



Viajeros en el tiempo

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Tercer ciclo.

Diversidad, continuidad y cambio.

Describe las características, necesidades y cuidados en la infancia, adolescencia, madurez y vejez, como parte del desarrollo humano.



Equipos



Material:

- Etiquetas.
- Hojas blancas y de colores.
- Papel bond o cartulinas.
- Material diverso reciclado.

Variantes de la actividad:

El tiempo de la escenificación depende del ciclo escolar y de las características e intereses de las y los alumnos.

En primer ciclo, se puede orientar la actividad, apoyándolos en la elaboración de la escenificación.

En segundo ciclo, podemos apoyarnos de otros compañeros y compañeras de otros grupos para realizar la escenificación y la escenografía.

En tercer ciclo, pueden hacer grabaciones de cada escenificación e investigar más sobre el tema.

1

Inventamos saludos y aplausos nuevos para darnos la bienvenida, por ejemplo, nos saludamos con los codos, inventamos secuencias de aplausos entre dos o más personas, incluso podemos realizar retos de saludos.

2

Nos integramos en cuatro equipos considerando el total de estudiantes. Cada equipo escoge una de las siguientes etapas de vida para escenificar: infancia, adolescencia, madurez y vejez.

3

Comentamos en grupo: ¿cómo deben cuidarse las personas en cada una de las etapas?, ¿cuáles son algunas de las principales necesidades para mantenerse sano y feliz en cada una de las etapas?, ¿cuáles son las principales emociones que hacen felices a las personas en cada una de las etapas de su vida?



4

En equipo anotamos y comentamos las respuestas como apoyo para organizar su escena de acuerdo con algunos de los cuidados y emociones que las personas deben realizar y mostrar para sentirse saludables y felices. Podemos investigar sobre cada etapa para tener mayor información.

6

Realizamos el montaje de la escenificación en el lugar que deseemos y hacemos ensayos previos. Después, representamos la escenificación en el orden cronológico de cada etapa de la vida. Al término de la escenificación mencionamos los cambios y cuidados de cada etapa.

5

Usamos nuestra creatividad y elaboramos vestuario y escenificación con el material de nuestra preferencia (recomendamos reusar material que ya tengan).

Recomendaciones

- Se sugiere vincular las etapas del desarrollo con la suite musical "Las cuatro estaciones" de Vivaldi, disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=qMnHI1KN9kE>, relacionado la primavera con la infancia, hasta llegar al invierno con la vejez.
- Se recomienda consultar el siguiente material para tener más información sobre etapas de desarrollo:
<https://www.etapasdesarrollohumano.com/>
<http://www.eumed.net/rev/cccss/20/jlmc7.html>



7

Al final, reflexionamos sentados todas y todos en círculo: ¿qué fue lo que nos gustó o no de la actividad?, ¿qué le cambiaríamos?, ¿qué aprendimos?, ¿qué otras materias nos han servido para realizar esta actividad?, ¿cómo podríamos continuar trabajando el tema en otras materias?



Corazón valiente

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Tercer ciclo. Sistemas.

Explica el funcionamiento general del corazón y los vasos sanguíneos y lo relaciona con la respiración pulmonar.



Equipos



Material:

- Ropa y zapatos cómodos.
- Cartulinas, hojas blancas o de colores.
- Plumones.
- Dos embudos pequeños.
- Un trozo de manguera delgada.
- Cinta adhesiva.
- Material diverso reciclado.

Variantes de la actividad:

Para primer ciclo, podemos realizar los retos en todo el grupo o elegir uno de ellos, el que más le interese al grupo.

Para segundo ciclo, podemos invitar a un especialista de la salud para recibir consejos o sugerencias en el cuidado del corazón, así como utilizar un estetoscopio profesional y escuchar los sonidos de nuestros pulmones y corazón.

1

Salimos al patio y realizamos algunos ejercicios de calentamiento, puede iniciarse el calentamiento desde las extremidades inferiores hasta la cabeza. Después, trotamos durante cinco minutos por las instalaciones de la escuela. Previo al trote sugerimos a las y los estudiantes que coloquen su mano abierta sobre el la parte izquierda de su pecho para sentir los latidos de su corazón, pedirles que recuerden el ritmo y el sonido que genera.

3

Al término, buscamos un espacio sombreado para realizar las siguientes acciones: coloquemos nuestra mano derecha sobre nuestro pecho izquierdo y comentemos lo que percibimos. Hagamos una comparación entre el primer y segundo momento al sentir la actividad de nuestro corazón (cardíaca) y preguntemos: ¿se sienten de la misma manera los latidos?, ¿qué sucede en nuestro cuerpo cuando se provoca el incremento de nuestro ritmo cardíaco?, ¿por qué late más de prisa nuestro corazón?

