



Proyecto aprendiendo a cuidarme



***Cuido mi
cuerpo y mi
alimentación***

*La salud es la
verdadera riqueza
y no las monedas
de oro y plata.*

Mahatma Gandhi

Justificación:

- Muchas de las deficiencias en los hábitos de vida saludables en la sociedad vienen desde el hogar y a su vez desde edades tempranas, ya que han aprendido a alimentarse incorrectamente, a no realizar ejercicio, a no ocupar el tiempo libre en actividades diferentes al estar frente a un televisor, computador, tablet, celular y a no salir de casa solo por pereza o con la excusa que no queda tiempo y poco a poco ir siendo dominado por el sedentarismo, lo cual conlleva a una vida inactiva y que después de avanzado este problema es muy difícil de combatirlo y aplicar una solución por más ambiciosa que sea.
- El aseo personal, la alimentación adecuada, el descanso y la recreación garantizan y conservan una buena salud; por ello es indispensable promover en los educandos estos hábitos ya que se encuentran en el proceso de desarrollo y maduración física. Si en la infancia se adquieren unos hábitos de alimentación y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida, y ayudarán a nuestros niños y niñas a prevenir la obesidad, así como numerosas enfermedades cardiovasculares, y gozar de la vida con energía, bienestar y salud.
- Este proyecto busca que los alumnos lleven a cabo nuevos estilos de vida a un estandar dentro de casa, sin tener acceso a lugares para promover el ejercicio y mantener hábitos de higiene personal a través de actividades y dinámicas en donde los alumnos logren adquirir, reflexionar e implementar estos hábitos en su vida diaria.

Objetivos:

L Los objetivos a lograr con este proyecto son:

- Que los alumnos desarrollen hábitos de higiene y cuidado personal.
- Potenciar los hábitos adquiridos en clase e implementarlos en colaboración con la familia.
- Favorecer a los alumnos mediante una buena práctica.

planeaciones

- **Campo formativo:** Exploración y comprensión del mundo natural y social.
- **Aspecto:** Mundo natural.
- **Competencia:** Cuidado de la salud.
- **Aprendizaje esperado:** Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable, reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que le aporta al cuidado de la salud.

Objetivos específicos de la sesión

- Clasificar objetos de acuerdo con un atributo indicado: color.
- Comparar colecciones de hasta 5 categorías e identificar dónde hay *más, menos o igual*.

Evidencias de aprendizaje

Registro del color de frutas en el Diario de aprendizaje

Habilidades

- Clasificación por un atributo
- Motoras finas: colorea

Tipo de actividad

- Juego

Materiales

- Tarjetas grandes con imágenes de frutas y verduras (una tarjeta por fruta o verdura)
- 5 juegos de tarjetas pequeñas de frutas (manzana, pera, piña, plátano y durazno)
- Hoja de rotafolio con tabla de clasificación de colores, con tantas columnas como colores de frutas y verduras de las tarjetas pequeñas, y en el encabezado de cada columna el nombre o representación del color
- Cinta adhesiva
- Diario de aprendizaje

Procedimiento sugerido

1. Mostrar las tarjetas grandes con la imagen de frutas o verduras.
2. Explicar la mecánica del juego "Adivinanzas", donde los estudiantes deberán:
 - A partir de 3 características de una fruta o verdura que usted les dirá, adivinar de cuál se trata. Es importante mencionar al menos el color o sabor. (5)
3. Mencionar que el sentido de la vista nos permite conocer las características de las frutas y las verduras.
4. Formar cinco equipos y dar a cada uno un juego de tarjetas pequeñas de frutas y verduras para que las clasifiquen por color. (3)
5. Pedir que revisen sus tarjetas mientras pega la tabla de clasificación de colores en el pizarrón o en una pared.
6. Solicitar a los equipos que uno de sus miembros pase a pegar con cinta adhesiva una de las tarjetas en la columna de la tabla de clasificación de colores que corresponda. El equipo siguiente deberá pegar una tarjeta con alguna fruta o verdura diferente a la anterior.
7. Repetir hasta que pasen todos los equipos y todas las tarjetas hayan sido pegadas, cuidando que no se repita ninguna. (5)
8. Revisar cada columna y contar la cantidad de frutas y verduras que hay en cada una. Mencionar en qué columna hay más, en cuál hay menos y en cuáles hay la misma cantidad. (3)
9. Dejar la tabla en un lugar visible para la próxima sesión.
10. Repartir los Diarios de aprendizaje para que dejen un registro del color de las frutas en la **página 13**. (5)
11. Cuando finalicen la actividad del Diario de aprendizaje, indicar a los estudiantes que cuenten e identifiquen de qué frutas hay más y de cuáles menos. (3)

