

Primaria

# Ciencias de la Naturaleza 3

Programación

## Unidad 6

1. Presentación de la unidad
2. Objetivos didácticos
3. Contenidos de la unidad/Criterios de evaluación/Estándares de aprendizaje evaluables
4. Selección de evidencias para el portfolio
5. Competencias: descriptores y desempeños
6. Tareas
7. Estrategias metodológicas
8. Recursos
9. Herramientas de evaluación
10. Medidas para la inclusión y atención a la diversidad
11. Autoevaluación del profesorado

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

### Título

Otros cuidados de nuestra salud.

### Descripción de la unidad

Parece obvio que el alumnado asuma que existe una relación directa entre la alimentación, la higiene, la prevención de accidentes, el ejercicio físico... y la salud. Debemos convencer de que ciertos elementos psicosociales (el descanso, las aficiones, la amistad, la buena relación con la familia, el buen ambiente escolar...) también influyen sobre la salud en un sentido amplio. No olvidemos que en ocasiones el miedo, la frustración, el aislamiento o la sensación de soledad son causas de insomnios, agitaciones, abatimientos... Es indispensable crear en el aula un ambiente de confianza que permita hablar de sentimientos o problemas.

La parte de la unidad que describe la salud pública y algunos avances médicos puede resultar lejano al alumnado si no se hacen referencias al entorno próximo. Le proponemos que en ambos casos trate de buscar la participación de niños y niñas, a través de sus experiencias sobre revisiones médicas, hospitalizaciones...

A través de las diferentes actividades propuestas en la unidad, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran los conocimientos siguientes:

- Los beneficios de realizar una actividad física y cuidar la postura, y las pautas para llevarlas a cabo.
- Los beneficios que obtenemos al dormir y descansar.
- Los efectos positivos del bienestar emocional, las relaciones amistosas, etc.
- Los profesionales que protegen nuestra salud y los avances de la medicina.
- La salud pública.
- Estrategias para estudiar el latido cardiaco, la respiración pulmonar y el comportamiento de la pupila.
- La forma para organizar el tiempo.
- Los primeros auxilios para algunas enfermedades leves.

### Temporalización:

Marzo:

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Valorar la importancia del ejercicio físico y del control de la postura, de la alegría, de la comunicación, del descanso..., para mantener la salud.
- Desarrollar pautas para cuidar la salud.
- Valorar la importancia de los profesionales de la medicina y de los avances para conocer y curar las enfermedades.
- Identificar lugares y acciones destinadas a la salud pública.
- Conocer y utilizar elementos y estrategias matemáticas, y TIC para representar datos en tablas.
- Comprender informaciones y adquirir vocabulario sobre medidas para mantener la salud y avances en medicina y salud pública, para expresar conocimientos de forma oral y escrita, e interpretar informaciones.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectos beneficiosos del ejercicio físico.</li> <li>• Precauciones a la hora de realizar ejercicios físicos.</li> <li>• Importancia de la postura y del control postural.</li> <li>• Efectos beneficiosos del descanso y el sueño. Recomendaciones básicas.</li> <li>• Efectos beneficiosos del trabajo, el juego y las aficiones, por su repercusión en la salud.</li> <li>• Importancia de las amistades, la expresión de sentimientos y la resolución de problemas y conflictos.</li> <li>• La medicina y los profesionales de la medicina y la salud.</li> <li>• Avances en la medicina del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades.</li> <li>• La salud pública. Servicios públicos de salud.</li> <li>• Valoración de la importancia de la red pública que atiende la salud de la población.</li> <li>• Educación para la salud.</li> </ul>	<p>1. Conocer los efectos positivos sobre la salud del ejercicio físico, las buenas posturas, el bienestar emocional, las relaciones amistosas, la comunicación, el trabajo y el descanso.</p>	<p>1.1. Describe la importancia del ejercicio físico y del control de la postura y nombra pautas para realizar actividades físicas, y describe cómo debe ser la postura correcta en la marcha y en la posición sentada.</p> <p>1.2. Describe la importancia de la alegría, de las actividades creativas, de la comunicación, del trabajo y del descanso en el mantenimiento de la salud.</p>
	<p>2. Conocer y valorar a los profesionales que protegen nuestra salud y los avances de la medicina.</p>	<p>2.1. Describe acciones que realiza la familia para mantener la salud de sus miembros. Identifica y nombra las acciones curativas y de prevención que realiza el personal sanitario.</p> <p>2.2. Nombra e identifica avances en la medicina de diagnóstico y tratamiento de enfermedades.</p>
	<p>3. Adquirir una idea de salud pública y de vacuna, y conocer la red de centros de salud y las características de una correcta educación para la salud.</p>	<p>3.1. Define salud pública, nombra centros sanitarios y describe las acciones que se llevan a cabo en ellos.</p> <p>3.2. Define vacuna, nombra las vacunas que le han puesto y las enfermedades a las que es inmune.</p>
	<p>4. Realizar experiencias para observar, comprobar y explicar cambios que se producen en el organismo.</p>	<p>4.1. Observa, mide, reflexiona y extrae conclusiones a partir de experiencias sobre el latido, la respiración y los movimientos de la pupila.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiencias para conocer cómo se adapta el cuerpo a los cambios: estudio del latido cardíaco, movimientos respiratorios y adaptaciones de la pupila a los cambios de luz.</li> <li>• La organización de las actividades en el tiempo: la agenda.</li> <li>• Primeros auxilios ante heridas leves.</li> <li>• Las vacunas.</li> </ul>	5. Aprender a organizar las tareas en el tiempo. Valorar la importancia de la agenda.	5.1. Conoce pautas para el registro de tareas y eventos en su agenda y valora su importancia.
	6. Comprender informaciones, y adquirir vocabulario sobre medidas para mantener la salud y avances en medicina y salud pública, expresar conocimientos y opiniones de forma oral y escrita, y mostrar interés por la lectura.	6.1. Comprende informaciones, adquiere vocabulario sobre medidas para mantener la salud y avances en medicina y salud pública, expresa conocimientos y opiniones de forma oral y escrita, y muestra interés por la lectura de textos.
	7. Conocer y aplicar elementos y estrategias matemáticos para calcular horas de sueño y representar datos en tablas.	7.1. Conoce y aplica elementos y estrategias matemáticos para calcular horas de sueño y representar datos en tablas.
	8. Conocer y usar de forma responsable las TIC, usar estrategias para tratar la información, convertirla en conocimiento propio y aplicarla a distintos contextos, y participar de forma activa en el propio proceso de aprendizaje.	8.1. Obtiene y organiza información, trabaja con el esquema de la unidad, y utiliza los recursos digitales con interés y responsabilidad.
	9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	9.1. Muestra una actitud emprendedora, acepta los errores al autoevaluarse, persevera en las tareas de recuperación, y participa activamente en los ejercicios de aprendizaje cooperativo.

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS PARA EL PORTFOLIO

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar buscaremos evidencias de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos.

En el anexo de evaluación se propone un portfolio de evidencias para los estándares de aprendizaje. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias. Los docentes podrán sustituirlas por otras que consideren más relevantes para el desarrollo de su grupo.

Libro del alumno (LA) / Propuesta didáctica (PD) / Recursos fotocopiables (RF)

