

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIÁN “EDUCAMOS CON AMOR E INCLUSIÓN, PARA UN FUTURO MEJOR” NIT.: 802.005.854-5. Código DANE: 108433001155	GUÍA DE APRENDIZAJE No. 1 NOMBRE DEL ESTUDIANTE:
MODELO PEDAGÓGICO PEDAGOGÍA ACTIVA URBANA (PAU)	

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA:

GRADO: 4°	ÁREA/ASIGNATURA: Educación para la sexualidad y ciudadanía. Matemáticas.	PERÍODO: IV
SABERES (TEMA): Autoestima, cuidado del cuerpo y conjuntos	Profesor: Docente de grupo.	FECHA: septiembre, octubre, noviembre

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Conocer y reflexionar sobre la autoestima, el cuidado del cuerpo y aprender a organizar ideas usando conjuntos.

INDICADOR DE DESEMPEÑO:

- 1. Reconoce la importancia de cuidarse física y emocionalmente.
- 2. Identifica la importancia de cuidar el cuerpo a través de hábitos saludables.
- 3. Aprender a organizar ideas usando conjuntos.
- 4. Participa en discusiones y actividades que promueven la prevención.

2. PLANTEAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

CONCEPTUALIZACIÓN

Valórate por quien eres

No te compares

Háblate bien

Acéptate tal y como eres

Reconócele y apruébete tú

Agradece lo que tienes

Ponte metas y cúmpelas

Celebra tus logros

No quieras agradar a todos

Sé tú misma siempre

Suelta los perfeccionismos

Deja de exigirte tanto

Abandona la autocrítica

Autoestima

Es la valoración positiva que tienes de tí mismo, sintiéndote valioso, capaz y digno de ser querido.

Tipos de Autocuidado

Emocional

Es cuidar de tus emociones, reconocerlas y no evadirlas

Mental

Está relacionado con lo cognitivo cultivar tu mente

Físico

Cuidar tu cuerpo con hábitos de salud y aseo

Social

Se basa en las relaciones con los demás y contigo mismo



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. Conceptualización breve (charla inicial): El docente abre la sesión preguntando: “¿Qué significa para ti cuidarte?” y guía hacia la idea de que el autocuidado protege su salud, dignidad y bienestar. ¿Qué es la autoestima? reafirmando con el concepto de autoestima.

Video sobre autoestima y autocuidado. Reflexión y conclusión de la práctica de estos dos aspectos importantes para nuestras vidas.

Duración estimada: 50 minutos

2. Dinámica de grupo ¿Quién soy? (15 min).

Cada estudiante realizará un avión de papel y le colocará su nombre y el título “Quién soy” deben tirarlo al aire y a quien le caiga colocará una cualidad que represente a su compañero. Al finalizar cada uno regresará a su puesto y por turno leerá las cualidades que le fueron otorgadas. Se reforzará el concepto de autoestima y la importancia del amor propio y valorar al otro.

3. Actividad “Importancia de cuidar mi cuerpo”.

Propósito: Reconocer la importancia de cuidar el cuerpo a través de hábitos saludables y aprender a organizar ideas usando conjuntos.

Explicación sencilla: “Así como agrupamos cosas que son parecidas (juguetes, frutas, colores), también podemos agrupar acciones que cuidan o no cuidan nuestro cuerpo.”

Pregunta inicial para enganchar: ¿Qué cosas haces todos los días para cuidar tu cuerpo?

4. Juego: “Clasifiquemos las acciones” Animación (Juego inicial – 15 min).

* El docente prepara imágenes o tarjetas (dibujos o palabras sencillas) con acciones como:

Cepillarse los dientes, Comer frutas, No dormir lo suficiente, Jugar con amigos, Lavar las manos, Comer muchos dulces, acostarse tarde, comer hamburguesa, beber gaseosas, leer un libro, tomar agua

* En el tablero dibujar dos conjuntos (círculos):

Conjunto A: Acciones que cuidan el cuerpo

Conjunto B: Acciones que no cuidan el cuerpo

* Los estudiantes, por turnos, pasan al frente y ubican la tarjeta en el conjunto que crean correcto.

Se conversa con ejemplos cotidianos de los niños: “¿Por qué crees que comer frutas cuida tu cuerpo?”, “¿Qué pasa si no dormimos bien?”.

5. Actividad: “El diagrama de Venn del autocuidado” (aplicación – 25 min).

Evaluación formativa: participación en el juego, ubicación correcta de acciones en los conjuntos y aporte en el diagrama de Venn.

Materiales necesarios:

Tarjetas con imágenes o palabras.

Tablero o cartulina para los conjuntos.

Cinta para marcar círculos en el piso.

Hojas y lápices.

* En el piso se dibujan con cinta dos círculos que se cruzan (Diagrama de Venn).

Conjunto A: Lo que hago en la casa para cuidar mi cuerpo.

Conjunto B: Lo que hago en el colegio para cuidar mi cuerpo.

Intersección: Lo que hago en los dos lugares.

* Cada estudiante escribe en una hoja 2 o 3 acciones de autocuidado (ejemplo: bañarse, lavarse las manos, hacer deporte, comer bien).

* Luego pasan y se ubican en el círculo correspondiente según su acción.

* El grupo reflexiona: ¿Qué cosas hacemos en común en casa y en el colegio para cuidar el cuerpo?

6. Cierre y Evaluación (10 min)

Se hace una ronda donde cada niño diga en voz alta una acción que va a reforzar para cuidar mejor su cuerpo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN			
Valoro mi aprendizaje.			
Para la evaluación de la guía se tendrán en cuenta los siguientes criterios:			
Me evalúo	Si	No	En proceso
Reconozco y expreso prácticas de autocuidado físico y emocional.			
Diferencio entre cuidar el cuerpo a través de hábitos saludables y prácticas riesgosas.			
Demuestro habilidades para organizar ideas usando conjuntos.			

Participo activamente en el desarrollo de la guía de aprendizaje.			
---	--	--	--