Sugerencias de observación

- Observar cómo participan los estudiantes durante el juego de las "Adivinanzas", si logran adivinar de acuerdo con las características mencionadas.
- Verificar que logran clasificar en la tabla conforme al color en cuestión.
- Observar el conteo (correspondencia 1-1).
- Verificar que identifican dónde hay más, menos o igual.

Actividades diferenciadas



- Si se requiere dar mayor complejidad a la actividad, anime a los estudiantes a representar con puntos o escribir hasta abajo el número total de elementos de cada columna.
- Se puede hacer otra tabla para clasificar frutas y verduras.
- Si se dificulta la actividad para los estudiantes, puede trabajar solo con frutas.

Consejos para la gestión del aula

- Tener hecha la tabla de clasificación de colores con anticipación.



- **Campo formativo:** Exploración y comprensión del mundo natural y social.
- **Aspecto:** Mundo natural.
- **Competencia:** Cuidado de la salud.
- **Aprendizaje esperado:** Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que le aporta al cuidado de la salud.

Objetivos específicos de la sesión		Evidencias de aprendizaje	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar círculos, triángulos y cuadrados en las caras de los sólidos. • Clasificar los sólidos según si ruedan o se apilan. • Identificar y nombrar un cubo y una esfera. 		Dibujo de puesto de frutas y verduras, y dibujo de la cocina	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción y negociación • Motorgs finas: coloreo • Cuantificación: cuenta elementos de categorías distintas
Tipo de actividad	Materiales	Procedimiento sugerido	Sugerencias de observación
 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas y verduras reales • Imágenes de exhibición de frutas y verduras (mercado y supermercado) • Frutas y verduras de plástico • Cajas de forma cúbica • Diario de aprendizaje (Desafío) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jugar "Adivinanzas" con los ojos tapados, pero ahora no se dirán características, se tendrán que oler y probar algunas frutas y verduras. Comentar experiencias del juego. (5') 2. Preguntar a los estudiantes <i>¿Dónde podemos conseguir frutas y verduras?</i>, conducir la plática a que se pueden encontrar en el mercado o en el supermercado. Presentar las imágenes de exhibición de frutas y verduras. (3') 3. Organizar por equipos para que monten un pequeño puesto de frutas y verduras. Se les proporcionarán cajas en forma de cubo, así como frutas y verduras de plástico. (10') 4. Al repartir el material, hablar de las formas de las cajas y de las frutas y verduras. Resaltar las características de un cubo (cajas) y de una esfera (limón, ciruela, manzana, jitomate). 5. Decir que otro lugar donde se pueden encontrar frutas y verduras es en una cocina. Animar a los estudiantes a que digan qué otros elementos se pueden encontrar ahí y si tienen forma circular, triangular o rectangular. (3') <p>Al finalizar la sesión, pídeles que vayan al Diario de aprendizaje para que identifiquen y cuenten los círculos, triángulos y rectángulos que vean en la imagen del Desafío, en la página 15. (3')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observar si logran adivinar de acuerdo con lo que huelen y prueban durante el juego "Adivinanzas". • Observar cómo organizan sus productos para montar el puesto y cómo trabajan en equipo. • Verificar que logran representar en un dibujo el puesto que realizaron con material concreto. • Observar si reconocen características de figuras y cuerpos geométricos en diversos objetos. • Tomar nota de las situaciones relevantes en la resolución del Desafío para que las registre en la rúbrica de la página 15. Proponer actividades de conteo de colecciones de 10 elementos en casa.
Actividades diferenciadas		Consejos para la gestión del aula	
<ul style="list-style-type: none"> • Si se requiere dar mayor complejidad a la actividad, anime a los estudiantes a representar el puesto de frutas y/o la cocina con los bloques geométricos. • En caso de que los estudiantes presenten dificultades para reconocer los cuerpos geométricos, puede orientar la sesión hacia el reconocimiento de objetos rectos y curvos. 		<ul style="list-style-type: none"> • Evitar que los estudiantes manipulen directamente las frutas y verduras reales, para llevar una sesión más higiénica. 	



