

UNIDAD DIDÁCTICA 'VIDA SALUDABLE'



REALIZADO POR: MIRIAM MARTÍN Y PAULA MORENO

ÍNDICE

- JUSTIFICACIÓN.
- TEMPORALIZACIÓN.
- OBJETIVOS.
- CONTENIDOS.
- PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.
- ADAPTACIONES CURRICULARES.
- ACTIVIDADES.
- RECURSOS.
- EVALUACIÓN.

EDAD: 24 a 36 meses

JUSTIFICACIÓN: el tema de 'vida saludable' es un tema que es fundamental para los niños/as, ya que desde esta edad temprana deben tratarlo y efectuarlo para que se vaya consolidando a lo largo de la infancia y de la adolescencia. Y, si es así, se adquieren con mayor fidelidad y menor esfuerzo en la edad adulta.

Es además imprescindible para la construcción de una persona sana en todas sus dimensiones (física, mental, espiritual y social) y, por tanto, para la prevención de enfermedades en la edad adulta.

TEMPORALIZACIÓN: Estas cinco actividades se llevarán a cabo durante la primera semana del mes de Abril del Lunes 6 de Abril al Viernes 10 de Abril, cada día realizaremos una actividad diferente las cuales propondremos a continuación.

OBJETIVOS:

- Crear en los niños/as una autonomía personal.
- Inculcar en los niños y niñas hábitos y conductas alimentarias saludables.
- Promover la actividad física entre los niños y niñas.
- Enseñar métodos de higiene saludable.
- Concienciar a los niños y niñas de importancia de tener una higiene saludable.



CONTENIDOS.

Dentro de los contenidos vamos a trabajar 3 áreas de conocimiento:

- El conocimiento de sí mismo y la autonomía personal: Hace referencia al conocimiento, control y por tanto valoración que van adquiriendo de sí mismos.
Dentro de este apartado trabajaremos los siguientes bloques:
 - Bloque 1: El cuerpo y la propia imagen, donde se incluyen necesidades básicas del cuerpo, higiene, vestido alimentación... Manifestación y control progresivo de necesidades básicas en situaciones cotidianas y hábitos relacionados con la alimentación.
 - Bloque 2: Gusto por el ejercicio físico y el movimiento, iniciativa para aprender habilidades nuevas.
 - Bloque 4: Cuidado personal de la salud: El cuidado de mismo higiene, limpieza, cuidado y limpieza de las distintas partes del cuerpo y realización progresiva y autónoma de la higiene personal, inicio en hábitos relacionados con la alimentación y el descanso , aceptación de las normas de comportamiento de orden y de la limpieza en el entorno desde donde se realizan actividades cotidianas
- Conocimiento del entorno: Este área hace referencia al conocimiento que los niños/as van adquiriendo respecto al contexto donde se desarrolla su vida cotidiana y la ampliación progresiva de sus experiencias en relación con la realidad física externa.
- Lenguaje: expresión y comunicación: El desarrollo del lenguaje pasa de estar ligado a la experiencia concreta hasta llegar a la conducta simbólica verbal, en esta etapa el desarrollo de la comprensión y expresión verbal se apoya tanto en el contexto como en sus propios gesto y experiencias.

A) CONCEPTOS:

- Los tipos de alimentos saludables que hay.
- Utilización de los utensilios necesarios para la alimentación.
- Las actividades físicas que se pueden realizar para este rango de edad.
- Los hábitos saludables de higiene que se fomentan y se enseñan a los niños/as de esta edad.
- Enseñarles los materiales que se usan para el hábito saludable de higiene (el lavado de dientes).

B) PROCEDIMIENTOS:

- Utilización de los recursos materiales tanto del lavado de dientes, como de los utensilios necesarios para la alimentación.
- Búsqueda de información acerca de los diferentes tipos de alimentos saludables que hay.
- Fomento de la actividad física a través del baile con canciones y a través del juego con actividades.
- Observación de los últimos cambios que se hayan podido realizar tanto en los alimentos como en las actividades físicas.

