

Propuesta Pedagógica

***“PROMOVIENDO HÁBITOS DE AUTOCUIDADO AL
INICIO DE LA ADOLESCENCIA”***



PROPUESTA PEDAGÓGICA
PROMOVIENDO HÁBITOS DE AUTOCUIDADO AL INICIO DE LA ADOLESCENCIA

ELABORADA POR:
DERLY JOHANA ARTUNDUAGA LOPEZ
MARIA DE LOS ANGELES PORTELA MONTALVO

V SEMESTRE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
FLORENCIA – CAQUETÁ

2016

~ 2 ~

PROPUESTA PEDAGÓGICA
PROMOVIENDO HÁBITOS DE AUTOCUIDADO AL INICIO DE LA ADOLESCENCIA

PRESENTADO POR:
DERLY JOHANA ARTUNDUAGA LOPEZ
MARIA DE LOS ANGELES PORTELA MONTALVO

MAESTRA DIRECTORA:
Magistra. ESMERALDA MONROY RIOS

V SEMESTRE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
FLORENCIA – CAQUETÁ

2017

~ 3 ~

DEDICATORIA

Queremos dedicar esta Propuesta Pedagógica “Promoviendo Hábitos de Vida Saludable al inicio de la adolescencia, a la maestra Orfa Clavijo y a los estudiantes del grado cuarto de la Institución Educativa San Francisco de Asís, sede Circasia, quienes nos ofrecieron un espacio en el aula de clase y en su corazón, permitiéndonos así orientar las diferentes actividades en las que se compartieron diferentes actividades, experiencias y talleres que nos llevaron a fortalecer una familia educativa con la práctica de valores y hábitos que conllevan bienestar y, porque de esta forma se ampliaron conocimientos acerca de esta etapa tan maravillosa como lo es el inicio de la adolescencia.

A la maestra directora Mgtra. Esmeralda Monroy Ríos, quien con sus amplios conocimientos nos ofreció confianza, dedicación e interés para el buen desarrollo de esta propuesta.

A la maestra titular María Ofelia Vélez y demás maestros del PFC, quienes con su nobleza y aportes nos ofrecieron las más grandes enseñanzas que nunca olvidaremos como personas y como maestras.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. Introducción.....	06
2. Justificación.....	07
3. Objetivos.....	08
3.1 Objetivo general.....	08
3.2 Objetivo específico.....	08
4. Referentes teóricos.....	09
5. Metodología.....	13
6. Plan de acción.....	16
7.1 Actividades preliminares.....	20
7.1.1 Clase #1.....	24
7.1.2 Clase#2.....	29
7.1.3 Clase#3.....	33
7.1.4 Clase #4.....	36
7.2 Talleres.....	38
7.2.1 Taller #1 “Estoy creciendo”.....	41
7.2.2 Taller #2 “Me gusta hablar de mi cuerpo”.....	48
7.2.3 Taller #3 “Necesito cuidarme”.....	58
7.2.4 Taller #4 “Las demás personas también cambian y se pueden cuidar”.....	64
7.2.5 Taller #5 “Ella, él y yo merecemos respeto”.....	74
7.2.6 Taller #6 “Podemos tener estilo de vida saludable”.....	79
7.2.7 Taller #7 “Es saludable compartir con mis compañeros”.....	85
8. Glosario.....	90
9. Recomendaciones.....	93
10. Bibliografías.....	95
11. Agradecimientos.....	99

1. INTRODUCCIÓN

El diseño de esta Propuesta Pedagógica “*Promoviendo Hábitos de Autocuidado al inicio de la adolescencia*”, se realiza con el fin de guiar a maestros y estudiantes que están iniciando la etapa de la adolescencia, de tal forma que haya un mayor reconocimiento de su cuerpo y por tanto, se lleve a la práctica estilos de vida saludable, a partir de los valores aprendidos en casa los cuales influyen en su comportamiento ante la sociedad; por tal razón es importante que cada persona comprenda el verdadero significado y valor de su cuerpo, de esta manera le permitirá tomar conciencia y apreciarlo en su proyecto de vida a partir del respeto por sí mismo y por las demás personas.

Esta propuesta es el resultado del trabajo de investigación realizado en el marco de la Práctica Pedagógica Investigativa que tuvo lugar en el grado cuarto de la Institución Educativa San Francisco de Asís, sede Circasia en el segundo semestre del año 2017, en ella aparecen los sustentos conceptuales, pedagógicos y operativos que permiten el aprendizaje de los saberes que se requieren para hacer un tránsito apropiado al iniciar la adolescencia.

Además, contiene el Plan de Acción y las diferentes actividades y talleres que se estructuran en el Hexágono Pedagógico propuesto en la Pedagogía Dialogante, por eso, cada una contiene imágenes y videos que permiten al adolescente que está iniciando su adolescencia visualizar e identificar cada parte del cuerpo con su nombre propio, con lo cual se favorece la aclaración y la orientación apropiada frente a las diferentes dudas e inquietudes que surgen ante los diferentes cambios físicos, hormonales y emocionales que presentan tanto las jovencitas como los jóvenes al comenzar a experimentar las características de desarrollo que corresponden a la adolescencia.

Se espera que este material producto de la investigación de las autoras y de la participación activa y emotiva de los estudiantes se aplique y se complemente de acuerdo con las necesidades del contexto en diferentes instituciones y centros educativos para beneficio de los mismos maestros, los estudiantes y de los padres de familia.

2. JUSTIFICACIÓN

La propuesta pedagógica “*Promoviendo hábitos de autocuidado al inicio de la adolescencia*”, se justifica porque aporta al fortalecimiento de la sexualidad vista como una dimensión constitutiva del ser humano, que se construye y se vive durante toda la vida, desde el nacimiento; que es mucho más que relaciones sexuales o de genitalidad, es la construcción que hacemos de nosotros mismos como hombres o como mujeres a lo largo de nuestro proceso de desarrollo. Es una condición inherente a todos los seres humanos, y se constituye en un derecho cuyo disfrute debe ser garantizado por todas las sociedades. Proyecto PESCC (2007)

En tal sentido, esta propuesta orienta a los estudiantes que se encuentran en la edad de la adolescencia, quienes presentan diferentes inquietudes ante los cambios físicos, hormonales y emocionales que presenta el cuerpo humano, teniendo en cuenta, además, las problemáticas que se generan con la desinformación ante la importancia de practicar una adecuada *higiene, vocabulario y respeto* por sí mismo y por las demás personas, permitiendo así establecer vínculos afectivos, lo cual conlleva al disfrute del bienestar y la calidad de vida.

En correspondencia a lo anterior, esta propuesta plantea la importancia de conocer y respetar los cambios físicos y hormonales en la pubertad, aportando la información de manera ética y responsable para que los adolescentes trabajen de la mano con maestros y padres de familia, asuman actitudes de aceptación y respeto frente al tema de sexualidad, al percibirla como algo natural, y de esta forma, estructurar valores, actitudes y sentimientos positivos, basados en el respeto, la salud y la sana convivencia.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Estructurar e Implementar una propuesta pedagógica orientada al fortalecimiento del respeto y de los estilos de vida saludable al inicio de la adolescencia en el grado cuarto de la Institución Educativa San Francisco de Asís.

3.2 OBJETIVO ESPECIFICO

- Fundamentar referentes que se relacionan con los estilos de vida saludable de los estudiantes al inicio de la adolescencia.
- Presentar un plan de acción que responda a la problemática identificada con respecto a las dificultades que se presentan al inicio de la adolescencia, principalmente, con relación a los estilos de vida saludable en los estudiantes del grado cuarto.
- Implementar la propuesta pedagógica y reflexionar sobre su impacto en el fortalecimiento de respeto y estilos de vida saludable.

4. REFERENTES TEÓRICOS

Se tomó como referentes pedagógicos y teóricos, a los siguientes:

- **Julián De Zubiría:** Quien realiza una síntesis dialéctica que reconoce y recopila las mejores propuestas que ofrecen heteroestructurados y autoestructurados para crear un modelo denominado dialogante e interestructurante (Aprendizaje mediado, reflexivo, significativo).
- **Jean Piaget:** porque para el la pubertad es un fenómeno en el que se produce transformaciones de una profundidad y rapidez muy superiores a las de la etapa anterior (infancia) marcando la diferencia entre la niñez y la adolescencia. En la pubertad se presentan cambios físicos que se muestran de formas diferentes en los adolescentes, caracterizados específicamente por la maduración del instinto sexual y cambios psicológicos que son marcados por factores del ambiente social y conllevan a desarrollar formas de abordar los problemas y de entender la realidad.
- **Sigmund Freud:** quien aborda la pubertad como metamorfosis, en las que se vive exclusivamente y en las que atañen al objeto y a las metas sexuales; en ese momento de la vida se plantean cierto número de elecciones, que no se ha establecido de manera definitiva, y que se re-actualiza en la adolescencia.
- **Abraham Maslow:** Conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista, dice que el preadolescente es visto como activo en la toma de decisiones para determinar cuáles son sus prioridades y cómo las cubrirá pasando por un proceso difícil de la búsqueda y consolidación de la identidad.

- **Concepto de estilo de vida saludable:** Es un conjunto de comportamientos, emociones y actitudes que desarrollan las personas en el transcurso de la vida, pero para tener una vida saludable debe evitarse el exceso ya que nada debe vivirse como una obsesión, pensar todo el tiempo en las cosas que podrían afectarnos y evitarlas desesperadamente, solo conducirá a alterar el equilibrio psicológico (Velásquez Cortes sf)

Las conductas en las cuales más se evidencia un buen estilo de vida son:

1. **Alimentación:** Adoptar un nuevo estilo de alimentación implica disminuir el contenido de calorías, además, comer bien significa disfrutar de un buen sabor, así como de una buena nutrición, donde se obtenga una dieta equilibrada.
2. **Ejercicio:** Es esencial para adoptar un hábitos de vida saludable brindando el mantenimiento, la mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.
3. **Higiene:** la higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos no solo en la salud física sino que también en lo psicológico.

Consecuencias de no tener una vida saludable: Se es más propenso a tener una mayor dificultad en lo físico como en lo psicológico cuando no se tiene unos hábitos de vida saludable, trayendo consecuencias algunas veces graves y otras veces no tanto, los que más se evidencian cuando no se tiene un apropiado habito de vida saludable es:

Alimentación:

Desórdenes alimenticios. Que consiste en no tener una dieta adecuada, de acuerdo a las necesidades físicas.

No tener un horario: El no tener un horario establecido para las comidas es uno de los malos hábitos alimenticios más frecuentes.

Comer más de la cuenta: A veces no sabemos hasta dónde llegar con la comida y comemos más de la cuenta.

Olvidar la nutrición: No hay que olvidar la nutrición al comer. Éste es uno de los malos hábitos alimenticios que más nos conviene modificar.

Comer mucha chatarra: El comer chatarra es algo que no podemos evitar, pero sí podemos impedir que se vuelva una rutina o un mal hábito alimenticio.

Comer realizando otra actividad: El comer realizando otra actividad como escuchar música o ver televisión sí afecta nuestra alimentación porque nos hace comer más y comer más rápido.

Ejercicio: Falta de ejercicio físico: el ejercicio físico es lo que mantiene con salud al cuerpo. La vida sedentaria: multiplica por mucho la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Higiene: A menudo, la mala higiene no se debe a una falta de educación en los hábitos de higiene, sino más bien a otros problemas más profundos (emociones, actitudes económicas...).

Problemas sociales: La sociedad espera que las personas tengamos una buena higiene personal por lo que es molesto si alguien desprende olores desagradables.

Estilo de vida en la edad escolar: Los componentes del estilo de vida relacionado con la salud en la población escolar no difieren de los mencionados en apartados anteriores, salvo ciertas peculiaridades propias de este grupo de edad. La infancia es un período de desarrollo físico y personal de alta vulnerabilidad física y psicosocial.

(En <http://www.omcsalud.com/articulos/un-estilo-de-vida-saludable>)

Hilos conductores, los cuales según el MEN son

Ejes temáticos que guían la educación para la sexualidad. Son una propuesta sistémica, cuya complejidad y riqueza radica en su conjunto. Se fundamentan en los derechos humanos

sexuales y reproductivos y son un apoyo para el diseño e implantación de los Proyectos Pedagógicos en Educación para la Sexualidad, a partir de: las funciones: comunicativa-relacional, erótica, afectiva y reproductiva, los componentes: identidad de género, comportamientos culturales de género y orientación sexual, los contextos: individual, de pareja, familiar y social de la sexualidad.

Los hilos conductores en educación para la sexualidad son una propuesta abierta. Se nutren primordialmente de los estándares en competencias ciudadanas y en ciencias naturales y sociales, los Proyectos Pedagógicos de Educación para la Sexualidad deben abordar temáticas, contenidos y algunos conocimientos específicos. Estos aprendizajes son los que al ser interiorizados en su conjunto permiten a los estudiantes vivir una sexualidad sana, responsable y placentera. (MEN, Guía 2 p. 8)

- Valoración de sí mismo/a. Me reconozco como un ser valioso y único, que merece ser respetado y valorado.
- Me cuido a mí mismo. Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.
- El cuerpo como fuente de bienestar. Reconozco que tengo derecho a mi privacidad, intimidad, exijo respeto a ella.
- Construcción y cuidado de las relaciones. Reconozco que todos los niños y niñas son personas con el mismo valor y los mismos derechos

5. METODOLOGÍA

El diseño de esta Propuesta Pedagógica “*Promoviendo Hábitos de Autocuidado al inicio de la adolescencia*”, se realiza con el fin de guiar a maestros y estudiantes que están iniciando la etapa de la adolescencia, de tal forma que haya un mayor reconocimiento de su cuerpo y por tanto, se lleve a la práctica estilos de vida saludable en concordancia con los valores aprendidos en casa; se buscó reflexionar acerca del verdadero significado y valor de su cuerpo y de esta manera tomar conciencia para apreciarle en su proyecto de vida a partir del respeto por sí mismo y por las demás personas.

Esta propuesta es el resultado del trabajo de investigación realizado en el marco de la Práctica Pedagógica Investigativa que tuvo lugar en el grado cuarto de la Institución Educativa San Francisco de Asís, sede Circasia en el segundo semestre del año 2017, en ella aparecen los sustentos conceptuales, pedagógicos y operativos que permiten el aprendizaje de los saberes que se requieren para hacer un tránsito apropiado al iniciar la adolescencia.

Contiene el Plan de Acción y las diferentes actividades y talleres que se estructuran en el Hexágono Pedagógico propuesto en la Pedagogía Dialogante, por eso, cada una contiene imágenes y videos que permiten al adolescente que está iniciando su adolescencia visualizar e identificar cada parte del cuerpo con su nombre propio, con lo cual se favorece la aclaración y la orientación apropiada frente a las diferentes dudas e inquietudes que surgen ante los diferentes cambios físicos, hormonales y emocionales que presentan tanto las jovencitas como los jóvenes al comenzar a experimentar las características de desarrollo que corresponden a la adolescencia.

Esta propuesta se configura en el modelo pedagógico dialogante que tiene cuatro postulados que son:

1. **Propósitos:** Los propósitos escolares de una propuesta transformadora tienen que estar concentrados en el desarrollo y no en el aprendizaje

2. **Contenidos:** Los contenidos en una propuesta transformadora tienen que abordar todas las dimensiones humanas y deben ser Generales, integrales y organizados por niveles; es decir, deben privilegiar las competencias.

3. **Estrategias pedagógicas:** se redefine la función y la forma en que se relaciona el docente con el estudiante. Donde el docente pasa a ser el mediador cultural para favorecer el desarrollo del estudiante. Cuando se trabaja con un modelo pedagógico dialogante se debe comprender el aprendizaje y el desarrollo como un proceso creciente de los niveles de complejidad, porque la temática se divide por niveles de profundidad o exigencia

4. **Evaluación:** se aborda desde las dimensiones. Cognitivas, socio afectivas y prácticas, teniendo en cuenta su contexto y su entorno personal, social y familiar y es de gran relevancia la evaluación de la modificabilidad, donde se describa y explique el nivel desarrollado en un momento determinado, a través del seguimiento y diagnóstico.

