

COLECCIÓN PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL



Estrategias didácticas para docentes



CICLO

3



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcalde Mayor de Bogotá
Enrique Peñalosa Londoño

Secretaria de Educación del Distrito
Claudia Puentes Riaño

Subsecretaria de Acceso y Permanencia
María Constanza García Botero

Director de Bienestar Estudiantil
Edwin Giovanni Rodríguez García

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinación editorial y edición
Deyanira Alfonso Sanabria

Diseño gráfico
Rocío Duque Santos

Material gráfico
Archivo Secretaría de Educación del Distrito
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED
Shutterstock

Equipo de autores

Nahtalia Barragán Rodríguez
Tatik Carrión Ramos
Ángela Marcela Peña Díaz
Marcela Corredor Martínez
Diego Armando Varila Cajamarca
Jacqueline Moya Ramos
Nelson José Murcia Peña
Daniel Ricardo Ávila Ávila
Equipo pedagógico Compensar-SIDAE

Revisores conceptuales

Mónica Adriana Forero Bogotá
Diana Carolina Páez Rubiano
Olga Lucía López Tapias
Miguel David Santana Rincón
Ana Andrea Vargas González
Luz Nelly Moreno
Fabio Leonardo Ríos
Hellem Gamboa Upegui

Acompañamiento en la implementación en colegios

EQUIPO DE PEDAGOGOS
Nahtalia Barragán Rodríguez
Tatik Carrión Ramos
Ángela Marcela Peña Díaz
Marcela Corredor Martínez
Diego Armando Varila Cajamarca
Jacqueline Moya Ramos
Nelson José Murcia Peña
Tatiana Esquivel Mahecha
Sandra Castro Marroquín
Karen Malagón Rubio

EQUIPO DE CALIDAD Y SEGUIMIENTO A LOS PROCESOS PEDAGÓGICOS

Rocío Flórez Montoya
María de los Ángeles González Moreno
Ómar Olaya Sorza
Jaime Neuta Ríos

Esta publicación es producto del trabajo del equipo de la "Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil", Dirección de Bienestar Estudiantil (DBE), Secretaría de Educación del Distrito

Bogotá, D.C., 2019

ISBN Impreso: 978-958-5485-72-3

ISBN Digital: 978-958-5485-73-0





Estimados docentes:

Promover y fortalecer el bienestar de los estudiantes implica una práctica constante en donde el binomio colegio-familia enriquece y favorece la apropiación del ejercicio pedagógico, para generar mejores ambientes de aprendizaje para la vida durante su permanencia escolar.

La colección Pedagogía del bienestar estudiantil reconoce estas necesidades y propone estrategias didácticas para el trabajo de los docentes en sus asignaturas, como una forma de contribuir al aprendizaje integral, el cual sin duda alguna, influye en el mejoramiento del bienestar.

Estos recursos educativos forman parte del acervo de estrategias que dan respuesta a las prácticas educativas de los docentes y vinculan a las familias y cuidadores en su corresponsabilidad con el aprendizaje de los estudiantes, favoreciendo el fortalecimiento de la educación inclusiva y de calidad en nuestras instituciones educativas oficiales.

De esta forma, los libros que hoy llegan a sus manos, brindan herramientas pedagógicas que pueden ser aplicadas en diferentes espacios educativos de las áreas académicas, abarcando todos los ciclos educativos, y profundizando en un proceso continuo del desarrollo humano.

Gracias por su labor dedicada al aprendizaje y al bienestar de los estudiantes y por ser parte de este proceso de permanente mejoramiento que hoy nos permite decir que en Bogotá tenemos educación bien calificada.

CLAUDIA PUENTES RIAÑO

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO



Agradecimientos

Hacemos un reconocimiento a los siguientes colegios por su participación en la aplicación de las secuencias didácticas

Localidad de Suba: Delia Zapata Olivella, Veintiún Ángeles, Juan Lozano y Lozano, Tibabuyes Universal, Gerardo Paredes, República Dominicana, Nueva Zelanda, Gonzalo Arango, La Toscana, Prado Veraniego, Alberto Lleras Camargo

Localidad de Usaquén: Toberín, Unión Colombia, Agustín Fernández, Divino Maestro, Friedrich Naumann, Aquileo Parra, Cristóbal Colón, Nuevo Horizonte

Localidad de Santa Fe: Externado Nacional Camilo Torres, Manuel Elkin Patarroyo, Los Pinos, Policarpa Salavarrieta, Aulas Colombianas San Luis, El Verjón

Localidad Ciudad Bolívar: Nicolás Gómez Dávila, La Joya, Rural Quiba Alta, El Paraíso de Manuela Beltrán, Rural Pasquilla, Arborizadora Baja, La Arabia, Ismael Perdomo, José María Vargas Vila, Canadá, La Estancia San Isidro Labrador, Villamar

Localidad de Usme: Atabanzha, Tenerife Granada Sur, Federico García Lorca, Ofelia Uribe de Acosta, Rural Olarte, Fernando González Ochoa, Santa Martha, Chuniza, Francisco Antonio Zea, Usminia, Nuevo San Andrés de los Altos

Localidad Sumapaz: Juan de La Cruz Varela, Colegio Campestre Jaime Garzón

Localidad Puente Aranda: Luis Carlos Galán, Benjamín Herrera, José Manuel Restrepo, Antonio José de Sucre

Localidad de Tunjuelito: Rufino José Cuervo, Bernardo Jaramillo, José María Córdoba, San Carlos, Isla del Sol, Venecia, San Benito Abad, Ciudad de Bogotá, Rafael Uribe Uribe, Marco Fidel Suárez

Localidad Barrios Unidos: República de Panamá, Domingo Faustino Sarmiento, Rafael Bernal Jiménez, Tomás Carrasquilla

Localidad Teusaquillo: Palermo, Manuela Beltrán

Localidad Chapinero: Simón Rodríguez, Campestre Monteverde, San Martín de Porres

Localidad Rafael Uribe Uribe: José Martí, Liceo Femenino Mercedes Nariño, San Agustín, Palermo Sur, Misael Pastрана Borrero, Clemencia Holguín de Urdaneta, República de EE. UU de América, Antonio Baraya.

Localidad de Bosa: Orlando Higueta Rojas, Brasilia Bosa, Ciudadela Educativa Bosa, Alfonso Reyes Echandía, Fernando Mazuera, Luis López de Mesa, El Porvenir, Cedit San Pablo, Pablo de Tarso, Carlos Albán Holguín

Localidad de Fontibón: Pablo Neruda, Atahualpa, Luis Ángel Arango, Antonio Van Uden, Costa Rica, Integrado de Fontibón, Rodrigo Arenas Betancourt, Carlo Federici, Instituto Técnico Internacional

Localidad de Kennedy: OEA, Instituto Técnico Rodrigo de Triana, General Gustavo Rojas Pinilla, Isabel II, Villa Rica, Las Américas, Alfonso López Pumarejo, Carlos Arturo Torres, Manuel Cepeda Vargas, La Amistad, El Japón, Tom Adams, La Fragua, Hernando Durán Dussán

Localidad Los Mártires: Liceo Nacional Agustín Nieto Caballero, San Francisco de Asís, Ricaurte (Concejo), Técnico Menorah, Panamericano, República Bolivariana de Venezuela, Liceo Nacional Antonia Santos, Eduardo Santos

Localidad Candelaria: Integrada La Candelaria, Escuela Nacional de Comercio

Localidad Antonio Nariño: María Montessori, Guillermo León Valencia, Atanasio Girardot, Francisco de Paula Santander, Jaime Pardo Leal

Localidad San Cristóbal Sur: Montebello, República del Ecuador, José Joaquín Castro, Aldemar Rojas Plazas, Francisco Javier Matiz, Los Alpes, Nueva Delhi, Moralba Sur Oriental, Gran Colombia, San Cristóbal Sur, El Rodeo, Veinte de Julio, Juana Escobar, José María Carbonell

Localidad de Engativá: José Asunción Silva, Las Mercedes, Floridablanca, General Santander, La Palestina, Antonio Nariño, Laureano Gómez, Técnico Juan del Corral, Nydia Quintero de Turbay, Villa Amalia, Robert F. Kennedy, Tomás Cipriano de Mosquera, Guillermo León Valencia

Contenido

Presentación.....	3
Contenido.....	6
Introducción	8
Estructura didáctica.....	10

LÍNEA PEDAGÓGICA



Estilos de vida saludable	15
Tabla de contenido EVS.....	16
Conceptos EVS	18
ESTRATEGIA 1. ¡Yo me sumo!	22
ESTRATEGIA 2. ¿Qué nos aportan los alimentos?	30
ESTRATEGIA 3. Hidratación y consumo de bebidas	42
ESTRATEGIA 4. Frecuencia cardiaca y respiratoria durante la actividad física	50
ESTRATEGIA 5. Ejercitación con diferentes tipos de actividad física	60
ESTRATEGIA 6. Activación y recuperación: antes y después de la actividad física.....	68
ESTRATEGIA 7. Mitos nutricionales	78
ESTRATEGIA 8. Cocinando un mundo de posibilidades	86



LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar	95
Tabla de contenido ME.....	96
Conceptos ME.....	98
ESTRATEGIA 1. Uso las referencias del contexto en mis desplazamientos	104
ESTRATEGIA 2. Con el lenguaje corporal me comunico en la vía	112
ESTRATEGIA 3. Transporte público	120
ESTRATEGIA 4. Mi seguridad en las ciclorrutas	126
ESTRATEGIA 5. Con una conducción segura, evito siniestros viales	136

LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar 145

Tabla de contenido PAAE.....	146
Conceptos PAAE.....	148
ESTRATEGIA 1. Decálogo de prevención de accidentes.....	152
ESTRATEGIA 2. Arqueología de un juego inseguro	160
ESTRATEGIA 3. Límite mis movimientos e intenciones	166
ESTRATEGIA 4. Accidentes escolares y responsabilidad.....	174
ESTRATEGIA 5. Ser prudente al desplazarse en el colegio	182
ESTRATEGIA 6. Un colegio sin accidentes	192
ESTRATEGIA 7. Ruta de accidentes en el colegio	198

3.

SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil..... 205

Tabla de contenido CBE.....	206
Conceptos CBE.....	208
ESTRATEGIA 1. Me reconozco desde mis sentimientos y emociones	212
ESTRATEGIA 2. ¿Cuáles son mis intereses?	218
ESTRATEGIA 3. Cuido mis emociones.....	226
ESTRATEGIA 4. Mi cuerpo y mi identidad	234
ESTRATEGIA 5. Mis deberes con las normas	244
ESTRATEGIA 6. Construyo en equipo y participo en espacios escolares.....	252

Anexos

Tabla de anexos EVS.....	262
Tabla de anexos ME.....	287
Tabla de anexos PAAE.....	293
Tabla de anexos CBE	299

Glosario 313

Referencias bibliográficas 315

Introducción

La Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil (EIPBE) busca armonizar las acciones que se proponen desde los *Planes Integrales de Bienestar Estudiantil* (PIBES) desarrollados por las Instituciones educativas para fortalecer los Proyectos Educativos Institucionales en pro del Bienestar Estudiantil.

En el contexto escolar, el bienestar debería ocasionar una satisfacción personal en cuatro dimensiones: física, mental, emocional y social. Sin embargo, ¿cómo garantizar, o al menos promover, dicha satisfacción?, ¿cómo propiciar desde la escuela que nuestros estudiantes sean saludables física y mentalmente?, ¿cómo lograr que establezcan relaciones interpersonales fructíferas y gratificantes, mientras descubren y cultivan su identidad, sus emociones y sensaciones?, ¿qué condiciones debe ofrecer la escuela para permitir una experiencia vital y feliz a todos los miembros que la conforman? Esas son algunas de las preguntas a las cuales se enfrenta la Pedagogía del Bienestar, reto que se aborda desde diferentes ámbitos, uno de ellos los recursos educativos desde el espacio virtual de Promoción del Bienestar Estudiantil y, más concretamente por medio del desarrollo de materiales que orienten la práctica docente.

De esta forma, la colección **Pedagogía del Bienestar** ofrece a las instituciones educativas un conjunto de **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS** encaminadas a desarrollar satisfactoriamente en los estudiantes las cuatro dimensiones del bienestar e invitar a toda la comunidad educativa a trabajar en la consolidación de una **cultura del bienestar**, asumida como una experiencia vital, producto de todas las interacciones ocurridas dentro de la escuela.

Para el logro del anterior propósito, las estrategias didácticas que se brindan mantienen el equilibrio entre la información, las decisiones reflexivas, las modificaciones de hábitos, la prevención y el autocuidado como conducta. Asimismo, las consideraciones metodológicas implican la **PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA** de la comunidad educativa –como representación de la sociedad civil y su contribución como garante de los derechos y promotor de los deberes de los estudiantes.

Desde luego, la propuesta de *Pedagogía del bienestar* tendrá éxito siempre y cuando trascienda de la educación formal y haga parte de la vida cotidiana de quienes habitan y conviven la ciudad.

A través de las estrategias didácticas de la colección *Pedagogía del bienestar estudiantil*, de manera intencionada y planeada, la Secretaría de Educación del Distrito apuesta por las interacciones que favorecen la sana convivencia y el bienestar estudiantil –lo cual redundará en mejores desempeños académicos e intelectuales– y la calidad del ambiente escolar (resultado de las interacciones entre estudiantes, docentes, directivos y todos los miembros de la comunidad educativa) como el factor más relevante para que un estudiante defina si se siente a gusto o no en su escuela.

Componentes de la colección Pedagogía del bienestar

Bajo la concepción de bienestar, centrada en la persona, su integralidad y capacidad de agencia, y teniendo como premisa fundamental que la escuela es ante todo un espacio de reflexión sobre los hábitos y comportamientos y para la construcción de ese bienestar, resulta fundamental:

- a. Identificar y reconocer cómo prevenir y atender los **accidentes escolares**, a partir de un análisis de las causas que los generan y afectan negativamente.
- b. Favorecer y promover los **estilos de vida saludable**, asociados a la alimentación saludable, sus beneficios y las prácticas deseables, y la disposición y uso regular de la actividad física, no solo en la escuela, sino en los contextos donde se desenvuelven los estudiantes.
- c. Promover conocimientos, actitudes favorables y prácticas relacionadas con la **movilidad escolar**, para modificar comportamientos y construir hábitos hacia la prevención en la interacción con el espacio público, desde el rol de actores viales como peatones y pasajeros y superando las fronteras de la escuela.
- d. Fomentar el cuidado y el autocuidado, el reconocimiento de la identidad, la pluralidad, y la valoración y compromiso que implica la **corresponsabilidad** de todos los miembros de la comunidad educativa en el proceso formativo de los estudiantes, propiciando así una cultura de bienestar.

Pensar en comportamientos desde la ética del cuidado y hacia la constitución de hábitos es pensar desde el saber vivir en comunidad, saber cuidarse y saber aprender, insignias de la propuesta que contribuye a que los conocimientos no sean temporales y que puedan manifestarse y transferirse a situaciones concretas de la vida de los estudiantes.

Organización de los contenidos

El desarrollo de las estrategias didácticas se realiza a partir de un plan de contenidos con articulación curricular que tiene presente la gradualidad y complejidad, características fundamentales del trabajo por etapas de desarrollo. Así, se movilizan conocimientos, habilidades y actitudes, en el marco de un proceso pertinente para la población escolar que considera su edad en la práctica pedagógica.

Cada libro es planteado siguiendo la perspectiva de enseñanza por ciclos educativos propuesta por la Secretaría de Educación del Distrito, y abordando los componentes del bienestar estudiantil.

Estructura didáctica

El planteamiento didáctico que se sugiere se basa en el desarrollo de secuencias didácticas, como estrategia más acorde con los objetivos de articulación curricular y la implementación en sesiones de clase. Está dirigido a los cinco ciclos educativos que organizan los grados escolares desde primero a once.

Se acoge el concepto de **SECUENCIA DIDÁCTICA** como:

“ El resultado de establecer una serie de actividades de aprendizaje que tienen un orden interno entre sí.

Con ello (...) demanda que el estudiante realice no ejercicios rutinarios o monótonos, sino acciones que vinculen sus conocimientos y experiencias previas con algún interrogante que provenga de lo real y con información sobre un objeto de conocimiento ”.

Díaz Barriga, A. (septiembre - diciembre 2013). Secuencias de aprendizaje. ¿Un problema del enfoque de competencias o un reencuentro con perspectivas didácticas? En: Profesorado. Revista de curriculum y formación del profesorado. 17 (3), 11-32. Recuperado de: <http://bit.ly/1eWUOIN>

Elementos que identifican la Secuencia Didáctica

- NOMBRE DE LA LÍNEA PEDAGÓGICA
- EJE TEMÁTICO correspondiente a cada línea pedagógica
- TEMA que se desarrolla con la secuencia didáctica
- SABER ESENCIAL
- CICLO EDUCATIVO

NOMBRE dado a la secuencia

IMAGEN que identifica el tema

ESTRATEGIA 7	LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
	EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE
	TEMA MITOS SOBRE ALIMENTOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS
	SABER ESENCIAL SABER APRENDER
	CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Mitos nutricionales



78 | PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

ARTICULACIÓN CURRICULAR

Con la intención de aportar al afianzamiento, refuerzo, aplicación, desarrollo de aprendizajes de las diferentes áreas en los cinco ciclos, los temas abordados del bienestar estudiantil se relacionan directamente con estas.

Las competencias de las **ÁREAS** son aquellas establecidas por:

Los Estándares Básicos de Competencias en	Matemáticas	Ciencias Naturales	Inglés
	Lenguaje	Ciencias Sociales	Competencias Ciudadanas
Las Orientaciones	Educación física	Educación artística	Filosofía Tecnología
Los Lineamientos	Ética y valores		

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
LENGUAJE	Llevo a cabo procedimientos de búsqueda, selección y almacenamiento de información acerca de la temática que voy a tratar en un texto con fines argumentativos.	PILEO El Proyecto Institucional de Lectura, Escritura y Oralidad, busca fortalecer las competencias comunicativas, a través de iniciativas de promoción de la lectura, comprensión y producción textual, de manera transversal al currículo.
CIENCIAS NATURALES	<ul style="list-style-type: none"> Analizó si la información que he obtenido es suficiente para contestar mis preguntas o sustentar mis explicaciones. Sustento mis respuestas con diversos argumentos. 	

CICLO 3

Objetivo de aprendizaje

El estudiante analiza la información sobre alimentos y prácticas alimentarias, identificando argumentos basados en evidencias que le permitan explicar su influencia en la dieta y el estado de salud de las personas.

Recursos sugeridos

Fotocopias de anexos 1 y 2, papel periódico, marcadores, tablero, *video beam*, sala de cómputo con Internet o biblioteca.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en dos o tres sesiones, dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material al finalizar o comenzar las jornadas, en direcciones de grupo o a través de proyectos transversales o institucionales.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
165 MINUTOS
3 SESIONES

15'	10'	10'	50'	25' EN CLASE + 55' EXTRACLASE
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS	APROXIMACIÓN	SOCIALIZACIÓN	APROPIACIÓN	APLICACIÓN

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL 79

Por otro lado, la articulación también tiene en cuenta aquellos

PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES

- Aprovechamiento del tiempo libre
- Proyecto Ambiental escolar
- Promoción de estilos de vida saludable
- Educación para la sexualidad, entre otros.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Dirigido a lo que se espera que el estudiante comprenda y pueda hacer con el aprendizaje.

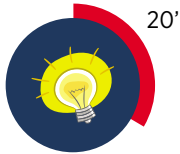
MOMENTOS

La secuencia didáctica se organiza en momentos, relacionados entre sí, articulados paso a paso, y basados en el reconocimiento de los conocimientos o experiencias previos de los estudiantes. De esta forma, el aprendizaje tendrá más sentido para ellos.

Los momentos que cada secuencia didáctica desarrolla son los siguientes:

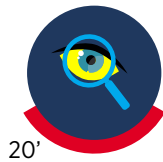
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Exploración de conocimientos o de experiencias previas en relación con el tema a desarrollar.



APROXIMACIÓN

Relacionada con la anterior, busca que los estudiantes puedan comparar, analizar, inferir...: habilidades de pensamiento para acercarse al tema.



SOCIALIZACIÓN

Puesta en común, o momento para compartir opiniones, reflexiones personales o colectivas frente a la actividad anterior.



APROPIACIÓN

Espacio para retroalimentar las actividades anteriores para comprender e interiorizar conceptos.

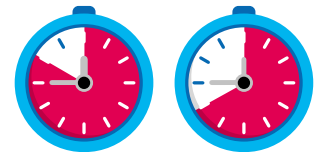


APLICACIÓN

Momento para proponer o poner en práctica lo aprendido en situaciones reales de su contexto.



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



SESIÓN 1

SESIÓN 2

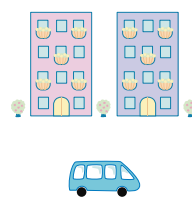
TIEMPO DE DESARROLLO

Cada secuencia didáctica puede ser desarrollada en una, dos o tres sesiones de clase, dependiendo de la dificultad, grado de profundización o intención pedagógica en el tiempo.

ESPACIOS Y ESCENARIOS

Adicionalmente, se proponen **ESPACIOS** y **ESCENARIOS** diferentes que permitan aplicar en momentos posteriores al desarrollo de aula, de manera que el aprendizaje tenga una trascendencia, aplicabilidad y fortalecimiento de saberes con los otros (en familia y con estudiantes de otros grados) y en otros espacios (casa, colegio, entorno).

CASA



COLEGIO



ENTORNO





Complementa los **MOMENTOS** de la secuencia didáctica. Siendo la familia el primer formador, este momento permite llevar lo aprendido desde cada línea a casa, relacionar o desarrollar alguna actividad para enriquecer habilidades con la familia.

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- b. Elija algunos criterios para evaluar, como los tipos de movimientos, la coordinación, el ritmo, la música, su finalidad (activación o recuperación) entre otros que considere necesarios, y coméntenlos a los estudiantes antes de que inicien la planeación de su coreografía.
- c. Organice la presentación de coreografías, las cuales planearán en horario extraclase y presentarán en la siguiente sesión. Realiméntelas a la luz de los criterios establecidos.
- d. Concluya la sesión invitando a los estudiantes a reconocer la importancia de la activación y recuperación, antes y después de la actividad física, teniendo en cuenta las ideas consignadas en la cartelera "Preparación para la actividad física" del momento de *Exploración de conocimientos previos*.

Mis notas

Handwritten notes area with a vertical label 'CICLO 3' on the right side.

Conexión familiar

1. Sugiera a los estudiantes que visiten, con su familia, el parque más cercano a casa para desarrollar las acciones siguientes:
 - a. Aplicar algunos ejercicios de calentamiento y estiramiento vistos en clase.
 - b. Explorar los elementos del parque y hacer una lista del tipo de actividad física que pueden realizar.
2. Pídale que tomen un registro fotográfico de esta actividad, y que posteriormente lo compartan de manera virtual o física con la clase.

Proyección

Invite a los estudiantes a que presenten las coreografías a los niños y jóvenes de otros cursos. Con ello, que también lleven el mensaje de la importancia de una adecuada preparación, antes y después de la actividad física.

- Pueden programarlo en un espacio de dirección de curso, o al iniciar o finalizar la jornada escolar.



PROYECCIÓN

Reforzar y promover que el aprendizaje se comunique y pueda ser aplicado en otros espacios y contextos. Finaliza la secuencia didáctica.

ACTORES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Los formadores iniciales son las madres y padres, referentes inmediatos de los niños, niñas y adolescentes y, por tanto, sus modelos a seguir. Sin embargo, el tiempo de permanencia y la formación a la que acceden los estudiantes desde el nivel preescolar hasta el de media vocacional, hacen de la escuela el escenario enriquecedor de conocimiento, experiencias y reflexiones para la toma de decisiones relacionadas con la promoción de la prevención y el fomento de una cultura del bienestar estudiantil.

PADRES DE FAMILIA

ESTUDIANTES DE LOS CINCO CICLOS



DOCENTES



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable

Tabla de contenido

ESTRATEGIA



1

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

TEMA PÉRDIDA Y DESPERDICIO DE ALIMENTOS

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR LOS RECURSOS

ARTICULACIÓN CURRICULAR C. SOCIALES - LENGUAJE - C. NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

EDUCAR PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE

¡Yo me sumo!

PÁG. 22

ESTRATEGIA



2

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA MACRO Y MICRONUTRIENTES

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - C. NATURALES - MATEMÁTICAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

¿Qué nos aportan los alimentos?

PÁG. 30

ESTRATEGIA



5

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA TIPOS DE EJERCICIOS: DURACIÓN, INTENSIDAD Y FRECUENCIA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Ejercitación con diferentes tipos de actividad física

PÁG. 60

ESTRATEGIA



6

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD ARTICULAR

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - EDUCACIÓN ARTÍSTICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Activación y recuperación: antes y después de la actividad física

PÁG. 68

ESTRATEGIA



3

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA HIDRATACIÓN Y TIPOS DE BEBIDAS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR C. NATURALES - EDUCACIÓN ARTÍSTICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Hidratación y consumo de bebidas

PÁG. 42

ESTRATEGIA



4

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA VARIACIONES FISIOLÓGICAS DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Frecuencia cardiaca y respiratoria durante la actividad física

PÁG. 50

ESTRATEGIA



7

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA MITOS SOBRE ALIMENTOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

SABER ESENCIAL SABER APRENDER

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS PILEO
(PROYECTO INSTITUCIONAL DE LECTURA, ESCRITURA Y ORALIDAD)

Mitos nutricionales

PÁG. 78

ESTRATEGIA



8

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

SABER ESENCIAL SABER ALIMENTARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR C. NATURALES - LENGUAJE - C. SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Cocinando un mundo de posibilidades

PÁG. 86

1.

Estilos de vida saludable

Desarrollar prácticas diarias de alimentación saludable y actividad física en los estudiantes es uno de los principios pedagógicos y éticos de las Instituciones Educativas Distritales (IED). Su propósito es encaminar acciones de promoción del bienestar estudiantil hacia el cuidado y autocuidado, a través de la generación de hábitos que conlleven a Estilos de Vida Saludable (EVS).

En el marco de la Estrategia Integral de Promoción de Bienestar Estudiantil (EIPBE) de la Secretaría de Educación del Distrito (SED), la promoción de Estilos de Vida Saludable se configura como el desarrollo y empoderamiento de habilidades y actitudes de los estudiantes de las IED para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

Los EVS en la escuela

Desde la perspectiva de integralidad, los EVS atienden a diferentes manifestaciones: hábitos, consumos y costumbres. Los EVS son aquellas prácticas de alimentación saludable, de actividad física y el equilibrio entre estas dos, reflejadas en un gasto calórico adecuado.

De las prácticas a los EVS

Algunos términos implícitos en la organización del concepto de los EVS son **prácticas**, **hábitos** y, por supuesto, **estilos**. Las prácticas reiteradas, constantes y especialmente significativas conducen a hábitos. Por su parte, la condición de “estilo” y “estilo de vida” ubica el campo de análisis de los EVS en la **elegibilidad**, la autonomía e incluso las **opciones de vida** de los seres humanos. Por ello, las estrategias que se promuevan deben orientarse a desarrollar en los estudiantes **decisiones informadas** y reflexivas para la modificación de hábitos, y la prevención y el cuidado como conductas.

Los principios pedagógicos orientadores de la acción educativa en el marco de los EVS implican:

1

Negociar para resolver diferencias y satisfacer intereses, lo cual permite acceder a la corresponsabilidad para definir una solución y llevarla a cabo.

2

Interactuar para aprender y transformar, con el fin de favorecer el debate y la recontextualización de saberes.

3

Comunicar para educar, que permite hacer públicos los procesos que se realizaron a través del intercambio de perspectivas y conocimientos.

4

Aprender para tomar decisiones y transformar, con lo cual el sujeto reflexiona sobre sus ideas y prácticas. A partir de allí, puede sentirse en la capacidad de iniciar acciones y transformar comportamientos que conduzcan a la integración de EVS en la cotidianidad.

La comunidad educativa en la promoción de los EVS

Teniendo en cuenta que la salud implica trabajar con toda la comunidad educativa –desde un enfoque social que reconozca la modificación de comportamientos, decisiones y actitudes como la posibilidad para adquirir niveles satisfactorios de salud a lo largo del curso de vida–, se han establecido los siguientes roles.

ROLES DE LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

1

PADRES que socialicen prácticas saludables y estimulen la práctica de actividad física.

2

DOCENTES que promuevan escenarios de aprendizaje permanente para la salud y fomenten prácticas reflexivas en el aula (superando el concepto de aula-salón a todo escenario escolar que ofrezca oportunidades pedagógicas como el restaurante, la tienda escolar, entre otros).

3

ESTUDIANTES que conozcan las consecuencias de optar por adecuados EVS, tomen decisiones coherentes con este conocimiento e inicien cambios de actitudes y comportamientos hacia formas más sanas de vivir.

4

TIENDAS ESCOLARES que generen un ambiente propicio para el fomento de EVS en el colegio al cumplir a satisfacción de la comunidad educativa las directrices de su funcionamiento, de acuerdo con la Resolución 2092, de 2015, que las regula.

Prácticas de alimentación saludable

De acuerdo con la Resolución 3803 de 2016, Artículo 3, numeral 3.2, la alimentación saludable es:

“Aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes”.

Por su parte, la resolución 2092 de 2015 equipara el término de alimentación saludable con alimentación equilibrada y la define como “aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana”. Esta necesidad surge precisamente de la actividad física que realizan los estudiantes y de las actividades adicionales a las desarrolladas en el tiempo escolar. De esta manera, alimentación saludable y dietas adecuadas junto con la práctica regular de actividad física, trabajan en mutua función para promover EVS.

Menús saludables

Las familias y, en general la comunidad educativa, pueden implementar diversas estrategias para promover una mejor alimentación en el hogar y en la escuela. Algunas de ellas pasan por ofrecer variedad y calidad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para una saludable, variada y completa alimentación; también, promover la participación de los niños, niñas y jóvenes en la definición, preparación y elaboración de las comidas, pidiéndoles que ayuden en la cocina, a poner la mesa y acompañar a la plaza de mercado o supermercado en el momento de las compras para seleccionar en forma conjunta los alimentos necesarios para la elaboración de las comidas y los refrigerios escolares. Estas prácticas, de manera cotidiana, otorgan previsibilidad, confianza y responsabilidad a los niños en su relación con los alimentos; además, favorece la adquisición de un mayor control y autonomía de los estudiantes sobre su propia alimentación.

Actividad física en la escuela

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010).

Las concepciones generales plantean la actividad física como un acto netamente operativo y reducido al movimiento corporal, y el

gasto energético que produce esta acción. Sin embargo, los aportes del concepto de corporalidad, introducidos por nuevas concepciones de campos disciplinares que atienden, analizan y construyen teóricamente el concepto de cuerpo y movimiento, su sentido social y la proyección del ser humano desde el cuerpo en movimiento, ofrecen perspectivas que amplían la relación de cuerpo y movimiento; estas nuevas concepciones definen lo corporal como:

“ La unidad dialéctica cuerpo-movimiento, en tanto no es posible pensar el cuerpo humano sin el movimiento y el movimiento humano sin el cuerpo ”. (MEN 2010, p.12).

Estrategias que promueven la actividad física en la escuela

A continuación, se presentan algunas de las estrategias que permiten aumentar el tiempo de actividad física para cualificar esta práctica:

1

LAS ASIGNATURAS CORPORALES. Educación física, recreación y deporte, áreas artísticas corporales, como la danza y el teatro, son el primer ámbito en el que se manifiesta la actividad física en las IED. Esto exige que su promoción en estas áreas sea de calidad, para lo cual es necesario proponer una organización didáctica que permita aumentar el tiempo efectivo en el que se encuentran activos los estudiantes durante esas clases. También se requiere el uso de variados recursos que motiven a la práctica tanto en la escuela como en actividades extracurriculares.

2

Los **PROYECTOS EDUCATIVOS INSTITUCIONALES (PEI)** reflejan la intencionalidad pedagógica de las IED. Este puede ser el campo propicio para suscitar en los estudiantes la necesidad de realizar actividad física y para vincularlos en prácticas físicas tanto desde el currículo como desde las actividades extracurriculares, jornadas complementarias, y por supuesto en la jornada única.

3

El uso del **TRANSPORTE ACTIVO** con programas como *Al Colegio en bici* acercan a los estudiantes a la actividad física y a las nuevas formas de relacionarse y desplazarse en el espacio público. Es labor de las IED planear acciones que puedan impulsar este tipo de acciones.

4

PAUSAS ACTIVAS el desarrollo de las asignaturas conllevan a espacios de integración, de motivación y manejo de la ansiedad, o el desinterés de los estudiantes, factores cruciales para ambientes de aprendizaje adecuados.

ESTRATEGIA

1

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

TEMA PÉRDIDA Y DESPERDICIO DE ALIMENTOS




SABER ESENCIAL SABER CUIDAR LOS RECURSOS

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

¡Yo me sumo!



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente, y participa en su protección. • Participa en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenece. 	EDUCAR PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE Reconocer las necesidades ambientales del contexto inmediato, el fomento de acciones de cuidado y sostenibilidad del medio ambiente, el aprovechamiento de los recursos (alimento), y la autogestión como mecanismo de toma de decisiones responsables.
 LENGUAJE	Relaciona gráficas con texto escrito, ya sea completándolas o explicándolas.	
 CIENCIAS NATURALES	Propone respuestas a preguntas y las compara con las de otras personas	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce el comedor escolar (y el de su casa) como un espacio en el que se generan acuerdos de convivencia, centrados en el aprovechamiento de los recursos, el cuidado del medio ambiente, la autogestión y la toma de decisiones responsables.

Recursos sugeridos

Hojas blancas, esferos, pliegos de papel periódico, marcadores rojos y negros, cintas.

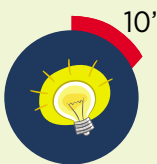
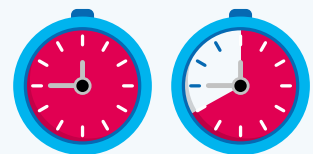


Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los momentos de alimentación en el comedor escolar, la hora del descanso y a través de los proyectos transversales que se relacionan (PRAE).

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



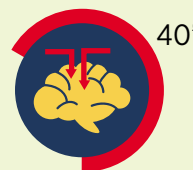
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Educación ambiental, comedor y acuerdos de convivencia

La **EDUCACIÓN AMBIENTAL** se centra en el análisis y la toma de decisiones consciente en relación con la importancia del medio ambiente.

Al interior de las IED, la educación ambiental se centra en promover los valores y las actitudes que contribuyen a minimizar o dar un manejo adecuado a la generación de residuos. Es decir, impulsar el consumo total de los alimentos ofrecidos en el comedor escolar o en los refrigerios.

Lograr un adecuado escenario de **EDUCACIÓN AMBIENTAL** en torno al uso del comedor, implica garantizar que los estudiantes:

- 1 Conozcan los ciclos de un menú.
- 2 Identifiquen la ruta que se realiza en un comedor escolar desde el ingreso hasta terminar el alimento.
- 3 Reconozcan la importancia del proceso de autogestión.

Para saber más

En el apartado “¿Qué es la pérdida y desperdicio de alimentos?” se realiza una conceptualización del desperdicio de alimentos, en términos de cifras, efectos sobre el medio ambiente y sobre la economía: <https://consumoresponsable.org/desperdicioalimentario/que-es>

9 ideas para reducir el desperdicio de comida y convertirte en un héroe #HambreCero: <http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/889621/>

Espacios de alimentación y los acuerdos de convivencia

El comedor se configura como un escenario pedagógico donde, además de aprender a alimentarse saludablemente, los estudiantes ponen en práctica principios y valores asociados al cuidado de los recursos, tales como los alimentos, el medio ambiente y los elementos que hacen parte del servicio de alimentación.

Además, en el comedor se establecen pactos o **ACUERDOS DE CONVIVENCIA**. Estos son aquellos pactos establecidos por los integrantes de la comunidad educativa, que les permite el disfrute de un ambiente idóneo para el aprendizaje y la socialización, con los valores y principios del ser humano como referentes.



En los estudiantes de este ciclo es importante promover:

- 1 El comedor escolar como escenario de aprendizaje.
- 2 El consumo de los alimentos suministrados en el comedor escolar, como uso responsable de los recursos públicos, y en beneficio de su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.
- 3 La disminución del desperdicio, como estrategia de sostenibilidad para el medio ambiente.

Recuerde
que...

CICLO 3



Diferencia entre pérdida y desperdicio

PÉRDIDA

Se refiere a cualquier alimento que se pierde en la cadena de suministro entre el productor y el mercado. Se presenta por:

- Problemas previos a la cosecha (infestaciones de plagas).
- Problemas en la recolección, manejo, almacenamiento, empaquetado o transporte (mecanismos de precios, embalaje inadecuado, etc.).

DESPERDICIO

Se refiere al descarte o uso alternativo (no alimentario) de alimentos que son seguros y nutritivos para el consumo humano.



Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Previo a la actividad, tenga listas hojas blancas (dos por grupo), esferos, pliegos de papel periódico (uno por grupo), cintas y marcadores.

1. Organice el curso en grupos de 4 o 5 estudiantes, distribuidos de manera uniforme en el espacio.

a. Cada grupo representará un barco y cada estudiante un tripulante.

b. Cada uno de los tripulantes representará un alimento de entre frutas, verduras, lácteos, carnes.

Podrán escribir el nombre en un papel que luego peguen en su camisa o saco.

c. A continuación, narre una escena de tormenta en el mar:

*¡Se acerca una tormenta!
El barco se hundirá y solamente podrá quedar a flote un barco en el que se pueden conservar dos alimentos.*

d. En cada grupo deben elegir dos alimentos que salvarán. Para ello, entre todos deben pensar cuáles serían los alimentos más importantes para decidir salvarlos.

Continúan el juego nuevamente para salvar otros alimentos.



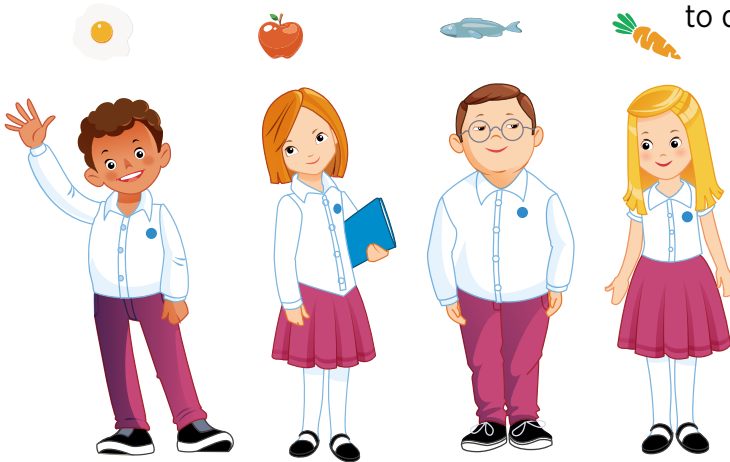
APROXIMACIÓN

2. Proponga que en los mismos grupos comenten a los demás los motivos por los cuales seleccionaron los alimentos salvados.

Mientras, escuche los criterios que los estudiantes mencionan y destaque los aspectos que considere importantes.

EJEMPLOS

Manuel – huevo, Laura – manzana, Juan – pescado, Liliana – zanahoria.



Mis notas

Area for student notes with horizontal dotted lines.

3. Invite a los estudiantes a reconocer la composición del plato saludable de la familia colombiana, de acuerdo con los diferentes grupos de alimentos.

Indague a los estudiantes:

- a. ¿Qué entienden por **PLATO SALUDABLE**?
- b. De los alimentos que salvaron en sus barcos, ¿cuáles pertenecen al plato saludable?
- c. Pida a los estudiantes que dibujen sus platos saludables con aquellos alimentos que salvaron. También pueden agregar aquellos que consideren que faltaron.



SOCIALIZACIÓN

PLATO SALUDABLE PARA LA FAMILIA COLOMBIANA

4. Motive a que cada grupo exponga sus platos saludables y que expliquen por qué consideran que lo son.
5. Presénteles el dibujo de un plato y escriba o dibuje los alimentos que corresponden al plato saludable.

Sugiera que comparen sus platos con el que les está presentando. ¿Qué alimentos faltan? Permita la opinión y la reflexión.



APROPIACIÓN

6. A partir de la actividad, explique y comenten los grupos de alimentos y sus propiedades e incidencia en el organismo. Puede apoyarse en el cuadro del anexo 1.
7. A continuación, pida a los estudiantes que representen las siguientes acciones en relación con los alimentos que toman en el comedor escolar (o en el de su casa):
 - a. Las acciones que realizan en el comedor, desde el ingreso hasta la salida.
 - b. La forma de hacer la clasificación de residuos en el comedor.
 - c. El recorrido que imaginan que ocurre con los alimentos que no consumen.

Fuente: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, FAO (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años.

 **Para saber más**

Pérdida y desperdicios de alimentos: <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/es/>

Mis notas

Area for student notes with horizontal dotted lines.

8. Haga énfasis, de manera sencilla, en los conceptos de pérdida y desperdicio de alimentos. Se puede apoyar en el documento que aparece en el apartado **Para saber más**.

a. Explique la diferencia entre residuos orgánicos e inorgánicos, y el porqué de la importancia de su separación. Apóyese en el cuadro relacionado en el apartado *Conceptos Básicos*.

Es importante que en este ejercicio resalte la importancia que tiene la toma de decisiones en la dinámica de pérdida y desperdicio de alimentos, como parte del ejercicio autónomo del estudiante.

b. Pida a los estudiantes que, por grupos, elaboren un mapa mental a través del cual se logren apreciar las consecuencias del desperdicio de alimentos para la sostenibilidad ambiental.



APLICACIÓN

9. Oriente a los estudiantes para que hagan práctica de lo trabajado en esta sesión, en relación con el desperdicio y pérdida de alimentos, y las recomendaciones frente a la importancia de consumir todos los grupos de alimentos.

- Pídeles que realicen un ejercicio de observación en el comedor escolar y que analicen los aspectos que aparecen en el siguiente cuadro:

Fecha:	Momento de alimentación:
VARIABLES	OBSERVACIONES
Alimentos que presentan mayor desperdicio:	
¿Quiénes son los actores que generan más desperdicio?	
¿Cuáles son los comportamientos más frecuentes en el comedor escolar, que incentivan el desperdicio de los alimentos?	

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA MACRO Y MICRONUTRIENTES




SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

¿Qué nos aportan los alimentos?



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Caracterizo el contexto cultural del otro y lo comparo con el mío.	PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES El desarrollo de habilidades y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
 CIENCIAS NATURALES	Relaciono la dieta de algunas comunidades humanas con los recursos disponibles y determino si es balanceada.	
 MATEMÁTICAS	Interpreto, produzco y comparo representaciones gráficas adecuadas para presentar diversos tipos de datos (diagramas de barras, diagramas circulares).	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica los alimentos como fuente de nutrientes, analizando la influencia de la dieta en el estado de salud de las personas.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en tres sesiones dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material al finalizar o comenzar las jornadas, en direcciones de grupo o a través de proyectos transversales o institucionales.

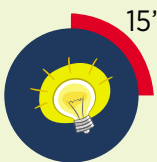
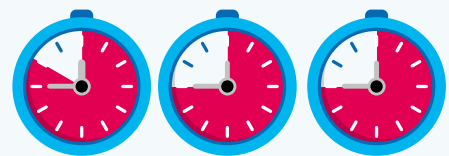
Recursos sugeridos

Fotocopias de anexos, papel periódico, marcadores, calculadora (opcional), transportador, regla, lápices, borrador.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
140 MINUTOS
3 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



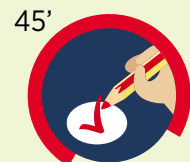
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Macro y micronutrientes

Se llama **DIETA** al conjunto de alimentos que consume habitualmente una persona o una comunidad. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, su costo, los hábitos alimentarios y el entorno cultural.



Para lograr una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**, la dieta debe aportar los **NUTRIENTES** y la **ENERGÍA** necesaria que permita desarrollar las actividades diarias y mantener un buen estado de salud.

Los nutrientes son las sustancias químicas que están contenidas en los alimentos y que participan en todas las funciones que nos mantienen vivos: aportan energía, forman tejidos y regulan el organismo.

CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES		
NUTRIENTES	FUNCIÓN	¿EN QUÉ ALIMENTOS LOS ENCONTRAMOS?
<p>Macronutrientes Aquellos que el cuerpo requiere y consume en mayor cantidad. Son carbohidratos, proteínas y grasas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Aportan grandes cantidades de calorías necesarias para el crecimiento. Forman y reparan tejidos. 	<p>Carbohidratos. Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados; azúcares.</p> <p>Proteínas de origen animal, como carnes, huevos, leche y productos lácteos.</p> <p>Proteínas de origen vegetal, como leguminosas secas, frutos secos y semillas.</p> <p>Grasas. Aceites, manteca, mantequilla y embutidos.</p>
<p>Micronutrientes Aquellos que el cuerpo requiere y consume en menores cantidades. Son las vitaminas y los minerales.</p>	<p>Cumplen funciones reguladoras en el organismo, manteniendo el buen estado de la salud.</p>	<p>Vitaminas y minerales. Están presentes en mayor cantidad en frutas y verduras; también se encuentran en alimentos de origen animal, como carnes y vísceras, alimentos de mar, huevos y productos lácteos.</p>

DIETA BALANCEADA

MACRONUTRIENTES

- El exceso puede provocar problemas de salud, como la obesidad, caries, diabetes y enfermedades cardiovasculares, principalmente.
- Su deficiencia causa desnutrición y afectaciones a los órganos y sistemas del cuerpo.

MICRONUTRIENTES

- El exceso causa enfermedades como hipervitaminosis e hipertensión.
- Su deficiencia provoca graves problemas de salud que afectan el buen funcionamiento del organismo. En los niños y adolescentes, no consumir micronutrientes afecta su crecimiento, desarrollo y capacidad de aprendizaje.

 **Para saber más**

Para ampliar la información sobre “Necesidades Nutricionales”, puede consultar el siguiente enlace:

<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf>

También puede consultar: El manual para facilitadores de las *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS)* para la población colombiana mayor de 2 años, disponible en:

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Solicite a los estudiantes realizar de forma individual la lectura del fragmento de la nota periodística “Los retos para desarrollar un turismo gastronómico en Colombia” (anexo 1).

- a. Pídales que resuelvan de manera individual y por escrito las siguientes preguntas, de acuerdo con lo leído en la nota:

¿Por qué se reconoce nuestra oferta gastronómica como “diversa”?

En otros países, ¿cuáles son los productos gastronómicos que representan nuestra cultura?

¿Cuáles son las desventajas de nuestros platos típicos?

¿Qué tipo de alimentación prefieren los extranjeros?

- b. Sugiera que expliquen uno de los retos que se plantea para desarrollar un turismo gastronómico en nuestro país.
- c. Invítelos a elaborar una lista de 10 productos o platos típicos de la cocina tradicional colombiana que conozcan.

Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Comente a los estudiantes que esta sesión conversarán sobre la variedad de productos alimenticios en las diferentes regiones de Colombia y su calidad nutricional. Solicite que formen grupos de cuatro personas.
 - a. Entregue a cada grupo el anexo 2, para que con sus conocimientos de base y el uso de fuentes bibliográficas caractericen la riqueza gastronómica de cada región de Colombia.
Invítelos a que escriban alimentos que puedan tener disponibles las personas que habitan en cada lugar, así como las preparaciones o platos que representan la cultura gastronómica de cada región.
 - b. Pida que en sus grupos resuelvan las siguientes actividades, de acuerdo con la información del mapa que construyeron:

A C T I V I D A D E S

1. Debajo de cada grupo de alimentos escriban la o las regiones en las que hay mayor opción de que la gente tenga acceso a estos productos y que los incluyan en su dieta:



Pescados y mariscos



Verduras y hortalizas



Leguminosas secas



Cereales y derivados



Frutas, semillas y derivados



Carnes y derivados



Leche y derivados



Huevos



Productos azucarados



Refrescos, bebidas gaseosas y alcohólicas



Grasas y aceites



Alimentos para regímenes especiales (dietéticos, bajos en grasas y calorías)

2. Mencionen en qué regiones del país creen que se consume mayor cantidad de “comida chatarra”. Expliquen su respuesta.
3. Discutan con qué criterios las personas eligen los alimentos que consumen. Escriban cinco criterios, ordenándolos del más al menos importante.

3. Como cierre de este momento, pida que cada estudiante complete el siguiente párrafo:



Soy de la región _____

Mi comida favorita es _____

Los alimentos que consumo habitualmente son _____

Los alimentos que menos consumo son de los grupos _____



SOCIALIZACIÓN

4. Realice una puesta en común del momento anterior; para ello, invite a un representante de cada grupo para que presente los resultados del trabajo desarrollado en el punto 2.
- Explique a los estudiantes los conceptos de macronutrientes y micronutrientes (guíese por la sección de los *Conceptos básicos*).
 - De acuerdo con la información dada, solicite a los estudiantes que clasifiquen en carteleras los alimentos que referenciaron en el mapa de Colombia, según los nutrientes que aporten al organismo. Si mencionan platos que contienen ambos grupos de nutrientes, invítelos a que clasifiquen el plato en el grupo en el cual aporta más nutrientes.

ALIMENTOS QUE APORTAN MACRONUTRIENTES



pescado



pasta

...

ALIMENTOS QUE APORTAN MICRONUTRIENTES



calabaza



pera

...

- Al finalizar, recuerde a los estudiantes que para llevar una dieta balanceada, es necesario comer cinco veces al día (tres comidas principales y dos meriendas) y que se deben consumir alimentos que aporten tanto macro como micronutrientes.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

5. Organizados en parejas, oriéntelos para leer la situación y resolver las actividades que aparecen a continuación: Los siguientes menús representan el almuerzo que consumen los domingos algunos estudiantes de grado séptimo de un barrio del centro de la ciudad:

MENÚ 1

1 porción de pechuga asada
 1 porción de ensalada hawaiana
 1 porción de arroz con fideos
 1 papa salada
 1 vaso de jugo natural de mango

MENÚ 2

Medio plato de pasta con pollo
 2 tajadas de plátano frito
 1 porción de arroz blanco
 1 porción de papas fritas
 1 vaso de gaseosa

MENÚ 3

1 filete de pescado frito
 1 porción de papas fritas
 1 patacón
 1 botella de té frío

MENÚ 4

1 perro caliente
 1 paquete de papas sabor a pollo
 1 jugo en cajita de sabor tropical
 1 chocolatina pequeña

- a. Completen la tabla indicando qué alimentos de cada menú aportan los macro y micronutrientes.

	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4
MACRONUTRIENTES				
Proteínas				
Carbohidratos				
Grasas o lípidos				
MICRONUTRIENTES				
Vitaminas				
Minerales				

- b. ¿Encontraron algún alimento que no aporte nutrientes? Expliquen su respuesta.

c. Explique la siguiente información:

El Plato Saludable de la Familia Colombiana

El *Plato Saludable de la Familia Colombiana* (ICBF, 2015) agrupa los alimentos con características nutricionales similares en:



Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados



Frutas y verduras



Leche y productos lácteos



Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas



Grasas

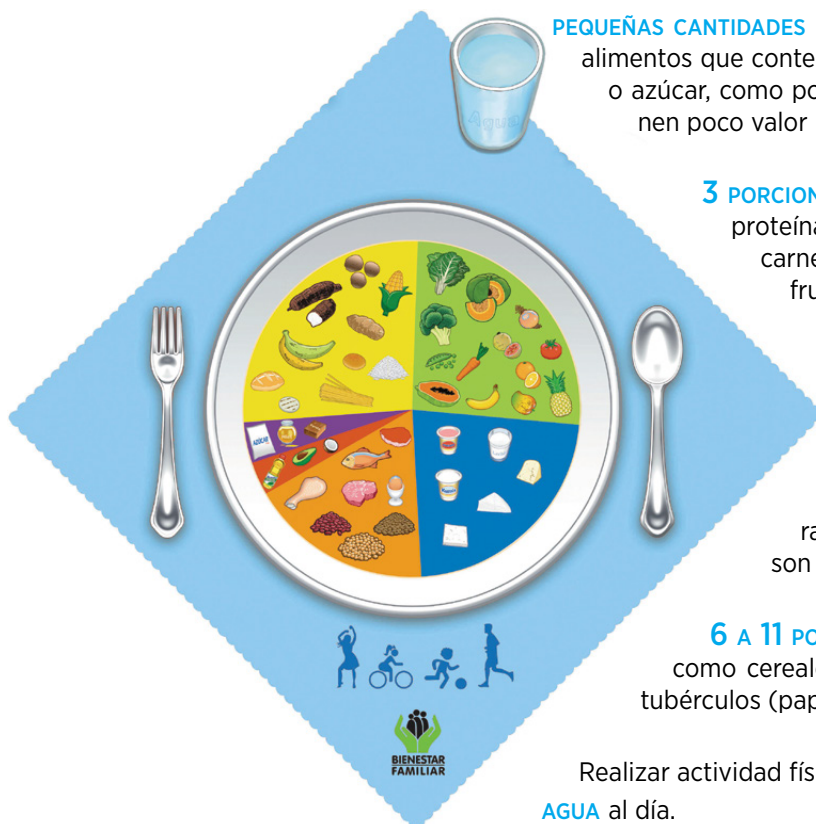


Azúcares

Para mantener una alimentación saludable y balanceada se debe incluir, en cada comida, alimentos de todos los grupos en porciones adecuadas según la edad. En niños y jóvenes, entre 6 y 18 años, la alimentación es fundamental para el crecimiento, desarrollo y aprendizaje.

En varios estudios, se han estimado las porciones diarias para mantener una alimentación saludable en adolescentes, como se aprecia a continuación:

ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA PARA ADOLESCENTES



PEQUEÑAS CANTIDADES (30 g APROXIMADAMENTE) una vez al día, de alimentos que contengan grasa (embutidos, aceites, mantequilla) o azúcar, como postres, dulces, galletas, pasteles, etc., que tienen poco valor nutritivo.

3 PORCIONES (100 g CADA UNA) de alimentos ricos en proteínas como carnes magras (pollo, pavo, pescado, carne de res, ternera o cerdo), huevos, legumbres, frutos secos y semillas.

3 A 4 PORCIONES de leche y derivados, como kumis, yogur, queso, cuajada, que son ricos en proteínas y grasas.

5 PORCIONES o más de frutas frescas y enteras, y de verduras crudas o cocidas, las cuales son ricas en vitaminas y minerales.

6 A 11 PORCIONES de alimentos ricos en carbohidratos, como cereales (preferiblemente integrales), pasta, arroz, tubérculos (papa, arracacha) y raíces, como yuca.

Realizar actividad física e hidratarse, bebiendo de **6 A 8 VASOS DE AGUA** al día.

- d. Teniendo en cuenta la información anterior, pídeles que redacten un comentario sobre qué tan balanceado y saludable es cada menú.

MENÚ	COMENTARIO
1	
2	
3	
4	

- e. Cada estudiante escribe el menú de todo lo que comió el domingo anterior (desayuno, almuerzo, cena, refrigerios).

Luego, compara si cumplió o no las porciones diarias recomendadas, según la pirámide del literal c. Para ello, autoevalúa su dieta al completar la siguiente información con la indicación del paréntesis:



Considero que mi alimentación del domingo fue _____ (saludable/ parcialmente saludable/poco saludable) porque consumí _____ (escribir el número) porciones de alimentos ricos en proteínas, _____ (escribir el número) porciones de alimentos ricos en carbohidratos, _____ (escribir el número) porciones de alimentos ricos en grasas. Comí _____ (escribir el número) frutas enteras y _____ (escribir el número) verduras. Durante el día _____ (consumí/no consumí) agua, aproximadamente _____ (indicar cantidad). Además, _____ (realicé/no realicé) actividad física.

Analizando mi dieta, considero que para mantenerme saludable debo _____ (respuesta abierta).

* Al finalizar su autoevaluación, leerán su párrafo a su compañero.

SESIÓN 3



APLICACIÓN

- 6. En esta sesión realizarán una encuesta en el salón sobre el consumo de algunos alimentos. Para esto, cada estudiante debe aportar información sobre su alimentación en la última semana.

a. Escriba debajo de cada alimento el número de veces que lo consumió en la última semana. Tenga en cuenta que puede reportar un alimento más de una vez al día (por ejemplo, si consumió pan al desayuno y al almuerzo, se cuenta como 2 veces).

b. Marque con una X la frecuencia de consumo semanal de alimentos según lo que contienen.