Después realizamos una rutina de relajación: inhalamos profunda y lentamente ensanchando el diafragma, posteriormente retenemos por unos cuatro segundos el aire en nuestros pulmones para finalmente exhalar lentamente, durante un par de minutos.

2

Al iniciar el trote respiramos únicamente a través de la nariz sin hacerlo por la boca. Aceleremos en el último minuto, sin correr.



4

Después de la actividad física, nos trasladamos al aula y escogemos realizar alguna de las siguientes actividades, aunque también podemos proponer otra:

- Diseñar en una cartulina un cartel invitando al cuidado del corazón.
- Diseñar un estetoscopio rudimentario con los dos embudos y el trozo de manguera.
- Crear una canción con el estilo y ritmo que desee mencionando los cuidados que debemos tener para mantener un corazón sano y fuerte.

5

Después compartimos nuestro trabajo con resto del grupo y cerramos comentando cómo nos sentimos al realizar esta actividad, los puntos relevantes de la actividad y las acciones que debemos tomar para cuidar nuestra salud y nuestro corazón, y cómo podemos involucrar a nuestra comunidad para que juntas y juntos realicemos más acciones para cuidar nuestra salud.

6

Finalmente, comentamos qué nos gustó o no nos gustó de la actividad, qué le cambiaríamos, qué aprendimos y analizamos, de qué otras materias necesitamos en esta sesión, y qué otras podemos integrar y de qué manera.

Recomendaciones

- Se recomienda consultar el siguiente material como apoyo al desarrollo de la actividad:
Juego interactivo sobre el aparato circulatorio:
<http://bit.ly/2msu0Gn>
- Videos sobre información del funcionamiento del corazón
<https://www.youtube.com/watch?v=ZzATGDMNKYw>
(recomendado para el primer ciclo)
<https://www.youtube.com/watch?v=N3ozAS0JxRw>
(recomendado para el segundo ciclo)
<https://www.youtube.com/watch?v=Huwcgau26sQ>
(recomendado para el tercer ciclo)





¿Por qué no somos elásticos ni gelatinosos?

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo ciclo.

Sistema.

Reconoce que el sostén y el movimiento de su cuerpo se deben a la función del sistema locomotor y practica acciones para cuidarlo.



Equipo



Material:

- Hojas blancas y papel bond.
- Plumones.
- Rafia de cualquier color.
- Cinta adhesiva.
- Material diverso reciclado.

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo podemos orientar la investigación llevando los datos importantes para que sólo realicen la escenificación y los retomen.

En tercer ciclo, podemos construir en lugar de una marioneta humana, una marioneta con material reciclado, así como también un modelo de un esqueleto humano con alambre y plastilina u otro material de interés para los estudiantes.

1

Iniciamos con una dinámica de carrera de obstáculos, organizamos una carrera en la que juegan en el patio de la escuela a guardar el equilibrio, por ejemplo, pasar por encima de una silla, debajo de una mesa, saltar una cuerda, etcétera.

2

Al término de la actividad, nos sentamos formando un círculo en un área sombreada y comentamos qué sentimos al realizar la actividad y qué partes del cuerpo consideramos que trabajaron más, podemos escribir las ideas en un pliego de papel bond.

3

Nos organizamos en equipos e investigamos sobre el aparato locomotor, anotando las ideas principales sobre el cuidado de este aparato.



4

Posteriormente, diseñamos y creamos una marioneta de acuerdo con los siguientes pasos sugeridos:

- Solicitar a una persona que sea la marioneta.
- Atar con cuidado y sin lastimar un trozo de rafia o cuerda en cada una las partes del cuerpo del estudiante elegido (pies, rodillas, manos, codos, cintura).
- Unir los trozos de cuerda o rafia y atarlos a una cruceta hecha con dos trozos de ramas o madera.
- Darle movimiento a la marioneta teniendo mucho cuidado de no lastimarla.

5

En equipo, presentamos nuestra marioneta acompañada de música alegre y cada una comparte lo que sucedería en nuestros cuerpos si no tuviéramos huesos y músculos.

