



**Programa
de Salud
Integral**

**SEGUNDO CICLO DE
EDUCACIÓN
INFANTIL
GUÍA DIDÁCTICA**



**Foundation
for Science, Health
and Education**

Índice

1. Componentes	2
2. Programa SI! de Ed. Infantil	2
2.1. Objetivos curriculares	2
2.2. Contenidos del Programa SI! de Ed. Infantil por componente y curso	3
2.3. Mensajes clave de infantil	4
2.4. Unidades Didácticas de Cardio	5
• Composición de las Actividades Clave	6
2.5. Materiales didácticos	7
• Episodios de Barrio Sésamo	7
• Cuentos de Claudia y Cardio	7
• Tarjetas de emociones	8
• Fichas	8
• Actividades en familia	8
• Talleres de alimentación saludable de la Fundación Alicia	9
• Kit Edu Caixa	9
• Juego del TUN TUN	10
2.6. Recursos para el profesorado	10
• Instrucciones	10
• Otros recursos	10
• Pautas para trabajar las emociones en el aula. Educación Infantil	10
3. Programación recomendada	10
• Como unidades didácticas	11
• Como proyecto de salud	11
3.1. Proyecto 3 años: ¿Preparados?	12
3.2. Proyecto 4 años: ¿Listos?	15
3.3. Proyecto 5 años: ¡Ya!	18
Anexo 1. Listado de Episodios de Barrio Sésamo	20
Anexo 2. Listado de Fichas	21
Anexo 3. Listado de Actividades en familia	22
Anexo 4. Listado de Instrucciones	24
Anexo 5. Listado de Otros recursos	26



1. Componentes

La Fundación SHE nace con la voluntad de promover la salud, reduciendo los riesgos de la enfermedad cardiovascular y mejorando por tanto la calidad de vida en la edad adulta. Teniendo en cuenta los factores principales de riesgo cardiovascular, y con una visión global de promoción de la salud que va más allá de la prevención de la obesidad, el Programa SI! (Salud Integral) incide en cuatro componentes básicos e interrelacionados entre sí:

- Cuerpo y corazón
- Actividad física
- Alimentación
- Gestión emocional

Estos cuatro componentes se trabajan desde tres ejes: conocimientos acerca de la salud, actitud positiva hacia el mantenimiento de la salud y puesta en marcha de hábitos de vida saludables.

El Programa SI! se inicia en el Segundo Ciclo de Educación Infantil (3-5 años) en base a la evidencia científica existente que demuestra que los hábitos de las personas adultas se establecen durante los años de crecimiento y que es mejor prevenir los comportamientos que dañan la salud a edades tempranas que más adelante tratar de modificar hábitos establecidos.

2. Programa SI! de Educación Infantil

2.1. Objetivos curriculares

El diseño curricular de la programación de las Unidades Didácticas de Cardio parte de la aplicación del **REAL DECRETO 163/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de la Educación Infantil**. Las enseñanzas mínimas relacionadas con el Programa SI! extraídas de dicho Real Decreto son:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.

A partir de dichas enseñanzas mínimas, y teniendo en cuenta el objetivo final del Programa SI!, se han definido una serie de objetivos generales para 2º Ciclo de Educación Infantil:

- Conocer y valorar los aspectos saludables en el **cuidado de su propio cuerpo**, desarrollando hábitos cada vez más autónomos **de cuidado e higiene corporal** y respetando las **diferencias**.
- Practicar, identificar y desarrollar el interés por la **práctica de actividad física** como medio para fomentar una vida sana.
- Conocer y valorar los aspectos saludables en relación a la **alimentación sana, las características saludables de los alimentos y su origen**.
- Desarrollar una **gestión emocional adecuada** como base para un desarrollo personal y emocional óptimo y el establecimiento de relaciones sociales positivas.

2.2. Contenidos del Programa SI! de Educación Infantil por componente y curso

Para poder alcanzar los objetivos generales del Programa SI! se han definido una serie de contenidos por componente y curso, los cuales se muestran en la siguiente tabla.

COMPONENTE	3 AÑOS	4 AÑOS	5 AÑOS
CUERPO Y CORAZÓN	Personajes del Programa SI!	Personajes del Programa SI!	Personajes del Programa SI!
	Partes del cuerpo	Lateralidad	Crecimiento y huesos
	Sentidos del tacto y de la vista	Sentidos del gusto y el olfato	Sentido del oído y recordatorio
	Corazón y movimientos	Aparato circulatorio y pulmones	Corazón, pulmones y estómago
ACTIVIDAD FÍSICA	Movimiento y salud	Movimiento y salud	Deporte
	Juegos saludables	Juegos saludables	Seguridad en el deporte
	Baile y expresión corporal	Baile y expresión corporal	Baile y expresión corporal
	Rutinas de higiene	Rutinas de sueño	Posturas saludables
ALIMENTACIÓN	Comer colores	Tren de los alimentos	Pirámide de la alimentación
	Las frutas	Las verduras y hortalizas	Los cereales y legumbres
	El desayuno	La merienda	Celebraciones saludables
	Gusto por la cocina y los nuevos alimentos	Gusto por la cocina y los nuevos alimentos	Gusto por la cocina y los nuevos alimentos
GESTIÓN DE EMOCIONES	Expresión corporal de la alegría y la tristeza	Regulación de la tristeza	Identificación y expresión de las emociones
	Expresión corporal del enfado	Regulación del miedo	Regulación del enfado y la euforia
	Expresión corporal del miedo	Identificación de las emociones por su nombre	Empatía
	Identificación de las emociones	Autonomía y autoestima	Pensamiento positivo

2.3. Mensajes clave de infantil

El Programa SI! es un programa ambicioso en sus objetivos, por ello, a lo largo de la Educación Infantil se trabajan muchos contenidos relacionados con la salud, en tres ejes diferentes: conocimientos, hábitos y actitudes. De entre todos ellos se han seleccionado unos mensajes clave para cada componente que pueden servir a la vez como criterios de aprendizaje y como guía para la planificación y realización de las actividades propuestas.

Estos mensajes clave han sido recogidos en el póster del Dr. Ruster, a disposición de todos los centros en la página web del programa.

**LOS CONSEJOS DEL DR. RUSTER:
LA SALUD DE TUS HIJOS EN 6 PASOS**

6 ¡Aséate...
Estableced unas rutinas de aseo y relajación diarias a la hora de acostar a los niños.

... un cuento y a dormir!
11-13h cada noche

1 ¡Desayuna cada día!
Dad a vuestros hijos un desayuno completo antes de ir a la escuela.

leche cereales fruta pan

2 ¡Come alimentos de muchos colores!
No olvidéis que los niños han de comer 5 veces al día: desayuno, tentempié, comida, merienda y cena.

Alimentos de "cada día"

aceite cereales carnes agua frutas verduras pescado Legumbres Lácteos

Sólo algunas veces: bollería, frituras, caramelos, golosinas y refrescos.

3 ¡Muévete y diviértete!
Animales a que vayan andando a la escuela, a subir escaleras, o a dar paseos en bici...

¡El ejercicio es divertido y nos mantiene sanos!

4 ¡Exprésate!
Enseñad a vuestros hijos a expresar sus emociones.

Permitir que las expresen es muy importante para su salud. Comprenderlas y ofrecer una vía para expresarlas adecuadamente es esencial para que se sientan queridos y desarrollen una adecuada autoestima.

5 ¡Puedes hacerlo!
Animadles para que se vistan y coman solos.

Lograrlo por sí mismos les llenará de optimismo y ayudará a trabajar la responsabilidad.

SHÉ
Foundation for Science, Health and Education

SI!
Programa de Salud Integral

Sigue a Cardio en www.fundacionshe.org

2.4. Unidades Didácticas de Cardio

Dentro del marco del Programa SI! de Segundo Ciclo de Educación Infantil se han elaborado tres unidades didácticas de Cardio por curso. En cada Unidad Didáctica se persigue abordar, desde una perspectiva interdisciplinar y globalizada, un objetivo general relacionado principalmente con uno de los componentes del programa: conocimiento del cuerpo, actividad física o alimentación saludable. La gestión emocional se trabaja en cada Unidad Didáctica, de forma transversal.

	Conocimiento del cuerpo	Actividad física	Alimentación
	Gestión de emociones		
¿Preparados? 3 años	De pies a cabeza	Mira lo que hago	¿Puedo probar?
¿Listos? 4 años	Todos somos diferentes	¿Jugamos?	Buen apetito
¡Ya! 5 años	Cuídate mucho	Somos deportistas	Energía para correr

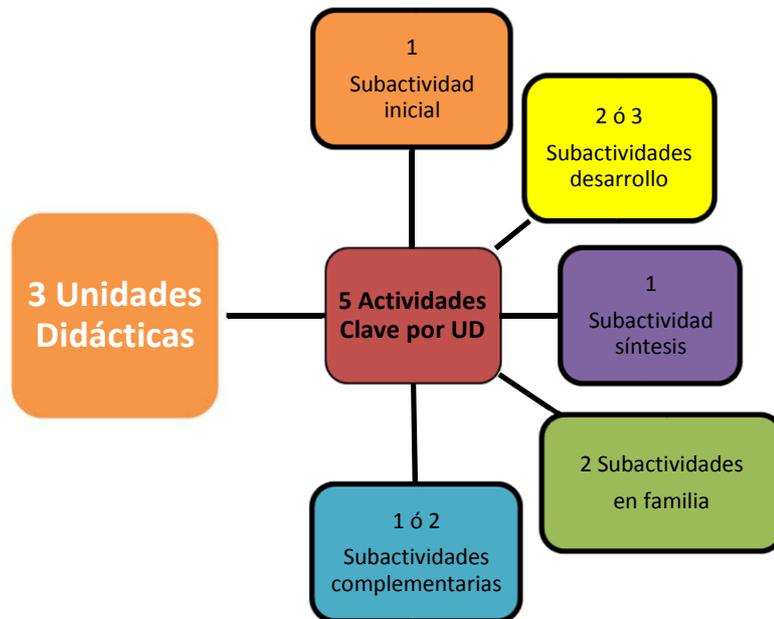
Siguiendo el siguiente esquema, los objetivos generales se desglosan en objetivos específicos, los cuales se trabajan por separado en actividades clave. Dentro de estas actividades clave encontramos subactividades con las que se persigue la adquisición de las competencias necesarias para alcanzar dichos objetivos.