ADITIVOS ALIMENTARIOS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA	CASI NUNCA
Sal					
Azúcar					
Aceite					
Salsas					

7. Para representar los datos indagados en la encuesta, pídeles realizar diagramas de barras y circulares. Primero deben totalizar los resultados y promediar cada uno, como se muestra en el ejemplo:

ALIMENTO	TOTAL DE VECES DE CONSUMO A LA SEMANA	PROMEDIO DE CONSUMO A LA SEMANA	PROMEDIO DE CONSUMO DIARIO
	<p>800 (se realiza sumando el resultado de cada uno de los estudiantes encuestados)</p>	<p>$\frac{800}{40} = 20$ (se obtiene dividiendo el total de consumo entre el número total de estudiantes encuestados)</p>	<p>$\frac{20}{7} = 2,8$ (se obtiene dividiendo el promedio de consumo a la semana entre 7, ya que es el número de días que tiene una semana)</p>

Mis notas

- a. Para consolidar la información, organice 10 grupos:
 - Asigne a cada uno la recolección de los datos, los cálculos del total y los promedios de uno o dos alimentos de la tabla.
 - Pídales que registren la información en una cartelera o en el tablero, para que todos tengan acceso.
 - Puede promover que realicen las operaciones manuales o que utilicen calculadora, según prefiera.
 - Pídales que manejen los resultados decimales, con solo una cifra.
 - Podría hacer más complejo el ejercicio obteniendo resultados por aparte para niños y niñas.
 - En el caso del punto 6b, solicite a un solo grupo totalizar los resultados, sumando la frecuencia de consumo de cada alimento y registrando el total en cada categoría.
- b. Cuando hayan terminado de totalizar y promediar los resultados, asigne a cada grupo la construcción de un diagrama, de acuerdo con la siguiente distribución:

GRUPO	INFORMACIÓN	TIPO DE DIAGRAMA	TÍTULO DEL DIAGRAMA
1	Alimentos diarios ricos en proteína animal y vegetal	Barras	Frecuencia de consumo diario de alimentos proteicos
2	Alimentos diarios ricos en carbohidratos	Barras	Frecuencia de consumo diario de carbohidratos
3	Alimentos diarios ricos en grasas	Barras	Frecuencia de consumo diario de alimentos ricos en grasas
4	Alimentos ricos en proteínas consumidos a la semana	Barras	Frecuencia de consumo semanal de alimentos ricos en proteínas
5	Alimentos ricos en carbohidratos consumidos a la semana	Barras	Frecuencia de consumo semanal de alimentos ricos en carbohidratos
6	Alimentos ricos en micronutrientes consumidos a la semana	Circular	Frecuencia de consumo semanal de alimentos ricos en micronutrientes
7	Consumo diario de bebidas	Barras	Frecuencia de consumo diario de bebidas
8	Consumo diario de comidas rápidas y poco nutritivas	Barras	Frecuencia de consumo diario de comidas rápidas y poco nutritivas
9	Tabla de resultados punto b (sal y azúcar)	Circular (2)	Frecuencia de consumo semanal de aditivos (azúcar) Frecuencia de consumo semanal de aditivos (sal)
10	Tabla de resultados punto b (aceite y salsas)	Circular (2)	Frecuencia de consumo semanal de aditivos (aceite) Frecuencia de consumo semanal de aditivos (salsas)

- c. Invite a cada grupo a presentar en una cartelera su diagrama y un análisis breve:

El diagrama muestra _____
 Los datos más relevantes son _____ porque nos indican que _____. A partir de estos resultados podemos concluir que nuestra salud puede _____



CICLO 3

Proyección

A partir del análisis realizado a los resultados de la encuesta, proponga que en grupos de cuatro estudiantes diseñen una estrategia publicitaria para padres de familia (folleto, comercial, cuña radial), con el fin de aumentar la frecuencia de consumo de alimentos saludables.

Esta estrategia la pueden exponer en alguna reunión de entrega de informes académicos o en una actividad institucional en la que se invite a las familias.

Conexión familiar

Solicite a los estudiantes que compartan con su familia las actividades de *Apropiación* y que realicen un compromiso, el cual redactarán en un mensaje como el siguiente:

Para ayudar al crecimiento adecuado de mi hijo(a) _____ intentaremos consumir más _____ a la semana.

En la clase siguiente compartirán el mensaje familiar.

Mis notas

Handwriting practice area with multiple horizontal lines for notes.

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA HIDRATACIÓN Y TIPOS DE BEBIDAS



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Hidratación y consumo de bebidas



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS NATURALES	Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES El desarrollo de habilidades y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
 EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Reflexiono sobre conceptos y aspectos expresivos, en el análisis de mis producciones artísticas y las de otros.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica las características de las bebidas, sus ventajas y desventajas para utilizarlas en la hidratación diaria.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en dos sesiones dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material al finalizar o comenzar las jornadas, en direcciones de grupo o a través de proyectos transversales o institucionales.

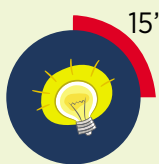
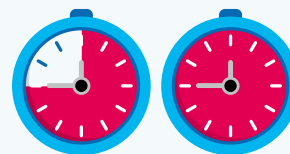
Recursos sugeridos

Fotocopias de anexo, papel periódico, marcadores, tablero, etiquetas de bebidas, fichas bibliográficas, colores, recortes.

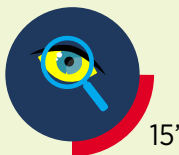


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Hidratación y consumo de bebidas isotónicas

La **HIDRATACIÓN** es un proceso indispensable para mantener el equilibrio en el organismo. Algunas situaciones, como las altas temperaturas, la ingesta de cierto tipo de alimentos y la actividad física o práctica deportiva, generan en el cuerpo un proceso de deshidratación.

No todas las bebidas hidratan

Es errado creer que ingerir cualquier tipo de bebida soluciona el problema de deshidratación. Algunas bebidas no aportan a la sensación de sed ni recuperan el nivel de hidratación adecuado para el organismo.



Entre las bebidas más consumidas por los jóvenes se encuentran las azucaradas, carbonatadas y energizantes, las cuales tienen efectos fisiológicos en el organismo y su consumo excesivo puede ocasionar problemas de salud.

Consumo de bebidas isotónicas

Las **BEBIDAS ISOTÓNICAS**, comúnmente llamadas bebidas deportivas, tienen una gran capacidad de rehidratación. Contienen agua, carbohidratos de absorción rápida (glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa) y electrolitos (sales minerales), principalmente sodio, potasio, fósforo y magnesio.

- Su consumo se recomienda en adultos que realicen actividad física intensa, prolongada y constante (más de una hora de ejercicio diaria), especialmente si las condiciones ambientales son de alta temperatura y humedad.
- En el caso de los niños y adolescentes, se recomienda evitar su consumo, ya que al realizar ejercicio físico pierden menos sales minerales por la sudoración que un adulto.

Los estudiantes deben conocer la importancia de la hidratación, las ventajas y desventajas de las bebidas de consumo frecuente. Asimismo, comprender que el consumo habitual de bebidas isotónicas por parte de jóvenes sedentarios, puede incrementar el riesgo de caries, sobrepeso y de padecer hipertensión en el futuro.

Para saber más

Hidratación en bebés, niños y adolescentes:

<https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/nutricion-nino/hidratacion-en-bebes-ninos-y-adolescentes/#>

Hábito de hidratación en los escolares:

<https://www.eluniverso.com/vida/2017/06/09/nota/6221605/habito-hidratacion-escolares>

Bebidas deportivas y energizantes: <https://kidshealth.org/es/parents/power-drinks-esp.html?WT.ac=ctg#cathealthy-eating-esp>

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Solicite a los estudiantes que completen una tabla como la siguiente, donde escriban los momentos del día en que consumen alguna bebida o alimento líquido.

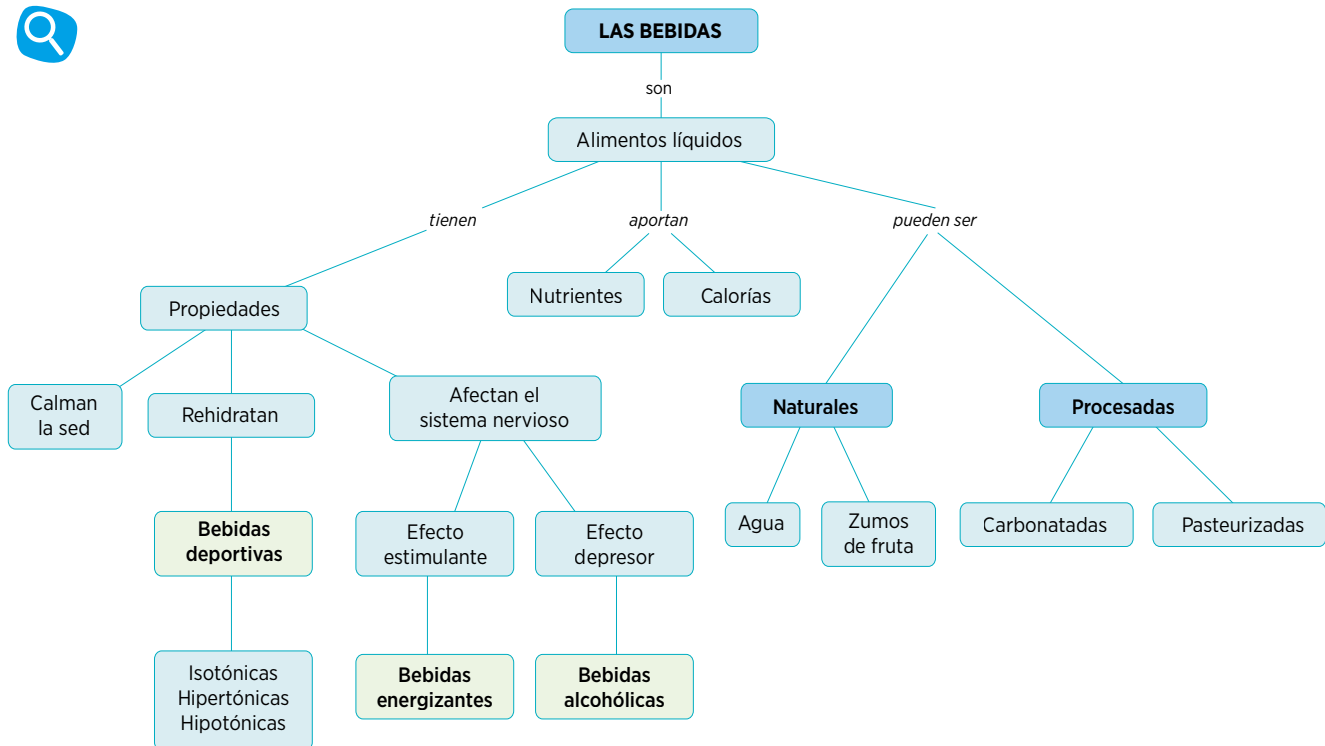
TIPO DE BEBIDA	CANTIDAD AL DÍA	MOMENTO EN QUE LA CONSUME
Ej. café	2 pocillos	Al levantarse, en el descanso

2. Escuche las respuestas y escriba en el tablero las bebidas que consumen con mayor frecuencia los estudiantes.

- a. Pregúnteles: ¿Cuáles son las razones por las que consumen estas bebidas?

Anote sus respuestas de manera organizada, ya que podrá utilizar la información durante la sesión.

- b. Con las bebidas mencionadas, construyan en el tablero un mapa conceptual como el del ejemplo. Clasifique las bebidas y describa sus características.



Mis notas



APROXIMACIÓN

3. Solicite a los estudiantes que realicen la lectura de la nota periodística “Nueve de cada diez personas no se hidratan adecuadamente” (anexo) y que respondan de forma individual las siguientes preguntas:

¿De dónde se obtiene el agua que requiere nuestro cuerpo?

¿Cómo debe ser la forma de hidratarse correctamente?

¿De qué factores depende la cantidad de agua que necesita nuestro cuerpo?

Concluyan: ¿Por qué el agua es importante para el organismo?



SOCIALIZACIÓN

4. Proponga una puesta en común de los momentos anteriores, invitando a los estudiantes a comparar las razones por las cuales consumen algunas bebidas con mayor frecuencia y los momentos en los que lo hacen.
- Guíese por las notas del tablero y las recomendaciones para una correcta hidratación que menciona la nota periodística.
 - Solicite que construyan dos afiches a partir del análisis realizado:



- Ubíquelos en algún lugar del salón.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

5. Pida a los estudiantes que lleven a clase diversas etiquetas de bebidas comerciales (isotónicas, energizantes, azucaradas, carbonatadas, refrescos, gelatina, leche).

Invítelos a que, por grupos, elaboren una cartelera en el que comparen los aportes de los componentes nutricionales de cada bebida.

- En el caso de las bebidas que no tienen etiqueta, pero que son de consumo frecuente (café, agua de panela, entre otras), pídale que consulten en Internet información sobre las características nutricionales de dichos productos o sus preparaciones.
- Deben indicar el tipo de bebida, qué nutrientes aporta al cuerpo y recomendaciones de consumo: si es apropiada para el organismo, describir para qué población, en qué momento y en qué cantidad; de lo contrario, mencionar sus desventajas y las consecuencias para la salud.



TIPO DE BEBIDA: Isotónica

NUTRIENTES: carbohidratos, sodio, cloruro, potasio

RECOMENDACIONES: consumir si se realiza 1 hora o más de actividad física intensa; recomendada para adultos.

VENTAJAS: rehidrata el organismo.

DESVENTAJAS: en personas sedentarias aumenta el riesgo de caries y sobrepeso.

Mis notas

CICLO 3

Mis notas



APLICACIÓN

6. Organizados por grupos, propóngales a los estudiantes que inventen un juego de cartas.
 - a. Deben usar la información nutricional de las bebidas de mayor consumo.
 - b. Es condición que las que más puntaje concedan sean las más apropiadas para la hidratación (agua y bebidas isotónicas naturales o comerciales).
 - c. Mencione que el juego debe contener una hoja de indicaciones que explique:

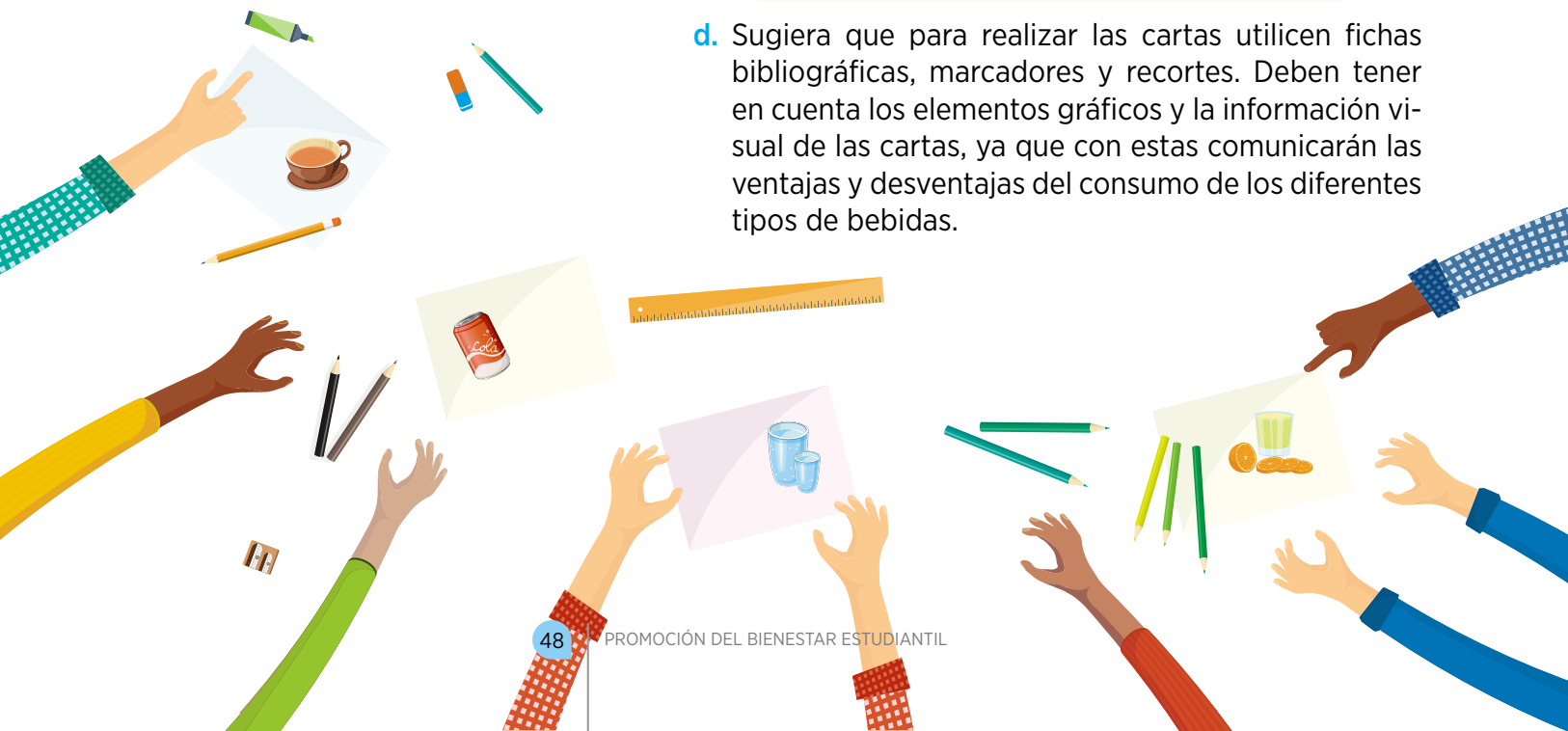
NOMBRE DEL JUEGO

¿A QUÉ POBLACIÓN ESTÁ DIRIGIDA?

¿CÓMO SE JUEGA?

¿CUÁLES SON LAS REGLAS DEL JUEGO?

- d. Sugiera que para realizar las cartas utilicen fichas bibliográficas, marcadores y recortes. Deben tener en cuenta los elementos gráficos y la información visual de las cartas, ya que con estas comunicarán las ventajas y desventajas del consumo de los diferentes tipos de bebidas.



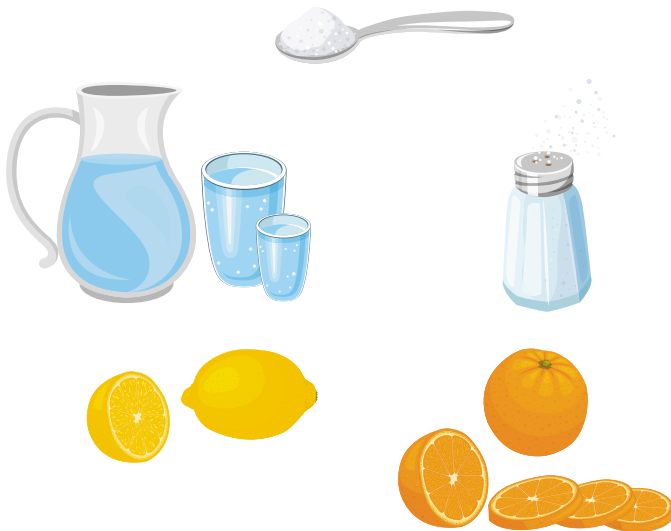
Proyección

1. Invite a cada grupo a intercambiar su juego para que otros compañeros evalúen si se entiende y hagan aportes de lo que podrían mejorar.
Dé un espacio para que hagan ajustes a sus juegos de cartas.
2. Organice un descanso en el que compartan su juego con estudiantes de otros cursos. De esta manera, comunicarán la importancia de la hidratación y las ventajas y desventajas del consumo de diferentes tipos de bebidas.



Conexión familiar

1. Motívelos para que realicen la siguiente actividad en familia:
 - a. Averigüen cómo preparar una bebida isotónica casera. Pueden consultar en Internet la receta de una “limonada alcalina”.
 - b. Prepárenla y pruébenla.



Mis notas

2. Pídales que lleven a clase la receta de su bebida isotónica y que comenten en qué ocasiones podrían consumirla.

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA VARIACIONES FISIOLÓGICAS DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Frecuencia cardiaca y respiratoria durante la actividad física



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas y sencillas.
 CIENCIAS NATURALES	<ul style="list-style-type: none"> • Represento los diversos sistemas de órganos del ser humano y explico su función. • Explico las funciones de los seres vivos a partir de las relaciones entre diferentes sistemas de órganos. 	

Objetivo de aprendizaje

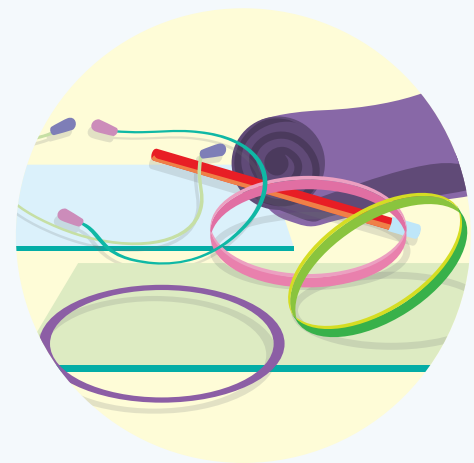
El estudiante reconoce los cambios físicos en el cuerpo humano, generados por la actividad física.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

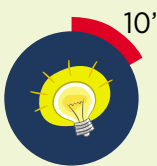
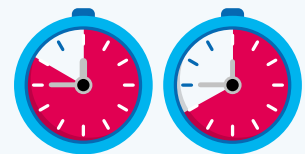
Recursos sugeridos

Aros, colchonetas o zona verde, sogas.

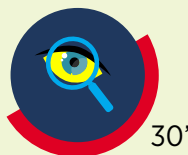


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



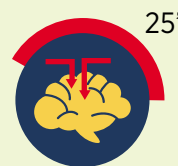
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Relación entre actividad física y frecuencia cardiaca y respiratoria

Los beneficios de la actividad física en la salud es un asunto indiscutible. Sin embargo, nos enfrentamos con la dificultad de asumir el ejercicio físico como una práctica cotidiana hasta convertirla en hábito.



Recuerde que...

Apropiar el hábito de la práctica de la actividad física desde la niñez y la adolescencia se asocia a una adultez con mejor condición física y estado de salud.



Para saber más

En los siguientes enlaces puede ampliar la información: Fisiología del ejercicio, parte I (sistema cardiovascular):

<https://www.youtube.com/watch?v=ITjJAIn6F4A>

Parte II (sistema respiratorio):

<https://www.youtube.com/watch?v=ga88pqiForY>

La actividad física realizada con frecuencia impacta positivamente en el sistema cardiaco y respiratorio. Dispone al organismo con una mayor capacidad cardiorrespiratoria para realizar actividades que requieran mayor resistencia.

Cambios de los sistemas respiratorio y cardiovascular en la actividad física

El organismo, al pasar del estado de reposo a una actividad física, presenta cambios que se reflejan en el aumento del flujo sanguíneo y respiratorio. Durante la actividad física se requiere una mayor demanda de oxígeno y por lo tanto aumenta la irrigación sanguínea y la concentración del oxígeno en las células, los músculos, el corazón, los riñones, la piel...

EN REPOSO

- 14 a 16 respiraciones por minuto.



- 60 y 100 latidos del corazón, por minuto.

EN ACTIVIDAD FÍSICA

- 16 a 60 respiraciones por minuto.



- hasta 190 latidos del corazón, por minuto.

Esto lo pueden hacer observando las veces que ven elevar su pecho (figura 1) o sentirlo al colocar la mano suavemente sobre él (figura 2).



Figura 1



Figura 2

Usted dará la indicación de cuándo empezar a contar cada movimiento del pecho al respirar. Contabilice un minuto.

- b. Permita que intercambien sus roles, de manera que los dos integrantes de las parejas realicen el ejercicio.
- c. Deles la indicación de tomar nota de la cantidad de veces que respira cada uno en un minuto cuando están **EN REPOSO**.

3. Una vez todos los estudiantes hayan identificado su frecuencia respiratoria en reposo, organice un trabajo por estaciones para que realicen diferentes tipos de ejercicio físico.

Aclédeles que ellos mismos contabilizarán las veces que respiran en un minuto y escribirán el resultado en una *Ficha individual de frecuencia respiratoria*.

FICHA INDIVIDUAL DE FRECUENCIA RESPIRATORIA

Nombre:

Frecuencia respiratoria (fr) en reposo	
Fr en estación 1	
Fr en estación 2	
Fr en estación 3	

Mis notas

Area for student notes with horizontal dotted lines.

- a. Organizados en tres grupos, realizarán los ejercicios propuestos para cada estación durante 3 o 4 minutos.

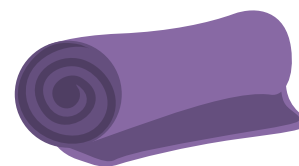
ESTACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS	MATERIALES
----------	-------------------------------	------------

- 1 Ejercicios de flexibilidad y elongación muscular.



Sentados en una colchoneta, con las piernas extendidas, van a llevar las manos a tocarse la punta de los pies, o lo más cerca que puedan. Mantendrán el estiramiento durante 20 segundos y lo repiten dos veces.

Colchonetas o zona verde

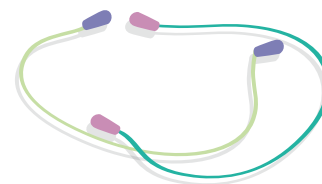


- 2 Saltos con soga.



Realizar saltos con soga como lo puedan ejecutar los estudiantes: con dos pies, con pies alternos o desplazándose.

Sogas

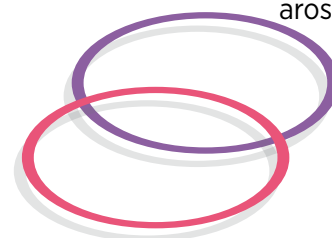


- 3 Pasos por aros con diferentes apoyos.



Ubicar una serie de aros y pedir que pasen entre ellos en cuatro apoyos, dos o uno. De acuerdo con el desempeño del grupo, puede proponer ejercicios más complejos; ejemplo: que pasen desplazándose hacia atrás o de manera lateral.

Aros (o sogas en caso de no tener aros)



- b. A una señal suya, se detendrán. Inmediatamente deben tomarse la frecuencia respiratoria y anotarla en la ficha individual.
- c. Invítelos a cambiar hacia la siguiente estación. Garantice que cada grupo rote por todas las estaciones.



SOCIALIZACIÓN

4. Para la socialización, invítelos a compartir lo experimentado en cada estación. Plánteles los siguientes interrogantes.



Es importante observar los análisis que hacen los estudiantes y orientar sus respuestas para entender qué ocurre desde los momentos de reposo a los de actividad física de diversa intensidad.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

Previo a la actividad, prepare en carteleras las tablas de fc y fr.

5. Basado en los conceptos básicos, explique a los estudiantes en qué consisten la **FRECUENCIA CARDIACA** y la **FRECUENCIA RESPIRATORIA**.

Además, explique que la frecuencia respiratoria y el ritmo cardíaco dependen de la edad.

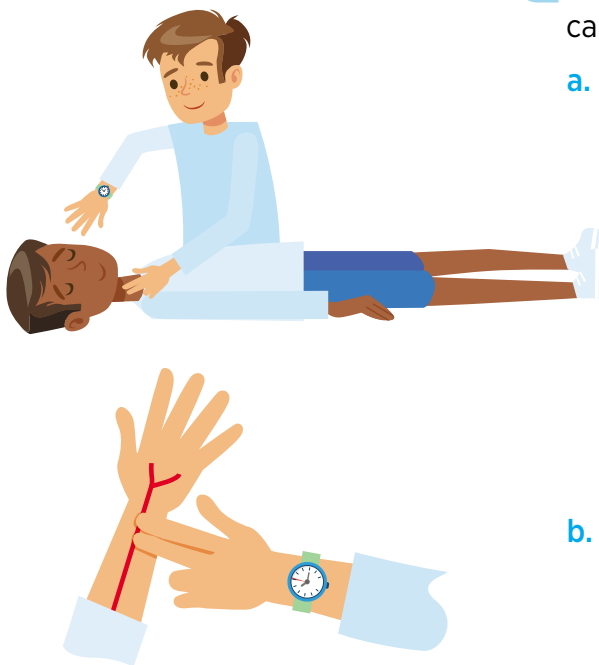
FRECUENCIA RESPIRATORIA	
EDAD	VENTILACIONES POR MINUTO
Nacimiento a 6 semanas	40-45
6 semanas a 1 año de edad	20-30
1-2 años	20-30
2 a 6 años	20-30
6 a 13 años	12 - 20
13 a 16 años	12 - 20
16 años y más	12 - 20

FRECUENCIA CARDIACA	
EDAD	LATIDOS POR MINUTO
Nacimiento a 6 semanas	120-140
6 semanas a 1 año de edad	100-130
1-2 años	100-120
2 a 6 años	80-120
6 a 13 años	80-100
13 a 16 años	70-80
16 años y más	60-80

Por otra parte, existen diferentes tipos de ejercicios y cada uno de ellos es más o menos intenso que otros. Y, como lo pudieron comprobar, unos aumentan más la fr y otros, aunque nos exigen en otras formas, no la aumentan.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.



6. Ahora, pida a los estudiantes que tomen su frecuencia cardiaca (FC) en un minuto:
 - a. Que sigan las indicaciones en estado de reposo:
 - Colocar los dedos índice y corazón en la carótida o la vena radial, como lo indica la imagen.
 - Palpar suavemente, de manera que le permita sentir las pulsaciones.
 - Pedir a alguien que tome el tiempo: un minuto.
 - Estar muy atento para no perder el conteo de las veces que siente el pulso.
 - Terminado el minuto, escribir la FC que tuvo.
 - b. Esta misma acción la realizarán después de realizar un ejercicio que todos propongan. Harán el registro para observar los cambios de la frecuencia cardiaca (FC) que sufre el cuerpo cuando se hace ejercicio físico.

FICHA INDIVIDUAL DE FRECUENCIA CARDIACA

Nombre:

Frecuencia cardiaca (FC) en reposo	
FC luego del ejercicio	

Mis notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Pídales que mencionen actividades físicas que se hacen en casa, colegio o barrio, y que usen las expresiones **ES MÁS INTENSO**, **ES MENOS INTENSO QUE...**, **CANSA MÁS QUE...**, **CANSA MENOS QUE...**, **REQUIERE MÁS DESCANSO QUE...**, **REQUIERE MENOS DESCANSO QUE...**

EJEMPLOS:

- Subir escaleras es más intenso que caminar.
- Hacer abdominales es menos intenso que saltar soga.
- Cuando la actividad física es más intensa, la FC es mayor.
- Cuando se cansa menos, la FC es menor.



APLICACIÓN

- Motive a los estudiantes a que programen una semana de la actividad física, donde exista intensidad moderada y fuerte en los ejercicios que se propongan, de manera que se ejerciten su corazón y pulmones.

SEMANA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA				
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
Intensidad	Intensidad	Intensidad	Intensidad	Intensidad

Guíelos en la organización y desarrollo de la semana programada. Promueva que estas acciones se planeen mensual o bimestralmente, cambiando cada vez a los organizadores y líderes. Ver anexo.

Proyección

- Pida a los estudiantes que diseñen una cartelera con una frase que invite a los compañeros de la institución a hacer actividad física, expresando en su mensaje la importancia del esfuerzo físico para que el corazón y los pulmones se fortalezcan.
- Sugiera que motiven y hagan partícipes a otros estudiantes para que formen parte de las actividades de la *Semana de la actividad física*.



Conexión familiar

Proponga a los estudiantes que promuevan la actividad física en sus familias.

- Primero, que realicen un listado de las actividades que realizan en un día.
- Luego, que las clasifiquen en aquellas que implican esfuerzo físico y las que son de reposo.
- A partir de la evaluación de las actividades listadas, los estudiantes promoverán la organización de un día de actividad física en su casa, invitando a sus familiares a planear cuáles harán, dónde, quiénes, cuánto tiempo.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of a yellow background with horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA TIPOS DE EJERCICIOS: DURACIÓN, INTENSIDAD Y FRECUENCIA



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Ejercitación con diferentes tipos de actividad física



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
 CIENCIAS NATURALES	Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica los tipos de ejercicios y sus intensidades, para ponerlos en práctica en su cotidianidad.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

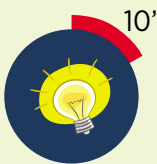
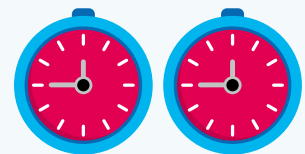
Recursos sugeridos

Celulares, tabletas o computadores con acceso a internet, pliegos de papel, marcadores, colores.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
120 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Tipos de ejercicios físicos

Durante el crecimiento es necesario fortalecer los diferentes sistemas del cuerpo, a través de la práctica de hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física, pautas que provean una vida sana durante el crecimiento de niños y adolescentes. Dos sistemas del cuerpo humano que se deben fortalecer son el sistema óseo y muscular, que dan estructura y soporte al cuerpo, además de proteger los órganos internos.



Recuerde que...

Además de una alimentación saludable, realizar actividad física que represente ejercitación, ayuda a mantener sanos y fuertes los sistemas óseo y muscular.

C L A S E S D E E J E R C I C I O S

Existen diferentes clases de ejercicios físicos que generan diversos resultados en el cuerpo.

EJERCICIOS AERÓBICOS: son aquellos que trabajan los grandes grupos musculares, para lo cual se requiere de energía; esta se obtiene de nutrientes, como azúcares y grasas. Caminar, correr, hacer aeróbicos, andar en bicicleta y bailar, son algunos ejercicios aeróbicos.

EJERCICIOS DE FUERZA: su objetivo es fortalecer y aumentar la resistencia de los músculos. Aquí se encuentran ejercicios relacionados con resistencia o peso, como el levantamiento de pesas o los abdominales.



I N T E N S I D A D D E L O S E J E R C I C I O S

El ejercicio se debe practicar de manera correcta y con una intensidad adecuada. La Organización Mundial de la Salud propone dos niveles de intensidad del ejercicio:

MODERADO: aquel en el que se acelera de manera perceptible el ritmo cardiaco. Ejemplos: caminar a paso rápido, bailar, hacer tareas domésticas, entre otros. Durante la actividad aeróbica moderada se puede hablar, pero no se recomienda cantar.

INTENSO: requiere mayor esfuerzo, lo cual provoca respiración rápida y un aumento importante en el ritmo cardiaco. Ejemplos: montar bicicleta rápido, practicar deportes competitivos, subir escaleras o pendientes con rapidez, entre otros. Durante la actividad aeróbica vigorosa no se recomienda hablar; solo decir unas cuantas palabras.

Para realizar ejercicio es necesario contar con la guía de un profesional, puesto que el exceso puede sobreesforzar el cuerpo y generar alteraciones/lesiones en los músculos, huesos, tendones o articulaciones.



CICLO 3

F Í S I C O S

EJERCICIOS DE ELONGACIÓN: son aquellos que usualmente se realizan previo o posterior a cualquier actividad física. Preparan los músculos para la actividad, permiten mejorar el movimiento de las articulaciones y nos ayudan a prevenir lesiones. Entre este tipo de ejercicios también podemos encontrar los realizados en algunas disciplinas como el yoga.


 **Para saber más**

Sobre tipos de actividad física:
<https://www.agustoconlavida.es/actividad-fisica/tipos>

¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?
https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

Para profundizar más sobre los sistemas óseo y muscular, puede consultar el siguiente enlace en el portal del Ministerio de Educación Nacional, Colombia Aprende:
http://www.colombiaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/plan_choco/cien_8_b2_s5_est.pdf

Mis notas

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Reúna a los estudiantes en mesa redonda y pregúnteles qué actividades físicas o ejercicios realizan durante el día, de manera cotidiana.
 - a. Ayúdelos a activar su memoria mencionando que aquellos que van caminando, o en bicicleta desde la casa hasta el colegio, están realizando ejercicios moderados o intensos, de acuerdo con la velocidad con que los hacen.

En este momento es importante hacer que los estudiantes sean conscientes de las posibilidades que tienen para realizar actividades físicas, aun cuando estas no sean las tradicionales, como correr o practicar algún deporte, pues incluso haciendo labores domésticas se está generando algún nivel de actividad física.

- b. Haga énfasis en las actividades físicas mencionadas y pida que un estudiante las vaya escribiendo en el tablero.





APROXIMACIÓN

2. Explique brevemente los tipos de ejercicios y las intensidades de los mismos. Mencione la importancia de la realización de ejercicios de manera cotidiana, pues estos desarrollan y fortalecen los sistemas óseo y muscular.
3. Pida a los estudiantes que se organicen por grupos con igual número de integrantes.
 - a. Pídales consultar sobre un deporte o actividad física de su interés; sugiera aeróbicos, danza urbana (break dance), yoga, fushi, parkour, skate, entre otros que les llame la atención, pero que no sean deportes tradicionales.
 - b. Para realizar la consulta, podrán hacer uso de sus celulares, tabletas o computadores de la institución. La idea es que busquen datos básicos del deporte o la actividad física elegida.

POR EJEMPLO:



- c. Una vez terminen la consulta, cada grupo debe hacer una infografía para presentar los resultados de sus hallazgos. (Ver anexo)

Mis notas

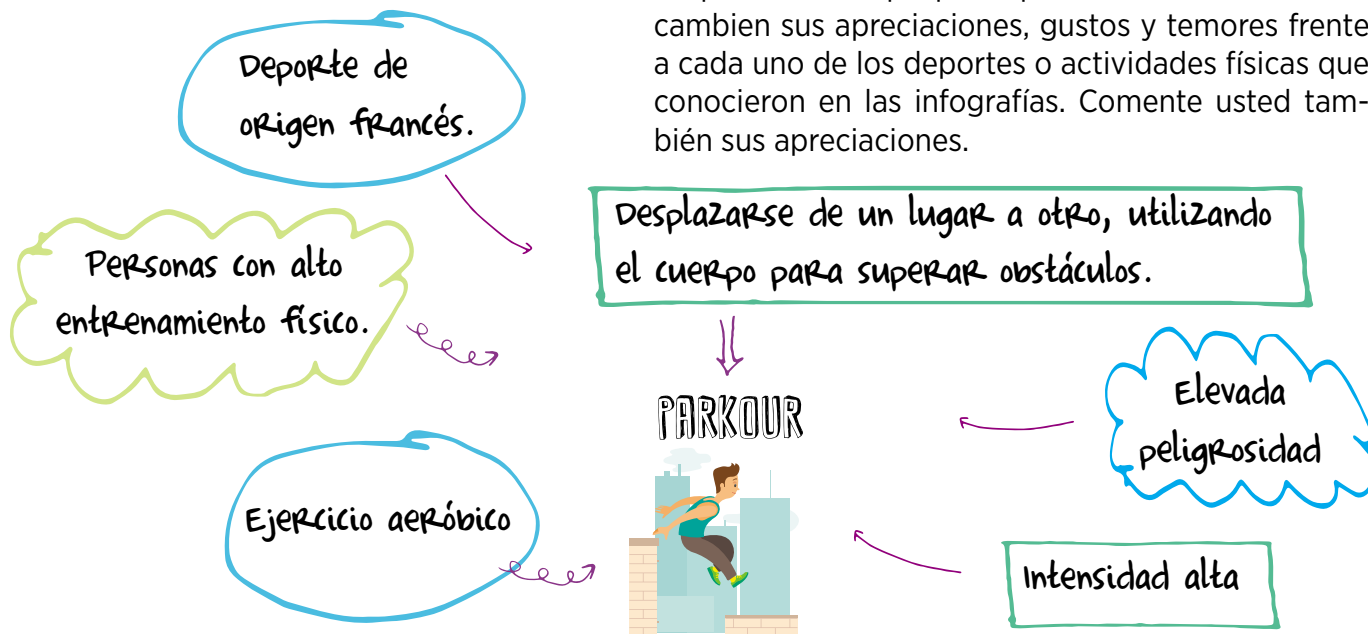
CICLO 3

SESIÓN 2



SOCIALIZACIÓN

4. Pida a los estudiantes que ubiquen las infografías en las paredes del salón, en forma de exposición.
 - a. Indíqueles que observen los trabajos de sus compañeros y se enteren de los diferentes tipos de actividades físicas consultadas con sus características.
 - b. Propicie un tiempo para que los estudiantes intercambien sus apreciaciones, gustos y temores frente a cada uno de los deportes o actividades físicas que conocieron en las infografías. Comente usted también sus apreciaciones.



Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dotted lines for writing.



APROPIACIÓN

5. Invite a los estudiantes a clasificar las actividades físicas o deportes:

De fuerza Elongación Aeróbicos
 De intensidad moderada Intensos

- a. Pídales que den otros ejemplos de ejercicios para cada una de las intensidades.
- b. Pregúnteles: ¿Todos los tipos de actividad física se pueden practicar con cualquier intensidad durante periodos prolongados de tiempo? Pida que argumenten la respuesta.



APLICACIÓN

- Proponga a los estudiantes la creación de una jornada de actividad física. Deben plantear actividades de diferentes tipos e intensidad y recomendar el tiempo adecuado para realizarlas y evitar accidentes.

Dé el tiempo en clase para planear la jornada e invitar a uno o varios grupos de los estudiantes más pequeños del colegio.

Proyección

Pida a los estudiantes crear carteleras que inviten a la participación en la jornada de actividad física, para incentivar e informar a los compañeros sobre el evento.



Conexión familiar

- Invite a los estudiantes a propiciar una jornada de ejercicios con su familia durante el fin de semana. Sugiera explicarles los beneficios de la actividad física, los tipos de ejercicios que existen y la intensidad de los mismos.
- Pídales llevar registro (fotografías o videos) para compartir en clase con sus compañeros.

Mis notas

CICLO 3

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD ARTICULAR



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Activación y recuperación: antes y después de la actividad física



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Uso constructivo del tiempo libre, en beneficio del enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva.
 EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Propongo ejercicios de creación tales como secuencias de ritmo y movimiento (danza y teatro), rítmico-melódicos (música), o de composición pictórica (plásticas).	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante utiliza diversas formas de expresión para comunicar la importancia de la activación y la recuperación en la actividad física, lo cual promueve hábitos de vida saludable.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en tres sesiones, dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material al finalizar o comenzar las jornadas, en direcciones de grupo o a través de proyectos transversales o institucionales.

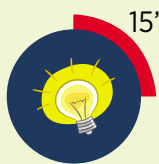
Recursos sugeridos

Papel periódico, marcadores, anexo, tiza (opcional), pelota, video beam, video sugerido, reproductor de música.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
140 MINUTOS
3 SESIONES



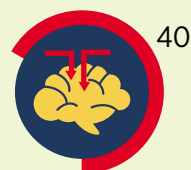
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Calentamiento y estiramientos

Para saber más

Para ampliar la información puede consultar el siguiente enlace:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>

60 MINUTOS DIARIOS
niños y adolescentes
(5 a 17 años)



150 MINUTOS SEMANALES
adultos



La Organización Mundial de la Salud define la **ACTIVIDAD FÍSICA** como cualquier movimiento corporal que hace trabajar a los músculos y requiere gasto de energía. Incluye las acciones realizadas al trabajar, jugar, las tareas domésticas, el ejercicio, el deporte, la recreación y los desplazamientos.

El tiempo y frecuencia que se recomienda para realizar actividad física para la salud varía dependiendo de la edad. Para niños y adolescentes (5 a 17 años) se sugiere al menos **60 MINUTOS DIARIOS**, mientras que los adultos deben realizar como mínimo **150 MINUTOS SEMANALES**.

Es importante que los estudiantes reconozcan las precauciones antes y después de realizar actividad física y su importancia para la salud, principalmente porque:

- mejora el estado osteomuscular y cardiorrespiratorio.
- reduce el riesgo de lesiones y fracturas.

ACTIVIDAD FÍSICA PLANEADA

Cuando se realiza una actividad física planeada (ejercicio o deporte), es importante realizar movimientos para **ACTIVAR** y **RECUPERAR** el cuerpo.

Activación. Se realiza mediante **CALENTAMIENTO**, el cual es la preparación para la actividad física. En este se realizan determinados movimientos, con el fin de mejorar la movilidad y prevenir alteraciones musculares y/o articulares que puedan causar calambres, esguinces, desgarros y torceduras.

La activación dura entre 5 y 10 minutos, y se puede realizar a través de juegos o actividades dirigidas, con o sin desplazamiento. A través de dichos movimientos:

Activación
5 a 10
MINUTOS

- Se aumenta la **TEMPERATURA CORPORAL**.

- A nivel nivel **CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO**, el esfuerzo del corazón y la irrigación sanguínea conlleva una mayor oxigenación.



- A nivel de la **MOVILIDAD ARTICULAR**, dependiendo de los tipos de articulación activados en los movimientos, principalmente en los ejercicios de calentamiento se activan los tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello.

Recuperación. Los **ESTIRAMIENTOS** son ejercicios suaves y sostenidos que preparan los músculos para un mejor esfuerzo; aumentan el rango de movimiento de las articulaciones.

Los estiramientos son movimientos principalmente de recuperación y dan flexibilidad a los músculos, lo cual reduce su propensión a las lesiones. Se deben efectuar con los músculos calientes y mantener la posición, mínimo entre 15 y 30 segundos.



Recuerde que...

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Proponga las siguientes acciones que permitan explorar las actividades físicas que hacen sus estudiantes y lo que piensan acerca de la importancia de su preparación.
 - a. Pregúnteles qué tipo de actividad física realizan, cuánto tiempo le dedican y con qué frecuencia lo hacen. Para registrar sus respuestas, pídeles que diligencien una tabla donde escriban el tipo de actividad, el tiempo y la frecuencia.

TIPO DE ACTIVIDAD

Caminar hasta el colegio.



TIEMPO

20 minutos



FRECUENCIA

5 días a la semana



- b. Dé la palabra a algunos de sus estudiantes para que compartan el tipo de actividades físicas que realizan y anótelas en el tablero en una tabla, ampliada a las respuestas de todos.
- c. Coménteles que algunas personas practican algún deporte (fútbol, natación, patinaje) o realizan ejercicios rutinarios (danza, aeróbicos). Luego, pregúnteles:

¿Qué consideran importante hacer antes y después de este tipo de actividad física?

- Anote sus respuestas en una cartelera como la siguiente:

ACTIVIDAD FÍSICA PLANEADA	
¿Qué debemos hacer antes?	¿Qué debemos hacer después?

- Ubique la cartelera en algún lugar visible del salón. A lo largo de las sesiones podrán ir identificando otras ideas que enriquezcan los conocimientos previos de sus estudiantes.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

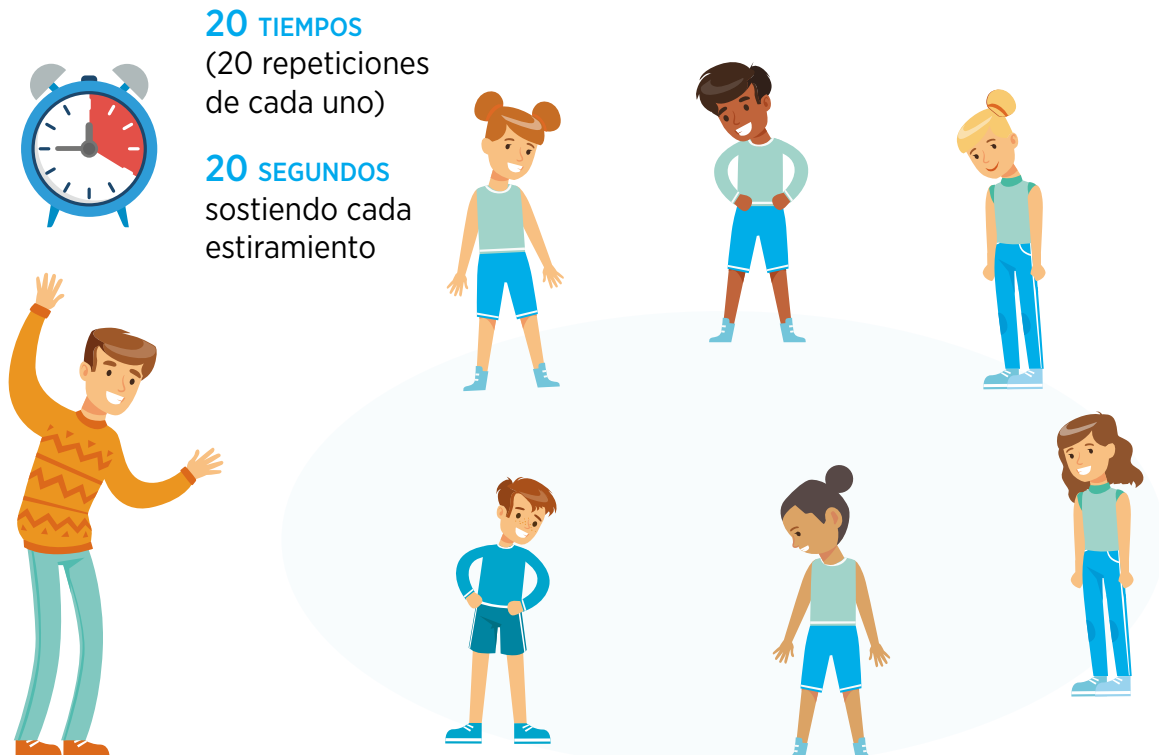


APROXIMACIÓN

2. Comente a sus estudiantes que los **EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN** (calentamientos) son las acciones que podemos hacer antes de cualquier actividad física, los cuales buscan calentar los músculos y prepararnos para los movimientos a realizar.

Enseguida, invítelos a un espacio abierto y que allí se organicen en un círculo.

- Pídales que extiendan los brazos, de manera que no se toquen con ningún compañero, para garantizar que cada quien tenga espacio suficiente.
- Dirija la rutina de activación que se encuentra en el anexo, modelando cada movimiento en 20 tiempos (haciendo 20 repeticiones de cada uno; y en los estiramientos, sosteniendo el movimiento 20 segundos).



- Finalice comentando que algunos tipos de actividad física requieren de un calentamiento específico; por ejemplo, antes de correr, nadar, jugar tenis o fútbol, los deportistas realizan una activación específica del grupo de músculos y articulaciones que pondrán en funcionamiento.

Mis notas

CICLO 3

Mis notas



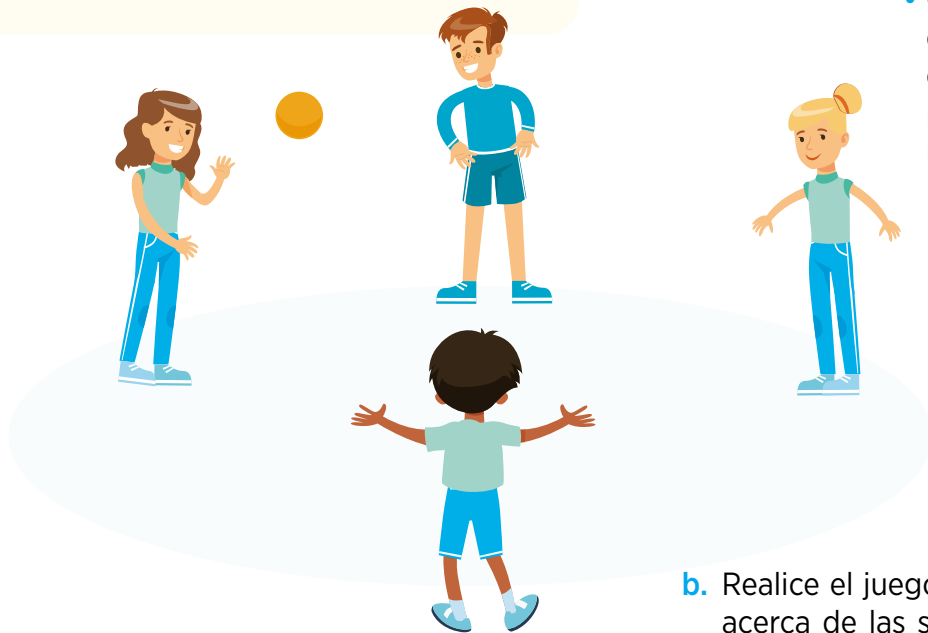
SOCIALIZACIÓN

3. Invite a los estudiantes a contar cómo se sintieron al realizar la rutina de activación. Para compartir sus ideas, lo harán mediante el siguiente juego.

a. Conserve la organización en círculo y explíqueles que el juego consiste en lanzar la pelota a otro compañero, no dejarla caer, y que esta debe estar siempre en movimiento. Aclare que solo es posible tocarla con las manos.

- Quien deje caer la pelota pasará al centro del círculo y debe expresar con mímica cómo se sintió al realizar la rutina de activación del momento anterior.

- Quien primero interprete la idea del estudiante que hace la mímica, debe escribirla con tiza en el suelo (o con marcador en un papel), y ganará inmunidad si llega a dejar caer la pelota.



b. Realice el juego hasta que reúna diversas opiniones acerca de las sensaciones que genera la activación para la actividad física.

Al finalizar, comente las ideas de los estudiantes y aclare que los beneficios de la activación pueden ser físicos, como aumento de la temperatura o la frecuencia cardíaca; o emocionales, como sentir motivación para ejercitarse.

c. Al volver al salón, pídeles que revisen si pueden complementar las ideas iniciales sobre ¿Qué debemos hacer antes de realizar actividad física? Invítelos a escribirlas en la cartelera.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Organice a los estudiantes en un patio o en campo abierto. Pida a uno de ellos que dirija un calentamiento de 10 minutos, utilizando movimientos vistos en la rutina de activación de la sesión anterior. Esta la puede guiar a través de la dinámica “Simón dice...”; por ejemplo:

“Simón dice que flexionen el cuello hacia la izquierda”.

“Simón dice que marchen sin desplazarse”.



5. Ahora, propóngales jugar a “El gato y el ratón”.
- Organícelos en parejas, formando un círculo, y dejando un espacio a lado y lado de cada pareja.
 - Seleccione una pareja para iniciar, indicando que el gato debe salir a perseguir al ratón, y tocarlo con la mano.
 - Si el ratón se ubica al costado de una de las parejas del círculo, ya no podrá ser perseguido; en ese momento, el estudiante de la pareja que se encuentre al lado opuesto se convertirá en ratón.
 - Si el gato alcanza al ratón, cambiarán los roles inmediatamente, y el juego continúa.

CONDICIÓN DEL JUEGO: el gato puede correr por cualquier lugar, mientras que el ratón solo puede hacerlo por el exterior del círculo.

“EL GATO Y EL RATÓN”

Mis notas

Area for taking notes, consisting of several horizontal dotted lines on a light yellow background.



Más para ver

Video de yoga para niños “Cápsula al bosque encantado”

en: <https://www.youtube.com/watch?v=slbdc-INXjU>

6. Cuando finalice el juego, invítelos a realizar una actividad de “Vuelta a la calma”, en la cual se recuperarán del esfuerzo del ejercicio.

a. Projete el video de yoga para niños.

Pídales que realicen los movimientos que proponen en la historia.

- Tenga en cuenta que requerirá de un salón con espacio suficiente para que cada estudiante realice los movimientos.
- Al finalizar, pregunte a los estudiantes:

¿Qué cambios experimentaron al realizar la actividad de vuelta a la calma?

Podrán mencionar la regulación de la respiración, la relajación muscular o la sensación de tranquilidad.

b. Al volver al salón, pídales que revisen si pueden complementar las ideas iniciales sobre “¿Qué debemos hacer después de realizar actividad física?”. Invítelos a escribirlas en la cartelera.

Mis notas

SESIÓN 3



APLICACIÓN

7. Comente a sus estudiantes que existen diversas actividades para recuperarse después de realizar actividad física. Todas ellas buscan reducir paulatinamente la velocidad e intensidad de los movimientos, y regular la respiración y frecuencia cardíaca.

a. Teniendo en cuenta la actividad de vuelta a la calma, vista en el momento anterior, proponga a sus estudiantes que se organicen en grupos de 4 o 5 para crear una coreografía de ejercicios, con el fin de recuperarse.

- Deberán tener en cuenta los movimientos básicos (flexión, extensión, torsión, circunducción) y los estiramientos, integrados a una secuencia de ritmo y movimiento.

- b. Elija algunos criterios para evaluar, como los tipos de movimientos, la coordinación, el ritmo, la música, su finalidad (activación o recuperación) entre otros que considere necesarios, y coméntelos a los estudiantes antes de que inicien la planeación de su coreografía.
- c. Organice la presentación de coreografías, las cuales planearán en horario extraclase y presentarán en la siguiente sesión. Realímelas a la luz de los criterios establecidos.
- d. Concluya la sesión invitando a los estudiantes a reconocer la importancia de la activación y recuperación, antes y después de la actividad física, teniendo en cuenta las ideas consignadas en la cartelera “Preparación para la actividad física” del momento de *Exploración de conocimientos previos*.

Mis notas

CICLO 3



Conexión familiar

1. Sugiera a los estudiantes que visiten, con su familia, el parque más cercano a casa para desarrollar las acciones siguientes:
 - a. Aplicar algunos ejercicios de calentamiento y estiramiento vistos en clase.
 - b. Explorar los elementos del parque y hacer una lista del tipo de actividad física que pueden realizar.
2. Pídales que tomen un registro fotográfico de esta actividad, y que posteriormente lo compartan de manera virtual o física con la clase.

Proyección

Invite a los estudiantes a que presenten las coreografías a los niños y jóvenes de otros cursos. Con ello, que también lleven el mensaje de la importancia de una adecuada preparación, antes y después de la actividad física.