Para la propuesta de intervención se implementó una secuencia de talleres, que permitió orientar a los estudiantes y ampliar sus conocimientos para la práctica de los hábitos y estilo de vida saludable; los cuales se desarrollaron siguiendo la estructura del Hexágono Pedagógico y la Pedagogía Dialogante. Se ha de tener en cuenta que los seis componentes del Hexágono Pedagógico son: ¿Para qué enseñar?, ¿Qué enseñar?, ¿Cuándo enseñar?, ¿Cómo enseñar?, ¿Para qué, cómo y cuándo evaluar? y ¿Con qué enseñar?), estos cuestionamientos se adaptaron a la estructura de la clase, con el fin de especificar el enfoque de la actividad; se retoman aspectos centrales de la Pedagogía Dialogante, la cual busca interrelacionar los modelos pedagógicos heteroestructurados de la Escuela Tradicional, con los modelos pedagógicos autoestructurados de la Escuela Nueva o Activa, su autor, Julián De Zubiría, realiza una síntesis dialéctica que reconoce y recopila las mejores propuestas que ofrecen cada una de estas corrientes para crear un modelo denominado dialogante e interestructurante, en donde, el dialogo pedagógico que se da entre el estudiante, el saber y el docente favorece la mediación y la crisis cognitiva, es así como en este modelo, el maestro adquiere un papel fundamental como mediador, al intervenir de forma intencionada y trascendente, en el desarrollo integral del estudiante, es por ello que la escuela tiene la responsabilidad de “formar individuos más inteligentes a

nivel cognitivo, afectivo y práxico” éticos, sensibles, comprometidos y responsables con su proyecto de vida individual y el de la sociedad que le rodea. (De Zubiría, 2006, p.194),

Esta propuesta titulada “Fortalecimiento del respeto y de los estilos de vida saludable al inicio de la adolescencia”, se conformó a partir de diferentes actividades y talleres, con los cuales se buscó suministrar y garantizar la incorporación de hábitos y actitudes en los niños y niñas de grado cuarto, razón por la cual, se llevaron a cabo las actividades y los talleres en dos momentos, al inicio, se implementaron unas actividades preliminares, de acercamiento y posteriormente, estas fueron:

- La autoestima, donde se trabajó “Me reflejo en el espejo” en la cual consistía en que cada estudiante se reflejara en el espejo, apreciando su reflejo mencionara lo que más le gustaba de sí mismo y “La carta para mí” consistía en realizar una carta pero esta sería para el mismo, algunos estudiantes encontraron algunas dificultades en el momento de realizar su propia carta ya que es fácil reconocer las cualidades de los demás pero algunas veces la de uno mismo no.
- La carpeta llamada “El baúl de mis tesoros”, se realizó una carpeta de cartulina, allí se guardaron todas las actividades que se realizaron en el transcurso del proyecto, el nombre se realizó con el fin de guardar en aquella carpeta un sinnúmero de emociones y sentimientos especiales, además de tener un seguimiento de los cambios que se evidencian en esta etapa.
- El conversatorio llamado “Están pasando cosas raras”, se expuso uno por uno los videos, en el cual se explicó el inicio de la pubertad, en cada video se realizó una pausa donde ellos preguntaron y se socializaron el video.
- El buzón llamado “El buzón de nuestras inquietudes”, se creó con una caja el buzón, donde cada estudiante voluntariamente y anónimamente plasmara en pregunta las dudas que se presenten sobre el tema del proyecto.
- El friso llamado “Mi autobiografía”, corresponde al planteamiento en pocas hojas de la autobiografía con la guía de las maestras practicantes, al finalizar este planteamiento se confeccionó el friso de cada uno de ellos.

El segundo momento fue el de la ejecución de siete talleres, los cuales incluyeron imágenes y videos que permitieron al adolescente que inicia esta etapa visualizar e identificar cada

parte del cuerpo con su nombre propio y natural, lo que facilitó así la aclaración y la orientación frente a las diferentes dudas e inquietudes ante los diferentes cambios físicos y hormonales, que presentan las mujeres y hombres al inicio de la adolescencia. Los siete talleres son:

Taller #1 “estoy creciendo”, taller #2 “me gusta hablar de mi cuerpo”, taller #3 “necesito cuidarme”, taller #4 “las demás personas también cambian y se pueden cuidar”, taller #5 “ella, él y yo merecemos respeto”, taller #6 “podemos tener estilo de vida saludable”, taller #7 “es saludable compartir con mis compañeros”. Para favorecer la apropiación de los estilos de vida saludable se involucró a los padres con el “taller de padres”, en donde se realizaron cuatro preguntas, en las que se evidencio la unión familiar, reconociendo la importancia del diálogo y la comunicación asertiva. A continuación se exhibe el Plan de acción:

6. PLAN DE ACCIÓN

Plan de acción						
Problema	Tema o aspecto a trabajar	Actividades	Estrategias	Recursos	Área de intervención	Fecha
¿Cómo acrecentar el amor propio?	Autoestima <ul style="list-style-type: none"> ➤ “Me reflejo en el espejo” ➤ “Carta para mí” 	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorios • Video clic • Imágenes • Lecturas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendizaje cooperativo ➤ Debate dirigido o discusión guiada ➤ Observación activa ➤ Galería de imágenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura • Video • Papel reciclable 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ética y valores 	21-09-2016
¿Dónde guarda cuidadosamente algunos de sus sentimientos?	Carpeta <ul style="list-style-type: none"> ➤ “El baúl de mis tesoros” 	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorios • Imágenes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendizaje cooperativo ➤ Observación activa ➤ Galería de imágenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papel reciclable • Cartulina • Colores 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Artística 	26-09-2016

<p>¿Cómo generar conversatorio de cambios físicos y hormonales en los adolescentes?</p> <p>¿En qué lugar depositar las diferentes inquietudes?</p>	<p>Conversatorio:</p> <p>“Están pasando cosas raras”</p> <p>Buzón:</p> <p>“ El buzón de nuestras inquietudes”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorios • Video clic • Imágenes • Lecturas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendizaje cooperativo ➤ Debate dirigido o discusión guiada ➤ Observación activa ➤ Galería de imágenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Video • Papel reciclable • Dulces • Caja de cartón • Papeles de color 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Artística 	<p>28-09-2016</p>
<p>¿Cómo plasmar la autobiografía de una manera creativa?</p>	<p>Friso:</p> <p>“Mi autobiografía”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorios • Video clic • Imágenes • Lecturas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendizaje cooperativo ➤ Debate dirigido o discusión guiada ➤ Observación activa ➤ Galería de imágenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Video • Papel reciclable • Cartulina • Diapositiva 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ciencias naturales 	<p>30-09-2016</p>
<p>¿Cómo orientar el reconocimiento de las partes del cuerpo adolescentes?</p>	<p>Tú y tu cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Importancia de sentirse bien con el cuerpo ➤ Verse diferente ➤ Incomodarse por tener aspecto diferente ➤ Hablar de tu cuerpo ➤ Tu cuerpo por dentro y por fuera 	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorios • Video clic • Imágenes • Lecturas • Silueta del hombre y de la mujer para ubicar sus partes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendizaje cooperativo ➤ Debate dirigido o discusión guiada ➤ Observación activa ➤ Galería de imágenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Títeres • Lectura • Video • Papel reciclable • Siluetas de hombre y mujer elaboradas en papel periódico. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ética y valores 	<p>10-11-2016</p>
<p>¿Cómo asimilo con naturalidad los</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crecimientos y cambios ➤ Sentirse bien 	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes • Lecturas • Conversatorios 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendizaje cooperativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Video • Papel reciclable 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ciencias Naturales 	

cambios físicos y hormonales en el cuerpo?	<ul style="list-style-type: none"> con todos los cambios ➤ Cambios dentro de tu cuerpo ➤ Las niñas tiene sus periodos ➤ Tu menstruación ➤ Absorción del flujo ➤ Mas sobre tu ciclo menstrual ➤ Los muchachos: erecciones y eyaculaciones ➤ Sensaciones sexuales y orgasmo ➤ Tu cuerpo y la demás personas 	<ul style="list-style-type: none"> • Video clic • Piñata • Acróstico • 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Debate dirigido o discusión guiada ➤ Observación activa ➤ Galería de imágenes 			
¿Cómo optimizar los hábitos de higiene?	<p>Higiene</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Higiene en las diferentes partes del cuerpo ➤ Higiene en los diferentes lugares que habitamos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorios • Video clic • Imágenes • Coplas • 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendizaje cooperativo ➤ Debate dirigido o discusión guiada ➤ Observación activa ➤ Galería de imágenes digital 	<ul style="list-style-type: none"> • Títeres • Lectura • Video • Papel reciclable • Cartel 	➤ Ciencias Naturales	
¿Cómo desaprender hábitos inadecuados del vocabulario en el momento de referirse a las partes del cuerpo?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vocabulario 	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorios • Video clic • Imágenes • Lecturas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendizaje cooperativo ➤ Debate dirigido o discusión guiada ➤ Observación activa 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura • Títeres • Video • Papel reciclable 	➤	
	➤ Igualdad de	• Conversat	➤ Aprendizaje	• Lectura	➤ Ética y	

<p>¿Cómo fortalecer el respeto por sí mismo?</p>	<p>➤ derechos Respetar las diferencias que existen entre unos y otros</p>	<p>orios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video clic • Imágenes • Lecturas • Hoja de cualidades • Creación de manillas 	<p>cooperativo</p> <p>➤ Debate dirigido o discusión guiada</p> <p>➤ Observación activa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Video • Papel reciclable • Hilazas 	<p>valores</p>	
<p>¿Cuál son los estilos de vida saludable que debo tener en cuenta?</p>	<p>➤ Diferentes formas de crear hábitos de vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorios • Video clic • Imágenes • Lecturas • Sopas de letras • 	<p>➤ Aprendizaje cooperativo</p> <p>➤ Debate dirigido o discusión guiada</p> <p>➤ Observación activa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura • Video • Papel reciclable • Hilazas 	<p>➤ Ciencias Naturales</p>	



7.1
ACTIVIDADES
PRELIMINARES

ACTIVIDADES PRELIMINARES

Institución: Educativa San Francisco de Asís Sede Circasias **Tipo de centro:** Urbano

Grado/cursos/nivel: Cuarto **Fecha:** 2016

Maestro consejero: Esmeralda Monroy **Semestre:** Quinto Semestre Académico.

Maestros (as) en formación: Derly Artunduaga – María de los Angeles Portela

Tipo de PPI: Intervención, Ayudantía y Observación

Hilos conductores:

- Valoración de sí mismo/a, Valoración de sí mismo/a. Me reconozco como un ser valioso y único, que merece ser respetado y valorado.
- Me cuido a mí mismo. Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.
- El cuerpo como fuente de bienestar. Reconozco que tengo derecho a mi privacidad, intimidad, exijo respeto a ella.
- Construcción y cuidado de las relaciones. Reconozco que todos los niños y niñas son personas con el mismo valor y los mismos derechos

ACTIVIDADES PRELIMINARES

Actividad	Nombre de la actividad	Desarrollo	Compromisos	Materiales	Áreas de intervención	Fecha de ejecución
1. AUTOSTIMA	<p>“Me reflejo en el espejo”</p> <p>“Carta para mí”</p>	<p>Se realizará en la clase de ética con la actividad de inicio del espejo allí los estudiantes voluntariamente se reflejaran en el espejo teniendo la oportunidad de apreciar todo lo que le gusta de su cuerpo y lo que no le gusta mucho, dirán en voz alta lo que más le gusta de su cuerpo.</p> <p>Después de haber apreciado su autoimagen podrá realizar una carta para el mismo, siempre se realiza cartas para las demás personas pero ahora se realizará la mejor carta que es para uno mismo, con el objetivo de saber identificar y apreciar el quiénes somos ya que es muy fácil apreciar las cualidades o</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cada mañana después de la oración van a resaltar una cualidad que cada uno tenga, frete a sus compañeros, para que todos podamos apreciarla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de block • Espejo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ética y Valores 	<ul style="list-style-type: none"> • 09-21-2016

		defecto de los demás, pero un poco complicado expresar lo de uno mismo.				
2. H A G O M I C A R P E T A	“El baúl de mis tesoros”	Se realizará una carpeta de cartulina, allí se guardaran todos las actividades que se realicen en el transcurso del proyecto, el nombre se realizó con el fin de guardar en aquella carpeta un sinfín de emociones y sentimientos especiales, además de tener un seguimiento de los cambios que se irán a evidenciar en esta etapa. Se les entregara a los estudiantes un octavo de cartulina, donde ellos tendrán la oportunidad de decorar la carpeta autónomamente teniendo en cuenta las clases anteriores donde han aprendido a pintar, delinear y dibujar.	<ul style="list-style-type: none"> • Se guardara en la carpeta los trabajos que se irán realizando en el transcurso de la experiencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Clips 	<ul style="list-style-type: none"> • Artística 	<ul style="list-style-type: none"> • 09-26-2016
3. C O N V E R S I O R I O (V I D E O)	<p>“Están pasando cosas raras”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8X4JrkG1QHc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0qeAxG15vag</p>	<p>Se iniciará informando a los estudiantes de las actividades que se realizaran con el proyecto. Seguidamente se mostrará uno por uno los videos, para mostrar y explicar el inicio de la pubertad. En cada video se realizaran una pausa para que ellos pregunten y se socialicen el video.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cuál fue el tema principal del video? ➤ ¿Qué situación presenta cada uno? ➤ ¿En qué te identificas con el video? ➤ ¿Con quién aclaras tus dudas? ➤ ¿Qué cuidado se debe tener con el cuerpo? ➤ ¿El video involucra la autoestima de la persona? 	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizara un dibujo, donde se exprese el concepto de la pubertad, este dibujo será ubicado en un cartel alrededor del salón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Video 	<ul style="list-style-type: none"> • Artística 	<ul style="list-style-type: none"> • 09-28-2016

4. B U Z Ó N	“ El buzón de nuestras inquietudes”	Se mostrara la caja de cartón, informándoles del objetivo de este (será el buzón de nuestras inquietudes, allí ustedes podrán realizar todas clases de preguntas relacionadas con el tema visto en los videos “Me están pasando cosas raras”, no será necesario que diga de quien es la pregunta, la idea principal de este buzón es el aclarar las dudas que se presente). Cuando ya tenga claro el objetivo del buzón se decorará entre todos la caja, donde cada uno aportara un poco en la decoración del buzón, además cada uno pasa a pegar en la caja el decorado realizado en clase.	<ul style="list-style-type: none"> • En este buzón cada estudiante depositara una pregunta cada vez que le nazca, esta pregunta será anónima con el fin de que ellos se puedan expresar libremente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caja • Papel cometa • Pinturas 	<ul style="list-style-type: none"> • Artística 	<ul style="list-style-type: none"> • 09-28-2016
5. F R I S O	“Mi autobiografía”	<ul style="list-style-type: none"> • Se les da un concepto y una función de la autobiografía. • Se realiza una actividad en pareja, “juego de ping-pong” de preguntas y respuestas muy cortas • Se le hará entrega de una parte del friso, donde se le entregara hoja por hoja y se recogerá a medida que las vayan terminando, pero se le ira mostrando en diapositiva parte por parte de la autobiografía, esta autobiografía será plasmada a través de dibujos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se observara esta autobiografía cada vez que se necesario, para recordar los cambios que se están presentando y el cómo cada uno de ellos lo están evidenciando. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Tv • Diapositivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciencias naturales 	<ul style="list-style-type: none"> • 30-09-2016

7.1.1 Clase #1

PLAN DE CLASES DE AUTOESTIMA

Institución: Educativa San Francisco De Asís Sede Circasia **Tipo de centro:** Urbano

Grado/Curso/Nivel: Cuarto **Fecha:** 21 – Septiembre - 2016

Maestro Consejero: Orfa Clavijo **Semestre:** Quinto Semestre Académico

Maestros (As) En Formación: Derly J. Artunduaga – María de los Angeles Portela

Tipo De PPI: Practica Investigativa

Problema a resolver: ¿Cómo Orientar A Los Estudiantes Del Grado Cuarto De La I.E.S.F.A. Sede Circasia, Al Reconocimiento Y Cuidado Del Cuerpo En El Momento De Iniciar Su Adolescencia?

Hilo Conductor:

Me cuido a mí mismo. Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorecen mi bienestar y mis relaciones.

ÁREA	ÉTICA Y VALORES
NÚCLEO TEMÁTICO	La autoestima
ESTANDAR	Reconozco y rechazo las situaciones de exclusión o discriminación en mi medio escolar.
COMPETENCIA	Reconozco lo distintas que somos las personas y comprendo que esas diferencias son oportunidades para construir nuevos conocimientos y relaciones y hacer que la vida sea más interesante y divertida. (Competencias cognitivas y conocimientos).
DESEMPEÑO DE COMPETENCIA	<ul style="list-style-type: none">➤ Saber: identifico el propósito de las lecturas con la idea de tener una alta autoestima.➤ Hacer: practico la importancia de tener una alta autoestima en mi vida cotidiana.➤ Ser: Comprendo e interpreto textos para fortalecer los procesos de aprendizaje e interacción con los demás.
MOTIVACIÓN O	Continuaremos la jornada académica, en este caso se les pedirá a los estudiantes que recojan los papeles que estén en el suelo, y organizaremos los pupitres en mesa redonda, luego se

<p>AMBIENTACIÓN</p>	<p>mostrará en el televisor dos imágenes en las que dos niños se miran al espejo y uno está triste y otro está feliz; luego se le preguntará al primer estudiante que se encuentre a la derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Tienes idea de que se trata el tema? ➤ ¿Qué crees que es auto estima? ➤ ¿A quiénes cree que involucra este tema? <p>Continuaremos dando a conocer paso a paso el concepto de La autoestima, para esto la maestra realizara pautas que permitan que los estudiantes realicen preguntas referidas al tema:</p> <p>La autoestima es un <u>conjunto de percepciones</u>, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter</p> <p>La autoestima está relacionada con la autoimagen y la autoaceptación; los agentes externos juegan un papel primordial en la persona, ya que puede cambiar a lo largo del tiempo su autoestima para mejorar o por el contrario para llevarlo a su fracaso y autodestrucción.</p> <p>La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser y al sentido que le daremos a nuestra vida.</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>Continuaremos realizando la actividad del “el espejo invisible”, para esto se ubicará un espejo en el tablero, y cada estudiante voluntariamente pasara al frente para observarse en el espejo y compartirán con sus compañeros y maestras:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué es lo más le agrada de su físico? ➤ ¿Cómo se siente en la etapa de la vida en la que se encuentra? ➤ ¿Cómo aumenta su autoestima diariamente? ➤ ¿Existe algo que no te agrada de tu físico? ¿Por qué? <p>Luego, en el tablero se les escribirá la definición, de algunos de los términos empleados durante la clase, con la idea que los estudiantes los escriban en su cuaderno y así lo repasen en casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. • La autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno

propio.