Las actividades clave se presentan en formato interactivo y PDF, para imprimir, y tienen una duración aproximada de dos horas de duración, mientras que las subactividades que las componen tienen una duración de entre 10 y 45 min (a excepción de algunas subactividades de educación física que pueden durar hasta 60 min.), teniendo en cuenta el tiempo que el alumnado de esta edad puede permanecer atento en una misma tarea.

- Composición de las Actividades clave

A continuación se ofrece un gráfico ilustrativo de la composición general, es importante señalar que esta estructura puede variar de unas Actividades Clave a otras, y que las subactividades en familia se localizan siempre en la primera y última Actividad Clave de cada Unidad Didáctica.

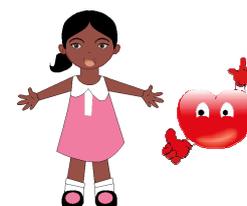


Cada una de las subactividades tiene una finalidad pedagógica dentro de la estructura de la Actividad Clave, tal y como se explica a continuación:

Actividad clave	Inicial: actividad cuyo objetivo es introducir o activar determinados conocimientos relacionados con el objetivo de la Actividad Clave. Consisten generalmente en el visionado de un Episodio de Barrio Sésamo o un Cuento de Claudia y Cardio seguido de una asamblea colectiva.
	Desarrollo: actividades en las que el alumnado obtiene una información significativa para construir nuevos conocimientos, en las que se conectan nuevos aprendizajes con los que ya poseen. En general son actividades de experimentación, juego, manualidades, fichas, etc.
	Síntesis: actividades con las que consolidar los nuevos aprendizajes y reconocer su utilidad. En general son actividades de manualidades, visionado de un Episodio de Barrio Sésamo o lectura de un Cuento de Claudia y Cardio.
	Familia: explicación de la actividad en familia que deberá realizar el alumnado en casa. Sólo la primera y última Actividad Clave de cada Unidad Didáctica tendrán subactividad en familia. Los trabajos que resulten de estas ellas serán empleados como material en otras actividades.
	Complementaria: actividades de carácter permanente y que por sus características de temporalidad o realización no se pueden encuadrar en una actividad clave de duración determinada.

2.5. Materiales didácticos

- Episodios de Barrio Sésamo



La Fundación SHE y la ONG Sésame Workshop han elaborado una nueva serie de 26 episodios con los personajes más famosos de Barrio Sésamo, empleando para ello contenidos del Programa SI!. Cada episodio tiene una duración aproximada de 7 min, dentro de los cuales encontramos diferentes apartados protagonizados por los personajes de Barrio Sésamo (Elmo, Epi y Blas, Dr. Ruster, Coco, Triki, Abby Caddaby, etc.). Estos apartados pueden tener de base el mismo o diferente contenido, por ello, se han dividido los episodios con el objetivo de enlazar, dentro de cada Actividad Clave, el apartado que trabaja el contenido específico que se persigue.

En el anexo 1 se ofrece un listado de todos los episodios de Barrio Sésamo, con su contenido principal y los secundarios.

- Cuentos de Claudia y Cardio (María Luengo Palomino 2013)

Esta colección de cuentos ha sido elaborada especialmente para el programa y representan una magnífica ocasión para acercar el personaje principal del Programa SI!, Cardio, al alumnado. Las aventuras de Claudia y su amigo Cardio nos aportarán conocimientos y ejemplos prácticos acerca de cómo podemos y debemos cuidar a nuestro corazón, siempre de una forma alegre y divertida. Claudia siempre irá acompañada de Cardio, al parque, a la piscina, a jugar,... pero tendrá que cuidar muy bien de su querido amigo.

Estos cuentos se encuentran en versión escrita, para el profesorado que quiera leerlos, y en formato audiovisual, con imágenes y voz como acompañamiento del cuento.

En la siguiente tabla se presentan todos los cuentos, sus contenidos y la edad en la que se utilizan.

Título	Contenido principal	Edad
Claudia conoce a Cardio	Claudia conoce a su Cardio por la noche gracias al Tun Tun. Cardio le cuenta que siempre que ella hace algo saludable, o se siente feliz él sonríe.	3, 4 y 5 años
Por la mañana con Cardio	Desayuno saludable. Partes del cuerpo. Importancia de lavarse las manos después de ir al baño.	3 años
Una sorpresa para mamá	Cuento para trabajar las emociones de alegría y tristeza. Regulación a través de la respiración.	3 años
Claudia sale a la calle	Claudia conoce y prueba diferentes frutas.	3 años
¡Uy qué miedo!	Cuento para trabajar la emoción de miedo. Regulación a través de la respiración.	4 años
Claudia y Cardio van al huerto	Importancia de las verduras en nuestra dieta. Probar alimentos nuevos. Diferencia entre huerto y jardín.	4 años
Claudia y Cardio se preparan para ir a la piscina	Actividad física y deporte. Objetos de higiene y seguridad deportiva Importancia del lavado de dientes.	5 años
¿Jugamos?	Cuento para trabajar la regulación de la euforia y el enfado. Regulación a través de la respiración	5 años
Claudia y Cardio van de fiesta	Alimentos ocasionales típicos en fiestas y cumpleaños	5 años

- Tarjetas de emociones

Dentro del marco del Programa SI! de Educación Infantil se emplean una serie de tarjetas para el trabajo de la gestión emocional. En total hay doce tarjetas de emociones. Además de las emociones primarias, se han elaborado tarjetas para emociones secundarias: celos, vergüenza, emoción (euforia), soledad, ansiedad, asco y decepción que tienen relevancia en nuestro día a día, en total 12 tarjetas de emociones que nos servirán de apoyo.

En la primera página de cada tarjeta de emociones se lleva a cabo el trabajo de conciencia emocional, mientras que en la segunda página de la tarjeta encontramos la siguiente estructura:

- Recurso para seguir trabajando la conciencia emocional: un poema, canción, cuento, etc.
- Actividad para poner en común o debatir, de forma que se siga trabajando conciencia emocional, e introduzcamos regulación y empatía.
- Estrategias de afrontamiento específicas de la emoción.
- Recursos didácticos recomendados para seguir trabajando la emoción.



En las Actividades Clave se han ido señalando las tarjetas de emociones.

- Fichas

Con el objetivo de que el alumnado interiorice los conocimientos que se transmiten a lo largo de las Actividades Clave, se han diseñado una serie de fichas. Algunas de ellas son de carácter individual (colorear, rellenar, repasar, etc.) mientras que otras puede resultar interesante realizarlas en grupo, por lo que se propone la ficha en formato PDF para su impresión, o en formato digital, para poder ser utilizadas con pizarra digital o con un ordenador y un proyector.

En el anexo 2 se ofrece un listado de todas las fichas, con su contenido principal y dónde se encuentran dentro de las Unidades Didácticas.

- Actividades en familia

Estas actividades son el vínculo ente las familias y el Programa SI! a través del colegio. En ellas se proponen actividades que el alumnado deberá realizar con los miembros de su familia que elija. Están directamente relacionadas con los contenidos del Programa SI! que se ven en el colegio, y los trabajos que de ellas resultan se emplean como material de aula para realizar dichas tareas.

Por ello, para la correcta marcha de las actividades que se proponen, es importante que el alumnado y sus familias participen y que el profesorado anime y fomente dicha participación en todas las situaciones que tenga a su alcance: en las reuniones de curso, con notas o circulares, y elogiando al alumnado y las familias que participen. Estos trabajos serán entregados por el alumnado y su familia, el día marcado por su tutor o tutora, en la carpeta viajera.

En el anexo 3 se ofrece un listado de todas las subactividades en familia con la actividad que tienen que realizar y en qué lugar se encuentran dentro del programa.

- Talleres de alimentación saludable de la Fundación Alicia

Se ha demostrado que los niños y niñas que participan en la compra y elaboración de las comidas están más dispuestos a probar nuevos alimentos. Saber cocinar nos asegura además que en el futuro tendrán las herramientas necesarias para poder elegir y cocinar más saludablemente. Por ello, la Fundación Alicia, colaboradora del Programa SI!, ha elaborado tres talleres de alimentación saludable para que sean realizados en clase, como una subactividad, dentro de la cuarta Actividad Clave de cada Unidad Didáctica dedicadas a la alimentación, En esta actividad clave, además de la receta se propone una manualidad relacionada con la cocina y que se espera fomente el gusto por cocinar y por probar nuevos alimentos.

A continuación se presenta una tabla con los talleres propuestas para cada curso y su localización dentro del programa.

Edad	Receta	Manualidad	Localización
3 años	Tostadas de queso fresco y mermelada o compota de fruta	Mantel individual del Programa SI!	UD ¿Puedo probar?, AC 4
4 años	Tosta de guacamole casero	Delantal de chef	UD Buen apetito, AC 4
5 años	Masa para minipizzas	Gorro de chef	UD Energía para correr, AC 4

- Kit Edu Caixa

Edu Caixa es un proyecto de la Obra Social La Caixa en el que se pone, de forma gratuita, a disposición del profesorado que lo solicite, una serie de materiales educativos relacionados con diferentes temáticas y destinados a diferentes edades. La Fundación SHE ha aportado a Edu Caixa los contenidos del Programa SI! de educación infantil (3-5 años) y asesoramiento pedagógico con el objetivo de que se creara un kit específico de salud que pueda ser utilizado en cualquier colegio del territorio, en especial aquellos que forman parte del Programa SI!.