- Pueden programarlo en un espacio de dirección de curso, o al iniciar o finalizar la jornada escolar.



ESTRATEGIA

7

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA MITOS SOBRE ALIMENTOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS



SABER ESENCIAL SABER APRENDER

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Mitos nutricionales



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Llevo a cabo procedimientos de búsqueda, selección y almacenamiento de información acerca de la temática que voy a tratar en un texto con fines argumentativos.	PILEO El Proyecto Institucional de Lectura, Escritura y Oralidad, busca fortalecer las competencias comunicativas, a través de iniciativas de promoción de la lectura, comprensión y producción textual, de manera transversal al currículo.
 CIENCIAS NATURALES	<ul style="list-style-type: none"> Analizo si la información que he obtenido es suficiente para contestar mis preguntas o sustentar mis explicaciones. Sustento mis respuestas con diversos argumentos. 	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante analiza la información sobre alimentos y prácticas alimentarias, identificando argumentos basados en evidencias que le permitan explicar su influencia en la dieta y el estado de salud de las personas.

Recursos sugeridos

Fotocopias de anexos 1 y 2, papel periódico, marcadores, tablero, *video beam*, sala de cómputo con Internet o biblioteca.



Ámbitos sugeridos para el desarrollo

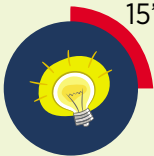
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en dos o tres sesiones, dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material al finalizar o comenzar las jornadas, en direcciones de grupo o a través de proyectos transversales o institucionales.

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
165 MINUTOS
3 SESIONES




15'




ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

10'




APROXIMACIÓN

10'



SOCIALIZACIÓN


50'



APROPIACIÓN

25' EN CLASE

55' EXTRACLASE



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Mitos sobre alimentos y prácticas alimentarias

La alimentación es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que aportan los nutrientes indispensables para mantener un buen estado de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético (ingesta y gasto de calorías) y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.



- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.
- Reduce el consumo de azúcares libres.



Recuerde que...

La **OPINIÓN** se caracteriza por ser subjetiva y basarse en el concepto personal, mientras que el **ARGUMENTO** se caracteriza por ser una idea reflexionada y apoyada en pruebas, ejemplos, datos de fundamento científico y razones con el propósito de convencer de unas ideas a un receptor.

A través de los alimentos establecemos vínculos y relaciones con las personas y la cultura; por lo tanto, las decisiones en torno a la alimentación se ven influenciadas por interacciones sociales, como las creencias, las costumbres y las modas.

Se consideran “mitos nutricionales” al conjunto de información sobre alimentos y dietas, que carece de fundamento científico. Estas ideas generalmente son sustentadas en “opiniones” más no en “argumentos” y son ampliamente difundidas por medios de comunicación masiva, transmitiéndose luego por el voz a voz, de una persona a otra.

Un ejemplo de opinión y argumento, se expone en el siguiente mito:

“EL ACNÉ APARECE POR COMER GRASAS”



Según la opinión de muchas personas, el consumo de alimentos como el aguacate, el chocolate o los productos fritos se relaciona con la aparición de este trastorno de la piel. En contraparte, el argumento basado en la evidencia científica sostiene que ningún alimento produce aumento del sebo en la piel, por lo tanto, no es la alimentación la causa del acné.

Así como en el ejemplo anterior, se encuentra diversa información que influye en los comportamientos dietarios de muchos adolescentes y jóvenes.

Para promover estilos de vida saludables, es importante que los estudiantes comprendan la importancia de analizar la información recibida sobre alimentos y dietas, identificando argumentos que soporten sus decisiones sobre su alimentación, su salud y bienestar.

Para saber más

Para ampliar la información puede consultar Mitos y realidades sobre las dietas. En:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000895.htm>

Nutrición y alimentación: mitos y realidades. En:

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:tewciO1qbkJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4696802.pdf+%&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co>

Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. En:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/mim/v33n3/0186-4866-mim-33-03-00392.pdf>

¿Qué es comer sano? Las dudas, mitos y engaños más extendidos sobre la alimentación. En:

<http://www.static-circulo.es/fragmentos/201806/que-es-comer-sano.pdf>

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Para explorar los conocimientos previos de sus estudiantes, propóngales el juego de “¿Verdadero o Falso?”:

a. Lea las siguientes 10 frases y pídasles que en una hoja respondan de manera individual el test, escribiendo F si consideran que la información es falsa o V si es verdadera.

1 El pan integral engorda menos que cualquier otro tipo de pan.

6 Cuando se come menos se reduce el tamaño del estómago.

2 Los alimentos grasosos producen acné.

7 Las vitaminas engordan.

3 Los productos alimenticios *light* sirven para adelgazar.

8 Los alimentos frescos siempre son mejores que aquellos congelados o secos.

4 Saltarse una comida adelgaza.

9 Comer después de las 7:00 p.m. engorda.

5 El consumo de huevo aumenta el colesterol.

10 Es mejor consumir la fruta entera que en zumos.

b. Para hacer un sondeo de las respuestas que expusieron sus estudiantes, propóngales hacer el siguiente ejercicio:

- Primero, ubique en lados opuestos del salón las opciones de **FALSO** y **VERDADERO**.
- Enseguida, lea cada frase y solicite que los estudiantes se ubiquen en el lado de su respuesta.
- Pregunte a los estudiantes las razones por las cuales consideran que las frases son falsas.

c. Lleve en el tablero un registro de las respuestas, como el siguiente:

Nº	FALSO	VERDADERO	EXPLICACIONES
	(Nº DE ESTUDIANTES)	(Nº DE ESTUDIANTES)	
1			
2			

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.



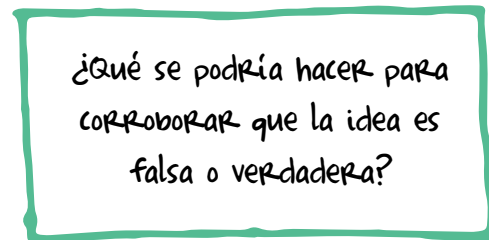
APROXIMACIÓN

2. Solicite que conformen grupos de cuatro estudiantes, el cual conservarán durante todo el desarrollo del tema:
 - a. Asigne una idea de las anteriores. Esta será analizada durante el desarrollo del tema, con el fin de determinar su veracidad o falsedad.
 - b. Para iniciar, pídeles que respondan las siguientes preguntas:
 - ¿De dónde creen que proviene esta idea?
 - ¿Qué creen que tendrían que hacer para corroborar que esta idea es falsa o verdadera?



SOCIALIZACIÓN

3. Organice un lluvia de ideas y registre en dos carteleras las respuestas a las preguntas del punto anterior.



4. Para cerrar este momento, coménteles a sus estudiantes que alrededor de los alimentos hay muchas ideas que se transmiten en diferentes contextos, como la familia, amigos, cultura, tradiciones, medios de comunicación, y que, aunque no tengan un sustento científico, generan creencias, en algunos casos erróneas, que influyen en las prácticas alimentarias y en la salud.
 - Mencione también la importancia de las formas en las que pensaron para corroborar la falsedad o veracidad de la idea, ya que conllevan al desarrollo del pensamiento crítico, la creatividad y la argumentación.
 - Para mayores aclaraciones, use la información contenida en los enlaces de la sección “Para saber más”.



Mis notas

CICLO 3

 **Más para ver**

Video “Argumentar en ciencias”,
disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=-CfhnVmH3FE>

Mis notas

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

5. Projete el video “Argumentar en ciencias”.

Invite a sus estudiantes a que definan con su propias palabras:

- ¿Qué es un argumento?
- ¿Qué tipos de argumentos menciona el video y en qué consiste cada uno?

a. Comente a sus estudiantes que realizarán un análisis de la idea asignada, con el fin de que al final del tema, puedan comunicar a la clase una explicación argumentada sobre su validez.

b. Para este propósito, solicíteles que revisen el ejemplo presentado en el anexo 1. Luego, que sigan el proceso para buscar, seleccionar y analizar la información sobre la idea adjudicada, la cual registrarán en el anexo 2.

Para la búsqueda de argumentos, los estudiantes pueden recurrir al uso de Internet o la biblioteca escolar.

SESIÓN 3



APLICACIÓN

6. Con la explicación construida en el punto anterior, invítelos a realizar un infomercial que comunique la validez o falsedad de la idea.

TENGA EN CUENTA: De las ideas presentadas al inicio de la sesión, solo la última es verdadera (es mejor consumir fruta entera que en zumos).

a. Coménteles que un **INFOMERCIAL** es un anuncio publicitario, cuyo contenido es un mensaje comercial televisivo diseñado para representar los puntos de vista del anunciante. Puede darles ejemplos de infomerciales de televentas.

b. El infomercial debe cumplir con los siguientes requisitos:

Duración
máxima:
15
MINUTOS

Guion en el que se exponga la idea, los argumentos en contra y a favor y, finalmente, la explicación construida comunicando la veracidad o falsedad de la idea.

Todos los miembros del grupo deben actuar. Si a los estudiantes se les facilita grabar un video, lo pueden hacer y proyectarlo a la clase.

Deles el tiempo para realizar esta actividad fuera de clase.

7. En la siguiente sesión, organice la presentación de los infomerciales.

Promueva las conclusiones sobre el ejercicio de analizar la información para desmitificar o ratificar las ideas sobre alimentos y prácticas alimentarias.

CICLO 3



Conexión familiar

1. Solicite a los estudiantes indagar con sus familiares un mito sobre los alimentos, dietas o prácticas alimentarias.
2. Pídales que lo lleven a clase y realicen el proceso de verificación de la información para validar o desmitificar la idea, a través de la campaña “antimitos” del momento de “proyección”.

Proyección

Proponga a los estudiantes diseñar una campaña digital “antimitos” para comunicar la información basada en argumentos con validez científica, sobre alimentos, prácticas alimentarias y dietas.

- a. Pídales que analicen la información de un mito que puedan tener sus familiares o conocidos, siguiendo el proceso propuesto en el anexo 1, y que con la explicación argumentada que construyan, elaboren un mensaje que pueda ser transmitido de manera digital (meme, mensajes para Twitter, estados o audios para WhatsApp).
- b. Una vez revisada la información por el docente a cargo, pueden compartirlo con sus familiares y amigos, o en espacios de comunicación de la comunidad educativa, como página Web o grupos de WhatsApp.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of several horizontal dotted lines on a light yellow background.

ESTRATEGIA

8

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS




SABER ESENCIAL SABER ALIMENTARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Cocinando un mundo de posibilidades



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS NATURALES	<ul style="list-style-type: none"> • Verifico que la cocción de alimentos genera cambios físicos y químicos. • Establezco relaciones entre microorganismos y salud. 	COMPETENCIAS CIUDADANAS ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.
 LENGUAJE	Identifico en situaciones comunicativas auténticas algunas variantes lingüísticas de mi entorno, generadas por ubicación geográfica, diferencia social o generacional, profesión, oficio, entre otras.	
 CIENCIAS SOCIALES	Comparo diferentes culturas con la sociedad colombiana actual, y propongo explicaciones para las semejanzas y diferencias que encuentro.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce los cambios físicos y químicos que ocurren en el proceso de cocción de los alimentos.

Recursos sugeridos

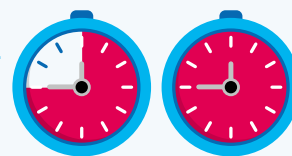
Hojas blancas, esferos, pliegos de papel periódico, marcadores rojos y negros, cinta.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

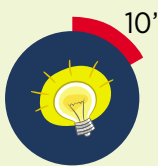
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Esta actividad puede realizarse en el aula de clase o en un espacio al aire libre. Se recomienda que se realice en una sesión de dos horas académicas.



TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES



Momentos y duración



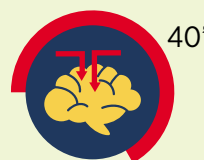
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Cocción de los alimentos, microorganismos e higiene

Para saber más

Para conocer algunos conceptos y recomendaciones importantes relacionadas con la higiene de los alimentos, puede consultar:

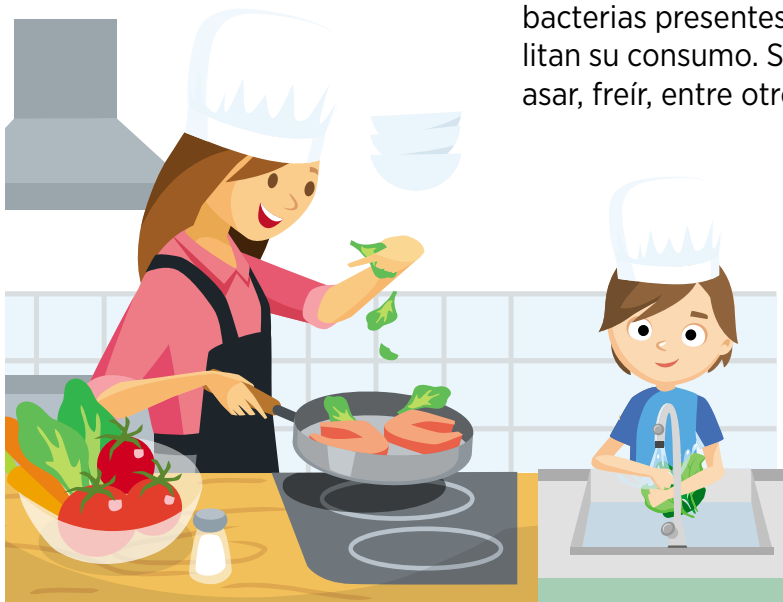
https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=666-manual-de-higiene-de-los-alimentos&category_slug=nutricion&Itemid=235

La **COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS** es el proceso mediante el cual se cambian las propiedades físicas y químicas de los alimentos, para facilitar su consumo y eliminar la presencia de microorganismos que puedan ocasionar daños a la salud.

Por su parte, los **MICROORGANISMOS** son organismos microscópicos que no se ven a simple vista, pero que pueden alterar los alimentos. Algunos son benéficos y de utilidad para el ser humano, como es el caso de las levaduras; otros pueden ser patógenos y descomponen los alimentos, ocasionando enfermedades.

Para evitar los daños en la salud por consumo de alimentos, se emplean diferentes **MÉTODOS DE COCCIÓN** que, combinando temperaturas y tiempos, permiten no solo eliminar las bacterias presentes en los alimentos, sino que además facilitan su consumo. Son métodos de cocción: hervir, hornear, asar, freír, entre otros.

Otro aspecto esencial es la **HIGIENE DE LOS ALIMENTOS**, la cual comprende procesos como selección de alimentos en buenas condiciones, lavado de manos, limpieza del alimento mediante desinfección, lavado a chorro y la cocción misma a temperaturas elevadas.



Recuerde que...

En los estudiantes es importante promover:

- 1 La importancia de la higiene en los alimentos.
- 2 La cocción como método para facilitar el consumo y la seguridad de los alimentos.

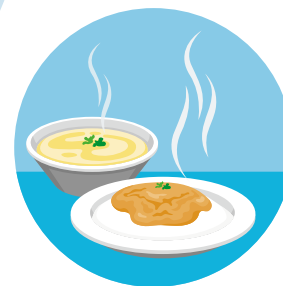
ALGUNOS CONCEPTOS RELACIONADOS CON LOS ALIMENTOS

ALIMENTO DESCOMPUESTO

Es un alimento en el cual, **a simple vista, se puede identificar** cambios como el color, el sabor, la textura o el olor, y que no está apto para el consumo.

**ALIMENTO CONTAMINADO**

Es un alimento que contiene sustancias dañinas para la salud, como microorganismos o sustancias químicas, que pueden ocasionar daños en la salud: que **no se pueden identificar a simple vista**.


 **Para saber más**

En el siguiente enlace encontrará información relacionada con los alimentos y las condiciones que requieren los organismos para multiplicarse, en términos de tiempos y temperaturas:

http://www.ina.ac.cr/cursos/manipulacion_alimentos/documentos%20manipulacion/capitulo%202.pdf

En el siguiente enlace encontrará lo que se debe tener en cuenta para evitar este tipo de enfermedades:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/enfermedades-transmitidas-por-alimentos.aspx>

En el documento podrá encontrar los diferentes tipos de cocción y sus efectos sobre el alimento, además de sugerencias de tiempos de cocción para algunos alimentos:

https://www.agroindustria.gob.ar/sitio/areas/escuelagro/_archivos/000010_Alimentos/000000_Educacion%20Alimentaria/000000_Ficha%20metodos%20de%20coccion.pdf

ENFERMEDAD TRANSMITIDA POR ALIMENTOS (ETA)

Se genera cuando se ha consumido un alimento, o agua, que contiene microorganismos patógenos que, en cantidades considerables, pueden ocasionar daños en la salud. La contaminación de los alimentos y el agua se debe a la deficiencia en el proceso de elaboración, manipulación, conservación, transporte y distribución o comercialización.

Estas enfermedades pueden ser de dos tipos:

- **Infecciones alimentarias:** son las ETA producidas por la ingestión de alimentos (incluida el agua), contaminada con agentes infecciosos como bacterias, virus, hongos, parásitos, que en la luz intestinal pueden multiplicarse e invadir la pared intestinal, y desde allí alcanzar otros aparatos o sistemas.
- **Intoxicaciones alimentarias:** son las ETA producidas por la ingestión de toxinas formadas en tejidos de plantas o animales, o por sustancias químicas o radioactivas, que se incorporan de manera accidental, incidental o intencional en cualquier momento desde su producción hasta su consumo.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Previo a la actividad, tenga listas imágenes de diferentes alimentos con sus nombres (una por cada estudiante), cinta y un pliego de papel con tres círculos formando una intersección. Puede apoyarse en el material contenido en el anexo 1.

1. Organice el grupo en semicírculo, para favorecer la participación. A continuación, ubique el pliego de papel con intersección de círculos en un lugar visible.
 - a. Entregue a cada estudiante la imagen de un alimento.
 - b. Invite a cada estudiante a pasar a pegar la imagen en el círculo que corresponda, dependiendo la forma como considera que se debe consumir ese alimento (como en el modelo de la izquierda).
 - c. Mientras los estudiantes ubican la ficha en cada uno de los círculos, pídale que mencionen una preparación en la cual suelen consumir ese alimento.
 - d. Al final, cuando todos los estudiantes hayan participado del ejercicio, retroalimente al grupo frente a aquellos alimentos que hayan ubicado en un lugar que no corresponde.



APROXIMACIÓN

2. A continuación, realice la lectura oral del anexo 2, relacionada con el origen de la gastronomía.
 - a. Retome con los estudiantes aspectos generales de la lectura, a través de las siguientes preguntas:

¿Qué alimentos consumían los hombres antes de crear el fuego?

¿Cuáles fueron las primeras preparaciones de alimentos en las que participó el fuego?

¿Qué beneficios trajo el fuego para la preparación de los alimentos?

¿Qué prácticas de la prehistoria se implementan en la actualidad en relación con la preparación de los alimentos?

- b. Pida a los estudiantes conformar grupos. Haga entrega de un rompecabezas a cada grupo (anexo 3), asignando tiempo para su ejecución.

c. Al completarse el tiempo, pida a cada grupo que identifiquen de la imagen:

- Nombre de la preparación.
- Método empleado para la cocción de los alimentos.
- Descripción del proceso de la receta desde que se compran los alimentos hasta que el producto se sirve.



SOCIALIZACIÓN

3. Solicite que cada grupo nombre un representante para socializar las respuestas de su trabajo grupal.

- a. El resto de la clase estará atenta al procedimiento, tomando nota de aquellos aspectos que consideren que no corresponden a la preparación; harán la retroalimentación al final de la intervención de cada grupo.
- b. Al final del ejercicio, realice una reflexión en torno a las prácticas mencionadas por los estudiantes en relación con la preparación de cada una de las recetas, haciendo especial énfasis en las pautas de higiene de alimentos mencionadas u omitidas por los diferentes grupos.



SESIÓN 2



APROPIACIÓN

Para esta actividad, asegúrese de tener 4 botellas plásticas transparentes, cada una marcada con las letras A, B, C y D respectivamente; agua, en recipientes separados (en un rango de 20°C a 60°C), de manera que una esté fría (puede haberse preservado en la nevera), otra a temperatura ambiente, otra tibia y otra muy caliente; 80 gramos de levadura y azúcar (5 cucharadas para cada botella).

4. Pregunte a los estudiantes si saben qué son los microorganismos, y qué pueden causar en los alimentos. Tome nota de las respuestas.
 - a. Retroalimente las respuestas de los estudiantes; para ello, apóyese en la lectura sugerida en el apartado *Para saber más*.
 - b. Explique a los estudiantes que van a trabajar con levaduras, las cuales son microorganismos que requieren de azúcar, temperatura y poco oxígeno para su reproducción.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of a yellow background with horizontal dotted lines.

- 1 Entregue a cada estudiante el formato contenido en el anexo 4.
 - 2 Ubique las botellas en una mesa firme.
 - 3 Luego, mezcle la levadura y el azúcar y, con ayuda de un embudo, ponga una cantidad de la mezcla en cada botella.
 - 4 La botella A la deberá llenar con agua helada; la botella B, con agua a temperatura ambiente; la botella C, con agua tibia; y la botella D, la llenará con agua caliente.
 - 5 Pida a los estudiantes que tomen el tiempo, y que en el formato de registro de observaciones vayan escribiendo los cambios que evidencian en cada una de las botellas.
- c. A continuación, pregunte al grupo y pida que registren sus respuestas en la hoja:

¿Qué creen que sucede con los alimentos cuando los microorganismos los invaden?

¿Cómo llegan los microorganismos a los alimentos?

¿Cómo se puede prevenir la proliferación de microorganismos en los alimentos?

* Si lo considera necesario, en caso de que el grupo sea numeroso, prepare el material para realizar el experimento en dos lugares distintos del salón, facilitando la observación por parte de los estudiantes.



APLICACIÓN

5. Emplee el tablero, o un pliego de papel, donde realice un cuadro que explique los tipos de cocción de alimentos, los cambios físicos que ofrece cada método para los alimentos, ventajas y desventajas de cada tipo de cocción (en dos casillas aparte). Puede apoyarse en la información del enlace sugerido en el apartado *Para saber más*.
 - a. Ahora, pida a los estudiantes conformar grupos.
 - b. A partir del ejercicio realizado en la *Activación de conocimientos previos*, seleccione los alimentos ubicados por los estudiantes en el círculo correspondiente a aquellos alimentos que deben ser cocidos para poder consumirlos; también puede incluir los alimentos ubicados en la intersección del círculo, los cuales se pueden consumir crudos o cocidos.
 - c. Entregue a cada grupo el formato correspondiente al anexo 5, y pida que, a partir de su explicación sobre los tipos de cocción, identifiquen cada uno de los ítems allí mencionados en términos de:

Mis notas

- **MÉTODO DE COCCIÓN ELEGIDO:** por qué eligen ese método de cocción.
- **CAMBIOS FÍSICOS QUE PRESENTA EL ALIMENTO CON ESE MÉTODO DE COCCIÓN:** en términos de dureza, textura, color, olor, sabor, entre otros.
- **VENTAJAS DEL MÉTODO DE COCCIÓN:** en qué favorece al alimento para su consumo, conservación, efectos sobre la salud, entre otros.
- **DESVENTAJAS DEL MÉTODO DE COCCIÓN:** en qué afecta al alimento para su consumo, conservación, efectos sobre la salud, entre otros.

Proyección

Para este ejercicio, puede apoyarse en el video de la sección *Más para ver (a la derecha)*. Motive la reflexión de los estudiantes en relación con las propiedades de los alimentos, y cómo estas pueden enriquecerse o afectarse con el tipo de cocción que se les da. Para ello:

- Pida a los estudiantes que identifiquen los métodos de cocción de alimentos que son saludables y aquellos que no son saludables.
- En las casillas **VENTAJAS** y **DESVENTAJAS** de cada método de cocción, escriba las apreciaciones de los estudiantes a partir de lo propuesto anteriormente.

Conexión familiar

El método que se elige para realizar la cocción de los alimentos puede favorecer estilos de vida saludable. Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, identifiquen los métodos de cocción de alimentos que se emplean con más frecuencia en casa.

- Invítelos para que, durante 3 días, desde casa y en compañía de su familia, identifiquen:
 - Métodos de cocción de los alimentos más empleados.
 - Tipos de ingredientes usados para la preparación de los alimentos.
 - Cambios físicos que presentan los alimentos luego de la cocción.
 - ¿La preparación final es saludable o no? ¿Por qué?
- La información debe ser registrada en el cuaderno.



Más para ver

Video 5 recomendaciones básicas para garantizar la inocuidad de los alimentos (refuerza la higiene en su preparación).

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

Mis notas

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL



LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar

Tabla de contenido



1

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA MOBILIARIO EN LAS VÍAS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - MATEMÁTICAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Uso las referencias del contexto en mis desplazamientos

PÁG. 104



4

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA ME MOVILIZO SEGURO EN LA CICLORRUTA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR MATEMÁTICAS - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Mi seguridad en las ciclorrutas

PÁG. 126

ESTRATEGIA



2

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA SEÑALES CORPORALES EN BICICLETA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN ARTÍSTICA - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Con el lenguaje corporal me comunico en la vía

PÁG. 112

ESTRATEGIA



3

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA EL CUIDADO DE LO PÚBLICO: EL TRANSPORTE PÚBLICO

SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR TECNOLOGÍA - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

SABER MOVERSE-MOVILIDAD ESCOLAR

Transporte público

PÁG. 120

ESTRATEGIA



5

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA CIRCULACIÓN EN BICICLETA SEGURA Y RESPETUOSA CON OTROS ACTORES VIALES

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN ARTÍSTICA - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Con una conducción segura, evito siniestros viales

PÁG. 136

2. Movilidad escolar

El enfoque propuesto por la línea pedagógica de Movilidad Escolar (ME) implica superar el horizonte de conocimiento de pautas hacia el cuidado de la vida; es decir, ir más allá de conocer solo las señales de tránsito y las disposiciones normativas. Por lo tanto, el propósito fáctico está orientado a ocuparse de la formación de los estudiantes, y toda la comunidad educativa, en la apropiación de conocimientos y modificación de comportamientos que contribuyan a una óptima movilización en la ciudad. Para ello, se busca que todo desplazamiento, con fines educativos y pedagógicos que realicen los estudiantes –ya sean solos o con acompañantes de la comunidad educativa–, se produzca en un escenario privilegiado, que promueva la prevención y fomente una cultura vial segura y sostenible. Sin embargo, se busca trascender los muros educativos y acceder a los recorridos, de índole extraescolar, en los que existe el riesgo para los estudiantes, por lo que se requiere de la conciencia y cultura de la movilidad segura.

Enfoques de la educación vial

Las causas de la siniestralidad son multifactoriales, lo cual exige la intervención desde varios frentes, entre ellos el educativo, específicamente desde la formación de hábitos, actitudes y comportamientos. Al asumir la escuela como espacio de desarrollo integral, cobra sentido considerarla como el propicio para dinamizar escenarios de formación permanente para el cuidado de sí y de los demás.

Educación vial desde el enfoque transversal

La promulgación de la Ley 1503 de 2013 modificó el artículo 14 de la Ley 115 de 1994, al incluir la educación vial en el orden de los Proyectos Pedagógicos Transversales (PPT).

“ Pensar en transversalidad, es reconocer que existen compromisos desde diferentes campos de conocimiento para resolver una situación y que cada área de conocimiento en la escuela puede desplegar, de manera propicia, didácticas propias para desarrollar aprendizajes determinados ”.

En concordancia con las Orientaciones Pedagógicas del Ministerio de Educación Nacional, Documento 27 *Saber moverse*, la Movilidad Escolar desarrolla su acción formativa desde el enfoque de competencias, dado que, además de conocimientos, se puede generar en los estudiantes una modificación de su actitud para el desenvolvimiento en el espacio público, desde la prevención.

“ Asumir la formación de los estudiantes en el marco de competencias, les permitirá obtener conocimientos claros y precisos del espacio público y la interacción en la movilidad, desarrollar habilidades que les permita resolver situaciones cambiantes del entorno y modificar las actitudes que reduzcan el riesgo al interactuar con el espacio público ”.

De la educación vial a la movilidad escolar

La educación vial tradicionalmente se ha asociado a pautas de desarrollo formativo en el horizonte de conocimientos (conceptos) y básicamente los relacionados con señales de tránsito. Desde la Dirección de Bienestar Estudiantil de la SED se ha construido el concepto de movilidad escolar para denominar toda actuación pedagógica que pueda aportar en la seguridad vial de los estudiantes de Bogotá.

Este tránsito desde el concepto de educación vial al de movilidad escolar se debe a que, al promover la formación desde las acciones, la toma de decisiones y la resignificación de las normas, se espera alcanzar una cultura hacia la movilidad segura de los estudiantes, destacando el fomento de las competencias ciudadanas de estudiantes y comunidad educativa.

“ Así que movilidad escolar es una situación de interacciones permanentes en las que se manifiestan elementos de ciudadanía, reconocimiento del otro, respeto al derecho de los demás, entre otros. Esto supone una apropiación desde la gestión institucional del nivel central de la SED, además del acompañamiento a las IED, tanto a aquellas que han alcanzado desarrollos en movilidad escolar, como a las que apenas inician su interés en la articulación de sus procesos de formación de estudiantes y la gestión institucional para contribuir a una óptima movilidad ”.

Dentro de la EIPBE, la Movilidad Escolar se instaura como una línea fundamental que centra su actuación sobre la formación del ser humano, para su cuidado y, especialmente, el cuidado de los demás. La SED, a través de la Resolución 039 de 2018, define Movilidad Escolar como todo desplazamiento que se realice con fines educativos y pedagógicos por parte de los estudiantes, acompañantes de los estudiantes (padres, madres y acudientes), docentes y personal administrativo de las IED.

La SED ha avanzado en el desarrollo de Planes de Movilidad Escolar con el apoyo pedagógico de algunas IED. De acuerdo con el Decreto 594 de 2015, el Plan de Movilidad Escolar (PME) es un conjunto de acciones que busca generar un escenario privilegiado para salvar vidas y fomentar una cultura vial segura y sostenible en las instituciones educativas.

Objetivos de la movilidad escolar

1

Generar en los colegios las condiciones de seguridad, calidad, oportunidad, eficiencia, sostenibilidad y accesibilidad en la movilidad de niñas, niños, jóvenes y los adultos de extraedad, buscando garantizar su permanencia en el sistema escolar.



2

Promover el cuidado de los estudiantes de Bogotá y su contribución a la protección de los demás, a partir de procesos formativos que involucren la comunidad educativa hacia la prevención en seguridad vial y cultura de la sostenibilidad.

Actores involucrados en la movilidad escolar

Son actores de la movilidad escolar los estudiantes y miembros de la comunidad educativa en sus diferentes roles:

ACTOR VIAL

Es el rol que cumple un sujeto en su desplazamiento por el espacio público. Existen tres tipos: peatones, pasajeros y conductores de vehículos motorizados y no motorizados, como bicicletas, patines, patinetas, entre otros.



COMUNIDAD EDUCATIVA

De acuerdo con el Artículo 6, de la Ley 115 de 1994, son los estudiantes o educandos, educadores, padres de familia o acudientes de los estudiantes, egresados, directivos docentes y administradores escolares.



Competencias en movilidad escolar

El desarrollo de las competencias se propone a partir de un diseño curricular que tenga presente la gradualidad y complejidad, características fundamentales del trabajo por ciclos de desarrollo. Estas competencias movilizan conocimientos, habilidades y actitudes, en el marco de un desarrollo pertinente para la población escolar, cuya acción pedagógica trascienda a las manifestaciones más comunes y frecuentes en la movilidad, desde el rol de actores viales como peatones y pasajeros.

Pensar en comportamientos desde la prevención, y hacia la constitución de hábitos, es pensar desde el saber vivir en comunidad, saber cuidarse y saber aprender, insignias de la propuesta educativa por ciclos de la SED. Estas contribuyen a que los conocimientos no sean temporales y que se manifiesten y transfieran a situaciones concretas de la vida de los estudiantes.

La interacción en el espacio público exige un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes favorables para transitar con seguridad, facilitar el tránsito de los demás, valorar las condiciones propias del contexto, prever las circunstancias desencadenantes de los siniestros viales y anticipar posibles errores de los demás actores viales, a través de una conducta siempre preventiva.

Para lograr estas actitudes y conocimientos, el MEN planteó las competencias que se espera desarrollen los estudiantes para alcanzar una adecuada movilidad.

Comprensión del entorno

PROCESOS PROPIOS DE ESTA COMPETENCIA



Corresponsabilidad vial

La movilidad en sí misma es un ejercicio y reflejo de una sociedad equitativa, por lo cual se deben afianzar procesos de convivencia, para evitar la territorialidad y el egoísmo que producen tantas víctimas por sobreponer el derecho de unos al de los otros.

Esta competencia se instaura desde el sentido del ser social y en relación, por supuesto, con las competencias ciudadanas. Reconocer y responsabilizarse por los actos, desde una constante evaluación de su desenvolvimiento en las vías, constituye uno de los mayores retos en el desarrollo de esta competencia.

Movilidad idónea

Se propone que los estudiantes adquieran, ente otros conocimientos y habilidades:

1

El conocimiento de las exigencias normativas, de acuerdo con el rol de peatón, conductor o pasajero.

2

La identificación del estado de su vehículo (la bicicleta).

3

El reconocimiento de sistemas de protección activa y pasiva.

4

La experiencia previa en el uso de vehículos no motorizados.

Valoración del riesgo y la vulnerabilidad

Identificar riesgos y emprender acciones para la protección, reconocer, usar y velar por el cumplimiento de medidas de protección, de acuerdo con los modos de uso de las vías, y reconocer los factores que aumentan el riesgo, son la esencia de esta competencia.

Asumir la regulación

Si bien es cierto cada uno tiene el derecho de transitar, también nos movilizamos en una dinámica constante entre los derechos propios y los de los demás, y los deberes de las partes; esto es lo que permite armonizar la movilidad y disfrutar del espacio público.

La regulación parte del sentido que se asigne a las normas, concebidas desde el consenso social para el bienestar.

Resignificar el sentido de la norma y el porqué de las mismas, evitando la territorialidad o la apropiación del espacio al libre albedrío, debe ser reflejo del desarrollo de esta competencia.

ESTRATEGIA

1

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA MOBILIARIO EN LAS VÍAS



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Uso las referencias del contexto en mis desplazamientos



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Construye párrafos atendiendo a diferentes procedimientos de desarrollo: ejemplificar, detallar, describir, justificar, sintetizar. Carta a un amigo con descripciones y argumentos.	MOVILIDAD ESCOLAR Incluye acciones de educación vial y la construcción de los Planes de Movilidad Escolar, que sirve de estrategia para mitigar los siniestros viales y mejorar las condiciones de movilidad de la población escolar, del entorno educativo y de la ciudad en general.
 MATEMÁTICAS	<ul style="list-style-type: none"> Formula preguntas y elabora encuestas para obtener los datos requeridos e identifica quiénes deben responder. Registra, organiza y presenta la información recolectada usando tablas, gráficos de barras, gráficos de línea y gráficos circulares. 	

CICLO 3

Objetivo de aprendizaje

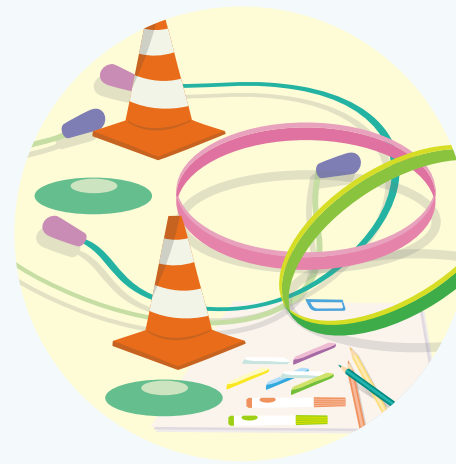
El estudiante identifica el mobiliario y valora la importancia que tiene para la seguridad vial.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

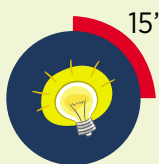
Recursos sugeridos

Aros, sogas, tiza, formato de trabajo para encuesta a los compañeros.



TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS 

Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más acerca de la señalización vertical de las ciclorrutas puede seguir este enlace, y buscar información en las páginas

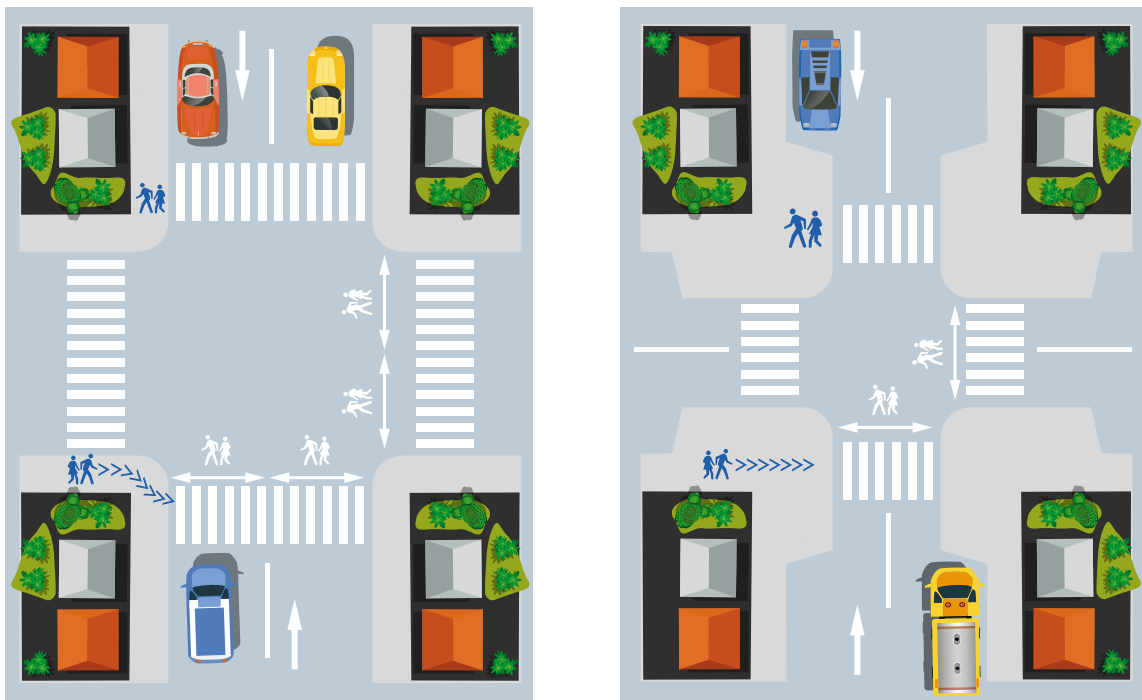
69 a 72: <https://proyectostipo.dnp.gov.co/images/pdf/cicloinfraestructura/PTClcicloinfraestructura.pdf>

Para conocer más sobre elementos básicos de la vía puede consultar el siguiente enlace: <https://autozuniga.com/documentos-educativos/esquema-de-la-via/>

Mobiliario urbano

La **COMPRENSIÓN DEL ENTORNO** implica identificar diferentes referentes propios y en un contexto determinado, interpretar los indicadores y señales que regulan la movilidad en su entorno, lo mismo que conocer, interiorizar y aplicar autónomamente las normas en procura de movilizarse en el espacio público, y del bien común.

La movilidad segura no la garantiza solo el cumplimiento de las normas o el conocimiento de ciertas señales. Es la suma de varios factores, entre ellos el de interpretar y usar adecuadamente el espacio público, conformado por vías, zonas de recreación pasiva, activa, andenes, zonas de protección a peatones, carriles exclusivos, señales, zonas de estacionamiento, entre otros.



Recuerde que...

En este ciclo la identificación del **MOBILIARIO URBANO** comprende las señales verticales, las señales horizontales o las marcas viales, como carriles exclusivos y zonas de parqueo. Todo ello es indispensable para continuar con la comprensión del entorno inmediato y para movilizarse más seguro.

Orientaciones didácticas

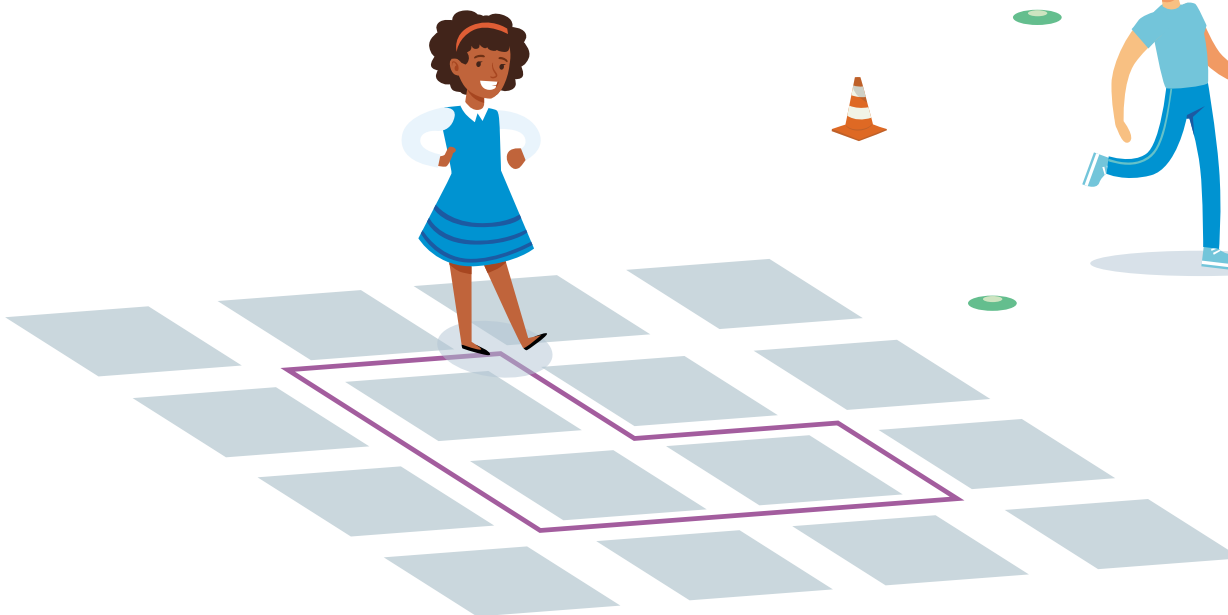


ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. En el patio, cancha o espacio abierto del colegio, proponga a sus estudiantes desplazarse por el lugar, de lado, hacia atrás, con pie cruzado, saltando de manera lateral, con dos pies, con uno solo. Sugiera que lo hagan por espacios definidos que exijan cambiar de dirección; para ello, diseñe tres espacios.
 - a. En el que se realicen desplazamientos en una sola dirección y en estrella.



- c. En el que se exija caminar entre cuadrículas, simulando calles, y en una sola dirección. Para esto, trázelas en el pavimento o marque con sogas o aros.



Mis notas

CICLO 3

- b. En el que se exija cambiar de dirección, desviando los obstáculos que encuentren (conos, postes, etc.).





APROXIMACIÓN

2. A partir del ejercicio anterior, pídales que recuerden en qué se parecen a las vías que recorren de su casa al colegio:

- ¿Qué **CARACTERÍSTICAS** tienen las vías que encuentra en el recorrido hacia su casa?

- ¿Hay **DIFERENCIAS** entre ellas?

- ¿Qué **TIPOS DE VÍAS** encuentra en el recorrido de la casa al colegio o del colegio a la casa?

- Mencionen tres riesgos que pueden encontrar en la vía, ya sea como peatones o como usuarios de bicicleta.

Mis notas

3. Pida a los estudiantes que en una hoja o en un octavo de cartulina dibujen una vía, con carriles e intersecciones, pero que no debe tener ninguna marca.
 - Luego, que cada uno dibuje las señales que se pintan en el pavimento para orientar a los conductores. Así mismo, pueden dibujar otro tipo de señales que recuerden, sin embargo, centre el trabajo en las marcas viales.



SOCIALIZACIÓN

4. Sugierales compartir los dibujos para que entre todos vayan identificando más elementos de la vía y así amplíen su dibujo, con líneas continuas y discontinuas, líneas blancas y amarillas, cebras, señales verticales.



APROPIACIÓN

- Para que puedan enriquecer su dibujo, recuerde a sus estudiantes información general y básica sobre señales verticales y horizontales. Presente las imágenes a medida que va explicando en qué consisten las señales.

SEÑALES VERTICALES

Son placas fijadas en postes o estructuras instaladas sobre la vía o cerca a ella, que mediante símbolos o leyendas determinadas cumplen la función de prevenir a los usuarios sobre la existencia de peligros y su naturaleza.

A la vez, tiene la función de reglamentar las prohibiciones o restricciones respecto del uso de las vías, así como brindar la información.

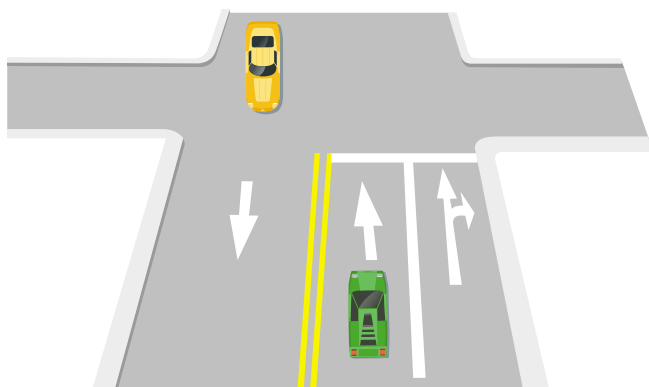


CARRILES EXCLUSIVOS. Aquellas calzadas por donde puede ir solamente cierto tipo de vehículos.

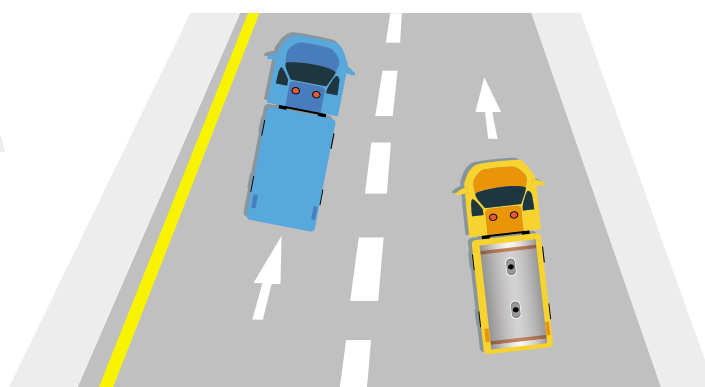
SEÑALES HORIZONTALES

La señalización horizontal es la aplicación de marcas viales, conformadas por líneas, flechas, símbolos y letras que se pintan sobre el pavimento, bordillos o sardineles y estructuras de las vías de circulación o cercanas a ellas.

MARCAS VIALES



Línea central amarilla: indica el tránsito en los dos sentidos.



Línea blanca: se usa para indicar separación en los carriles, con el mismo sentido de tránsito.

SEÑALIZACIÓN DE CICLORRUTAS

Las principales funciones de la señalización de ciclorrutas son:

- Prevenir al ciclista sobre las diferentes situaciones riesgosas que se pueden presentar.
- Reglamentar el uso de la ciclorruta.
- Informar al ciclista de las condiciones del entorno y guiarlo a través del desplazamiento en la vía.
- Informar a los conductores sobre el tránsito de ciclistas en vía y su prioridad.

SEÑALES DE INTERACCIÓN ENTRE CONDUCTORES Y CICLISTAS

Conserve su derecha



Circulación no compartida



SEÑALES PREVENTIVAS PARA EL CICLISTA

Vehículos en la ciclorruta: proximidad a un tramo de la ciclorruta sobre el cual pueden cruzar vehículos automotores.



Prioridad ciclistas



PRIORIDAD
CICLISTAS



APLICACIÓN

6. Presénteles la siguiente situación a sus estudiantes:

Imagina que tienes una amiga que hace años vive lejos de Bogotá. Ella quiere venir de vacaciones, pero le gustaría movilizarse en bicicleta todo el tiempo. Como ha escuchado muchas versiones sobre lo bueno y lo malo de usar bicicleta en Bogotá, le vas a escribir un correo en el que le expongas qué tan bueno o malo es movilizarse en bicicleta.



LA CARTA DEBE CUMPLIR CON ESTAS CARACTERÍSTICAS:

- **Describir:** dar características sobre la situación.
- **Justificar:** explicar con argumentos las ideas o puntos de vista que expongas.
- **Ejemplificar:** presentar situaciones o hechos que hayan sucedido.
- **Sintetizar:** resumir lo que le has informado.



- Invítelos a leer y compartir sus textos. Preferible si se los envían entre sí o a su correo para revisar las características del texto y evidenciar si se cumplió el objetivo.



Conexión familiar

- Motíuelos para que, en compañía de familiares, elaboren una imagen donde identifiquen los carriles e intersecciones que encuentran al salir a un lugar que visiten ese fin de semana (casa de familiar, mercado, iglesia, parque...).
- Luego, sobre la imagen, que señalen todos los elementos que pueden guiar a los conductores y peatones sobre el tipo de vía y condiciones de tránsito y seguridad: líneas continuas y discontinuas, líneas blancas y amarillas, cebras, señales verticales.

Mis notas

CICLO 3

Proyección

- Pídales a los estudiantes que, en parejas, apliquen el siguiente cuestionario a diez estudiantes del colegio para identificar los riesgos que han tenido al movilizarse en bicicleta.





TEMA	PREGUNTA
Riesgo al montar bicicleta	• ¿Has tenido algún riesgo (o susto) al montar bicicleta?
Respeto de conductores de carros	• ¿Crees que los conductores de carros respetan a los ciclistas?
Cumplimiento de señales	• ¿Crees que los ciclistas cumplen con las señales para protegerse y proteger a otros?
Conocimiento de vías	• ¿Sabes si los ciclistas siempre tienen la vía en una intersección?

- Invítelos a presentar los resultados usando tablas, gráficos de barras, gráficos de línea y gráficos circulares. Que comparen sus datos con los de otros estudiantes de la clase.

Con el lenguaje corporal me comunico en la vía



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Propongo ejercicios de creación tales como secuencias de ritmo y movimiento (danza y teatro); rítmico-melódicos (música); o de composición pictórica (plásticas).	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Uso el tiempo libre en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva.
 LENGUAJE	Comparo el sentido que tiene el uso del espacio y de los movimientos corporales en situaciones comunicativas cotidianas, con el sentido que tienen en obras artísticas.	

Objetivo de aprendizaje

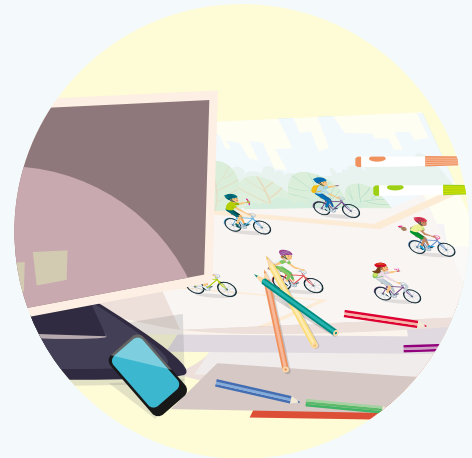
El estudiante comprende las señales corporales como un elemento de vital importancia para el desplazamiento en bicicleta.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

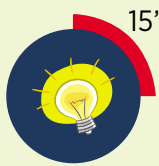
Recursos sugeridos

Video beam o ilustraciones del anexo impresas, papel periódico o tablero, marcadores borrables.

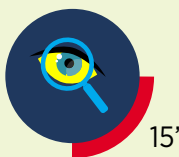


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
 90 MINUTOS
 2 SESIONES

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Comprensión del entorno y señales corporales para la comunicación de los biciusuarios

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces:

http://www.encicla.gov.co/wp-content/uploads/Manual_de_ciclista_urbano.pdf

COMPRENDER EL ENTORNO significa identificar diferentes referentes, propios y en un contexto determinado, para reconocer los indicadores y señales que regulan la movilidad en el entorno. Además, conocer, interiorizar y aplicar autónomamente las normas que conlleven a una sana convivencia y a la transformación de hábitos culturales en procura del bien común al movilizarse en el espacio público.



Recuerde que...

Explorar las capacidades en la movilidad y reconocer condiciones y normas básicas que brindan seguridad (usar zonas seguras y conocer señales básicas de los biciusuarios para la movilidad; cruzar las calles mirando antes a ambos costados; hacer un uso adecuado de la bici, no como juguete ni como vehículo para transportar pasajeros sin las adecuaciones en términos de seguridad vial) son propósitos en esta etapa de la vida para evitar acciones riesgosas.

Una forma de comunicación no verbal en la movilidad, que se manifiesta a través del gesto, movimientos y posturas son las **SEÑALES CORPORALES** o lenguaje corporal.



El uso del **LENGUAJE CORPORAL** en la movilidad de los bicisuarios es esencial porque, de acuerdo con las exigencias del espacio en el que se lleva a cabo la acción, es posible interactuar con los otros actores de la vía y generar más confianza en los estudiantes al momento de desplazarse por el espacio público.

Las señales y códigos no verbales sirven para permitir el paso de todas las personas y vehículos que transitan de forma compartida o esporádica por las ciclorrutas como espacio público.

Recuerde que...



CICLO 3

Para armonizar la movilidad no solo deben existir señales de tránsito, dispositivos para regular el tránsito y semáforos; también se requiere de competencias ciudadanas (respeto y tolerancia al compartir las vías de las ciclorrutas) y hacer uso y entender el lenguaje no verbal para comunicar decisiones sobre el desplazamiento.

Para saber más

https://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/bienestar/mobiendonos/cartilla_de_bicisuarios.pdf

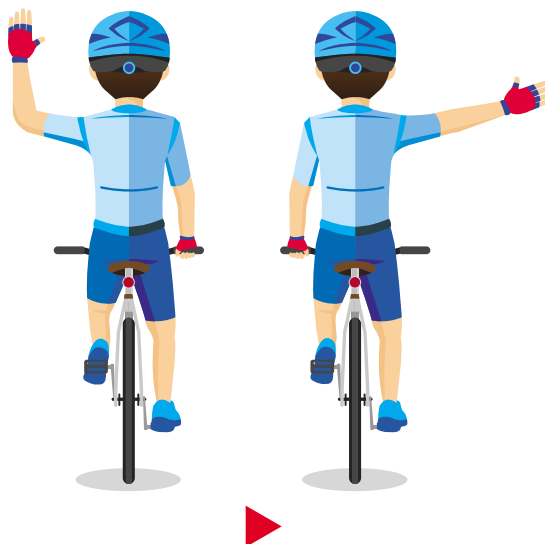
<https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Documentos/DMU/Digital-Manual-del-Buen-Ciclista-2.pdf>

Señales manuales



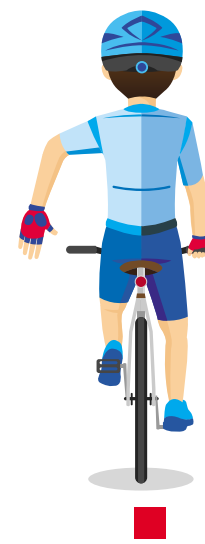
Para girar a la izquierda

Extiende el brazo izquierdo de manera lateral.



Para girar a la derecha

Extiende el brazo derecho de manera lateral o la mano izquierda hacia arriba.



Cuando necesitamos parar

Extiende la mano izquierda hacia abajo

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pida a los estudiantes que organicen el salón de tal forma que se permita la libre movilidad en el espacio.
 - a. Organice a los estudiantes en cuatro grupos.
 - b. A cada grupo asigne un deporte que representará (fútbol, baloncesto, béisbol, voleibol).
 - c. Pida a cada grupo que prepare la simulación de un partido del deporte que le correspondió.

- Sugíérales que exageren los movimientos y, en lo posible, que los hagan más despacio de lo convencional para resaltar la corporeidad.

- Resalte la necesidad de incluir en la rutina el lenguaje corporal propio del deporte entre los jugadores, y entre estos y los jueces.

- d. Luego de preparar el ejercicio dramático y ensayarlo, pida a cada grupo que lo represente frente a los demás.

2. Terminadas las representaciones, pregunte:

- ¿Cuáles fueron las señales corporales que se manifestaron entre jugadores y jueces de cada deporte?
- ¿Cuál es la importancia de las señales corporales en los deportes representados?

A medida que los estudiantes respondan, oriente y precise la información sobre el lenguaje corporal que se emplea en cada uno de estos deportes.



APROXIMACIÓN

3. Asigne a cada grupo uno de los siguientes recorridos:

- | | |
|---|---|
| • Desde la casa de alguno de los estudiantes hasta el colegio. | • Desde el colegio hasta un centro comercial. |
| • Desde la casa de alguno de los estudiantes hasta un centro comercial. | • Desde el colegio hasta un parque público. |



- Recuérdeles que lo más importante es el lenguaje corporal, más que la fidelidad en las reglas del juego.