•**El auto aceptación**, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

Los estudiantes se organizaran en el suelo en círculo, luego voluntariamente compartirán lo aprendido en clase y si es el caso se aclararan las dudas que presenten.

Continuaremos con la lectura de la rosa blanca, para se realizara de forma compartida.

LA ROSA BLANCA

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella, hasta las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

–Hace días que no llueve, pensó – si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me

Regalaron.

Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana.

- La dejaré aquí, pensó

–porque así le llegará la luz del sol.

Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

-¿Esta soy yo? Dijo la flor.

	<p>Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó:</p> <p>¡¡Vaya!! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega?</p> <p>La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad.</p> <p>MORALEJA:</p> <p>* * *Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón. * * *</p> <p>AUTOR: Rosa María Roé</p> <p>Terminada la lectura se les preguntará a los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿De qué nos habla la lectura? ➤ ¿Qué relación tiene la rosa blanca con nuestras vidas? ➤ ¿Cómo podemos ayudar a alguien que tiene su autoestima baja? ➤ ¿Qué aprendimos hoy a partir de la lectura? ➤ ¿Cómo puedo practicar lo aprendido en casa?
<p>FINALIZACIÓN o CIERRE</p>	<p>Como lo trabajado en clase es un regalo para “mí mismo” cada estudiante buscará un espacio en el que se puede concentrar y realizará una lista de las cosas más bonitas que le han ocurrido y le han permitido tener una buena autoestima y como pueden seguirla fortaleciendo.</p>
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espejo ➤ Colores, papel seda, escarcha o pinturas. ➤ Papel reciclado. ➤ Tablero, marcadores.

BIBLIOGRAFÍA

- MEN. (2008) serie guías número 6. Estándares básicos de competencias ciudadanas. Formar para la ciudadanía ¡si es posible! Impreso en Colombia P.S.A.
- Cuentos para dormir, sin fecha de publicación, la rosa blanca,
<http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-rosa-blanca>

7.1.2 Clase #2

PLAN DE CLASES DE LA CARPETA

Institución: Educativa San Francisco De Asís Sede Circasia **Tipo de centro:** Urbano

Grado/Curso/Nivel: Cuarto **Fecha:** 26 – Septiembre - 2016

Maestro Consejero: Orfa Clavijo **Semestre:** Quinto Semestre Académico

Maestros (As) En Formación: Derly J. Artunduaga – María de los Angeles Portela

Tipo De PPI: Practica Pedagógica Investigativa

Problema a resolver: ¿Cómo Orientar A Los Estudiantes Del Grado Cuarto De La I.E.S.F.A. Sede Circasia, Al Reconocimiento Y Cuidado Del Cuerpo En El Momento De Iniciar Su Adolescencia?

Hilo Conductor:

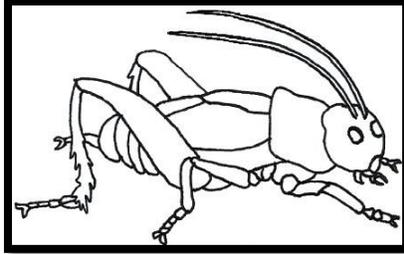
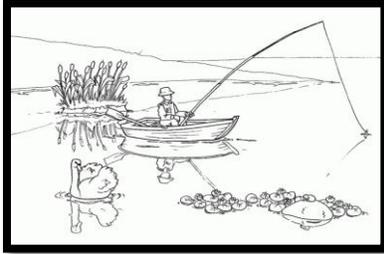
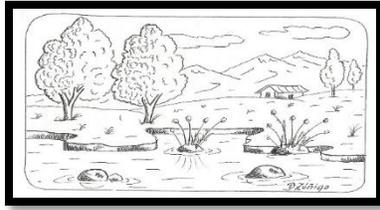
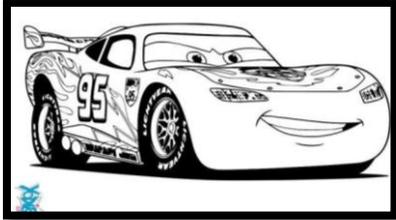
Valoración de sí mismo/a. Me reconozco como un ser valioso y único, que merece ser respetado y valorado.

AREA	ARTISTICA
NÚCLEO TEMÁTICO	TEMA: ELABORACIÓN DE CARPETAS
COMPETENCIA	➤ Comprendo y respeto la diversidad artística y cultural desde la interculturalidad y la convivencia.
DESEMPEÑO	➤ Saber: Expreso libremente mis diferentes ideas para realizar dibujo libre y decoración. ➤ Hacer: conozco la importancia que tienen las manualidades en el desarrollo de mi vida personal ➤ Ser: Reconozco que todas las personas tiene diferentes formas de expresar sus diferentes ideas artísticas y merecen respeto
INICIO	Continuaremos la jornada escolar desarrollando la actividad de dibujo grupal, con la idea que los estudiantes tengan la oportunidad de expresar su talento por el dibujo en grupo, para la cual los estudiantes estarán ubicados en mesa redonda y un estudiante voluntariamente pasará al tablero y tomará una tarjeta que contiene un dibujo el cual deberá empezar a dibujar por 30 segundos, luego pasará otro estudiante y los demás

	<p>deberán adivinar que dibujo es, al terminar con este dibujo tomaran otra tarjeta que contiene un dibujo diferente.</p> <p>Luego se realizaran algunas preguntas para conocer la ideas de los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Consideras que es bueno dibujar? ➤ ¿Qué entiende por manualidad? ➤ ¿Cuál cree que es su talento artístico? ➤ ¿Conocen acerca de algún pintor reconocido en el mudo del arte? ¿Cual?
<p>DESARROLLO</p>	<p>Seguidamente se pasará a realizar la conceptualización.</p> <p>¿Qué son las manualidades?</p> <p>El término “manualidad” deriva de la palabra “mano” y remite a manera en la que se fabrican estos elementos. Son actividades que consisten en fabricar de manera personal o grupal elementos que pueden ser utilizados en diferentes espacios y pueden tener algún carácter funcional o ser solamente decorativos, existe en algunas personas una clara orientación por desarrollarlas, hecho que da cuenta de una cierta dosis de creatividad.</p> <p>La expresión de cada autor varía en relación a su vida, experiencia, sensibilidad, etc., aunque sus manifestaciones estéticas sean abstractas, logran en el espectador emociones, al desarrollar su imaginación para poder entender el significado de la obra, es decir, logran cautivar su mirada a través del uso de figuras, colores, texturas, etc.</p> <p>Terminada la conceptualización se dará un espacio en el que los estudiantes realizaran las preguntas o inquietudes referentes al tema, las maestras en formación darán respuestas y ampliaran sus conocimientos.</p> <p>Luego continuaremos explicando a los estudiantes la actividad a realizar y su objetivo:</p> <p>En esta clase se realizarán la portada de las carpetas personales llamada “el baúl de mis tesoros”, allí se guardaran todos las actividades que se realicen en el transcurso del proyecto, el nombre se realizó con el fin de guardar en aquella carpeta un sinfín de emociones y sentimientos especiales, además de tener un seguimiento de los cambios que se irán a evidenciar en esta etapa.</p>

	<p>Pasaremos entregando a cada estudiante un octavo de cartulina en el que realizarán un dibujo libre y lo decorar como quieran según sus propios recursos, esto permitirá que los estudiantes puedan expresarse a través de sus dones artísticos.</p> <p>Para desarrollar esta actividad se cuenta el espacio de dos clases, con la idea de tener tiempo suficiente para que los estudiantes realicen un buen trabajo que pueda ser expuesto a las demás personas.</p>
EVALUACIÓN	<p>Al terminar su carpeta totalmente, los estudiantes voluntariamente pasaran al frente y la mostraran a sus compañeros, explicando que dibujo es y porqué lo realizaron, también como se sintieron en esta clase.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Imágenes. ➤ Cartulina. ➤ Colores, temperas, tijeras etc.
BIBLIOGRAFÍA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Importancia una guía de ayuda, publicada en el 2002, importancia de las manualidades, http://www.importancia.org/manualidades.php ➤ Expresion artística, publicado el 12 de agosto del 2012, La relación de la expresión artística con la Bellas Artes, http://expresionartisticauno.blogspot.com.co/2011/08/concepto.html ➤ Pinterest-el catalogo ideal de ideas, sin fecha de publicación, dibujos, https://www.google.com.co/search?q=paisajes+para+color+ear+bonitos&biw=1366&bih=662&espv=2&tbm=isch&imgil=SoPq6lT9tL5BKM%253A%253B8Fun0bLVgG9kMM%253Bhttp%25253A%25252F%25252F

Imágenes de apoyo para realizar el dibujo grupal



7.1.3 Clase #3

PLAN DE CLASES DEL BUZON Y EL CONVERSATORIO

Institución: Educativa San Francisco De Asís Sede Circasia **Tipo de centro:** Urbano

Grado/Curso/Nivel: Cuarto **Fecha:** 28 – Septiembre - 2016

Maestro Consejero: Orfa Clavijo **Semestre:** Quinto Semestre Académico

Maestros (As) En Formación: Derly J. Artunduaga – María de los Angeles Portela

Tipo De PPI: Practica Pedagógica Investigativa

Problema a resolver: ¿Cómo Orientar A Los Estudiantes Del Grado Cuarto De La I.E.S.F.A. Sede Circasia, Al Reconocimiento Y Cuidado Del Cuerpo En El Momento De Iniciar Su Adolescencia?

Hilo Conductor:

Me cuido a mí mismo. Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorecen mi bienestar y mis relaciones.

AREA	ARTISTICA
NÚCLEO TEMÁTICO	Tema: el buzón de nuestras inquietudes y me están pasando cosas raras
COMPETENCIA	➤ Disfruto al relacionarme con las obras artísticas y ejercicios realizados en clase.
DESEMPEÑO	➤ Saber: Expreso libremente mis diferentes ideas para realizar manualidades artísticas. ➤ Hacer: Conceptualizo acerca de la importancia que tienen las manualidades en el desarrollo de mi vida personal y las relaciones interpersonales con quienes me rodean. ➤ Ser: Reconozco que todas las personas tiene diferentes formas de expresar el mundo en el que vive, por lo tanto sus manualidades merecen ser respetas y valoradas.
INICIO	Continuaremos la jornada escolar desarrollando la actividad de “el tesoro del pirata”, para esto las maestras han escondido cinco dulces en los diferentes espacios del salón, cada dulce contiene un número, luego los estudiantes en parejas entraran

	<p>por 30 segundos y buscaran el tesoro del pirata, al encontrarlo deberán colocarlo en un baúl que las maestra llevaran, al terminar se les entregara cada estudiante un compartir que es un dulce.</p> <p>Luego se tomará cada dulce del baúl y su número corresponde a una pregunta que las maestra tendrán con la idea de inducirlos al tema a trabajarse en clase</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué esperaron encontrarían al buscar el tesoro el pirata? ➤ ¿Qué entiendes por inquietud? ➤ ¿Qué entiende por pre- adolescencia? ➤ ¿Consideras que todos somos diferentes? ➤ ¿Qué te hace una persona única y valiosa?
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p>	<p>Seguidamente se pasará a realizar la explicación del tema:</p> <p>Se mostrará una caja de cartón, sin decorar con la idea de decorarla entre todos, luego les informaremos a los estudiantes cual es el objetivo de esta caja (será el buzón de nuestras inquietudes) en la que ellos podrán realizar todas las preguntas que se les presenten durante el desarrollo de las diferentes clases, y referentes al tema pero que por timidez no las realiza en público, por esta razón no será necesario que escriban su nombre.</p> <p>Cuando ya tenga claro el objetivo del buzón se decorará entre todos la caja, donde cada uno aportara un poco en la decoración del buzón, además cada uno pasa a pegar en la caja el decorado realizado en clase.</p> <p>Terminada esta actividad pasaremos a reproducir el video “Me están pasando cosas raras” “Están pasando cosas raras”</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.youtube.com/watch?v=8X4JrkGIQHc ➤ https://www.youtube.com/watch?v=oqeAxGI5vag <p>Se reproducirá y se dará un espacio para que los estudiantes socialicen las diferentes ideas referentes al tema, luego se volverá a reproducir realizando pausas para dialogar entre todos las diferentes situaciones que se presentan allí.</p> <p>Al finalizar estos videos se realizara las siguientes preguntas, las cuales serán contestadas voluntariamente</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cuál fue el tema principal del video? ➤ ¿Qué situación presenta cada uno? ➤ ¿En qué te identificas con el video?

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Con quién aclaras tus dudas? ➤ ¿Qué cuidado se debe tener con el cuerpo? ➤ ¿El video involucra la autoestima de la persona?
EVALUACIÓN	<p>Para terminar la clase los estudiantes voluntariamente compartirán las diferentes ideas que tienen , referente al tema, se les escuchará sus inquietudes para ir las aclarado durante el desarrollo de las próximas actividades referentes al tema de elreconocimiento y cuidado del cuerpo en el momento de iniciar la adolescencia</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Video ➤ Caja ➤ Colores, temperas, tijeras, papel iris, etc.
BIBLIOGRAFÍA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>MINEDUCACION, sin fecha de publicación, Documento N° 16 orientaciones pedagógicas para la educación artística en asica y Media, http://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-241907.html</u>

7.1.4 Clase #4
PLAN DE CLASES DEL FRISO

Institución: Educativa San Francisco De Asís Sede Circasia **Tipo de centro:**
Urbano **Grado/Curso/Nivel:** Cuarto **Fecha:** 30 – Septiembre - 2016

Maestro Consejero: Orfa Clavijo **Semestre:** Quinto Semestre Académico

Maestros (As) En Formación: Derly J. Artunduaga – María de los Angeles Portela

Tipo De PPI: Practica Pedagógica Investigativa

Problema a resolver: ¿Cómo Orientar A Los Estudiantes Del Grado Cuarto De La I.E.S.F.A. Sede Circasia, Al Reconocimiento Y Cuidado Del Cuerpo En El Momento De Iniciar Su Adolescencia?

Hilo Conductor:

Valoración de sí mismo/a. Me reconozco como un ser valioso y único, que merece ser respetado y valorado.

AREA	ÉTICA Y VALORES
NÚCLEO TEMÁTICO	Tema: mi biografía
COMPETENCIA	➤ Participo con mis profesores, compañeros y compañeras en proyectos colectivos orientados al bien común y a la solidaridad.
DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saber: identifico la importancia de conocer la historia de mi vida y expresarla a través de diferentes formas. ➤ Hacer: Conceptualizo y dialogo con las personas cercanas acerca de la importancia que tiene las diferentes historias de vida de las personas, para el mejoramiento de la relaciones sociales con quienes me rodean. ➤ Ser: Reconozco que todas las personas tiene diferentes historias, que los hace únicos y valiosos, por lo tanto deben ser respetas y valoradas.
INICIO	Continuaremos la jornada escolar desarrollando la actividad del muñeco de papel, con la idea de conocer las habilidades que tienen los estudiantes para elaborar figuras de papel, a

	<p>cada estudiante se le entregará una hoja tamaño oficio, con la cual deberán hacer alguna figura, barcos, pájaro, avión estrella etc. Según sus conocimientos</p> <p>Luego los estudiantes voluntariamente explicaran a sus compañeros y maestras que figura han hecho y como lograron hacerlo, con la idea que comparta sus conocimientos con los compañeros, luego se realizaran algunas preguntas para conocer la ideas de los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué entiende por biografía? ➤ ¿para qué cree que se elabora una biografía? ➤ ¿Conoce para que podemos emplear un friso? ➤ ¿De qué cree que podemos hablar en una biografía? <p>Luego pasaremos a darles a conocer el concepto de friso:</p> <p>¿Qué es un friso?</p> <p>Un friso es un plegable que se elabora con diferentes tipos de papel, se caracteriza por ser una ayuda didáctica para presentaciones de un tema específico, en su elaboración debe ser plegable, creativo y original contando con más imágenes y poco texto según el gusto de la persona.</p> <p>El friso se desarrolla de forma individual y todo su contenido debe ser personalizado, se hace juntando láminas de un mismo tamaño, luego doblándolas en ambas direcciones en forma de zigzag, elaborando un comprendido final que se abre y cierra por cualquiera de los lados.</p>
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p>	<p>Seguidamente se pasará a realizar la conceptualización de biografía:</p> <p>PRIMER PÁRRAFO: <u>Datos personales y familiares:</u> Nombre, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, auto descripción física.</p> <p>SEGUNDO PÁRRAFO: <u>Datos académicos:</u> recuerdos de la escuela primaria, descripción de la escuela, menciona quiénes eran y cómo eran tus maestros, compañeros y amigos, lo que hacías en los recreos, impresiones de cuando entraste a la secundaria, describe quiénes son y cómo son tu amigos, compañeros y maestros, descripción de la escuela secundaria.</p> <p>TERCER PÁRRAFO:</p>