- **Campo formativo:** Exploración y comprensión del mundo natural y social.
- **Aspecto:** Mundo natural.
- **Competencia:** Cuidado de la salud.
- **Aprendizaje esperado:** Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que le aporta al cuidado de la salud.

Objetivos específicos de la sesión

- Reconocer y mencionar cualquier número hasta el 10 en su entorno cotidiano.
- Contar hasta 10 categorías (correspondencia 1-1).
- Entender que el último número contado representa el número de categorías.
- Aparear una colección de hasta 10 objetos con la tarjeta numérica correspondiente.

Evidencias de aprendizaje

Diseños de ensaladas con los bloques de atributos

Habilidades

- Interacción y negociación
- Lingüísticas: expone ante el grupo

Tipo de actividad

- Juego

Materiales

- Menú de restaurante
- 5 imágenes de ensaladas
- Bloques de atributos

Procedimiento sugerido

1. Leer en voz alta el menú de restaurante. Pedir a los estudiantes que participen cuando sepan si alguno de los platillos tiene frutas o verduras como ingredientes y cuáles son. Centrar la atención en las ensaladas, que son las que tienen mayor variedad de frutas y/o verduras. (5)
2. Mostrar las imágenes de ensaladas. Formar 5 equipos y que cada uno elija una imagen. (3)
3. Con los bloques de atributos, elaborar una reproducción de su ensalada. El equipo tendrá que determinar previamente lo que cada bloque representará, considerando color y forma (los bloques verdes pueden representar lechuga; los bloques rojos circulares, jitomates; los triángulos o cuadrados amarillos, cubos de queso o crutones). (10)
4. Cada equipo compartirá en asamblea cómo elaboró su ensalada. (5)

Sugerencias de observación

- Observar cómo participan los estudiantes durante la exploración del menú.
- Verificar que los estudiantes reconocen los platillos que se elaboran con frutas y verduras.
- Observar cómo determinan cuál figura representará cada ingrediente y cómo arman su ensalada.

Actividades diferenciadas


- Si se requiere dar mayor complejidad a la actividad, se puede solicitar a los estudiantes que realicen varios platillos, no solo ensaladas.
- Si los estudiantes presentan dificultad, puede trabajar con una de las 5 ensaladas y reducir la cantidad de ingredientes.

Consejos para la gestión del aula

- Organizar los equipos de trabajo con anticipación.




- **Campo formativo:** Exploración y comprensión del mundo natural y social.
- **Aspecto:** Mundo natural.
- **Competencia:** Cuidado de la salud.
- **Aprendizaje esperado:** Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable, conoce medidas para evitar enfermedades, reconoce la importancia de los beneficios que le aporta al cuidado de la salud.

Momento	Materiales	Tips
 <p>Siente (sensibilización)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel rotafolio • Plumones de agua • Cinta adhesiva transparente o plástico autoadherible • Cepillos de dientes limpios que ya no utilicen • Paliacates • Diario de aprendizaje 	<p>Juego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invita a los niños a jugar "Elimina los gérmenes". • Dibuja una boca sonriente (que se le vean los dientes) en media hoja de papel rotafolio y plastificala con cinta adhesiva transparente o plástico autoadherible (debes realizar uno para cada equipo). • Pega las imágenes en una pared al alcance de los niños. Con un plumón de agua dibuja gérmenes en los dientes. • Organiza al grupo en cuartetos y a cada equipo proporciona un cepillo de dientes limpio que ya no utilicen. • Explica a los niños que, por turnos, un integrante de cada equipo debe taparse los ojos con un paliacate y ser dirigido por los demás para que con su cepillo talle los dientes hasta que desaparezcan los gérmenes que pintaste. • Después de cada ronda dibuja más gérmenes para que pase el siguiente integrante. <p>• Pide a los alumnos que realicen la página 14 del Diario de aprendizaje.</p> <p>• Solicita que compartan sus respuestas con sus compañeros.</p> <p>• Comenta con los pequeños acerca de la importancia de lavarse las manos antes de comer alimentos y lavarse los dientes después de hacerlo.</p> <p>Momento emblemática: Libre elección</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimula la toma de decisiones en los pequeños e invítalos a que elijan alguna enfermedad o malestar que conozcan como gripa, dolor estomacal, dolor de cabeza, dolor de muela, entre otras. • Pide a los niños que, por turnos, pasen a representar con mímica el malestar o enfermedad que eligieron para que sus demás compañeros adivinen de cuál se trata y le sugieran qué puede hacer para sentirse mejor.