Puede sugerir otras rutas, si considera que las propuestas son muy cortas o muy largas.

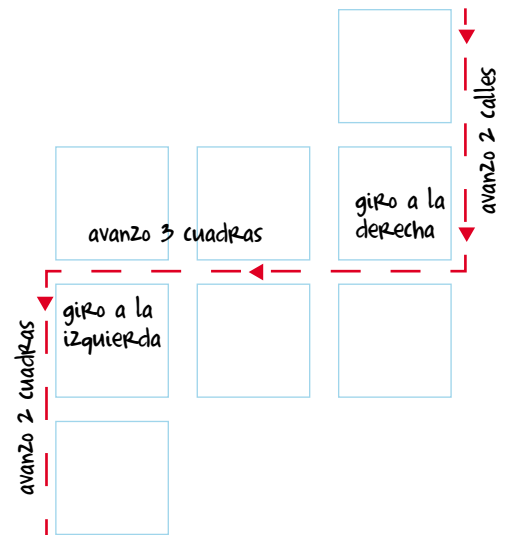
4. Pida a cada grupo que trace en el tablero (o en un papelógrafo para cada grupo) la ruta que realizan en bicicleta para cada recorrido:
 - a. Resalte que lo importante de este ejercicio es que tracen el recorrido de forma básica: avanza 2 calles, giro a la derecha y avanza 3 cuadras, giro a la izquierda y avanza 2 cuadras...
 - b. Mientras trazan el recorrido, realice las siguientes preguntas:

¿Qué dificultades se presentan para realizar el viaje?

¿Existen cambios de sentido en el viaje?

¿Cómo comunican a los demás actores viales estos cambios de sentido?

- c. Dejen en lugar visible las rutas trazadas (si se hicieron en el tablero, no las borren); estas se utilizarán en el momento de *Aplicación*.



CICLO 3



SOCIALIZACIÓN

5. Proponga la actividad de “movilización caótica”:
 - a. Pida a los cuatro grupos que se organicen en fila. Luego, solicíteles que caminen por el salón a una velocidad mayor de la que lo hacen rutinariamente.
 - b. Cuando estén caminando, dé nuevas directrices en el rumbo: girar a la izquierda, a la derecha, avanzar, retroceder, detenerse.

Se espera que los estudiantes se estrellen unos con otros, dado que los cambios de sentido no son predecibles para quienes están a su alrededor.
 - c. Solicite a los estudiantes que den sus opiniones respecto de lo ocurrido en la actividad:
 - ¿Por qué se produjeron las colisiones?
 - ¿Cómo se podrían haber evitado?

Mis notas

Área de notas con líneas horizontales para escribir.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

6. Este es el momento para compartir con los estudiantes la información contenida en “Conceptos básicos”.

EL CICLISMO EN LA CIUDAD

Aclare que el ciclismo es un deporte con muchas variaciones, pero en la ciudad, al transportarse, la práctica de piruetas no se recomienda, es decir, la bicicleta sería un modo de transporte y no de deporte cuando se circula por la ciudad en compañía de peatones y vehículos.

Resalte la importancia del lenguaje corporal para la circulación de los biciusuarios. Esta es la manera en la que comunican a los demás actores viales sus intenciones y se hacen predecibles, ya que no disponen de luces para ello. Las señales manuales aumentan la seguridad antes de realizar cualquier maniobra en la bicicleta.

Mis notas

7. Si dispone de *video beam*, proyecte las imágenes que se encuentran en el anexo. De lo contrario, imprímalas previamente y reparta un paquete a cada grupo.

Las imágenes representan el lenguaje corporal propio de la circulación en bicicleta.

- a. Motive a que primero las observen, reconozcan las acciones y que luego las imiten; para esto último, indique la imagen que representará cada grupo.
 - b. Denomine a este momento de dramatización “¿Cómo comunicar a los demás actores viales mis intenciones de circulación?”.
- Recuerde que al ser un ejercicio dramático, es útil que ayude a los estudiantes a resolver las dudas que se presentan en torno a la expresividad de los biciusuarios.



APLICACIÓN

8. Luego de la comprensión de las señales corporales para la movilidad en bicicleta, pida a cada grupo que simule un viaje en este medio de transporte.
 - a. Llévelos a un espacio amplio para la actividad.
 - b. Utilicen las rutas dibujadas en el momento de *Aproximación* para simular el recorrido en bicicleta.

- c. Haga énfasis en que la comunicación comprende a todos los actores viales, incluidos otros ciclistas que se encuentren detrás suyo. Por esto, se requiere que todos los estudiantes de la fila realicen las señales corporales a medida que avanzan en la ruta (no solo el primero), pues así indican a otros biciusuarios sus intenciones en la ruta.



Al colegio en bici

Haga referencia al programa *Al colegio en bici*, las expediciones que hacen y la organización de clubes de ciclistas. Así, quienes pertenecen al programa simularán recordando, los demás lo harán siguiendo las orientaciones (siempre llame la atención sobre el cumplimiento de normas y el uso de implementos de seguridad).

Proyección

Lo importante de esta información es que sea interiorizada por los estudiantes y luego compartida con su círculo cercano. Para ello, propóngales que realicen sus propias figuras informativas.

- Pídales que en un lugar seguro –como una ciclorruta o una vía con poca circulación vehicular– se tomen fotos o graben videos cortos, donde muestren cómo ellos realizan las señales corporales.
- Motíuelos a que conviertan las fotografías en “memes” y los videos en “gifs”. Compártanlos en las redes sociales de la institución, con mensajes alusivos al uso de las señales corporales al montar en bicicleta.

Conexión familiar

Ahora los estudiantes son divulgadores de conocimiento. Invítelos a realizar recorridos en bicicleta con sus familias. Ellos serán los líderes de la caravana y serán los encargados de mostrar las señales corporales utilizadas por los biciusuarios.

Envíe una nota para incitarlos a esta actividad.

Pedalear en familia

Apreciados acudientes:

La bicicleta es un medio de transporte económico, rápido para distancias cortas y amigable con el medio ambiente. Los invitamos a recorrer, en compañía del estudiante, el barrio por las ciclorrutas o, si desea una experiencia más prolongada, el domingo en la ciclovía más cercana.

Su hijo guiará al grupo y le enseñará las señales corporales que todo biciusuario debe conocer.

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA EL CUIDADO DE LO PÚBLICO: EL TRANSPORTE PÚBLICO



SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Transporte público



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIA - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 TECNOLOGÍA	Utilizo las tecnologías de la información y la comunicación, para apoyar mis procesos de aprendizaje y actividades personales (recolectar, seleccionar, organizar y procesar información).	SABER MOVERSE-MOVILIDAD ESCOLAR Diferencio las normas y comportamientos que exigen la utilización del mobiliario de servicios de transporte público.
 LENGUAJE	Produzco una primera versión del texto narrativo teniendo en cuenta personajes, espacio, tiempos y vínculos con otros textos y con mi entorno.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende y aplica las normas de uso responsable del transporte público.

Recursos sugeridos

Computador, celular, *video beam*, hojas, papel en pliegos, marcadores, lápices, colores.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

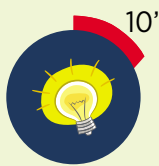


TIEMPO TOTAL

130 MINUTOS 3 SESIONES



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



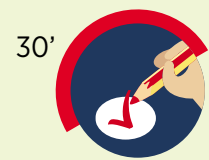
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Transporte público y normas de comportamiento

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el Código de Tránsito de Colombia.

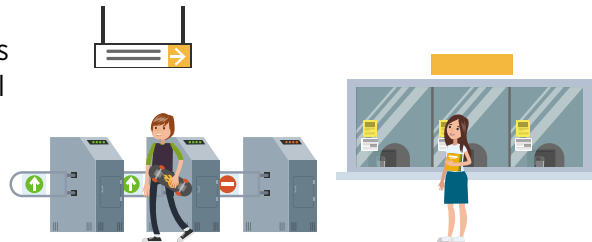
En: <https://www.colombia.com/actualidad/codigos-leyes/codigo-de-transito/Tit3Cp4-transporte-publico.aspx>

El **TRANSPORTE PÚBLICO** es todo aquel destinado al transporte colectivo de pasajeros. Este tipo de transporte maneja unos horarios y rutas específicas que son establecidas por las entidades encargadas a nivel local o nacional. Para hacer uso del mismo es necesario realizar un pago por el servicio y cumplir ciertas normas que favorecen el cuidado y el respeto por los elementos que comparten los ciudadanos.

El transporte público incluye múltiples medios como autobuses, taxis, trenes, y para el caso de Bogotá se cuenta con el sistema integrado de transporte público (SITP) compuesto por Transmilenio, buses urbanos, transmicable, servicios complementarios y rutas alimentadoras.

ALGUNAS NORMAS BÁSICAS PARA PERMANECER EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

- Ingresar y salir del sistema o buses por los lugares destinados para tal fin (torniquetes).



- Pagar el pasaje para entrar al medio de transporte público.

- Respetar el espacio de los demás. Para ello, es importante moderar el volumen de la voz cuando se habla con otro pasajero o por teléfono.



- Anunciar con tiempo la parada.

- Ocupar el espacio propio sin invadir el de los otros. Esto también implica no empujar, pegar o lastimar a los demás pasajeros.



- Ceder el puesto a una persona mayor o enferma, una mujer embarazada o persona con niño en brazos.

- No escribir o rayar los asientos o las paredes del bus.

- Mantener aseado el lugar que se ocupa, no arrojar envolturas de comida o envases al piso del vehículo.

- No dañar las puertas, vidrios y demás elementos que aportan a la seguridad dentro del vehículo de transporte público.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Presente a sus estudiantes el video “Movilidad consciente con #CulturaTM”.

Una vez vean el video, pregunte a los estudiantes:

¿Qué acciones incorrectas observaron?

¿Cuáles de esas acciones han visto en Transmilenio o en otro medio de transporte?

¿Por qué creen que se presentan estas acciones?

¿Qué consecuencias pueden traer estas acciones?



Más para ver

Video “Movilidad consciente con #CulturaTM” que se encuentra en el enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=mz3wSIJQunc>

CICLO 3

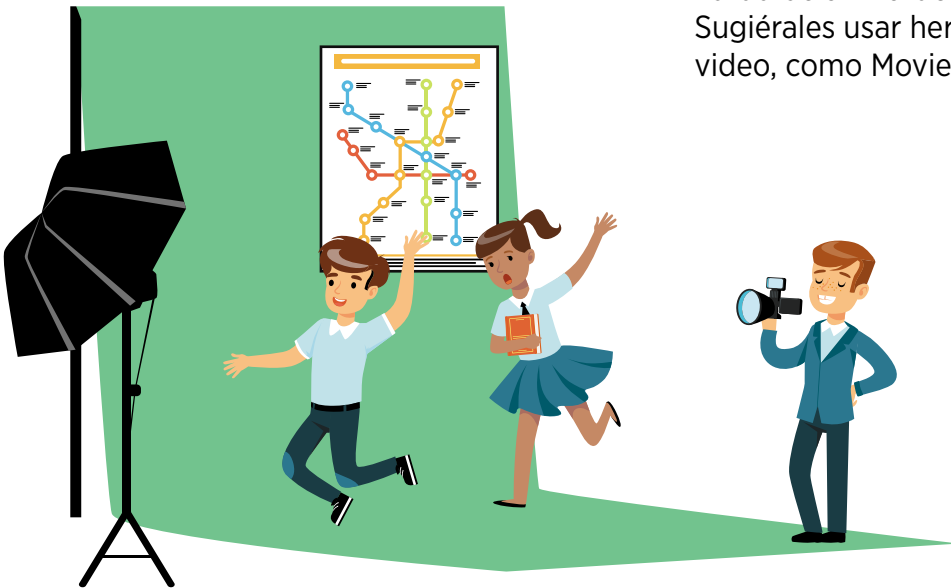


APROXIMACIÓN

2. Organice a los estudiantes en grupos y oriente a continuación los siguientes pasos:
 - a. Hacer un listado de mínimo cinco acciones o situaciones que afecten el transporte público. Por ejemplo, no pagar pasaje, forzar las puertas, rayar las sillas, dañar el mobiliario, ocupar sillas preferenciales, empujar a la entrada o salida del bus, entre otras.
 - b. Entre todos deben crear una historia en la que se presenten las situaciones mencionadas.
 - La historia debe estar escrita en un texto narrativo, para lo cual inician definiendo los personajes, locación, causas y consecuencias que intervienen en la historia.
 - Invítelos a revisarla entre todos y corregirla.



- c. Luego de obtener la narración, solicíteles a los estudiantes que graben un video en el que se muestre la dramatización de la historia que crearon. Esta la deben grabar en horas extraclase o dar el tiempo en una sesión clase.
- Todos deben participar y al final poner los créditos que indiquen qué papel cumplió cada uno.
 - La duración no debe ser de más de diez minutos. Sugérelas usar herramientas básicas para editar el video, como Movie Maker.
 - Pídales incluir opiniones de familiares sobre las situaciones que plantearon.
- d. El video se debe presentar en la siguiente sesión.



Mis notas



Conexión familiar

Invite a los estudiantes a pedir la opinión de sus familiares sobre la responsabilidad y el respeto con el transporte público. Sugiera que las opiniones recibidas sean incluidas en el video que presentarán a sus compañeros.

SESIÓN 2



SOCIALIZACIÓN

3. Organice la sesión de presentación de los videos.
- Pregúnteles a los estudiantes cómo se sintieron haciendo la narración, dramatización y video.
 - Permítalos comentar las fortalezas y dificultades del ejercicio completo, es decir desde el planteamiento de la historia, con los comportamientos negativos, hasta la realización del video en sus elementos técnicos y conceptuales.



APROPIACIÓN

4. Una vez se presenten los videos, pregúnteles:



CICLO 3

SESIÓN 3



APLICACIÓN

5. Pida a los estudiantes crear, organizados en grupos, frases alusivas al cuidado del transporte público.

Las frases o mensajes harán parte de una campaña para promover el uso responsable del transporte público.

Proyección

Pida a los estudiantes escribir las frases en pequeños carteles, o diseñarlos como post, meme o como afiche digital, que luego ubiquen en diferentes espacios, o en el blog del colegio, según hayan decidido hacerlos impresos o digitales.

LO MÍO, LO TUYO, LO PÚBLICO

CUIDO MI TRANSPORTE

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA ME MOVILIZO SEGURO EN LA CICLORRUTA



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Mi seguridad en las ciclorrutas



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIA - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 MATEMÁTICAS	Utilizo y justifico el uso de la estimación para resolver problemas relativos a la vida social, económica y de las ciencias, utilizando rangos de variación.	MOVILIDAD ESCOLAR Aprender las condiciones de uso y aprovechamiento del espacio público, así como de los factores condicionantes del tránsito, para garantizar la capacidad de autorregular el comportamiento a través de señales propias (corporales) y externas.
 LENGUAJE	Llevo a cabo procedimientos de búsqueda, selección y almacenamiento de información acerca de la temática que voy a tratar en un texto con fines argumentativos.	

CICLO 3

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce la ciclorruta como espacio público que posee un conjunto de normas y comportamientos que garantizan una movilidad segura de los actores viales y aporta a la movilidad sostenible desde el cuidado del medio ambiente.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas, a través de los proyectos transversales que se relacionan y del programa “Al Colegio en Bici” en las instituciones que trabajan el proyecto.

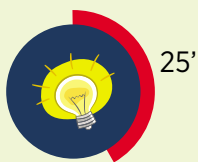
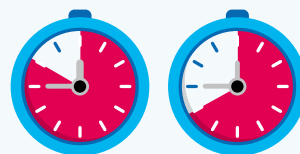
Recursos sugeridos

Papel craft, marcadores o colores, cinta de enmascarar, *video beam*.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



25'

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



15'

APROXIMACIÓN



10'

SOCIALIZACIÓN



10'

APROPIACIÓN

30'



APLICACIÓN

Conceptos básicos

La ciclorruta, espacio seguro para transitar en bicicleta

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el enlace siguiente:

<https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Documentos/DMU/Digital-Manual-del-Buen-Ciclista-2.pdf>

Los principales contaminantes emitidos a la atmósfera por los automotores, y que afectan la salud humana, son: PM_{10} (Material particulado menor a 10 micrómetros), CO_2 (Dióxido de carbono), NO_2 (Dióxido de nitrógeno), SO_2 (Dióxido de azufre), y O_3 (Ozono). De estos contaminantes, el que presenta una situación más crítica en Bogotá y que resulta más perjudicial para la salud humana, es el PM_{10} . Este es producido, en su mayoría, por los vehículos que utilizan Diesel, combustible que en nuestra ciudad tiene una alta concentración de azufre y que es utilizado por la mayoría de vehículos de transporte público de pasajeros y de carga que transitan en la ciudad. (Cámara de Comercio Bogotá, 2009).

Es por lo anterior, además de otras razones que aportan al desarrollo sostenible, que el desplazamiento en bicicleta se convierte en un medio de transporte alternativo para descongestionar la ciudad, reducir el estrés y mantener una buena condición de salud. La ciclorruta se convierte en el espacio seguro para movilizarse en bicicleta.



Recuerde que...

La **CICLORRUTA** puede ser cualquier carril de una vía pública que ha sido señalizado apropiadamente para este propósito o una vía independiente donde se permite el tránsito de bicicletas.



Relación entre espacio seguro y ciclorruta

En la ciudad, el espacio seguro es el lugar donde cualquier persona tiene el derecho de circular, en oposición a los espacios privados, donde el paso puede ser restringido.

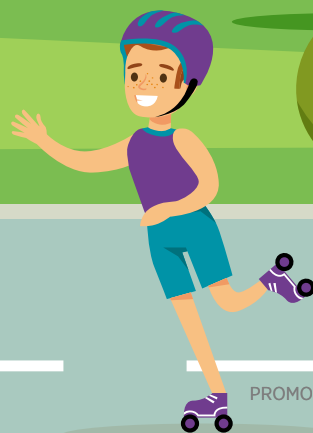
Uno de esos espacios seguros para transitar es la **CICLORRUTA**, la cual es parte de la infraestructura pública; son estructuras acondicionadas en los andenes y pequeños carriles para el desplazamiento continuo (toda la semana y todos los días) y seguro de los ciudadanos.

Las ciclorrutas no solo son de carácter recreativo o deportivo. Están señalizadas y acondicionadas de forma segura para que los biciusuarios se dirijan a los trabajos, hogares, espacios deportivos y demás sitios a donde pueda acceder en este medio, siempre observando hábitos y comportamientos adecuados como actor vial (ciclista) y hacia los demás actores.

La administración y la ciudadanía deben velar porque estos espacios tengan riesgos mínimos para los ciudadanos. Es decir, garantizar la **SEGURIDAD VIAL**, a través de normas y comportamientos necesarios para promover la seguridad de los actores viales.

La seguridad vial se trata del conjunto de acciones, mecanismos, estrategias y medidas orientadas a suprimir o disminuir los efectos de los mismos, con el objetivo de proteger la vida de los usuarios de las vías. (MEN, Saber moverse)

La ciclorruta es segura en la medida que ciclistas, peatones y conductores tengan en cuenta las normas y los comportamientos para una movilidad segura.



PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL



Mis notas

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



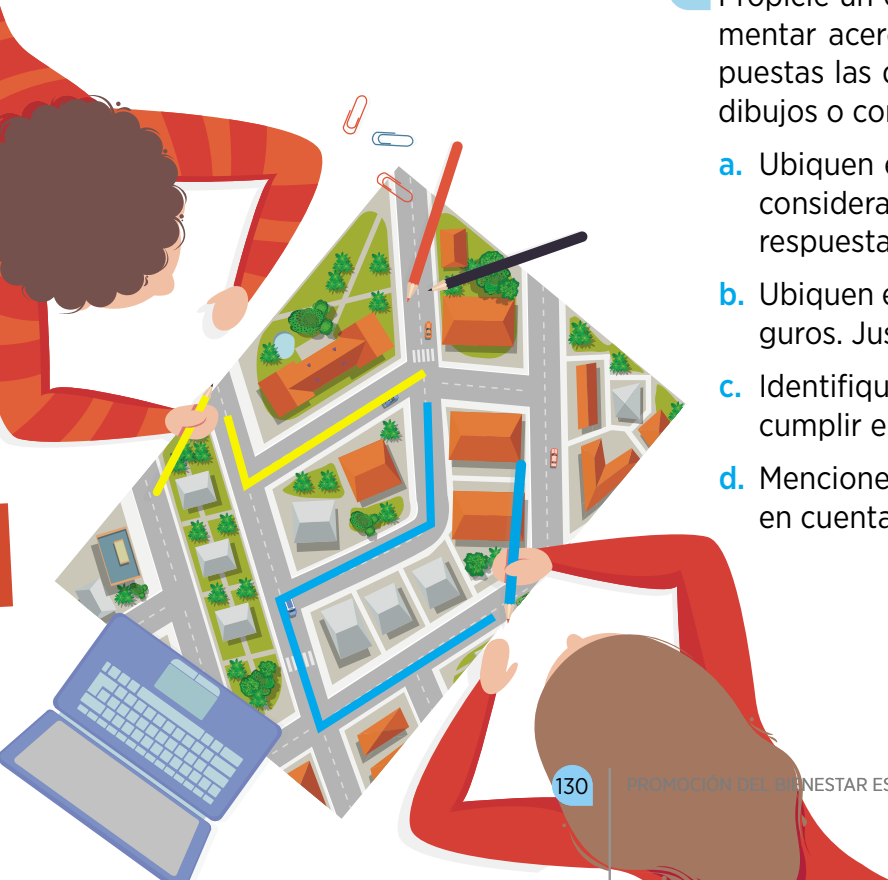
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Proponga que esta primera parte de la actividad la realicen en grupos de cinco integrantes. Entrégueles un pliego de papel periódico o craft.
 - a. Inicie indagando quiénes utilizan o han recorrido partes de la ciclorruta.
 - b. Permita que recuerden la ciclorruta que frecuentan en sus desplazamientos cotidianos, y solicíteles que la dibujen en el pliego de papel.
 - c. Oriéntelos para que en el dibujo ubiquen límites de las calles que la rodean, la señalización que encuentran en ella, los puentes peatonales que deben cruzar, etc.
 - d. Enseguida, pídale que referencien en la ruta un punto de inicio y un punto de llegada.



APROXIMACIÓN

2. Propicie un espacio de diálogo en los grupos, para comentar acerca de las siguientes indicaciones. Las respuestas las deben ubicar en el mapa, ya sea mediante dibujos o con palabras.
 - a. Ubiquen en el mapa de la ciclorruta los lugares que consideran seguros en el trayecto. Justifiquen su respuesta.
 - b. Ubiquen en el mapa los lugares que consideran inseguros. Justifiquen su respuesta.
 - c. Identifiquen las normas de tránsito que se deben cumplir en la ciclorruta.
 - d. Mencionen tres comportamientos que deben tener en cuenta los bicusuarios en la vía.





SOCIALIZACIÓN

3. Solicite a los estudiantes que peguen sus cartografías en una parte del salón y que desde allí expongan y compartan sus respuestas.

Concluya la socialización con la siguiente pregunta y permita la libre opinión:



SESIÓN 2

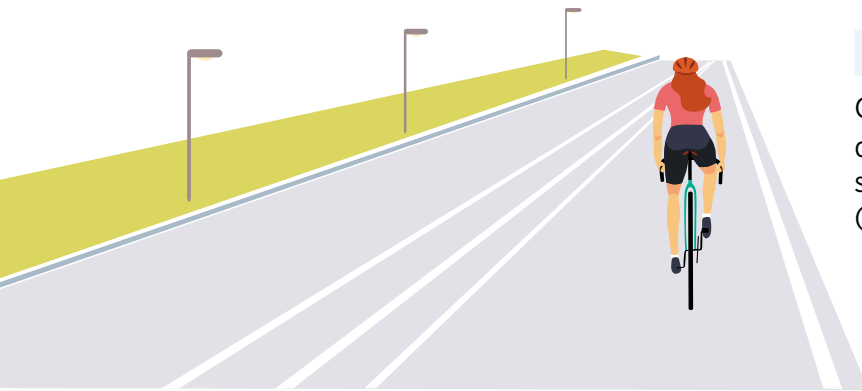


APROPIACIÓN

4. Con el fin de precisar conceptos con los estudiantes, proyecte las siguientes imágenes que permiten observar las características de los tipos de ciclorrutas. A partir de ellas:
 - a. Converse con los estudiantes sobre las características de cada tipo de ciclorruta.
 - b. Pida a los estudiantes identificar qué tipos de ciclorrutas reconocen en su entorno.
 - c. Sugiera que expresen la sensación de seguridad, o inseguridad, que perciben en ellas.

Mis notas

T I P O S D E

**CICLORRUTA EN CALZADA**

Carril exclusivo para la circulación de la bici dispuesto **SOBRE VÍA**. Estas Ciclorrutas pueden ser demarcadas (solo pintura) o segregadas (con separación vertical).

CICLORRUTA EN ANDÉN

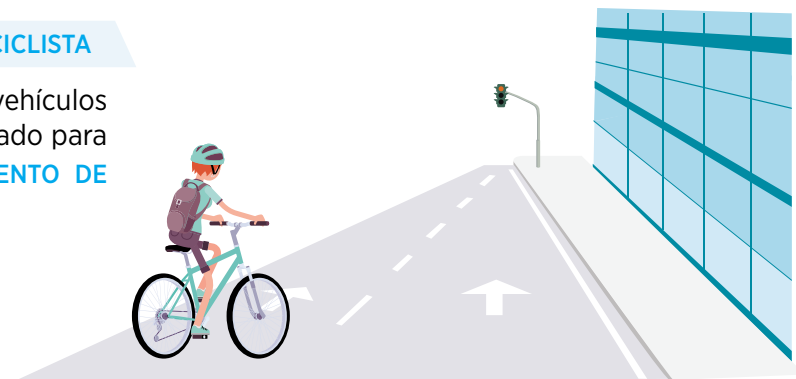
Carril exclusivo para la circulación de la bici dispuesto **SOBRE EL ANDÉN EN UNO O AMBOS COSTADOS DE LA VÍA**.

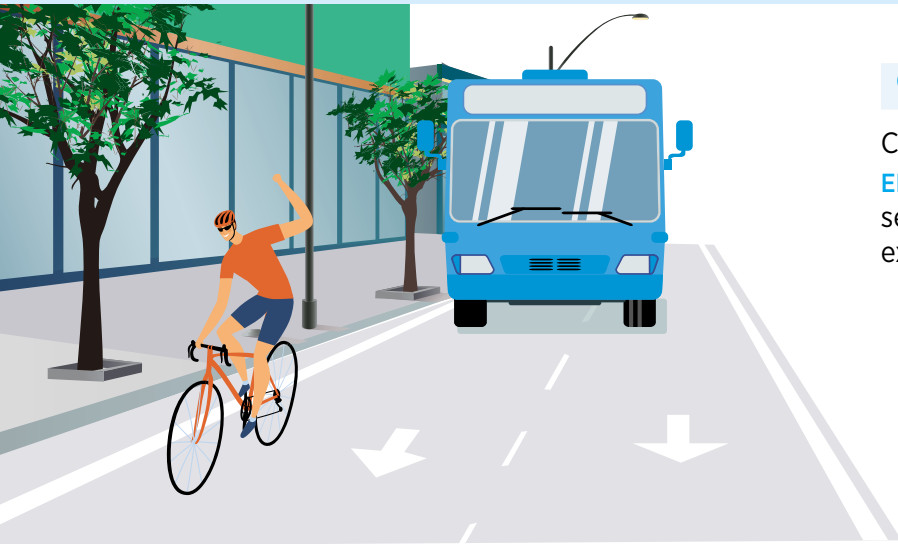
**CICLORRUTA EN SEPARADOR**

Carril exclusivo para la circulación de la bici dispuesto en el **SEPARADOR DE LA VÍA**. Estas ciclorrutas se disponen en separadores amplios y posiblemente arborizados.

CICLORRUTA COMPARTIDA PRIORIDAD CICLISTA

Carril compartido entre la bici y los vehículos motorizados. Está señalizado y demarcado para indicar la **PRIORIDAD DEL DESPLAZAMIENTO DE LOS CICLISTAS**.





CICLORRUTA CARRILBUS - BICI

Carril derecho de algunas vías, **COMPARTIDO ENTRE LA BICI Y LOS BUSES DEL SITP**. Está señalizado y demarcado para indicar el uso exclusivo de estos dos modos de transporte.



Más para ver

Red de Parques Metropolitanos de la ciudad:

www.idrd.gov.co/sitio/idrd/node/210

CICLORRUTA EN ALAMEDA

Espacio exclusivo para la circulación de la bici, a través de **CORREDORES VERDES Y AMBIENTALES** vinculados a senderos peatonales.



CICLORRUTA EN PARQUE

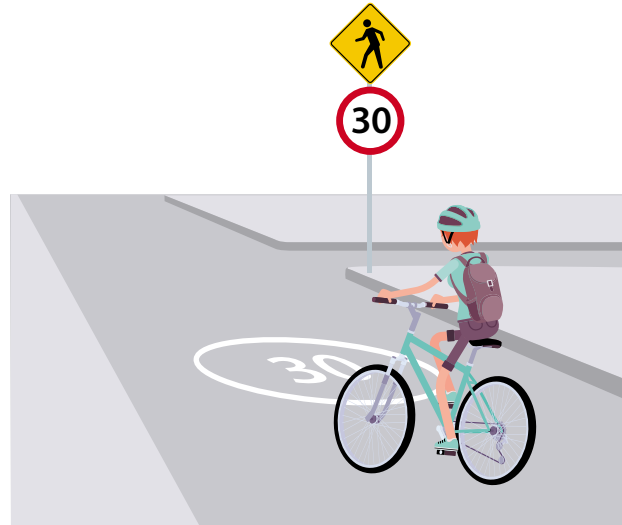
Circuito exclusivo para la circulación de la bici, usualmente para uso **DEPORTIVO Y RECREATIVO**, dentro de la **RED DE PARQUES METROPOLITANOS DE LA CIUDAD**.



T I P O S D E C I C L O R R U T A

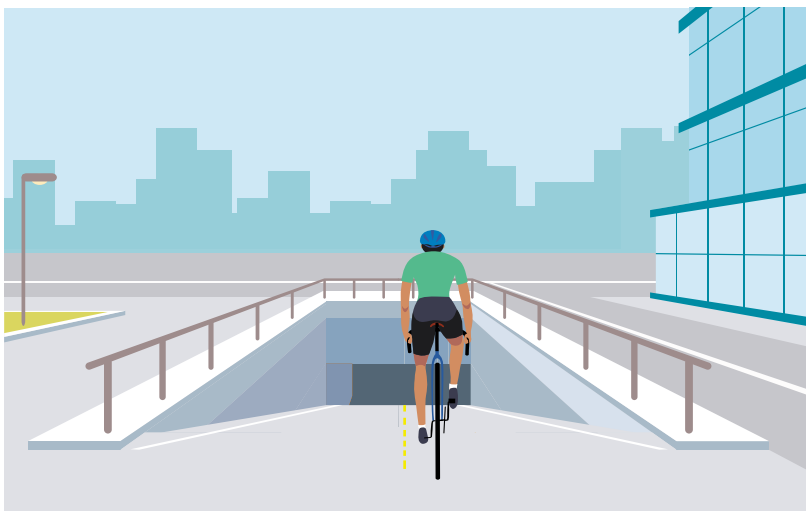
vía 30

VÍAS VEHICULARES de conexión interbarrial con regulación de **VELOCIDAD MÁXIMA A 30 KM/H.** Sirven como rutas de **CONEXIÓN** a la **RED DE CICLORRUTAS.**



CICLO PUENTE

Espacio destinado para la circulación de la bici, que permite la **CIRCULACIÓN CONTINUA A DESNIVEL (AÉREO)**, para el traspaso de vías, infraestructura, canales, accidentes geográficos, etc.



CICLO TÚNEL

Espacio destinado para la circulación de la bici, que permite la **CIRCULACIÓN CONTINUA A DESNIVEL (SUBTERRÁNEA)**, para el traspaso de vías e infraestructura..



APLICACIÓN

5. Presente a los estudiantes la siguiente situación y, a partir de ella, oriente las actividades de abajo:

“Ángela está cansada del maltrato que recibe en el transporte masivo de su ciudad y por tal motivo ha decidido comenzar a utilizar la bicicleta”.

Sugiera a los estudiantes que:

- a. Armen una ruta de partida y un destino para Ángela.
- b. Redacten un mensaje de correo electrónico donde:
 - Recomienden a Ángela las rutas que debe tomar.
 - Aconsejen acerca de las maneras más seguras de montar en bicicleta dentro de la ciudad.

Proyección

1. Proponga a los estudiantes que, organizados en los mismos grupos de trabajo, elaboren una frase para cada tipo de ciclorruta. En cada caso, haga énfasis que resalten la seguridad para el biciusuario.
2. Motíuelos a compartir sus frases y encontrar elementos comunes entre ellas. Con todas, podrán resumir o integrar para conformar un grupo de pautas o mensajes para usar las ciclorrutas como alternativas seguras para los biciusuarios.



Conexión familiar

1. Sugiera a los estudiantes que inviten a sus familiares a realizar un recorrido seguro por una ciclorruta cercana. Específicamente, que durante su recorrido, documenten las señales que observen, los elementos que la rodean, el estado de las vías e identificar los problemas que encuentran cuando la gente se desplaza en bicicleta.
2. En la próxima sesión, genere un espacio de socialización sobre el resultado de su salida familiar. Pida que, entre todos, conversen acerca de los aspectos positivos y los negativos o por mejorar.
3. A partir del resultado, motíuelos a redactar una carta a la Secretaría Distrital de Movilidad, en la que manifiesten sus impresiones y posibles recomendaciones o solicitudes.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of a yellow background with horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA CIRCULACIÓN EN BICICLETA SEGURA Y RESPETUOSA CON OTROS ACTORES VIALES



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Con una conducción segura, evito siniestros viales



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIA - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN ARTÍSTICA	<ul style="list-style-type: none"> Realizo ejercicios de creación individuales o colectivos, de acuerdo a los procesos productivos de las prácticas artísticas, utilizando diversos instrumentos materiales o técnicas. Elaboro producciones artísticas mediante las cuales muestro la apropiación de los elementos conceptuales contemplados en clase, así como control, fluidez y destreza en cuanto al manejo técnico. 	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE <ul style="list-style-type: none"> Promuevo el respeto a la vida, frente a riesgos como ignorar señales de tránsito, portar armas, conducir a alta velocidad o habiendo consumido alcohol; sé qué medidas tomar para actuar con responsabilidad frente a un accidente. Comprendo que el espacio público es patrimonio de todos y todas y, por eso, lo cuido y respeto.
 LENGUAJE	Defino una temática para la producción de un texto narrativo.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende que, con una actitud atenta y ceñida a las normas de seguridad vial, puede contribuir a una circulación en bicicleta segura y respetuosa con otros actores viales.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

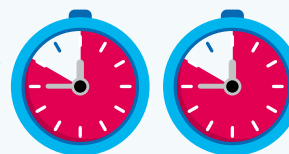
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

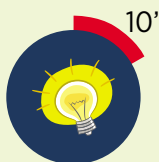
Video beam, anexos impresos en las cantidades señaladas, tijeras, revistas, colores, cartulina, crayones.



TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



Momentos y duración



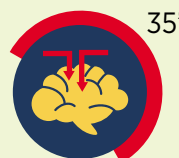
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Recomendaciones para una circulación en bicicleta segura y respetuosa con otros actores viales

Las siguientes son recomendaciones básicas para circular en bicicleta por la ciudad:

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA CIRCULAR EN BICICLETA POR LA CIUDAD

- Como lo recuerda la **PIRÁMIDE DE ACTORES VIALES**, los peatones son los más vulnerables. Por lo tanto, siempre tienen prelación en la vía.



- No transitar por andenes, aceras, puentes o demás lugares de uso exclusivo para peatones. Cuando sea necesario, descender de la bicicleta para hacerlo a pie.

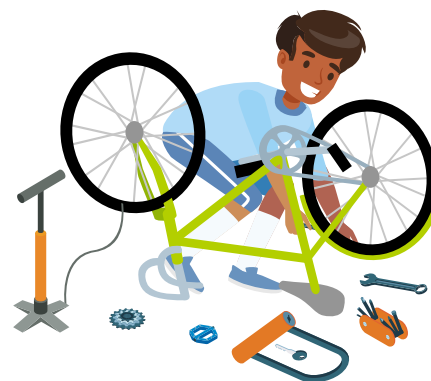
- Hacer uso correcto de la ciclorruta o bicarriles, sujetando el manubrio con las dos manos, y evitar acciones peligrosas (como picar la bicicleta) que pongan en peligro al ciclista o a otros actores viales.

- Portar todos los elementos de seguridad (Para más información, consultar la Secuencia didáctica: **HABILIDADES BÁSICAS EN EL USO DE LA BICICLETA**).

- Respetar siempre las señales de tránsito como los sentidos de circulación en las vías, semáforos en rojo y pasos peatonales.



- Cuando se transita por el carril mixto (solo cuando no haya una infraestructura para bicisuarios), hacerlo en el sentido del tránsito, no en contravía.



- Cargar elementos para asegurar la bicicleta cuando se parquee, y un kit de herramientas y despinche.

- Cuando exista infraestructura para ciclorruta, circular por ella. De lo contrario, hacerlo por la calzada conservando el carril derecho.

 **Para saber más**

Puede consultar los siguientes enlaces:

https://issuu.com/secretariadistritaldemovilidad/docs/digital_manual_del_buen_ciclista_2/82

<https://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/CentrodeFichas/Documents/el-ciclista.pdf>

- Evitar llevar cargas o pasajeros que le impidan usar sus dos manos en el manubrio o que desestabilicen el vehículo, afecten la conducción, maniobrabilidad y visibilidad. Para transportar niños, existen aditamentos adecuados para hacerlo con seguridad.



- No realizar maniobras o trucos en las vías o ciclorrutas, pues en la ciudad existen lugares específicos para dichas prácticas, y esto entra en conflicto con peatones y otros actores de la vía.

- No conducir si se ha ingerido alcohol, o si sus condiciones físicas y psíquicas no son las óptimas.

- Hacer contacto visual con otros conductores para indicar giros o detenciones, haciendo uso de las señales manuales (Para más información, consultar la Secuencia didáctica: **SEÑALES CORPORALES EN LA BICICLETA**).



- Mantenerse pendiente de la calzada porque las tapas de alcantarilla, los hoyos producto de lluvias recientes, las juntas de puentes o las superficies metálicas pueden causar una caída.

- No adelantar entre dos vehículos, ni sujetarse de ellos.



- Estar atento a vehículos estacionados en la ruta: alguien podría abrir una puerta y golpearlo.



- Planear el viaje con anticipación, para organizar la ruta más segura y anticipar el lugar en el que se parqueará la bicicleta.

- No utilizar el celular, ni llevar audífonos, que disminuyen la concentración en la conducción y evitan reconocer los sonidos del entorno.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pregunte a los estudiantes sobre lo que conocen de los actores viales. Utilice las siguientes preguntas para incentivar las respuestas:
 - ¿Qué clases de actores hacen uso de las vías? ¿Qué los diferencia?
2. Luego, proyecte la **PIRÁMIDE DE ACTORES VIALES** que se encuentra en el anexo 1. Consulte a los alumnos:

¿Por qué creen que está organizada de esa manera?

¿Si se invierte la pirámide tendrá consecuencia para peatones y biciusuarios?

¿Consideran que está bien distribuida la pirámide?



Mis notas

3. Finalmente, sensibilice a sus alumnos recordándoles que la prelación de los actores viales está mediada por la **VULNERABILIDAD Y POR SU CONTRIBUCIÓN PARA TENER UN AIRE MÁS LIMPIO Y UNA CIUDAD INCLUYENTE.**



APROXIMACIÓN

LOTERÍA DE LAS SEÑALES

4. Organice grupos de cuatro u ocho estudiantes, dependiendo de las impresiones que tenga preparadas.
 - a. Entregue a cada grupo dos copias del anexo 2, Señales de tránsito. Pida a los estudiantes recortar cada una de las 16 imágenes de una de las hojas; la otra copia quedará intacta, como tablero de la lotería.

- b. Las imágenes recortadas las pondrán boca abajo, las mezclan y, por turnos, cada estudiante tomará una y la colocará sobre su similar en la hoja que está intacta (el tablero). Así continuará la dinámica hasta completar el tablero.
- c. A medida que los estudiantes ubican las fichas en el tablero, leerán en voz alta el tipo de señal, el nombre y la descripción.
- Permita a los estudiantes repetir la actividad, al menos un par de veces, para que comprendan la información contenida en las fichas.
 - Puede hacer variaciones del juego y volverlo más competitivo si a cada participante se le entrega un tablero y se recorta la misma cantidad de fichas; de esta manera, quien llene primero será el ganador.

Mis notas

CICLO 3



SOCIALIZACIÓN

5. Pregunte a los estudiantes:

¿Qué recomendaciones harían a alguien que se va a desplazar en bicicleta?

¿Los siniestros viales en bicicleta se pueden prevenir?
¿Cómo?

6. Luego, comparta con los estudiantes las **RECOMENDACIONES PARA UNA CIRCULACIÓN EN BICICLETA SEGURA Y RESPETUOSA CON OTROS ACTORES VIALES**, que se encuentran en la sección “Conceptos básicos”. Puede proyectarlas con el *video beam* o escribirlas en el tablero.

Hágalo con detenimiento para cerciorarse de que los estudiantes comprenden completamente las recomendaciones. Resuelva las dudas que tengan sobre las mismas.



SESIÓN 2



APROPIACIÓN

7. Organizados en los mismos grupos de la sesión anterior, los estudiantes realizarán un cómic.
 - a. El cómic deberá recoger de manera ingeniosa las temáticas vistas en la sesión anterior (los actores viales y su priorización, las señales de tránsito para los bicisuarios y las recomendaciones para una circulación segura).
 - Dícales que no debe ser una creación convencional, sino un producto divertido, que muestre conductas apropiadas e inapropiadas de los bicisuarios en la vía. Por ello, es necesario que primero preparen un guion en el que se recoja la trama que presentarán en el cómic.
 - Recuérdeles que el texto y la imagen requieren la misma atención: un buen dibujo con un texto mal redactado o con fallas de ortografía, pierde su sentido; un muy buen texto sin una imagen impactante, pierde interés.
 - b. Incentive la creatividad para que utilicen la mayor cantidad de insumos y técnicas (colores, esferos, carboncillos, collages, recortes de revistas, crayones, témperas...).

Mis notas



APLICACIÓN

8. Pida a los estudiantes presentar sus respectivos cómics a los demás grupos.
 - a. Los espectadores revisarán la trama y la técnica de cada grupo y corregirán la posible información errónea que se presente.
 - b. Si existen dudas o equivocaciones, resuélvalas para asegurarse de que los estudiantes comprendieron bien la información y están preparados para realizar sus recorridos en bicicleta reduciendo al mínimo los riesgos a los que se exponen.

Proyección

CAMPAÑA POR UNA MOVILIDAD SEGURA Y RESPONSABLE EN BICICLETA

Ahora que los estudiantes reconocen la información necesaria para realizar desplazamientos seguros en bicicleta, deben compartirla con sus compañeros del colegio. Para ello, realizarán una **CAMPAÑA POR UNA MOVILIDAD SEGURA Y RESPONSABLE EN BICICLETA** a través de la Emisora escolar.

- Prepararán un guion en el que enseñarán los actores viales y su priorización, las señales de tránsito para los biciusuarios y las recomendaciones para una circulación segura. Este lo leerán en la **EMISORA ESCOLAR** durante la hora del descanso.
- Si el colegio no cuenta con emisora, esta información se presentará en carteles que se distribuirán en lugares estratégicos de la institución para que todos los estudiantes la conozcan.

Conexión familiar

Ahora los estudiantes son divulgadores de conocimiento. Invítelos a realizar recorridos en bicicleta con sus familias. Ellos serán los líderes de la caravana y encargados de divulgar la información vista en las sesiones desarrolladas.

Envíe una nota para incitar a las familias.

Apreciados acudientes:

La bicicleta es un medio de transporte económico, rápido para distancias cortas y amigable con el medio ambiente. Aunque su conducción es sencilla, los biciusuarios deben ser responsables con los deberes que los cobijan para lograr un desplazamiento seguro y evitar siniestros viales.

Los invitamos a recorrer, en compañía de su acudido, el barrio por las ciclorrutas o, si desea una experiencia más prolongada, el domingo en la ciclovía más cercana.

Su hijo guiará al grupo y le enseñará los actores viales y su priorización, las señales de tránsito para los biciusuarios y las recomendaciones para una circulación segura y respetuosa con otros actores.

¡Pedaleen la ciudad!

Mis notas

CICLO 3

PEDALEAR EN FAMILIA

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL



LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

Tabla de contenido



ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA CUIDADO DE SÍ Y DEL OTRO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Decálogo de prevención de accidentes

PÁG. 152



4

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA RIESGOS DE ACCIDENTALIDAD

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Accidentes escolares y responsabilidad

PÁG. 174



5

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA LA PRUDENCIA COMO FACTOR DE SEGURIDAD EN LOS DESPLAZAMIENTOS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE A SÍ MISMO

ARTICULACIÓN CURRICULAR E. FÍSICA - CIENCIAS NATURALES - C. SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Ser prudente al desplazarse en el colegio

PÁG. 182



ESTRATEGIA

2

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA COMPORTAMIENTO PREVENTIVO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Arqueología de un juego inseguro

PÁG. 160



ESTRATEGIA

3

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA MOVIMIENTOS Y ACCIDENTALIDAD

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Limito mis movimientos e intenciones

PÁG. 166



ESTRATEGIA

6

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL JUEGO, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES LIBRES

TEMA ACTUAR CON PREVENCIÓN EN EL COLEGIO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Un colegio sin accidentes

PÁG. 192



ESTRATEGIA

7

ASPECTO ATENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

TEMA ACTUAR EN CASO DE UN ACCIDENTE ESCOLAR

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR A OTROS

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Ruta de accidentes en el colegio

PÁG. 198

3.

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

El objetivo de la línea PAAE es contribuir al bienestar cotidiano y a la calidad de vida de los estudiantes, mediante la prevención de accidentes escolares, la divulgación de la ruta de atención de accidentalidad, la atención y seguimiento a accidentes ocurridos y el aseguramiento de estudiantes en práctica laboral a una ARL. Para conseguir este objetivo, ante todo es necesario caracterizar cómo es que se accidentan los educandos y qué factores inciden en su ocurrencia, para identificar el nivel de riesgo, es decir, identificar cuáles son las posibilidades de que unos u otros se presenten con mayor o menor frecuencia. De esta manera, se hace posible priorizar e implementar las medidas para reducirlos o evitarlos, lo cual incide en la disminución de niños y jóvenes accidentados y, por lo tanto, en el aumento de su bienestar.

El desconocimiento del peligro, los descuidos, la gran energía para actividades diversas, los impulsos extremos durante el juego, los retos, las bromas desmedidas, la soledad, junto con una serie de variables físicas, son factores relevantes a la hora de comprender los accidentes en edad escolar. Del universo de los que ocurren en la infancia y en la adolescencia, las caídas y los golpes contundentes representan el 65% de los mecanismos asociados a la accidentalidad entre 1 y 17 años de edad en Bogotá. Los siniestros viales siguen siendo relevantes, junto con las quemaduras y las heridas con elementos cortopunzantes, con un promedio de 11% de ocurrencia, respectivamente. Estas cifras, basadas en datos de la Secretaría Distrital de Salud, correspondientes a 2017, obedecen a 166 accidentes atendidos en la red pública de salud, pero no dan cuenta de todos aquellos que ocurren diariamente y que por su levedad no están registrados en ningún lugar.

Tener como telón de fondo la anterior información estadística es muy valioso, no solo para pensar qué tan expuesta está la infancia y la adolescencia a ser afectados por cuáles tipos de accidentes y en dónde, o actuar en consecuencia a través de las políticas públicas y dimensionar el costo social de que esto ocurra, sino también para darle contexto a lo que ocurre en su lugar de estudio. El colegio es el lugar en donde los niños, niñas y jóvenes pasan gran parte del día, por lo que se favorece desde allí orientar acciones de intervención más integrales.

Concepto de accidente escolar

Los accidentes, en el contexto escolar, pueden definirse como aquellos sucesos repentinos, no deseados y no intencionales, que alteran la integridad física y emocional de los estudiantes, y que producen daños y/o pérdida de funcionamiento de un órgano o miembro, invalidez, o incluso la muerte.

La mayoría de los accidentes son evitables, o es posible reducirlos, si se conocen cuáles son los factores de riesgo que influyen en su ocurrencia.

Desde la EIPBE y los PIBES se busca avanzar a partir de una intervención pedagógica y física para evitar que sucedan.

El riesgo de accidentalidad escolar

Conocer las posibilidades de ocurrencia de accidentes en el contexto escolar es fundamental para definir estrategias pedagógicas conducentes a su reducción, pues no es lo mismo un colegio en el que asisten exclusivamente mujeres, a un colegio de enfoque masculino, o una sede que atiende solo primaria o preescolar. El ciclo de la vida escolar, la edad en particular, ser mujer u hombre, estar en recreo, en actividad deportiva o en el aula, ser pasivo o muy activo, connota unas características particulares que, al juntarse bajo ciertas condiciones en un determinado momento del tiempo y lugar, puede configurar un patrón de accidentalidad que es necesario identificar y analizar, como se mostrará en el siguiente acápite, para comprender qué es lo que ocurre, a quién, por qué, cómo y dónde.

TENDENCIAS EN LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

1

ACTIVIDADES que estaba realizando, tales como las deportivas, lúdicas, juegos, entre muchas otras.

2

MECANISMO DE OCURRENCIA: tiene que ver con el hecho que produce la lesión o el daño. De acuerdo con el Sistema de Información de **ALERTAS PUEDE SER POR:** accidente vial, asfixia por cuerpo extraño, caída a propia altura, caída de altura, caída de escaleras, corte, puñalada, desastre natural, disparo con arma de fuego, electricidad, estrangulamiento, golpe, inmersión, intoxicación, lesión por cuerpo extraño, líquido, mordedura de animal o mordedura de persona.

3

NATURALEZA DE LA LESIÓN: es decir, el daño que sufrió el estudiante. Entre estos se establecen las siguientes categorías: trauma dental, trauma craneoencefálico, lesión orgánica sistemática, contusión a órganos internos, quemadura, fractura, luxación, esguince, lesión profundamente penetrante, cortada, mordida, herida abierta, lesión superficial, abrasión, laceración.

Como tendencia general de Bogotá, en la población entre 1 y 14 años del contexto escolar, dentro de los mecanismos de ocurrencia de accidentes predominan las caídas y golpes contundentes.

Accidentes asociados a actividades físicas y recreativas

Dentro de esta clasificación se encuentran aquellas actividades asociadas a las prácticas deportivas y lúdicas que realizan los estudiantes, ya sea en el marco de su clase de educación física o actividad académica, los juegos y actividades, especialmente en lugares abiertos, que realizan durante el tiempo libre, como durante el recreo, el cambio de clase o a la salida de la institución educativa.

Accidentes asociados al contacto con elementos o sustancias peligrosas

En esta categoría se incluyen prácticas que vinculan el uso de elementos o sustancias para el desarrollo de actividades académicas, manuales y lúdicas, así como aquellos que se encuentran a la mano de los estudiantes en espacios externos al aula. Se aclara que los accidentes relacionados con los objetos calientes, casi todos ocurren en el hogar, cuando los estudiantes preparan sus alimentos o realizan labores domésticas; solo en escasas ocasiones se presentaron en el comedor escolar por contacto con alimentos calientes.

Accidentes asociados a condiciones inseguras en la planta física

Esta clasificación incluye todas aquellas condiciones físicas de la IED que pueden inducir un accidente, debido a la falta de mantenimiento o reparaciones locativas, ubicación inadecuada de elementos, desniveles en los pisos, fallas constructivas.

Accidentes asociados a comportamientos inadecuados o desmedidos

Esta categoría es la más compleja, pues agrupa un espectro de comportamientos en los que se funden las actividades más creativas y retadoras –que caracterizan el ímpetu de la infancia y la adolescencia–, las más inocentes y bromistas, cuyas consecuencias no se miden, y las más agresivas y mal intencionadas.

Dentro de las causas de accidentalidad se encuentran aquellas asociadas a las bromas, como quitarle la silla al compañero, hacer zancadilla o empujar a quien va pasando, acciones frecuentes en los relatos; esto pone en evidencia una de las categorías que se abordan en el análisis del accidente: la intencionalidad. En todos los casos, el relato se concentra en el resultado, no en la causa; muy seguramente, ningún estudiante autor de la broma anticipa una determinada con-

secuencia, es decir que ninguno proyectó resultados como dientes rotos, raspones o fracturas.

Lo propio ocurre con los casos en los que los estudiantes realizan **actividades que ponen en riesgo su integridad física**, como subirse a muros altos, colgarse de las rejas o los tubos de las canchas, saltar la barda, por citar algunos ejemplos, en los que los factores comportamentales asociados a la falta de autorregulación y el descontrol se constituyen en las causas de fondo del accidente.

FRENTES DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

1 En el marco de las actividades físicas y recreativas.

2 El mejoramiento de las condiciones inseguras en la planta física.



3 La reducción del contacto con elementos o sustancias peligrosas.

4 La reflexión sobre los comportamientos inadecuados o desmedidos.

Los aspectos de la ética del cuidado: el autocuidado, el cuidado del otro y de los otros se vuelven estructurantes a la hora de pensar en una estrategia pedagógica para la prevención de la accidentalidad.

ESTRATEGIA

1

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA CUIDADO DE SÍ Y DEL OTRO


SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Decálogo de prevención de accidentes



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco: familia, colegio y barrio.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Reconozco cómo se sienten otras personas cuando son agredidas o se vulneran sus derechos y contribuyo a aliviar su molestia.

Objetivo de aprendizaje

El estudiante propone, de manera colectiva, las normas para prevenir accidentes en el colegio, de acuerdo con la tendencia de accidentalidad escolar correspondiente al grado.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en el descanso, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Medios octavos de cartulina a lo largo, en los cuales van escritos los conceptos a ser trabajados, cinta para enmascarar, marcadores, papel carta, fichas bibliográficas, esferos, octavos de cartulina.

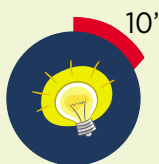


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS



Al tiempo específico del encuentro pedagógico, se suman dos encuentros de seguimiento al desarrollo de las propuestas construidas en el momento de aplicación, con una duración cada una de 20 minutos.



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



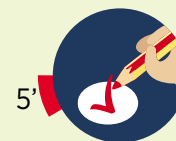
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Consulte el documento: “Decálogo de la prevención de accidentes” en: <https://www.cuidando.org/decalogo-de-la-prevencion-de-accidentes-infantiles/>



Prevención

La **PREVENCIÓN** permite advertir las situaciones de riesgo, para minimizar, evitar o eliminar las condiciones o los comportamientos que puedan constituirse en accidentes.

Es usual que en las instituciones educativas se trabaje en la cultura de la prevención, pero se trata mejor de **INCORPORAR LA PREVENCIÓN A LA CULTURA ESCOLAR**.

Buena parte de los accidentes escolares son producto del descuido, el afán, la poca observación de condiciones existentes, de la cultura y permisividad de comportamientos agresivos que pueden desencadenar en daños de los estudiantes.

Para ello, se requiere enriquecer la percepción y la sensibilización relacionadas con los hechos, situaciones, elementos y comportamientos que favorecen la presencia cotidiana de los accidentes, de manera que se pueda garantizar el disfrute óptimo de las diversas experiencias que el entorno escolar ofrece.

Promover hábitos de observación y cuidado es una tarea cotidiana que redundará en bienestar para todos y cada uno de los actores de la comunidad educativa y en especial de los más vulnerables: los niños.



Recuerde que...

La **PREVENCIÓN** es una práctica centrada en la observación permanente de las condiciones y comportamientos que permitan minimizar, evitar o eliminar los riesgos, y por tanto los accidentes en el colegio.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Escriba en recortes las siguientes palabras y péguelas en un lugar visible para todos:

PRECAUCIÓN

PRESENTIMIENTO

IMPEDIMENTO

ATENCIÓN

PREVENCIÓN

ALERTA

ADVERTENCIA

AVISO

GUIDADO

CICLO 3

- a. Invítelos a consultar las definiciones en el diccionario.
- b. Oriéntelos para que den una calificación de 1 a 5 a cada una de las palabras, según la importancia que tienen respecto de los accidentes escolares.
- c. Luego, que las organicen en orden de 5 a 1, y que, para grupo de palabras con la misma calificación den una razón o un ejemplo para reducir los accidentes escolares.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dashed lines.



APROXIMACIÓN

2. A partir de la actividad anterior, proponga la siguiente, que permitirá relacionar acciones previas y normatividad.
 - a. Escriba las siguientes palabras en recortes similares a los de la actividad anterior.