	<p><u>Pasatiempos:</u> Auto descripción psicológica, lo que más te gusta hacer, el tipo de música que te gusta, tu canción favorita y por qué lo es, a quién admirabas y admiras y por qué, textos que te han gustado leer y por qué, tus principales entretenimientos y por qué te gustan, las películas que más te han impresionado y por qué, personaje histórico que admires y por qué, programas favoritos, libros que recomendarías y por qué.</p> <p>CUARTO PÁRRAFO: Narrar una breve anécdota que haya sido muy significativa en tu vida.</p> <p>QUINTO PÁRRAFO: <u>Metas:</u> La visión que tienes de tu futuro, qué te gustaría lograr, tu visión de la vida y del trabajo, en qué te gustaría trabajar y en dónde, tus expectativas del siguiente nivel(preparatoria), qué profesión quieres ejercer, qué tipo de profesionista quieres ser, menciona un sueño que hayas cumplido. Escribe cómo te describes, en una frase final.</p> <p>Terminada esta conceptualización pasaremos a entregar a cada estudiante dos hojas de bloc iris todas son de diferentes colores, luego se les explicará paso a paso como doblarlas y cuál es la razón por la que es tan importante tener unos dobles de guía. Al tenerla lista se les pedirá loa estudiantes que escriban la primer parte de la biografía, en este caso es el primer párrafo: datos personales y familiares, nombre, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, auto descripción física.</p> <p>Luego de un tiempo determinado las maestras en formación rotarán otra hoja para seguirlo ampliando y de esta forma continuar con la segunda parte de la autobiografía.</p> <p>Esta actividad se desarrollará por pausas dando tiempo necesario a los estudiantes para que elaboren su autobiografía, por esta razón se emplearan dos clases para el desarrollo de este tema.</p>
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Al terminar su biografía y friso totalmente, los estudiantes voluntariamente pasaran al frente y la mostraran a sus compañeros, si lo desean darán a conocer un poco de su vida a sus compañeros y maestros, como también como se sintieron en las clases.</p>
	<p>➤ Imágenes.</p>

RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Papel, tijera, colbón, cinta etc. ➤ Colores, temperas, tijeras etc.
BIBLIOGRAFÍA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ MEN. (2008) serie guías número 6. Estándares básicos de competencias ciudadanas. Formar para la ciudadanía ¡si es posible! Impreso en Colombia P.S.A. ➤ Slideshare, publicado el 13 de mayo del 2015, Elaboración de un friso, http://es.slideshare.net/Fonoibero/elaboracin-de-un-friso

Imagen tomada para muestra de un friso ya terminado



7.2

TALLERES

7.2.1 TALLER #1 “ESTOY CRECIENDO”

~ 40 ~

CENTRO DE PRÁCTICA: Institución Educativa San Francisco de Asís

SEDE: Circasia

FECHA: 10 de noviembre 2016 **GRADO:** 4°

MAESTRA DIRECTORA: Esmeralda Monroy Ríos.

MAESTRA ASESORA: Orfa Dennis Clavijo

MAESTROS EN FORMACIÓN: Derly Artunduaga López – Maria Portela Montalvo

TIPO DE PPI: Proyecto de investigación **SEM:** V semestre.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: ¿Cómo Orientar A Los Estudiantes Del Grado Cuarto De La I.E.S.F.A. Sede Circasia, Al Reconocimiento Y Cuidado Del Cuerpo En El Momento De Iniciar Su Adolescencia?

HILO CONDUCTOR:

Me cuido a mí mismo. Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorecen mi bienestar y mis relaciones.

¿CUÁNDO ENSEÑAR?: En el área de ética y valores.

Taller “Estoy creciendo”	
¿PARA QUÉ ENSEÑAR?	Objetivo de la actividad: Fortalecer los conocimientos sobre los diferentes cambios físicos y hormonales que presenta el cuerpo en la edad de la pre-adolescencia.
	Competencia a desarrollar: Entiendo que mi cuerpo es una fuente de bienestar, lo cuido, me siento a gusto con él y opto por estilos de vida saludable.
	Desempeños esperados <ul style="list-style-type: none">• Reconozco que estoy creciendo y experimento diferentes cambios físicos y hormonales.• Conceptualizo acerca de mis cambios.• Identifico los cambios que experimento y los comunico de manera apropiada y adopto acciones que favorecen una vida saludable.
¿QUÉ ENSEÑAR?	Tú y tu cuerpo: <ul style="list-style-type: none">○ Importancia de sentirse bien con el cuerpo.○ Verse diferente.○ Ser diferente es normal.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Incomodarse por tener aspecto diferente.
<p>¿CÓMO ENSEÑAR?</p>	<p>Con la idea principal de ampliar y fortalecer los conocimientos que tienen los estudiantes, acerca de los diferentes cambios físicos y hormonales que presenta el cuerpo en la edad de la pre-adolescencia; se desarrollará el taller “<i>estoy creciendo</i>”, para el cual se tendrá la presentación de 7 personajes representados en paletas, que nos irán acompañando en los siguientes talleres los cuales son: Esteban, Lucho, Caballo, Helado, Marcela, Abue y Micifuz donde han sido tomados del libro “¡Estas bien cómo eres!”, estos paletas serán elaborados por las maestras en formación y se hará la presentación de la lectura de la pág. 11, 12 y 13 (anexo 1), “verse diferente” de dicho libro a través de las paletas y sus diferentes representaciones, para esto se contará con la participación de la maestra titular del curso Orfa Clavijo.</p> <p>Después de hacer la presentación de la lectura se socializará con las diferentes ideas de los estudiantes, se aclararan dudas para dar paso a la presentación del video https://www.youtube.com/watch?v=fsKsOqjSocg “Pubertad y adolescencia - cambios físicos : documental completo” este video cuenta en breves palabras lo que es la pubertad desde sus cambio hormonal hasta los cambios físicos, o https://youtu.be/e-A_SoWscFg “Cambios Físicos y Psicológicos en la Adolescencia” se expresa a través de la psicología evolutiva evidenciándolo a través de diferentes imágenes las cuales serán aplicadas dependiendo la secuencia, estos videos se explicará el concepto de la pubertad y de los cambios físicos y hormonales que se presentan en esta etapa, después de reproducir el video se dará un espacio para que los estudiantes puedan socializar las diferentes ideas entre ellos y luego con las maestras, quienes estarán dispuestas a retomar los conceptos y aclarar las dudas que presenten los estudiantes.</p> <p>Seguidamente de socializar las diferentes ideas se dará paso al taller “<i>Estoy creciendo</i>”, el cual será dirigido por las practicantes con la idea principal de informar y orientar a los estudiantes acerca de los cambios que presenta el cuerpo en el momento de llegar la pubertad y la importancia de tener un estilo de vida saludable como favorecimiento para el desarrollo personal y social.</p>
<p>¿PARA QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR?</p>	<p>Para finalizar este taller se entregará a los estudiantes una fotocopia con preguntas que contiene el taller a desarrollar relacionado con el tema y los conocimientos adquiridos en el desarrollo del mismo.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué consideras que te hace especial? ¿Por qué? • ¿En algún momento de su vida te has sentido diferente, consideras que es normal? • ¿Qué cambios ha presentado su cuerpo en el proceso de niñez a pubertad? • ¿Se siente a gusto con la nueva etapa que estas iniciando en su vida? • ¿Cómo considera que esta su autoestima ante los cambios físicos y hormonales que está presentando su cuerpo? Explicar <p>Al terminar este ejercicio se les preguntará a los estudiantes que compromisos consideran que podemos hacer para practicarlos con nosotros mismos y con los demás.</p>
COMPROMISOS	<ul style="list-style-type: none"> • Después de la oración del día, un estudiante voluntario saldrá al frente y dirigirá “el abrazo para mí”, en el cual cada estudiante se dará un fuerte abrazo agradeciendo a Dios por ser como es en su aspecto físico.
CONCEPTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento: Aumento imperceptible y gradual del tamaño del organismo de un ser vivo hasta alcanzar la madurez. • Adolescencia: Período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo. • Psicología evolutiva: o del desarrollo humano estudia la forma en la que los seres humanos cambian a lo largo de su vida, comprende el estudio del ciclo vital, observa de qué manera cambian continuamente las acciones de un individuo y cómo este reacciona a un ambiente que también está en constante cambio.
¿CON QUÉ ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Paletas • Lectura • Video • Papel reciclable
ÁREAS DE INTERVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Ética y Valores
BIBLIOGRAFÍA	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Estás bien cómo eres! (pág. 7, 8, 9, 13); Grupo editorial normal interés general, Nueva Celandia 1993. • PUBERTAD Y ADOLESCENCIA - CAMBIOS FISICOS: completo documental, publicado el 17 ene. 2014, Nuevos videos: https://www.youtube.com/user/jrcasti... • Cambios Físicos y Psicológicos en la Adolescencia, publicado el 5 jun. 2015, https://youtu.be/e-A_SoWscFg

Anexo #1

TÚ Y TU CUERPO

SENTIRSE DIFERENTE

El cuerpo puede ser maravilloso. Piensa en todo lo que puedes hacer y sentir con tu cuerpo. He aquí algunas de las cosas que las personas dicen que las hacen bien.

Trepar a los árboles, correr, nadar tenderse de espaldas y escuchar sonidos bailar, pararse en las manos, cepillarse el cabello-hacer muecas, olerse, tomar un baño, dormirse, despertarse, bostezar, comer, reír, eructar, pedorrear, escuchar música, tenderse bajo el sol, untarse aceite bronceador, hurgarse la nariz, saltar sobre los charcos, trabajar duro, vestirse, permanecer en pijama todo el día.

Probablemente tengas algunas cosas favoritas que desees agregar a la lista.

VERSE DIFERENTE

Piensa en todas las formas en que puedes verte diferente de tus amigos:

Diferentes tamaños y formas, distinto color de piel, cabello, rostro, nariz y orejas. Aun aquellas partes a las que nos les prestas mucha atención —como manos, pies y cejas—son diferentes. Piensa en lo que sucedería si todos nos viéramos iguales.

SER DIFERENTES ES NORMAL

Una razón por la cual cada persona presenta aspectos diferentes es porque tiene genes diferentes. Los genes se encuentran en las células de tu cuerpo y son los causantes de que tengas piel negra, morena o blanca; de que tu cabello sea lacio o crespo; de que tus ojos sean castaños o azules; de que tengas pecas u hoyuelos; o de cualquier otra cosa que hacen de ti una persona especial.

Tú heredas de tus padres una combinación de genes. Por eso no es raro que te parezcas un poco a tu madre y un poco a tú padre.

Otra razón por la cual puedes tener apariencia diferente es que las personas crecen y maduran de manera diferente. Ingieren alimentos diferentes, hacen ejercicios diferentes y realizan un trabajo diferente.

Algunas veces el aire que respiran es puro y otras veces está contaminado. Todas las cosas que te rodean- tu ambiente o entorno, - contribuyen a hacer de ti la persona que eres.

Una tercera razón es que las personas crecen experimentando sentimientos diferentes.

A todas las personas les molesta alguna cosa de vez en cuando. Sin embargo, si en tu vida hay muchos motivos para preocuparte, angustiarte y asustarte, comenzarás a verte a toda hora preocupada, angustiada y temerosa.

INCOMODARSE POR TENER ASPECTO DIFERENTE

Aunque sepan porque son diferentes, a muchas personas les sigue incomodando sus diferencias.

Veamos algunas de las cosas que las personas dicen que les molesta:

La nariz puntiaguda, tener muchas pecas, ser muy delgado, usar anteojos, ser muy bajo, ser muy alta, tener barros, tener el pecho plano, ser gordo, tener que usar sostén, tener que usar tirantes, tener brazos delgados y sin músculos, sentir que se tiene un olor extraño, ser peli rojo, el tamaño de las nalgas.

Quizás existen cosas que tú podrías agregar a esta lista.

Ten en cuenta que, mientras te preocupa que alguna parte de ti no sea como tú quisieras que fuera, las demás personas probablemente ni siquiera lo notan.

¿Has pensado alguna vez en porque las personas no se sienten contentas consigo misma y con la forma como se ven?

TALLER #1

“ESTOY CRECIENDO”

1. ¿Qué consideras que te hace especial? ¿Por qué?

2. ¿Qué cambios ha presentado su cuerpo en el proceso de niñez a pubertad?

3. ¿Se siente a gusto con la nueva etapa que estas iniciando en su vida?

4. ¿Cómo considera que esta su autoestima ante los cambios físicos y hormonales que está presentando su cuerpo? Explicar

5. ¿En algún momento de su vida te has sentido diferente, consideras que es normal?

7.2.2 TALLER #2 “ME GUSTA HABLAR DE MI CUERPO”

CENTRO DE PRÁCTICA: Institución Educativa San Francisco de Asís

SEDE: Circasia

FECHA:

GRADO: 4°

MAESTRA DIRECTORA: Esmeralda Monroy Ríos.

MAESTRA ASESORA: Orfa Dennis Clavijo

MAESTROS EN FORMACIÓN: Derly Artunduaga y Maria Portela Montalvo

TIPO DE PPI: Proyecto de investigación **SEM:** V semestre.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: ¿Cómo orientar a los estudiantes del grado cuarto de la I.E.S.F.A. Sede Circasia, al reconocimiento y cuidado del cuerpo en el momento de iniciar su adolescencia?

HILO CONDUCTOR:

Me cuido a mí mismo: Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorecen mi bienestar y mis relaciones.

¿CUÁNDO ENSEÑAR?: En el área de ciencias naturales.

Taller “ME GUSTA HABLAR DE MI CUERPO”	
¿PARA QUÉ ENSEÑAR?	Objetivo de la actividad. Comprender que el cuerpo es bello, por tal razón puedo hablar de él de una forma natural y respetuosa. Competencia a desarrollar: Comprendo que tengo pleno derecho sobre mi cuerpo y que nadie puede acceder a él sin mi consentimiento. Acudo a personas e instituciones especializadas cuando este derecho es vulnerado en mí o en otros. Desempeños esperados : <ul style="list-style-type: none">• Reconozco que me gusta hablar de mi cuerpo, sin intimidaciones.• Conceptualizo acerca del cuerpo humano.• Identifico las partes de mi cuerpo y empleo el vocabulario apropiado para referirme a ellas.
¿QUÉ ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none">• Hablar de tu cuerpo• Tu cuerpo por dentro y por fuera
¿CÓMO	Se iniciará con la presentación del títere “la Abue” y sus acompañantes que se trabajaron en el taller n° 1, en este caso la abue; hará la lectura de “hablar de tu cuerpo” de las pág. 21, 22, 23 y 24

<p>ENSEÑAR?</p>	<p>(anexo1), del libro “¡Estas bien cómo eres!”, y los acompañantes realizaran preguntas relacionadas al temas, al terminar la lectura se socializaran las diferentes ideas de los estudiantes y las practicantes ampliaran conceptos y aclararan las dudas que los estudiantes presenten, para dar paso a la presentación de diferentes imágenes de las etapas de crecimiento de la mujer y el hombre (anexo 2) en su paso de niños a la pre- adolescencia y sus cambios físicos, para esto se hablara poco a poco de cada cambio que presenta y la forma como se presenta, al terminar pasaremos a presentar imágenes de las partes íntimas tanto de la mujer como del hombre, (anexo 3) estas serán llamadas por su nombre natural (pene, vagina, axilas) se tendrán en cuenta los comentarios y preguntas de los estudiantes para aclarar la dudas que los estudiantes presenten.</p> <p>Pasaremos a la actividad de “el cuerpo y sus partes” en la que se tendrá una imagen de hombre y mujer desnudos, en otra se tendrán las partes íntimas y los estudiantes en equipos compuestos por dos mujeres y dos hombres deberán colocar los nombres de cada parte.</p>
<p>¿PARA QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR?</p>	<p>Por último se dará paso a desarrollar el taller “<i>Me gusta hablar de mi cuerpo</i>”, en el cual cada estudiante deberá dar respuesta a las preguntas relacionadas con el tema trabajado durante la jornada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te ha sentido en la etapa de la pubertad? Explicar • ¿Considera que tu cuerpo es lindo con ropa y sin ropa? ¿Por qué? • ¿Tu cuerpo por dentro y por fuera presenta cambios? ¿Cómo lo has notado? • ¿Por qué crees que los hombres y las mujeres son diferentes? • ¿Considera que tiene buen uso del vocabulario para referirse a las partes de su cuerpo y a los demás? Explicar <p>Al finalizar este taller se realizara algunos compromisos planteados por los estudiantes para tener en cuenta la importancia de emplear el vocabulario adecuado para referirnos a nuestro cuerpo y al de los demás.</p>
<p>COMPROMISOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tener constante apropiación del buen vocabulario en el momento de hablar de las partes del cuerpo.
<p>CONCEPTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pubertad:Período de la vida de la persona en el que se desarrollan los caracteres sexuales secundarios y se alcanza la capacidad de reproducción; constituye la primera fase de la adolescencia y el paso de la infancia a la edad adulta. • Cambio: La acción y efecto de cambiar se conoce como cambio • Cambios hormonales:Las hormonas son aquellas sustancias o

	productos de la secreción de determinadas glándulas del cuerpo
¿CON QUÉ ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Paletas • Lectura • Siluetas de hombre y mujer elaboradas en papel periódico.
ÁREAS DE INTERVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Ciencias naturales
BIBLIOGRAFÍA	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Estás bien cómo eres! (pág. 21, 22, 23 y 24); Grupo editorial normal interés general, Nueva Celada 1993. • La reproducción humana, los carates sexuales, imagen, https://la-reproduccion-humana-oscar-javier-juanlu.wikispaces.com/1.+Reproducci%C3%B3n,+sexo+y+adolescencia?responseToken=0d089fcdfed42cc5deab8cf7661ab9f34. • Los cambios en el cuerpo humano, 1 de diciembre de 2015, cambios emocionales en la adolescencia, http://cuerpo-cambios.blogspot.com.co/. • Desarrollo del adolescente, 21 de octubre del 2015, como comienza la pubertad, http://adolescenciaupnmemszamora.blogspot.com.co/2015/10/como-comienza-la-pubertad.html. • Sexo y adolescencia, 2 de enero 2015, anatomía del aparato genital femenino, imagen http://infogen.org.mx/anatomia-del-aparato-genital-femenino/. • SUSMA (Suministros médicos sanitarios s.a.s.), 16 de diciembre 2010, curiosidades sobre la vagina, imagen, https://www.google.com.co/search?q=vagina&espv=2&biw=1366&bih=638&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjrlaG83_bPAhXErD4KHWa1CAIQ_AUIBigB#imgrc=6ooRTIDUMKOasM%3A. • PERSUM, 2016, los órganos genitales masculinos, imagen, http://psicologosoviedo.com/problemas-que-tratamos/sexo/anatomia-sexual-masculina. • Cortes de pelo a la moda, 02 de abril de 2016, trucos para aportar brillo a tu pelo, imagen http://www.modacortesdepelo.com/2748/trucos-para-aportar-brillo-al-pelo.html. • Metas más chocolate, 12-04-2013, dibujos para colorear,

imagen

<http://mentamaschocolate.blogspot.com.co/2013/04/dibujos-para-colorear-de-axilas.html>.