Actividades extra

- Practica con los alumnos la técnica adecuada para lavarse los dientes.
- Aprovecha los cepillos que utilizaron en el juego "Elimina los gérmenes" para que los niños practiquen los movimientos. Cuida que no se lleven los cepillos a la boca.




- **Campo formativo:** Exploración y comprensión del mundo natural y social.
- **Aspecto:** Mundo natural.
- **Competencia:** Cuidado de la salud.
- **Aprendizaje esperado:** Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable, conoce medidas para evitar enfermedades, reconoce la importancia de los beneficios que le aporta al cuidado de la salud.

Momento	Materiales	Tips
 <p>Siente (sensibilización)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caja de asombro • Objetos relacionados con la higiene personal, hábitos alimenticios saludables y material de botiquín • <i>Flashcards:</i> 11 - barrer 13 - beber 44 - bañarse 45 - limpiar 88 - cepillo de dientes 92 - vegetales 144 - dormir • <i>Diario de aprendizaje</i> 	<p>Juego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invita a los alumnos a jugar "El monstruo saludable". • Coloca dentro de la Caja de asombro objetos relacionados a los hábitos de higiene, alimenticios y material de curación o de un botiquín (cepillo de dientes, pasta de dientes, cepillo para el cabello, jabón, botella de champú vacía, curitas, termómetro, frutas y verduras de juguete, botella con agua y otros objetos distractores (pelota, un cuaderno, una pluma, un juguete, etcétera). • Explica a los alumnos que tú serás el monstruo saludable y, por turnos, les mencionarás que algo te sucede y ellos tienen que buscar en la caja un objeto que pueda ayudarte a estar bien o que quieras para solucionar la situación. Por ejemplo: "El monstruo tiene sed" – el niño debe traer la botella con agua. "El monstruo tiene las manos sucias" – el niño debe traer el jabón. • Invita a los alumnos a resolver la página 13 del <i>Diario de aprendizaje</i>. • Anímalos para que compartan sus respuestas. • Comenta con los pequeños las medidas que realizan en la escuela para evitar enfermedades. <p>Momento emblemático: Libre elección</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimula la toma de decisiones en los pequeños e invítalos a que cada uno elija una de las <i>flashcards</i> sugeridas. • Comenta que, por turnos, explicarán cómo creen que la imagen que seleccionaron les puede ayudar a prevenir alguna enfermedad. Por ejemplo: imagen de cepillo de dientes – "Si te cepillas los dientes tres veces al día puedes evitar que te salgan caries".


Actividades extra

- Solicita a los pequeños que realicen un dibujo de las acciones que ponen en práctica para estar saludables.
- Pueden hacer una tabla de registro de los hábitos saludables, donde los niños marquen las acciones que realizaron cada día, como lavarse las manos antes de comer, bañarse, etcétera.

- **Campo formativo:** Exploración y comprensión del mundo natural y social.
- **Aspecto:** Mundo natural.
- **Competencia:** Cuidado de la salud.
- **Aprendizaje esperado:** Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable, conoce medidas para evitar enfermedades, reconoce la importancia de los beneficios que le aporta al cuidado de la salud.