6

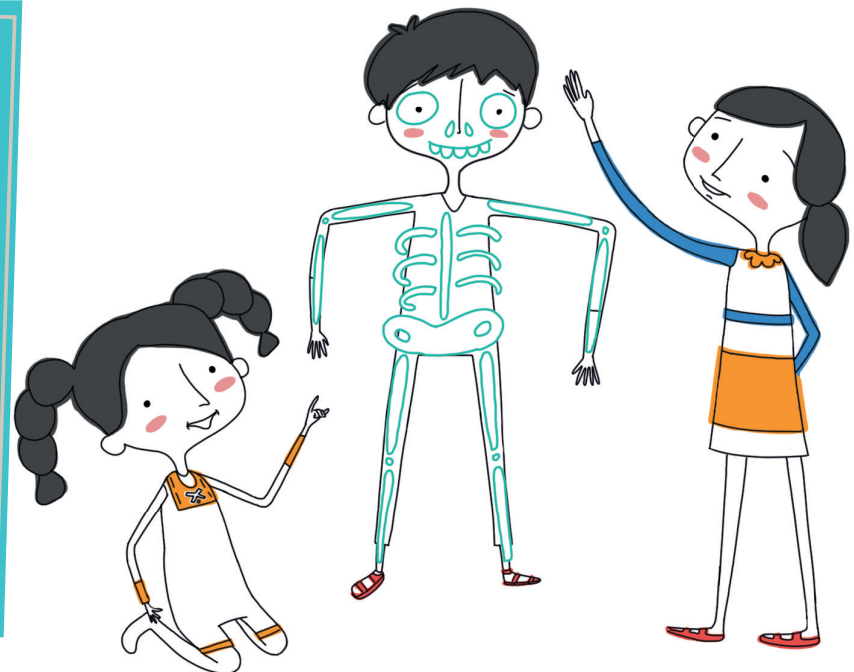
Para el cierre de la actividad el grupo piensa de qué maneras podemos invitar a toda la escuela, al cuidado de nuestros huesos y músculos (de esta reflexión podemos derivar un nuevo proyecto comunitario).

7

En grupo, reflexionamos sobre la actividad que realizamos, cómo nos sentimos al trabajar en equipo, qué dificultades tuvimos, qué aprendimos. Podemos relacionar la actividad con otras materias, para continuarla, mejorarla o ampliarla.

Recomendaciones

- Se recomienda consultar el siguiente material como apoyo para dar continuidad al tema:
- Juego interactivo sobre el esqueleto humano:
<http://bit.ly/2JBCmor>
- Juego interactivo sobre músculos del cuerpo humano:
<http://bit.ly/2LtjBVN>
- Información sobre músculos y huesos con ejercicios para trabajar con las y los alumnos:
<http://www.medioscan.com/ies/musculosyhuesos>
- Información en español sobre músculos y huesos:
<http://bit.ly/2LmMpTk>





Peligro, grasa en acción

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Tercer ciclo. Sistemas.

Conoce y explica los riesgos para la salud de consumir alimentos con alto contenido de grasas, del alcoholismo y del tabaquismo, y desarrolla conductas saludables para evitarlos.



Equipos



Material:

- Cartulinas y papel de estraza.
- Papel de aluminio y algodón.
- Plumones
- Tijeras.
- Muestras de alimentos: mantequilla, yogurth, nata, salchicha, tocino, aguacate, papas fritas, chocolate, cacahuates, manteca, y otras.

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, podemos trabajar las actividades de manera grupal.

En el segundo ciclo, podemos realizar algún experimento para identificar las características y separación de las grasas y aceites en contacto con el agua, con la intención de plantear hipótesis sobre el daño o beneficio de ambas.

1

Jugamos “coctel de grasas”, eligiendo entre todo el grupo algunos alimentos que contienen mucha grasa. Después, formamos un círculo, decidimos qué alimento es cada quien, se tienen que repetir, y alguien grita: “papas fritas” y quiénes sean papas fritas cambian de lugar. Una persona debe quedar sin lugar y es el que ahora grita otro alimento. Cuando se grite “coctel de grasas”, todas y todos cambian de lugar.

2

Después de comentar si nos gustó o no la actividad, formamos equipos y buscamos estrategias para investigar en diferentes fuentes qué es grasa (lípidos), azúcar y caloría, así como algún otro dato que nos parezca interesante.

3

Posteriormente, revisamos las envolturas o empaques de diversos productos alimenticios e identificamos la cantidad de calorías, azúcar y tipos de grasa (lípidos) que contienen. Realizamos en una tabla de registro pegando la etiqueta del producto y los datos encontrados en cartulina.



Realizamos, de manera individual preferentemente, un experimento que permite comparar el contenido de grasa y aceite de los alimentos cotidianos:

- Extiendan un trozo de papel de aluminio para colocar las muestras de alimentos.
- Coloquen $\frac{1}{2}$ cucharadita de cada muestra de alimento sobre el papel aluminio.
- Corten un rectángulo de papel de estraza y escriban una lista de los alimentos que van a utilizar, dejando una distancia entre ellos.
- Tomen una bolita de algodón y frótenla en una de las muestras líquidas, pastosas o sólidas de los alimentos.
- Luego, froten el algodón en el papel de estraza, junto a la palabra correspondiente de la lista, dejando una mancha.
- Hagan lo mismo con todas las muestras, utilizando un algodón nuevo para cada una.
- Dejen reposar el papel durante algunos minutos al sol y obsérvenlo posteriormente.