- Más Tipos de, equipo de redacción. (2016, 01). Definición de cabeza. Revista educativa MasTiposde.com. Obtenido 10, 2016, de http://www.mastiposde.com/definicion_de_cabeza.html.
Fuente: http://www.mastiposde.com/definicion_de_cabeza.html

Anexo #1

TÚ Y TU CUERPO

HABLAR DE TU CUERPO

A algunas personas se les ha infundido desde la infancia la noción de que no es “agradable” hablar acerca e algunas partes de tu cuerpo, y llegan a enredarse cuando experimentan la necesidad de referirse al tema.

Estas personas utilizan expresiones vagas, como “aquí abajo”, “tú sabes qué”, o “partes íntimas”, o usan nombres de animales. Esto hace más difícil saber sobre qué cosa hablan.

La manera como te educaron no es lo único que te dificulta hablar de tu cuerpo. En el colegio hay niños que se refieren nerviosamente de las cosas que consideran “groseras”, “atrevidas” o “sucias”. Cuando esto sucede es más difícil hablarles con sinceridad a los amigos y corres el riesgo de que te informen erróneamente.

Conocer las palabras precisas que deben utilizarse – los verdaderos nombres de las partes del cuerpo - te facilitaran hablar de ellas con franqueza.

TU CUERPO, POR DENTRO Y POR FUERA

Aunque cada persona se ve distinta, en todas, el cuerpo funciona de la misma manera. Dentro del cuerpo todos tenemos huesos, corazón, pulmones, riñones, hígado y otros órganos importantes que nos mantienen vivos.

No podemos ver lo que está dentro de ti, pero puedes sentir como funciona algunas cosas.

Si te pones la mano sobre el corazón, podrías sentir como este bombea sangre a través de tu cuerpo. Si te pones la mano debajo de las costillas y respirar, podrás sentir que tu diafragma se dilata y que tus pulmones se llenan de aire.

Algunas veces lo que sucede dentro de cuerpo te dice algo que tú necesitas saber.

-Si tu cuerpo necesita alimentos, experimentas una sensación de vacío y tú estomago ruge.

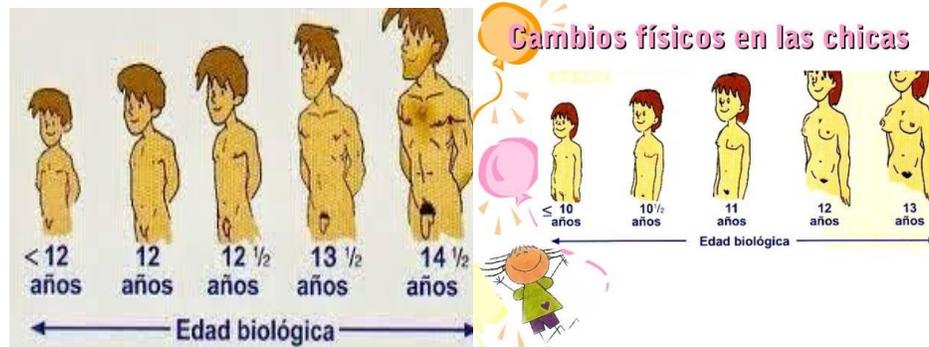
- Si tu cuerpo necesita sueño, sientes el deseo de estirarte y bostezar, lo que ayuda a tu cuerpo a relajarse y te permite dormir.

--Si tu cuerpo necesita desocuparse sientes presión en el intestino o la vejiga, lo cual hace que quieras ir al baño.

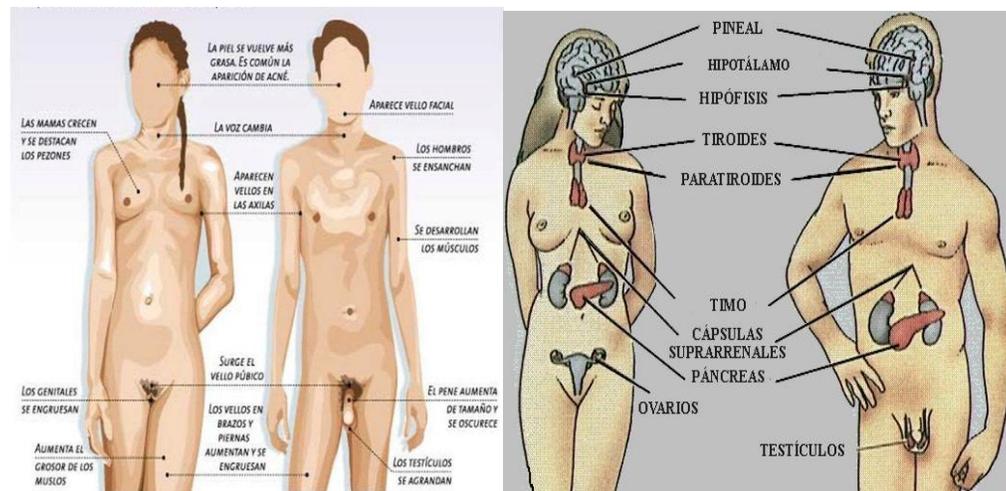
En muchos sentidos los hombres y las mujeres, los niños y las niñas son iguales. Sin embargo, existen algunas diferencias. La más clara, como puedes ver es que los niños y las niñas tienen genitales diferentes. El pene y los testículos de los niños forman parte de los genitales, al igual que los labios de la vulva forman parte de los genitales de las niñas.

Anexo #2

VIDEOS DEL PLAN DE ACCION/IMAGENES DE LAS PARTES DEL CUERPO.pptx

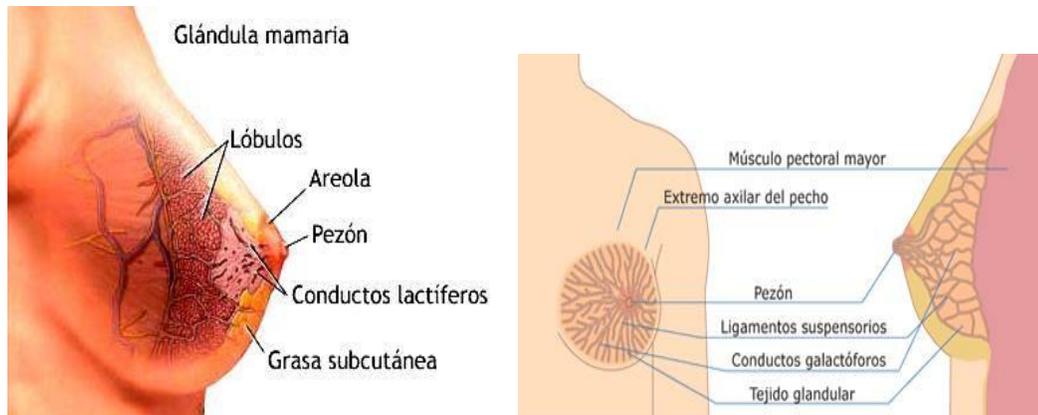


- La reproducción humana, los caracteres sexuales, imagen, <https://la-reproduccion-humana-oscar-javier-juanlu.wikispaces.com/1.+Reproducci%C3%B3n,+sexo+y+adolescencia?responseToken=0d089fcd42cc5deab8cf7661ab9f34>.
- Los cambios en el cuerpo humano, 1 de diciembre de 2015, cambios emocionales en la adolescencia, <http://cuerpo-cambios.blogspot.com.co/>.

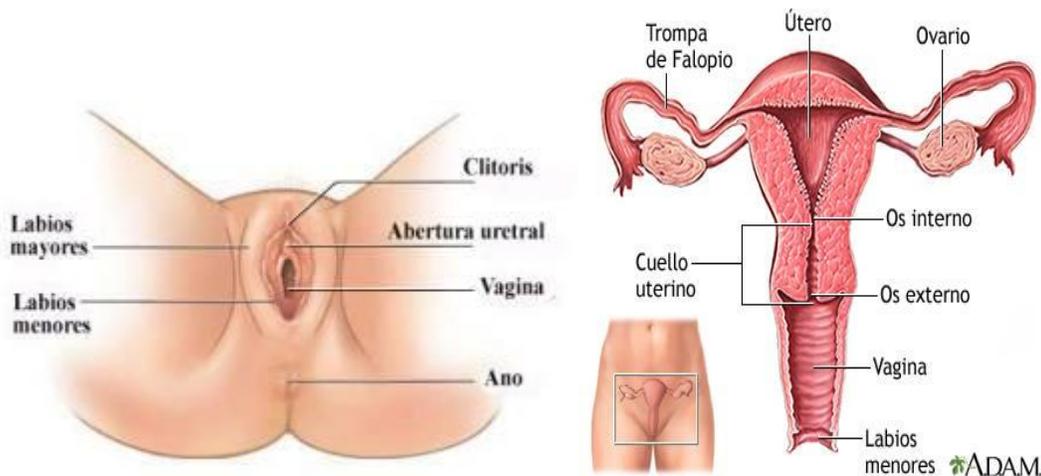


- Desarrollo del adolescente, 21 de octubre del 2015, como comienza la pubertad, <http://adolescenciaupnmembersamora.blogspot.com.co/2015/10/como-comienza-la-pubertad.html>.

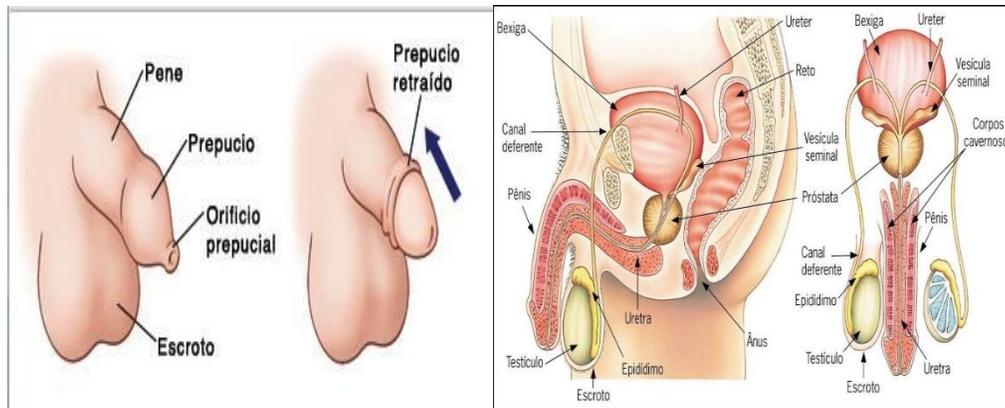
Anexo #3



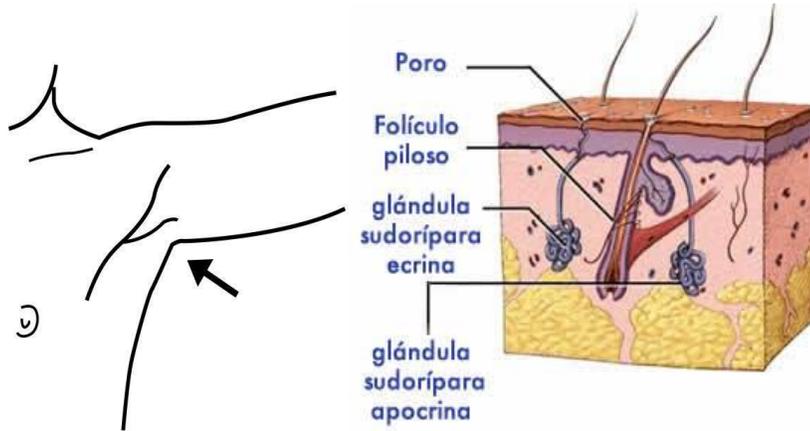
- Sexo y adolescencia, 2 de enero 2015, anatomía del aparato genital femenino, imagen <http://infogen.org.mx/anatomia-del-aparato-genital-femenino/>.



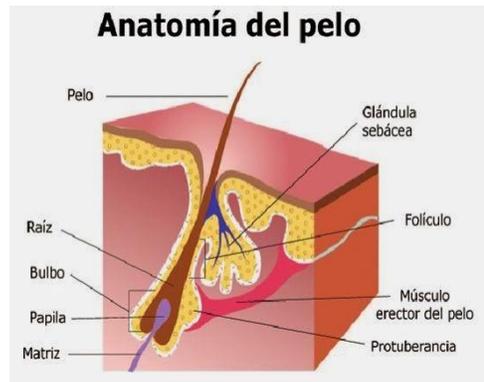
- SUSMA (Suministros médicos sanitarios s.a.s.), 16 de diciembre 2010, curiosidades sobre la vagina, imagen, https://www.google.com.co/search?q=vagina&espv=2&biw=1366&bih=638&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj1aG83_bPAhXERD4KHWA1CAIQ_AUIBigB#imgrc=6ooRTIDUMKOasM%3A.



- PERSUM, 2016, los órganos genitales masculinos, imagen, <http://psicologosoviedo.com/problemas-que-tratamos/sexo/anatomia-sexual-masculina> .



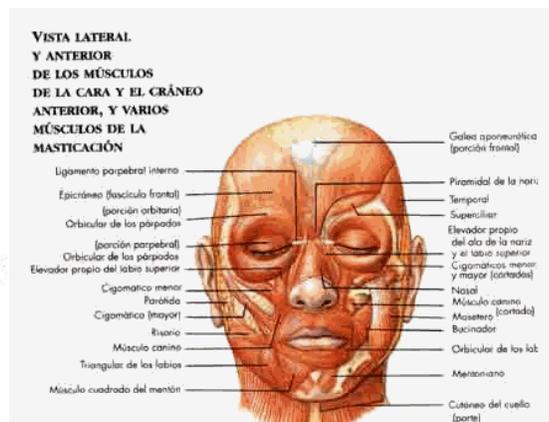
- Metas más chocolate, 12-04-2013, dibujos para colorear, imagen <http://mentamaschocolate.blogspot.com.co/2013/04/dibujos-para-colorear-de-axilas.html>.



- Cortes de pelo a la moda, 02 de abril de 2016, trucos para aportar brillo a tu pelo, imagen <http://www.modacortesdepelo.com/2748/trucos-para-aportar-brillo-al-pelo.html>.



Partes de la cabeza



- MásTipos de equipo de redacción. (2016, 01). Definición de cabeza. Revista educativa MasTiposde.com. Obtenido 10, 2016, de http://www.mastiposde.com/definicion_de_cabeza.html. Fuente: http://www.mastiposde.com/definicion_de_cabeza.html

TALLER #2
“ME GUSTA HABLAR DE MI CUERPO”

1. ¿Cómo te ha sentido en la etapa de la pubertad? Explicar

2. ¿Considera que tu cuerpo es lindo con ropa y sin ropa? ¿Por qué?

3. ¿Tu cuerpo por dentro y por fuera presenta cambios? ¿Cómo lo has notado?

4. ¿Por qué crees que los hombres y las mujeres son diferentes?

5. ¿Considera que tiene buen uso del vocabulario para referirse a las partes de su cuerpo y a los demás? Explicar

7.2.3 TALLER #3 “NECESITO CUIDARME”

CENTRO DE PRÁCTICA: Institución Educativa San Francisco de Asís

SEDE: Circasia

FECHA:

GRADO: 4°

MAESTRA DIRECTORA: Esmeralda Monroy Ríos.