Las actividades que se proponen en el kit cuentan con la presencia de los personajes más famosos y relevantes del Programa SI!: el Dr. Ruster y Elmo y su amigo Cardio, quienes nos irán guiando a lo largo de los cuatro componentes que lo conforman: conocimiento del cuerpo y el corazón, actividad física, alimentación y gestión de emociones, con juegos y recursos manipulativos y digitales.

Para poder solicitar dichos materiales sólo es necesario darse de alta en el portal de Edu Caixa (<http://www.educaixa.com>) y solicitar el kit, que será entregado y recogido por un mensajero en las fecha acordadas. A lo largo de las actividades clave se han incluido recomendaciones de uso de este material, el cual puede suponer un interesante recurso para el profesorado que forma parte del Programa SI!

- Juego del TUN TUN

El juego del TUN TUN es un juego interactivo dirigido a los niños y niñas de 3 a 6 años. El funcionamiento es muy sencillo: a través de un tablero con una ruleta, el alumnado deberá seguir las instrucciones que marcan los diferentes personajes de Barrio Sésamo y realizar diferentes actividades interdisciplinarias sobre: Actividad Física, Conocimiento del cuerpo y Alimentación.

2.6. Recursos para el profesorado

- Instrucciones



Con el objetivo de facilitar al profesorado la realización de las subactividades propuestas, se ofrece una serie de instrucciones para la realización de algunas de ellas, por considerarse más complejas en su realización o porque precisan de información teórica relevante de apoyo. En el anexo 4 se ofrece una tabla con todas las instrucciones y su localización dentro del programa.

- Otros recursos

Además de los materiales didácticos por el Programa SI! vistos hasta ahora se han elaborado una serie de recursos para que sirvan de apoyo al profesorado en las explicaciones y asambleas que se proponen. En el anexo 5 se ofrece una tabla con todos los recursos extras y su localización dentro del programa.

- Pautas para trabajar las emociones en el aula. Educación Primaria

Dado el gran interés que despierta el componente de las emociones y las dudas que muchas veces se presentan a la hora de ponerlo en práctica en el aula, el Programa SI! ha elaborado un documento con pautas, ejemplos prácticos e información teórica relacionada con las diferentes edades que componen los tres cursos de Educación Infantil, con el objetivo de facilitar al profesorado su labor.

Este documento puede ser encontrado en el apartado Guías para el profesorado.

3. Programación recomendada

La coherencia de los contenidos que se trabajan en el Programa SI! con las enseñanzas mínimas establecidas para el segundo ciclo de Educación infantil, favorece que los colegios que forman parte del programa puedan incluir las actividades a su propia programación de una forma sencilla y sin que suponga una carga lectiva extra.

Por otro lado, la flexibilidad de la estructura propuesta por el programa facilita que cada maestro elija, en función de su modelo pedagógico, cómo llevar a cabo dichas actividades, ya sea como Unidades Didácticas como tal, en semanas separadas o consecutivas, o como un Proyecto de Salud, a lo largo del curso o concentrado en un periodo específico.

Es importante tener en cuenta que las subactividades en familia que se entregan en la primera actividad clave de cada Unidad Didáctica conllevan un trabajo que será empleado en el aula en otras actividades clave, por lo que es importante entregarlas, al menos, con un fin de semana en medio para que puedan ser realizadas y entregadas.

Cada Unidad Didáctica supone 10 horas aproximadas de trabajo en el aula. En total 30 horas de implementación por curso. Estas 10 horas se reparten entre las cinco Actividades Clave, durando éstas una media de 2 horas cada una. Estas 2 horas se desglosan en las subactividades: inicial, desarrollo y síntesis que componen cada Actividad Clave. Las subactividades complementarias no se computan dentro de las 2 horas ya que son optativas y generalmente de un carácter más permanente.

- Como Unidades Didácticas

El Programa SI! recomienda implementar cada Unidad Didáctica en una semana, empezando un jueves o viernes (para dar tiempo a las familias a entregar la primera subactividad en familia) y terminando el jueves o viernes siguiente.

En función del centro estas semanas se reparten a lo largo del curso (por ejemplo: cuerpo y corazón en el primer trimestre, actividad física en el segundo y alimentación en el tercero) o se concentran en un mes del curso escolar, de forma que tres semanas se dedican de forma intensiva a las Unidades Didácticas y otra a la Semana de la Salud.

Independientemente del modelo de temporalidad que se elija se ha visto que lo que tiene más efecto es la intensidad con la que se trabajan los contenidos del programa.

- Como Proyecto de Salud

Las Unidades Didácticas pueden transformarse fácilmente en un Proyecto de Salud adaptado a la metodología del profesor, que puede llevarse a cabo a lo largo del curso o en un momento puntual del mismo.

Un tipo de proyecto de salud desarrollado por algunos centros es el trabajo intensivo de un componente por curso, por ejemplo: cuerpo y corazón en 3 años, actividad física en 4 años y alimentación en 5 años, y la gestión emocional de forma transversal en los tres, adaptando las actividades claves propuestas en las Unidades Didácticas correspondientes a la edad y las capacidades del alumnado.

Otra forma, también llevada a cabo por centros del programa, puede ser la inclusión de las actividades clave propuestas en cada Unidad Didáctica al propio proyecto que haya desarrollado el nivel, aunque aparentemente no sean de la misma temática, por ejemplo: el conocimiento del cuerpo, la alimentación, actividad física y gestión de emociones en la prehistoria, el circo, etc.

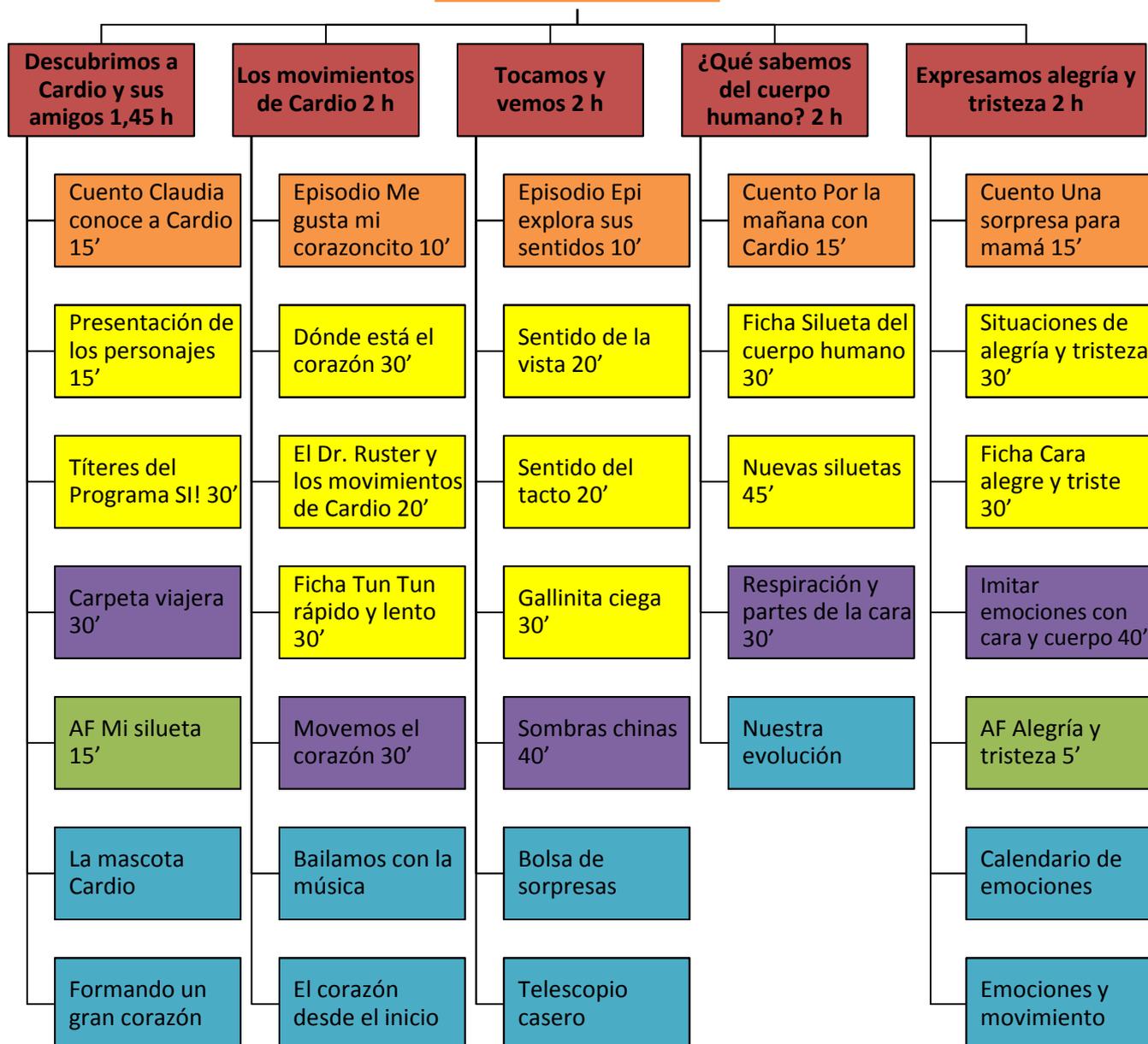


3.1. Proyecto 3 años: ¿Preparados?

DE PIES A CABEZA

Unidad Didáctica destinada al conocimiento del cuerpo y el corazón y a la expresión facial y corporal de las emociones de alegría y tristeza.