Momento	Materiales	Tips
 <p>Siente (sensibilización)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Pimienta • Jabón líquido • Recipientes de plástico transparente 	<p>Cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comenta con los alumnos cuáles son las reacciones físicas que se presentan en nuestro cuerpo ante distintas enfermedades. Por ejemplo: cuando tienes gripa puedes presentar escorrimiento nasal, ojos llorosos, dolor de cabeza, etcétera. • Pide a los pequeños que comenten si alguna vez han sentido esas reacciones o algunas otras y qué emociones experimentaron. <p>Momento emblemático: Presentación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muestra a los pequeños cómo pueden realizar el experimento "La pimienta que huye del jabón" para ejemplificar y hacer conciencia de la importancia de lavarse las manos. • Distribuye sobre una mesa los materiales que emplearán. • Solicita a los alumnos que se sitúen alrededor de la mesa para que observen lo que sucederá. • Vierte agua dentro de un recipiente transparente, espolvorea pimienta triturada, pon una gota de jabón líquido en uno de tus dedos y toca con él el agua. • Permite que los alumnos observen lo que sucede. • Comenta que la pimienta representa los gérmenes que podemos tener en la manos sucias y estos se alejan del jabón porque no les agrada. • Proporciona a los alumnos el material para que puedan realizar el mismo experimento. • Identifica si cada alumno sigue instrucciones. <ul style="list-style-type: none"> • Anima a los pequeños a compartir sus impresiones sobre el experimento que realizaron. • Pregunta: ¿Qué sintieron cuando vieron cómo se alejaba la pimienta? ¿Creen que los gérmenes realmente hagan lo mismo?
<p>Actividades extra</p>		<p>Currículo emergente</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Puedes proyectar en Enlace recomendado - Hay gérmenes en mis manos, para que los niños conozcan más acerca de los gérmenes. • Practica con los pequeños la forma correcta de lavarse las manos. 		  <p>Mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercita la clasificación de pensamientos.

- **Campo formativo:** Exploración y comprensión del mundo natural y social.
- **Aspecto:** Mundo natural.
- **Competencia:** Cuidado de la salud.
- **Aprendizaje esperado:** Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable, conoce medidas para evitar enfermedades, reconoce la importancia de los beneficios que le aporta al cuidado de la salud.

Momento	Materiales	Tips
 <p>Siente (sensibilización)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo de colores UNO! • Pelotas pequeñas • Botiquín real 	<p>Juego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invita a los niños a jugar "No dejes que se escapen los gérmenes". • Realiza la actividad en un espacio amplio. • Pide a los alumnos que tomen con ambas manos la orilla del Círculo de colores UNO! (si no cuentas con él puedes utilizar una tela circular grande). Solicítales que lo extiendan y coloca sobre él una pelota pequeña. • Explica a los niños que la pelota representa un germen y que el objetivo del juego es mantenerlo sobre el Círculo de colores UNO! sin que se caiga para que no toque a ninguno de ellos. • Varía la actividad anexando más pelotas para que el grado de dificultad sea mayor. <p>Momento emblemática: Presentación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lleva un botiquín real al salón de clases. • Permite que los niños vean la caja o contenedor del botiquín. • Muestra uno por uno los productos y materiales que contiene. • Comenta para qué sirven y cómo se usan. • Haz pausas entre un producto y otro para que los niños puedan apreciarlos con detenimiento. • Aclara que hay botiquines grandes y pequeños, sin embargo hay productos básicos que no pueden faltar en ellos. • Permite que los niños manipulen los objetos y formulen las preguntas que deseen. <ul style="list-style-type: none"> • Solicita a los niños que se sienten formando un círculo. • Pide que imaginen que usan los productos del botiquín para ayudar a alguien. • Invítalos a compartir sus ideas. Guía la participación con preguntas: ¿A quién ayudarían? ¿Por qué? ¿Qué productos o instrumentos usarían? • Llévalos a reflexionar sobre la importancia de contar con un botiquín en el salón de clases y de lo que necesitarían para contar con uno.
<p>Actividades extra</p>		<p>Estrategias de evaluación</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Menciona en qué lugares es necesario contar con un botiquín. • Comenta con los alumnos sobre los profesionistas que pueden ayudar a cuidar nuestra salud, como: doctores, dentistas, nutriólogos, entre otros. 		<p>¡Has concluido una semana! Recuerda actualizar el registro anecdótico del grupo y el portafolio con las evidencias de los estudiantes.</p>