NORMA

DIRECTRIZ

CRITERIO

MEDIDA

REGLA

PAUTA

DECÁLOGO

EJEMPLO

- b. Esta vez, pídales que den el significado de las que conocen y que relacionen las que les parece pueden ser sinónimas.

Mis notas

ES IMPORTANTE que la redacción sea clara, precisa y concisa, y debe dar cuenta de quién es el responsable.



SOCIALIZACIÓN

3. Motívelos para que cada uno escoja la palabra que más responda a “pautas para reducir los accidentes escolares en el colegio”. Que expliquen a sus compañeros el por qué de su elección.



APROPIACIÓN

4. Organice a los estudiantes en grupos de tres participantes para escribir una pauta, norma, regla, medida o directriz para prevenir caídas o golpes.
 - a. Entregue a cada grupo tres fichas bibliográficas.
 - b. Escriba en el tablero las actividades más comunes que se relacionan con caídas y golpes.
 - c. Pídeles que escojan tres acciones y para cada una creen la norma, regla o medida de prevención.

CAÍDAS

- Chocar con otro
- Estar corriendo
- Recibir empujón
- Desmayarse
- Golpearse entre compañeros
- Hacer deporte
- Jugar
- Jugar fútbol
- Hacer cosas arriesgadas
- Resbalarse
- Pegarse solo
- Tropezarse
- Hacer zancadilla

GOLPES

- Abrir puerta
- Recibir balonazo
- Chocar con otro
- Chocar al estar corriendo
- Ir corriendo
- Comportarse de manera descontrolada
- Recibir empujón
- Golpearse entre compañeros
- Hacer deporte
- Jugar
- Jugar fútbol
- Lanzar objetos
- Machucarse



APLICACIÓN

5. Pida a los grupos que socialicen sus tres reglas de prevención. Al recibir las fichas, agrúpelas en el tablero, según su relación, para armar categorías relacionadas con:

Cambios de comportamiento individual

Acuerdos entre pares

Acciones de sanción colectiva

Otras categorías

Mis notas

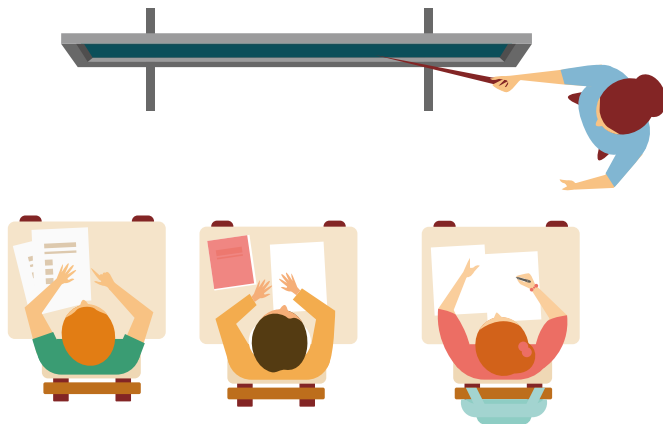
Handwritten notes area with horizontal dashed lines.

6. Proponga que, con todo lo elaborado, diseñen un decálogo, como un conjunto de reglas que se acuerdan. Propicie la reflexión teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

• ¿Cómo diseñar el decálogo para la prevención de accidentes escolares?

• ¿Cómo lograr la aplicación del decálogo?

• ¿Cómo hacer que los demás estudiantes conozcan este decálogo?



• ¿Cómo hacer seguimiento al cumplimiento del *Decálogo de prevención de accidentes escolares*?

7. Organizados en grupos, organice la creación del contenido del decálogo. Cada uno presenta sus aportes.

GRUPOS DE REDACCIÓN INICIAL: varios grupos hacen la primera redacción de cada norma del decálogo.

GRUPO DE REVISIÓN Y REDACCIÓN FINAL: se dedica exclusivamente a la revisión y redacción final del documento, que consolide los aportes de todos.

GRUPO DE DISEÑO: será el que diseñe, grafique, organice en el espacio de uno o más pliegos de cartulina.

GRUPO DE COMUNICACIONES: proyecta y programa cómo se hará llegar a la comunidad educativa para que tenga el efecto esperado en la seguridad de los estudiantes.



Conexión familiar

Pasar en computador el decálogo, escribir los nombres de los creadores y enviarlo a los padres de familia para que tengan conocimiento de las acciones construidas por los estudiantes, y que quede constancia de la responsabilidad que asumirán frente a la reducción de los accidentes escolares en el colegio.

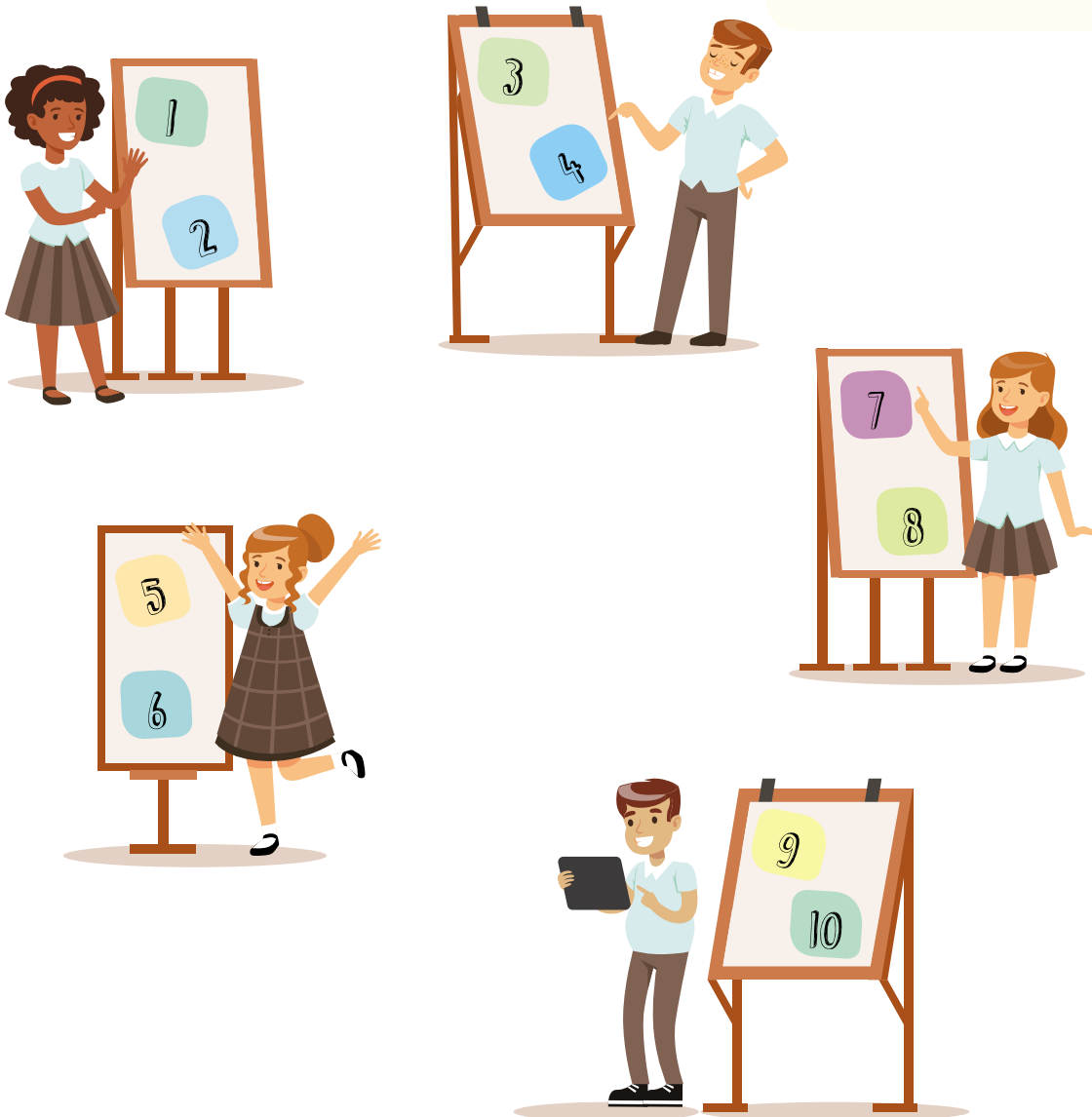
Proyección

De acuerdo con lo proyectado por el equipo de comunicaciones del decálogo, invítelos a generar espacios para darlo a conocer a los estudiantes del mismo ciclo y de otros.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dashed lines.

CICLO 3



ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA COMPORTAMIENTO PREVENTIVO


SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Arqueología de un juego inseguro



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, organización juvenil, equipos deportivos...).	COMPETENCIAS CIUDADANAS Preveo las consecuencias que pueden tener, sobre mí y sobre los demás, las diversas alternativas de acción propuestas frente a una decisión colectiva. (Competencias cognitivas).

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica los antecedentes que conducen a un juego inseguro y define las acciones para modificar dichas condiciones y comportamientos.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en el descanso, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Caso de juego inseguro, marcadores, papel carta, esferos, cancha de microfútbol o patio, balón de voleibol.

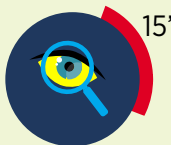


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Acciones y actitudes en el juego

Para saber más

Consulte el documento “Accidentes en la infancia como expresión de maltrato infantil y su relación con la disfunción familiar” en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/224/68>

En la dinámica de relación de los estudiantes a la hora de jugar, tiene un papel predominante la agresividad física, como una de las características frecuentes. Tales prácticas de relación en el juego se han constituido en un factor a la hora de los accidentes escolares.

A través de las agresiones en los juegos se presentan buena parte de los accidentes, y en algunos casos con consecuencias muy perjudiciales.

En este sentido, es clave que los estudiantes puedan reconstruir las prácticas que conducen a juegos agresivos y, a su vez, identifiquen las consecuencias de las mismas.

Los estudiantes solo logran precisar el momento del accidente; en pocas ocasiones logran percibir y ser conscientes de las situaciones que los motivan o el grado de responsabilidad de cada uno de los participantes.

Aprender a ser considerado y cuidadoso con el otro, es un ejercicio de cuidado mutuo y de consideración de la vulnerabilidad del otro.



Recuerde que...

Aprender a respetar al otro pasa por el reconocimiento de las prácticas agresivas que impulsan las relaciones de maltrato, especialmente a través del juego. Es necesario despertar la capacidad de observación y el buen trato hacia el otro.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Invite a los estudiantes a explorar las hipótesis y conocimientos de los estudiantes acerca de los juegos.
 - a. Pídales que definan qué es para ellos un **JUEGO INSEGURO** dentro del colegio.
 - b. Escuche todas las participaciones y, al final, concluyan entre todos lo que puede ser considerado como un juego inseguro en el colegio y cuáles son sus características.



APROXIMACIÓN

2. Lea en voz alta el siguiente caso:



TÍTULO

ES EL AÑO 2017

ANDRÉS es estudiante de un colegio público de Bogotá. Tiene 14 años. El año anterior, en el mes de julio, sufrió un accidente escolar que le causó una fractura en la pierna derecha.

Se encontraba a la hora del recreo en el patio jugando con un balón de microfútbol, junto con otros siete compañeros de su mismo curso. Jugaban a “El que mete gol tapa”. Carlos, uno de los compañeros de Andrés, comenzó a hacer burlas a los demás porque eran lentos, porque no gambeteaban a tiempo, porque no eran tan ágiles y atrevidos como él. Este tipo de comportamiento era usual en Carlos. Siempre está a la defensiva, pues cree que, de no hacerlo, los otros lo van a agredir. De hecho, varios de sus compañeros evitan relacionarse con él.

En un momento dado, Carlos le hizo zancadilla a Andrés y este cayó estrepitosamente al piso. Andrés ya no se pudo levantar, lloraba del dolor en la pierna y tuvieron que auxiliarlo dos profesores que se hallaban cerca. Lo llevaron al hospital de urgencias y tuvieron que enyesarlo. Duró dos meses fuera del colegio.

En la indagación acerca de lo que ocurrió, Carlos dijo que todo había sucedido porque estaban jugando y Andrés se resbaló y se cayó; que él no tenía nada que ver.

Mis notas

CICLO 3



3. Pida a los estudiantes que le pongan un título al caso escuchado. Escriba sus sugerencias en el tablero.



SOCIALIZACIÓN

4. Solicite a los estudiantes que reconstruyan el caso y lo relacionen con los títulos mencionados.
 - a. Que definan cuál de los títulos da cuenta con mayor precisión de lo ocurrido.
 - b. Que identifiquen cuáles fueron las **CAUSAS** del accidente. Para guiarlos, haga las siguientes preguntas:

• ¿Qué **CIRCUNSTANCIAS** rodearon el accidente de Andrés?

• ¿Perciben **CAUSAS MÁS PROFUNDAS** que pudieran ser detonantes del accidente que sufrió Andrés?

• ¿Tiene Carlos la **PREOCUPACIÓN** que a él lo puedan agredir y prefiere hacerlo primero?

• ¿Qué **RESPONSABILIDAD** tiene Carlos en el accidente que sufrió Andrés?

• ¿Por qué Carlos señala que Andrés “se resbaló y se cayó; que él no tenía nada que ver”?



APROPIACIÓN

5. Motive a los estudiantes para que reconstruyan, paso a paso, el accidente desde la causa primera (la relacionada con los aparentes motivos de Carlos) hasta la causa evidente (el hecho ocurrido, que causó el accidente de Andrés).
6. Organice una mesa redonda donde todos expongan sus ideas alrededor de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué trabajo educativo es necesario desarrollar con personas como Carlos que sienten que solo agrediendo se pueden defender de posibles agresiones de sus pares?
 - ¿Qué caracteriza un juego inseguro dentro de una institución educativa?
 - ¿Qué acciones de prevención deben emprenderse en el colegio y con los estudiantes para reducir, minimizar o eliminar las causas que originan accidentes de esta magnitud e intensidad?
 - ¿Cómo promover el cuidado de los pares para garantizar el juego seguro?

Mis notas



APLICACIÓN

7. Organice con los estudiantes el juego “El que mete gol tapa”. Para este juego se utiliza el balón de voleibol y las técnicas del balonmano.
8. Desarrollen el juego en grupos de ocho estudiantes, entre hombres y mujeres.
 - Al final, destaquen los factores relevantes para un juego seguro en el colegio.

Proyección

1. Invite a los estudiantes a elaborar una corta narración acerca del juego seguro. Indíqueles que los relatos deben tener:
 - Un título.
 - Personajes.
 - Hecho principal.
2. Permita que, quienes deseen, compartan sus narraciones a los demás.
3. Organicen un libro denominado: “Historias de juegos seguros en mi colegio”. Propongan una estrategia para compartirlas con estudiantes de otros cursos.



Conexión familiar

Proponga a los estudiantes que compartan la narración con sus familias y que hagan una adaptación donde los personajes estén en la casa como espacio para algunos juegos familiares.

Mis notas

CICLO 3



ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA MOVIMIENTOS Y ACCIDENTALIDAD


SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Limito mis movimientos e intenciones



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y de mis relaciones con los demás. • Apoyo a mis amigos y amigas en la toma responsable de decisiones sobre el cuidado de su cuerpo. • Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, organización juvenil, equipos deportivos...). 	COMPETENCIAS CIUDADANAS Exijo el cumplimiento de las normas y los acuerdos por parte de las autoridades, de mis compañeros y de mí mismo(a). (Competencias integradoras).

CICLO 3

Objetivo de aprendizaje

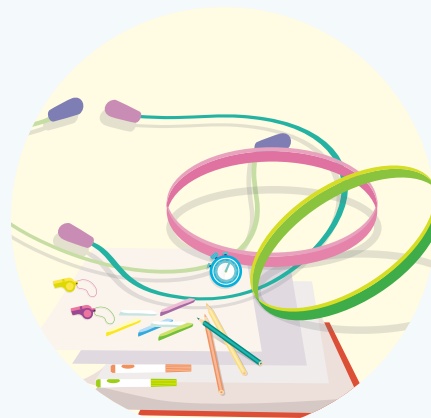
El estudiante identifica las prácticas y comportamientos que, a través del movimiento corporal, pueden afectar positiva o negativamente la seguridad personal y la de los compañeros en el colegio.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en el descanso, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

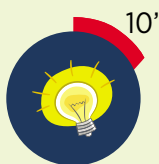
Recursos sugeridos

Zona verde para delimitar, o el área de una cancha de baloncesto, o un espacio abierto, tiza o cinta para delimitar la zona, cronómetro, pito, vendas para los ojos, vendas elásticas, octavos de cartulina.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL 65 MINUTOS 



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más sobre el tema, consulte el documento: “La prevención de accidentes en la actividad física y deportiva. Recomendaciones para la organización didáctica de la educación física escolar”, en: <http://www.efdeportes.com/efd97/accident.htm>

Movimientos conscientes

El movimiento corporal es uno de los factores clave del desarrollo integral del ser humano, en particular de los procesos de formación cognitiva, física, emocional y mental. Estos procesos se viven con escaso control por parte de los estudiantes, situación que los pone en permanente riesgo tanto para sí mismos como para los otros.

Muchos de los movimientos corporales que los estudiantes de este ciclo llevan a cabo no son directamente intencionales; es decir, no son conscientes de que los hechos pueden acarrear accidentes significativos.

Generar espacios de reflexión acerca del manejo del cuerpo y su movimiento puede favorecer la capacidad de tonalidad corporal. Es decir, la adecuación permanente de sus movimientos en adaptación a los espacios, los tiempos y las relaciones de encuentro con los objetos y los sujetos con los que interactúa en sus desplazamientos.



Recuerde que...

Construir conscientemente los movimientos del cuerpo en relación con el espacio, los objetos y las personas, favorece la tonalidad corporal y garantiza el cuidado de sí y del otro, lo que reduce la accidentalidad escolar.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Antes de iniciar la actividad, tenga en cuenta dar recomendaciones de cuidado de sí mismo y del otro, teniendo en cuenta que algunos estudiantes tendrán los ojos vendados.

1. Escriba en cinco carteles, de medio octavo de cartulina, las siguientes palabras:

CUERPO

OBJETO

SUJETO

MOVIMIENTO

ACCIDENTE ESCOLAR

CICLO 3

Mis notas

- a. Organice cinco grupos y asigne una palabra a cada uno.
- b. Pida a cada grupo que debajo de la palabra que le correspondió, refieran situaciones del colegio que se relacionen con ella.
- c. Cada grupo lee la palabra y una o dos situaciones de las referenciadas.
- d. Luego, entre todos, deben escribir una sola oración que las relacione. Déjenla escrita para retomarla.

Area for taking notes, consisting of several horizontal dotted lines on a light yellow background.

ORACIÓN:



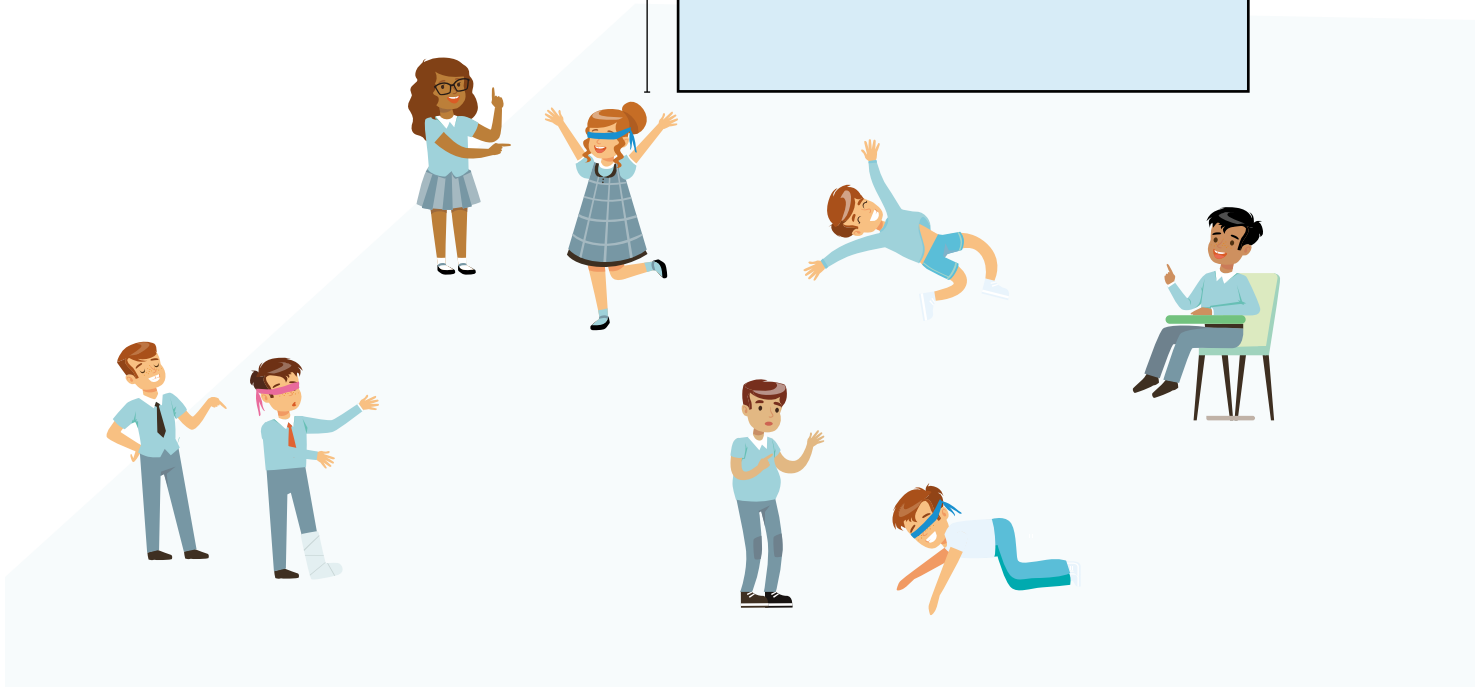
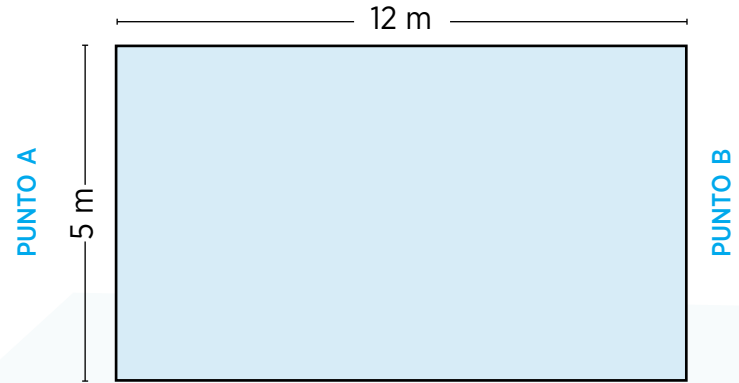
Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Delimite, con tiza o con cinta, una zona rectangular de 12 metros de largo por 5 metros de ancho.

ZONA DELIMITADA



Organice **ROLES** a los estudiantes, así:

- Cinco estudiantes interpretarán personajes:
 - Con los ojos vendados.
 - Con los ojos vendados y con un brazo inmovilizado.
 - Con los ojos vendados y una pierna inmovilizada.
 - Con los ojos vendados y caminando de lado.
 - Con los ojos vendados y gateando.

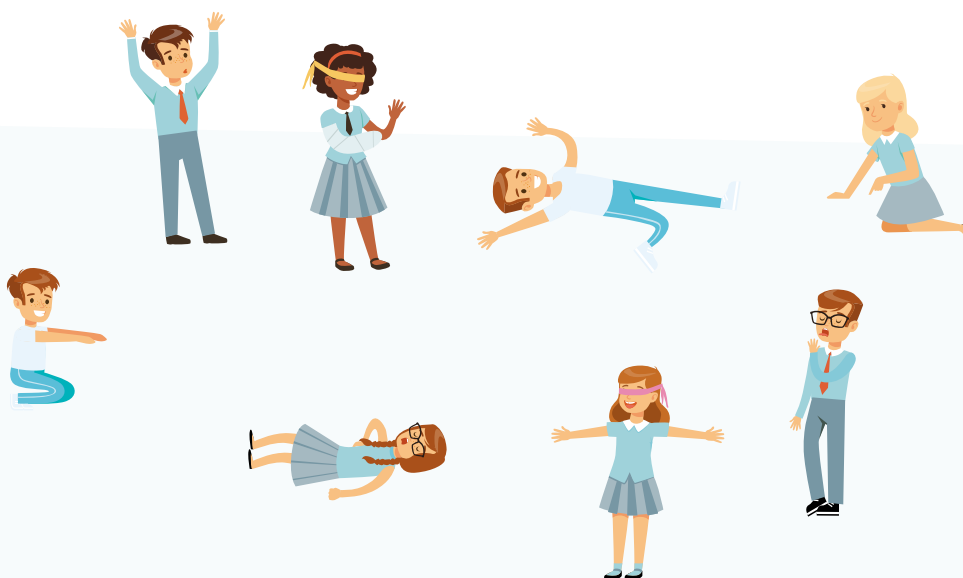
RETO: desplazarse del punto A al B sin tocar los compañeros que están dentro del espacio.

TIEMPO DE DESPLAZAMIENTO: dos minutos

- b. Cinco lazarillos, uno para cada uno de los personajes anteriores.

FUNCIÓN: acompañará al jugador y se constituirá en la conciencia de él respecto de sus movimientos, y de la intención o no de afectar a los compañeros ubicados dentro de la zona.

Solo intervendrá para evitar un choque o un desvío del personaje en el momento en que los movimientos de este se salgan de lo previsto o se tornen demasiado complicados.



- c. Otros diez estudiantes se ubican dentro de la zona delimitada, en diversas posturas tanto de pie como agachados, acostados, sentados, y otras posiciones que ellos mismos puedan sugerir, solos o en grupo, ocupando toda la zona delimitada.

Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dotted lines.

PROCESO

- a. Los estudiantes que interpretan personajes, se desplazan uno después de otro, del punto A al punto B dentro de la zona, durante dos minutos, evitando tocar a los compañeros que están dentro de su recorrido, mientras son guiados por los lazarillos.
- b. Gana el estudiante que se puede desplazar lo más cercano a los dos minutos previstos para el desplazamiento, con el menor número de toques a los compañeros que están dentro de la zona.
- c. El lazarillo calificará de intencional o no las actuaciones del jugador.

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

3. Una vez culminado el ejercicio, propicie un espacio de reflexión con los estudiantes, a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron en el rol que les fue asignado?
 - ¿Cómo vieron y sintieron a los compañeros que competieron por ir del punto A al punto B dentro de la zona delimitada, en solo dos minutos?
 - ¿Cómo vieron y sintieron a los compañeros que jugaron como lazarillos?
 - ¿Los lazarillos sí garantizaron ser la conciencia de los jugadores tanto en sus desplazamientos como en las relaciones generadas dentro de la zona?
 - ¿Cómo vieron y sintieron a los compañeros que les tocó permanecer dentro de la zona delimitada?



APROPIACIÓN

4. Retomen la oración escrita por todos en la actividad 1, además de las situaciones identificadas en la actividad 2.
 - a. A partir de estos dos aspectos, además de las respuestas de la reflexión anterior, sugiera concluir medidas de protección para prevenir accidentes durante su permanencia en el colegio.
 - b. Las conclusiones pueden dar respuesta a los siguientes temas:
 - Relación de las actividades con los juegos y actividades cotidianas en el colegio.
 - Relación del ejercicio 2 con los accidentes escolares.
 - Significado de los términos:

AUTOGUARDADO

PREVENCIÓN

PROTECCIÓN

GUARDADO DEL OTRO

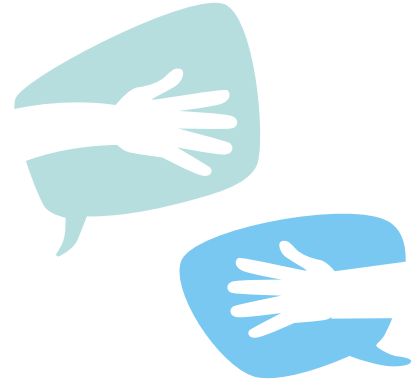
SEGURIDAD



APLICACIÓN

5. Organice a los estudiantes en grupos de tres participantes para escribir un *Pacto de movilidad y desplazamientos* para evitar accidentes dentro del colegio.
 - a. **CONDICIONES:**
 - Que el pacto de movilidad y desplazamiento presente recomendaciones para evitar accidentes escolares.
 - Que involucre espacios del colegio.
 - Que reconozca a los estudiantes de todos los grados.
 - b. Lo escribirán en media hoja tamaño carta, haciendo uso de compromisos concretos, con oraciones precisas y cortas.

PACTO DE MOVILIDAD
Y DESPLAZAMIENTOS



CICLO 3



Conexión familiar

Proponga que consulten con sus familias cómo se pueden unir al *Pacto por la movilidad y desplazamiento para evitar accidentes escolares*. Para ello, sugiera que les pregunten cómo pueden contribuir para evitar accidentes escolares de sus hijos.

Proyección

Proponga que por tríos de estudiantes hagan un sondeo de adhesión para su *Pacto por la movilidad y desplazamiento para evitar accidentes escolares*.

- a. Deben consultar a 20 estudiantes de otros cursos.
- b. El sondeo consiste en leerle a cada estudiante el pacto y solicitar que garantice el pacto con su firma de adhesión.
- c. Una vez culminado el sondeo, se socializa en la clase y se publican por diferentes medios los miembros que se adhirieron.

Mis notas

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA RIESGOS DE ACCIDENTALIDAD



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Accidentes escolares y responsabilidad



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Puedo actuar en forma asertiva (es decir, sin agresión pero con claridad y eficacia) para frenar situaciones de abuso en mi vida escolar. (Por ejemplo, cuando se maltrata repetidamente a algún compañero indefenso). (Competencias integradoras).
 LENGUAJE	Reconozco y uso códigos no verbales en situaciones comunicativas auténticas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce los comportamientos, propios y de los otros, que constituyen riesgos de accidentalidad en el colegio, y opta por comportamientos proactivos para minimizar o eliminar los accidentes escolares.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

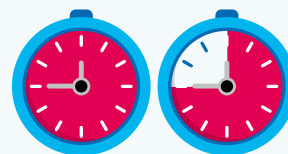
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en el descanso, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

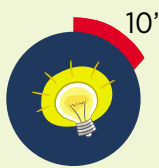
Papel periódico, diez tiras de cartulina de 10 X 30 cm cada una, marcadores, dos pliegos de cartulina, cinta para enmascarar, papel bond tamaño carta. Adicionalmente, contemplar: cámara fotográfica o celular con cámara.



TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



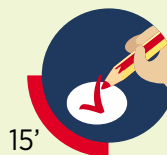
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Riesgos de accidentalidad en el colegio

Para saber más

Puede consultarse el texto *Manual de Prevención de Accidentes* en: https://www.sap.org.ar/docs/profesionales/manual_accidentes.pdf

En este ciclo los estudiantes han ganado mayor autonomía y control respecto de sus habilidades corporales y motrices. Sin embargo, es el ciclo en el que ocurren mayor cantidad de accidentes escolares, especialmente en el género masculino.

El **RETO ENTRE PARES** se constituye en acciones cotidianas que implican rivalidad y desavenencias que pueden fácilmente derivar en actitudes y comportamientos riesgosos para sí mismos y para los otros.

En esta perspectiva, se hace necesario un permanente proceso de concientización acerca del grado de incidencia que pueden tener los comportamientos extralimitados, bromistas y malintencionados. Para ello, se recomiendan actividades pedagógicas que evidencien la comprensión de sus relaciones corporales y de movilidad dentro del colegio, que favorezcan comportamientos mesurados y de mayor consideración con ellos mismos y sus similares, que, como consecuencia, reduzcan la ocurrencia de accidentes escolares.

Los comportamientos pueden convertirse en amenazas cuando propician condiciones que generan daños o pérdidas en otros estudiantes.

Es decir, que las personas no son en sí mismas las causantes de amenaza, sino sus comportamientos. Por ello, es necesario promover actitudes que redunden en la prevención de la accidentalidad.



Recuerde que...

Conocer las causas y consecuencias de los accidentes escolares es el primer paso para generar actitudes, comportamientos y actividades de prevención en el colegio.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Organice a los estudiantes en seis grupos. Entregue a cada uno de los grupos una tira de cartulina con una de las siguientes palabras:

ZANGADILLA

EMPUJÓN

DESCALABRO

RASPADURA

FRACTURA

HERIDA

CAÍDA

2. Cada uno de los grupos debe construir una definición para la palabra que le correspondió. Luego, cada grupo socializa su definición con los demás compañeros.



3. Una vez hechas las presentaciones, invite a los estudiantes a relacionar las palabras y las definiciones.
 - a. Pídales que cuenten experiencias en las cuales las palabras hayan hecho presencia.
 - b. Es clave que insista en el **antes**, el **durante** y el **después** de su ocurrencia.

Mis notas

Area for taking notes, featuring horizontal dotted lines for writing.

CICLO 3



Mis notas



APROXIMACIÓN

4. Invite a los estudiantes a jugar a hacer representaciones teatrales en grupos.
 - a. El grupo se divide en tres subgrupos, cada uno con el mismo número de estudiantes.
 - b. A cada uno de los subgrupos, entregue un escenario de accidentalidad:



PRIMER ESCENARIO

Caidas causadas por zancadillas entre estudiantes.



SEGUNDO ESCENARIO

Golpes en manos, brazos o piernas en situación de juego.

TERCER ESCENARIO

Golpe fuerte en la cabeza con objeto contundente, producto de una broma.



- c. Cada uno de los subgrupos debe preparar la representación, utilizando para el efecto únicamente sus cuerpos, los sonidos que puedan producir con sus bocas (gritos, golpes y jerigonzas¹), sus cuerpos u objetos no contundentes.

CONDICIONES

- No se deben utilizar palabras durante el lapso de la representación, únicamente sonidos.
 - Ninguno de los subgrupos debe saber acerca de la representación de los otros. Para ello, es clave prever tres lugares en los cuales puedan preparar cada una de las representaciones, sin que los otros puedan ver ni escuchar.
- d. El proceso para las representaciones es el siguiente:
1. Se sortea la puesta en escena de cada grupo.
 2. Se define dentro del aula un espacio para el escenario y las representaciones y uno para los espectadores.
 3. Cada grupo debe hacer su puesta en escena. Los espectadores deben estar atentos a identificar los sonidos, el escenario y los sucesos.



SOCIALIZACIÓN

5. Abra un espacio de reflexión con los estudiantes, a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué accidentes observaron en cada una de las puestas en escena?

¿Qué sonidos son los más relevantes en los accidentes?
¿Por qué?

¿Qué papel juegan los mismos estudiantes en la ocurrencia de accidentes escolares? ¿Por qué?

¿En qué lugares del colegio es frecuente que sucedan estos tipos de accidentes?

¿Quiénes han sufrido estos tipos de accidentes en la vida real? ¿En qué sitio les ocurrió? ¿Quién los atendió? ¿Cómo se recuperaron?

Más preguntas en la página siguiente. ▶

¹ Jerigonza: palabras producto de combinación de sílabas que construyen palabras, aparentemente sin sentido, que tratan de representar una situación dada.

Mis notas

CICLO 3

Ofrezca previamente recomendaciones para cuidarse y no lastimar a los demás.

¿A quién conocen que le haya ocurrido accidentes similares en el salón o en el colegio? ¿Qué le pasó?

¿Cuáles son las consecuencias de los accidentes que ocurren en el colegio? ¿Cómo se pueden prevenir?

¿Qué actitudes, comportamientos y actividades hay que contemplar para reducir accidentes escolares en el colegio?

Mis notas



APROPIACIÓN

6. Haga precisiones conceptuales:
 - ¿Qué es una actitud? ¿Qué es un comportamiento?
 - Insista en que los estudiantes puedan identificar actitudes y comportamientos que contribuyen a la prevención de accidentes escolares.

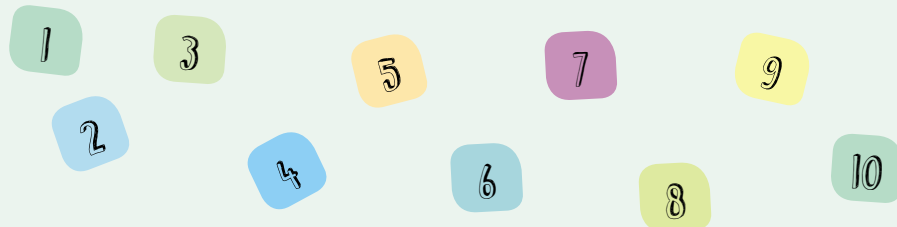


APLICACIÓN

7. Pida a los estudiantes que se reúnan nuevamente en los seis grupos y que creen un decálogo de actitudes y comportamientos para prevenir accidentes escolares.
8. Una vez hecho el ejercicio, proponga la socialización de los seis decálogos.

A continuación, contemplando los aportes de los seis subgrupos, guíelos para definir un solo...

"DECÁLOGO DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL COLEGIO"



Conexión familiar

Indique que con sus familiares tomen uno solo de los mensajes del decálogo y que den un ejemplo relacionado con accidentes en la casa. Luego, que socialicen los ejemplos en clase para reconocer similitudes y diferencias que conlleven a comentar soluciones comunes.

ACCIDENTES EN LA CASA	
SIMILITUDES	DIFERENCIAS



Proyección

Sugiera que compartan el “Decálogo de prevención de accidentes en el colegio” con otros cursos del mismo ciclo. Para ello, pidan un espacio en el que realicen la actividad y cada uno explique una de las frases o mensajes.



ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA LA PRUDENCIA COMO FACTOR DE SEGURIDAD EN LOS DESPLAZAMIENTOS




SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE A SÍ MISMO

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Ser prudente al desplazarse en el colegio



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	MOVILIDAD ESCOLAR Comprendo que el espacio público es patrimonio de todos y por eso lo cuido y respeto.
 CIENCIAS NATURALES	Verifico relaciones entre distancia recorrida, velocidad y fuerza involucrada en diversos tipos de movimiento.	
 CIENCIAS SOCIALES	Comparto y acato las normas que ayudan a regular la convivencia en los grupos sociales a los que pertenezco.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce las prácticas inseguras que realiza cuando camina o corre por el colegio e identifica la importancia de la prudencia en sus desplazamientos.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

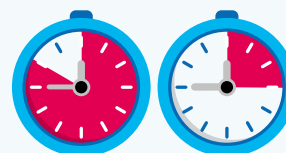
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

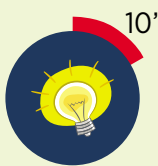
Papel tamaño carta, lápices, tajalápices, cartulina en medios pliegos, plumones y marcadores, computador.



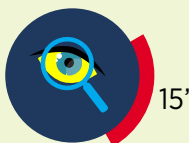
TIEMPO TOTAL
95 MINUTOS
2 SESIONES



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



10'
SOCIALIZACIÓN



45'
APROPIACIÓN



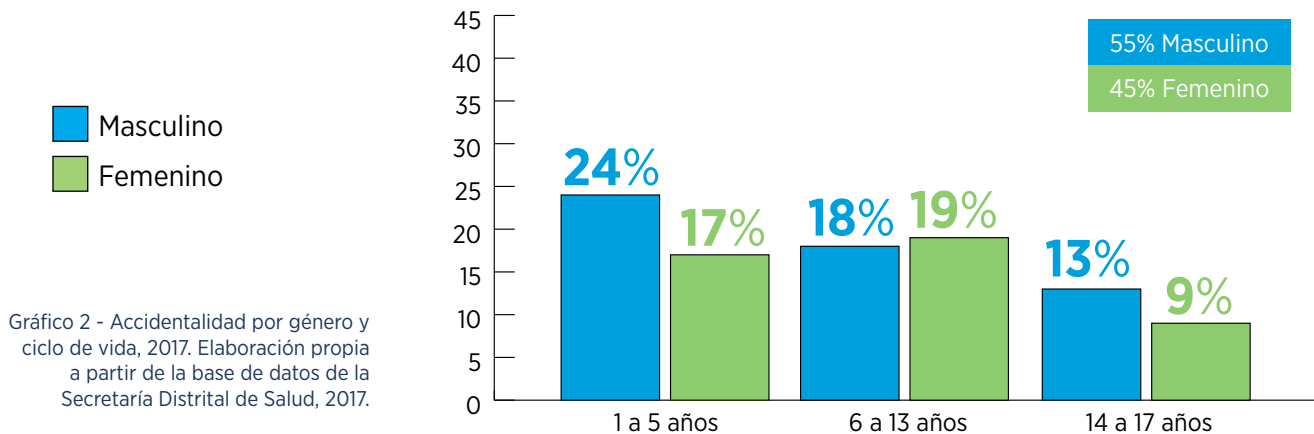
15'
APLICACIÓN

Conceptos básicos

La prudencia como factor de seguridad en el colegio

De acuerdo con el análisis estadístico global, en Bogotá se accidentan en un 10% más los hombres que las mujeres y el 41% de los accidentes ocurre en el rango de edad comprendido entre 1 y 5 años, seguido por un 37% entre los 6 y 13 años, y un 22% entre 14 y 17. Es decir, la cantidad de accidentes va disminuyendo a medida que aumenta la edad, y en el rango entre 14 y 17 años su disminución es del doble.

ACCIDENTALIDAD EN BOGOTÁ, POR GÉNERO Y CICLO DE VIDA, SDS, 2017



Recuerde que...

El desconocimiento del peligro, los descuidos, la gran energía para actividades diversas, los impulsos extremos durante el juego, los retos, las bromas desmedidas, la soledad, junto con una serie de variables físicas, son factores relevantes a la hora de comprender los accidentes en edad escolar.¹ (SED, 2018).

Los niños y niñas en la pubertad se caracterizan por ser impulsivos, buscar actividades emocionantes; ellos mantienen despierta la curiosidad y desean experimentar cosas nuevas, desafían con frecuencia sus capacidades motoras y mentales sin medir el riesgo y peligro para ellos y los otros. Por ello, es clave promover la **PRUDENCIA**.

1- SED 2018. Estrategia Integral De Promoción Del Bienestar Estudiantil (EIPBE), línea de Prevención y Atención de la Accidentalidad Escolar.

FOMENTAR LA PRUDENCIA REQUIERE DEL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA:

- Tomar precauciones antes de realizar una actividad que implique riesgos.
- Analizar las posibles consecuencias de una determinada acción, antes de realizarla.
- Estar atentos a los movimientos, desplazamientos y riesgos generales en el entorno y ante las personas que los rodean.
- Reconocer el límite de sus posibilidades y ser consecuentes con él.
- Incentivar actitudes de autocuidado.

La **PRUDENCIA** es la capacidad para identificar los riesgos y medir los peligros. Permite evaluar consecuencias de las acciones sobre sí y sobre los otros. La prudencia es el hábito de decidir bien.

Recuerde que...



Conceptos básicos para educar en la prudencia

VULNERABILIDAD: todas las personas estamos expuestas a riesgos y peligros. Tanto los lugares como las actividades cotidianas no son totalmente seguras para las personas. Sin embargo, los niños y las niñas en la etapa de la preadolescencia piensan que a ellos nunca les va a pasar nada.

OBSERVACIÓN: es la habilidad de fijar la atención y darse cuenta de las características de una situación, objeto o acción.

AUTOCONTROL: es la capacidad consciente de regular y organizar los propios sentimientos, emociones, gustos, ideas y movimientos para lograr el equilibrio personal y de relación con otros, que evite generar el daño al provocar —o evitar— un accidente.

PERCEPCIÓN DEL RIESGO: es la actitud que se muestra ante situaciones potencialmente peligrosas como las enfermedades, las conductas delictivas, el consumo de drogas y los accidentes. Se tiene una mala percepción de riesgo cuando ante estas situaciones la persona piensa: “a mí no me pasa nada”, entonces asume conductas riesgosas y aumenta la probabilidad de enfermar, sufrir un accidente, tener conflictos con la ley o afectar su calidad de vida.

Para saber más

Seguridad escolar video animado:
<https://www.youtube.com/watch?v=xfDzOLXbGG8>

<http://www.seslp.gob.mx/pdf/taller2011-2012/cuatro/Guias%20del%20Programa%20Escuela%20Segura/Guias%20para%20alumnos/Aprendo%20a%20elegir%20bien%20para%20desarrollarme%20mejor%205o%20y%206o.pdf>

Las personas que tienen una alta percepción de riesgo, toman mejores decisiones, se protegen y cuidan mejor su salud porque saben lo que les hace daño y las consecuencias de algunos comportamientos riesgosos, como practicar deportes extremos sin protección, transitar por la calle irrespetando las señales de tránsito, consumir sustancias adictivas, participar en actos de violencia o ilegales.²

2- Aprendo a elegir bien para desarrollarme mejor. Guía para alumnos de 5º y 6º de primaria. México. Recuperada en: <http://www.seslp.gob.mx/pdf/taller2011-2012/cuatro/Guias%20del%20Programa%20Escuela%20Segura/Guias%20para%20alumnos/Aprendo%20a%20elegir%20bien%20para%20desarrollarme%20mejor%205o%20y%206o.pdf>

Orientaciones didácticas

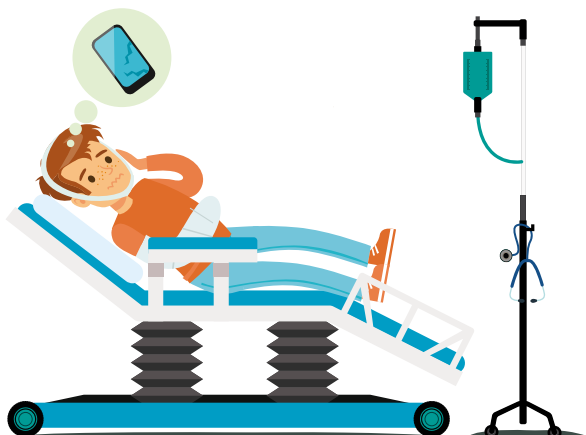
SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Presente a los estudiantes el siguiente caso:

Ricardo tiene 13 años, y está en sexto grado. Anda conectado al celular todo el tiempo y, a pesar de que le han hecho llamados de atención al respecto, tanto en el aula como en otros espacios del colegio, no hace caso. Hace dos días, por andar chateando mientras bajaba las escaleras, se cayó estrepitosamente. Se lesionó la cabeza, tuvo un trauma cráneoencefálico leve y se fracturó un brazo. Estará un mes incapacitado, y por lo menos quince días en absoluto reposo.



Mis notas

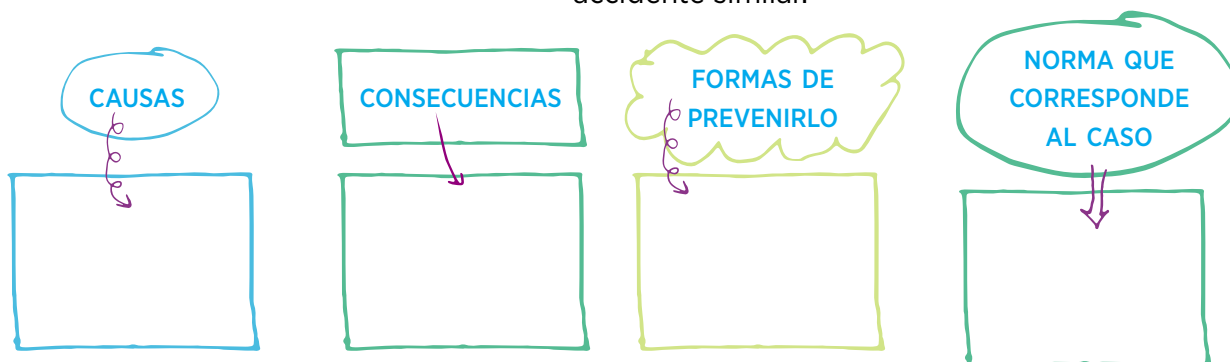
Handwritten notes area with horizontal dotted lines.

2. Anime a los estudiantes a reflexionar sobre la situación y a comparar si han vivido o visto situaciones similares. Incítelos a recordar cómo, dónde, en qué ocasiones y por cuánto tiempo hacen uso del celular.



APROXIMACIÓN

3. Proponga a los estudiantes que, en grupos de tres, analicen los detalles del caso anterior.
 - a. Oriéntelos en la elaboración de un cuadro como el siguiente.
 - b. Indíqueles que identifiquen y anoten en un cuadro o gráfica los factores que conforman el caso. Ejemplo: si la causa fue la escalera, el celular o la distracción.
 - c. Al final, que discutan y creen la norma que evite otro accidente similar.





SOCIALIZACIÓN

4. Pídeles que socialicen los resultados de sus análisis con los demás compañeros. Anímelos a concluir sobre los factores que detectaron en la situación:

¿Quién es el responsable del accidente que sufrió Ricardo?

¿Por qué se definiría la conducta de Ricardo como “imprudente”?

¿Cuáles son las características de una persona imprudente?

¿Qué conclusión podemos sacar de este caso?

¿Qué otros accidentes se podrían ocasionar con esta conducta?



APROPIACIÓN

5. Oriente a los estudiantes en la comprensión de algunos conceptos que los motive a asumir y promover actitudes de prudencia y prevención de accidentes.

UN ACCIDENTE ESCOLAR es toda lesión que un estudiante puede sufrir por causa, o en el desarrollo, de actividades escolares que, por su gravedad, traigan como consecuencia incapacidad o daño. Dentro de esta categoría se consideran también los accidentes que puedan sufrir los estudiantes en el trayecto desde y hasta su establecimiento educativo.

AUTOCUIDADO: capacidad progresiva que tienen niñas, niños, adolescentes y adultos de tomar decisiones respecto de la valoración de la vida, de su cuerpo, de su bienestar y de su salud, mediante estilos de vida saludables, habilidades para la vida y entornos saludables, así como el desarrollo de prácticas y hábitos de prevención para mejorar su propia seguridad, y, con ello, prevenir riesgos.

Mis notas

Mis notas

PREVENCIÓN DE RIESGOS: consiste en la preparación de medidas para anticiparse y minimizar un daño que es posible que ocurra; en el ámbito de la seguridad escolar, la prevención de riesgos implica que la comunidad educativa, en su conjunto, sea capaz de comprender y desarrollar recursos para identificar los riesgos, evitarlos, mitigarlos, y de responder en forma efectiva.

PERCEPCIÓN DEL RIESGO: es la valoración de las situaciones a las que nos exponemos cotidianamente y que son potencialmente riesgosas como la práctica de juegos y deportes de contacto físico en espacios pequeños, subir y bajar escaleras corriendo o distraídos, no tener en cuenta las normas de tránsito, correr en zonas donde los pisos están mojados, subir un árbol sin tomar precauciones, caminar sin observar las superficies y las características de los espacios por donde nos desplazamos.

Fuente: <https://conciudadano59.wordpress.com/2017/06/10/protocolo-en-caso-de-accidentes-escolares/>

6. Para mejor comprensión y apropiación de estos conceptos, proponga actividades lúdicas o artísticas que ayuden a ejemplificar o exponer cada situación que es potencial de riesgo de accidentes en el colegio.

Previo a la actividad, identifique en la institución educativa los comportamientos de los estudiantes y los lugares que son potencialmente de riesgo de accidentes. Esto, con la finalidad de ubicar a los estudiantes en esos escenarios y así trabajar con ellos los conceptos asociados a la prudencia. Los escenarios que se proponga pueden ser adaptados de acuerdo con la dinámica propia de la institución educativa.



- a. Organice a los estudiantes en cinco grupos. Deben tener en cuenta acciones o actitudes de prevención al realizar la actividad.

1 **ESCENARIO 1:** el aula de clase. Pida a los estudiantes que escenifiquen una broma que en ocasiones realizan en el aula, que es de riesgo porque puede generar un accidente. Ejemplos: retirar la silla al compañero cuando está por sentarse, ponerle el pie al otro cuando va caminando, etc.

2 **ESCENARIO 2:** el patio de descanso del colegio. Pida a los estudiantes que representen una escena frecuente que se presenta a la hora del descanso en el patio del colegio. Ejemplos: diferentes grupos de estudiantes, cada grupo jugando fútbol, carreras, quemados, etc.

3 **ESCENARIO 3:** pasillos. Pida a los estudiantes escenificar un comportamiento frecuente de los estudiantes en la zona de pasillos del colegio, que se convierte en situación de riesgo de accidentes.

4 **ESCENARIO 4:** escaleras. Solicite a los estudiantes representar dos prácticas que realizan los estudiantes en las escaleras del colegio y que son de riesgo de accidentes. Ejemplos: bajar las escaleras saltando escalones, sentarse en las escaleras obstaculizando el paso, entre otras.

5 **ESCENARIO 5:** puertas de entrada o salida del colegio. Solicite a los estudiantes representar una situación que ocurra a la entrada o salida del colegio, y que pueda generar accidentes o lesiones.

- b. Pídales que preparen una representación de las situaciones, a través de las actividades que consideren para mejor comprensión de sus compañeros. Deles el espacio para su planeación y distribución de funciones o roles. Para la siguiente sesión, cada grupo presentará la actividad.



Ofrezca previamente recomendaciones para cuidarse y no lastimar a los demás.

CICLO 3

Mis notas

Blank lined area for taking notes.

SESIÓN 2



APLICACIÓN

- 7. Anímelos a representar la situación que les correspondió. Entregue a cada grupo la siguiente ficha, la cual deben diligenciar y socializar con sus compañeros después de terminar la representación:

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE RIESGO A REPRESENTAR	
¿Qué riesgos están presentes en la situación elegida?	
¿Quién o quiénes son los afectados en esta situación?	
¿Cómo se puede contrarrestar el riesgo al que expone esta situación?	
¿Qué actitudes y comportamientos exige esta situación de las personas para prevenir el riesgo?	
Para identificar y medir el riesgo de una situación o actividad que realizamos, ¿qué elementos o factores debemos tener en cuenta? Escriba mínimo dos.	

- 8. Invite a los estudiantes a realizar un recorrido por el colegio para registrar las prácticas de movilización que realizan, identificando cuáles son de riesgo.

FICHA DE OBSERVACIÓN: OBSERVO CÓMO NOS DESPLAZAMOS EN MI COLEGIO			
PRÁCTICAS DE RIESGO QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES	DESCRIPCIÓN	RIESGOS POR PRÁCTICAS EN EL DESPLAZAMIENTO	POSIBLES SOLUCIONES
Descanso			
Espacios físicos de tránsito masivo en el colegio			
Horas de mayor riesgo			
Baños			
Comedor			
Cafetería			
Laboratorios-sala de sistemas			

Proyección

1. Anime a los estudiantes a que, organizados en grupos, creen un infograma en el que desarrollen de forma gráfica algunas actitudes prudentes que deben tener en cuenta en el desplazamiento en el colegio. Deben tener en cuenta el reconocimiento de los espacios, horarios, prácticas y riesgos detectados en el ejercicio de *Aplicación*.
2. Puede presentarles ejemplos de infogramas para que les sirvan de referencia.
 - a. Cada grupo elaborará su infograma en medio pliego de cartulina y lo presentará a los directores de grupo para darlos a conocer a los estudiantes de los otros cursos. Oriente el trabajo con sugerencias y ayuda cuando sea necesario.
 - b. Proponga a los estudiantes que realicen un simulacro, con los compañeros de curso, de una de las propuestas de solución para desplazarse de forma prudente en el colegio.

Mis notas

CICLO 3

Conexión familiar

Proponga a los estudiantes realizar con los familiares una pequeña encuesta en la que indaguen sobre los hábitos de autocuidado que han desarrollado en casa. Pídales que se guíen por la siguiente ficha.

LA PERCEPCIÓN DEL RIESGO DE MI CASA			
LUGARES O SITUACIONES DE RIESGO EN MI CASA	POR QUÉ ESE LUGAR O SITUACIÓN ES DE RIESGO	QUIÉNES DE MI FAMILIA ESTÁN EN MAYOR RIESGO	CÓMO SE PUEDE MANEJAR EL RIESGO DETECTADO

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL JUEGO Y LA RECREACIÓN

TEMA ACTUAR CON PREVENCIÓN EN EL COLEGIO



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Un colegio sin accidentes



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.
 CIENCIAS SOCIALES	Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, organización juvenil, equipos deportivos...).	

CICLO 3

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica las acciones de prevención de la accidentalidad, para aplicar de manera cotidiana en el colegio.

Recursos sugeridos

Fotocopias de los dos formatos de comportamientos, lápices, tajalápices, borradores.

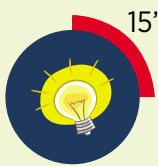
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que las actividades se integren a las áreas propuestas en las articulaciones del cuadro anterior.
- Se recomienda generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



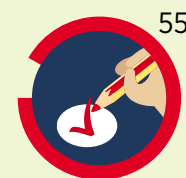
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

La prevención como construcción individual y colectiva para la seguridad

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el siguiente enlace: <https://www.arlsura.com/index.php/component/content/article/66-centro-de-documentacion-anterior/prevencion-de-riesgos-/1470-ique-es-cultura-de-prevencion>

En los temas de prevención es importante reflexionar e interiorizar que esta debe convertirse en un principio de supervivencia, de autocuidado y cuidado de los otros.

