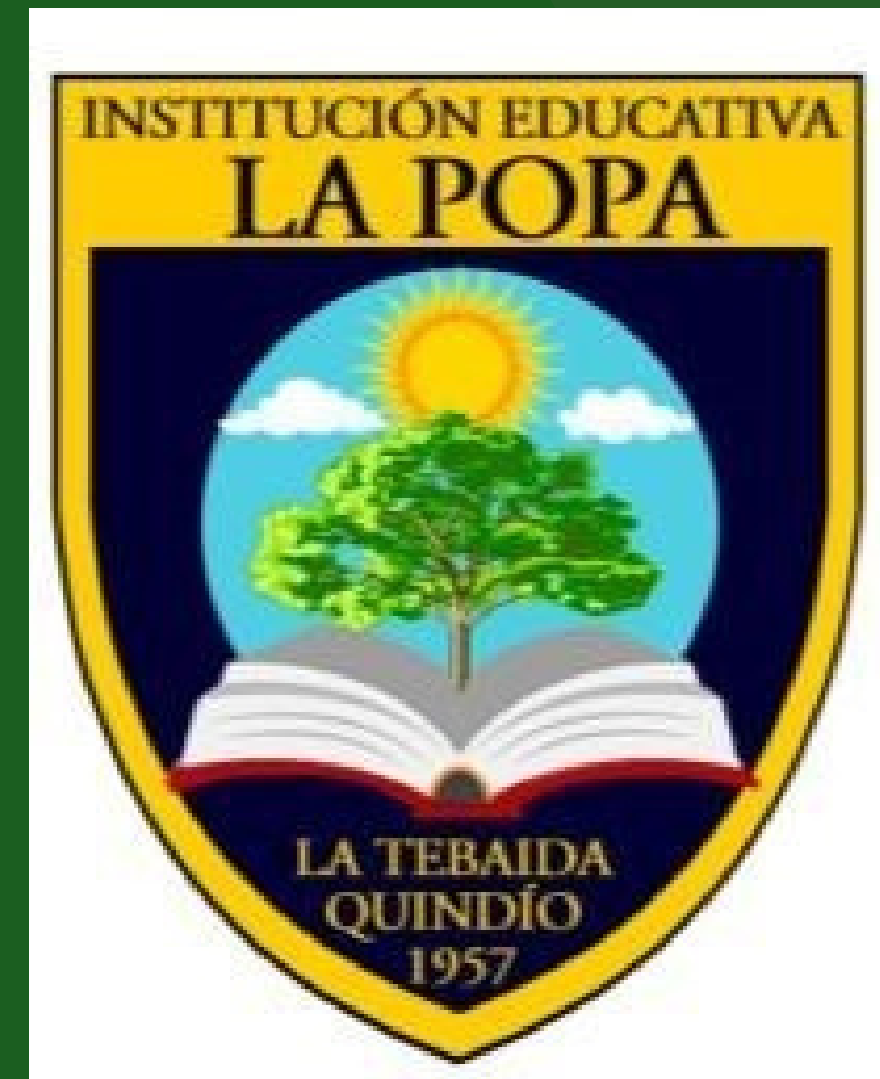


Mi Cuerpo, Mi Mundo

Proyecto Pedagógico de Exploración y Juego
para el Desarrollo del Pensamiento Científico



Visión del Proyecto

Este proyecto se diseña desde los principios del constructivismo y el aprendizaje por descubrimiento, situando al niño como protagonista de la construcción de su conocimiento. El entorno natural de la vereda se convierte en el laboratorio más poderoso.



Pensamiento Científico

Observar, cuestionar, experimentar y argumentar sobre fenómenos del mundo



Pensamiento Crítico

Analizar, razonar y proponer soluciones desde la experiencia directa



Vínculo con el Entorno

Conectar el cuerpo humano con la naturaleza de la vereda

Estructura: 8 Semanas · 6 horas por semana

48 horas totales de trabajo pedagógico distribuidas en actividades de exploración, juego, experimentos y recursos lúdicos

SEMANA 1

¿Qué es mi cuerpo?