MAESTRA ASESORA: Orfa Dennis Clavijo

MAESTROS EN FORMACIÓN: Derly Artunduaga López y Maria Portela Montalvo

TIPO DE PPI: Proyecto de investigación **SEM:** V semestre.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: ¿Cómo orientar a los estudiantes del grado cuarto de la I.E.S.F.A. Sede Circasia, al reconocimiento y cuidado del cuerpo en el momento de iniciar su adolescencia?

HILO CONDUCTOR:

El cuerpo como fuente de bienestar. Reconozco que tengo derecho a mi privacidad e intimidad; exijo el respeto a ello.

¿CUÁNDO ENSEÑAR?: En el área de ciencias naturales.

Taller 1 “NECESITO CUIDARME”	
¿PARA QUÉ ENSEÑAR?	Objetivo de la actividad: Comprendo la importancia de realizar buenos hábitos de higiene y cuidado del cuerpo, para tener un buen estilo de vida, que favorezca la salud y el bienestar.
	Competencia a desarrollar: Entiendo que mi cuerpo es una fuente de bienestar, lo cuido, me siento a gusto con él y opto por estilos de vida saludable.
	Desempeños esperados: <ul style="list-style-type: none">• Reconozco que necesito cuidarme para poder lograr un buen estilo de vida.• Conceptualizo acerca de los diferentes hábitos que debemos aprender.• Identifico los hábitos de higiene y autocuidado para alcanzar un buen estilo de vida.
¿QUÉ	<ul style="list-style-type: none">• Higiene en las diferentes partes del cuerpo

ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene en los diferentes lugares que habitamos.
¿CÓMO ENSEÑAR?	<p>Se dará inicio entregando a cada estudiante una copia que contiene dibujos de las diferentes formas como podemos cuidar nuestro cuerpo (anexo 1), estas imágenes estarán en una caja sorpresa de donde cada estudiante la sacará al azar, luego los estudiantes voluntariamente compartían a sus compañeros y maestras la forma como práctica este cuidado con su cuerpo. Cuando los estudiantes terminen se reproducirá el video de https://www.youtube.com/watch?v=Y0fs1f_GID8 “la higiene” presenta las buenas y malas prácticas de la higiene inciden directamente en salud de las personas, o https://www.youtube.com/watch?v=uXuB9QAINDE “Higiene En La Adolescencia” el video habla de los siguientes temas: higiene en el cabello, higiene en el cuello y en la cara higiene en los genitales (Partes Íntimas); con la idea de orientar a los estudiantes acerca de la importancia de realizar una adecuada higiene y las diferentes formas de cuidar el cuerpo para lograr un estilo de vida saludable, al finalizar esta actividad se dará paso a la ejecución del taller “necesito cuidarme” en el cual cada estudiante dará respuesta a las preguntas planteadas acerca del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabe que cuidados debe tener con su cuerpo para alcanzar un buen estilo de vida saludable? Explicar • ¿Considera que le brinda respeto a su cuerpo? ¿Cómo lo hace? • ¿Realizas una adecuada rutina (ejercicios, comida, higiene, descanso...) para obtener una vida saludable? • ¿Te quieres y te aceptas cómo eres, en esta etapa de tu vida? • ¿Consideras que necesitas cuidarte? ¿Por qué?
¿PARA QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR?	<p>Para finalizar esta actividad cada estudiante relatar una coplas, trovas o adivinanza alusiva al tema de “<i>Necesito cuidarme</i>” las cuales serán pegadas en una cartelera y se pondrán en un lugar visible del salón, de esta forma los estudiantes las aprenderán y las recordarán constantemente para llevarla a la practica en su vida diaria.</p>
COMPROMISOS	<p>Hacer frecuentemente lecturas en la cartelera que están pegadas por las diferentes partes del salón.</p>
CONCEPTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Salud: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

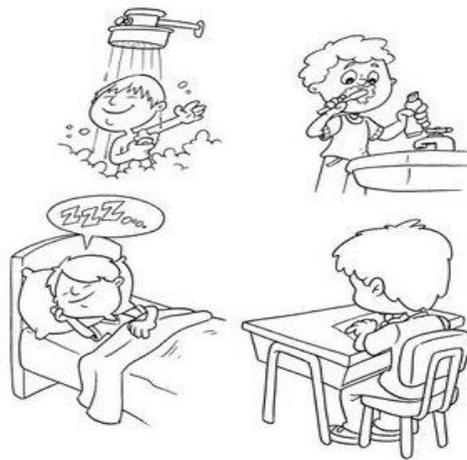
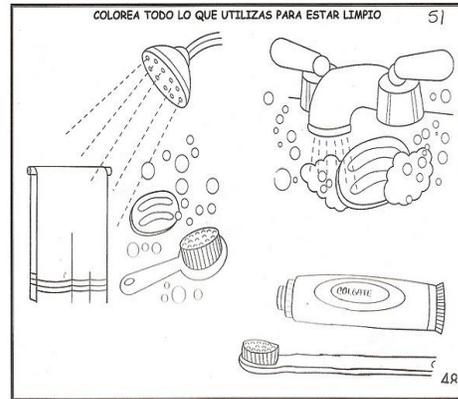
	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo: • Habito:Práctica habitual de una persona
¿CON QUÉ ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes. • Video. • Cartelera. • Papel reciclado
ÁREAS DE INTERVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Ciencias naturales
BIBLIOGRAFÍA	<ul style="list-style-type: none"> • La higiene, publicado el 7 de junio del 2012, https://www.youtube.com/watch?v=Y0fs1f_GID8 • Higiene En La Adolescencia, publicado el 11 de enero del 2016,https://www.youtube.com/watch?v=uXuB9QAINDE • <u>Apoyo escolar ing maschwitz</u>, 19 de febrero del 2012, normas para mantener una buena higiene, imagen, fuente http://cosquillitasenlapanza2011.blogspot.com.co/2012/02/habitos-de-higiene.html.

Anexo #1



ALIMENTACIÓN





Buenas costumbres

Es fundamental educar desde la infancia en cualquier momento de la vida, y enseñar a los hábitos.



Apoyo escolar ing maschwitz, 19 de febrero del 2012, normas para mantener una buena higiene, imagen, fuente <http://cosquillitasenlananza2011.blogspot.com.co/2012/02/habitos-de-higiene.html>.

TALLER #3
“NECESITO CUIDARME”

1. ¿Sabe que cuidados debe tener con su cuerpo para alcanzar un buen estilo de vida saludable? Explicar

2. ¿Considera que le brinda respeto a su cuerpo? ¿Cómo lo hace?

3. ¿Realizas una adecuada rutina (ejercicios, comida, higiene, descanso...) para obtener una vida saludable?

4. ¿Te quieres y te aceptas cómo eres, en esta etapa de tu vida?

5. ¿Consideras que necesitas cuidarte? ¿Por qué?

7.2.4 TALLER #4

“LAS DEMÁS PERSONAS TAMBIÉN CAMBIAN Y SE PUEDEN CUIDAR”

CENTRO DE PRÁCTICA: Institución Educativa San Francisco de Asís Sede Circasia.

SEDE: Circasia

FECHA:

GRADO: 4°

MAESTRA DIRECTORA: Esmeralda Monroy Ríos. .

MAESTRA ASESORA: Orfa Dennis Clavijo

MAESTROS EN FORMACIÓN: Derly Artunduaga López y Maria Portela Montalvo

TIPO DE PPI: Proyecto de investigación **SEM:** V semestre.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: ¿Cómo generar una propuesta pedagógica que promueva los estilos de vida saludable al inicio de la adolescencia en el grado cuarto de la I.E. San Francisco de Asís, sede Circasia?

HILO CONDUCTOR:

Equidad de género. Reconozco que todas las personas tienen el mismo valor y los mismos derechos.

¿CUÁNDO ENSEÑAR?: En el área de ciencias naturales.

¿PARA QUÉ ENSEÑAR?	Taller “LAS DEMÁS PERSONAS TAMBIÉN CAMBIAN Y SE PUEDEN CUIDAR”
	Objetivo de la actividad: Reconozco que todas las personas presentan cambios físicos y hormonales, por esta razón pueden cuidarse para buscar un estilo de vida saludable.
	Competencia a desarrollar: Entiendo que las mujeres y los hombres somos libres e iguales en dignidad y derechos. Emprendo acciones para que las diversas formas de ser hombre o mujer, que permiten el desarrollo de todas las potencialidades humanas, sean respetadas y valoradas en los diferentes contextos.
	<ul style="list-style-type: none">• Desempeños esperados:• Reconozco que todas las personas tienen una igualdad de derechos.• Conceptualizo acerca de los cambios que presenta las diferentes personas.• Identifico el cuidado que se debe tener para poder tener un buen estilo de vida saludable.

<p>¿QUÉ ENSEÑAR?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crecimientos y cambios • Sentirse bien con todos los cambios • Cambios dentro de tu cuerpo • Las niñas tiene sus periodos • Tu menstruación • Absorción del flujo • Mas sobre tu ciclo menstrual • Los muchachos: erecciones y eyaculaciones • Sensaciones sexuales y orgasmo • Tu cuerpo y la demás personas
<p>¿CÓMO ENSEÑAR?</p>	<p>Se realizará la lectura de la pág. 26 (anexo 1)“crecimiento y cambios” del libro “¡Estas bien cómo eres!” luego se socializará con las diferentes ideas que los estudiantes han adquirido a través de los talleres anteriores, pasaremos paso a paso con las lecturas de los subtemas “crecimiento y cambios, sentirse bien con todos y cambios dentro de tu cuerpo, de las pág. 27 y 28 (anexo 2)” en cada lectura se hará una ampliación de conceptos y fortalecimientos de los mismos, se acentuara en la importancia del respeto por nuestro cuerpo y el de los demás, también la forma como podemos cuidarnos, cuando hayan quedado claro los conceptos pasaremos a reproducir videos cortos</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PHsd1TkAdAc “El Aparato Reprodutor Videos Educativos para Niños” (internos)habla sobre el aparato reproductor femenino y masculino;</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jlyjHAoI11Y “anatomía del aparato reproductor femenino” (vagina)en este vídeo se explica la anatomía del aparato reproductor femenino;</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bPCqGzRrSWk “anatomía del Sistema Reprodutor Masculino” (pene), en este vídeo se explica la anatomía del aparato reproductor masculino;</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eb97kdVKo7s “menstruación” el video explica todo el ciclo menstrual; y la de los temas (las niñas y el ciclo menstrual – los muchachos: erecciones y eyaculaciones)de las paginas 30 hasta la 45 (anexo 3) en cada video se escucharan los diferentes comentarios y dudas de los estudiantes, para ampliar conceptos y aclarar las dudas relacionadas al tema, fortaleciendo la importancia de aceptar los cambios que por naturaleza presenta el</p>

	<p>cuerpo y lo importante que es cuidarlo .</p> <p>Al terminar esta actividad se realizará el juego de la piñata, en el cual una practicante romperá la piñata que contiene preguntas y acertijos (anexo 4) acerca del tema trabajado durante la clase, mientras la piñata se rompe los estudiantes estarán reunidos esperando el contenido de la piñata, luego los estudiantes volverán a su puesto y compartirán las preguntas y sus compañeros voluntariamente responderán según lo aprendido.</p> <p>Al terminar esta actividad se le entregará a cada estudiante una fotocopia con las preguntas del taller, deberán responderlas individualmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo puedes ayudar a las demás persona a cuidar los cambios que ha presentado su cuerpo? Explicar • ¿Te gustan los cambios que han presentado tu cuerpo y tu personalidad? • ¿Consideras que eres diferentes a todos? • ¿Considera que ser diferente es normal? • ¿En qué crees que te parece a tus compañeros? Explicar
<p>¿PARA QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR?</p>	<p>Para dar cierre a la jornada se tendrá un cofre con palabras relacionadas a los temas trabajados, cada estudiante hará un acróstico que será pegado en una nube elaborada en papel crac, esto se pondrá encima de la imagen de los niños que hemos trabajado en clases anteriores con el tema del autoestima, esto será con la idea de terminar la decoración del aula y a la vez recordar los compromisos adquiridos.</p>
<p>COMPROMISOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observar y repasar constantemente los acrósticos que están pegados en una nube en el salón de clases.
<p>CONCEPTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vida saludable: Forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual. • Cuerpo:El cuerpo humano designa al conjunto de lo que estructura, anatómica y antropológicamente, el organismo de un hombre o de una mujer.

¿CON QUÉ ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Papel crack • Hojas de block
ÁREAS DE INTERVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Ética y valores
BIBLIOGRAFÍA	<ul style="list-style-type: none"> • libro “¡Estas bien cómo eres!” • El Aparato Reproductor Videos Educativos para Niños (internos), publicado el 4 de octubre del 2016, https://www.youtube.com/watch?v=PHsd1TkAdAc • Anatomía del aparato reproductor femenino (vagina), Publicado el 19 mazo del 2015, https://www.youtube.com/watch?v=jlyjHAoI11Y • Anatomía del Sistema Reproductor Masculino (pene), Publicado el 21 marzo del 2015, https://www.youtube.com/watch?v=bPCqGzRrSWk. • Menstruación, Publicado el 6 agosto del. 2012, https://www.youtube.com/watch?v=eb97kdVKo7s

Anexo #1

TÚ Y TU CUERPO

CRECIMIENTO Y CAMBIOS

Los cambios durante la pubertad son graduales. Es decir, no vas a descubrir, al despertar un día cualquiera, que te has convertido en adulto de la noche a la mañana.

En cada persona la pubertad empieza a una edad diferente, por lo general entre los 11y os 16 años. Por cuanto cada persona crece a un ritmo diferente, puedes observar que algunos niños se ven mucho mayores mientras que otros parecen menores que tú. Las niñas tienden a cambiar y a convertirse en adultas más temprano que los niños; con frecuencia, en el salón de clase, se ven mayores que los muchachos.

A medida que crecen, necesitas tiempo para acostumbrarte a tus brazos y piernas más largos y a la nueva forma de tu cuerpo, puedes observar que vives tropezando con las cosas y lastimándote, pero con el tiempo esto pasara.

La señal de que ha comenzado la pubertad proviene de las hormonas, que son “mensajeros” químicos secretados por las diferentes glándulas de tu cuerpo.

Estas hormonas también influirán en tu forma de sentir y de pensar. Puedes necesitarse algún tiempo para que tu cuerpo, tus sentimientos y tus pensamientos armonicen entre sí.

Veamos algunos de los cambios que observarás en ti mismo y en tus amigos.

TÚ Y TU CUERPO

CRECIMIENTO Y CAMBIOS

Brazos y piernas más largas

Generalmente tus piernas se alargan primero de manera que probablemente empezaran a quedarle pequeños los pantalones o las faldas antes de que te queden pequeños los suéteres o las camisas. Tus pies también crecerán bastante.

Configuración corporal

Los niños y niñas siguen haciéndose más fuertes. En ellas aumentan el tejido graso, especialmente alrededor de las caderas, que se ensanchan. Los muchachos tendrán hombros más anchos y su pecho se ampliara. En cuanto a su configuración física, los niños y niñas empezaran a verse muy diferente los unos de las otras.

Mayor transpiración

Tus glándulas sudoríparas empiezan a trabajar más y el olor de tu cuerpo cambia.

Más grasa cutánea

Tu piel se hace más grasosa y puede empezarte a salir barros y espinillas en la cara, la espalda y el pecho.

Más pelo

Algunas personas tienen más pelo que otras. En la pubertad muchos chicos notan el vello de sus piernas y brazos se vuelven más denso y oscuro. También crece pelo debajo de los brazos y alrededor de los genitales. El vello púbico es suave y liso al comienzo pero después se vuelve grueso y rizado. Con frecuencia a los muchachos les empieza a salir pelo en el rostro y el pecho.

Voz más fuerte

La voz, ante de los niños como de las niñas, se hace más profunda. La voz de los muchachos pueden “quebrarse” o “salir gallo”, lo cual significa que a veces pasa, inesperadamente, de uno tono bajo a su tono alto. Esta situación se corrige después de transcurridos unos cuantos meses.

Senos y tetillas

En las niñas los senos empiezan a desarrollarse, los pezones cambian de forma y color. Los muchachos también experimentan un cambio en las tetillas, que en ocasiones se vuelven muy sensibles.

Genitales más grandes

El pene y los testículos del niño aumenta de tamaño, lo mismo que en la niña los labios de la vulva.

SENTIRSE BIEN CON TODOS LOS CAMBIOS

Algunos niños se preocupan por saber si son normales muchos de los cambios que experimentan.

- Uno de mis senos es más grande que el otro. ¿Soy normal?
- Mi pene se hacía un lado y el de Tony es derecha. ¿Soy normal?
- Me ha salido vello púbico en los muslos. ¿Soy normal?

La respuesta a todas estas preguntas es sí. ¿Recuerdas lo que dijimos antes? Ser diferente es normal. Si hablas con otros niños de tu edad o les preguntas a los adultos que les paso cuando tenía de tu edad, descubrirías que la mayoría de las personas se han sentido preocupadas, avergonzadas o cohibidas en algún momento de la pubertad. Hacer preguntas, y compartir tus sentimientos te ayudaran a comprender y a sentirle mejor ante los cambios que experimentas.