videos interactivos



<https://www.youtube.com/watch?v=R9fW1kx3ZbA>

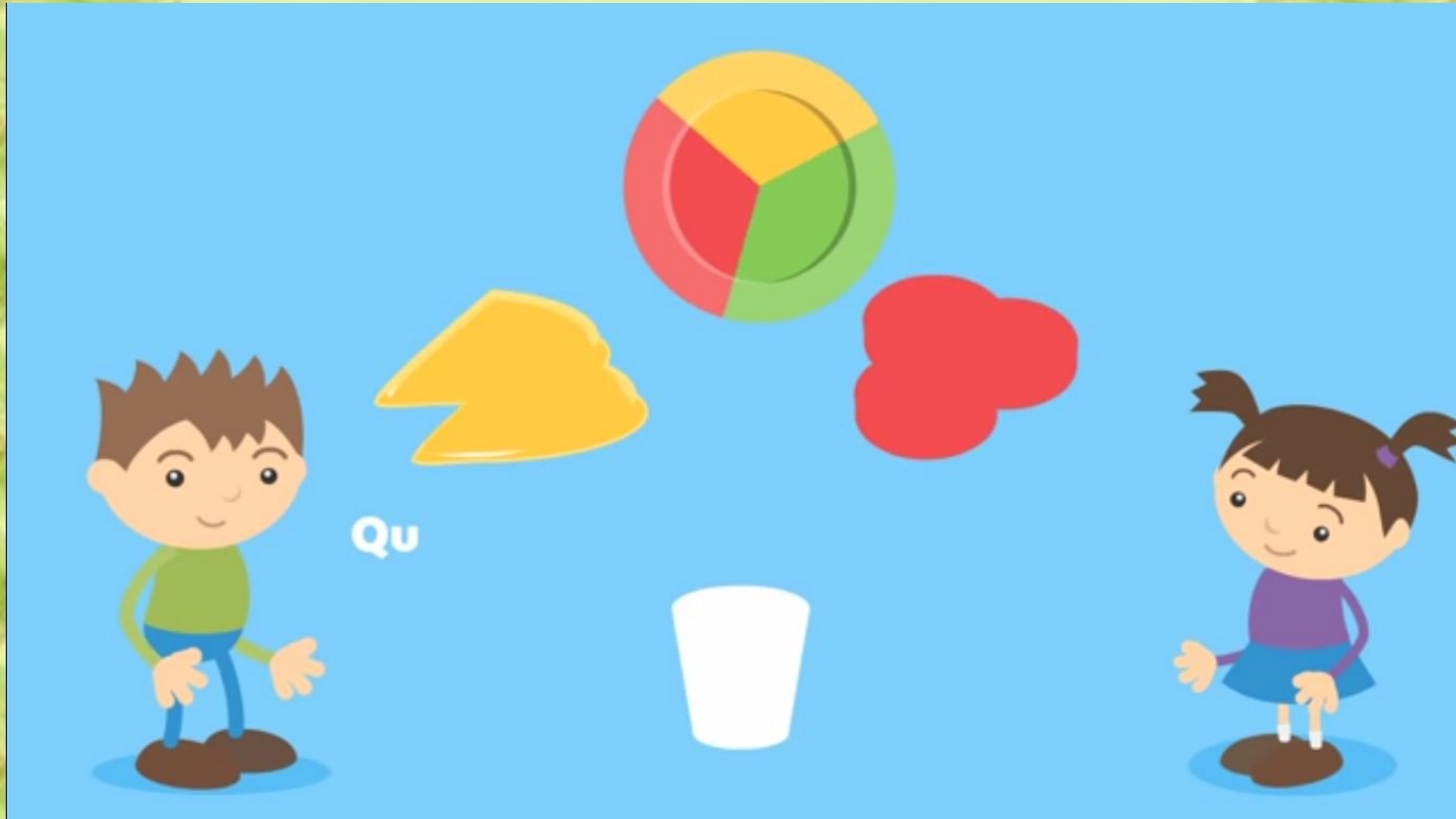
CON AGÜITA Y CON JABÓN - CANCIÓN DEL BAÑO - MÚSICA DEL PERRO CHOCOLO



<https://www.youtube.com/watch?v=YM-1Lki38wE>



<https://www.youtube.com/watch?v=HHJkixNW4HM>



<https://www.youtube.com/watch?v=TEgsFfZMy5c>



OONA
y
DINAMITA
en:



ERES LO QUE COMES



<https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg>

Evidencias



29 Jun 10 de sep sites.google.com

INSTITUTO MA... LMS - Entregas Figuras geom... arbolito.com... semana 2 Contenido... App Letra Vini...

10/09/20

Traza
el número total de
uvas que comió Mari.

¿Cuántas uvas comió Mari?

Mari comió
uvas.

Escribe
los números que faltan.

Sandra García Montoya

17

Diapositiva 8

23 Jun 10 de sep sites.google.com

INSTITUTO MA... LMS - Entregas Figuras geom... arbolito.com... semana 2 Contenido... App Letra Vini...