6 horas

SEMANA 2

Órganos que me ayudan

6 horas

SEMANA 3

Me muevo y me cuido

6 horas

SEMANA 4

Mis sentidos me hablan

6 horas

SEMANA 5

El cuerpo se cura solo

6 horas

SEMANA 6

Hábitos saludables

6 horas

SEMANA 7

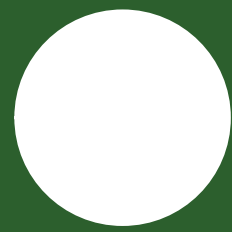
**Mi cuerpo y la
naturaleza**

6 horas

SEMANA 8

Cierre y celebración

6 horas



Semana 1

¿Qué es mi cuerpo?

 6 horas

 Propósito: El niño reconoce las partes externas de su cuerpo y comprende que todas trabajan juntas.

Actividades principales

- Trazar el contorno del cuerpo en papel grande y nombrar sus partes.
- Juego de ronda: "Cabeza, hombros, rodillas y pies" con movimientos.
- Exploración libre: observar manos, pies y rostro con espejo.

Mi sombra y mi cuerpo

Con sol o linterna, cada niño observa su sombra en el piso. Luego compara su tamaño con la sombra en diferentes horas del día. ¿Por qué cambia?

Recursos lúdicos



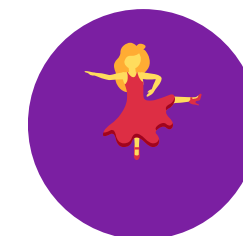
Canción

Cabeza, hombros, rodillas y pies



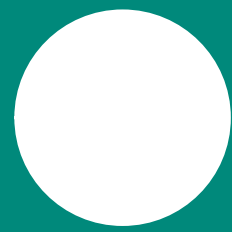
Cuento

La semilla feliz



Baile

El Pato (imitación animal)



Semana 2

Órganos que me ayudan

 6 horas

 Propósito: El niño identifica la función básica del corazón y los pulmones mediante la exploración directa.

Actividades principales

- Escuchar el latido propio con las manos sobre el pecho.
- Soplar en un globo para sentir los pulmones en acción.
- Pintar el corazón y los pulmones en la silueta del cuerpo.

El corazón bomba

Con un globo inflado conectado a un vaso de agua coloreada, oprimir el globo para ver cómo el agua "sale" como lo hace el corazón. ¿Qué pasa si no lo oprimo?

Recursos lúdicos



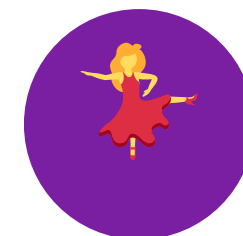
Canción

Las partes del cuerpo



Cuento

El cuento del corazón valiente



Baile

La Vaca Lola (pasos sencillos)



Semana 3

Me muevo y me cuido

 6 horas

 Propósito: El niño comprende la importancia del movimiento y la alimentación saludable para mantener un cuerpo sano.

Actividades principales

- Carrera de obstáculos en el entorno natural de la vereda.
- Clasificar frutas y verduras reales: ¿cuáles lo ayudan a crecer?
- Preparar una ensalada frutal juntos en el aula.

¿Qué comemos?

Cada niño recibe frutas y verduras de la vereda. Las clasifican por color, forma y tamaño. Luego prueban y registran en un mural: ¿cuál me gustó más?

Recursos lúdicos



Canción

Los colores (vinculada a alimentación)



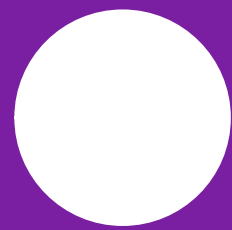
Cuento

Catalina come bien



Baile

Cielito Lindo (danza adaptada)



Semana 4

Mis sentidos me hablan

 6 horas

 Propósito: El niño experimenta y describe cómo los cinco sentidos le permiten conocer y relacionarse con el mundo.

Actividades principales

- Estación de tacto: texturas de la naturaleza (hojas, piedras, corteza).
- Estación de olfato: flores, hierbas y tierra de la vereda.
- Juego de adivinanzas: ¿Qué es esto sin mirarlo?

El juego de los sentidos

Con los ojos vendidos, cada niño toca, huele y escucha objetos del entorno. Describe lo que experimenta. ¿Puedo conocer algo sin verlo?