En ese orden de ideas, es clave generar conciencia en los estudiantes sobre la prevención frente a los accidentes en la cotidianidad del colegio, de modo que puedan disfrutar de sí mismos y de sus pares en ambientes de cuidado, protección y seguridad.



Recuerde que...

Así, entonces, se asume la **PREVENCIÓN** como un **MODO DE VIDA** que favorece los proyectos y las relaciones vitales. Se admite también que la prevención es concomitante a los procesos permanentes de resiliencia para hacer frente a los riesgos.



Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Prepare previamente la copias del anexo 1, según número posible de grupos que desee organizar en el curso.

Puede quitar o agregar espacios según los existentes en el colegio.

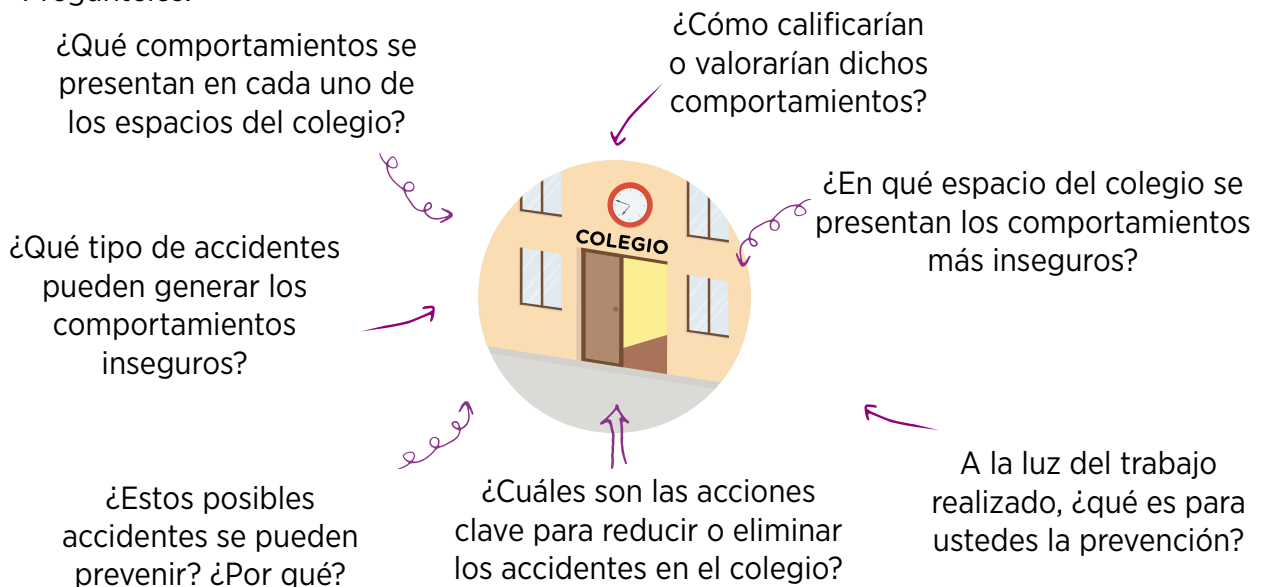
1. Organice a los estudiantes en grupos de cinco. Luego, entregue a cada grupo una hoja de la *Matriz de comportamientos de los estudiantes en los diversos espacios del colegio*.

Enseguida, invítelos a que describan los comportamientos usuales y cotidianos que en cada espacio tienen los estudiantes.



APROXIMACIÓN

2. Una vez los grupos hayan terminado de diligenciar la matriz, oriente las siguientes acciones:
 - a. Que en cada grupo recorten, por separado, cada uno de los espacios y comportamientos.
 - b. Recoja las tiras de espacios y comportamientos y arme paquetes de espacios coincidentes. Luego, entregue a cada grupo paquetes de espacios de manera equitativa, para que trabajen nuevamente
 - c. Cada grupo debe identificar el tipo de comportamientos usuales en los espacios del colegio. Pregúnteles:



Mis notas

CICLO 3

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

Prepare previamente matriz del anexo 2, de acuerdo con la cantidad de grupos que formó en la *Activación de los conocimientos previos*.

Puede quitar o agregar actores según la realidad de su institución.

3. Organice nuevamente a los grupos de la actividad inicial y entrégueles la *Matriz de comportamientos preventivos en el colegio*.
 - Pídales que describan un comportamiento preventivo que cada uno de los actores debe implementar para potenciar la prevención de accidentes en el colegio.
 - Proponga un tiempo en el que compartan y comenten los resultados de la matriz de comportamientos de los actores.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Propicie un espacio de lectura del siguiente relato.

Un colegio con accidentes

Era el mes de abril y llovía intensamente en el colegio. Apenas llegamos al salón, la profesora Ángela nos recomendó que no fuéramos a correr por el colegio durante el recreo, porque el piso estaba muy resbaloso, había demasiado barro y podíamos sufrir accidentes.

Sonó la campana para salir al recreo y todos corrimos al patio. Muy apresurados, eludiendo los consejos de la profesora, nos pusimos a jugar a “la lleva” sin importarnos el lodazal. De un momento a otro, Miguel le hizo zancadilla a Jefferson, quien cayó al piso de manera estrepitosa; se raspó las rodillas y las manos y se ensució toda la ropa. Jefferson lloraba mucho, y se quejaba, pero Miguel se desapareció como un fantasma.

La profesora Ana, directora del curso 602, acudió inmediatamente, y con la ayuda de unos estudiantes de décimo llevaron a Jefferson a la sala de profesores con todas las precauciones. Él se quejaba y lloraba demasiado. Muy pronto llegó una ambulancia y se lo llevó al hospital donde le enyesaron la pierna izquierda y le dieron un mes de incapacidad.

Después de un debido proceso, Miguel fue sancionado del colegio ya que no era la primera vez que tenía un comportamiento similar. De hecho, ya lo habían sancionado varias veces por agresión.



5. Invítelos a comentar los hechos del relato y, en una lluvia de ideas, que expresen estrategias preventivas en este caso y otros accidentes en su colegio.
6. Luego, propóngales crear un nuevo relato titulado *Un colegio sin accidentes*, que se desarrolle en el mismo escenario y con los mismos actores, pero que presente escenas con acciones esencialmente preventivas.



APLICACIÓN

7. Reúna de nuevo a los grupos de estudiantes para que compartan los relatos creados y conversen acerca de las estrategias de prevención que los relatos revelan.
8. Proponga a los estudiantes seleccionar los mejores relatos de *Un colegio sin accidentes* y que con ellos formen una antología. Anímelos a organizarla, decorarla, empastarla y con ella fomentar la lectura y la prevención de accidentes.

Proyección

Programe con el bibliotecario la generación de espacios para compartir lectura en voz alta con los estudiantes de primeros grados, y luego para dejar la antología en la biblioteca, de forma que se promueva este tema con la comunidad educativa.



Conexión familiar

Pida a los estudiantes que compartan con sus familias el relato entregado en la clase y que comenten con ellos ideas para generar estrategias preventivas que mejoren la seguridad en el colegio.

Las ideas brindadas por sus familiares les servirán de insumos para la escritura del relato *Un colegio sin accidentes*.

Mis notas

A series of horizontal dashed lines on a light yellow background, intended for students to take notes.

ESTRATEGIA

7

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

TEMA ACTUAR EN CASO DE UN ACCIDENTE ESCOLAR



SABER ESENCIAL SABER CUIDAR A OTROS

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Ruta de accidentes en el colegio



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Propongo hipótesis de interpretación para cada uno de los tipos de texto que he leído.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Exijo el cumplimiento de las normas y los acuerdos por parte de las autoridades, de mis compañeros y de mí mismo/a.
 CIENCIAS SOCIALES	Escucho activamente a mis compañeros y compañeras, reconozco otros puntos de vista, los comparo con los míos y puedo modificar lo que pienso ante argumentos más sólidos.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica los pasos de la ruta para la atención de accidentes en el colegio.

Recursos sugeridos

Fichas bibliográficas, lápices, borradores, tajalápices, *video beam* o fotocopias.

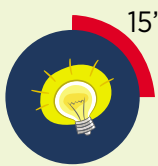
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Ruta de atención de accidentes

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el siguiente enlace:

<https://www.redacademica.edu.co/catalogo/acciones-en-caso-de-emergencia-todos-debemos-ser-primer-respondiente>

<https://www.escuelaenlanube.com/accidentes-en-la-escuela-como-actuar-1-parte/>

Lo que menos se desea en el ambiente escolar es que sucedan accidentes, pero su ocurrencia es muy probable; por ello, es importante que los estudiantes conozcan el protocolo que se sigue en caso de presentarse y puedan actuar en consecuencia.

Los estudiantes no tienen un papel directo dentro de la ruta de accidentalidad escolar, pero su apoyo puede ser muy efectivo respecto de las causas que los generan; además, tienen la capacidad de actuar para garantizar el aviso oportuno a las personas que pueden atender el accidente.



Recuerde que...

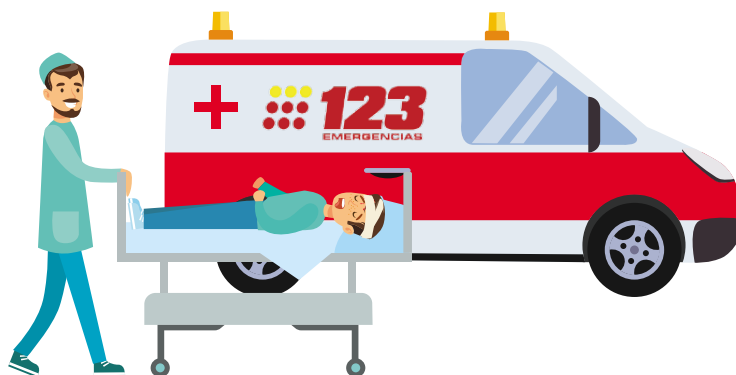
Así mismo, es muy importante que reconozcan lo que implica el accidente, quiénes lo pueden atender y cuáles son los pasos que se deben seguir para la atención oportuna.

LO QUE IMPLICA UN ACCIDENTE

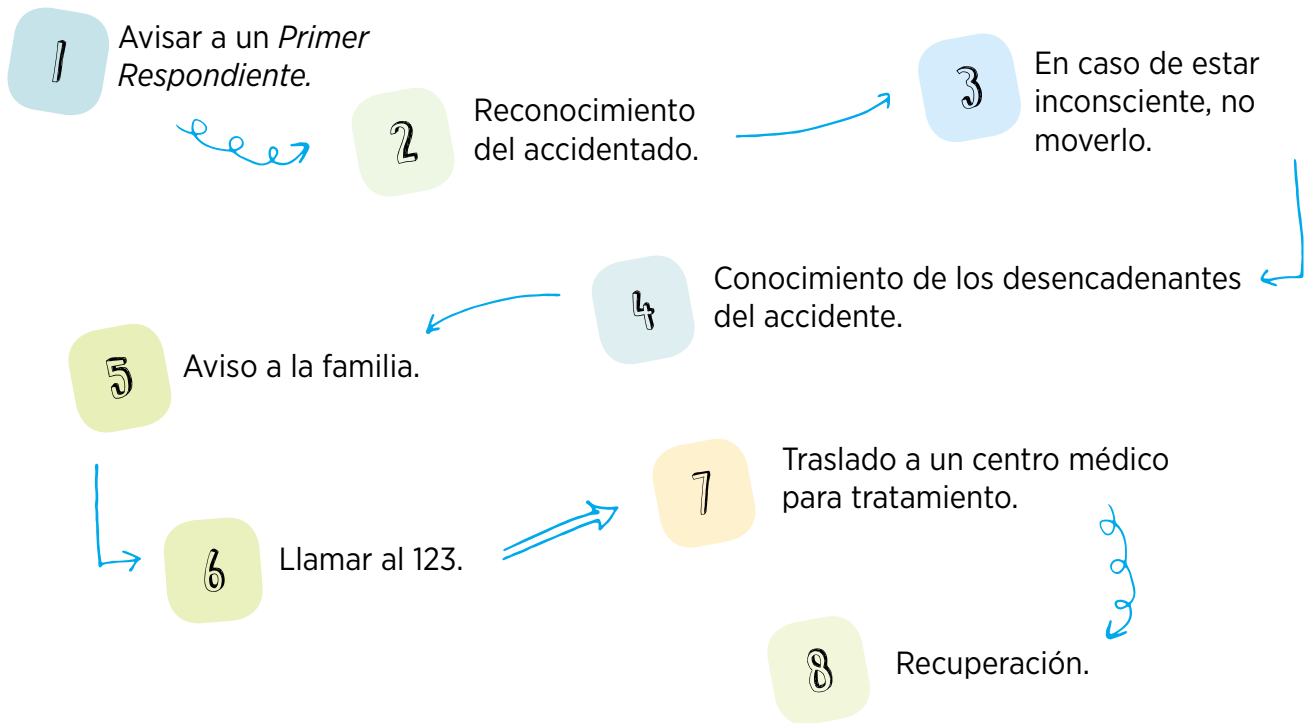
- Evaluación de la contundencia del accidente.
- Grado de lesión o lesiones del accidentado.
- Identificación de personas implicadas como causantes del accidente.
- Estado de afiliación del accidentado.
- Urgencia con la que se actúe para brindar primero auxilios.

QUIÉNES PUEDEN ATENDER UN ACCIDENTE

- Informante.
- Personas mayores de 18 años que tengan la formación como *Primer respondiente*.
- Autoridades de salud.
- Familiares del accidentado.



PASOS QUE SE PUEDEN SEGUIR PARA ATENDER UN ACCIDENTE



Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Organice a los estudiantes en grupos de cinco, y entrégueles dos fichas bibliográficas y un lápiz. Enseguida, lea de manera pausada el relato siguiente:

Era viernes. En el altavoz del colegio sonaba una música como de carnaval. El ánimo entre los estudiantes y los profesores era elevado: mucha alegría. Sonó la señal de recreo y todos los estudiantes salieron al patio.

Un grupo de estudiantes de séptimo grado comenzó a jugar a la lleva. De un momento a otro, en medio del bullicio, Fabián, que estaba corriendo para evitar ser llevado por Felipe, terminó estrellándose contra una de las paredes y cayó estrepitosamente al piso; quedó semiconsciente y de la cabeza le salía sangre. Todos quedaron paralizados y muy asustados.

Mis notas

Área de escritura con líneas horizontales para tomar notas.

Mis notas



2. Pregunte a los estudiantes y pida que escriban sus respuestas en las fichas entregadas:

¿Qué acciones, paso a paso, recomiendan para atender el caso del accidente de Fabián?



APROXIMACIÓN

Si es posible mostrar la *Ruta de Accidentalidad Escolar* (Anexo 1) y los *símbolos del diagrama de flujo* (Anexo 2) a través de *video beam*, prepare su presentación; de lo contrario, imprima 10 copias para entregar a cada uno de los grupos en los que están organizados los estudiantes.

3. Con el aporte de todos los estudiantes, escriba en el tablero el paso a paso que consideran clave para atender el caso de Fabián.
4. Posteriormente, presénteles o entrégueles copias de la **RUTA DE ACCIDENTALIDAD ESCOLAR**. Entre todos, o en los grupos, leen cada uno de los pasos y comparan. Deben encontrar los pasos o acciones que se encuentran en la ruta presentada y resaltarlas en las escritas en el tablero.



SOCIALIZACIÓN

5. A partir de la identificación de pasos o acciones comunes para atender el accidente de Fabián, pregúnteles:

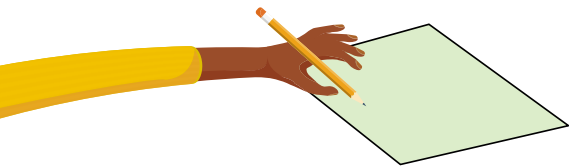
¿Cuáles de los pasos consideran que faltaría en la ruta que elaboraron en el tablero?

- Cada grupo pasará a agregar aquellos pasos que sugieren.
- Si sobran pasos de la **RUTA DE ACCIDENTALIDAD ESCOLAR** del anexo, pregúnteles los motivos por los cuales consideran que estos no deben estar en el proceso.



APROPIACIÓN

6. Presente los **SÍMBOLOS PARA DIAGRAMA DE FLUJO** (anexo 2) y explíqueles en qué consiste cada una de las figuras y el sentido de las flechas para la representación de un proceso, por medio de la unión entre sí.
 - a. Enseguida, pida que vuelvan a observar la **RUTA DE ACCIDENTALIDAD** escolar y que la lean por medio de la interpretación de las figuras del **DIAGRAMA DE FLUJO**.
 - b. Proponga a cada uno de los grupos que, en dos pliegos de cartulina, y usando marcadores y plumones, creen una **RUTA DE ACCIDENTALIDAD ESCOLAR** presentada como **DIAGRAMA DE FLUJO**, para lo cual usarán los símbolos del anexo 2 y los textos del tablero y del anexo 1. Podrán combinar como lo consideren más acertado, cambiar las palabras o la forma de redacción de acuerdo con sus formas de comprender mejor.



APLICACIÓN

7. Una vez elaborado el flujo de la **RUTA DE ACCIDENTALIDAD ESCOLAR**, invítelos a contactar a un profesor y sus estudiantes de otro curso, para que compartan los resultados.

Proyección

Los estudiantes expondrán las carteleras en las paredes del aula para conocimiento de los estudiantes visitantes.



Conexión familiar

1. Invite a los estudiantes que presenten a sus familias la Ruta de accidentalidad escolar.
2. Pida que con ellos den respuesta a la pregunta: ¿Cuál es el papel que los padres de familia deben asumir ante un accidente de sus hijos en el colegio?

Mis notas



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

Tabla de contenido



1

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA MIS EMOCIONES

SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Me reconozco desde mis sentimientos y emociones

PÁG. 212



4

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA IDENTIDAD Y ESTEREOTIPOS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
COMPETENCIAS CIUDADANAS - EDUCACIÓN SEXUAL

Mi cuerpo y mi identidad

PÁG. 234



5

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO CUIDADO DEL OTRO Y DE LO PÚBLICO

TEMA NORMAS Y DEBERES

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Mis deberes con las normas

PÁG. 244

ESTRATEGIA



2

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

PILEO (PROYECTO INSTITUCIONAL DE LECTURA, ESCRITURA Y ORALIDAD)

¿Cuáles son mis intereses?

PÁG. 218

ESTRATEGIA



3

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA RELACIONES Y EMOCIONALIDAD

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Cuido mis emociones

PÁG. 226

ESTRATEGIA



6

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

TEMA PARTICIPACIÓN EN ESPACIOS FORMALES ESCOLARES

SABER ESENCIAL SABER APRENDER

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Construyo en equipo y participo en espacios escolares

PÁG. 252

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

En el ejercicio colectivo de promover una cultura del bienestar estudiantil dentro de los colegios, juegan un papel importante aspectos como la participación, la identidad institucional y ciudadana, y el sentido de pertenencia como una finalidad en el proyecto de vida. En la medida en que cada uno aporta como individuo y como parte de la comunidad educativa, se van fortaleciendo:

1

La ética del cuidado

2

El desarrollo emocional y agencia para la transformación

La ética del cuidado

Cuidarse puede parecer una lógica de la conducta humana para preservar la vida y las condiciones adecuadas para mantenerla, pero dicha reflexión no resulta tan contundente: a pesar de que los estudiantes identifiquen y conozcan las repercusiones que tiene para su organismo las malas prácticas, como el sedentarismo, el consumo excesivo de grasas y azúcares, por citar algunos ejemplos, este conocimiento no siempre motiva a tomar decisiones acertadas para una alimentación saludable.

Sin el cuidado como valor que guíe todas nuestras acciones, es posible que perezcamos como especie; es por ello que promover la generación de ciudadanos integrales en nuestros colegios requiere abordar la ética del cuidado en todos sus ejercicios pedagógicos.

LA ÉTICA DEL CUIDADO PUEDE CONTEMPLAR DIFERENTES DIMENSIONES:

- **AUTOCUIDADO.** El cuerpo con el que interactuamos con el mundo, lo interpretamos y lo experimentamos; pero también las emociones, la prevención del daño por la forma como interactuamos con el entorno y con los otros.
- **CUIDADO DEL OTRO.** Permite establecer los límites, cuidados o compromisos en diferentes situaciones y contextos, sin poner en riesgo el primer nivel de autocuidado. Cualquier estudiante debe estar en la capacidad de establecer vínculos emocionales con su familia, con sus compañeros de clase, con los docentes y con los habitantes de su barrio; para ello, debe cultivar la habilidad para reconocer las emociones y sentimientos que acompañan los diferentes tipos de relaciones posibles y asociar los valores propicios a dicha relación.
- **CUIDADO DE LO OTRO.** Implica la forma de relacionarse con las instituciones y el Estado, el uso y protección de los recursos, como requisitos para la participación social. Incluye el cuidado y la conciencia ambiental y social.

Desarrollo emocional y agencia para la transformación

El espacio escolar está nutrido por una compleja red de relaciones que se entretajan a partir de las necesidades e intereses de cada miembro de la comunidad educativa.

Cada actor educativo, desde su rol, sea estudiante, maestro o familia, representa unos intereses particulares ideales que entran en consonancia con los propósitos públicos de la educación:

- El maestro debe enseñar e instruir, y preocuparse por el bienestar de los estudiantes.
- Los estudiantes, a su vez, deben ser corresponsables y partícipes de su proceso y proyecto educativo.
- Entre tanto, padres y madres de familia, y acudientes, deben cumplir papeles de garantes de derechos y de acompañantes del proceso educativo.

DESARROLLO EMOCIONAL

El desarrollo positivo o negativo de las relaciones dependerá en buena medida del desarrollo emocional del estudiante, de su capacidad de autorregulación y empatía, su capacidad de cooperación, de resolución de problemas, etc. Estas capacidades, ya contempladas en la perspectiva de la ética del cuidado, deben ser reforzadas y abordadas conscientemente en el ejercicio pedagógico para propiciar ambientes de aprendizaje en los cuales los estudiantes pongan en juego esas capacidades y en los que entren en tensión los intereses y demandas de unos y otros, para conducirlos al reconocimiento y manejo de su emocionalidad, siempre al servicio del **autoconocimiento**, la **autorregulación** y la **cooperación**.

Es preciso iniciar la reflexión sobre los estados emocionales inconvenientes para el bienestar del estudiante, que se suscitan entre los pares estudiantiles, pero también en las relaciones pedagógicas y de poder con los maestros, y así ofrecer orientaciones didácticas para desarrollar las competencias o capacidades socioemocionales de los estudiantes y disminuir la prevalencia de comportamientos que amenazan la estabilidad emocional dentro de la escuela.

LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES PUEDEN DIVIDIRSE PARA SU ABORDAJE EN CUATRO EJES (Secretaría de Educación del Distrito, 2015):

1

INTRAPERSONAL, orientada a la capacidad de manejar las propias emociones.

2

INTERPERSONAL, encaminada a comprender el impacto de todas las emociones en la relación con el otro.

3

COMUNICACIÓN ASERTIVA, que busca comprender los procesos lingüísticos propios de la interacción humana y su relación con las emociones y sentimientos.

4

LA CAPACIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS, como estrategia recursiva, armónica y asertiva de estar en paz consigo mismo, y con los demás y sus contextos.

AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

Se ocupa de la capacidad para resolver problemas y establece un estrecho vínculo con la participación significativa de los estudiantes y su capacidad para reconocerse como agentes transformadores de la realidad y de los contextos dentro de la escuela. Requiere el desarrollo de habilidades como las siguientes:

1

La **TOMA DE PERSPECTIVA**, la cual implica reconocer diferentes puntos de vista, analizarlos, establecer puntos de encuentro y desde allí construir vías de cooperación.

2

La **COOPERACIÓN**, que parte de acuerdos en los que prime el beneficio mutuo, el cual solo puede ser logrado si el estudiante es capaz de ceder sus intereses personales para perseguir un bien colectivo mayor.

3

Cada uno de los anteriores aspectos precisa de la **TOMA DE DECISIONES**, informadas, críticas y conscientes, que suponen un compromiso y responsabilidad frente a los interlocutores y procesos.

La suma de estas habilidades debe conducir al estudiante a comprender y aprovechar su poder transformador, a involucrarse activamente en diferentes instancias de participación y a construir sus propios colectivos participativos, orientados a ocuparse de los intereses particulares de su comunidad.



ESTRATEGIA

1

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA MIS EMOCIONES


SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Me reconozco desde mis sentimientos y emociones



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> Organizo mis ideas para producir un texto oral, teniendo en cuenta mi realidad y mis propias experiencias. Produzco textos escritos que responden a necesidades específicas de comunicación, a procedimientos sistemáticos de elaboración y establezco nexos intertextuales y extratextuales. 	COMPETENCIAS CIUDADANAS <ul style="list-style-type: none"> Idéntico y manejo mis emociones, como el temor a participar o la rabia, durante las discusiones grupales. (Busco fórmulas secretas para tranquilizarme). (Competencias emocionales). Analizó cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas. (Competencias cognitivas y emocionales).

Objetivo de aprendizaje

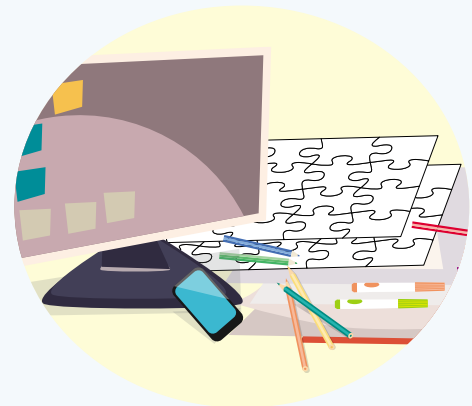
El estudiante reconoce el papel de las emociones y sentimientos en las relaciones que se establecen con las demás personas.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Hojas reciclables del tamaño de una ficha bibliográfica, marcadores o colores, cinta adhesiva, *video beam*, computador o sala en la que se pueda reproducir video, copias impresas del rompecabezas (una por cada subgrupo).



TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



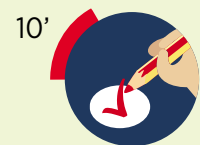
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



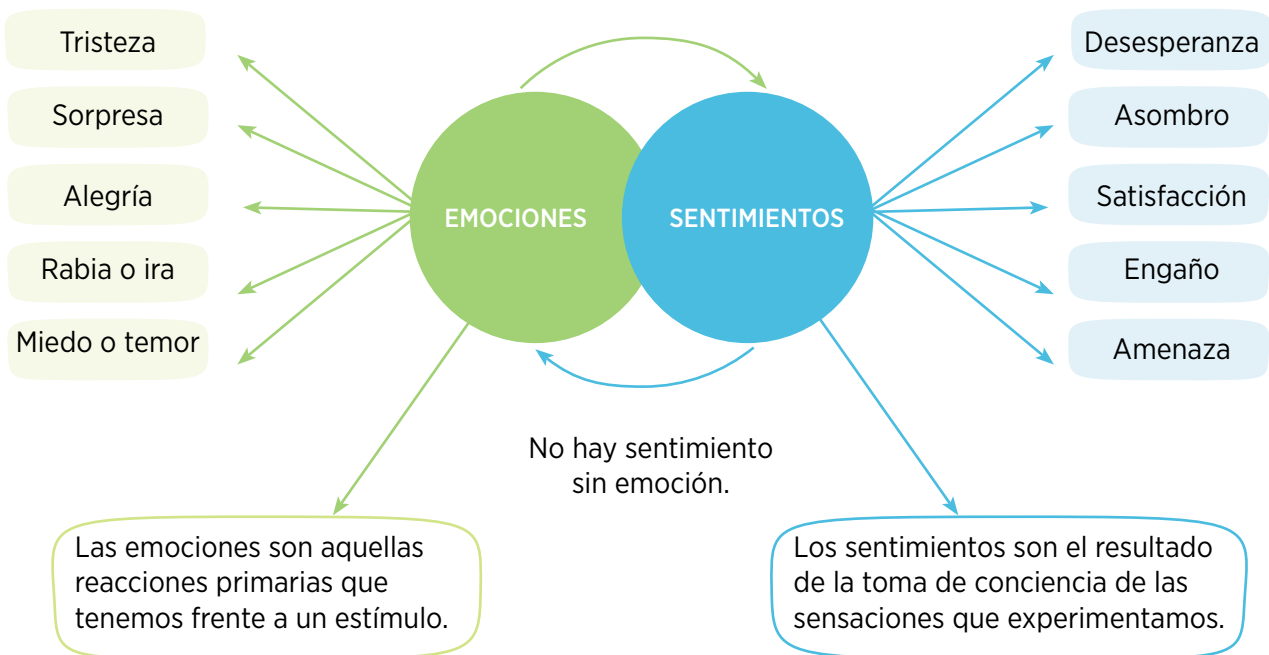
APLICACIÓN

Conceptos básicos



Las emociones y los sentimientos

Para tener una relación asertiva con quienes nos rodean es importante manejar adecuadamente las emociones y sentimientos.



Recuerde que...

La **INTELIGENCIA EMOCIONAL** se refiere a la capacidad para conocer y entender lo que sentimos y lo que sienten los otros, para poder así gestionar (modificar) y dominar (controlar) las emociones. HOWARD GARDNER.

Tips para reconocer el papel de las emociones y sentimientos en las relaciones

- 1 Identifique las emociones y las situaciones que las causan.
- 2 Clasifique si la emoción es positiva o negativa.
- 3 Relacione la emoción expresada con el sentimiento que puede generar.
- 4 Si la emoción es negativa, explique que los sentimientos hacia otros se pueden expresar con palabras moderadas y no con insultos o gestos que afecten a las personas que lo rodean.

Para saber más

Consulte la revista Logos, Ciencia & Tecnología, vol. 4 (2012). “Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida”. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Inicie con una pequeña introducción sobre el significado de las emociones y los sentimientos. Puede tomar lo presentado en conceptos básicos.
 - Escuche las opiniones de los estudiantes en relación con los preconceptos que tengan.



APROXIMACIÓN

2. Organice a los estudiantes en cinco grupos. Entregue una de las fichas del anexo 1 a cada grupo.
3. Solicíteles a los estudiantes que lean el caso y que identifiquen las emociones y sentimientos que deducen de él. También pueden construir el final del caso presentado, teniendo en cuenta las preguntas orientadoras.
 - Proponga a cada grupo que haga una representación teatral frente a sus compañeros. Los estudiantes deberán hacer visibles y exagerar las emociones que allí encontraron.

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

4. Propicie un espacio de reflexión con los estudiantes que observan la representación, evidenciando y relacionando con el manejo adecuado de sentimientos y emociones en los casos que vivencian en el día a día.



APROPIACIÓN

5. Reproduzca el videoclip “Boundin”.
 - a. Solicite a los estudiantes que en una hoja de papel reciclado escriban la mayor cantidad de emociones y sentimientos evidenciados en la historia de “Boundin”.
 - b. Con base en las emociones y sentimientos identificados, motive a los estudiantes a compartir sus ideas y percepciones del videoclip. Genere reflexiones a partir de las siguientes preguntas, donde se identifique el manejo adecuado de las emociones y sentimientos ante las situaciones que se viven.



Más para ver

Videoclip “Boundin”
<https://www.youtube.com/watch?v=w1ZdzK4hUvE>

¿Consideras que hubo un manejo adecuado de las emociones y sentimientos por parte de la oveja y los demás animales del vecindario?

¿En qué momento y con qué personaje de la historia te identificas?

¿Cambiarías algún momento de la historia?

¿Qué sentimiento tienes con mayor frecuencia en la relación con tus compañeros en la vida diaria?

¿Por qué otro personaje cambiarías a la oveja de la historia?

¿Qué tipo de sentimientos pueden herir a las personas que nos rodean?

¿Con qué emoción o sentimiento de la historia te identificaste más?

¿Qué sentimientos nos pueden afectar a nosotros mismos?





APLICACIÓN

6. Aliste las fichas de cuatro rompecabezas “Reconociéndonos desde nuestros sentimientos y emociones” (ver anexo 2). Mézclelas en un sobre o bolsa pequeña.
 - Organice cuatro grupos y entregue a cada uno de ellos 20 fichas mezcladas. Pídales que creen una estrategia que les permita conseguir e intercambiar las fichas que no coinciden, hasta lograr armar su rompecabezas.
7. Cuando todos los grupos tengan armados sus rompecabezas, construya de manera conjunta con los estudiantes una conclusión acerca del manejo adecuado de las emociones y cómo esto influye en las relaciones con las personas que nos rodean.

Mis notas

CICLO 3



Conexión familiar

1. Teniendo en cuenta los casos desarrollados en clase, el video clip “Boundin” y las reflexiones realizadas, solicítele a los estudiantes que, en compañía de sus padres escriban en una hoja de papel reciclado un final corto para el video. Este final de la historia debe involucrar a la oveja o a otro de los dos personajes y sus vivencias diarias.
2. Motive a los estudiantes para que, en clase, lean a sus demás compañeros el final que construyeron en familia.

Proyección



Motive a los estudiantes para que con las palabras de los rompecabezas elaboren mensajes que diseñen en grandes rompecabezas. Luego, que compartan con compañeros de otro curso.



¿Cuáles son mis intereses?



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Participo en debates y discusiones: asumo una posición, la confronto, la defiendo y soy capaz de modificar mis posturas.	PILEO (PROYECTO INSTITUCIONAL DE LECTURA, ESCRITURA Y ORALIDAD) Construyo argumentos sólidos y válidos a través de la producción textual.
 LENGUAJE	Produzco textos escritos que responden a necesidades específicas de comunicación, a procedimientos sistemáticos de elaboración y establezco nexos intertextuales y extratextuales.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce sus intereses personales, que impactan el desarrollo de su personalidad, y construye argumentos sólidos y válidos, tanto para sí mismo como para quienes le rodean, con el fin de fortalecer su autoestima y capacidad para perseguir sus metas.

Recursos sugeridos

Relato “Yo en 100 palabras”, hojas de papel o cuadernos, cuento “El insólito ladrón de talentos”, de Pedro Pablo Sacristán, esquema de *valores, habilidades e intereses*.

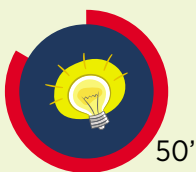
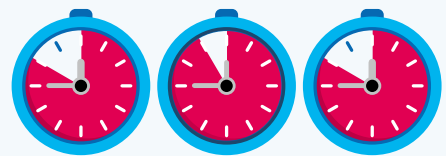


Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
155 MINUTOS
3 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



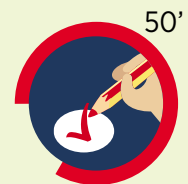
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Intereses y personalidad

La escuela es el espacio primordial para el reconocimiento y fortalecimiento de los **INTERESES**, **HABILIDADES** y **VALORES** de los estudiantes.

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el enlace siguiente:
<http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/download/33/pdf>
 Personalidad, creatividad y educación. Reflexiones sobre su interrelación. Licda. Albertina Mitjans Martínez. Vicerrectora. Universidad De La Habana. Educación y Ciencia. 29-38. Vol. 1 No. 4 Julio - Diciembre 1991.

La **ESCUELA** debe ofrecer ambientes de aprendizaje y exploración, donde los niños, niñas y adolescentes puedan descubrir y construir una respuesta inicial a:



La exploración para dar respuesta a las anteriores preguntas, en algunas ocasiones es coartada por otros que rechazan o limitan a los estudiantes, o por aquellos a quien quieren imitar, desviando la atención de sus verdaderos intereses y posibles logros.



Recuerde que...

Por lo tanto, entre más conocimiento tenga una persona sobre sí misma, aprenderá a **VALORARSE** más, a **DESARROLLAR SU AUTOESTIMA**, obtener mayor **CAPACIDAD PARA PERSEGUIR SUS METAS**, para moldear y superar sus debilidades y autodefinirse con coherencia y en correspondencia con los sueños planeados.

En esta sesión se ofrece un espacio de exploración de los gustos, intereses y habilidades de los estudiantes para avanzar en la construcción y consolidación de su idiosincrasia.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



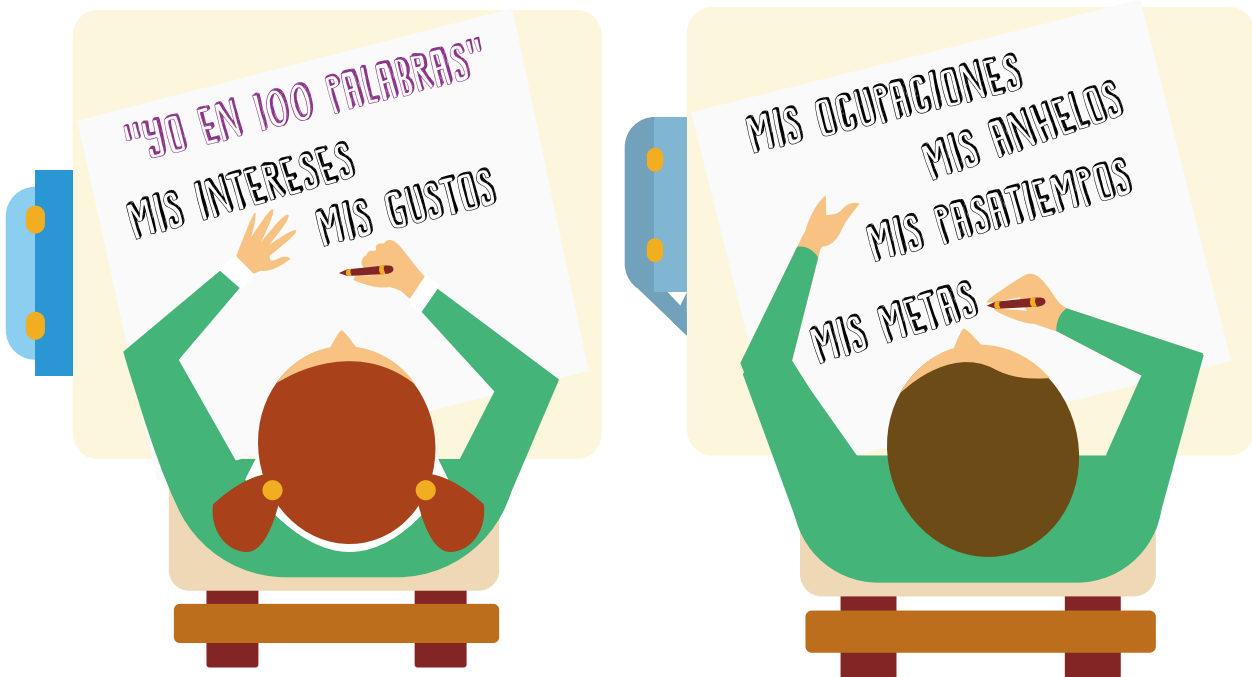
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Para reconocer los intereses de los estudiantes, proponga una actividad que servirá de base y guía de toda la discusión y reflexión sobre sus intereses y habilidades.
 - a. Explique a los estudiantes el objetivo de la sesión y la importancia de reconocer sus **intereses particulares** y el impacto que estos pueden tener en su personalidad y sus decisiones.
 - b. Para conducirlos hacia el reconocimiento de sus **intereses**, invítelos a escribir un relato corto con el nombre **“YO EN 100 PALABRAS”**. En este, deberán plasmar sus intereses, anhelos, gustos o preferencias, usando solamente 100 palabras.
 - c. Invite a algunos estudiantes a leer su relato **“YO EN 100 PALABRAS”**. Mientras leen, vaya anotando en el tablero, o en un pliego de papel, los pasatiempos, aficiones, ocupaciones, sueños, metas a los que hagan alusión los textos.

* Este listado será un insumo para los siguientes momentos; déjelo exhibido para continuar el desarrollo en la siguiente sesión.

Mis notas

CICLO 3



SESIÓN 2



APROXIMACIÓN

2. Este momento debe servir para que los estudiantes aborden la pregunta:

¿QUÉ DEBO HACER PARA DESARROLLAR MIS INTERESES O APRENDER MÁS DE ELLOS?

Mis notas

- a. Organice a los estudiantes en equipos. En cada uno de ellos, sugiera que, a partir de los intereses anotados en el tablero o cartelera (que surgieron de los relatos de cada uno), comenten basados en las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es el motivo o el origen de tus preferencias?
 - ¿Qué tanto conoces de tus intereses?
 - ¿Dedicas tiempo para conocer más de tus preferencias o intereses?
 - ¿Cuándo crees que debes empezar a preocuparte por desarrollar tus intereses?
 - b. Invítelos a compartir sus respuestas con los demás estudiantes. Indague primero con quienes leyeron sus relatos, pero también permita que otros participen.
3. Organizados en los mismos grupos, ofrezca un tiempo para que todos los estudiantes consignen en sus cuadernos las siguientes preguntas y las respondan individualmente:





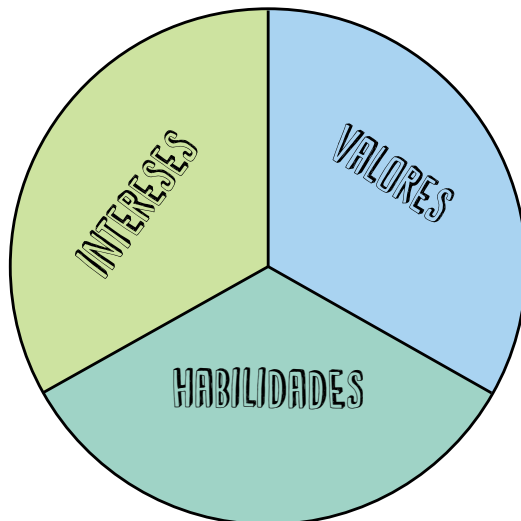
SOCIALIZACIÓN

4. Para socializar las respuestas del grupo, organícelos en círculo. Seleccione al menos cinco estudiantes para que compartan sus respuestas, haciendo énfasis en si sus impresiones han cambiado respecto de lo relatado en “Yo en 100 palabras”.
 - Brinde algunas reflexiones y conclusiones, aprovechando la información recogida hasta el momento.



APROPIACIÓN

5. Hablar de intereses requiere del desarrollo de *habilidades* y *valores* específicos; de lo contrario, no pasarán de ser un gusto pasajero, que no contribuirá con el desarrollo de la personalidad y la construcción de un proyecto de vida. Explique a los estudiantes las diferencias entre **INTERÉS**, **HABILIDAD** y **VALOR**.
 - a. Para guiar esta explicación y la relación recíproca entre los intereses y la adquisición de valores y habilidades para el desarrollo de los mismos, invítelos a leer en voz alta el cuento que encuentra en el anexo.
 - b. Luego de la lectura, guíe una reflexión en la que los estudiantes identifiquen cuáles eran los intereses del troll, cuáles sus motivaciones, las habilidades que debía desarrollar y los valores asociados a su sueño y a sus prácticas como artista. Uno de los estudiantes irá anotando los resultados de la reflexión en un esquema como el siguiente:



Mis notas

Area for taking notes, consisting of a yellow background with horizontal dotted lines.

- c. Ahora, invite a los estudiantes a realizar la misma reflexión basados en su propia historia “Yo en 100 palabras” y en las respuestas dadas en el ejercicio 3 de *Aproximación*. Pídales que consignent sus reflexiones en su cuaderno, usando un gráfico como el anterior.



Mis notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SESIÓN 3



APLICACIÓN

6. Para cerrar la sesión y valorar las posibles modificaciones sobre los juicios de valor de los estudiantes en relación con sus intereses, y el impacto de ellos sobre el desarrollo de su personalidad, pídales que realicen el ejercicio de escritura “Quién seré en 100 palabras”.
- En este segundo relato deben tener en cuenta no solo sus intereses, sino también sus habilidades y valores.
 - Indíqueles que contemplen los elementos con los que ya cuentan en la actualidad, pero también aquellos que deben desarrollar de ahora en adelante para acercarse a sus sueños y metas.



Conexión familiar

1. Invite a los estudiantes a compartir con sus familias los relatos. Enseguida, que pidan a algún miembro de la familia que realice un ejercicio similar, pero el tema será:

¿QUIÉN ERES TÚ EN
100 PALABRAS?

Mediante esta actividad, los padres, hermanos o acudientes de los estudiantes lo describirán en 100 palabras.

2. Luego, contrastarán con el autorrelato del estudiante, orientados por algunas preguntas como las siguientes:

- ¿Mis intereses o cualidades se originan en mi familia?

- ¿Mi familia podría ayudarme a cultivar más mis intereses?

- ¿Qué necesito de mi familia para fortalecer mis capacidades?

Mis notas

CICLO 3

Proyección

Motívelos a compartir el resultado del proceso de escritura en las clases de literatura, en periódicos murales o en publicaciones periódicas con los que cuenta la institución (periódico, blogs, página web).

Proponga un concurso de escritura al que se sumen otros grados. Guíese por la estructura del concurso “Bogotá en 100 palabras”.

Más para ver

“Bogotá en 100 palabras”
Concurso de la Cámara Colombiana
del Libro y del plan distrital de
lectura “Leer es Volar”.
<http://www.bogotaen100palabras.com/web/>



ESTRATEGIA

3

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA RELACIONES Y EMOCIONALIDAD



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Cuido mis emociones



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Reconozco mis emociones en un contexto social.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Identifico emociones, situaciones que me dificultan sentir empatía o me generan conflicto para explorar cómo superarlos.
 CIENCIAS NATURALES	Identifico los cambios corporales que ocasionan diferentes emociones.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce el papel de las emociones y sentimientos en las relaciones que establece con las demás personas.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

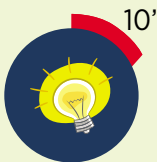
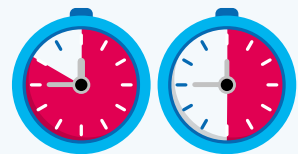
Recursos sugeridos

Hoja con cuadro de emociones.

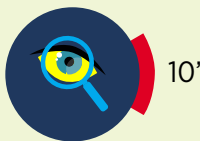


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
80 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN

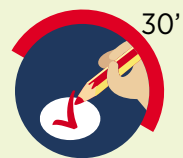


SOCIALIZACIÓN



15'

APROPIACIÓN



30'

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Las emociones y su diferencia con los sentimientos

El origen de las emociones humanas es multicausal; se asocia a reacciones afectivas, repentinas, transitorias, de intensidad variable y con cambios físicos no siempre visibles.



Recuerde que...

Las **EMOCIONES** son el resultado de una combinación de estímulos externos y de las necesidades biológicas de cada persona.

La respuesta que es consecuencia de la emoción experimentada nos predispone a ella. Dicha respuesta comportamental puede ser moderada y controlada como producto de una educación emocional; esto significa que se puede tener manejo sobre el comportamiento que se deriva de la emoción, pero no de la emoción misma.

Características de las emociones

- Las emociones pueden ser negativas o positivas, según sea el efecto sobre el estado de ánimo.
- Son involuntarias.
- De origen natural.
- No podemos controlarlas o evadirlas. Sin embargo, su efecto en nuestro comportamiento sí lo podemos moderar y moldear para beneficio propio, y también de los demás.



Para saber más

García, José. 2012. *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Revista Educación 36(1), 97-109. En: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>



Recuerde que...

Los **SENTIMIENTOS**, a diferencia de las emociones, no son de carácter espontáneo o transitorio. Estos se caracterizan por una mayor duración y menor intensidad. Son responsables del establecimiento de las relaciones sociales más estrechas e importantes.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Entregue el anexo de emociones a cada estudiante. De esta forma, identificará la capacidad para reconocer sus propias emociones y los estímulos externos que las causan.



APROXIMACIÓN

2. Organice grupos de tres y pídale que compartan y comparen los diferentes cambios corporales que les ocurre en cada una de las emociones, como modificación de la temperatura, sueño, cansancio, deseo de estar solo, llanto, etc.

Podrán completar o ampliar el cuadro al escuchar el listado de reacciones corporales que relacionan sus compañeros en las diferentes emociones.



SOCIALIZACIÓN

3. Permita que los estudiantes socialicen sus cuadros con el resto de la clase.

Para hacerlo más dinámico, pídale a algunos que actúen o representen una de las emociones, para que los demás identifiquen y mencionen los cambios corporales, especialmente, los expresados por el rostro y la postura corporal.



Mis notas

CICLO 3







APROPIACIÓN

4. A partir del ejercicio anterior, converse con los estudiantes sobre el origen de las emociones, las situaciones que las ocasionan y los cambios físicos que ocurren en sus cuerpos cuando sienten o experimentan las diferentes emociones, tanto negativas como positivas.

La siguiente información puede serle útil para guiar a los estudiantes en la identificación de los cambios corporales.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES BÁSICAS

EMOCIONES	SOMATIZACIÓN Y COMPORTAMIENTOS	FUNCIÓN DE LA EMOCIÓN	CORRELACIÓN TEMPORAL	ACTITUDES APROPIADAS
 Miedo	Inhibición, sentimiento de fragilidad, frío, temblores	Previene de un peligro	Futuro	Protegerse
 Rabia	Agitación interior, deseos de agredir	Cambiar de una situación	Presente	Afirmarse, poner límites
 Tristeza	Sentimiento de vacío, falta de energía	Aceptar lo incambiable, la pérdida	Pasado	Hacer el duelo
 Alegría	Plenitud, energía	Expresar el bienestar y la satisfacción	Presente	Compartir la alegría y celebrarla

Fuente: María Percz. Las emociones en mediación. En: Revista de mediación, año 3, No. 5, marzo 2010.

5. Ahora, haga uso del cuadro de las emociones para conversar acerca de la **FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES**, lo que les ayudará a moldear o moderar su efecto comportamental.

Solicite a los estudiantes que identifiquen la posible respuesta o consecuencia de cada emoción. Pregunte:

¿Por qué existe cada emoción?

¿Para qué nos prepara cada emoción?

¿Por qué nuestro cuerpo responde de determinada manera cuando experimentamos la tristeza o la alegría?

6. Ayude a los estudiantes a descubrir la función biológica o natural de cada emoción.

Haga uso de la siguiente información para guiar y explicar a los estudiantes en el reconocimiento de dichas funciones:

FUNCIONES QUE CUMPLEN LAS EMOCIONES	EFFECTOS
Adaptativa	Preparan al organismo para la acción.
Social	Comunican nuestro estado emocional.
Motivacional	Mueven a la acción.

Fuente: Reeve, 1994. Motivación y emoción. Mcgraw-Hill

Explique específicamente la función adaptativa en las emociones primarias.

EMOCIÓN	FUNCIÓN ADAPTATIVA
Sorpresa	Exploración
Asco	Rechazo
Alegría	Afiliación
Miedo	Protección
Ira	Autodefensa
Tristeza	Reintegración

Mis notas

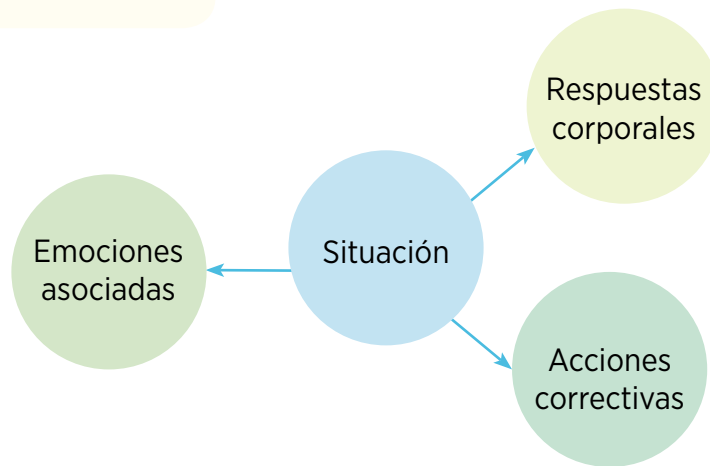
Mis notas

SESIÓN 2



APLICACIÓN

7. Luego de reconocer las características de cada emoción, cómo se manifiestan corporalmente y cuál es su función, es necesario determinar las posibles maneras de moldear su respuesta.
 - a. Organice a los estudiantes en grupos de cinco. Invítelos a hacer una lista de cinco acciones para mitigar los efectos indeseables de algunas emociones asociadas a situaciones determinadas.



- b. Propóngales que actúen las acciones delante de todo el grupo.

Los demás compañeros identificarán la situación problema, las emociones asociadas, las respuestas corporales y las acciones correctivas sugeridas por el grupo.

Proyección

Proponga a los estudiantes que sus actuaciones y sus respuestas para mitigar los efectos indeseables de algunas emociones las perfeccionen y conviertan en una obra teatral.

- a. Sugiera que cada grupo dedique su representación a una emoción, con su expresión corporal, sus consecuencias o efectos en la persona que la experimenta y su entorno.
- b. Invítelos a presentar sus actuaciones ante los demás cursos de su grado o ciclo.





Conexión familiar

1. Motive a los estudiantes para que elijan a uno o dos miembros de sus familias y se fijen en sus comportamientos y actitudes durante todo un día.
2. Pídales que completen el cuadro con todas las emociones que hayan identificado en su pariente, los momentos del día (frecuencia) en qué se manifestaron, la situación que estaba ocurriendo en el momento (posibles desencadenantes) y la respuesta emitida.

Nombre del familiar:

EMOCIÓN	FRECUENCIA	SITUACIÓN	RESPUESTA
Miedo			
Rabia			
Tristeza			
Alegría			
Sorpresa			
Vergüenza			
Celos			
Culpa			
Orgullo			
Entusiasmo			
Desánimo			

3. Sugiera a los estudiantes que, terminado el día, comparta con su familia el ejercicio y les cuente cómo identificó las emociones y las claves corporales que utilizó el familiar observado; también que les comparta algunos de los aprendizajes logrados en el aula para mitigar o controlar los efectos negativos de algunas emociones, con el fin de mejorar la convivencia familiar y favorecer al desarrollo emocional de toda la familia.

Mis notas

CICLO 3

ESTRATEGIA

4

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA IDENTIDAD Y ESTEREOTIPOS



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Mi cuerpo y mi identidad



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS NATURALES	Respeto mis rasgos individuales y culturales y los de otras personas (género, etnia...).	COMPETENCIAS CIUDADANAS Reconoce la existencia de diferentes perspectivas en situaciones en donde interactúan diferentes partes. EDUCACIÓN SEXUAL El taller sirve de punto de partida para reconocer la forma como los niños perciben su cuerpo, responden a los estereotipos iconográficos y desarrollan su autonomía. Posteriormente, desde el proyecto de Educación Sexual pueden avanzar puntualmente en la construcción y/o deconstrucción de los estereotipos de género y de orientación sexual.
 CIENCIAS SOCIALES	Escucho activamente a mis compañeros y compañeras, reconozco puntos de vista diferentes y los comparo con los míos.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce su corporeidad como un componente de su identidad que construye de manera autónoma, reflexionando críticamente acerca de los estereotipos y juicios sociales.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

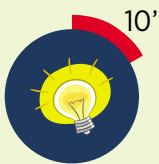
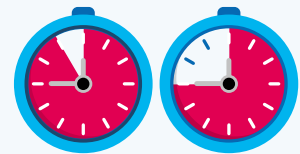
Recursos sugeridos

Imágenes de algunos estereotipos estéticos humanos. Revistas, recortes de periódicos, libros, colores, lápices, marcadores, hojas en blanco.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



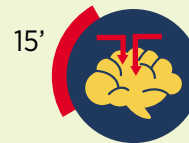
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



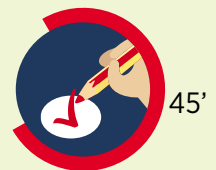
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

El cuerpo y la identidad

El **CUERPO** hace parte de nuestra **IDENTIDAD**:



Toda experiencia humana inicia en el **CUERPO**, los sentidos y los órganos que perciben los estímulos (internos y externos); y el cerebro le otorga forma y significado.

A su vez, es el **CUERPO** el que tramita y moldea las emociones y experiencias de cada individuo.

Y las **EXPERIENCIAS** construyen las nociones de **CUERPO E IDENTIDAD**, definen la forma como cada ser se percibe, y se proyecta al mundo.

Lo que hacemos o dejamos de hacer con el cuerpo –y el modo de relacionarnos con él– dan forma a nuestra identidad y median en buena parte nuestras relaciones con los otros.



Recuerde que...

El cuerpo no es solo el receptor de nuestras razones, ideas, sueños y sentimientos; es por ello por lo que una **ÉTICA DEL CUIDADO** debe iniciar en la *comprensión de la trascendencia del cuerpo como primer territorio de nuestra identidad, donde inicia nuestra concepción del “yo” y nos distanciamos o acercamos a las formas de identidad de otros.*

Percepción del yo a partir de la percepción del cuerpo y los estereotipos

Las **RELACIONES** no están determinadas completamente por la razón, sino que dependen de la forma como es percibido y valorado el cuerpo por propios y terceros.