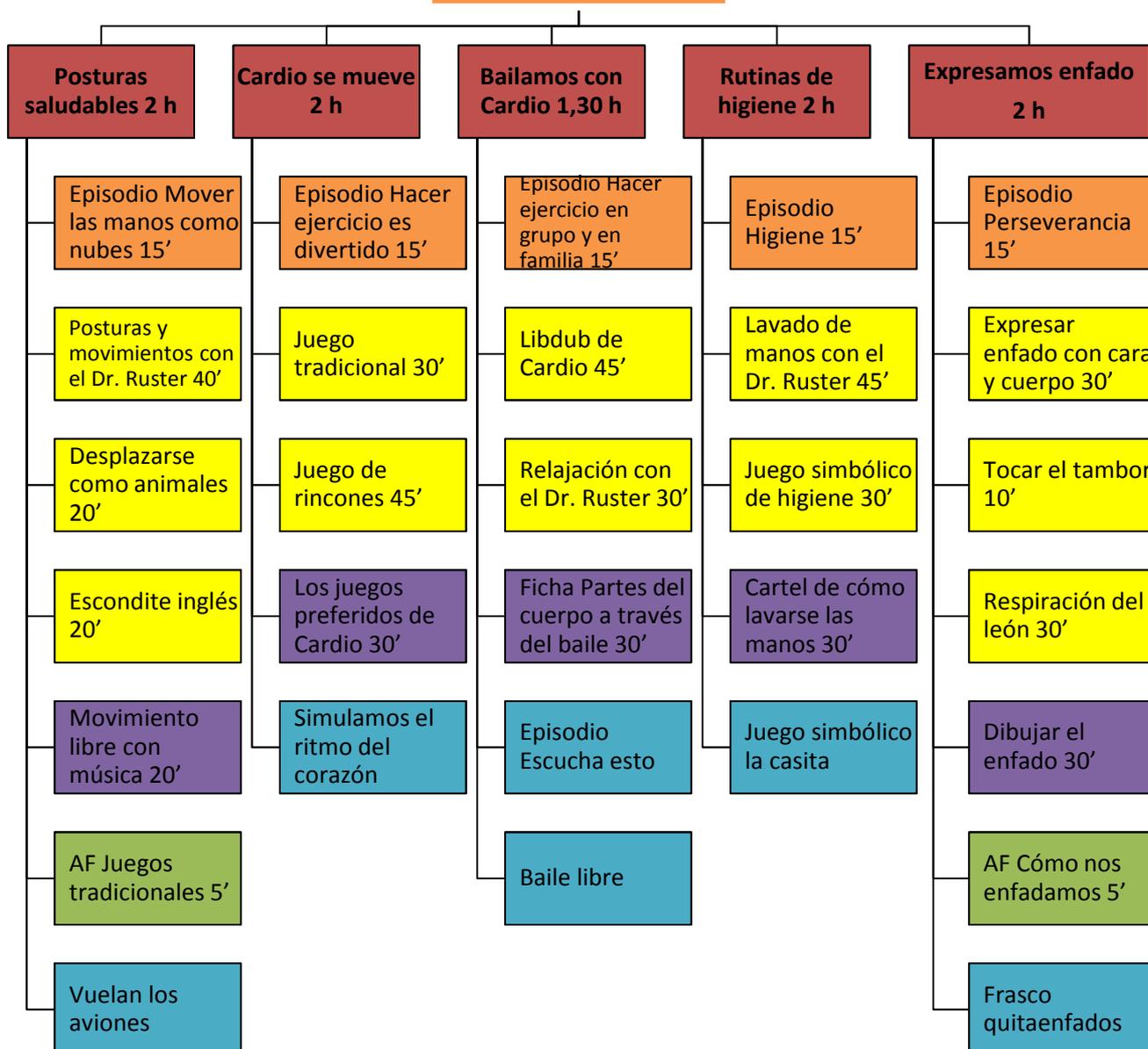
**De pies a cabeza
10 h aprox.**



MIRA LO QUE HAGO

Unidad Didáctica destinada a la práctica de actividad física divertida y saludable y a la expresión facial y corporal de la emoción de enfado.

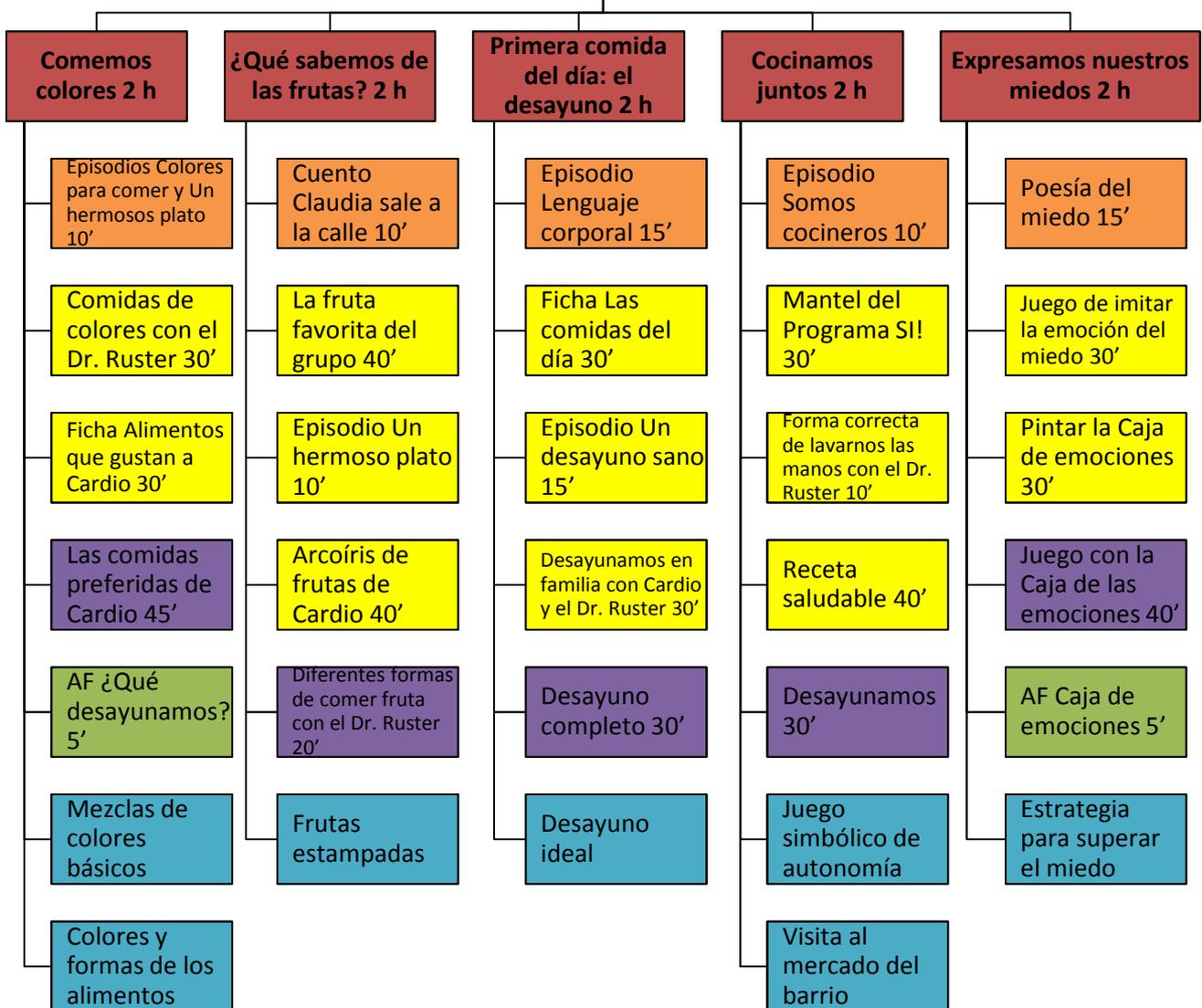
Mira lo que hago 10 h aprox.



¿PUEDO PROBAR?

Unidad Didáctica destinada a la alimentación variada y la importancia de las frutas y a la expresión facial y corporal del miedo.