Estándares de aprendizaje evaluables	Selección de evidencias para el portfolio
1.1. Describe la importancia del ejercicio físico y del control de la postura y nombra pautas para realizar actividades físicas, y describe cómo debe ser la postura correcta en la marcha y en la posición sentada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad del LA, que trabaja con imágenes, para identificar posturas correctas e incorrectas utilizando imágenes.</li> <li>• Actividad de refuerzo de la PD para explicar por qué el ejercicio físico previene la obesidad.</li> </ul>
1.2. Describe la importancia de la alegría, de las actividades creativas, de la comunicación, del trabajo y del descanso en el mantenimiento de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad del LA para citar beneficios del sueño para el cuerpo.</li> <li>• Actividades del LA sobre la alegría, las aficiones, la resolución de conflictos...</li> </ul>
2.1. Describe acciones que realiza la familia para mantener la salud de sus miembros. Identifica y nombra las acciones curativas y de prevención que realiza el personal sanitario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de refuerzo de la PD para describir el ámbito de trabajo de algunos profesionales de la salud.</li> <li>• Actividad del LA, que trabaja con las imágenes, para identificar el nombre de los profesionales que aparecen y la actividad que realizan.</li> </ul>
2.2. Nombra e identifica avances en la medicina de diagnóstico y tratamiento de enfermedades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad del LA para nombrar métodos para observar el interior del cuerpo humano sin abrirlo.</li> </ul>
3.1. Define salud pública, nombra centros sanitarios y describe las acciones que se llevan a cabo en ellos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de refuerzo de la PD para decir las diferencias entre un centro de salud y un hospital.</li> </ul>
3.2. Define vacuna, nombra las vacunas que le han puesto y las enfermedades a las que es inmune.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad del repaso del LA para conocer las vacunas, el significado de «inmune» y el calendario de vacunación.</li> </ul>
4.1. Observa, mide, reflexiona y extrae conclusiones a partir de experiencias sobre el latido, la respiración y los movimientos de la pupila.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de «Pequeños científicos» del LA para estudiar experiencias propias sobre el latido y la respiración, y sobre los cambios en la pupila.</li> </ul>

5.1. Conoce pautas para el registro de tareas y eventos en su agenda y valora su importancia.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades del LA para aprender a gestionar el tiempo utilizando una agenda.</li></ul>
6.1. Comprende informaciones, adquiere vocabulario sobre medidas para mantener la salud y avances en medicina y salud pública, expresa conocimientos y opiniones de forma oral y escrita, y muestra interés por la lectura de textos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades del LA para trabajar con la lectura inicial.</li></ul>
7.1. Conoce y aplica elementos y estrategias matemáticos para calcular horas de sueño y representar datos en tablas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha de refuerzo (actividad 3) para completar una tabla con las horas de sueño de diferentes personas aplicando elementos matemáticos.</li></ul>
8.1. Obtiene y organiza información, trabaja con el esquema de la unidad, y utiliza los recursos digitales con interés y responsabilidad.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad del LA para apuntar las actividades semanales a partir de un dibujo propio.</li></ul>
9.1. Muestra una actitud emprendedora, acepta los errores al autoevaluarse, persevera en las tareas de recuperación, y participa activamente en los ejercicios de aprendizaje cooperativo.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad del anexo de evaluación de evaluación de actitudes.</li></ul>

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

Competencia	Descriptor	Desempeño
<i>Comunicación lingüística.</i>	Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...	Respeta el turno de palabra y debate sobre cómo relacionarse con otras personas.
	<i>Plan lector:</i> Disfrutar con la lectura.	Lee la lectura inicial y los textos recomendados en el plan lector.
<i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</i>	Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.	Valora los avances científicos para diagnosticar y curar enfermedades.
<i>Competencia digital.</i>	Selecciona el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.	Busca información sobre salud dental utilizando fuentes fiables.
<i>Aprender a aprender.</i>	Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente...	Decide resolver los conflictos de manera pacífica, utilizando el diálogo para llegar a acuerdos.
	<i>Inteligencias múltiples:</i> Desarrollar las distintas inteligencias múltiples.	Escenifica una situación de conflicto y solución, fomentando el desarrollo, en especial, de su inteligencia corporal-cinestésica.
<i>Competencias sociales y cívicas.</i>	Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.	Dialoga con algún compañero para dar solución a un conflicto previo.
	<i>Educación en valores:</i> Aprender a comportarse desde el conocimiento de los distintos valores.	Agradece la labor de familiares, amigos y profesionales para el mantenimiento de su salud.
<i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i>	Encontrar posibilidades en el entorno que otros no aprecian.	Propone una solución para resolver un conflicto en el ámbito de la escuela.
<i>Conciencia y expresiones culturales.</i>	Expresar sentimientos y emociones desde códigos artísticos.	Dramatiza un enfado y las posibles formas de arreglarlo.