Recursos lúdicos



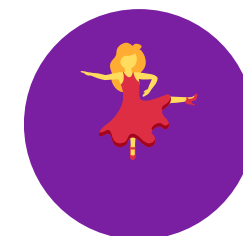
Canción

Tengo dos manitos



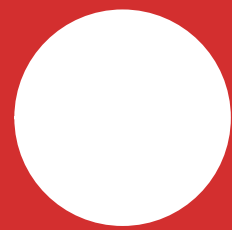
Cuento

Los amigos de las manos



Baile

A la Víbora de la Mano



Semana 5

El cuerpo se cura solo

 6 horas

 Propósito: El niño comprende de manera básica que el cuerpo tiene mecanismos para defenderse de las enfermedades.

Actividades principales

- Historia visual: ¿Qué pasa cuando me cae un rasguño?
- Juego cooperativo: los "soldaditos" del cuerpo vs. los gérmenes.
- Observar cómo una herida pequeña sana en varios días.

Semillas sanas y enfermas

Plantar semillas en dos vasos: uno con agua limpia y otro con agua con jabón. Después de una semana, observar cuál germinó mejor. ¿Por qué el agua limpia importa?

Recursos lúdicos



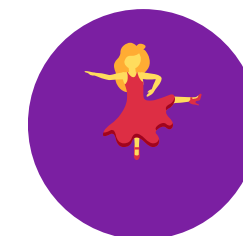
Canción

Mi cuerpo es un regalo



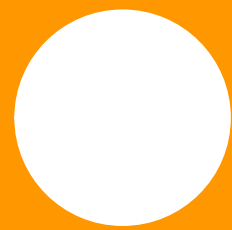
Cuento

Pedro y sus gérmenes



Baile

Macarena (versión adaptada)



Semana 6

Hábitos de vida saludable

 6 horas

 Propósito: El niño identifica y practica hábitos básicos de higiene y cuidado personal en su vida diaria.

Actividades principales

- Demostración práctica: cómo cepillarse los dientes.
- Mural cooperativo: dibujar rutinas del día saludable.
- Juego de rol: preparar el baño y la comida del muñeco.

La manzana y los gérmenes

Cortar una manzana y dejar una mitad al aire y otra cubierta. Después de dos días, observar los cambios. Vincularlo con por qué debemos lavarnos las manos.

Recursos lúdicos



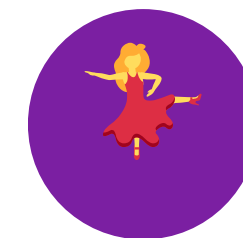
Canción

Las partes del cuerpo (repaso)



Cuento

Pedro y sus gérmenes (repaso)



Baile

El Pato (repaso con coreografía completa)



Semana 7

Mi cuerpo y la naturaleza

 6 horas

 Propósito: El niño relaciona el cuidado de su cuerpo con el cuidado del entorno natural, comprendiendo la interdependencia.

Actividades principales

- Paseo de observación: identificar elementos de la naturaleza que nos ayudan (sol, agua, aire).
- Crear un jardín pequeño: plantar hierbas comestibles.
- Reflexión grupal: ¿Si no cuidamos la naturaleza, ¿qué pasa con nuestro cuerpo?

Hojas en agua

Colocar hojas frescas en agua en dos vasos: uno al sol y otro en la sombra. Después de varios días, observar los cambios. ¿La naturaleza también necesita cuidado?

Recursos lúdicos



Canción

Los colores (repaso)



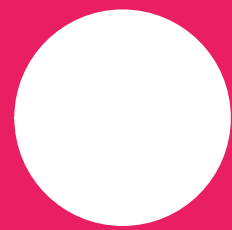
Cuento

La semilla feliz (repaso)



Baile

Cielito Lindo (coreografía completa)



Semana 8

Cierre y celebración

 6 horas

 Propósito: El niño comparte y celebra lo aprendido, integrando conocimientos sobre el cuerpo humano y su cuidado.

Actividades principales

- Exposición: cada niño muestra su "libro del cuerpo" creado durante las semanas.
- Festival de bailes y canciones aprendidas durante el proyecto.
- Fiesta de la salud: mesa de alimentos saludables preparada entre todos.