CAMBIOS DENTRO DE TU CUERPO

Junto con los cambios externos, se producen también cambios internos que naturalmente, no puedes ver pero que será la causa de nuevas experiencias. Los niños empiezan a producir semen y los óvulos de las niñas empiezan a madurar. Los signos exteriores de estos cambios son el comienzo de la menstruación en las niñas y de las emisiones de semen en los niños.

Anexo #3

TÚ Y TU CUERPO

CRECIMIENTOS Y CAMBIOS

Cuando naces tienes en tus ovarios miles de óvulos inmaduros. En la pubertad estos huevos empiezan a madurar. Este es el comienzo de tu ciclo menstrual.

LA MENSTRUACIÓN

La sangre, el tejido y la mucosidad que salen al exterior de tu cuerpo cuando tienes la menstruación son viscoso y de color rojo, el flujo que sale al principio es generalmente de color rojo brillante, por cuanto la sangre es fresca.

ABSORCIÓN DEL FLUJO

Necesitamos utilizar algo para absorber la sangre y el tejido que salen de tu vagina; de lo contrario, impregnara tu ropa. Probablemente tu bisabuela utilizo tiras de tela, que debía lavar y utilizar nuevamente.

LOS MUCHACHOS: ERECCIONES Y EYACULACIONES

En el muchacho la pubertad se inicia aproximadamente después de los once a los de edad. Tu pene y tus testículos empiezan a aumentar de tamaño y al mismo tiempo que te sale vello púbico tus testículos empiezan a producir espermatozoides. Desde los testículos los espermatozoides pasan al epidídimo, donde esto estas madurar.

SENSACIONES SEXUALES Y ORGASMO

La sensibilidad en los hombres y las mujeres, en los chicos y en las chicas, suele traducirse en una sensación cálida y deliciosa en todo el cuerpo. Cuando experimenta sensaciones sexuales, frecuentemente siente calor, hormigueo y excitaciones, especialmente alrededor de los genitales.

TU CUERPO Y LA DEMÁS PERSONAS

Es bueno que te sientas feliz, natural y sin vergüenza alguna respecto a tu cuerpo. Igualmente está muy bien que en ocasiones desees mantener tu intimidad y prefieras estar solo.

Anexo #4

Preguntas

- a) **¿Cuántos días debe durar la menstruación?** En la mayoría de los casos, el período menstrual dura de 4 a 6 días. Sin embargo, hasta 8 días de pérdidas menstruales se consideran normales
- b) **¿Cuál es la edad normal para el primer período?** Actualmente, el promedio de edad de la menarquía, nombre dado a la primera menstruación de la vida, es de 12,5 años. La mayoría de los casos ocurre entre 11 y 13 años, pero se consideran normales cuando la menstruación se presenta entre los 9 y los 15 años.
- c) **¿Por qué debemos ducharnos cada día?** Para liberar a la piel de un montón de impurezas, las células muertas que perdemos cada día
- d) **¿Por qué hay que lavarse los dientes después de cada comida?** Para evitar la formación de la placa dental, un sedimento blanquecino de gérmenes y de residuos alimentarios mezclados, responsable de las caries.
- e) **¿Por qué es necesario lavarse el pelo con regularidad?** Nuestro cabello constituye un casco protector natural para el cráneo y, por lo tanto, debemos cuidarlo. Es necesario lavarse el pelo una o dos veces por semana, ya que segrega una sustancia grasa sobre la cual se adhieren las partículas de polvo y lo ahogan.
- f) **¿A qué edad comienza y a qué edad termina la adolescencia?** Comienza a los 10 años y termina a los 20 años. Su concepto se ha extendido hasta los 25 años y a los mayores de 18 años se los denomina “adultos emergentes”.
- g) **¿Qué es la pubertad?** La pubertad es el período de desarrollo que sucede a la niñez y en el que se producen los cambios físicos que preparan a los niños y niñas para adquirir la capacidad reproductiva

- h) **¿Cómo son los primeros ciclos menstruales?** Durante los primeros 2 a 3 años después de la menarca, los ciclos menstruales pueden ser irregulares, con intervalos variables entre los sangrados menstruales.
- i) **¿Cuándo se produce y cuál es el signo inicial en los varones?** En los varones el desarrollo puberal puede iniciarse entre los 9 y los 14 años de edad. El primer signo de desarrollo es el aumento del volumen testicular con leve agrandamiento y rugosidad de la bolsa escrotal.
- j) **¿Qué otros eventos suceden en la pubertad masculina?** Aparición del vello pubiano que se inicia en el escroto y base del pene y va progresando hasta el estadio adulto en que adopta una distribución triangular y finalmente romboidal. Conjuntamente se produce el crecimiento del pene.
- k) **¿Cómo crecen los niños durante la pubertad?** El estirón del desarrollo puberal es más tardío en los varones y se produce con mayor intensidad que en las niñas.

TALLER #4

“LAS DEMÁS PERSONAS TAMBIÉN CAMBIAN Y SE PUEDEN CUIDAR”

1. ¿Cómo puedes ayudar a las demás persona a cuidar los cambios que ha presentado su cuerpo? Explicar

2. ¿Te gustan los cambios que han presentado tu cuerpo y tu personalidad?

3. ¿Consideras que eres diferentes a todos?

4. ¿Considera que ser diferente es normal?

5. ¿En qué crees que te pareces a tus compañeros? Explicar

7.2.5 TALLER #5

“ELLA, EL Y YO MERECEMOS RESPETO”

CENTRO DE PRÁCTICA: Institución Educativa San Francisco de Asís

SEDE: Circasia

FECHA:

GRADO: 4°

MAESTRA DIRECTORA: Esmeralda Monroy Ríos.

MAESTRA ASESORA: Orfa Dennis Clavijo

MAESTROS EN FORMACIÓN: Derly Artunduaga López y María Portela Montalvo

TIPO DE PPI: Proyecto de investigación **SEM:** V semestre.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: ¿Cómo orientar a los estudiantes del grado cuarto de la I.E.S.F.A. Sede Circasia, al reconocimiento y cuidado del cuerpo en el momento de iniciar su adolescencia?

HILO CONDUCTOR:

Construcción y cuidado de las relaciones. Reconozco que todos los niños y las niñas somos personas con el mismo valor y los mismos derechos.

¿CUÁNDO ENSEÑAR?: En el área de ciencias naturales

Taller “ELLA, EL Y YO MERECEMOS RESPETO”	
¿PARA QUÉ ENSEÑAR?	Objetivo de la actividad: Comprendo la importancia de ofrecer respeto a mí mismo y a las personas que me rodean, para alcanzar buenas relaciones que favorezca las convivencias en el aula.
	Competencia a desarrollar: Entiendo que existen diferentes tipos de relaciones afectivas y establezco relaciones basadas en el respeto y el cuidado de mí y de las demás personas involucradas.
	Desempeños esperados: <ul style="list-style-type: none">• Reconozco que todas las personas se deben respetar sin importar su condición económica, social, física...• Conceptualizo acerca de los diferentes tipos de respeto que existen.• Identifico que tan respetuoso soy con las demás personas.
¿QUÉ	<ul style="list-style-type: none">• Igualdad de derechos

ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Respetar las diferencias que existen entre unos y otros
¿CÓMO ENSEÑAR?	<p>Se desarrollará la actividad de las cualidades, para la cual los estudiantes estarán ubicados en mesa redonda y en una hoja de cuaderno escribirán el nombre con letra legible, esta hoja será rotada entre todos y cada compañero escribirá una cualidad de este estudiante, la hoja se rotará hasta que llegue a manos de la persona que corresponde el nombre, los estudiantes voluntariamente saldrán a socializar las cualidades que sus compañeros hayan escrito y compartirán la forma como se sienten.</p> <p>Se pasará a realizar la una lectura “No hay seres superiores ni inferiores” (anexo1).</p>
¿PARA QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR?	<p>Terminadas estas actividades pasaremos a realizar por parte de los estudiantes una manilla elaborada en las clases de artística y la entregará a la persona que considere que en algún momento le faltó al respeto comprometiéndose a no volverlo a hacer, esta forma cada estudiante llevará una manilla y recordará el compromiso adquirido</p>
COMPROMISOS	<ul style="list-style-type: none"> • Cada vez que intente faltar nuevamente el respeto a algún compañero observara la manilla y reflexionar sobre el compromiso que hizo de no volver faltar el respeto a los compañeros.
CONCEPTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Funciones: • Cuidado:Cuidado es la acción de cuidar (preservar, guardar, conservar, asistir). El cuidado implica ayudarse a uno mismo o a otro ser vivo, tratar de incrementar su bienestar y evitar que sufra algún perjuicio.
¿CON QUÉ ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Manillas
ÁREAS DE INTERVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Ética y valores
BIBLIOGRAFÍA	<p>No hay seres superiores ni inferiores,10 de marzo del 2011, http://www.todamujeresbella.com/8955/no-hay-seres-superiores-ni-inferiores/</p>

Anexo #1

a. LECTURA

NO HAY SERES SUPERIORES NI INFERIORES

Todos somos iguales, ni superiores ni inferiores. Mujeres y hombres, jóvenes y ancianos, indígenas, pobres, ricos, analfabetos, profesionales, estudiantes, etc., todos. ¡Somos iguales! Pero tristemente, nuestras actitudes no siempre lo demuestran, cuando nos encontramos con un comportamiento o frase que demuestre discriminación, la mayoría de veces lo rechazamos y tenemos una sanción moral para ellos; pero pese a ello, en muchas oportunidades nos olvidamos de volver los ojos hacia nosotros mismos y observar nuestros propios errores, nuestras sutiles formas de discriminación hacia los demás; andamos por la vida subvalorando a los seres humanos diferentes a nosotros y tras ello nos creemos ser grandes de espíritu.

Cuando discriminamos lo que hacemos es arraigar una creencia sobre el “deber ser”, es como si pusiéramos una estatua y le dijéramos al resto del planeta que tiene que ser igual a la estatua. Pero... ¿te has puesto a pensar en cuál es el modelo de estatua que usas para discriminar? Pues tú. Tú eres la medida que empleas para juzgar a los demás: ¿crees que eres tan perfecto (a) como para excluir a los demás con base a tus virtudes y defectos?

Nos aterra lo diferente, por ello siempre buscamos refugio en aquella bola de cristal en donde sólo caben las personas que comparten nuestros gustos, raza, nivel cultural, status, nivel económico, religión, entre otros.

Lamentablemente, andamos por este mundo creyendo que existen verdades absolutas y peor aún, que las poseemos y tenemos la potestad de lastimar y agredir a quienes no usan nuestros parámetros sociales o no detentan nuestra cultura, de ahí que empezamos a crear una división entre seres superiores (iguales a mí) e inferiores (diferentes a mí), división que sólo deja como resultado a una bola de excluidos, puesto que no sólo discriminamos a los demás, sino que nos privamos de la oportunidad de abrir nuestra mente a nuevos aprendizajes y experiencias. Pero como nosotros no queremos vivir en medio de divisiones, debemos recordar que todas las creencias encaminadas al buen vivir se enfocan en dar amor y reconocer que todas somos diferentes pero merecemos el mismo respeto.

Cuánta lástima provoca saber que existen personas que andan gritando sus actos a los cuatro vientos mientras que en la intimidad atropellan la dignidad de quienes les rodean; de nada te sirve andar con una camándula en la mano, orar arrodillada en granos de maíz, ayunar o invertir tu dinero en obras de beneficencia cuando tus actos no honran a tus creencias, cuando eres una con la palabra y otra con la acción,

cuando en lugar de respetar, discutes, laceras, gritas, insultas, señalas, mientes, deshonras. Las personas verdaderamente espirituales muestran su bondad al tratar con los demás: todo lo hacen desde la práctica y no desde la abstracción de un pensamiento internalizado por concordancia social.

Las personas espirituales saben mirar a todos con los mismos ojos, puesto que saben que la diferencia es sinónimo de riqueza y no se detienen en hacer daño cuando pueden crear un mundo lleno de amor desde las diferencias. Debemos limpiar nuestro corazón del veneno de la discriminación, debemos respetar y celebrar nuestras divergencias. Las comparaciones nunca son buenas, pero si las haces, puede que seas “superior” a algunos, pero siempre serás “inferior” a otros tantos, entonces ¿no sería mejor que te quedaras con tu sello de unicidad? Hemos sido bendecidos con una increíble diversidad, ¿por qué querríamos cambiar nuestra asombrosa naturaleza? Ello sólo sería una idea de tontas o estatuas.

REFLEXION:

Tú puedes empezar a sumar o a dividir, tú eliges si quieres discriminar y ser discriminado.

<http://www.todamujeresbella.com/8955/no-hay-seres-superiores-ni-inferiores/>

7.2.6 TALLER #6

“PODEMOS TENER ESTILO DE VIDA SALUDABLE”

CENTRO DE PRÁCTICA: Institución Educativa San Francisco de Asís

SEDE: Circasia

FECHA:

GRADO: 4°

MAESTRA DIRECTORA: Esmeralda Monroy Ríos.

MAESTRA ASESORA: Orfa Dennis Clavijo

MAESTROS EN FORMACIÓN: Derly Artunduaga y María Portela

TIPO DE PPI: Proyecto de investigación

SEM: V semestre.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: ¿Cómo orientar a los estudiantes del grado cuarto de la I.E.S.F.A. Sede Circasia, al reconocimiento y cuidado del cuerpo en el momento de iniciar su adolescencia?

HILO CONDUCTOR:

Me cuido a mí mismo. Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorecen mi bienestar y mis relaciones. El cuerpo como fuente de bienestar.

¿CUÁNDO ENSEÑAR?: En el área de ética y valores.

¿PARA QUÉ ENSEÑAR?	Taller “PODEMOS TENER ESTILO DE VIDA SALUDABLE”
¿QUÉ	

¿PARA QUÉ ENSEÑAR?	Taller “PODEMOS TENER ESTILO DE VIDA SALUDABLE”
	Objetivo de la actividad: Comprendo la importancia de tener buenos hábitos que me permitan alcanzar un estilo de vida saludable.
	Competencia a desarrollar: Entiendo que mi cuerpo es una fuente de bienestar, lo cuido, me siento a gusto con él y opto por estilos de vida saludable.
	Desempeños esperados: <ul style="list-style-type: none">• Reconozco que todas las personas tienen derecho a tener una vida saludable.• Conceptualizo de los hábitos de vida saludable.• Identifico la manera de vivir con una vida saludable.
¿QUÉ	

ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Diferentes formas de crear hábitos de vida saludable.
¿CÓMO ENSEÑAR?	<p>Se realizara a los estudiantes diferentes preguntas que permitan conocer los hábitos de higiene y los diferentes estilos de vida que practican, después de escuchar a los estudiantes se presentará a los estudiantes un video https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxraY “promoviendo hábitos de vida saludable” el video nos habla del ¿cómo nos alimentamos? ¿Qué es una alimentación saludable? ¿Cómo cuidamos el medio ambiente?</p> <p>En el que se resaltará la importancia de tener un estilo de vida saludable, y la forma como lo podemos hacer.</p> <p>Después se entregará a los estudiantes una fotocopia con una sopa de letras, en la que se encuentran palabras relacionadas al tema (anexo 1), luego la sacaran la que más le llame la atención y escribirán una frase de compromiso para tener un estilo de vida saludable, con la cual se hará una cartelera que se ubicara en uno de los pasillo de la Institución en la pared del baño, con la idea principal que sea visible para todos los estudiantes del plantel.</p>
¿PARA QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR?	<p>Al terminar esta actividad se entregará a los estudiante una fotocopia que contiene algunas preguntas relacionada con el tema, las cuales los estudiantes las responderán de forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo cree que debemos informarnos para tener un buen estilo de vida saludable? Explicar • ¿Qué se debe hacer para obtener este estilo de vida saludable? • ¿Considera que con una buena autoestima se lograra obtener un buen estilo de vida saludable? • ¿Con su comportamiento de autocuidado, influyo de una forma positiva o negativa a las demás personas? • ¿Todas que todas las acciones tienen una consecuencia en su estilo de vida saludable? Explicar
COMPROMISOS	<ul style="list-style-type: none"> • En el cuaderno realizaran las formas de realizar una adecuada vida saludable, donde lo repasaran constantemente, para adquirir un hábito de vida saludable.
CONCEPTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene:Higiene se refiere a los cuidados, prácticas o técnicas utilizados para la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades. Por extensión, higiene se relaciona con la limpieza y aseo de viviendas y lugares públicos. • Respeto:Significa valorar a los demás, acatar su autoridad y

	considerar su dignidad. El respeto se acoge siempre a la verdad; no tolera bajo ninguna circunstancia la mentira, y repugna la calumnia y el engaño.
¿CON QUÉ ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Pinturas • Pinceles
ÁREAS DE INTERVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Ciencias naturales
BIBLIOGRAFÍA	Promoviendo hábitos de vida saludable, publicado el 8 de marzo del 2012, https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxraY

Anexo #1

a. Sopa de letras palabras relacionadas con el tema

M	E	C	R	A	M	R	I	A	M	A	Y	S	O	I	B	M	A	C	P
W	S	O	R	U	V	E	O	R	W	R	N	U	O	P	O	L	E	O	U
R	T	M	E	T	A	S	P	Q	A	R	A	E	S	A	R	A	D	M	B
S	O	P	W	O	T	T	R	P	T	A	F	Ñ	O	S	N	N	S	P	E
T	Y	O	Q	E	S	I	E	O	O	A	A	O	N	I	O	O	O	O	R
U	C	R	A	S	A	L	U	D	A	T	A	S	R	N	C	C	G	R	T
L	R	T	S	T	L	O	C	F	O	A	M	H	O	T	R	H	I	T	A
L	E	A	J	I	U	G	S	S	O	T	I	U	M	I	O	E	M	A	D
L	C	M	G	M	D	N	Q	A	J	G	G	M	A	N	M	A	A	M	L
T	I	I	V	A	A	C	U	E	R	P	R	E	S	P	E	T	O	I	H
H	E	E	U	G	B	E	S	Y	G	T	U	D	S	S	O	R	R	A	T
M	N	N	I	U	L	R	F	A	C	A	C	O	V	A	R	I	O	S	G
N	D	T	P	L	E	B	B	C	A	T	E	S	T	I	C	U	L	O	S
C	O	O	S	H	O	U	F	U	S	E	T	I	M	S	Q	N	A	A	Y
D	R	S	O	T	E	T	E	L	A	D	G	H	O	A	G	U	R	B	R
S	S	A	T	F	S	A	D	A	A	P	E	R	S	O	N	A	L	U	S
Q	C	U	I	D	A	D	O	C	M	I	G	O	S	D	E	L	O	R	R
A	B	F	B	A	I	D	O	I	G	U	A	L	D	A	D	A	R	U	T
V	I	D	A	M	R	I	V	O	C	A	M	B	I	O	S	N	G	K	Y
Z	X	C	H	I	G	I	E	N	E	V	B	N	M	L	Ñ	P	O	I	U

- Amor
- Estilo
- Aseo
- Personal
- Comportamiento
- Cambios

- Cuidado
- Cuerpo
- Estoy creciendo
- Respeto
- Autoestima
- Hábitos

- Vida
- Salud
- Saludable
- Higiene
- Igualdad

TALLER #6

“PODEMOS TENER ESTILO DE VIDA SALUDABLE”

1. ¿Cómo cree que debemos informarnos para tener un buen estilo de vida saludable?