**¿Puedo probar?
10 h aprox.**

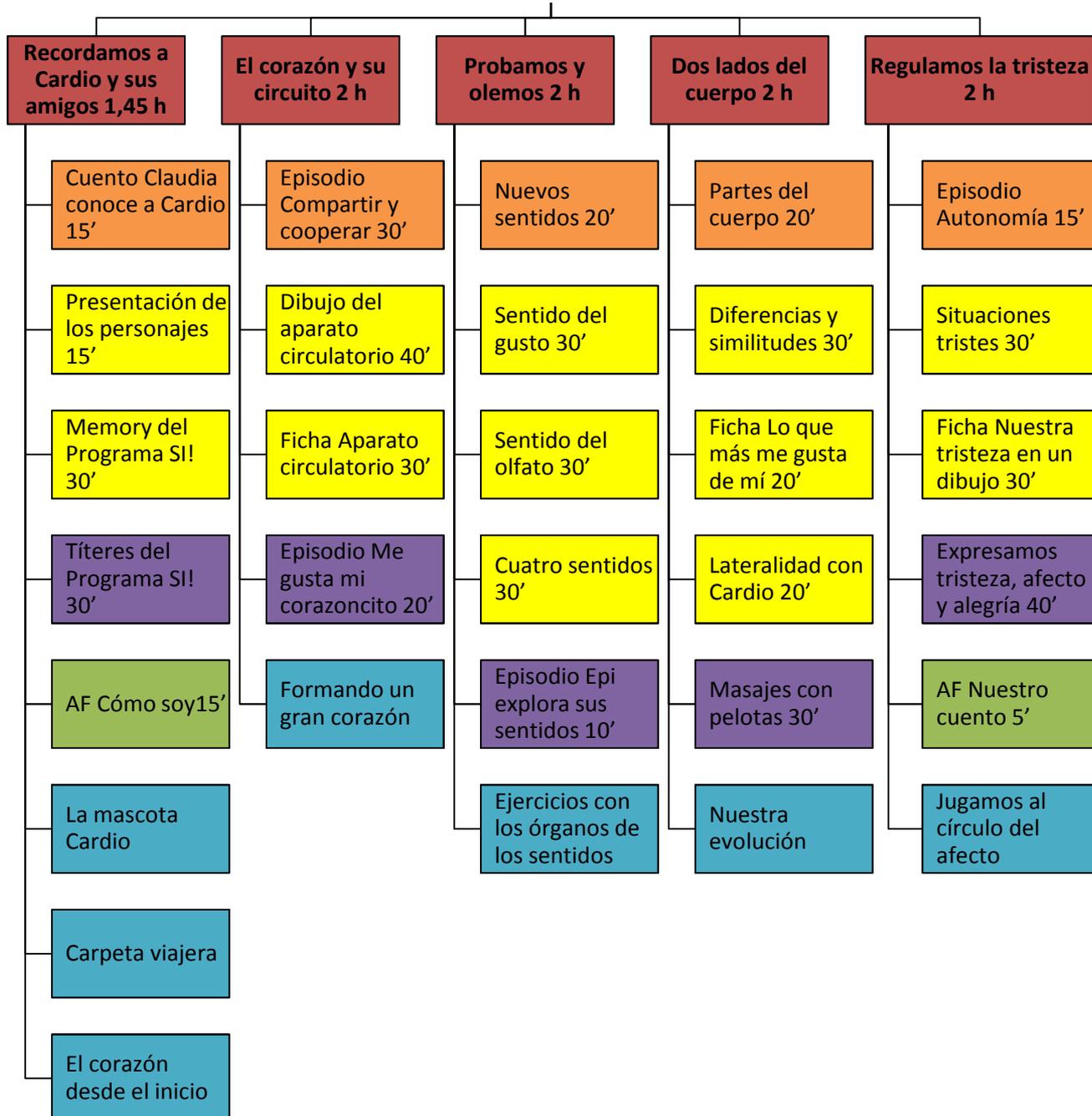


3.2. Proyecto 4 años: ¿Listos?

TODOS SOMOS DIFERENTES

Unidad Didáctica destinada al conocimiento de las diferencias corporales y lateralidad, el aparato circulatorio y a la regulación de la tristeza.

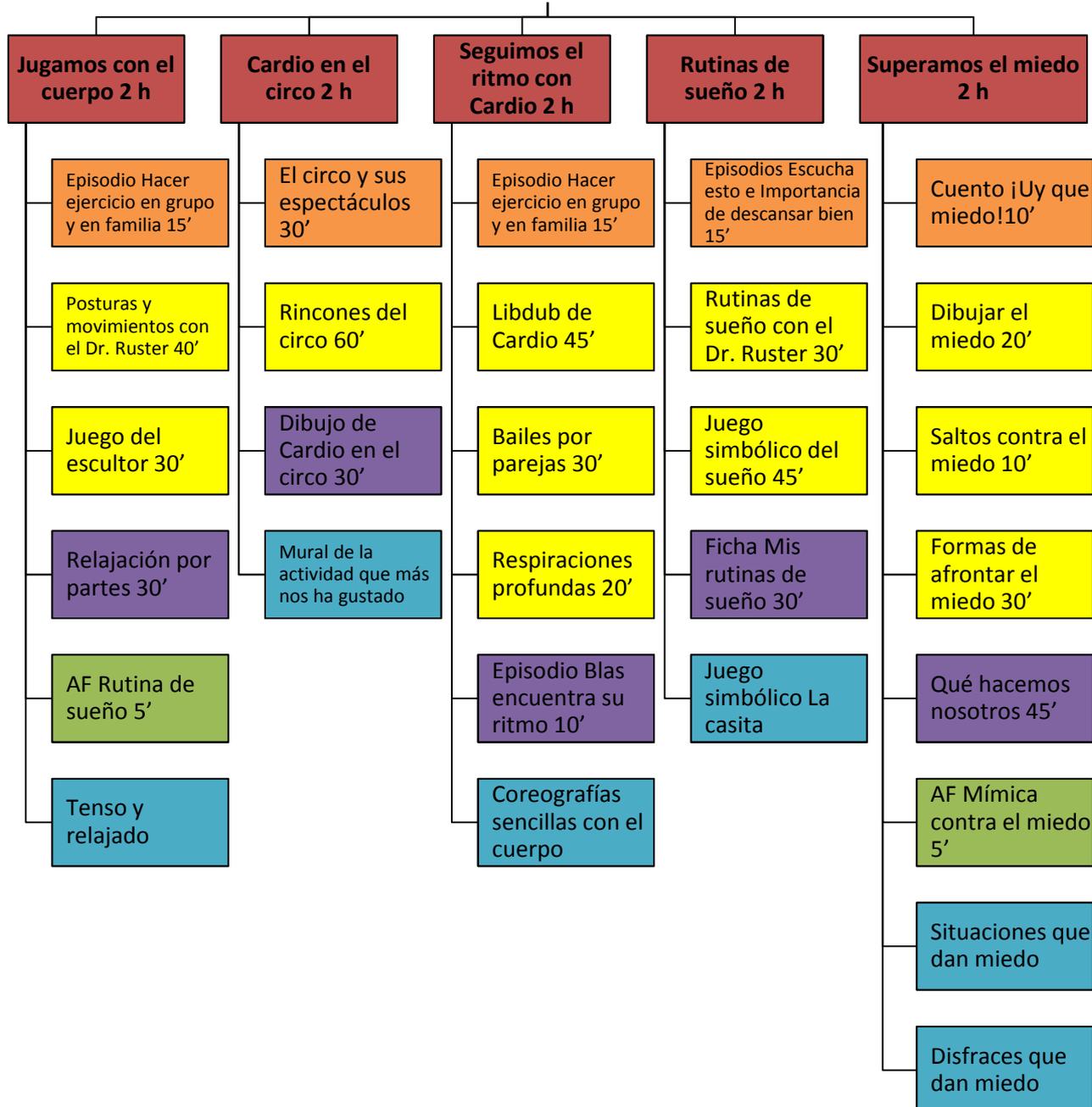
Todos somos diferentes 10 h aprox.



JUGAMOS JUNTOS

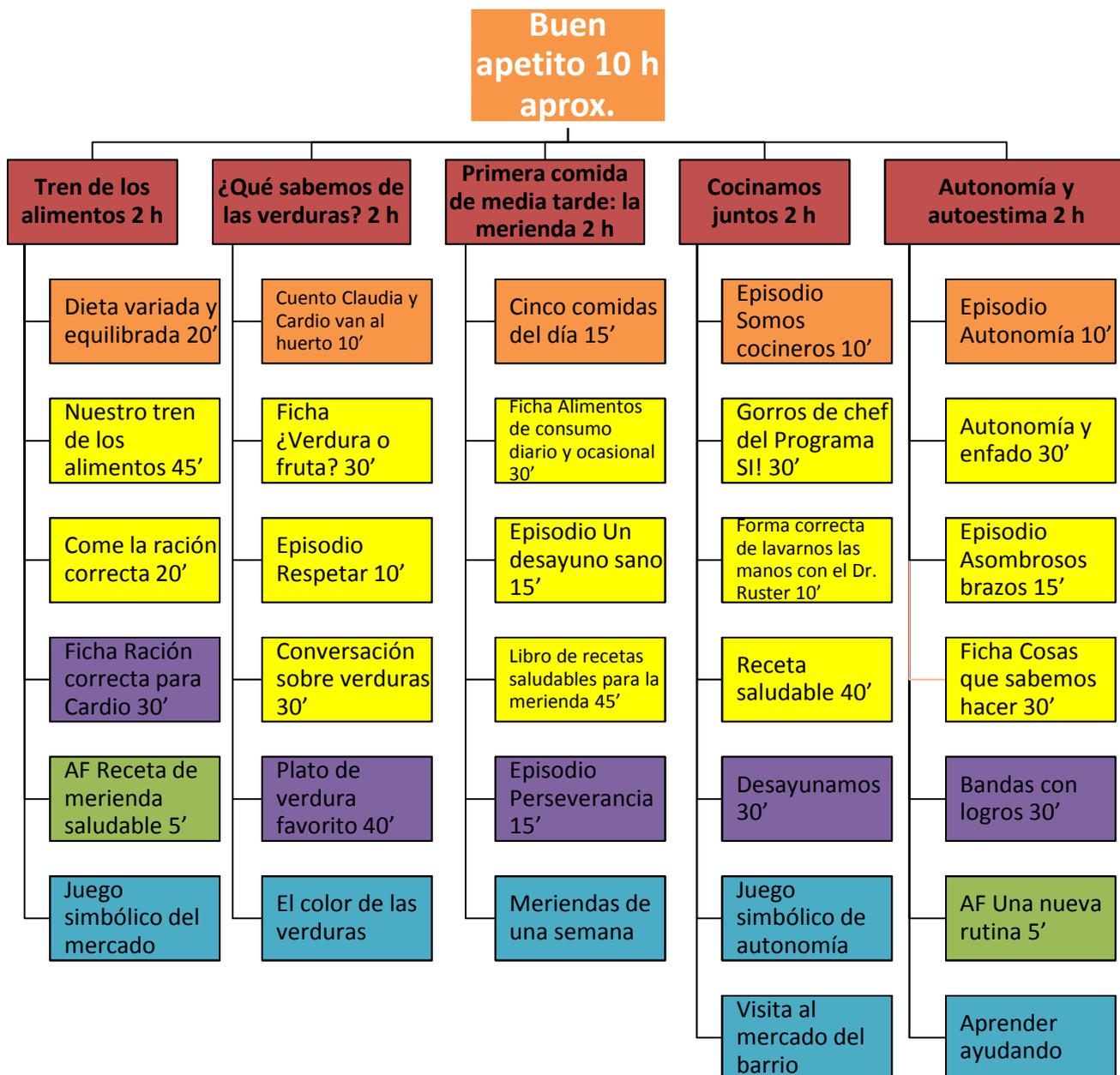
Unidad Didáctica destinada a la práctica de actividad física divertida y saludable y a la regulación de la emoción del miedo.

Jugamos juntos 10 h aprox.



BUEN APETITO

Unidad Didáctica destinada a la alimentación variada y equilibrada, el conocimiento de las verduras y al desarrollo de una autonomía y autoestima positivas.