C) ACTITUDES:

- Colaborar de manera activa y positiva con todos los niños y las niñas del aula.
- Participar y disfrutar de las diferentes actividades propuestas.
- Confiar en sus propias capacidades para realizar las actividades.
- Interés por conocer diferentes tipos de alimentos.
- Interés por conocer diferentes métodos de higiene saludable.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

Los principios metodológicos son los siguientes:

Aprendizaje significativo: Los aprendizajes que los niños/as realizan en esta etapa contribuirán a su desarrollo en la medida en que constituyan aprendizajes significativos, para ello se deben establecer relaciones entre las experiencias previas y los nuevos aprendizajes que se les ofrecen.

Perspectiva globalizadora: Se considera como un principio metodológico fundamental en esta etapa, a que se va a posibilitar que los niños/as realicen aprendizajes significativos.

El principio de actividad: Juega un papel fundamental de los niños/as es una de las fuentes principales para su desarrollo.

La mediación de las personas adultas: Cobran en esta etapa una especial relevancia, pues deben planificar actividades y experiencias teniendo en cuenta no solo los conceptos sino también los supuestos procedimientos y las actitudes.

La organización adecuada el ambiente: Será fundamental para el logro de las intenciones educativas, el espacio educativo les permitirá situarse en él, a partir de experiencias con personas y objetos.

La colaboración y coordinación entre los elementos que inciden en el proceso educativo de los niños/as, el equipo educativo alcanza su pleno sentido en esta etapa.

Las nuevas tecnologías, es importante tener en cuenta el recurso de las nuevas tecnologías, y su aplicación en el espacio educativo, su uso en la Educación Infantil, debe ser adaptado a la edad y que le sirva al niños/a para familiarizarse con un vocabulario, unos materiales, unos recursos y unas herramientas tecnológicas con los que va a trabajar ahora y en etapas sucesivas.

APRENDIZAJE SERVICIO.

La metodología de nuestra unidad didáctica está basada en el aprendizaje servicio.

En el aprendizaje servicio los chicos y chicas identifican en su entorno una necesidad social, ambiental, cultural... con la que conectan y se sensibilizan. Sin embargo no se limitan a sensibilizarse, sino que pasan a la acción, se comprometen a mejorar alguna situación, desarrollando un proyecto solidario del cual se sienten protagonistas.

Todo ellos pone en juego conocimientos, habilidades, actitudes y valores. Por el aprendizaje servicio es un proyecto con una finalidad social.

El aprendizaje servicio es útil para chicos y chicas, favorece el aprendizaje significativo, mejora la motivación y los resultados académicos y promueve su desarrollo personal y social.

Para el profesorado, concreta la educación para la ciudadanía, facilita la evaluación de las competencias básicas, mejora la convivencia en el aula y favorece la relación entre escuela y comunidad.

Para las organizaciones sociales, difunde sus valores y las causas que promueven y refuerza su acción transformadora.

Para la comunidad, mejora la condición de vida de las personas, refuerza el sentimiento de pertenencia de sus miembros y estimula la participación ciudadana.

ACTIVIDADES:

1. TÍTULO: '¡Sube y baja!'

OBJETIVO: Indicar a los niños/as el método del lavado de dientes con sus materiales necesarios correspondientes, para que adquieran este hábito saludable y obtengan autonomía.

CONTENIDO: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

DESTINATARIOS/AS: Los niños/as de 24 a 36 meses.

Nº DE PARTICIPANTES: 18 niños/as.

RECURSOS HUMANOS: 1 TSEI y los padres/familiares de los niños/as.

RECURSOS MATERIALES: Cepillo y pasta de dientes.

RECURSOS ESPACIALES: El baño de la casa de los niños/as

TEMPORALIZACIÓN: Esta actividad se hará el lunes 6 de Abril, durante aproximadamente unos 20 minutos.