## 6. TAREAS

Libro del alumno (LA) / Propuesta didáctica (PD) / Recursos fotocopiables (RF) / Libro digital (LD)

**Tarea 1:** Leemos «La carrera de traineras» y trabajamos con el texto y la imagen inicial.

- Conocemos las sugerencias generales de la unidad, las ideas previas, las dificultades de aprendizaje, el procedimiento de trabajo propuesto, y las tareas que se van a realizar en la unidad con la PD.
- Conocemos las sugerencias metodológicas del inicio de la unidad con la PD.
- Leemos la lectura con el LA, de forma cooperativa y realizamos las actividades del LA, de forma cooperativa, y del LD.
- Conocemos las sugerencias metodológicas con la PD.
- Observamos la imagen con el LA y realizamos las actividades del LA y del LD.
- Exponemos, de forma breve, el esquema completo de la unidad del LD.
- Realizamos la actividad «Recuerda lo que sabes sobre otros cuidados de la salud» del LD.
- Exponemos algunas de las tareas propuestas en la PD que se irán desarrollando a lo largo de la unidad.

**Tarea 2:** Conocemos los beneficios de la actividad física y del descanso.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Exponemos los beneficios de la actividad física y algunas formas de cuidar la postura, con el LA y con el LD, y visualizamos el vídeo (aprende a observar) sobre posturas correctas e incorrectas del LD.
- Trabajamos con la imagen, del LA y del LD, para identificar posturas correctas e incorrectas.
- Explicamos la relación entre el sueño y el descanso y la salud, y mencionamos las horas de sueño que se deben dormir, con el LA y con el material digital del LD.
- Hacemos las actividades asociadas (LA, LD, PD y RF) y la actividad de aprendizaje cooperativo propuesta en la PD.
- Realizamos la tarea propuesta en la PD que relaciona este contenido con el del área de Educación Física.

**Tarea 3:** Relacionamos la alegría y la relación con otras personas con la salud.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Exponemos algunas formas para mejorar el bienestar emocional con el LA y con el LD.
- Trabajamos con la imagen del LA y realizamos las actividades asociadas a este contenido del LA, del LD y de los RF.
- Realizamos la actividad de aprendizaje cooperativo para debatir, escenificar y resolver conflictos, etc., propuesta en la PD.

**Tarea 4:** Exponemos cómo nos ayuda la medicina.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Explicamos algunas formas de proceder ante diferentes enfermedades e identificamos a algunos profesionales de la medicina con el LD y con los recursos digitales del LD.
- Trabajamos con la imagen del LA y del LD, y realizamos las actividades del LA y del LD.
- Explicamos la relación entre los avances médicos y la curación de las enfermedades, y exponemos la curiosidad sobre los trasplantes de órganos y transfusiones de sangre, con el LA y con el LD.



- Realizamos las actividades asociadas del LA, del LD, de la PD y de los RF.
- Realizamos algunas de las tareas propuestas en la PD sobre este contenido (ver radiografías, escuchar a algún profesional de la medicina...).

**Tarea 5:** Identificamos la salud pública.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Definimos salud pública y exponemos las diferencias entre los hospitales y los centros de salud, con el LA y con el LD, y trabajamos con la imagen del LA y del LD.
- Visitamos algún centro de salud cercano, tal y como propone la PD.
- Reconocemos otros servicios sanitarios, y enumeramos algunas de las actividades a las que se dedica la educación para la salud, con el LA y con el LD.
- Hacemos las actividades asociadas a este contenido (LA, LD, PD y RF).
- Realizamos el proyecto para investigar propuesto en la PD para conocer un centro de salud.
- Hacemos la actividad 1 de la PD de forma cooperativa, utilizando la metodología de lápices al centro.

**Tarea 6:** Estudiamos nuestro cuerpo.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos el texto «Estudiamos nuestro cuerpo» y vemos la información contenida en la ilustración con el LA.
- Realizamos las actividades del LA y del LD.
- Leemos el texto «Comprobamos los cambios en la pupila» y observamos con atención las imágenes asociadas con el LA.
- Realizamos las actividades del LA y del LD.

**Tarea 7:** Organizamos nuestro tiempo.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos el texto y observamos la ilustración vinculada con el LA.
- Realizamos las actividades del LA y planificamos alguna tarea personal con ayuda de una agenda, tal y como se propone en la PD.