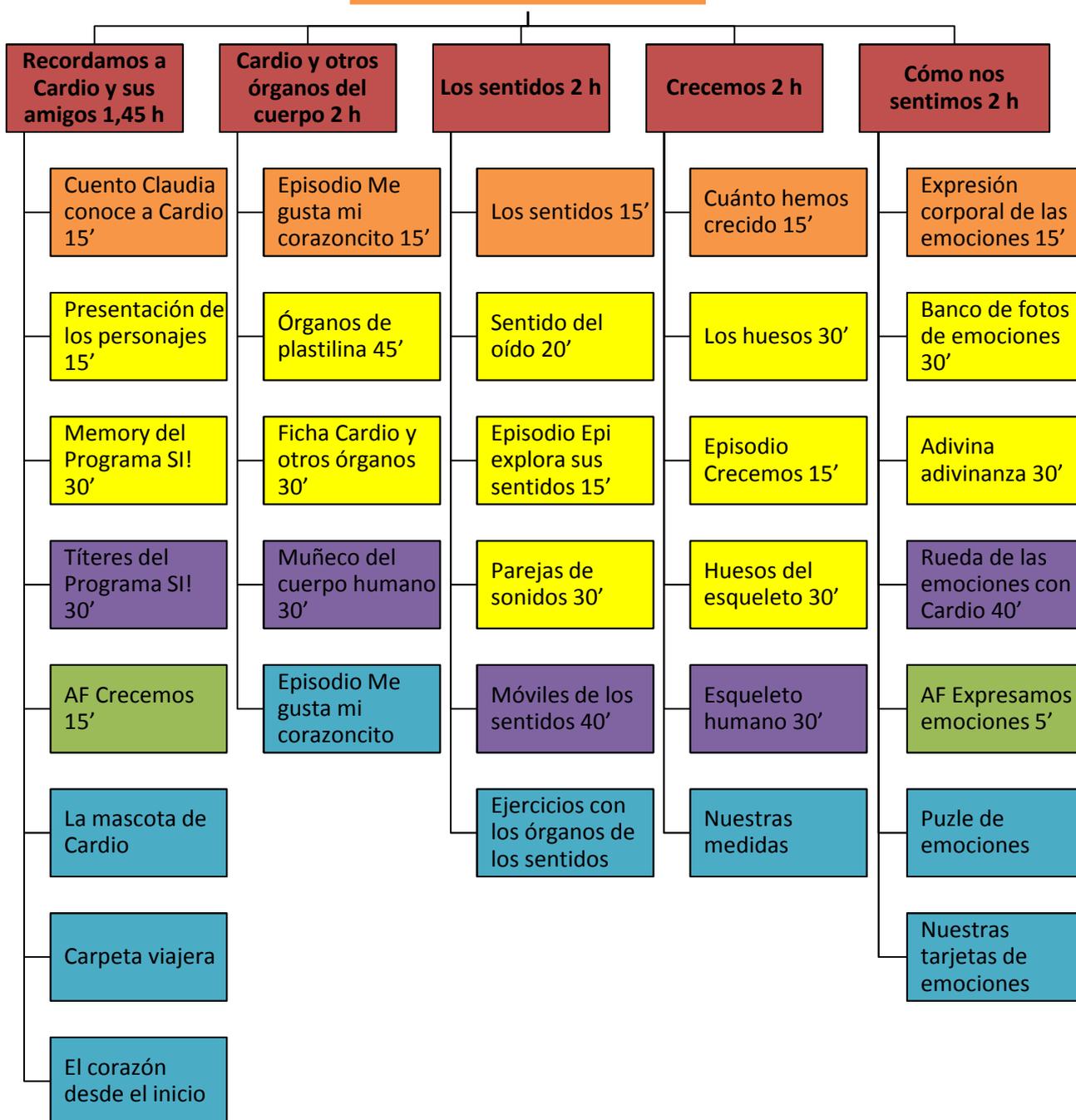


3.3. Proyecto 5 años: ¡YA!

CUÁNTO HEMOS CRECIDO

Unidad Didáctica destinada al conocimiento de los órganos y huesos que forman el cuerpo, el crecimiento y el corazón y recordatorio de todas competencias relacionadas con las emociones básicas aprendidas (expresión, identificación y poner nombre).

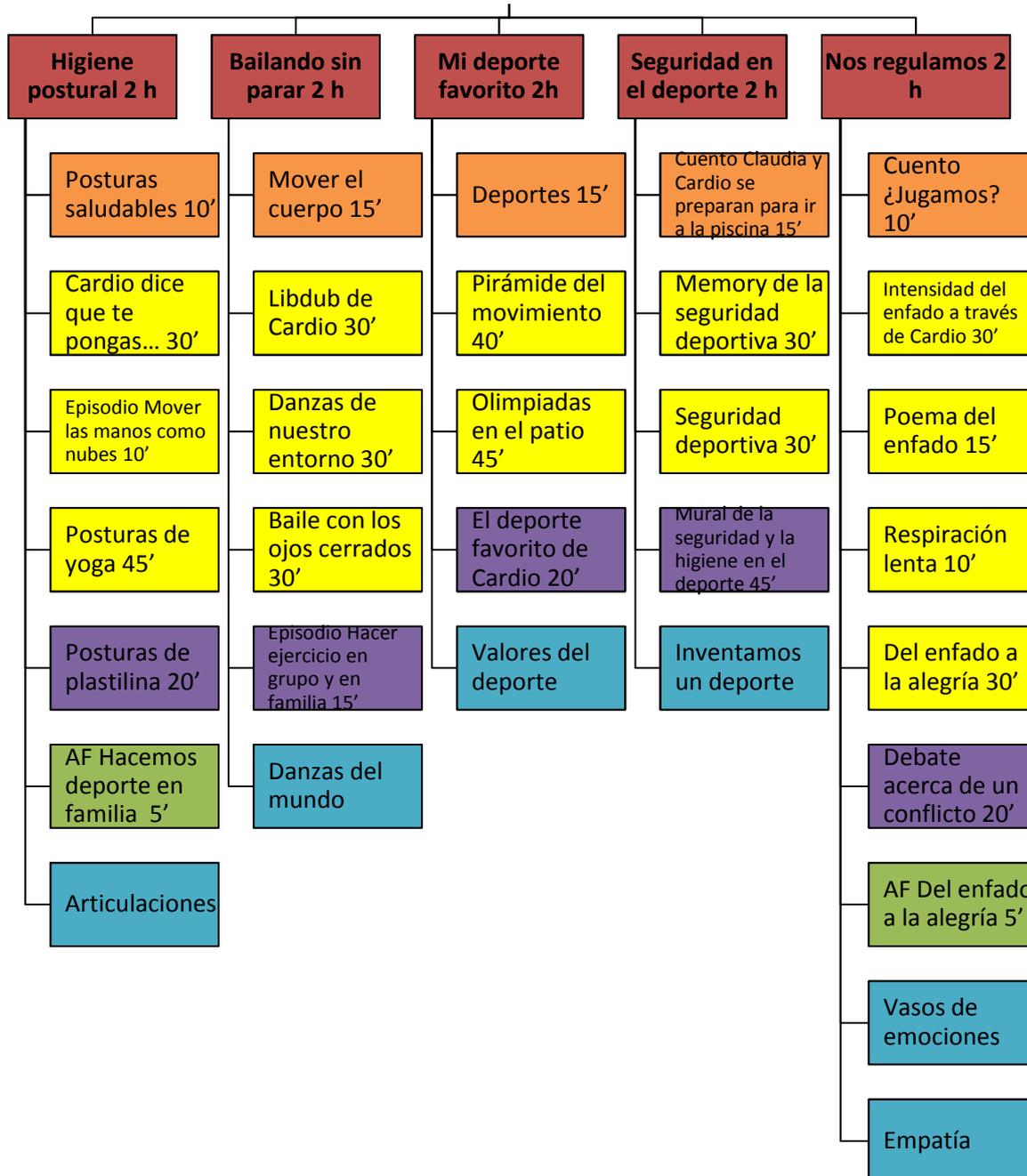
**Cuánto hemos crecido
10 h aprox.**



SOMOS DEPORTISTAS

Unidad Didáctica destinada a la diferenciación entre actividad física y práctica deportiva, la seguridad deportiva, la higiene postural y la regulación del enfado.