DESARROLLO: Esta actividad es para concienciar a los niños/as que el lavado de dientes es algo saludable, y que deben adquirir como un hábito. Y la actividad va a consistir en que la TSEI deberá grabar un vídeo que posteriormente enviará a los niños y niñas donde explique el método del lavado de dientes, y cuándo hay que realizarlo, a través de una canción <https://www.youtube.com/watch?v=pGqEABCaMGo> . Además de lavarse ella misma los dientes e ir enseñando a los niños y niñas paso por paso, después cada niño/a deberá lavarse los dientes siguiendo los pasos de la TSEI, que los padres/familiares le graben, y enviárselo.



EVALUACIÓN:

ÍTEMS	SIEMPRE	A MENUDO	NUNCA
Tiene interés en la actividad			
Ha conseguido adquirir el método del lavado de dientes			
Se sabe la canción para el lavado de dientes			

2. TÍTULO: 'El semáforo de los alimentos'.

OBJETIVO: Advertir a los niños y niñas la importancia de los hábitos y conductas alimentarias saludables que existen.

CONTENIDO: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

DESTINATARIOS/AS: Los niños/as de 24 a 36 meses.

Nº DE PARTICIPANTES: 18 niños y niñas.

RECURSOS HUMANOS: 1 TSEI y los padres/familiares de los niños/as.

RECURSOS MATERIALES: Cartulinas y tarjetas pequeñas con alimentos.

RECURSOS ESPACIALES: La casa del niño/a.

TEMPORALIZACIÓN: Esta actividad se hará el martes 7 de Abril, para las horas en las que el niño/a coma.

DESARROLLO: La actividad consistirá en que los niños/as en sus casas, realicen un semáforo con ayuda de los padres/familiares, en una cartulina, para pegarlo en el frigorífico; el semáforo estará dividido en 3 colores diferentes, verde, amarillo y rojo, y en ellos pegaremos con velcro pequeñas tarjetas de alimentos desde los más saludables hasta los menos. Por ejemplo, en la parte verde, pegaremos pequeñas tarjetas de alimentos saludables como la fruta, la verdura.... En el amarillo pegaremos tarjetas de alimentos como la pasta, el arroz... Y en el rojo pegaremos tarjetas de alimentos como las chucherías, la bollería industrial... Para que los niños y niñas mirando el semáforo identifiquen qué alimentos son adecuados y cuáles no.



EVALUACIÓN:

ITEMS	SIEMPRE	A MENUDO	NUNCA
Utiliza el semáforo para identificar los alimentos			
Sabe qué alimentos son los adecuados según el color			
Muestra interés por aprender a través del semáforo			

3. TÍTULO: '¿Qué comemos?' Actividad de inicio

OBJETIVO: Identificar bien cuáles son alimentos saludables y cuáles no.

CONTENIDO: Conocimiento del entorno, y conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 24 a 36 meses.

Nº DE PARTICIPANTES: 18 niños/as.

RECURSOS HUMANOS: 1 TSEI y los padres/familiares de los niños/as.

RECURSOS MATERIALES: Cuento sobre los alimentos.

RECURSOS ESPACIALES: La casa del niño/a.

TEMPORALIZACIÓN: Esta actividad se hará el miércoles 8 de Abril, en aproximadamente media hora.



DESARROLLO: Para asegurarnos que los niños/as han conseguido identificar bien los alimentos saludables y los no saludables, les enviaremos un correo a los padres/familiares de los niños/as con un cuento (<http://www.cuentosinfantilescortos.net/cuento-infantil-las-frutas-y-la-comida-chatarra/>) sobre la comida saludable y la que no, para que los padres/familiares se lo lean a los niños/as. Mientras lo leen deberán grabarse y enviárselo a la TSEI para que ella pueda ver las dudas que tienen los niños/as, y si en un caso tuviesen muchas, reforzarlo con más libros sobre esos alimentos.

EVALUACIÓN

ÍTEMS	SIEMPRE	A MENUDO	NUNCA
Nombra bien todos los alimentos			
Diferencia los saludables y los que no			
Muestra interés por el cuento.			

4. TÍTULO: '¡Nos movemos sin parar!' Actividad de desarrollo

OBJETIVO: Indicar a los niños/as la importancia de la actividad física, además de mostrarles la importancia también de trabajar en equipo.