Observamos los resultados, registramos y comentamos lo observado.

Recomendaciones

- Se recomienda consultar el siguiente material como apoyo para la actividad:
Decálogo sobre las grasas en la alimentación infantil:
<http://bit.ly/2O4uwqz>
- Video sobre las grasas en los alimentos (sugerido para el tercer ciclo).
<https://www.youtube.com/watch?v=aYUjjPfYTSE>
- Tipos de grasas:
<http://bit.ly/2L8Xub1>



Comentamos que las grasas y los aceites presentes en las muestras de alimentos se desplazan por las fibras del papel, dejando una mancha café oscura. Una parte de la mancha es agua, que se habrá evaporado con el sol. Las manchas que más se han ensanchado transcurridos los minutos indican los alimentos con un mayor contenido de grasa y aceite. Reflexionamos al respecto.

Para finalizar, reflexionamos sobre la actividad: nos gustó, no nos gustó, qué fue lo que aprendimos, qué cambios le haríamos, cómo podemos apoyarnos de otras materias para seguir trabajando este tema.



Soy agua, soy vida

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo ciclo.

Sistemas.

Identifica el aire, agua y suelo como recursos indispensables para los seres vivos.



Individual



Material:

- Botella vacías y limpias de PET.
- Agua.
- Hojas blancas.
- Marcadores de colores.
- Material diverso reciclado.
- Costales o cartones (opcional).

Variantes de la actividad:

Para el primer ciclo, podemos realizar el método SODIS por equipos.

Para el tercer ciclo, se puede emprender una campaña escolar y comunitaria para implementar y difundir la purificación del agua usando el método SODIS.

1

Salimos al patio, nos acostamos sobre el pasto (cartones, costales, etc.), cerramos nuestros ojos y escuchamos con atención los sonidos y la música (efectos de lluvia, tormenta, cascadas, ríos o mares <https://www.youtube.com/watch?v=MpeSnvFjlQ8>). Posterior a los sonidos nos incorporamos y compartimos lo que escuchamos y sentimos.

2

Guiamos los comentarios para acercarnos al tema del vital líquido y la importancia del agua en los seres vivos, rescatando ideas importantes, como la formación del agua por hidrógeno y oxígeno.

3

A continuación, repartimos un círculo color azul y con una "H" escrita en medio (hidrógeno) a aproximadamente 2/3 del grupo, quienes deberán pegarlo en su pecho. Al resto del grupo (1/3 aprox.) se le entrega un círculo rojo con la letra "O" (oxígeno).



4

Nos movemos libremente por el salón imaginando ser gases mientras escuchamos música acuática. Cuando apaguemos la música, nos juntamos en pequeños grupos de tres integrantes sujetándonos de los brazos, dos con círculo azul y uno con círculo rojo. Hacemos la observación de que cada grupo de tres forman una molécula de agua (dos átomos de hidrógeno y un átomo de oxígeno). Se repite el ejercicio formando diferentes equipos.

5

Pegamos en el pizarrón los círculos (átomos) creando moléculas de agua y escribiendo la fórmula correspondiente H_2O y su importancia.



Recomendaciones

- Se recomienda generar efectos sonoros de lluvia, tormentas, cascadas, ríos o mares, así como tener preparada una grabadora u otro aparato de audio.
- Elaborar por adelantado los círculos azules y rojos para representar el hidrógeno y el oxígeno. Se recomienda hacerlos con un diámetro de 10 cm, con hojas de colores, foamy o cartulina.
- Se recomienda consultar el siguiente material como apoyo para el desarrollo de la actividad.
- Para la música acuática del paso cuatro, se recomienda Suite N° 2 de Georg Friedrich Händel.
- Recomendación en internet:
<https://www.youtube.com/watch?v=cnn3TVBDtcA>
- Video sobre el método SODIS:
<https://www.youtube.com/watch?v=kVXQw-lJ8vg>

6

Retomamos: ¿de qué manera se puede consumir agua limpia y potable? Anotamos en papel bond o cartulina las respuestas y creamos con botellas de PET un potabilizador de agua efectivo usando el método SODIS. Llenamos con agua nuestra botella, la tapamos y la agitamos fuertemente por casi un minuto, finalmente la colocamos horizontalmente en algún sitio donde reciba plenamente los rayos del sol durante dos a tres horas.

7

Posteriormente, observamos qué pasa con el agua de las botellas y reflexionamos en una puesta en común los beneficios que trae a la salud el tomar agua limpia valorando su cuidado, además comentamos qué aprendimos, si nos gustó o no la actividad, cómo podemos mejorarla. Indaguemos, de qué otras materias hemos necesitado para realizar esta actividad y qué otras cosas podemos realizar para continuarla.