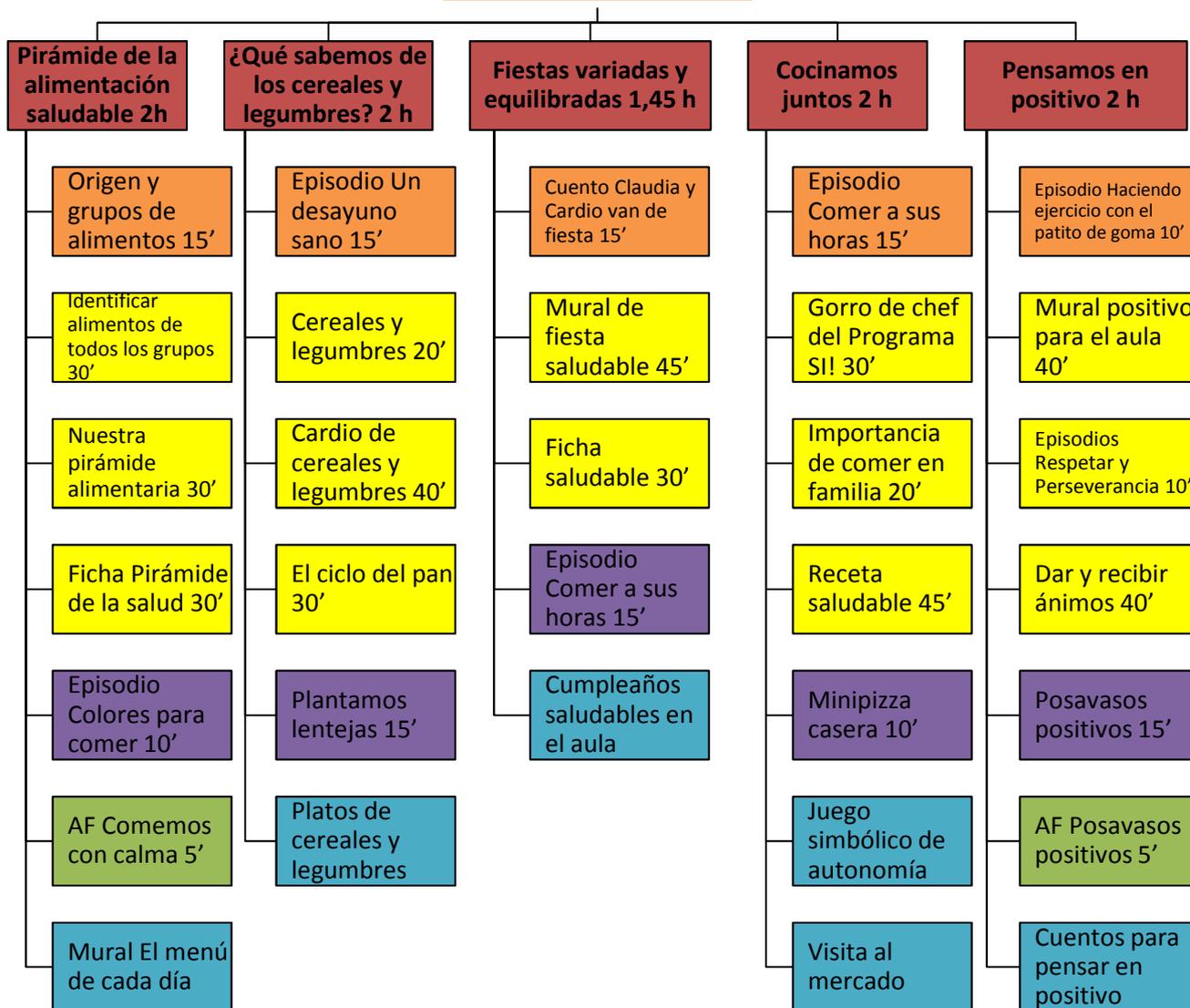
Somos deportistas 10 h aprox.



ENERGÍA PARA CORRER

Unidad Didáctica destinada a la alimentación variada y equilibrada a través del conocimiento de los grupos de alimentos y la frecuencia de consumo recomendada, importancia de los cereales y las legumbres en la dieta, fiestas saludables y fomentar el pensamiento positivo.

Energía para correr 10 h aprox.



Anexo 1. Episodios de Barrio Sésamo

Número	Título	Contenido principal	Contenidos secundarios
1	Me gusta mi corazoncito	Corazón: localización y función	
2	Mover las manos como nubes	Actividad física buena para la salud	Sensación de hambre producida por la actividad física. Crecimiento
3	Escucha esto	Escuchar las sensaciones corporales: hambre y sueño	
4	Epi explora sus sentidos	Los 5 sentidos	
5	Colores para comer	Importancia del agua cuando se hace ejercicios	Importancia del ejercicio para ayudar a los huesos
6	Blas encuentra su ritmo	Mover el cuerpo es muy sano	Tenacidad. Respiración.
7	Comer a sus horas	Comidas de todos los días y comidas de a veces	Masticar la comida
8	Asombrosos brazos	Actividad física	Juego imaginario. Dar oportunidad a que los demás descubran de lo que son capaces.
9	Un desayuno sano	Desayuno saludable y energético	Autonomía, ayudar en casa. Lavado de dientes
10	Perseverancia	Tenacidad y fortalezas	Lavarse las manos antes de merendar. Seguridad en el deporte
11	Lenguaje corporal	Cosas que le van bien al cuerpo: Alimentos sanos, agua, actividad física, el sol, descansar.	Comer cuando se tiene hambre
12	Hacer ejercicio en grupo y familia	Hay que mover el cuerpo para estar sano	
13	Autonomía	Intentar cosas nuevas, autonomía, perseverancia	Compartir
14	Haciendo gimnasia con el patito de goma	Ejercicio físico saludable	Tenacidad y risa. Lavarse los dientes
15	Manzanas y papayas	Probar alimentos nuevos	Ir al mercado
16	Compartir y cooperar	Movimientos del corazón.	Cómo estornudar
17	Los órganos y su relación con el corazón	Órganos internos del cuerpo: Pulmones y Cerebro	Importancia del casco. Sensación de hambre. Crecimiento
18	Un hermoso plato	Dieta variada y equilibrada	No se habla cuando se mastica
19	Higiene	Higiene de manos, dientes y cara	Autonomía y ayudar en casa
20	Demostrar y recibir afecto	Saber pedir perdón	Corazón y funciones. Tenacidad
21	Somos cocineros	Alimentación sana y divertida	
22	Expresar emociones	Expresar emociones	Tenacidad
23	Importancia de descansar bien	Importancia del descanso	Movimientos para hacer ejercicio físico
24	Crecemos	Cómo crecemos	La leche es buena para los huesos y bailar es bueno para mover el cuerpo
25	Hacer ejercicio es divertido	Hacer ejercicio físico es divertido y saludable	Sonidos del corazón. Los pulmones. Después del ejercicio nos apetece comida saludable
26	Respetar	Cómo ayudar a un amigo a que consiga lo que quiere	Los sentidos, las verduras, el movimiento saludable y divertido. Probar nuevos alimentos

Anexo 2. Listado de Fichas

Edad	Título	Contenido	Formato	Localización
3 años	Tun Tun rápido y lento	Movimientos del corazón en función de la actividad que estemos realizando	PDF y Digital	UD De pies a cabeza, AC 2, D 3
	Siluetas del cuerpo humano	Partes del cuerpo humano y hábitos saludables que se relacionan con ellas	PDF y Digital	UD De pies a cabeza, AC 4, D 1
	Claudia para pintar	Partes del cuerpo con las que bailaron en la actividad anterior	PDF	UD Mira lo que hago, AC 3, S
	Alimentos que gustan a Cardio	Alimentos, de todos los días y ocasionales	PDF y Digital	UD ¿Puedo probar?, AC 1, S
	Las comidas del día	Comidas del día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena	PDF y Digital	UD ¿Puedo probar?, AC 3, D 1
	Mantel del Programa SI!	Cardio con diferentes frutas para colorear y elaborar el mantel del Programa SI!	PDF	UD ¿Puedo probar?, AC 4, D 1
4 años	Aparato circulatorio	Aparato circulatorio para repasar	PDF y Digital	UD Todos somos diferentes, AC 2, D 2
	Mi parte preferida del cuerpo	Recordatorio de las partes del cuerpo reforzando la imagen positiva de uno mismo	PDF	UD Todos somos diferentes, AC 4, D 2
	Rutinas de sueño	Rutinas que hacen y otras que quieren empezar a hacer	PDF	UD Jugamos juntos, AC 4, S
	La ración correcta para Cardio	Ración correcta en función del tamaño	PDF y Digital	UD Buen apetito, AC 1, S
	¿Verdura o fruta?	Reconocer qué alimentos son frutas y cuáles verduras	PDF y Digital	UD Buen apetito, AC 2, D 1
	Alimentos de consumo diario y ocasional	Reconocer qué alimentos son de consumo diario y cuáles de consumo ocasional	PDF y Digital	UD Buen apetito, AC 3, D 1
	Registro de meriendas	Registro de las meriendas de una semana	PDF	UD Buen apetito, AC 3, C
5 años	Cardio y otros órganos	Colorear y unir el corazón, los pulmones, el estómago con la parte del cuerpo en la que se encuentra	PDF y Digital	UD Cuánto hemos crecido, AC 2, D 2
	Pirámide de la salud	Ordenar los alimentos en la pirámide de la alimentación	PDF y Digital	UD Energía para correr, AC 1, D 3
	Fiesta saludable	Alimentos y acciones para celebrar una fiesta saludable	PDF y Digital	UD Energía para correr, AC 3, D 2

Anexo 3. Listado de Actividades en familia

Edad	Título	Actividad	Localización
3, 4 y 5 años	Programa SI!	Registrarse en la página web del Programa SI!	Al inicio del curso como circular
3 años	Mi silueta	Señalar las partes del cuerpo y el corazón	UD De pies a cabeza, AC 1
	Alegría y tristeza	Expresar las emociones de alegría y tristeza	UD De pies a cabeza, AC 5
	Juegos de siempre	Jugar a juegos tradicionales	UD Mira lo que hago, AC 1
	Cómo nos enfadamos	Expresar el enfado	UD Mira lo que hago, AC 5
	¿Qué desayunamos?	Cocinar un desayuno colorido y saludable	UD ¿Puedo probar?, AC 1
	Caja de emociones	Construir su propia caja de emociones	UD ¿Puedo probar?, AC
4 años	Cómo soy	Registrar datos del niño o niña	UD Todos somos diferentes, AC 1
	Nuestro cuento	Inventar un cuento para superar la tristeza	UD Todos somos diferentes, AC 5
	Rutinas de sueño	Señalar las rutinas de sueño que realizan	UD Jugamos juntos, AC 1
	Mímica contra el miedo	Jugar a hacer mímica contra los miedos	UD Jugamos juntos, AC 5
	¿Qué merendamos?	Cocinar una merienda saludable y divertida	UD Buen apetito, AC 1
	Una nueva rutina	Establecer una nueva rutina de autonomía	UD Buen apetito, AC 5
5 años	Creceamos	Llevar fotos del niño o niña y de la familia	UD Cuánto hemos crecido, AC 1
	Expresamos emociones	Ver un álbum de fotos y expresar emociones	UD Cuánto hemos crecido, AC 5
	Practicamos deporte en familia	Practicar un deporte y registrar los elementos de seguridad	UD Somos deportistas, AC 1
	Del enfado a la alegría	Practicar una estrategia de gestión del enfado	UD Somos deportistas, AC 5
	Comemos con calma	Comer sin televisión y con calma	UD Energía para correr, AC 1
	Posavasos positivos	Elaborar posavasos positivos para toda la familia	UD Energía para correr, AC 5