CONTENIDO: Contenido del entorno y conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 24 a 36 meses.

Nº DE PARTICIPANTES: 18 niños/as.

RECURSOS HUMANOS: 1 TSEI y los padres/familiares.

RECURSOS MATERIALES: Balón, portería y pequeños obstáculos para el circuito.

RECURSOS ESPACIALES: El patio de casa o algún espacio donde poder utilizar el balón sin salir de casa.

TEMPORALIZACIÓN: Esta actividad se hará el jueves 9 de Abril, durante aproximadamente 20 minutos.



DESARROLLO: La TSEI grabará un vídeo donde explique a los padres/familiares el circuito que tienen que realizar los niños/as. La actividad consistirá por lo tanto en que con ayuda de sus padres/familiares, los niños/as hagan un circuito donde tengan que ir superando pequeños obstáculos, hasta el balón, y por último intentar marcar en la portería que tengan o improvisen.

EVALUACIÓN

ÍTEMS	SIEMPRE	A MENUDO	NUNCA
Participa de manera activa en la actividad			
Le ha parecido divertida la actividad			
Muestra interés por la actividad física			

5. TÍTULO: 'Nos pintamos las manos'. Actividad final

OBJETIVO: Concienciar a los niños y niñas de importancia de tener una higiene saludable.

CONTENIDO: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

DESTINATARIOS/AS: Niños/as 24-36 meses.

Nº DE PARTICIPANTES: 18 Niños y niñas.

RECURSOS HUMANOS: 1 TSEI y los padres/familiares de cada niño/a.

RECURSOS MATERIALES: Pintura de dedos y jabón de manos.

RECURSOS ESPACIALES: El cuarto de baño de casa.

TEMPORALIZACIÓN: Esta actividad será llevada a cabo el viernes 10 de Abril, y puede durar 30 minutos aproximadamente.

DESARROLLO: Esta actividad consistirá en grabar un vídeo que posteriormente enviaremos a los niños y niñas de nuestro aula. Para realizarlo utilizaremos pintura de manos y el lavabo de nuestra casa. Cogeremos la pintura y nos echaremos un poco en las manos y comenzaremos a frotar siguiendo los pasos necesarios para lavarse las manos, hasta que queden completamente llenas de pinturas. Una vez realizada enviaremos el vídeo a los niños y niñas, y cada uno de ellos le tendrá que grabar sus padres/familiares y enviarlo a la TSEI siguiendo los mismo pasos. Lo que queremos conseguir es que sigan el proceso del lavado de manos pero de una manera divertida; luego tendrán que hacer los mismos pasos para quitarse la pintura.

Este es el vídeo explicativo que mandaremos para el lavado de manos con pintura para los niños/as:

https://www.youtube.com/watch?v=6H_nHEZtjuM



EVALUACIÓN:



ÍTEMS	SIEMPRE	A MENUDO	NUNCA
Le ha resultado fácil realizar la actividad			
Se ha divertido realizando la actividad			
Ha aprendido a lavarse las manos			

Todas las actividades propuestas anteriormente serán pasadas a la TSEI para que los suba a una plataforma donde todos estos vídeos podrán ser vistos por todos y por otros muchos niños/as a los cuales les servirá para aprender. Por tanto lo que queremos es inculcar a la sociedad todo lo que sea tener una vida saludable.

RECURSOS: Los recursos necesarios para esta unidad didáctica son los que hemos utilizado en las actividades, y son:

- Cuento.
- Canción.
- Pintura de manos.
- Utensilios para el lavado de manos y para el lavado de dientes.
- Un balón y una portería.
- Cartulinas de color rojo, verde y amarillo.
- Tarjetas pequeñas de los alimentos saludables y lo no saludables.
- Vídeo del lavado de manos con pintura.

EVALUACIÓN: Para evaluar en esta unidad didáctica, estaremos constantemente utilizando la observación directa con ayuda de un registro de evaluación para cada niño/a, y para cada actividad, y además con un registro anecdótico diario individual también. Será una evaluación formativa y sumativa, global, interna y a su vez heteroevaluación, inicial formativa y final, y normativa.