Maqueta del cuerpo

Con materiales reciclados (cajas, papel, tela), cada grupo crea una maqueta del cuerpo humano mostrando los órganos principales aprendidos. Cada grupo la presenta a sus compañeros.

Recursos lúdicos



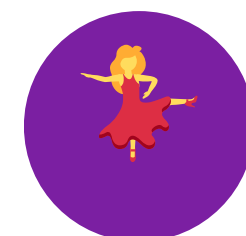
Canción

Todas las canciones (repaso final)



Cuento

Elección libre de los niños



Baile

Festival: todos los bailes



Bailes apropiados para 4-5 años

La Vaca Lola

Semana 2

Coreografía: Caminar con ritmo, mover brazos como cuernos, saltos pequeños al compás. Cada verso tiene un movimiento diferente. Ritmo sencillo que permite sincronizar grupo.

Uso: Semana 2

El Pato (Ducky)

Semana 1

Coreografía: Imitar al pato: cuclillas, caminar con los pies hacia afuera, mover las manos como aletas. Incluye giros y aplausos al final de cada frase musical.

Uso: Semana 1

Macarena (adaptada)

Semana 5

Coreografía: Versión simplificada: manos al frente, palmas arriba, voltear manos, manos al pecho, a la cabeza, a la cintura, meneito de caderas. Solo 8 movimientos.

Uso: Semana 5

Cielito Lindo (adaptada)

Semana 3

Coreografía: Danza folclórica colombiana simplificada: paso lateral, giro con las manos, salto pequeño. Refleja la cultura del Quindío y conecta con el entorno.

Uso: Semana 3

A la Víbora de la Mano

Semana 4

Coreografía: Juego de ronda donde los niños pasan uno por uno bajo un arco de manos. Incluye ritmo, canción y movimiento corporal al mismo tiempo.

Canciones: memoria, ritmo y lenguaje

Cabeza, hombros, rodillas y pies

S1

 Memoria auditiva, coordinación corporal, vocabulario de partes del cuerpo

 *Cabeza, hombros, rodillas y pies... ojos, orejas, boca e interés.*

Las partes del cuerpo

S2

 Identificación de órganos, ritmo musical, memoria de secuencia

 *Canción educativa clásica que nombra las partes del cuerpo siguiendo un ritmo alegre y repetitivo.*

Tengo dos manitos

S4

 Lenguaje expresivo, ritmo, memoria a corto plazo

 *Tengo dos manitos, muy pequeñitos... con ellos hago muchas cosas, ¡cosas muy bonitas!*

Mi cuerpo es un regalo

S5

 Valoración del cuerpo, expresión emocional, memoria

 *Canción pedagógica que refuerza el concepto de cuidado del cuerpo y autoestima positiva.*

Los colores

S3

 Vocabulario de colores vinculado a alimentación saludable, ritmo

 *Canción que nombramos los colores de las frutas y verduras mientras las sostenemos.*



Cuentos relacionados con el tema

La semilla feliz

Una semilla decide crecer en una tierra de la vereda. Para ello necesita agua limpia, sol y aire puro. Así aprende que todo ser vivo necesita cuidado para estar sano y feliz.

 *Cuidado del cuerpo como un organismo vivo*

S1

El cuento del corazón valiente

El corazón de un niño llamado Mateo es muy pequeño pero muy valiente. Cada día trabaja sin parar bombando vida. Cuando Mateo corre y juega, el corazón se pone más fuerte.

 *Función del corazón y ejercicio físico*

S2

Catalina come bien

Catalina no quería comer verduras hasta que conoció a los personajes del huerto: la zanahoria valiente, el tomate alegre y la lechuga sabia. Ellos le mostraron cómo los ayudan a crecer.

 *Alimentación saludable y frutas/verduras*

S3

Los amigos de las manos

Las dos manos de un niño le cuentan todo lo que pueden hacer: tocar, sentir, acariciar y conocer el mundo. Cada dedo tiene un nombre y una historia.