Siento con todo mi cuerpo

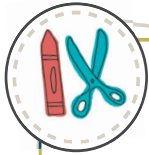
Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo ciclo. Autoconocimiento.

Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje.



Grupal



Material:

- Platos o círculos de cartón.
- Pinturas acrílicas y plumones de colores: amarillo, rojo, negro.
- Hojas blancas.
- Ligas.
- Material diverso reciclado.

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, pueden trabajar con mascadas de colores y danzar por el aula o en el patio.
En el tercer ciclo, pueden montar mimodramas para acentuar el lenguaje corporal generado por una emoción y su representación facial y presentarlas a otros grupos.

1

Algún voluntario caracterizado de periodista realiza a manera de entrevista televisiva preguntas a las y los estudiantes mientras una o un alumno registra las entrevistas con su teléfono móvil: ¿qué sientes al venir a la escuela?, ¿cómo te sientes cuando estás en clases?, ¿en qué asignatura te sientes más feliz y a gusto?, ¿qué te hace enojar en la clase?, ¿qué te hace sentir a gusto? Se pide al grupo que se acomode en el aula para proyectar las entrevistas utilizando equipo de cómputo. Con este juego, podemos conocernos como grupo y contrastar cómo a cada persona en algunas situaciones (a veces similares) les provocan distintas emociones que afectan sus relaciones.

2

Se solicita al grupo que recuerde alguna situación que le ha generado una gran sensación emocional. Puede ser de tristeza, enojo, alegría, sorpresa u otra. Si no se logra recordar se puede ayudar dando un ejemplo. Procure llevar al grupo a esas situaciones emocionales y que la imaginen con todos los detalles.



3

Intenten recordar lo que sintieron a nivel corporal (sudoración, aumento de latidos del corazón, músculos tensos, nerviosismo) y lo que pensó cada persona.

4

Colocar en un área despejada del salón de clases seis sillas identificadas con una etiqueta de las emociones básicas: tristeza, felicidad, sorpresa, miedo y enojo. Las y los estudiantes después de haber recordado algún momento emotivo lo comparten al grupo sentados en la silla que mejor describa lo que sintió.

5

Los estudiantes toman un plato o círculo de cartón con el que diseñarán a manera de emoticón una máscara con la expresión que mejor representa la emoción recordada al inicio de la actividad.



Recomendaciones

- El propósito de la actividad está orientado a la reflexión desde el autoconocimiento de las emociones positivas para sentirse bien y aprender mejor. La música es un medio para gestionar nuestras emociones se sugiere utilizarla en esta actividad, por ejemplo: Para la tristeza se sugiere Adagio de Tomaso Albinoni:

https://www.youtube.com/watch?v=_eLU5W1vc8Y

Para el miedo O Fortuna de Carl Orff:

<https://www.youtube.com/watch?v=XVKUiHH8qP8>

Para la felicidad Marcha Turca de Wolfgang Amadeus Mozart:

<https://www.youtube.com/watch?v=rrk-zuuc77U>

Para el enojo, puede ser Metallica:

<https://youtu.be/CD-E-LDc384>

6

Pedimos que se coloquen las máscaras para iniciar una danza de las emociones. Escuchamos la música que evoque diferentes emociones o estados de ánimo y cada persona mueve su cuerpo según el ritmo para contrastar con la imagen de su máscara y advertir que es raro disfrutar una música alegre con un rostro triste o de enojo y viceversa.

7

Para el cierre de la actividad se pide al grupo que reflexione sobre la importancia de reconocer nuestras emociones y cómo gestionarlas con nosotros mismos y con los demás. Nos preguntamos: ¿qué fue lo que más te gustó de la actividad?, ¿qué cambiarías?, ¿qué fue lo que experimentaste?, ¿qué conexión encuentras con lo visto en otras materias?



Viaje a mi interior

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

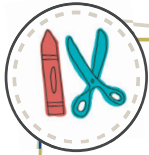
Tercer ciclo.

Autoconocimiento.

Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones.



Individual



Material:

- Cartones, costales o tapetes
- Equipo de audio portátil
- Hojas blancas
- Plumones de colores
- Material diverso de reciclado

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, pueden realizar los movimientos haciendo referencia a algunos animales o elementos de la naturaleza. En el segundo ciclo, pueden realizar ejercicios de contemplación a través de clases paseo por el campo, y pedirle al grupo que describa a través de un dibujo lo que siente al realizar ejercicios de relajación.

1

De manera corporal, sin pronunciar ningún sonido y lentamente la maestra o el maestro da la bienvenida al grupo y se indica despejar el área central del salón moviendo el mobiliario contra las paredes intentando hacer el menor ruido posible. Pedimos que coloquen sus cartones o costales sobre el piso y que se acuesten sobre ellos. Ya acostados iniciamos con un ejercicio de relajación a través de una respiración lenta y controlada, indicándoles los momentos de inhalación, retención y exhalación.