2:46 / 2:55

Diapositiva 7

Configuración

149:33 / 55:25 RUDEZ

27 Jun 10 de sep sites.google.com

INSTITUTO MA... LMS - Entregas Figuras geom... arbolito.com... semana 2 Contenido... App Letra Vini...

2:46 / 2:55

Diapositiva 7

11 Jun 10 de sep sites.google.com

INSTITUTO MA... LMS - Estrategias Figuras geom... artistas.com... semana 2 Contenido pe... App Litro Yoc...

10/09/20 **Colorea** Sandra Ch García Montoya

con azul lo que debes hacer antes de comer
y con rojo lo que debes realizar después.

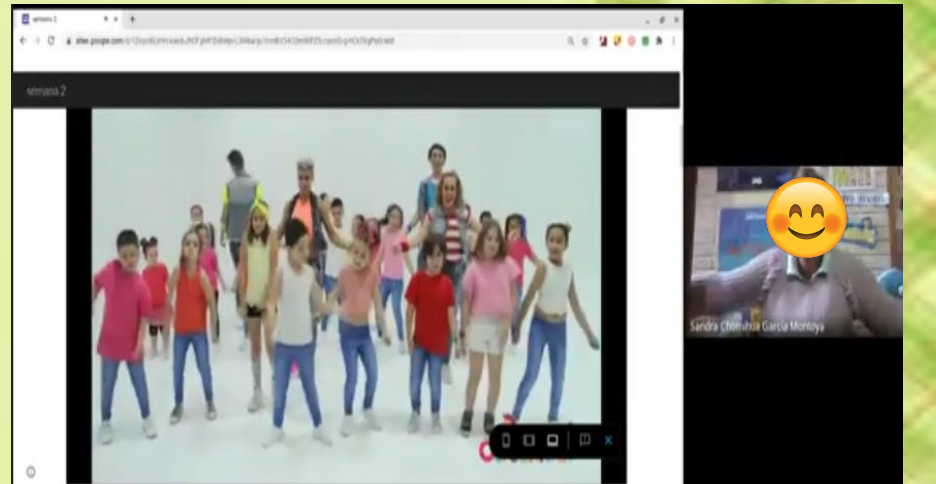
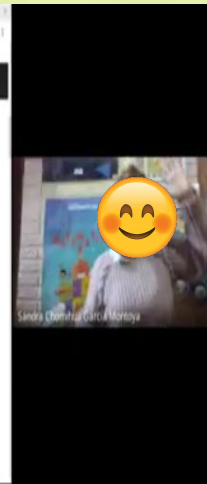
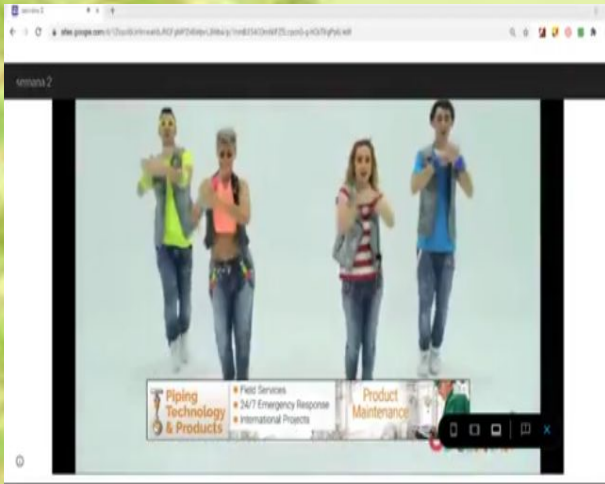
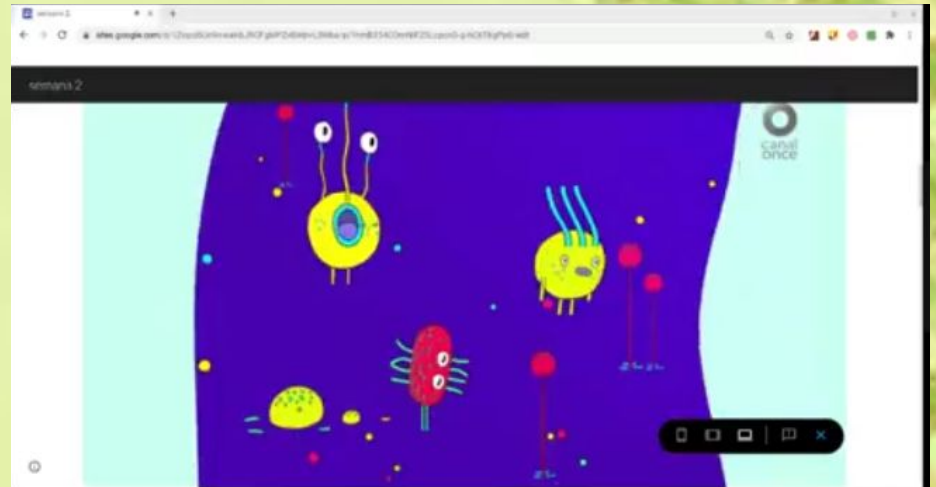
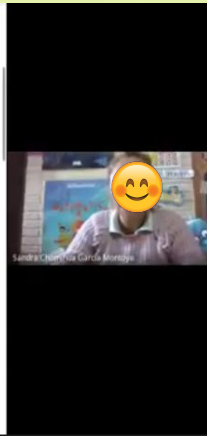