Muchos de los comportamientos o acciones de los jóvenes responden a tendencias culturales, estereotipos fijados por movimientos culturales, económicos, musicales, religiosos o políticos. Estos estereotipos contribuyen y delimitan en ocasiones los juicios, prácticas y preferencias culturales de los niños y jóvenes.

Cuidar de nuestro cuerpo involucra las relaciones

Para Leonardo Boff, cuidar del cuerpo implica una inmensa tarea:



Implica cuidar de la vida que lo anima y cuidar del conjunto de las relaciones con la realidad circundante, relaciones que pasan por la higiene, la alimentación, el aire que respiramos, nuestra forma de vestir y el modo de organizar nuestra casa y de integrarnos en un determinado espacio ecológico. ”

Boff, Leonardo. (2002). *El cuidado esencial. Ética de lo humano compasión por la tierra*. Madrid: Trotta



Para saber más

Cuidado y autocuidado.
Secretaría de Educación del Distrito.
CINEP, Centro de Investigación
y Educación Popular, 2015. En:
[http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/
cinep/20161102121435/20150305.cartilla_
cuidado_autocuidado.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/cinep/20161102121435/20150305.cartilla_cuidado_autocuidado.pdf)

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

* Estos son apenas algunos ejemplos de imágenes que puede usar.



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. A partir de imágenes de siluetas humanas que representen diferentes estéticas, explore en los estudiantes las apreciaciones y emociones que ellas suscitan. Haga preguntas orientadoras, como las siguientes:



¿Alguna imagen te hace sentir inseguro? ¿Por qué?

¿Cuál de las siluetas te agrada más y por qué?

¿Qué características, valores o habilidades crees que tendrían esas personas?

¿Son felices?

¿Qué oficios o cargos desempeñarán en la sociedad?

¿Con cuál personaje te identificas más?

Otras preguntas que permitan indagar sobre los prejuicios y valores asociados a las diferentes estéticas presentadas.



APROXIMACIÓN

Para desarrollar esta actividad los estudiantes pueden dibujar o usar recortes de revistas, periódicos, libros, etc., de los cuales pueden obtener las figuras humanas.

2. A partir de la conversación previa, organice dos grupos de estudiantes.
 - a. A los estudiantes de un grupo pídale que construyan, de manera individual, una imagen de su cuerpo ideal (del cuerpo que cada uno desearía tener, el cual represente algunos de sus valores, habilidades, sueños, metas, etc.).
 - b. Al segundo grupo de estudiantes pídale que realicen una reconstrucción, lo más exacta posible, de sus cuerpos. Deben tener en cuenta la forma como se sienten con él y cómo son apreciados por sus compañeros.

Aproveche el momento para conversar con algunos estudiantes, indagando las motivaciones y justificaciones detrás de sus creaciones; llévelos a reflexionar sobre el porqué de dichas representaciones culturales.



SOCIALIZACIÓN

3. Disponga de un espacio del salón para pegar el resultado de la reconstrucción iconográfica de cada grupo.

IMÁGENES DE LA REPRESENTACIÓN "IDEAL"

IMÁGENES DE LA REPRESENTACIÓN "REAL"

- a. Sugiera a algunos estudiantes que socialicen sus construcciones, explicando sus razones para considerar un cuerpo perfecto, deseable, o evidenciando las características de su cuerpo "real" y lo que consideran que genera en sus compañeros.

Mis notas

CICLO 3

¿Encuentran rasgos comunes en las representaciones “ideales”?

¿Las representaciones “reales” de sus compañeros son exactas? ¿De esa misma manera los percibimos?

¿Prefieren algún tipo de representación? ¿Por qué?

- b. Promueva la participación de los demás estudiantes a través de preguntas que los lleve a comparar los cuerpos de los dos tipos de representaciones:

¿Qué juicios de valor o características personales destacarían de dichas representaciones?

¿Qué características personales pueden destacar de las representaciones “reales”?

¿Quién tendrá más probabilidades de éxito en la vida?

- c. Invite a llegar a una conclusión, luego de comparar y analizar el trabajo propio y el de sus compañeros.



APROPIACIÓN

4. Luego de las conclusiones de los estudiantes, explique el concepto de **ESTEREOTIPO CULTURAL**.



El **estereotipo cultural** influye en la categorización social que practica cada persona en su proceso de aprehensión del mundo social.

Esta categorización conlleva a que tratemos a las personas más como miembros de un grupo que como individuos. Así, otorgamos características “tipo” a determinadas personas, porque las clasificamos dentro de ciertos estereotipos o grupos poblacionales.

Brinde algunos ejemplos de estereotipos con grupos sociales conocidos por los estudiantes, dándoles la oportunidad de reflexionar sobre dicho prejuicio o estereotipo:

- Todos los hinchas de Millonarios son delincuentes.
- Las personas mal vestidas son peligrosas.
- Las mujeres son más delicadas que los hombres.
- Las personas tatuadas son consumidores habituales de drogas.
- Las personas bien vestidas son decentes y exitosas.
- Las personas son pobres porque no trabajan y quieren todo gratis.
- Los estudiantes de las universidades públicas son vándalos.
- Las personas religiosas no son deshonestas.
- Los hombres delicados son homosexuales.
- Las mujeres que no se arreglan son lesbianas.
- Otros ejemplos del contexto.

5. Retome algunas de las reconstrucciones iconográficas del ejercicio anterior y propicie un análisis a la luz del concepto de estereotipo. Oriente a los estudiantes a identificar diferentes tipos de estereotipos, como de raza, género, clase social, orientación sexual, religiosa, política.

Por último, es necesario que el estudiante reflexione sobre la influencia de dichos estereotipos en su propia identidad:



- ¿Cuáles tendencias estéticas, musicales, religiosas, etc., pueden estar afectando el desarrollo de tu personalidad?
- ¿Cómo ha influenciado la escuela, los medios de comunicación, las redes sociales, el barrio en la identidad y estética adoptada por cada uno?
- ¿Cómo estas tendencias y estereotipos están afectando la forma de categorizar, clasificar y relacionarte con otros?

Resulta clave que los estudiantes comprendan que la mayoría de rasgos que consideramos positivos o deseables están asociados a los grupos sociales hegemónicos, que han gobernado y determinado las normas de la sociedad durante siglos, afectando incluso nuestra concepción de lo que es bello o no. En cambio, los rasgos que suelen tomarse por negativos, pertenecen a las clases menos favorecidas históricamente o a aquellos grupos que no son aceptados socialmente, como lo son en este momento la comunidad LGBTI, los sectores más pobres, los grupos estudiantiles organizados, las comunidades ateas, etc.

Recuerde que...

Mis notas

CICLO 3

Mis notas

SESIÓN 2



APLICACIÓN

6. Como actividad para la siguiente sesión de trabajo, cada estudiante reconstruirá nuevamente su “representación iconográfica”.
 - a. Esta vez tratará de identificar de dónde provienen las diferentes características o rasgos de su identidad y estética, para identificar si dicha representación recae en algún o algunos estereotipos.
 - b. Exponga los trabajos en clase, y pida que noten y destaquen los estereotipos que están afectando o guiando el desarrollo de la personalidad. Proponga una conversación que motive una actitud crítica hacia los estereotipos culturales y la categorización social.

Proyección

1. Organizados en grupos de trabajo, cada uno selecciona un estereotipo de su barrio, colegio, localidad o de la ciudad en general.
 - a. Los integrantes del grupo realizan una investigación que reconstruya aspectos culturales, sociales, educativos, familiares, económicos y religiosos típicamente asociados a dichos estereotipos.

EJEMPLO: si un grupo selecciona a los hinchas de fútbol o barras bravas, deberá indagar por las posibles afiliaciones políticas y culturales de sus representantes, niveles de escolaridad promedio, comportamientos distintivos, sectores económicos a los que pertenecen, etc. Esta caracterización permitirá definir los atributos promedio del sector poblacional estudiado.
 - b. Al contar con la categorización del estereotipo estudiado, el grupo deberá entrevistar o encuestar a algunos representantes del grupo poblacional seleccionado.

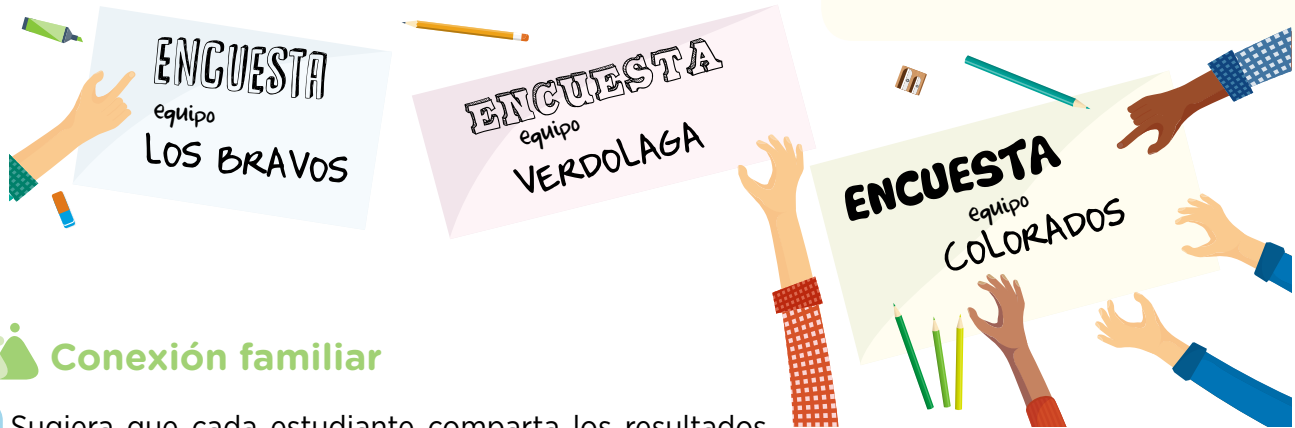
EJEMPLO: se selecciona uno o varios hinchas de un equipo de fútbol.



La entrevista o encuesta deberá indagar sobre las **CARACTERÍSTICAS TÍPICAS IDENTIFICADAS** por el grupo, para reconocer si cada individuo entrevistado confirma o no los juicios de valor construidos por el grupo.

* El propósito del ejercicio es hacer notar a los jóvenes que un individuo puede contar con ciertas características o preferencias para etiquetarlo dentro de algún grupo poblacional, sin que eso signifique que representa todos los juicios de valor y prejuicios morales asociados a dicho grupo. En el ejemplo, ser hincha o seguidor de un equipo de fútbol no debe estar necesariamente asociado a violencia o actos vandálicos.

2. Propicie un espacio de exposición de los trabajos y encuestas. Entre todos analizarán y discutirán los casos traídos por cada grupo.



Conexión familiar

1. Sugiera que cada estudiante comparta los resultados del ejercicio de la representación iconográfica con sus familiares.
2. Invite a los familiares a que observen junto a sus hijos el video: *Un Mundo sin etiquetas*.
 - a. A partir del video, proponga a los estudiantes que reflexionen en familia sobre lo conversado y trabajado en clase, cuestionando los posibles prejuicios familiares que los llevan a etiquetar a las personas por su oficio, profesión, vestuario, posición económica.
 - b. Recomiéndoles a los estudiantes que luego hagan un ejercicio de presentarse con algún pariente sin usar etiquetas sobre sus oficios o quehaceres; que cuando se sientan cómodos mencionen alguna característica realmente personal que se destaque en el pariente; pueden repetirlo con diferentes miembros de la familia.

Mis notas

CICLO 3

Más para ver

Un Mundo sin etiquetas. Por Wendy Ramos, conferencia de TEDxLima.
<https://www.youtube.com/watch?v=TG0wqcct2B4>

ESTRATEGIA

5

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO CUIDADO DEL OTRO Y DE LO PÚBLICO

TEMA NORMAS Y DEBERES



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Mis deberes con las normas



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS NATURALES	Organizo mis ideas para producir un texto oral, teniendo en cuenta mi realidad y mis propias experiencias.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (Competencias integradoras).
 CIENCIAS SOCIALES	Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, barrio...).	

Objetivo de aprendizaje

Comprendo las normas que rigen la vida en mi grupo familiar y el colegio.

Recursos sugeridos

Proyector de video, marcadores tablero, hojas blancas, lápices de colores, marcadores.

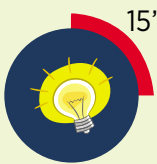
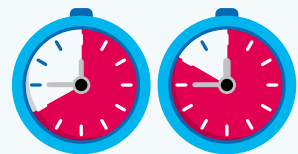
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior.
- También, que se desarrolle desde dirección de curso o desde algún espacio de orientación escolar.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



15'

SOCIALIZACIÓN



30'

APROPIACIÓN



20'

APLICACIÓN

Conceptos básicos

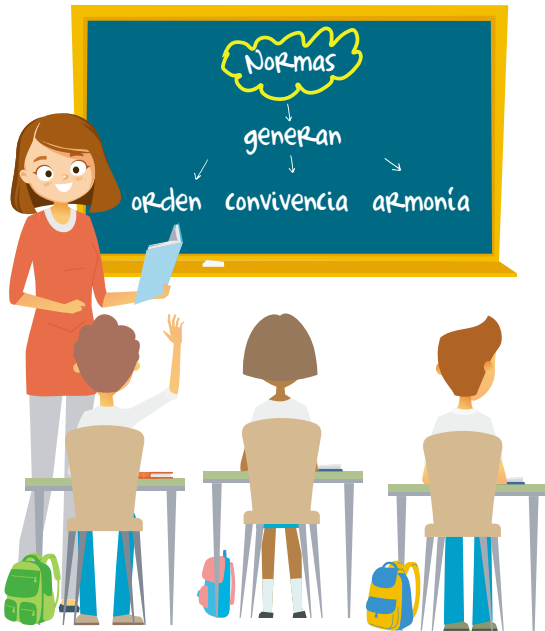
Las normas, parte de mis deberes

Las **NORMAS** son el resultado de acuerdos o análisis sobre determinados fenómenos culturales que median el comportamiento y los modos de relacionamiento de las personas o de las instituciones, para facilitar la convivencia o el alcance de ciertos servicios y/o derechos.

Objetivos de las normas en el ámbito escolar

- Facilitar una sana convivencia.
- Favorecer el aprendizaje de los estudiantes en diversos aspectos (actitudinales, cognitivos y procedimentales).

Las normas, y todos los comportamientos y juicios morales asociados, no se presentan de manera natural; son el resultado de construcciones culturales construidas en el seno de cualquier comunidad durante décadas y siglos; tanto así, que normas que inicialmente pudieron ser impuestas o diseñadas por pocos, terminaron siendo adoptadas por toda la población y convirtiéndose en tradición y hábito.



Recuerde que...

Dentro de los espacios escolares, las normas son importantes para generar orden, convivencia y armonía. No solo sirven para facilitar la consecución de los objetivos de formación intelectual, sino para preparar a los jóvenes a convivir en sociedad y entender las diferentes estructuras políticas, económicas, sociales, culturales, religiosas, etc. que componen una sociedad.

Las normas no solo deben ser cumplidas; también deben ser entendidas, para comprender la razón de su naturaleza y existencia. Estas deben protegernos, favorecernos y, en algunos casos, sancionarnos cuando faltamos a ellas; pero también podemos criticarlas, juzgarlas y, así, reconsiderarlas. No pueden ser estáticas; deben mutar y evolucionar con las comunidades que regulan, para ser útiles y vigentes a los propósitos que persigue: facilitar nuestra vida en comunidad.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Los conflictos humanos con las normas, sin importar su clase, son usuales, debido a la regulación que pretenden aplicar sobre nuestros comportamientos.

Para los niños, que deben aprender una cantidad de normas en muy poco tiempo y para diferentes espacios, puede resultar agobiante adaptarse a las exigencias de un mundo adulto, especialmente si no comprenden la razón de su existencia, y cómo estas median la convivencia de miles de personas, cada una con patrones de pensamiento y comportamiento únicos.

Las normas son impuestas, y eso dificulta su comprensión y adopción. Exploraremos en este primer momento cuáles son las actitudes más usuales entre los estudiantes, y si entran en conflicto con las normas de convivencia escolar.

- a. Comience hablando con los niños sobre la naturaleza del comportamiento humano, explicándoles que todos tenemos personalidades diferentes, que ocasionan que cada uno tenga gustos, preferencias, pensamientos y comportamientos distintos. Esto es normal y deseable.
- b. Con lo anterior en mente, otorgue a los niños entre 5 y 10 minutos para hacer la actividad que deseen dentro del salón; que olviden por unos minutos que están en un aula, en un colegio, y se comporten como les parezca. Supervise que no se presenten conductas violentas o de riesgo exacerbadas.

Muchos niños se sentirán cohibidos a actuar espontáneamente; sin embargo, invítelos a dejarse llevar y participar de la actividad, haciendo énfasis en que no habrá consecuencias a sus actos.

Mis notas

CICLO 3



- c. Transcurrido el tiempo, solicite que vuelvan a sus puestos y recuerden nuevamente que están en un espacio escolar.
- Haga un recuento, con los estudiantes, de qué actividades realizaron durante ese breve periodo de libertad, sin reglas.
 - **INDAGUE:**

Si fue fácil dejarse llevar y actuar según sus intereses o necesidades.

Si hubieran tenido más tiempo o preparación, ¿qué les habría gustado hacer?

Si no existieran reglas o supervisión en el colegio o el hogar, ¿qué harían con su tiempo?

- d. Escriba en el tablero las respuestas de los estudiantes sobre sus actividades de preferencia sin supervisión. Tenga en cuenta no solo las actividades que desarrollaron, sino también sus actitudes y cómo transcurrió la convivencia durante esos momentos.



APROXIMACIÓN

2. Continuando con la discusión del momento anterior, indague con algunos estudiantes sobre cuál es el objetivo de la escuela, por qué asisten día tras día al colegio y si consideran importante estudiar.

Hágales notar que cada elemento de la sociedad persigue un objetivo. Use ejemplos de otras instituciones, como los hospitales, alcaldías, universidades, parques, bibliotecas, etc. El objetivo de la escuela es formar a todos los seres humanos como personas íntegras, capaces de convivir en comunidad, y con habilidades de pensamiento que les permita contribuir a la sociedad, ser autosuficiente, y, además, feliz.

Haga énfasis en que ellos, al ingresar al colegio, deben comprender su objetivo y ayudar a alcanzarlo; es una responsabilidad compartida, de lo contrario no puede alcanzarse.

Mis notas

3. A continuación, presente las imágenes del anexo sobre comportamientos habituales en espacios académicos. Invítelos a seleccionar cuáles de ellos permiten perseguir el objetivo de la escuela, y cuáles, a pesar de ser normales a su edad, y deseables para ciertos momentos, pueden dificultar el aprendizaje.
- Tras identificar cuáles son los comportamientos favorables a los objetivos escolares, compare los comportamientos y actitudes escritos en el tablero en el primer momento.
 - Pídales ayuda a los estudiantes para identificar cuáles de los comportamientos son propicios al aprendizaje y la sana convivencia, y cuáles no.



SOCIALIZACIÓN

4. Organice a los estudiantes en grupos de tres o cuatro integrantes.
- a. Pídales que, en cada grupo, realicen una lista en sus cuadernos, o en hojas blancas, de comportamientos que facilitan el aprendizaje y comportamientos que lo dificultan:

COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES PARA MEJORAR NUESTRO APRENDIZAJE

COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES QUE DIFICULTAN NUESTRO APRENDIZAJE

- b. Una vez concluidas las listas, invite a algunos grupos a compartir sus respuestas con los compañeros. Deben explicar por qué algunos comportamientos son deseables y compatibles con el aprendizaje y la sana convivencia, y otros no.
- c. Hágales notar que algunos comportamientos, como el juego, no son malos o indeseables en sí mismos; solo que deben elegirse bien los momentos, para que no afecten la convivencia o dificulten el aprendizaje. En cambio, hay otros, como la violencia, la humillación o la grosería, que siempre serán reprochables y debemos evitarlos a toda costa.

Mis notas

CICLO 3

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

5. Es momento de transformar esos comportamientos deseables en acuerdos o normas de convivencia, comprendiendo que permiten perseguir los objetivos escolares, y por ello su existencia; es decir, no son medidas arbitrarias, sino que cumplen un objetivo importante.
- a. En los grupos ya conformados, pídeles que elijan de su listado de comportamientos deseables uno. Enseñada, que redacten una norma que busque establecer una buena actitud y comportamiento en el aula.

EJEMPLOS:



- b. También sugiérales seleccionar de la lista un comportamiento no deseable. Luego, convertirlo en una norma, pero que busque prohibir o sancionar aquellos comportamientos y actitudes que impiden la sana convivencia, o que dificultan el aprendizaje.

EJEMPLOS:



- c. Invítelos a acompañar sus enunciados con dibujos que ilustren la norma construida.



APLICACIÓN

Mural del buen comportamiento

6. Con todas las creaciones de los diferentes equipos se construirá un mural en el salón.
 - a. Cada equipo ubicará su trabajo en la pared dispuesta para ello; allí expondrán sus normas, la propositiva y la prohibitiva, justificando cómo cada una contribuirá a mejorar la convivencia en el aula y garantizar que todos tengan mejores desempeños en el aprendizaje.
 - b. Una vez los equipos hayan realizado su contribución, realice una última reflexión sobre las normas construidas por todos, a partir de las necesidades y objetivos de la escuela y de ellos como estudiantes.
Invítelos de ahora en adelante a cumplir esas normas, que se constituirán en su deber con el maestro y sus compañeros.

Proyección

1. Repliquen el ejercicio con varios grados de primaria.
2. Entre todos los grupos participantes, establezcan un manifiesto del buen comportamiento, un gran mural ubicado en algún lugar visible del colegio con las normas construidas por los propios estudiantes, en el que, además, ubiquen sus nombres y huellas.



Conexión familiar

1. Pídales a los estudiantes que repliquen con los familiares el ejercicio realizado en clase.
 - a. Invítelos a identificar comportamientos que favorezcan la convivencia y que les permita pasar mayor tiempo juntos.
 - b. Desde los comportamientos mencionados por todos los integrantes, sugiera que construyan su propio manifiesto de la convivencia familiar. Este debe tener acuerdos de comportamiento para todos los miembros de la familia.
2. Invítelos para que, en una próxima sesión, compartan el trabajo logrado con sus familias.

Mis notas

Area for taking notes, featuring a yellow background and horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

6

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

TEMA PARTICIPACIÓN EN ESPACIOS FORMALES ESCOLARES




SABER ESENCIAL SABER APRENDER

CICLO 3 CONSTRUCCIÓN DE MUNDOS POSIBLES

Construyo en equipo y participo en espacios escolares



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Participo en debates y discusiones: asumo una posición, la confronto, la defiendo y soy capaz de modificar mis posturas cuando reconozco mayor peso en los argumentos de otras personas.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Comprendo que el disenso y la discusión constructiva contribuyen al progreso del grupo. (Competencias comunicativas).
 LENGUAJE	Produzco un texto oral, teniendo en cuenta la entonación, la articulación y la organización de ideas que requiere la situación comunicativa.	
 CIENCIAS NATURALES	Cumplo mi función cuando trabajo en grupo, respeto las funciones de otros y contribuyo a lograr productos comunes.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante participa activamente en las acciones y escenarios de debate y construcción de iniciativas dentro de la institución educativa.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

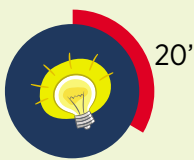
Recursos sugeridos

Anexos impresos; hojas blancas y esferos; cartulina en octavos, tijeras, pegante, revistas y periódicos viejos, marcadores y colores.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
160 MINUTOS
3 SESIONES



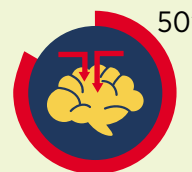
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



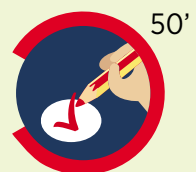
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más acerca de la participación estudiantil, consulte el enlace siguiente:

<https://participacion.mininterior.gov.co/participacion/jovenes>

Más para ver

Película recomendada:
Akeelah contra el mundo,
Director: Doug Atchison,
Año: 2006.

Participación estudiantil

En un espacio en el que dos o más personas se reúnen para realizar alguna actividad, reunión o encuentro con un objetivo específico, tenemos la oportunidad de intervenir; así, participamos en la reunión del equipo de baloncesto, en el club de lectura o en el comité de convivencia, para escuchar y exponer preocupaciones o necesidades, o proponer ideas y soluciones a una situación.

La **PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL** es primordial para el funcionamiento de las instituciones educativas, pues son los estudiantes los protagonistas del aprendizaje y la razón de ser de las entidades que se dedican a la formación académica e integral.

Promover espacios de participación estudiantil, ayuda a generar sentido de pertinencia por el colegio, mejoran la autoestima, la confianza y las relaciones interpersonales con los docentes, directivos y toda la comunidad educativa. Asimismo, las habilidades sociales se desarrollan a profundidad, estimulando el pensamiento crítico, creativo y propositivo.



Recuerde que...

Los espacios en que se **ESCUCHA** a los otros y se exponen ideas, emociones y propuestas, se convierten en lugares de construcción colectiva en donde todos cuentan, participan y trabajan.



La **COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EFECTIVA**, la **ARGUMENTACIÓN**, la **PERSUASIÓN** y la **NEGOCIACIÓN** en estos espacios son competencias clave para que haya comprensión, respeto y unidad entre sus participantes, con el fin de avanzar en decisiones, metas y proyectos en una sana convivencia.

El **EMPODERAMIENTO** de los estudiantes en las diversas actividades académicas, deportivas, culturales, ambientales, artísticas, entre otras, motiva a otros compañeros a también participar en los diversos espacios, no solo de las clases y de los días emblemáticos, sino también en espacios de debate y de construcción, como miras a transformar y mejorar ámbitos, situaciones, procesos, etc. Esta participación masiva de estudiantes promueve el trabajo en equipo y enriquece las ideas y propuestas para que no recaigan únicamente en representantes y personeros.

¿PARA QUÉ DEBATIR EN ESPACIOS DE PARTICIPACIÓN?

- Para investigar sobre un tema o área específica, ampliando nuestros conocimientos.



- Para conocer y defender las opiniones acerca de un tema específico.

- Para sustentar y dar elementos de juicio.



- Para potencializar todas las habilidades sociales y las competencias ciudadanas.

- Para ejercitar la expresión oral, la capacidad de escucha y la participación activa.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Entregue a los estudiantes una copia impresa de las fichas que aparecen en el anexo 1. Motíuelos a leer una por una y luego pregúnteles:

¿Qué diferencias y similitudes hay entre los mensajes?

¿Hay espacios diferentes para el trabajo en equipo?

¿Qué es trabajo en equipo y por qué es importante?

2. Cierre esta actividad con algunos apuntes relacionados con el trabajo en equipo. Destaque el hecho de que en todos los ámbitos del ser humano se necesita convivir y desarrollar actividades grupales que favorecen no solo el bienestar personal sino el de las personas que nos rodean.

ALGUNOS EJEMPLOS DE TRABAJO EN EQUIPO

- La integración del cuerpo docente de un colegio para diseñar, entre todos, una propuesta educativa.
- Reunión de estudiantes para realizar un trabajo en beneficio de la comunidad escolar.
- Convocatoria de líderes comunitarios para generar acciones de beneficio mutuo.



Haga énfasis en que todos los miembros de estos grupos participan activamente de las decisiones y la puesta en marcha de los proyectos, que favorecen el beneficio colectivo.



APROXIMACIÓN

A TRABAJAR EN EQUIPO

3. Pídales a los estudiantes que se reúnan en grupos de 5 o 6 integrantes para analizar la información acerca de los resultados de la Encuesta de Bienestar Estudiantil del Distrito, en el componente de “Participación”.

La Encuesta de Percepción del Bienestar Estudiantil ha sido aplicada entre 2018 y 2019 a 164 colegios del Distrito, con el ánimo de conocer lo que los estudiantes piensan y sienten sobre los componentes del Bienestar Estudiantil en su colegio.

Los puntajes debajo de 60 representan una valoración “Baja”. De 61 a 85 “Media”, y de 85 a 100, “Alta”.

La información del anexo 1 es un fragmento del componente de “Participación”.

- a. Entrégueles una copia del Anexo 2. Motíveles a leer oralmente, en sus grupos, y a anotar las cifras y los subcomponentes que más les llame la atención.
- b. Copie las siguientes preguntas en el tablero para que todos los grupos las comenten y tomen nota de sus respuestas.

¿Por qué creen que esta encuesta es importante?

¿Qué opinan de los resultados?
¿Por qué?

¿Por qué es importante la participación de los estudiantes en las diferentes actividades escolares?

¿Están de acuerdo con los cinco subcomponentes que se tuvieron en cuenta? ¿Por qué?

¿Qué subcomponente es el más importante y por qué?

¿Cuáles creen que son las situaciones por las cuales se obtuvieron estos resultados?

- c. Después de leer, pida a los estudiantes que, al interior de los grupos, elijan a un líder que exponga las opiniones y respuestas que se generen.

Mis notas

CICLO 3



SOCIALIZACIÓN

ANALIZAR Y CONCLUIR SOBRE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA

4. Organice una mesa redonda donde expresen sus respuestas a las preguntas y las debatan entre todos. Elijan los siguientes responsables durante las discusiones:

UN MODERADOR: dará la palabra a los líderes para su intervención, y a los demás participantes para preguntas.

UN COORDINADOR: estará pendiente de los tiempos, dando los mismos a los líderes de cada grupo, y de que no se repitan las preguntas ni se extiendan demasiado las participaciones.



UN RELATOR: tomará nota de las ideas más interesantes.

5. Al final, entre todos redactarán unas conclusiones sobre los resultados del componente de “Participación” y las situaciones que pudieron afectar positiva y negativamente los resultados.

Visibilice diferentes puntos de vista, con el fin de identificar aportes y demostrar cómo el debate permite reflexionar sobre un tema específico, tener una opinión y analizar y comunicar situaciones escolares que hacen posible los resultados de una encuesta.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

En esta actividad es importante contar con la participación y presencia de los representantes estudiantiles y el personal. Invítelos previamente para que acompañen esta construcción y brinden la información necesaria.

DEBATIR Y PROPONER EN EQUIPO

6. Con el ánimo de seguir ampliando perspectivas y profundizando en los subcomponentes de participación estudiantil, prepare un foro sobre ideas o iniciativas escolares, teniendo en cuenta que este fue el subcomponente con el puntaje más bajo; para atender esa necesidad, se necesitan ideas creativas y dinámicas.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of several horizontal dotted lines on a light yellow background.

Mis notas

SESIÓN 3



APLICACIÓN

FORO DE PARTICIPACIÓN POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

7. Programe y ajuste los tiempos de intervención; recuerde que usted es el moderador del foro.
 - a. Desarrolle el foro con las intervenciones de los líderes.
 - b. Solicite la presencia de personeros y representantes de los estudiantes para que les realicen preguntas a los expositores o a los grupos.
 - c. Promueva el debate a través de preguntas como:

¿Por qué crees que la iniciativa o idea que expones es más importante que las otras?

¿Si tuvieras que elegir una iniciativa de las presentadas, por cuál votarías y por qué?

¿Qué tienes para decirles a tus compañeros acerca del trabajo en equipo de tu grupo?

- d. Realice una evaluación del foro a través de estos tres componentes:

El foro y las ideas presentadas: ¿atienden a necesidades de la IED?

¿Las ideas presentadas ayudarían a subir el puntaje del componente de participación?


¿En algún momento tuvieron que cambiar de opinión respecto a las ponencias de los otros compañeros o de su propio grupo? ¿Por qué?

Proyección

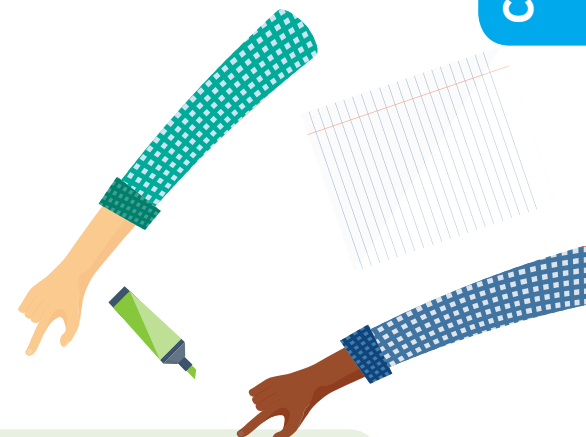
DICIENDO, HACIENDO Y PROMOVRIENDO PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL

1. Dé a conocer las ideas o iniciativas de los estudiantes en los espacios del Gobierno Escolar, para que sean estudiadas, tenidas en cuenta y articuladas a los proyectos en ejecución o se dé un espacio para dichas actividades. Puede proponer que inviten a los líderes de cada temática a exponer en los espacios antes mencionados.


2. Presente de nuevo el foro, pero esta vez invite a docentes, orientadores y directivos para que escuchen las ideas de los estudiantes. Motive a sus estudiantes a mejorar sus exposiciones, y no olvide generar el debate a través de su papel como moderador.
3. Sugiera la conformación del comité de la temática expuesta en el foro. Explique que un comité ayuda a proponer, controlar, hacer seguimiento a acciones puntuales. En la ficha de anexo 5 registrarán datos del comité que crearían, los objetivos, las funciones, las actividades a proponer, los compromisos, entre otros.
 - a. Los comités deben revisarse y ajustarse. Realicen este ejercicio en clase e inviten al director de curso para que tenga conocimiento y ayude a dirigir y ejecutar las acciones de estos.
 - b. Proponga a los estudiantes que desarrollen piezas comunicativas interesantes y llamativas para convocar a otros estudiantes a enterarse de las causas que defienden o vigilan, y posiblemente a motivarlos a participar activamente de él.



- Estas piezas deben contener imágenes o ilustraciones. Pueden usar recortes de periódicos y revistas o dibujar con marcadores y colores.



- Invítelos a pegar sus fichas publicitarias de los diferentes comités en espacios variados del colegio.



- Para evaluar el grado de aceptación de este comité podrían poner un número telefónico al cual comunicarse para pedir información o informar acerca de quién es el vocero del equipo para explicar y despejar dudas. De esta manera, pueden llevar un registro estadístico del mismo.



Conexión familiar

Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, organicen un debate sobre un tema importante en la vida familiar; puede ser “Las actividades recreativas del fin de semana”, “Los deberes de los miembros de la casa”, o una temática que pueda generar bienestar y unidad familiar.

- El estudiante debe ser el moderador del debate y las conclusiones de lo hablado deben ser consensuadas para luego ser compartidas en clase.



Mis notas

Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable EVS

ESTRATEGIA 1. ¡Yo me sumo!

ANEXO 1: BENEFICIOS / DESVENTAJAS DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ANEXO 2: TRABAJO EN CASA CON MI FAMILIA

ESTRATEGIA 2. ¿Qué nos aportan los alimentos?

ANEXO 1: LOS RETOS PARA DESARROLLAR UN TURISMO GASTRONÓMICO
EN COLOMBIA

ANEXO 2: IMPORTANCIA DEL AGUA

ESTRATEGIA 3. Hidratación y consumo de bebidas

ANEXO 1: NUEVE DE CADA DIEZ PERSONAS
NO SE HIDRATAN ADECUADAMENTE

ESTRATEGIA 4. Frecuencia cardíaca y respiratoria durante
la actividad física

ANEXO 1: SEMANA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

ESTRATEGIA 5. Ejercitación con diferentes tipos de actividad física

ANEXO 1: ¿QUÉ ES Y CÓMO HACER UNA INFOGRAFÍA?

ESTRATEGIA 6. Activación y recuperación: antes y después de la actividad física?

ANEXO 1: RUTINA DE ACTIVACIÓN

ESTRATEGIA 7. Mitos nutricionales

ANEXO 1: INFOGRAFÍA: CONSTRUCCIÓN DE EXPLICACIONES ARGUMENTADAS

ANEXO 2: INFOGRAFÍA: CONSTRUCCIÓN DE EXPLICACIONES ARGUMENTADAS

ESTRATEGIA 8. Cocinando un mundo de posibilidades

ANEXO 1: IDENTIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y SU PREPARACIÓN

ANEXO 2: ORIGEN DE LA GASTRONOMÍA

ANEXO 3: ROMPECABEZAS

ANEXO 4: CUADRO REGISTRO DE OBSERVACIÓN

ANEXO 5: RUTA DE COCCIÓN

Anexo 1

BENEFICIOS / DESVENTAJAS DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

GRUPO	SI LO INCLUYO	SI NO LO INCLUYO
<p>Cereales, tubérculos, raíces</p> 	Energía para actividades diarias.	Debilidad, cansancio.
<p>Carnes, huevos, leguminosas</p> 	Construcción de tejidos, crecimiento.	Baja talla, bajo crecimiento.
<p>Lácteos y derivados</p> 	Evita fracturas en los huesos, dientes fuertes.	Fracturas.
<p>Frutas y verduras</p> 	Evita enfermedades, aporta antioxidantes.	Gripa, cáncer, diarrea.
<p>Agua</p> 	Piel sana, ayuda a la digestión, regula la temperatura.	El metabolismo no se desarrolla correctamente, no se eliminan toxinas.
<p>Actividad física</p> 	Favorece el desarrollo pulmonar y cardiaco, logrando así la capacidad de respuesta de los órganos comprometidos tanto en actividad como en estado de reposo.	Pérdida de masa muscular y pérdida de fuerza, a la vez que la capacidad para almacenar grasa aumenta.
<p>Lavado de manos</p> 	Combate huéspedes de enfermedades, ayuda a reducir el riesgo de las infecciones cutáneas y de los ojos.	Exposición a enfermedades estomacales, respiratorias, infecciones en la piel, ojos, nariz o boca.

Los retos para desarrollar un turismo gastronómico en Colombia

Por: Narcís Bassols - Manuel Leguizamón 22 de junio 2018, 03:14 p.m.

De entrada, cabe decir que para el turismo receptivo del país, nuestra oferta gastronómica es reconocida por su diversidad, en correspondencia con la variedad de culturas, territorios, pisos térmicos, sabores, tradiciones.

El mercado internacional reconoce al café y a las frutas como los productos gastronómicos más representativos de nuestra cultura: de hecho, en el marco del evento “MadridFusión” que se lleva a cabo anualmente en la capital española, un reconocido chef describió indirectamente el valor diferenciador de nuestras frutas al manifestar que tienen un “aroma único e incomparable”.

Las preparaciones más apetecidas de nuestra cocina están en directa relación con los platos regionales, como por ejemplo, la bandeja paisa, el ajiaco, los arroces y “arepa e ´huevo”, entre los más mencionados en las investigaciones. Es decir: tenemos una base material con la que construir un excelente producto gastronómico para ofrecer al mundo.

Sin embargo, debemos llevar a cabo una reflexión estratégica si queremos hacer de nuestra gastronomía un atractivo turístico, y es en el sentido de la valoración de nuestros principales platos como recargados en carbohidratos, grasosos y de raciones generosas.

Esta percepción podría convertir nuestro producto gastronómico en “experiencias únicas” o irrepetibles, es decir, que una vez probadas el consumidor no quiera repetir, lo que no ayudará en el esfuerzo por posicionar nuestra cocina como atractivo estratégico distintivo de nuestra imagen turística.

Se hace necesario, pues, “adaptar” nuestros platos a paladares internacionales que exigen comida ligera y saludable, pero el reto es hacer esto sin perder las esencias tradicionales. Es aquí donde entra la innovación gastronómica, que deberá acompañar también a toda la cadena de valor.

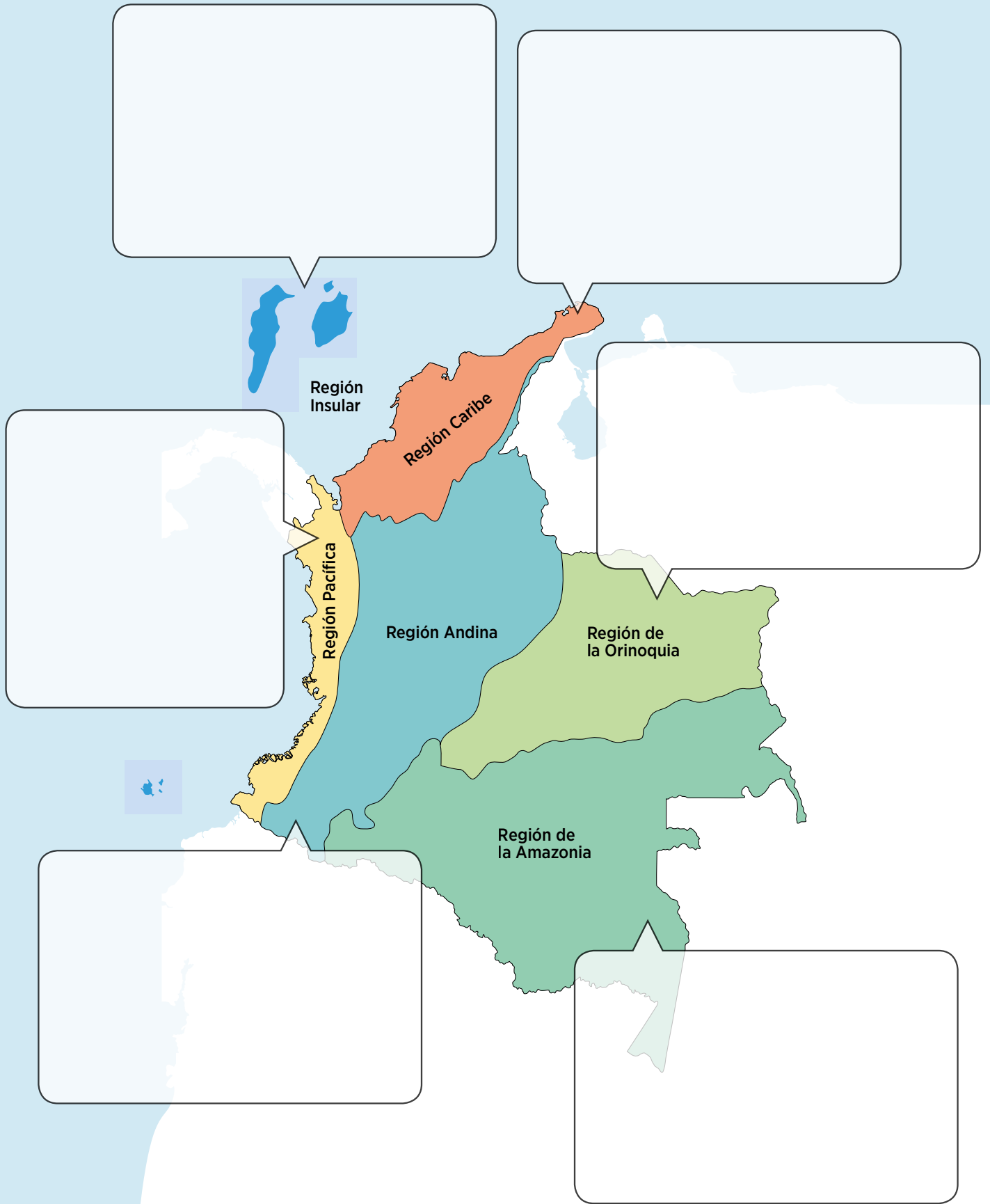
Por su parte, las cocinas tradicionales, que muestran un gran acervo patrimonial y cultural, cuyas raíces se originan en las costumbres ancestrales de nuestras etnias, y que reflejan el modo como se relaciona la comunidad local con su territorio, no son conocidas por los visitantes; casi que su conocimiento es casual, a pesar del gran potencial turístico que poseen.

Contra esta cocina tradicional colombiana juega, además, una lógica de mercado algo perversa como es la oferta precaria o mínima de estos platos en nuestros principales restaurantes con vocación turística, es decir, en nuestros grandes destinos turísticos.

Así, se comprobó que solo el 12,5 por ciento de la oferta gastronómica en dichas zonas corresponde a la cocina tradicional. En estas áreas predominan los restaurantes de cocina foránea, lo cual es casi un contrasentido, puesto que la tendencia actual es que los turistas buscan y prefieren la gastronomía local para su degustación y experiencia.

Fragmento tomado de: <https://www.eltiempo.com/cultura/gastronomia>

Anexo 2



Nueve de cada diez personas no se hidratan adecuadamente

Publicado por: COLPRENSA

Miércoles 25 de noviembre de 2015 - 05:31 p.m.

Los seres humanos somos seres vivos que dependemos mayoritariamente del agua para sobrevivir. Sin embargo, pareciera que la hidratación no ocupa un espacio prioritario en nuestras agendas.

Según el Estudio de Hábitos de Hidratación, realizado en España, 9 de cada 10 personas no se hidratan adecuadamente, por lo que la nutricionista Mayra García recordó que “una persona puede sobrevivir tres semanas sin comer, pero solo tres días sin ingerir líquido”.

El cuerpo humano está compuesto 60% agua y el resto de músculos. Lo que muchos ignoran es que con solo que baje un 2% el nivel de agua en el cuerpo, entramos en riesgo de causar un daño al organismo al punto que algunas de sus funciones se vean alteradas o entorpecidas.

El Instituto de Medicina de Estados Unidos y Canadá (IOM) define los requerimientos mínimos de líquido para un adulto sano en 3 litros al día para hombres y 2 litros para mujeres. Sin embargo, esto puede variar según el clima, el nivel de actividad física y la altura, entre otros factores. El 80% del consumo se obtiene de cualquier bebida y el 20% restante de alimentos como frutas y vegetales.

Según los resultados del estudio, la forma de hidratarse correctamente es hacerlo progresivamente a lo largo del día, no es aconsejable hacerlo todo en un solo momento. Cuando se ingiere líquido poco a poco, el organismo lo asimila mejor y lo puede transportar a su ritmo por todo el cuerpo, mientras que si se hace una sola ingesta se satura y debe expulsar mucho del líquido por la orina.

García agregó que “son varios los riesgos de descuidar la hidratación, por ejemplo todos los procesos metabólicos del organismo se hacen en presencia de agua, desde los diferentes medios de



transporte a nivel fisiológico hasta la intervención en procesos de mantener hidratada cada célula del organismo. También los procesos de depuración a nivel renal e incluso el mantenimiento de la temperatura corporal mediante la sudoración”.

Hidratación en el calor

El cambio climático y el bajo consumo de líquido en nuestro continente también es una constante preocupación. La mayoría de países latinoamericanos están expuestos a climas con más radiación y humedad, lo que provoca mayores posibilidades de que una persona se deshidrate, ya sea mediante el sudor, la orina o cualquier función interna.

“Se tiene el mal hábito de esperar a tener sed para el consumo de líquidos, cosa que en la actualidad sabemos es un error, ya que la sed es un indicador tardío de deshidratación. Por ende, no debemos esperar a que la sed sea el parámetro para la ingesta de líquidos”, aseguró García.

Finalmente, la especialista recordó que en bebidas como refrescos, café, té o gaseosas entre el 90% y el 99% de su composición es a base de agua y por eso ayudan a una persona a alcanzar su objetivo de hidratarse.

Recuperado de: <https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud/nueve-de-cada-diez-personas-no-se-hidratan-adecuadamente-KBVL337409>

Anexo

SEMANA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

MES:

DÍA 5

ACTIVIDAD

INTENSIDAD

DÍA 4

ACTIVIDAD

INTENSIDAD

DÍA 3

ACTIVIDAD

INTENSIDAD

DÍA 2

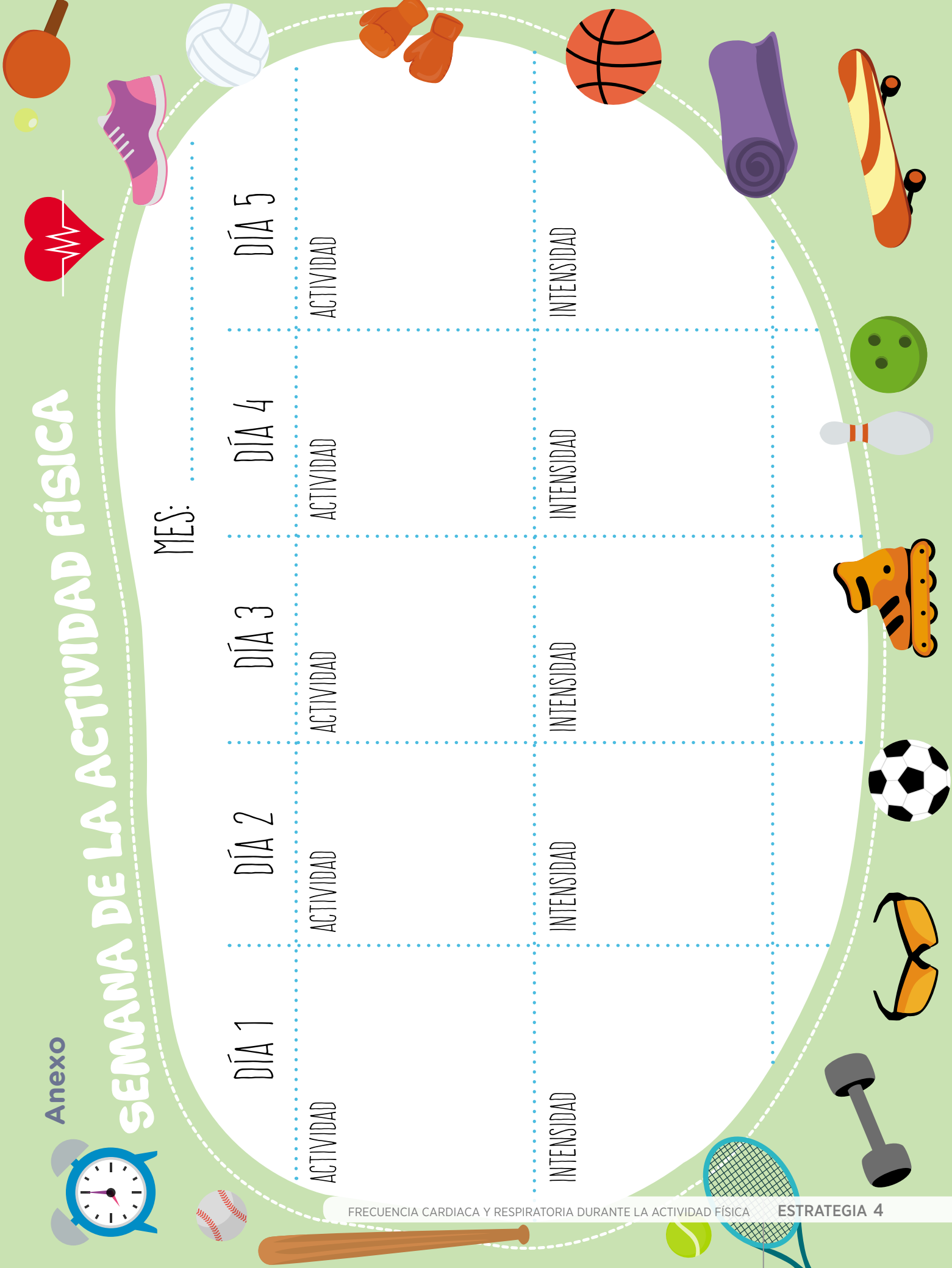
ACTIVIDAD

INTENSIDAD

DÍA 1

ACTIVIDAD

INTENSIDAD



La **INFOGRAFÍA** es una representación gráfica que puede incluir mapas, tablas, gráficas o diagramas para comunicar, de manera simple, un concepto o una idea.

Es una herramienta muy útil pues, al presentar información de forma gráfica, resulta llamativa y puede generar mayor recordación en las personas que accedan a ella.

PASOS PARA CREAR UNA INFOGRAFÍA

1. Elegir el tema de la infografía.
2. Identificar las fuentes que alimentarán la infografía:
Hacer una recolección de datos del tema a presentar. Referenciar las fuentes consultadas.
3. Organizar las ideas.
4. Diseñar la infografía: hacer un borrador de la información y cómo se espera que se vea esta en el producto final.
5. Usar herramientas para hacer infografías.
 - a. Algunas herramientas recomendadas son:
 - Piktochart
 - Canva
 - Easel.ly
 - Visually
 - Wordle
 - b. También se pueden hacer de forma manual, si no se cuenta con acceso a las anteriores herramientas. Para ello, se siguen los mismos pasos y organizan la información alrededor de una o varias imágenes que resulten atractivas y representativas sobre el tema a presentar.
 - c. La infografía debe ser original, destacar las imágenes más que el texto, usar colores que contrasten para facilitar la lectura, usar letra legible y usar íconos.



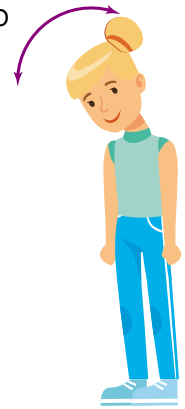
Marchar en su lugar.



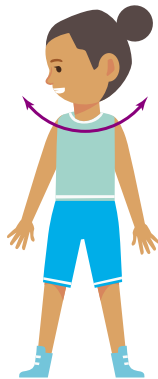
Flexión lateral del cuello (izquierda-derecha).



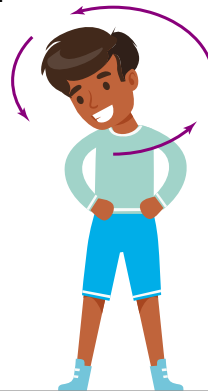
Flexión del cuello al frente y extensión del cuello atrás.



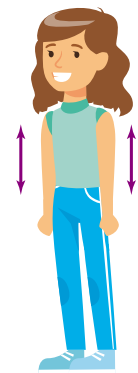
Torsión del cuello hacia la derecha y a la izquierda.



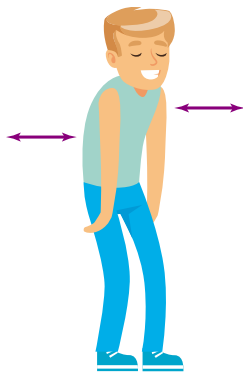
Circunducción del cuello.



Elevación y descenso de hombros.



Hombros al frente y atrás.



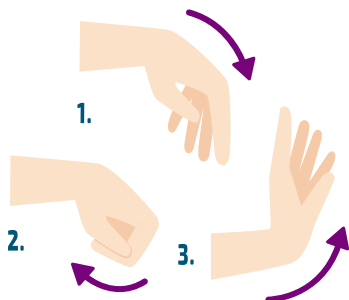
Circunducción de hombros al frente y atrás.



Flexión y extensión de codos.



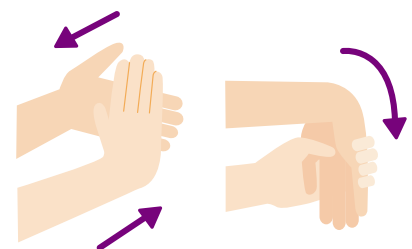
Circunducción de muñecas con los brazos extendidos al frente.



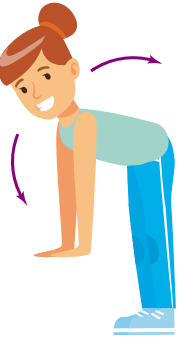
Abrir y cerrar las manos.



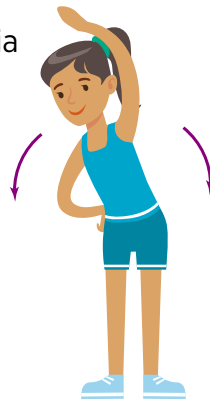
Estiramiento de la mano en extensión y en flexión.



Flexión del tronco adelante y atrás.



Flexión lateral del tronco hacia ambos lados.



Circunducción de cadera.



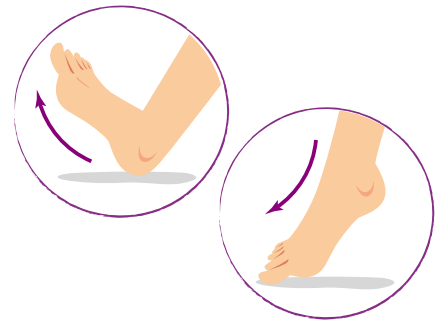
Flexión y extensión de la rodilla.



Abrir y cerrar las piernas derecha e izquierda.



Flexión y extensión de los tobillos.



Circunducción de los tobillos.



Estiramiento de los músculos de las piernas.



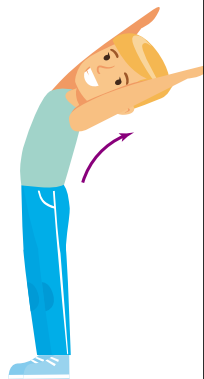
Estiramientos de cuádriceps.



Tocarse puntas de pies sin flexionar las rodillas.



Estiramientos de la columna en extensión.



Inhalar y exhalar, subiendo y bajando los brazos.



Anexo 1

1 PREMISA

Idea a analizar.
En nuestro caso corresponde a un mito sobre los alimentos, las dietas o prácticas alimentarias.

2 POSTURAS PERSONALES

Ideas personales a favor o en contra sobre la premisa.