2

Reproducimos música clásica (se sugiere la Sonata para piano N° 14 de Ludwig Van Beethoven), mientras la melodía suena, se indica con voz baja al grupo que cierre los ojos y se imagine realizar un viaje a su interior para conocer cada parte de su cuerpo. Se indican las áreas en las que se centrará la atención, por ejemplo: "centra tu atención en tu mano derecha, siente como la energía fluye a cada dedo".



3

Se solicita que el grupo centre su atención en algún momento que lo haya hecho feliz en el pasado y que traiga su recuerdo al presente. Se invita a que de manera libre quien desee compartir su recuerdo de felicidad lo exprese acostado y desde su sitio.

4

Las y los alumnos toman hojas blancas para que elijan libremente el medio o la técnica que deseen para expresar lo que sintieron al realizar el ejercicio, por ejemplo: escribir un poema, una carta, dibujar algo, construir en papiroflexia, o alguna otra cosa que quieran realizar.

5

Abordamos la importancia que tiene el autoconocimiento, enfatizando aquellas experiencias que nos hacen sentir bien y que nos permiten disfrutar de todos los momentos, incluido el aprendizaje.

6

Las y los alumnos de manera voluntaria y libre comparten sus productos explicando por qué y para qué de su creación. Las creaciones posteriormente se exhibirán en el periódico mural u otro espacio de la escuela.



Recomendaciones

- El propósito de esta actividad se orientará a que el grupo se acerque a procesos de atención desde el autoconocimiento y la autorregulación.
- Para abordar el tema del autoconocimiento en las niñas y los niños: <http://bit.ly/2uOSD3J>
- Recomendaciones en internet: <https://www.youtube.com/watch?v=j9hBtNB1zr0&t=92s>

7

Pedimos que se suban con cuidado y con el menor ruido posible a sus sillas; estando de pie y en una postura corporal relajada cerrar los ojos para escuchar nuevamente una melodía que nos motive a recordar toda la actividad realizada. Al término se pide bajar lentamente de la silla con movimientos controlados y en silencio.

Para el cierre de la actividad se solicita al grupo comparta de manera libre y voluntaria sus comentarios indicando los beneficios de la actividad en su desempeño escolar y en su vida familiar, plantéense las preguntas: ¿cómo beneficia hablar de nuestras emociones?, ¿qué aprendieron de sí mismos?, ¿qué fue lo que más les gustó de la actividad?, ¿qué conexión encuentran con lo trabajado en esta actividad y lo visto en otras materias?



Somos heroínas y héroes

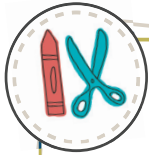
Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo ciclo. Autoconocimiento.

Identifica y aprecia sus fortalezas personales y su capacidad de aprender y superar retos.



Grupal



Material:

- Equipo de audio portátil.
- Cartulinas, hojas blancas o de colores.
- Tijeras y cinta adhesiva.
- Plumones de colores
- Material diverso reciclado,

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, se puede sugerir que al día siguiente vayan disfrazados de su súper héroe favorito y hacer la pasarela. En el tercer ciclo, pueden crear una liga de heroínas y héroes que apoyen en algún proyecto o trabajo comunitario o escolar, por ejemplo, barrer las calles y colocar carteles de invitación a la limpieza.

1

Jugaremos “caricaturas, presenta” podemos incluir diferentes aspectos que tengan que ver con súper héroes .

2

Con música de superhéroes como fondo se mostrarán imágenes de algunas súper heroínas y súper héroes de los cómics. En cada imagen se cuestionará al grupo sobre el nombre del personaje y los poderes que tiene. Se mostrarán imágenes de por lo menos tres mujeres y tres hombres. Al finalizar la presentación se hará la reflexión de que los personajes de cómics no existen y no son reales, son de ficción porque alguien los inventó. Se cuestiona al grupo si conocen a una heroína o héroe de verdad.

3

Presentamos imágenes de tres mujeres y tres hombres de origen mexicano que se han distinguido por su heroísmo (Paloma Noyola, Olga Medrano, Alondra de la Parra, Jair Piña, Isaac Hernández, Rodolfo Neri, entre otros), y comentamos algunos rasgos de su personalidad poniendo énfasis en su fortaleza de espíritu y voluntad para enfrentar retos, así como su condición de seres reales que trascendieron por su carácter y cualidades personales.



4

Reflexionamos sobre sus propias vidas para identificar que todos en nuestra vida diaria podemos ser heroínas o héroes ya que todos los días enfrentamos retos o problemas y salimos adelante. Las y los alumnos toman una tarjeta para anotar el conjunto de cualidades y talentos que tienen y que pueden utilizar para ayudar y compartir con otros.