**Tarea 8:** Aprendemos primeros auxilios.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos el texto y observamos la ilustración con el LA, y con los recursos digitales del LD.
- Realizamos las actividades del LA y del LD, y la actividad de aprendizaje cooperativo propuesta en la PD.

**Tarea 9:** Repasamos la unidad

- Conocemos las sugerencias metodológicas del repaso de la unidad con la PD.
- Resumimos la información obtenida en las diferentes tareas, proyectos y taller de ciencia.
- Leemos el resumen de la unidad del LD.
- Realizamos las actividades de repaso de la unidad del LA y del LD, utilizando la metodología de aprendizaje cooperativo para completar el esquema de la unidad.
- Realizamos las actividades dedicadas a las vacunas del apartado «Avanzo» del LA, del repaso del LD y el taller de ciencias «Descubrimos el calendario de vacunación» de los RF.
- Hacemos las actividades del repaso trimestral del LA y del LD.

- Recopilamos las actividades para el portfolio del alumno.

## 7. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

En el desarrollo de las tareas se emplean diversas estrategias metodológicas:

- Exposición del profesor empleando diferentes soportes, materiales y recursos como los aquellos proporcionados por organismos públicos de salud. Antes de comenzar, es conveniente conocer las ideas previas, las dificultades del aprendizaje y el procedimiento de trabajo, y anticipar las tareas previas.
- Trabajo reflexivo individual en el desarrollo de las actividades individuales, proyectos para investigar, y talleres de ciencias.
- Realización de tareas (propuestas en la PD) a lo largo del desarrollo de la unidad.
- Trabajo en grupo, en equipo o de forma cooperativa, en el desarrollo de actividades, visitas y proyectos: agrupar a los alumnos en grupos de 3 o 4 alumnos y utilizar las estructuras de cooperativo sugeridas en la guía del profesor para trabajar los principios de definición de objetivo grupal, interdependencia positiva e interacción cara a cara. Se recomienda el aprendizaje cooperativo aplicando las metodologías de folio giratorio, parejas que comparten y mesa redonda.
- Confección de un mural que se pueda exponer en zonas comunes, en el que se resuman los consejos y pautas de alimentación, higiene, actividad física, descanso, comunicación..., trabajados en esta unidad y en la anterior.
- Puesta en común en gran grupo: después del trabajo individual o grupal, y del repaso de la unidad.

## 8. RECURSOS

Los siguientes materiales de apoyo pueden reforzar y ampliar el estudio de los contenidos del área de Ciencias de la Naturaleza:

- Recursos fotocopiables de la propuesta didáctica, con actividades de refuerzo, ampliación, talleres de ciencia y evaluación.
- Cuadernos complementarios al libro del alumno.
- Carteles de campañas de vacunación, higiene bucal, cómo lavarse bien las manos...
- Cartel de un cuadro médico de un hospital, con sus especialidades: radiología, pediatría, urología...
- Envases y etiquetas con informaciones nutricionales.
- Informaciones sobre la red de salud pública de la comunidad.

### Recursos digitales

- Libro digital: Los alumnos podrán reforzar o ampliar los contenidos estudiados utilizando los recursos digitales disponibles.
- CD que acompaña a la propuesta didáctica, con los recursos fotocopiables.
- Enlaces web: <http://anayaeducacion.com> y <http://leerenelaula.com/planlector/>

## 9. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

- Prueba de evaluación de la unidad (en los recursos fotocopiables de la unidad y en el libro

digital).

- Registro de evaluación (en el anexo de evaluación).
- Otros recursos: rúbrica, diana, etc. (en el anexo de evaluación).

## 10. MEDIDAS PARA LA INCLUSIÓN Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- ¿Qué dificultades y potencialidades preveo en el grupo durante el desarrollo de la unidad?
- ¿Cómo voy a minimizar las dificultades?
- ¿Qué necesidades individuales preveo en el desarrollo de la unidad?
- ¿Qué recursos y estrategias manejaré para atender a las necesidades individuales?

## 11. AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO

- ¿Qué porcentaje de alumnos han alcanzado los objetivos de aprendizaje de la unidad?
- ¿Qué es lo que mejor ha funcionado en esta unidad?
- ¿Qué cambiaría en el desarrollo de la unidad el próximo curso? ¿Por qué?