Anexo 4. Listado de Instrucciones

Título	Localización
Títere del Programa SI!	3 años: UD De pies a cabeza, AC 1, D 2 4 años: UD Todos somos diferentes, AC 1, S 5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 1, S
Mascota de Cardio	3 años: UD De pies a cabeza, AC 1, C 1 4 años: UD Todos somos diferentes, AC 1, C 1 5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 1, C 1
Teléfono-fonendo	3 años: UD De pies a cabeza, AC 2, D 1 4 años: UD Todos somos diferentes, AC 2, I
Sombras chinas	3 años: UD De pies a cabeza, AC 3, S
Creamos nuevas siluetas	3 años: UD De pies a cabeza, AC 4, D 2
Alegría y tristeza	3 años: UD De pies a cabeza, AC 5, D 1
Dado de emociones	3 años: UD De pies a cabeza, AC 5, S
Calendario de emociones	3 años: UD De pies a cabeza, AC 5, C
Posturas y movimientos con el Dr. Ruster	3 años: UD Mira lo que hago, AC 1, D 1 4 años: UD Jugamos juntos, AC 1, D 1 5 años: UD Somos deportistas, AC 1, D 3
Juegos de rincones	3 años: UD Mira lo que hago, AC 2, D 2
Pelotas de masaje	3 años: UD Mira lo que hago, AC 3, D 2 4 años: UD Todos somos diferentes, AC 4, S
Cómo lavarnos correctamente las manos	3 años: UD Mira lo que hago, AC 4, D 1
Postura de la respiración del león	3 años: UD Mira lo que hago, AC 5, S 4 años: UD Buen apetito, AC 5, D 3
Frasco quitaenfados	3 años: UD Mira lo que hago, AC 5, C 4 años: UD Buen apetito, AC 5, D 3
Arcoíris de frutas	3 años: UD ¿Puedo probar?, AC 2, D 2
Frutas estampadas	3 años: UD ¿Puedo probar?, AC 2, C
Imágenes de cómo lavarnos las manos	3 años: UD ¿Puedo probar?, AC 4, D 2 4 años: UD Buen apetito, AC 4, D 2
Caja de emociones	3 años: UD ¿Puedo probar?, AC 5, D 2
Aparato circulatorio	4 años: UD Todos somos diferentes, AC 2, D 2
Hablamos de nuestras emociones con un títere	4 años: UD Todos somos diferentes, AC 5, D 1
Círculo del afecto	4 años: UD Todos somos diferentes, AC 5, C
Rincones circo	4 años: UD Jugamos juntos, AC 2, D 1
Tren de los alimentos	4 años: UD Buen apetito, AC 1, D 1
Delantal de chef	4 años: UD Buen apetito, AC 4, D 1



Título	Localización
Bandas de logros	4 años: UD Buen apetito, AC 5, S
Móviles de los sentidos	5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 3, S
Huesos del esqueleto	5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 4, D 3
Rueda de las emociones	5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 5, D 2
Puzle de las emociones	5 años UD Cuánto hemos crecido, AC 5, C 1
Vasos de emociones	5 años: UD Somos deportistas, AC 5, D 1
Gorro de chef del Programa SI!	5 años: UD Energía para correr, AC 4, D 1
Posavasos positivos	5 años: UD Energía para correr, AC 5, S

Anexo 5. Listado de Otros recursos

Título	Formato	Localización
Personajes del Programa SI!	Presentación Flash con audio	3 años: UD De pies a cabeza, AC 1, D 1 4 años: UD Todos somos diferentes, AC 1, D 1 5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 1, D 1
Dibujos de Cardio y personajes de Barrio Sésamo	Dibujo de los personajes principales del Programa SI! para imprimir	3 años: UD De pies a cabeza, AC 1, S 4 años: UD Todos somos diferentes, AC 1, C 2 5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 1, C 2
Música ritmos	Relación de títulos de canciones para trabajar el ritmo lento y rápido	3 años: UD De pies a cabeza, AC 2, C 1 3 años: UD Mira lo que hago, AC 1, S 4 años: UD Todos somos diferentes, AC 2, I
Vídeo El corazón desde el inicio	Extracto del capítulo de National Geographyc acerca del inicio en la formación del corazón	3 años: UD De pies a cabeza, AC 1, C 3 4 años: UD Todos somos diferentes, AC 5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 1, C 3
Música de emociones	Relación de títulos de canciones para el trabajo de las emociones básicas	3 años: UD De pies a cabeza, AC 5, C
Libdub	Libdub del Programa SI!	3 años: UD Mira lo que hago, AC 3, D 1 4 años: UD Jugamos juntos, AC 3, D 1 5 años: UD Somos deportistas, AC 3, D 1
Colores de las comidas	Presentación con las propiedades de los alimentos en función de su color	3 años: UD ¿Puedo probar?, AC 2, D 1 4 años: UD Buen apetito, AC 2, C
Imágenes de alimentos	Imágenes de alimentos todos los grupos	3 años: UD ¿Puedo probar?, AC 1, D 2 4 años: UD Buen apetito, AC 1, D 1
Dibujos de frutas para colorear	Dibujos de frutas para colorear	3 años: UD ¿Puedo probar?, AC 2, D 1 4 años: UD Jugamos juntos, AC 1, D 1 5 años: UD Somos deportistas, AC 1, D 3
Formas de comer fruta	Imágenes de las diferentes formas de comer fruta	3 años: UD UD ¿Puedo probar?, AC 2, S
Caras de emociones	Dibujos de caras que expresan emociones para utilizar con el calendario de emociones	3 años: UD UD ¿Puedo probar?, AC 5, S 4 años: UD Todos somos diferentes, AC 4, S
Juego Memory Personajes Programa SI!	Juego con los personajes del programa para imprimir o digital	4 años: UD Todos somos diferentes, AC 1, D 2 5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 1, D 2
Imágenes de los sentidos	Imágenes de los 4 sentidos acompañados de alimentos y objetivos	4 años: UD Todos somos diferentes, AC 3, I
Ilustración de Cardio en el Circo	Imagen de un circo en el que aparece Cardio en los diferentes papeles	4 años: UD UD Jugamos juntos, AC 2, I
Rutinas de sueño	Consejos acerca de cómo dormir mejor	4 años: Jugamos juntos, AC 4, D 1
Formas de afrontar el miedo	Estrategias de afrontar el miedo representadas por animales	4 años: UD Jugamos juntos, AC 5, D 3

Título	Formato	Localización
Dibujos de alimentos para colorear	Dibujos de los grupos de alimentos para colorear	4 años: UD Buen apetito, AC 2, D 3
Registros de meriendas	Registro de las meriendas de una semana	4 años: Buen apetito, AC 3, C
Juego Memory Personajes Programa SI!	Juego para imprimir o digital con los personajes del programa	4 años: UD Todos somos diferentes, AC 1, D 2 5 años UD Cuánto hemos crecido, AC 1, D 2
Imágenes de los sentidos	Imágenes de los 4 sentidos acompañados de alimentos, objetivos, etc., representativos de los sentidos	4 años: UD Todos somos diferentes, AC 3, I
Ilustración de Cardio en el Circo	Imagen de un circo en el que aparece Cardio en los diferentes papeles	4 años: UD UD Jugamos juntos, AC 2, I
Rutinas de sueño	Consejos acerca de cómo dormir mejor	4 años: Jugamos juntos, AC 4, D 1
Formas de afrontar el miedo	Estrategias de afrontar el miedo representadas por animales	4 años: UD Jugamos juntos, AC 5, D 3
Dibujos de alimentos para colorear	Dibujos de los grupos de alimentos para colorear	4 años: UD Buen apetito, AC 2, D 3
Registros de meriendas	Registro de las meriendas de una semana	4 años: Buen apetito, AC 3, C
Dibujos de los órganos	Dibujos del corazón, los pulmones y el estómago para que sirvan de modelo	5 años: Cuánto hemos crecido, AC 2, D 1
Modelo muñeco del cuerpo humano	Propuesta de muñeco del cuerpo humano elaborada por un colegio	5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 2, S
Dibujo del esqueleto humano	Dibujo del esqueleto humano con los principales huesos para que sirvan de modelo	5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 4, D 3
Modelo esqueleto humano	Foto de un modelo de esqueleto humano hecho con los huesos fabricados en la actividad desarrollo 3	5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 4, S
Nuestras tarjetas de emociones	Fotos de las tarjetas de emociones creadas por el CEIP Escuelas Aguirre	5 años: UD Cuánto hemos crecido, AC 5, C 2
Posturas saludables	Diferentes posiciones corporales y salud articular	5 años: UD Somos deportistas, AC 1, D 1
Pirámide del movimiento		5 años: UD Somos deportistas, AC 3, D 1
Juego Memory de la seguridad deportiva	Pirámide del movimiento saludable	5 años: UD Somos deportistas, AC 2, D 1
Claudia poco y muy enfada	Dibujo de Claudia un poco y muy enfadada para que sirva de modelo	5 años: UD Somos deportistas, AC 5, D 1
Dibujo de un conflicto	Conflicto entre dos niños	5 años: UD Somos deportistas, AC 5, S
Pirámide de la alimentación saludable		5 años: UD Energía para correr, AC 1, I
Cereales y legumbres	Imágenes de cereales y legumbres	5 años: UD Energía para correr, AC 2, Tarea D 1
Ciclo del pan	Ciclo de transformación del trigo en pan	5 años: UD Energía para correr, AC 2, Tarea D 3
Recomendaciones para celebraciones saludables	Consejos sobre cómo hacer fiestas saludables	5 años: UD Energía para correr, AC 3, C
Pensamiento positivo	Imagen de un pensamiento positivo para decorar el aula	5 años: UD Energía para correr, AC 5, D 1
Mini cuentos positivos	Cuentos para trabajar el pensamiento positivo	5 años: UD Energía para correr, AC 5, C