5

Se pone al alcance de todo el grupo diversos materiales para que libremente diseñen y elaboren un escudo que los identifique como súper heroína o superhéroe, también se les sugiere que si lo desean pueden construir artefactos que simbolizen su poder, por ejemplo, un casco generador de ideas o unas botas de la rapidez, incentívelos a imaginar.

6

En cada escudo terminado escribimos al reverso el conjunto de cualidades que cada estudiante identificó en sí misma o en sí mismo. Se reflexiona para enfatizar que el verdadero poder del escudo radica precisamente en las cualidades y valores personales que utiliza para enfrentar los retos de la vida.

Recomendaciones

- El propósito de la actividad será reflexionar desde una postura lúdica sobre la importancia de la autoestima: <http://bit.ly/2Lq3E67>
- Se sugiere que la o el docente use un disfraz de algún personaje local. Y de esta manera dar a conocer las actividades a realizar.
- Al final, se recomienda utilizar música que ambiente la pasarela y se proponga un nombre como colectivo grupal de heroínas y héroes
Recomendaciones en internet:
<http://bit.ly/2LuACPj>



7

Para el cierre de la actividad se propone realizar una pasarela de súper heroínas y súper héroes, quienes compartirán al grupo sus escudos, talentos, poderes y valores, los cuales las y los hacen únicas y únicos.

8

Reflexionamos cómo es que podemos identificar diferentes aprendizajes adquiridos en esta actividad: ¿qué les gustó?, ¿cómo harían diferente la actividad?, ¿qué aprendieron?, ¿cómo se relaciona lo que trabajaron con otras materias y/o contenidos?



Sentir primero, pensar después

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Tercer ciclo.

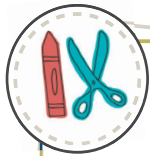
Autorregulación.

Autogeneración de emociones para el bienestar.

Evoca emociones positivas para contrarrestar los estados aflitivos y alcanzar el bienestar.



Grupal y equipos



Material:

- Fotocopias del poema de Mario Quintana "Sentir primero, pensar después"

Variantes de la actividad:

Para el primer ciclo, trabajar con un poema corto conocido ya por los niños.

Para tercer el ciclo, pueden montar un poema coral con el texto de Mario Quintana y compartirlo a las familias y la comunidad.

1

Para iniciar la clase el docente pide al grupo que se acomode en el aula como guste para estar cómodos, se dan las instrucciones y se contextualiza la historia que se conocerá a través de un poema. Usando su teléfono móvil reproduce el poema "Reír llorando" al finalizar el audio, se pide al grupo compartan lo que consideren relevante del poema: <https://youtu.be/gHhjdIPjQtI>

2

Reflexionamos sobre las cosas que motivan a los poetas a escribir textos y la manera en que aprovechan sus emociones para expresarse. Se pregunta si consideran que leer poesía nos motiva y nos hace sentir bien. Recuperamos los comentarios del grupo enfatizando las emociones positivas que pueden ayudarnos en la escuela.

3

Conocemos al escritor Mario Quintana, comentamos datos breves de su biografía y lee en voz alta al grupo el poema "Sentir primero, pensar después".

4

El grupo que comparte sus emociones, ideas y pensamientos al escuchar el poema.



5

El grupo se organiza y se traslada fuera del aula, toman copias del poema y lo leen de manera individual primero en silencio y después de manera grupal en voz alta, después el grupo se traslada de un lugar a otro por el patio de la escuela y recitan el poema mientras caminan.



6

El grupo se divide en diez equipos, cada equipo se enumera y en ese orden elegirá el verso del poema correspondiente. Se pide a los equipos que se aprendan el verso y que le agreguen un movimiento corporal libre además de ensayar la fluidez y la entonación que le darán al momento de pronunciarlo. A una indicación pronuncian el verso que le fue asignado creando una cadena de versos, al final todo el grupo repite con mucha emoción el último verso. Con ello se invita a sentir la poesía y vibrar en emociones con la palabra.

7

Recomendaciones

- El propósito de la actividad será profundizar en los estados de ánimo que nos hacen sentir bien para vivir saludablemente.
- La ética del cuidado de Bernardo del Toro (<https://www.youtube.com/watch?v=2AFHtL2TjNQ>) es un referente valioso para el docente sobre la importancia que tiene en la educación cuidarnos, cuidar a otros, cuidar del planeta y alcanzar un verdadero bienestar (aprendizaje esperado).
- Se recomienda acompañar la lectura del poema escuchando música que fortalezca la intensidad emocional del texto.
- Es importante que la o el docente lea el poema
Sentir primero, pensar después
Perdonar primero, juzgar después
Amar primero, educar después
Olvidar primero, aprender después
Libertar primero, enseñar después
Alimentar primero, cantar después
Poseer primero, contemplar después
Actuar primero, juzgar después
Navegar primero, arribar después
Vivir primero, morir después
Mario Quintana
- Recomendaciones en internet:
<http://bit.ly/2uOL3pU>

Para cerrar la actividad se pedirá que se sienten en círculo para realizar una puesta en común que permita reflexionar sobre el sentir y el pensar para edificar nuestras vidas procurando ser felices. Cuestionar sobre la actividad: ¿qué les gustó?, ¿qué le cambiarían?, ¿qué aprendieron?, ¿qué conexión encuentran con otras materias?