2. ¿Qué se debe hacer para obtener este estilo de vida saludable?

3. ¿Considera que con una buena autoestima se lograra obtener un buen estilo de vida saludable?

4. ¿Con su comportamiento de autocuidado, influyo de una forma positiva o negativa a las demás personas?

5. ¿Todas que todas las acciones tienen una consecuencia en su estilo de vida saludable? Explicar

7.2.7 TALLER #7

“ES SALUDABLE COMPARTIR CON MIS COMPAÑEROS”

CENTRO DE PRÁCTICA: Institución Educativa San Francisco de Asís sede Circasia

SEDE: Circasia

FECHA:

GRADO: 4°

MAESTRA DIRECTORA: Esmeralda Monroy Ríos.

MAESTRA ASESORA: Orfa Dennis Clavijo

MAESTROS EN FORMACIÓN: Derly Artunduaga y Maria Portela

TIPO DE PPI: Proyecto de investigación

SEM: V semestre.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: ¿Cómo orientar a los estudiantes del grado cuarto de la I.E.S.F.A. Sede Circasia, al reconocimiento y cuidado del cuerpo en el momento de iniciar su adolescencia?

HILO CONDUCTOR:

Construcción y cuidado de las relaciones. Reconozco lo distintas que somos las personas y comprendo que esas son oportunidades para construir nuevos conocimientos y relaciones y hacer que la vida sea más interesante y divertida.

¿CUÁNDO ENSEÑAR?: En el área de ética y valores.

¿PARA QUÉ ENSEÑAR?	Taller “ ES SALUDABLE COMPARTIR CON MIS COMPAÑEROS ”
	Objetivo de la actividad: Reconocer la importancia de fortalecer los vínculos afectivos con mis compañeros para mejorar la sana convivencia.
	Competencia a desarrollar: Entiendo que existen diferentes tipos de relaciones afectivas y establezco relaciones basadas en el respeto y el cuidado de mí y de las demás personas involucradas.
	Desempeños esperados: <ul style="list-style-type: none">• Reconozco que puedo compartir saludablemente con mis compañeros.

	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptualizo las diferentes formas de compartir con mis compañeros. • Identifico la mejor forma de compartir con mis compañeros saludablemente.
¿QUÉ ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento del trabajo realizado • Reconocimiento del aprendizaje adquirido
¿CÓMO ENSEÑAR?	<p>Para dar por terminadas las actividades y talleres del proyecto “fortalecimiento del respeto y de los estilos de vida saludable al inicio de la adolescencia” se pretende llevar a los estudiantes a compartir una película en cine Max, con la idea de fortalecer los vínculos afectivos entre estudiantes y maestros, a la vez permitirle a algunos estudiantes conocer este lugar, ya que por motivos económicos no han tenido la oportunidad de hacerlo, en clases anteriores cada estudiante ha realizado una carta sin remitente en la que hará un agradecimiento a sus compañeros por las experiencias compartidas durante el año escolar, antes de entrar al cine se tomara un espacio para que cada estudiante comparta la carta con sus compañeros, además compartirá un dulce proporcionado por la practicante con el compañero que desee. Para esta actividad se contará con la colaboración de los padres de familia y el acompañamiento voluntario de alguno de ellos. Si en algún caso no se puede hacer la actividad se cambiará el lugar y se presentara la película en el salón de clase por medio de video vid y se realizaran el resto de las actividades que están planeadas.</p> <p>Teniendo en cuenta la presencia de los padres de familia, se reproducirá la canción con video de “no basta de Franco de Vita” https://www.youtube.com/watch?v=aslyU7NKs4E, con la idea de hacer una reflexión acerca de lo importante que es el acompañamiento de los padres para los hijos en su desarrollo físico y emocional, los padres de familia o estudiantes presentes voluntariamente pueden socializar el video y compartir una reflexión para los demás presentes.</p>
¿PARA QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR?	<p>Al terminar esta actividad se pasará a realizar un taller en el que solo se tendrán dos pregunta, para esto cada estudiante responderá y voluntariamente compartirá lo escrito con sus compañeros, maestros y padres de familia presentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me sentí durante este proceso? Explicar • ¿Cómo puedo practicar lo aprendido en los diferentes talleres, en mi vida cotidiana para favorecer los vínculos afectivos y

	sociales?
COMPROMISO	Cada estudiante realizará en una hoja una reflexión de como se ha sentido con el trabajo realizado a lo largo de este trabajo y en la compañía de las maestras en formación.
CONCEPTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento: El término fortalecer permite referir a la acción de dar fuerza a algo o alguien. • Vínculos afectivos: La forma más efectiva de los vínculos afectivos es el amor. Si los niños no han experimentado caricias, abrazos, arrullos, apapachos y otras demostraciones sensibles de afecto, al llegar a la edad adulta pueden tener dificultad para relacionarse afectivamente con otras personas. • Sentimientos: Sentimiento se refiere tanto a un estado de ánimo como también a una emoción conceptualizada que determina el estado de ánimo.
¿CON QUÉ ENSEÑAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Videos • Fotocopias
ÁREAS DE INTERVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Ética y valores
BIBLIOGRAFÍA	https://www.youtube.com/watch?v=aslyU7NKs4E

TALLER #7

“ES SALUDABLE COMPARTIR CON MIS COMPAÑEROS”

1. ¿Cómo me sentí durante este proceso? Explicar

2. ¿Cómo puedo practicar lo aprendido en los diferentes talleres, en mi vida cotidiana para favorecer los vínculos afectivos y sociales?

8

GLOSARIO



Happy Children's Day
Created by www.wallcoo.com | May 2008

7. GLOSARIO

- **Adolescencia:** Período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo.
- **Cambio:** La acción y efecto de cambiar se conoce como cambio
- **Cambios hormonales:** Las hormonas son aquellas sustancias o productos de la secreción de determinadas glándulas del cuerpo
- **Crecimiento:** Aumento imperceptible y gradual del tamaño del organismo de un ser vivo hasta alcanzar la madurez.
- **Cuerpo:** El cuerpo humano designa al conjunto de lo que estructura, anatómica y antropológicamente, el organismo de un hombre o de una mujer.
- **Cuidado:** Cuidado es la acción de cuidar (preservar, guardar, conservar, asistir). El cuidado implica ayudarse a uno mismo o a otro ser vivo, tratar de incrementar su bienestar y evitar que sufra algún perjuicio.
- **Estilo de vida en la edad escolar:** Los componentes del estilo de vida relacionado con la salud en la población escolar no difieren de los mencionados en apartados anteriores, salvo ciertas peculiaridades propias de este grupo de edad. La infancia es un período de desarrollo físico y personal de alta vulnerabilidad física y psicosocial.
- **Fortalecimiento:** El término fortalecer permite referir a la acción de dar fuerza a algo o alguien.
- **Habito:** Práctica habitual de una persona
- **Higiene:** Higiene se refiere a los cuidados, prácticas o técnicas utilizados para la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades. Por extensión, higiene se relaciona con la limpieza y aseo de viviendas y lugares públicos.
- **Salud:** Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.
- **Sentimientos:** Sentimiento se refiere tanto a un estado de ánimo como también a una emoción conceptualizada que determina el estado de ánimo.

- **Respeto:** Significa valorar a los demás, acatar su autoridad y considerar su dignidad. El respeto se acoge siempre a la verdad; no tolera bajo ninguna circunstancia la mentira, y repugna la calumnia y el engaño.
- **Psicología evolutiva:** Estudia la forma en la que los seres humanos cambian a lo largo de su vida, comprende el estudio del ciclo vital, observa de qué manera cambian continuamente las acciones de un individuo y cómo este reacciona a un ambiente que también está en constante cambio.
- **Pubertad:** Período de la vida de la persona en el que se desarrollan los caracteres sexuales secundarios y se alcanza la capacidad de reproducción; constituye la primera fase de la adolescencia y el paso de la infancia a la edad adulta.
- **Vida saludable:** Forma de **vida** en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.
- **Vínculos afectivos:** La forma más efectiva de los vínculos afectivos es el amor. Si los niños no han experimentado caricias, abrazos, arrullos, apapachos y otras demostraciones sensibles de afecto, al llegar a la edad adulta pueden tener dificultad para relacionarse afectivamente con otras personas.

9

RECOMENDACIONES



www.SimplifiedSuccess.com

8. RECOMENDACIONES

Para el buen desarrollo de la propuesta pedagógica “*Promoviendo hábitos de autocuidado al inicio de la adolescencia*”, se recomienda:

- Indagar aun con más profundidad acerca de los estilos de vida saludables y la manera como estos se pueden fomentar tanto en la casa como en la escuela.
- Conviene adaptar las actividades y talleres, según las necesidades y estilos de aprendizaje que presentan los jóvenes y jovencitas con quienes se quiera implementar esta propuesta.
- Se ha de crear un buen ambiente de aula, en donde prime la confianza y la tolerancia, lo cual permite implementar mejor el plan de acción con sus respectivas actividades y talleres.
- Establecer espacios de tiempo para escuchar las diferentes problemáticas e ideas que presentan los estudiantes.

10.BIBLIOGRAFÍA



9. BIBLIOGRAFÍA

- Cruz Oscar Javier (S.F.) La reproducción humana, los carates sexuales, formato imagen, investigado el 29 de septiembre, tomado de https://la-reproduccion-humana-oscar-javier-juanlu.wikispaces.com/1.+Reproducci%C3%B3n,+sexo+y+adolescencia?responseT_oken=0d089fcdfed42cc5deab8cf7661ab9f34.
- Del Puente Juan, Pinterest (27 junio, 2016). El catalogo ideal de ideas, formato de imagen, consultado el 6 de noviembre del 2016. Tomado de <https://www.google.com.co/search?q=paisajes+para+colorear+bonitos&biw=1366&bih=662&espv=2&tbm=isch&imgil=SoPq6lT9tL5BKM%253A%253B8Fun0bLVgG9kMM%253Bhttp%25253A%25252F%25252F>
- Díaz Caballero Patricia (21 de octubre del 2015). Desarrollo del adolescente, investigado el 20 de septiembre, tomado de <http://adolescenciaupnmemszamora.blogspot.com.co/2015/10/como-comienza-la-pubertad.html>.
- Emily Palau (19 de febrero del 2012). Apoyo escolar ingmaschwitzt, , normas para mantener una buena higiene e imagen, investigado el 22 de octubre del 2016, tomado de <http://cosquillitasenlapanza2011.blogspot.com.co/2012/02/habitos-dehigiene.html>
- FurviViolator (21 marzo del 2015). Anatomía del Sistema Reproductor Masculino (pene), investigada el 25 de Octubre del 2016, formato de video, tomado de <https://www.youtube.com/watch?v=bPCqGzRrSWk>.
- HernandezLiz (5 junio 2015). Cambios Físicos y Psicológicos en la Adolescencia, investigado el 22 de octubre),formato video, tomado de https://youtu.be/e-A_SoWscFg
- Martínez Juanita (9 de abril de 2011). Modelos pedagógicos cap 1 julian de Zubiría, investigado el 19 de octubre del 2016, tomado de <http://es.slideshare.net/camiblanca/modelos-pedaggicos-cap-1-julian-de-zubira-juanita-martinez>

- Menéndez Guillermo (11 de enero del 2016). Higiene En La Adolescencia, investigado el 18 de octubre, formato video, tomado de <https://www.youtube.com/watch?v=uXuB9QAINDE>
- Ministerio de Educación Nacional (S.F.) Documento N° 16 orientaciones pedagógicas para la educación artística en asica y Media, investigado el 02 de febrero del 2017, tomado de <http://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-241907.html>
- Muñoz Laura(12 de abril del 2013). Metas más chocolate, dibujos para colorear, formato imagen, investigado el 10 de octubre del 2016, tomado de <http://mentamaschocolate.blogspot.com.co/2013/04/dibujos-para-colorear-de-axilas.html>
- OM.C instituto de salud (2016), Un estilo de vida saludable, investigado el 29 de septiembre, tomado de <http://www.omcsalud.com/articulos/un-estilo-de-vida-saludable>)
- PolitKarla (1 de diciembre de 2015), Los cambios en el cuerpo humano, cambios emocionales en la adolescencia, investigado el 13 de octubre 2016, tomado de <http://cuerpo-cambios.blogspot.com.co/>
- Roé Rosa María (S.F.). Cuentos para dormir, la rosa blanca, investigado el 25 de octubre, tomado de <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-rosa-blanca>
- Ruiz León Adolfo (27 de febrero del 2013). Nel Medellín nueva escuela alcanina, adolescencia y pubertad, investigado el 20 de septiembre del 2016, tomado de <http://nel-medellin.org/adolescencia-y-pubertad/>
- S.A (7 de junio del 2012). La higiene, formato video, investigado en 13 de octubre, tomado el https://www.youtube.com/watch?v=Y0fs1f_GID8
- S.A (2 de enero 2015). Sexo y adolescencia, anatomía del aparato genital femenino, formato de imagen, consultado el 15 de octubre del 2016, tomado de <http://infogen.org.mx/anatomia-del-aparato-genital-femenino/>.
- S.A. (2016). los órganos genitales masculinos formato de imagen, consultado el 6 octubre del 2016, tomado de <http://psicologosoviedo.com/problemas-que-tratamos/sexo/anatomia-sexual-masculina>

- S.A. (10 de marzo del 2011). No hay seres superiores ni inferiores, investigado el 19 de octubre del 2017, tomado de <http://www.todamujeresbella.com/8955/no-hay-seres-superiores-ni-inferiores/>
- S.A. (2002), importancia de las manualidades, investigado el 10 de octubre, tomado de <http://www.importancia.org/manualidades.php>
- S.A. (4 de octubre del 2016). El Aparato Reproductor | Videos Educativos para Niños (internos), investigado el 15 de octubre 2016, formato video, tomado de <https://www.youtube.com/watch?v=PHsd1TkAdAc>
- Sabit Camargo (S.F.). El modelo del hexágono, investigado el 19 de octubre del 2016, tomado de <https://es.scribd.com/doc/67013922/EL-MODELO-DEL-HEXAGONO>

11.
AGRADECIMIENTOS



11. AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer en primer lugar a Dios, por guiarnos en el camino y fortalecernos diariamente espiritualmente. Nuestros más sinceros agradecimientos a nuestra maestra y directora, magístra Esmeralda Monroy Ríos, por su gran conocimiento y guía, que fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

Para nuestra maestra titular Ofelia Vélez y demás maestros, quienes con su nobleza y dedicación nos ofrecieron las más grandes enseñanzas que nunca olvidaremos.

Agradecemos infinitamente a la maestra Orfa Clavijo y los estudiantes del grado cuarto, quienes nos abrieron las puertas de su aula y de sus corazones; permitiéndonos así ampliar y fortalecer nuestros conocimientos en el desarrollo de este proyecto.

A nuestros compañeros y amigos presentes, con quienes a través de tiempo compartimos diferentes experiencias que nos permitieron fortalecer una amistad y una familia educativa en la que vivimos alegrías, tristezas, celebraciones y múltiples factores que ayudaron a crecer juntos en este proyecto.