 *Los sentidos y la exploración táctil*

S4

Pedro y sus gérmenes

Pedro descubre que sus manos tienen visitantes invisibles llamados gérmenes. Un sabio jabón le enseña cómo alejarse de ellos con el lavado de manos. Pedro aprende a cuidarse.

 *Higiene básica y sistema inmune*

S5

Adivinanzas · Retahílas · Trabalenguas

Adivinanzas del cuerpo

Tengo dedos pero no soy mano, tengo uñas pero no soy pies. ¿Qué soy? → ¡Una mano!

Tengo dos ventanas pero no soy casa, por ellas ves el mundo y no son de cristal. ¿Qué son? → ¡Los ojos!

Tengo un palito en el medio y dos ramas, no soy árbol pero te ayudo a caminar. ¿Qué soy? → ¡Las piernas!

Cada noche me cierra el sueño, cada mañana me abre la luz. ¿Qué son? → ¡Los párpados!

Retahílas

Pipi, pipi, pipirola, la mamá del caracol...

Un pelo, dos pelos, tres pelos, cuatro... ¿cuántos me gustan? ¡Los del corazón!

La mano, la mano, la mano es muy buena, le doy un palmadito y se pone morena.

Uno, dos, tres, cuatro cinco, mis deditos no van a un circo, ¡van a jugar!

Trabalenguas

Sal, salero, salero, sal. Si sal salo, salo sal.

Pedro Piper probó un pico de pimientos picantes. ¿Cuántos pimientos picantes probó Pedro Piper?

Tres trenes traen tren tras tren por los tres caminos.

Mi mamá me mima, mi mamá me mima muy bien.



Experimentos científicos del proyecto

1

Mi sombra y mi cuerpo

 Papel grande, linterna o sol

 *Observar, comparar, formular preguntas*

2

El corazón bomba

 Globo, vaso, agua coloreada, manguera pequeña

 *Causa-efecto, observación directa*

3

¿Qué comemos?

 Frutas y verduras de la vereda

 *Clasificación, comparación, opinión*

4

El juego de los sentidos

 Objetos del entorno, venda

 *Descripción, inferencia, argumentación*

5

Semillas sanas y enfermas

 Semillas, 2 vasos, agua limpia y con jabón

 *Variable, predicción, observación*

6

La manzana y los gérmenes

 Manzana, vinagre, recipiente

 *Comparación, cambio en el tiempo*

7

Hojas en agua

 Hojas frescas, 2 vasos, sol y sombra

 *Variable, observación longitudinal*

8

Maqueta del cuerpo

 Materiales reciclados, papel, tela

 *Creación, exposición, colaboración*

Materiales del entorno rural

Naturaleza

- Hojas, ramas y cortezas de árboles
- Piedras y tierras del camino
- Flores silvestres y hierbas
- Semillas de frutas locales
- Agua del río o del pozo

Casa y aula

- Papel grande para siluetas
- Globos, vasos y mangueras
- Frutas y verduras de la huerta
- Espejo pequeño
- Materiales reciclados (cajas, telas)

Comunidad

- Familias que comparten recetas sanas
- Abuelitas que conocen plantas medicinales
- Vecinos que ayudan con el jardín escolar
- Materiales donados por la comunidad

 Principio pedagógico: el entorno natural de la vereda es el laboratorio más poderoso. Cada elemento del medio puede transformarse en un recurso de aprendizaje significativo (Villa & Rodríguez, 2025).



Evaluación y seguimiento

Criterios de evaluación

1

Capacidad de observar y describir fenómenos del entorno.

2

Formulación de preguntas durante la exploración.

3

Participación activa en experimentos y juegos.

4

Expresión verbal de sus experiencias y aprendizajes.

5

Colaboración con sus compañeros en actividades grupales.

Estrategias de seguimiento

1

Libro del cuerpo: cada niño construye su libro durante las 8 semanas.

2

Diario de observaciones del docente (notas semanales).

3

Mural de logros en el aula, actualizado cada semana.

4

Conversaciones circulares al final de cada sesión.

5

Exposición final en la semana 8 ante compañeros y familias.

*"El niño aprende cuando
explora, cuando juega,
cuando descubre."*

— Inspirado en Piaget, Bruner y Dewey

Mi Cuerpo, Mi Mundo