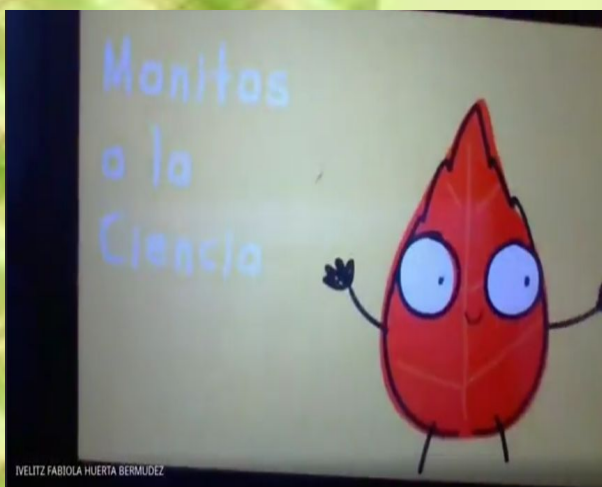
Representa, con ayuda de tu maestro cuál es la manera adecuada de lavarse las manos y los dientes.

Dispositivo 4

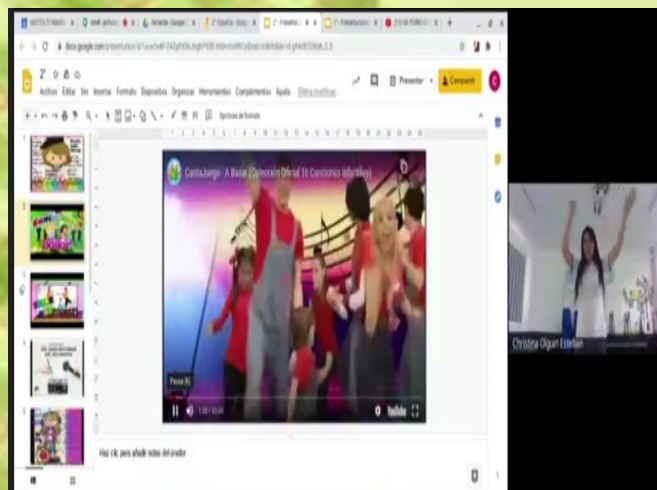
Google











Experiencia docente

El proyecto fue desarrollado con actividades basadas en nuestro sistema educativo, las cuales fueron implementadas durante las clases en línea por nuestras maestras titulares. Cada una de las actividades presenta una evidencia de como se fué desarrollando el proyecto y el proceso que se llevó a cabo para que los alumnos lograran comprender la importancia de los hábitos de higiene y cuidado personal y alimenticio.

De igual forma muestra el impacto que generó en cada uno de nuestros alumnos y padres de familia, ya que al observar que los pequeños se comprometían día a día con dicho tema procuraban apoyar a los pequeños realizando las actividades propuestas con ellos.

Agradezco a las cada una de las docentes titulares por sus enseñanzas y compromiso con los pequeños y en el proyecto, al igual que a los padres de familia por la colaboración para llevar a cabo el proyecto.