Di no a la tartrazina

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo ciclo.

Materia, energía e interacciones.

Identifica el origen de algunas materias primas y sus procesos de obtención.



Equipos



Material:

- Golosinas diversas (rojas, amarillas o azules)
- Hojas blancas
- Pinceles o brochas pequeñas
- Vasos de cristal o plástico transparente
- Cartulina
- Marcadores de colores
- Cinta adhesiva

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, al momento de colorear con el agua de los vasos se les pueden ofrecer diferentes diseños a elegir.

En el tercer ciclo, los equipos pueden iniciar una encuesta en la escuela para saber si la población escolar conoce la tartrazina y sus efectos. Se puede iniciar una campaña que difunda los efectos de los colorantes y se invite al no consumo.

2

En cada vaso coloquen un poco de agua limpia. Retiren las envolturas de las golosinas y coloquen en el vaso los dulces que gusten. Anoten en su libreta de notas sus observaciones.

3

Contesta algunos cuestionamientos como los siguientes: ¿por qué se pinta el agua?, ¿de dónde crees que se obtienen los colores que se utilizan para colorear los alimentos? Anota o comenta tus respuestas.

4

Busquen en las envolturas de las golosinas la información sobre los ingredientes que contiene. Identifiquen aquellas que contengan tartrazina y clasifíquenlas pegándolas en una cartulina, agreguen un texto que indique que esos productos contienen colorantes artificiales que hacen daño a la salud. Coloquen sus cartulinas en un espacio del periódico mural.

1

La clase inicia a ritmo de rock, escuchando la canción "Corazón de coca" del grupo Patita de Perro el grupo baila de manera libre en el salón e identifican algunas de las frases que la canción menciona. La liga de la canción se encuentra en la sección de recomendaciones.

Al finalizar el baile nos cuestionamos: ¿por qué la canción dice que la barriga nos duele porque consumimos cochinas? A partir de los comentarios del grupo plantear otras preguntas sobre los ingredientes de las golosinas que consumen las niñas y los niños. Integren equipos de trabajo de acuerdo con el número de estudiantes del grupo. Cada equipo contará con un vaso transparente y un paquete de golosinas de colores diversos.



5

Algún voluntario lee y enfatiza al grupo la siguiente nota.

"La tartrazina es un colorante amarillo sintético (E 102). Estos colorantes químicos amarillentos, por lo general son compuestos basados en la tartrazina, que ha sido calificado como cancerígeno y provocador de alergias. La tartrazina figura en la lista de aditivos prohibidos para estudiantes con hiperactividad y se cree que puede ser responsable de que en la niñez se padezca de insomnio y falta de atención." <https://bit.ly/2H4H7p1> Después, se plantean algunas preguntas retadoras a los equipos y se anotan en el pizarrón las respuestas que de manera libre propongan: ¿el color en los alimentos es bueno o es malo?, ¿un dulce sin colorante sabrá igual?, ¿qué debemos hacer para cuidar nuestra salud considerando la información de la nota?



6

Llevamos al grupo a la reflexión en torno a que el consumo de golosinas con colorantes artificiales puede ser nocivo para la salud. Cada individuo es libre de elegir el consumo de alimentos o bebidas que pueden ser malos para la salud, pero es importante estar bien informadas e informados tomar buenas decisiones.

7

Para cerrar la actividad pida que colorean hojas blancas con diseños libres utilizando el agua de colores que hay en los vasos y que las pongan a secar al sol. Cuando las hojas estén secas diseñen un cartel que invite a no consumir golosinas que contengan tartrazina. Coloca los carteles en áreas visibles para que tu escuela se entere de tu trabajo.

Recomendaciones

- Colaborativamente conoceremos los efectos que tienen algunos colorantes artificiales en la salud, bienestar, aprendizaje y comportamiento en la infancia.
- Se sugiere que el docente responsable de la actividad indague previamente sobre los efectos de la tartrazina, así como las variantes que existen en los diversos productos. Puede crearse un proyecto permanente de difusión para conocer más sobre el tema utilizando diversos medios.

- Recomendaciones en internet:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZEN1aHNyOoc>

En esta página encontraremos la explicación de la tartrazina:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Tartrazina>