4 TIPOS DE ARGUMENTOS

Los argumentos pueden ser:

- **Analógicos:** plantean una situación similar a la premisa que permite compararla con esta.
- **Inductivos:** presentan una particularidad a partir de la cual se puede generar una conclusión general.
- **Deductivos:** derivan de una premisa general para apoyar una particular.
- **Causal:** expresan los motivos que llevan a que se produzca lo afirmado en la premisa.
- **Empíricos:** señalan experiencias casos específicos en los que se comprueba la premisa.
- **De autoridad:** recurren a una fuente imparcial e informada para soportar lo dicho en la premisa.

3 BÚSQUEDA DE ARGUMENTOS

Para defender o refutar la idea puede indagar diferentes fuentes de información: documentos, definiciones, expertos, datos, ejemplos.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Verifique el origen de la información. Preferiblemente de un libro, revista científica o de un medio certificado.
- Busque mínimo tres referencias que respalden sus argumentos.
- Referencie la fuente o bibliografía de la cual ha obtenido el argumento.

5 CONSTRUIR UNA EXPLICACIÓN

Con la información que ha reunido, redacte una explicación mencionando los argumentos que ratifiquen la falsedad o veracidad de la idea.

Para argumentar su explicación identifique cuál podría ser el argumento principal y cuáles los secundarios.

Si ha reunido varios argumentos que no tienen una conexión entre sí, puede redactar otros párrafos explicando las razones por las cuales es o no veraz la información.

EJEMPLO:

1 **PREMISA**
Los jugos o zumos de fruta pueden sustituir una comida.

2 **POSTURAS PERSONALES**

A FAVOR	EN CONTRA
Las frutas y verduras aportan nutrientes indispensables para mantener un buen estado de salud.	Las comidas deben incluir diferentes grupos de alimentos.

3 **BÚSQUEDA DE ARGUMENTOS**

4 **TIPOS DE ARGUMENTOS**

ARGUMENTO	FUENTE
Las frutas y verduras aportan micronutrientes (vitaminas y minerales), por lo tanto los jugos o zumos van a presentar este tipo de nutrientes.	Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana, ICBF, (2015).
Una alimentación saludable incluye alimentos que aporten diversos nutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas).	Organización Mundial de la Salud (2017).
El organismo necesita una mayor cantidad de macronutrientes que de micronutrientes para funcionar correctamente.	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2015).

5 **CONSTRUIR UNA EXPLICACIÓN**
Es **FALSO** que los jugos o zumos de fruta puedan sustituir una comida, **PORQUE** según la Organización Mundial de la Salud, una alimentación saludable incluye alimentos que aporten diversos nutrientes como proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas. Los jugos solo aportan vitaminas y minerales; entonces, si solo se consume un zumo en una comida, le hará falta al organismo otros nutrientes para funcionar correctamente.

Anexo 2

INFOGRAFÍA: CONSTRUCCIÓN DE EXPLICACIONES ARGUMENTADAS

1 PREMISA

.....

.....

2 POSTURAS PERSONALES

A FAVOR	EN CONTRA
.....
.....
.....

3 BÚSQUEDA DE ARGUMENTOS

4 TIPOS DE ARGUMENTOS

ARGUMENTO	FUENTE
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5 CONSTRUIR UNA EXPLICACIÓN

.....

.....

.....

.....

Anexo 1

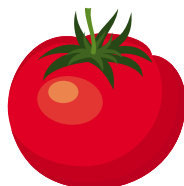
Identificación de alimentos y su preparación



PIÑA



PESCADO



TOMATE



POLLO



MANZANA



CERDO



LECHUGA



CARNE



FRESA



CHAMPIÑÓN



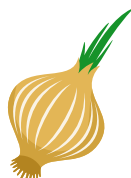
HUEVO



AHUYAMA



PIMENTÓN



CEBOLLA



ATÚN



ARROZ



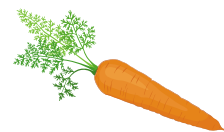
PASTA



FRÍJOLES



MAZORCA



ZANAHORIA



LECHE



TRIGO



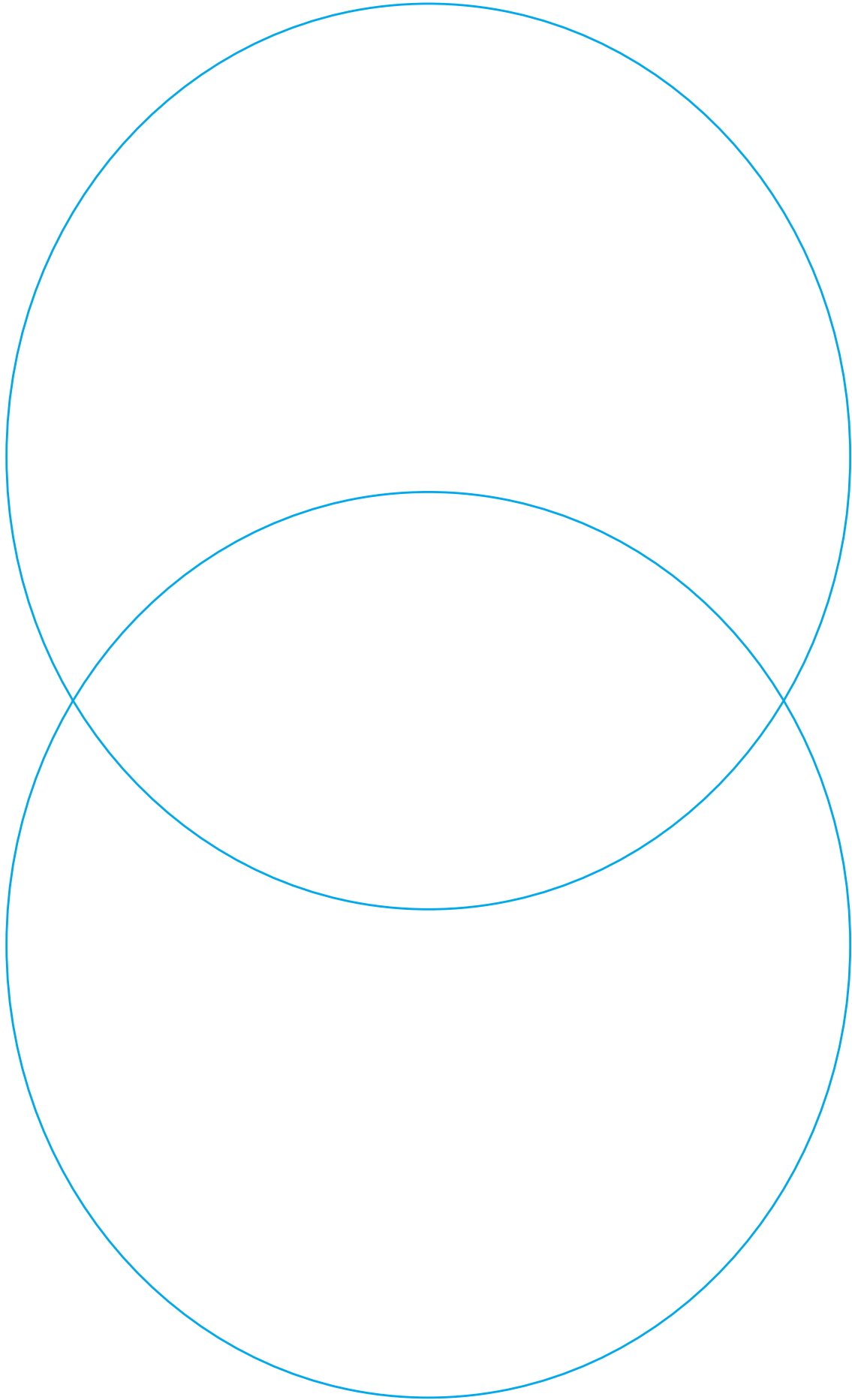
ARVEJAS



QUESO

Alimentos que se
pueden comer **CRUDOS**.

Alimentos que deben estar
cocidos para poder consumirlos.



Alimentos que se pueden
comer **CRUDOS** o **COCIDOS**.

Origen de la gastronomía

Hace 20.000 años, en la prehistoria de la humanidad, el hombre utilizaba los frutos, las raíces, las hojas y los tallos de las plantas para su alimentación, ya que era prominentemente recolector.

Luego comenzó la caza de grandes piezas, como el mamut, el bisonte, el reno, vacunos salvajes y caballos cuyas carnes consumía crudas, y algunas veces las conservaba por secado, ahumado y salado.

La cocción de los alimentos mediante el fuego los hacía más digeribles, evitaba las enfermedades y mejoraba su sabor.

En esta época aparecen los primeros recipientes de barro para cocinar los alimentos, y los huesos de los animales eran usados para hacer herramientas.



Con el descubrimiento del fuego se inicia la primera etapa de la cocina, ya que permite tostar, asar o ahumar los productos de la caza, la pesca y la recolección. Es tan importante este descubrimiento, que los antropólogos consideran que el uso del fuego y las técnicas para encenderlo son el verdadero punto de partida de la cultura humana.

Hace 8.000 años, en la era neolítica, el hombre inició la domesticación de las cabras, los cerdos, las ovejas y los asnos, dando origen a la ganadería. Por otro lado, la agricultura del trigo, la ceba-



En la era antigua, hace 6.000 años, el pueblo egipcio se alimentaba de pan, hortalizas, lentejas, frutos, tallos de papiro y cerveza, mientras que la clase privilegiada comía en forma abundante bueyes, terneras, cabras, ovejas, ocas y pichones.

El pueblo hebreo cultivaba el olivo y los cereales como el centeno y la cebada. Las uvas se comían frescas o como pasas y los higos eran el alimento primordial de los soldados. La carne de cordero y cabra se consumía en las fiestas, acompañada con vino.

El pueblo griego consumía varios tipos de pescados, como el atún, el salmónete y el esturión que preparaban con aceite de oliva, orégano, hinojo y comino. Los griegos aportaron a la cocina mundial los asados y los guisos a base de carne de cerdo con hierbas aromáticas.

Por otro lado, los romanos incorporaron a la cocina muchos vegetales como la col, los nabos y los rábanos. También consumían olivos, ciruela, granado, membrillos, cerezos e higos. Durante los banquetes romanos, los invitados comían tendidos y apoyados en su brazo izquierdo, utilizando la mano derecha para tomar los alimentos. Los nobles romanos eran muy afectos a los placeres gastronómicos, por lo cual organizaban grandes banquetes donde comían y bebían hasta la saciedad y luego devolvían el alimento para seguir comiendo.

Hace 2.500 años, durante la Edad Media, el pueblo consumía un plato típico llamado manjar blanco. Se elaboraba con una base de arroz, miel y leche; mientras, la realeza utilizaba gallina desme-

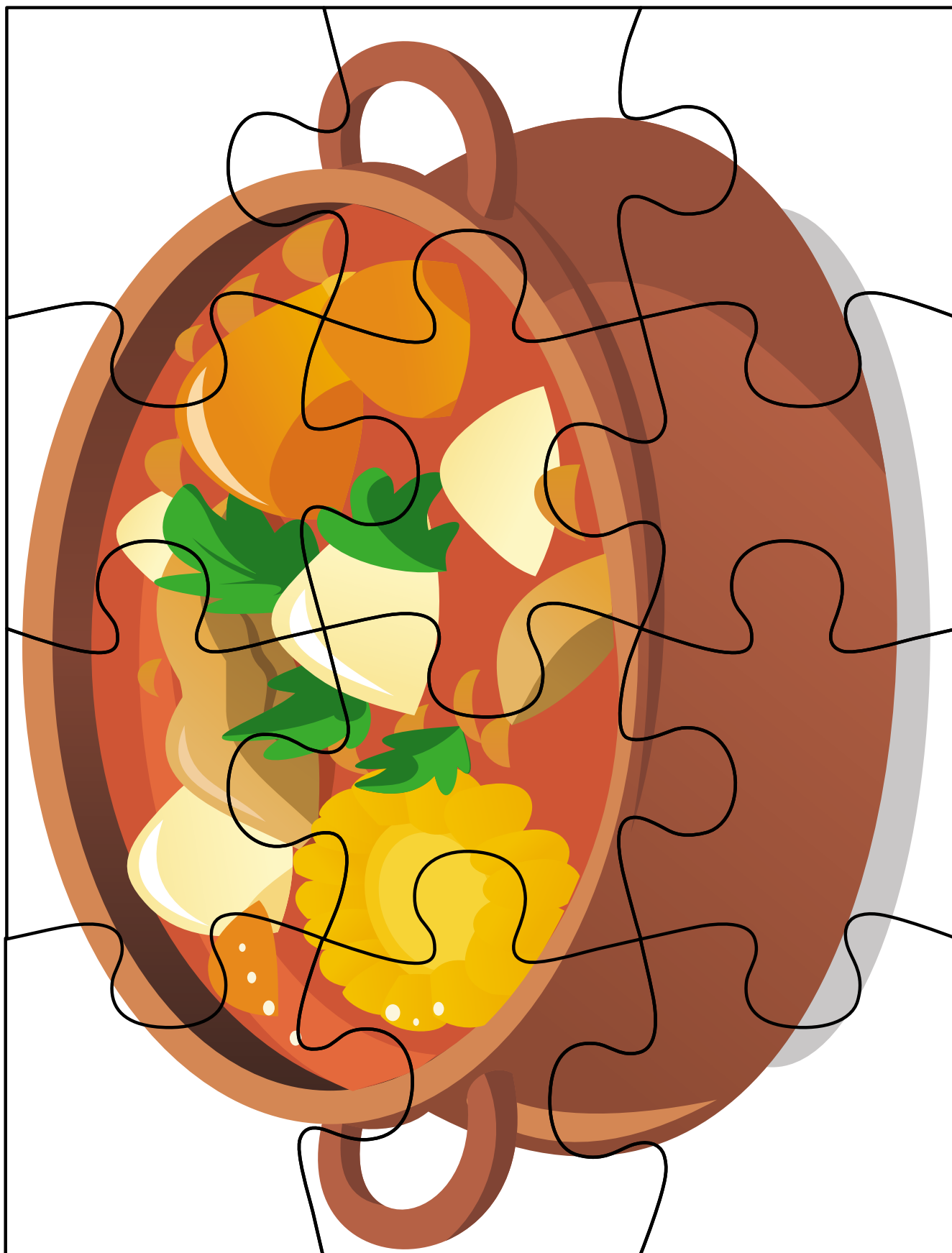
nuzada y condimentada con especias. También se consumían frutos secos como las almendras, las pasas, los piñones, las nueces, las avellanas y los higos. Los grandes señores eran más carnívoros que los campesinos, ya que comían cerdos, gallinas, grullas, ciervos, jabalíes y corzos.

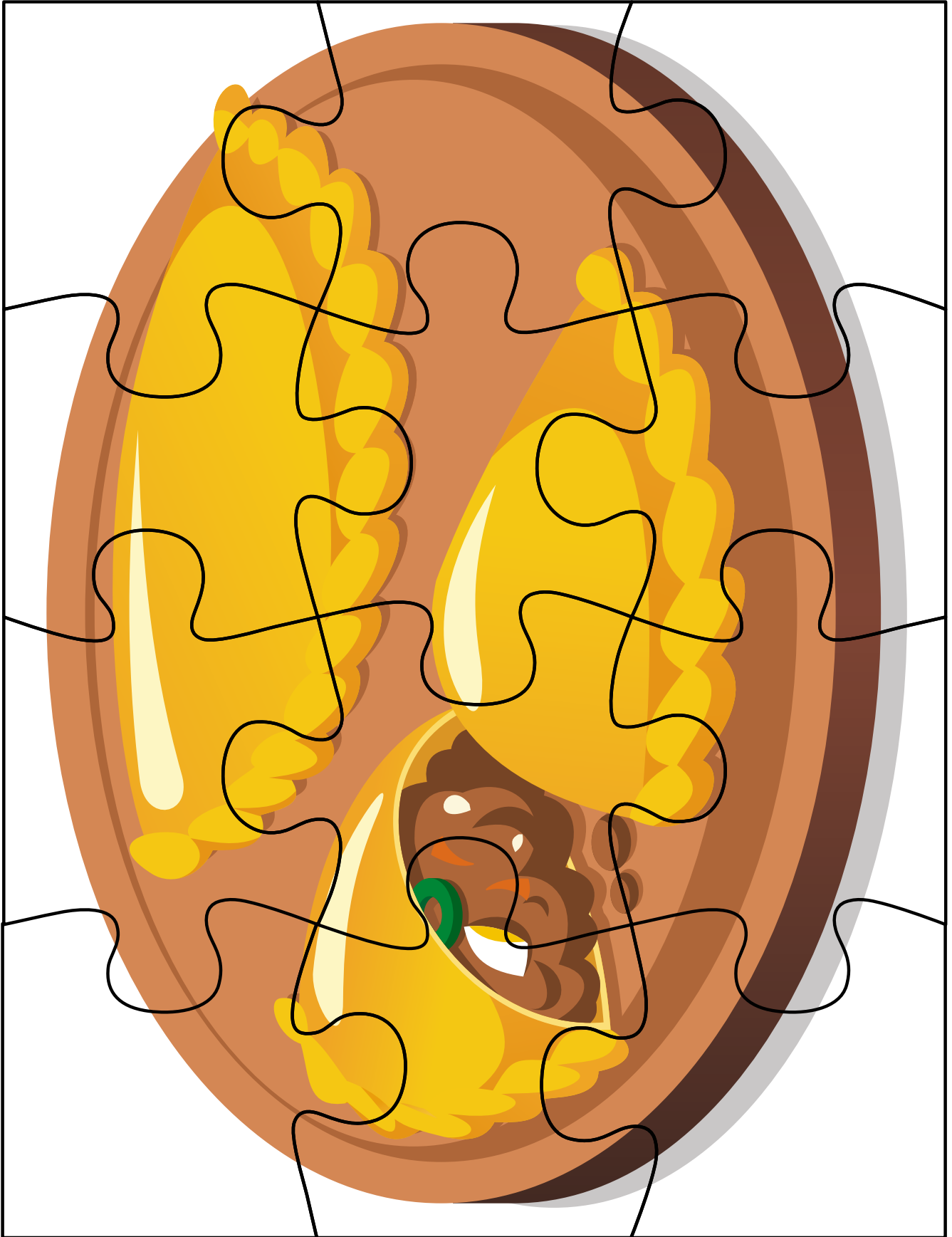
Durante el medioevo, se preparaban grandes banquetes que se consumían en varios servicios. Para el primer servicio, los invitados se servían a su gusto cortando las piezas de carne con los puñales que usaban como armas. Tras el primer servicio, se levantaba la mesa y se volvía a poner para el segundo servicio, y así sucesivamente. Acompañaban los alimentos con bebidas, como vinos, cerveza e hidromiel especiada. Los tiempos muertos entre los servicios de estas grandes comidas eran amenizados por artistas, malabaristas, cantantes y bailarines, dando origen al entremés dramático.

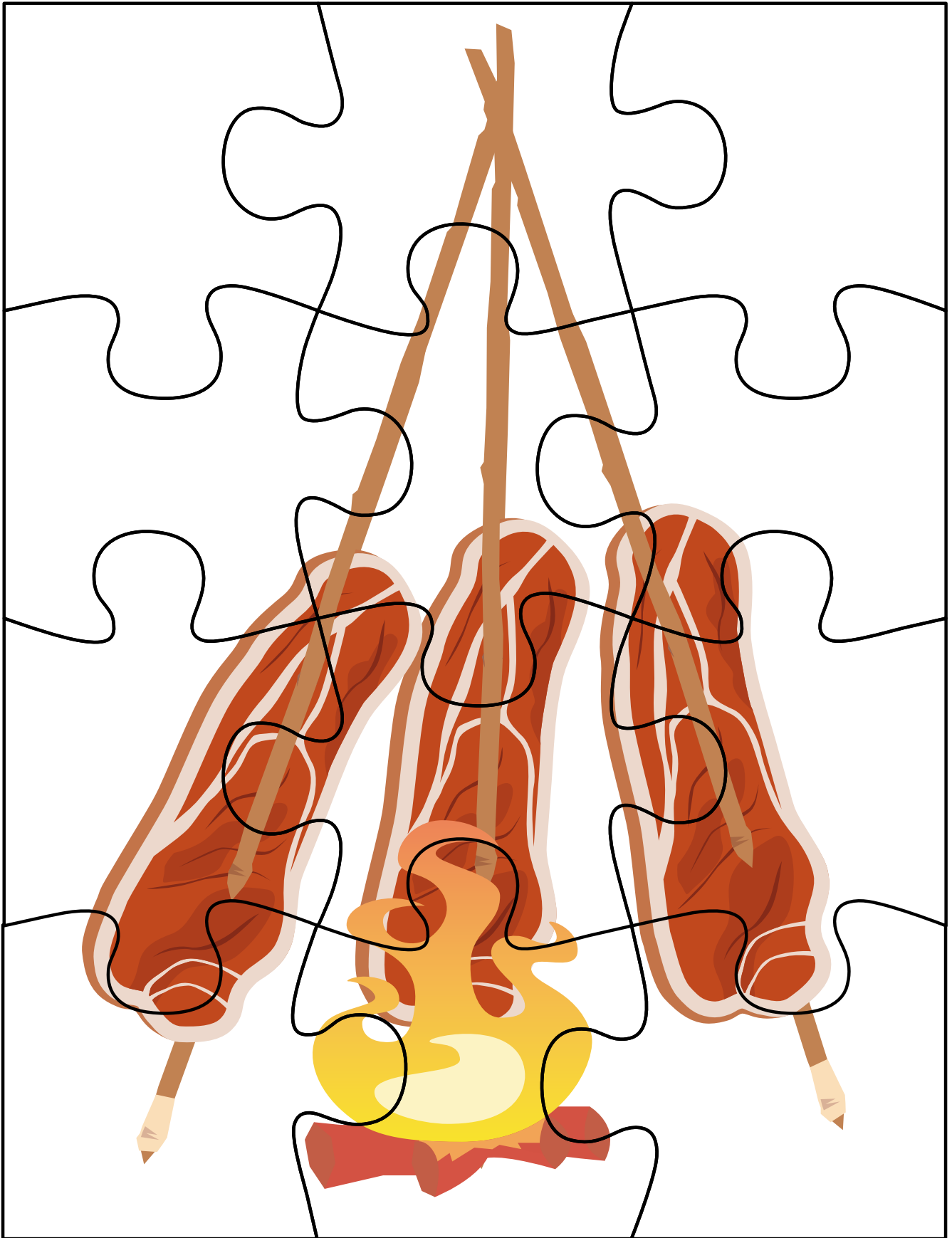
En Francia, hasta el siglo XIV no se conocían los platos, los tenedores ni las servilletas. Para comer los alimentos sólidos se utilizaba pan cortado en rebanadas y para los alimentos líquidos se usaba la escudilla. Aunque se contaba con cucharas y con cuchillos, se comía con los propios dedos, ya que el tenedor no se conocía. Tampoco se conocía la servilleta; en su lugar, los comensales usaban el mantel para limpiarse las manos.

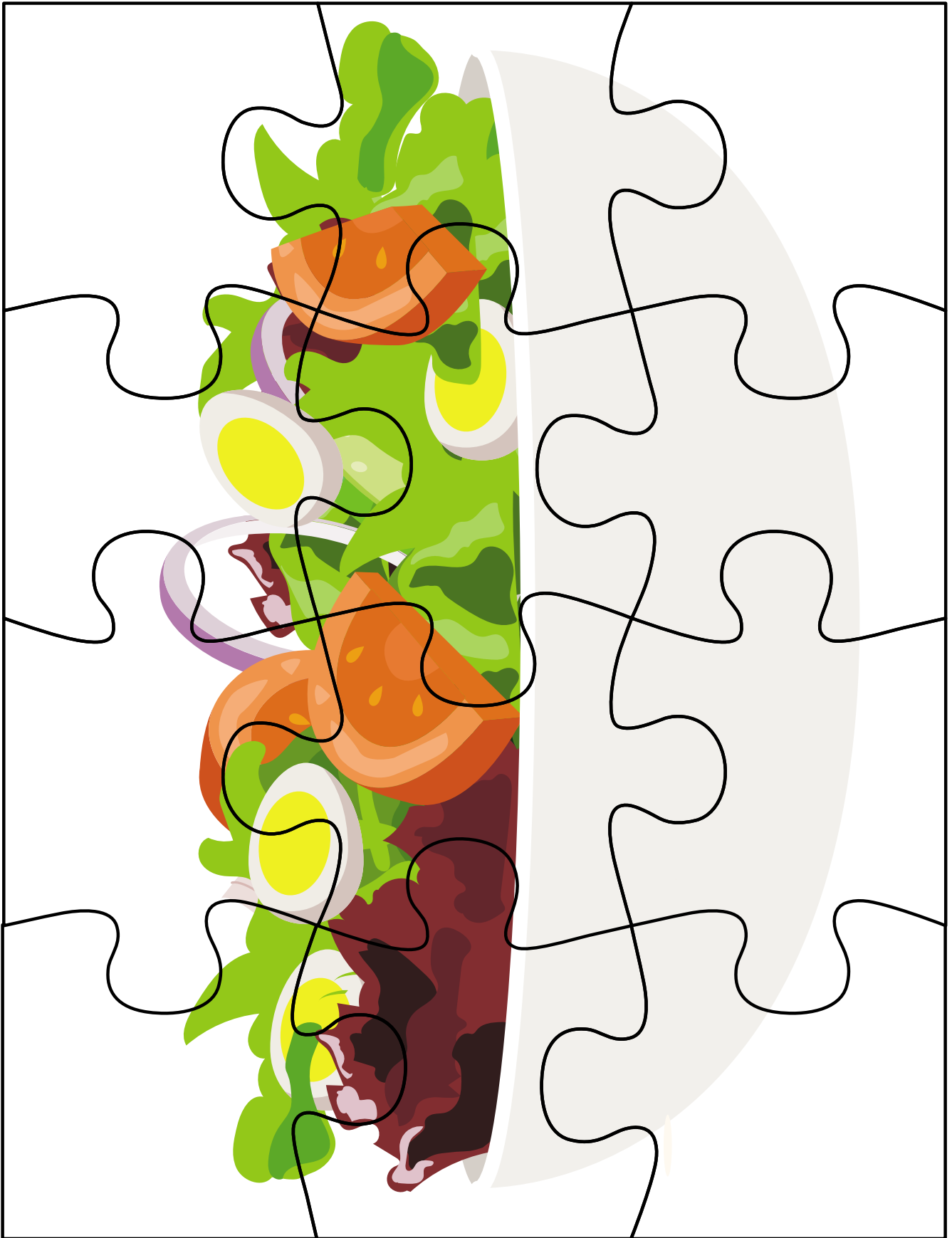
En el año 1453, con la caída de Constantinopla e inicio de la Era Moderna, se inician grandes cambios en la cocina, alejándose de los pesados banquetes medievales y buscando el equilibrio y la armonía en las comidas.

Tomado de: <https://es.slideshare.net/soberbio79/fpt4-s-tecnicasculinarias>. Fecha de consulta (07/07/2019).















Anexo 4 Cuadro registro de observación

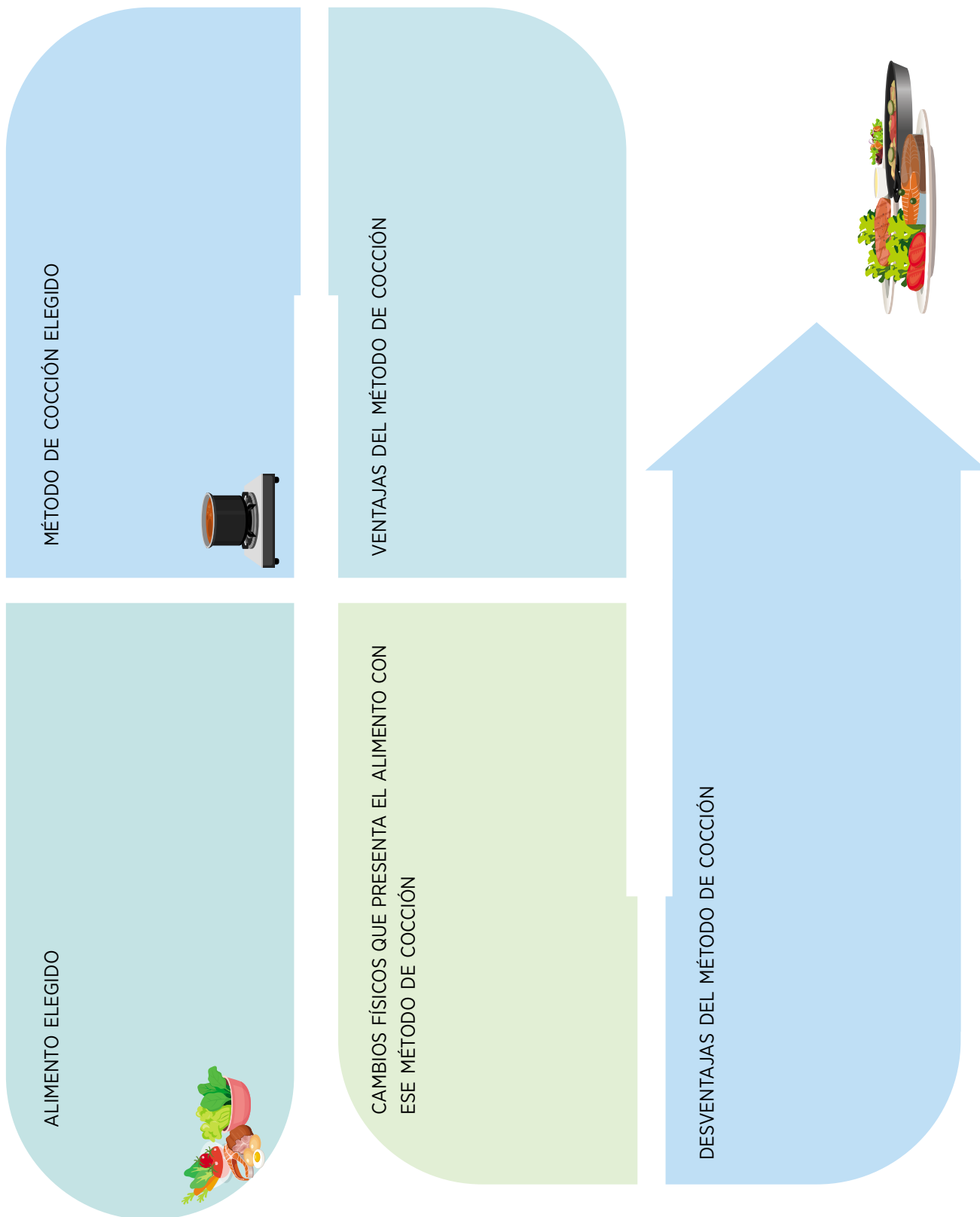
TIEMPO TRANSCURRIDO	BOTELLA A	BOTELLA B	BOTELLA C	BOTELLA D
 5 minutos				
 10 minutos				
 15 minutos				
 20 minutos				
 25 minutos				
 30 minutos				

- ¿Qué creen que les sucede a los alimentos cuando los microorganismos los invaden?
- ¿Cómo llegan los microorganismos a los alimentos?
- ¿Cómo se puede prevenir la proliferación de microorganismos en los alimentos?

Anexo 5

Ruta de cocción

Identifica el camino que recorre el alimento desde que está crudo hasta que está listo para ser consumido.



Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar

ME

ESTRATEGIA 2. Con el lenguaje corporal me comunico en la vía

ANEXO: SEÑALES CORPORALES

ESTRATEGIA 5. Con una conducción segura, evito siniestros viales

ANEXO 1: PIRÁMIDE DE ACTORES VIALES

ANEXO 2: SEÑALES DE TRÁNSITO

INDICACIONES GENERALES

- Desplácese en línea recta y sea predecible; un conductor zigzagueante o inseguro de su dirección es peligroso.
- Si necesita modificar su dirección, trate de hacerlo con la menor brusquedad posible, pensando en darle tiempo a los demás vehículos para que disminuyan la velocidad.
- Busque el momento adecuado para hacer el cambio de carril y páctelo con los demás vehículos usando el lenguaje de las manos; es importante esperar respuesta positiva a su petición.



FRENAR O DETENERSE DE REPENTE

Mover el brazo izquierdo, alternativamente de arriba a abajo, con movimientos cortos y rápidos.



GIRO A LA DERECHA

- El brazo izquierdo doblado en ángulo recto y con la palma extendida.



- También, con el brazo derecho en posición horizontal y con la palma de la mano extendida hacia abajo.



GIRO A LA IZQUIERDA

Extender el brazo izquierdo horizontalmente a la altura del hombro, con la palma de la mano abierta hacia abajo.

APARTARSE

Esta señal sirve para indicar a otros corredores los posibles obstáculos que se encuentran en la vía, bien sea un peatón en el borde de la carretera, un auto retrocediendo o un ciclista más lento.

Para ello, se coloca la mano detrás de la espalda y señala el lado hacia el que quiere que se muevan.

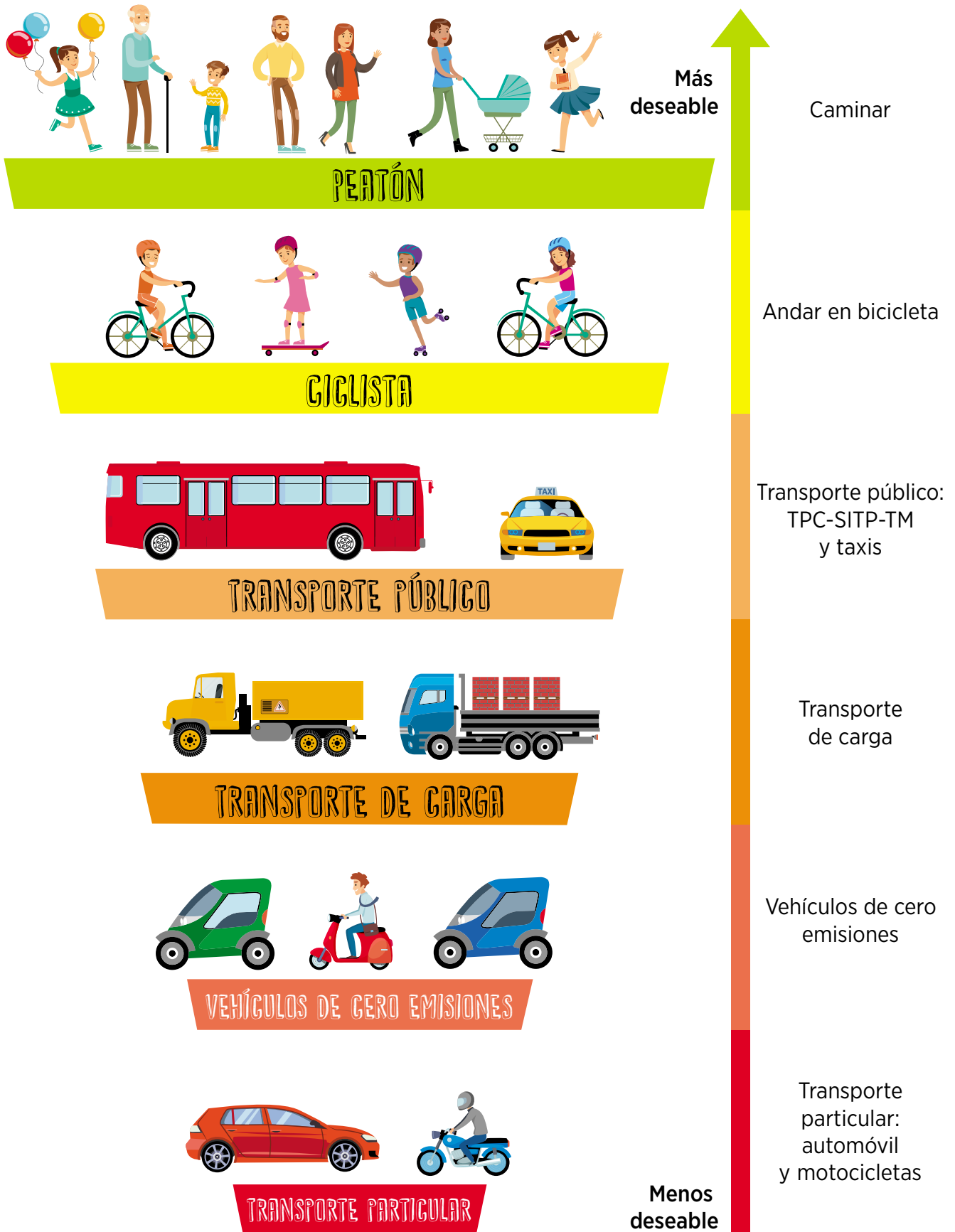


POSIBLE CAÍDA

Para indicar que la vía tiene menor tracción por barro, grava, agua, etc.:

Mano extendida con los dedos separados ondeándose sobre la carretera. Puede ir acompañado de un grito de “inestable”.

Anexo 1



Anexo 2



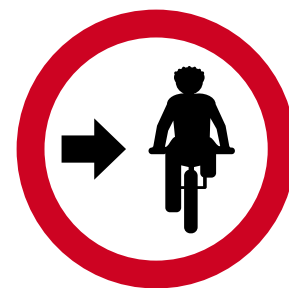
I. SR-01
Pare
Es obligación detenerse.



II.SR-02
Ceda el paso
Es obligación detenerse y ceder el paso.



III. SR-22
Circulación prohibida de bicicletas
Es prohibido circular en bici por ese lugar.



IV. SRC-01
Conserve la derecha
Es obligación circular por el carril derecho.



V. SRC-02
Obligatorio descender de la bicicleta
Es obligación bajarse de la bici y llevarla en la mano.



VI. SRC-03
Circulación no compartida
Tanto ciclistas como peatones deben circular por sus respectivos espacios.



VIII. SRC-05
Circulación compartida
Tanto ciclistas como peatones pueden circular por los mismos espacios.



I. SPC-01
Vehículos en la vía cicla
Advierte sobre la proximidad de vehículos automotores.



II. SPC-02
Descenso fuerte
Advierte sobre la proximidad a un sector con pendientes de descenso.



III. SPC-03
Ascenso fuerte
Advierte sobre la proximidad a un sector con pendientes de ascenso.



I. SIC-01
Nombre o código de la Ciclorruta
Indica el nombre o código de la Ciclorruta.



II. SIC-02
Dirección de la Ciclorruta
Indica la dirección de recorrido.



III. SIC-03
Cicloparqueadero
Indica el sitio mismo, la dirección o la distancia a la que se encuentra un Cicloparqueadero.



IV. SIC-04
Fin de la Ciclorruta
Indica la terminación de la Ciclorruta.



V. SIC-05
Inicio de la Ciclorruta
Indica el inicio de la Ciclorruta.



VI. SIC-06
Zona compartida ciclistas - peatones
Tanto ciclistas como peatones, comparten una zona de carácter mixto.

Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

PAAE

ESTRATEGIA 6. Un colegio sin accidentes

ANEXO 1: MATRIZ DE COMPORTAMIENTOS DE LOS ESTUDIANTES EN LOS DIVERSOS ESPACIOS DEL COLEGIO

ANEXO 2: MATRIZ DE COMPORTAMIENTOS PREVENTIVOS EN EL COLEGIO

ESTRATEGIA 7. Ruta de accidentes en el colegio

ANEXO 1: RUTA DE ACCIDENTES EN EL COLEGIO

ANEXO 2: SÍMBOLOS PARA DIAGRAMA DE FLUJO

COMPORTAMIENTOS DE LOS ESTUDIANTES EN LOS DIVERSOS ESPACIOS DEL COLEGIO

Anexo 1

ESPACIOS COMPORTAMIENTOS

PUERTA

AULA

PASILLOS

ESCALERAS

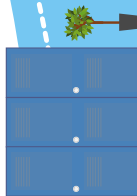
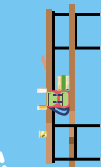
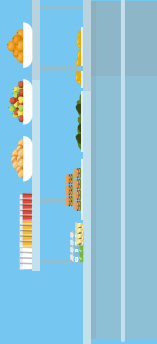
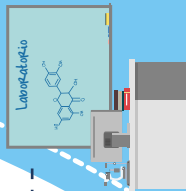
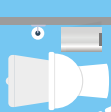
AUDITORIO

BAÑOS

PATIOS

CANCHAS

TIENDA ESCOLAR



COMPORTAMIENTOS PREVENTIVOS EN EL COLEGIO

ACTORES

COMPORTAMIENTOS PREVENTIVOS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

DILE

RECTOR

COORDINADORES

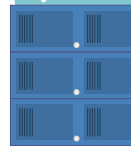
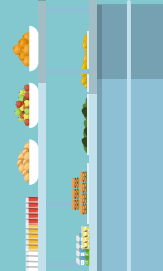
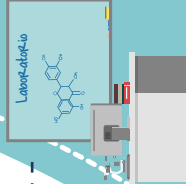
ORIENTADORES

PROFESORES

CELADORES

ASEADORES

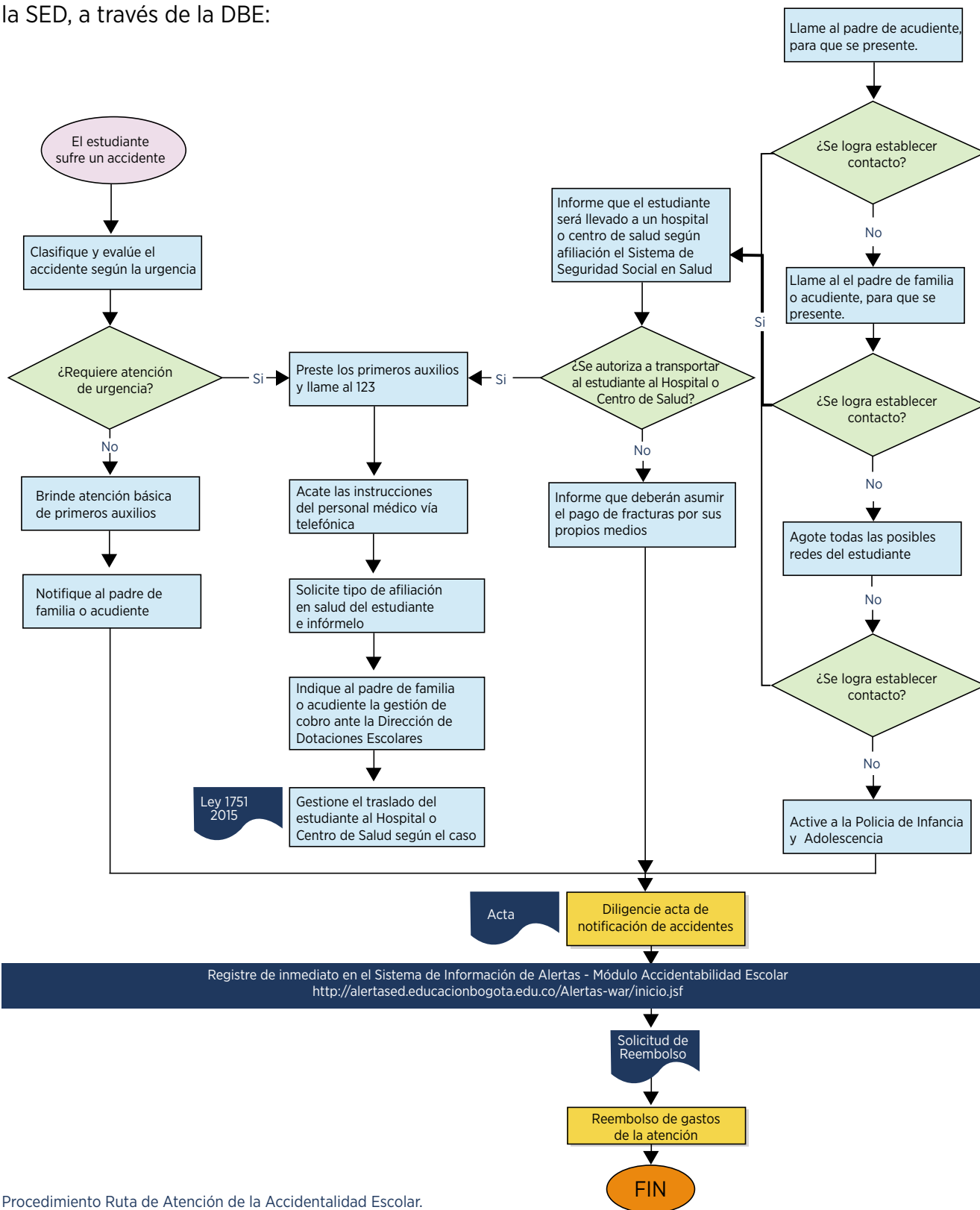
ADMINISTRATIVOS



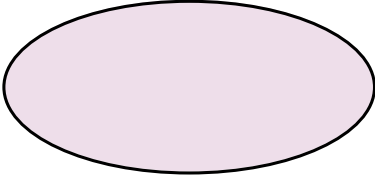
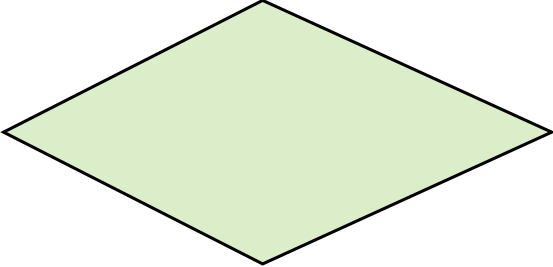
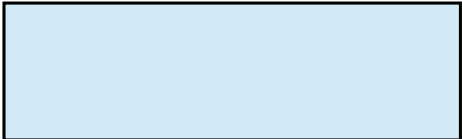

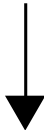
Anexo 1

RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

Los conocimientos que brinda el Primer Respondiente son claves para activar la Ruta de Atención a la Accidentalidad Escolar, que ha diseñado la SED, a través de la DBE:



Procedimiento Ruta de Atención de la Accidentalidad Escolar.

REPRESENTACIÓN	USO
	<p>Inicio o terminación del proceso</p>
	<p>Decisión: Sí o No</p>
	<p>Actividad llevada a cabo en el proceso</p>
	<p>Documento generado en el proceso</p>
	<p>Dirección del proceso</p>

Anexos

SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

ESTRATEGIA 1. Me reconozco desde mis sentimientos y emociones

ANEXO 1: FICHAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

ANEXO 2: ROMPECABEZAS

ESTRATEGIA 2. ¿Cuáles son mis intereses?

ANEXO: EL INSÓLITO LADRÓN DE TALENTOS

ESTRATEGIA 3. Cuido mis emociones

ANEXO : MI CUADRO DE EMOCIONES

ESTRATEGIA 5. Mis deberes con las normas

ANEXO : COMPORTAMIENTOS HABITUALES EN ESPACIOS ACADÉMICOS

ESTRATEGIA 6. Construyo en equipo y participo
en espacios escolares

ANEXO 1: FRASES FILOSÓFICAS RELACIONADAS CON EL TRABAJO EN EQUIPO

ANEXO 2: RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE PERCEPCIÓN
DE BIENESTAR ESTUDIANTIL EN BOGOTÁ, 2018-2019

ANEXO 3: CÓMO REALIZAR UN FORO

ANEXO 4: INFORMACIÓN PARA LA EXPOSICIÓN DE SUS IDEAS EN EL FORO

ANEXO 5: FICHA PARA LA CONFORMACIÓN DE UN COMITÉ

Anexo 1



CASO 1.

A la hora del descanso, Camila está en el patio saltando lazo con sus amigas. Frente a ellas se encuentran los niños del grado 6° jugando fútbol.

De manera sorpresiva, uno de los niños de 6° lanza el balón con mucha fuerza, y termina golpeando a Camila en la cabeza.

¿Cómo reaccionará Camila? ¿Qué palabras dirán las amigas de Camila? ¿Cuál sería la actitud del niño que golpeó con el balón a Camila? ¿Qué emociones experimentarán los demás niños de 6°? ¿Cuál será la emoción que tiene Camila en ese momento?



CASO 2.

Los estudiantes de grado 7° se encuentran en clase de matemáticas. En medio de la explicación del docente, se entra por la ventana una polilla.

El docente no le presta mucha atención a lo ocurrido y continúa dictando su clase, mientras que unos gritan y corren asustados por todo el salón, otros están asombrados, y felices intentan atraparla.

¿Qué sentirán los niños que están asustados porque el profesor no les ha prestado atención? ¿Qué emociones experimentan los niños que intentan atrapar la polilla? ¿Qué sentirías al encontrarte en esta misma situación?



CASO 3.

Lina se encuentra con sus amigas en clase de Educación Física. En el desarrollo de la clase, su amiga Carolina se separa del grupo para hacer uno de los ejercicios solicitados por el docente. En ese instante olvida su celular en el piso, al lado de sus amigas; entonces, Lina decide jugarle una broma y le esconde el celular.

Cuando Carolina regresa, no encuentra el celular, se pone muy triste y asustada. ¿Cómo se sentirá Carolina cuando se da cuenta del engaño de Lina?



CASO 4.

Antes de llegar al colegio, Carlos se enoja y discute con su mamá porque no lo dejará ir a una fiesta.

¿Cómo se sentiría Carlos en el momento de la pelea con su mamá y al saber que no podrá ir a la fiesta? ¿Cómo se comportará Carlos con sus compañeros de clase durante todo el día?



CASO 5.

Cristian, el mejor amigo de Andrea, quiere tener un detalle especial con ella para su cumpleaños; por esto, le organiza una celebración con sus compañeros del grado 5° en el salón, sin que ella lo sepa.

¿Qué sentimiento experimentará Andrea cuando llega al salón? ¿Qué emociones refleja Cristian al organizar el detalle?

Tristeza

Rabia
o ira

Miedo
o temor

Felicidad

Sorpresa

Amenaza

Frustración

Amor

Satisfacción

Sufrimiento

Somero

Peligro

Desesperanza

Engaño

Desconcierto

Zueta
o ira

Tristeza

Felicidad

Miedo
o temor

Sorpresa

El insólito ladrón de talentos

Hubo una vez un troll malvado que tenía el sueño de ser el mayor artista del mundo, y planeó robar su talento a pintores, escultores, músicos y poetas. Pero como no encontró la forma, terminó por atrapar y encadenar en su cueva a un anciano mago, obligándolo a transformarle en el mejor de los artistas.

Convertido en el más magnífico dibujante, músico y escultor, el troll solo necesitó crear una obra para ganar tal fama que comenzó a recorrer el mundo recibiendo fiestas y homenajes.

Tan entretenido estaba celebrando su fama, que olvidó su sueño de ser artista y no volvió a crear nada.

Sin embargo, años después, durante uno de sus viajes, el troll se enamoró de tal forma que no dudó en crear nuevas obras para dedicárselas a su amada. Pero cuando las mostró ante todos, eran tan mediocres y vulgares que hizo el mayor de los ridículos, y la troll se sintió tan avergonzada que nunca más quiso saber de él.

El troll, enfurecido, volvió a la cueva para exigir al mago que le devolviera su talento artístico. Pero, a pesar de sus intentos, el mago no consiguió nada. Su varita estaba tan polvorienta y seca por falta de uso que apenas quedaba nada de su brillo mágico.

—Me temo que he perdido mi don para la magia, malvado troll. Y parece que tú has perdido también tu don para las artes.

—¡Mentira! —rugió el troll mientras se ponía a dibujar—. Mira este dibujo: es magnífico.

Pero no lo era, y así se lo dijo el mago. Y volvió a decírselo cada una de las miles de veces que el furioso troll le mostró un nuevo dibujo, su más reciente escultura o su última melodía.

Hasta que un día el anciano mago, sintiéndose ya muy débil, suplicó al troll que lo liberase.

—Si me liberas te devolveré tu arte —dijo.

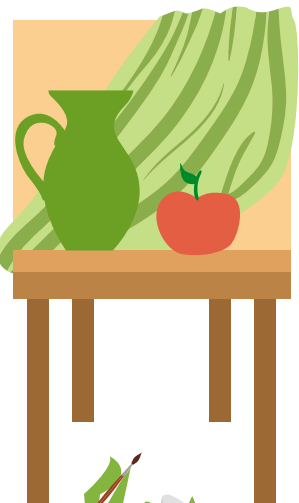
El troll sabía que ya no quedaba nada de mágico en aquel hombre, y que no le devolvería nada, pero sintió lástima y lo dejó libre. Entonces el anciano, sin decir nada, fue recorriendo la cueva con calma, recogiendo uno a uno los cientos de dibujos que cubrían el suelo.

Luego, despacio y en silencio, los fue colocando uno tras otro en la pared, justo en el orden en que el troll los había pintado.

Mientras lo hacía, el troll comenzó a maravillarse. Siguiendo los dibujos de lado a lado pudo descubrir cómo unos dibujos torpes y vulgares se iban convirtiendo poco a poco en cuadros decentes para terminar mostrando, en sus últimos trabajos, magníficas obras de un arte insuperable.

Contemplando el gran artista en que se había convertido, el troll rompió a llorar de felicidad con tanta emoción y alegría, que todo él se convirtió en lágrimas de un agua brillante y cristalina. Y deseando que todos pudieran disfrutar aquel arte logrado con tanto esfuerzo, y sabiendo que si dejaba de usar su talento lo perdería, viajó por las cuevas y ríos del mundo modelando las rocas y creando los paisajes más bellos que aún hoy se pueden encontrar en todos los rincones de nuestra amada tierra.

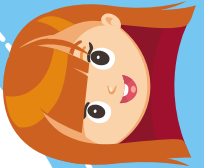
Pedro Pablo Sacristán. En: www.cuentosparadormir.com



MI CUADRO DE EMOCIONES

Anexo

EMOCIÓN	ORIGEN O LO QUE LA OCASIONA	¿QUÉ SIENTES?	REACCIÓN O CAMBIO CORPORAL
MIEDO			
RABIA			
TRISTEZA			
ALEGRÍA			
SORPRESA			
VERGUENZA			
CELOS			
CULPA			
ORGULLO			
ENTUSIASMO			
DESÁNIMO			



Anexo 1

1



2



3



4



5



6



7



8



Anexo 1

Frases filosóficas relacionadas con el trabajo en equipo

INSTITUCIÓN: _____

CURSO: _____

ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

“ **NO** ESTOY DE ACUERDO
CON LO QUE DICES,
PERO DEFENDERÉ
CON MI **VIDA**
TU DERECHO A
EXPRESARLO ”

Voltaire (1694-1778), Filósofo francés

“ **JUNTOS** ES EL PRINCIPIO.
.....
MANTENERSE ES EL PROGRESO.
.....
TRABAJAR ES EL ÉXITO ”

Henry Ford

NUNCA
DUDES QUE UN PEQUEÑO GRUPO
DE CIUDADANOS COMPROMETIDOS
PUEDE CAMBIAR **EL MUNDO**.
DE HECHO, ES LO **ÚNICO**
QUE LO HA **LOGRADO**.

Margaret Mead, madre de la Antropología moderna

EL TALENTO GANA PARTIDOS,
PERO EL **TRABAJO EN EQUIPO**
Y LA **INTELIGENCIA**
GANAN CAMPEONATOS.

Michael Jordan

EL
TRABAJO EN EQUIPO
ES LA CAPACIDAD DE MIS
ESFUERZOS HACIA UNA
.....
VISIÓN COMÚN.
.....

Andrew Carnegie

NADIE PUEDE SILBAR
UNA SINFONÍA.
SE NECESITA
UNA ORQUESTA
PARA TOCARLA.

Halford E. Luccock

Anexo 2

Resultados de la encuesta de Percepción de Bienestar Estudiantil en Bogotá, 2018-2019

COMPONENTE: PARTICIPACIÓN

Este componente incluye aspectos relacionados con la confianza y motivación de los estudiantes para expresar sus ideas y opiniones ante los diferentes estamentos de la institución educativa.

- En el cuadro 1.25 se presentan los puntajes obtenidos por cada subcomponente y el puntaje total del componente.
- El subcomponente con la mayor valoración fue “Posibilidad de participar en clase” y el de menor valoración fue: “En el colegio son tenidas en cuenta sus ideas o iniciativas”.
- El componente tuvo una valoración total igual a 56,61, ubicándose en nivel Bajo.
- En el cuadro 1.26 se presentan los resultados obtenidos según la jornada en la que estudian los encuestados.

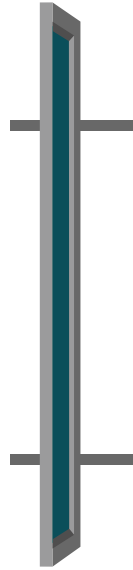
SUBCOMPONENTE	PUNTAJE	NIVEL
Participación en algún proyecto del colegio.	58,37	Bajo
Expresión de opinión ante situaciones injustas.	49,22	Bajo
Dar opinión cuando se están tomando decisiones grupales.	57,92	Bajo
En el colegio son tenidas en cuenta sus ideas o iniciativas.	43,17	Bajo
Posibilidad de participar en clase.	74,38	Medio
TOTAL	56,61	Bajo

Cuadro 1.25: Puntaje de participación.

SUBCOMPONENTE	MAÑANA	TARDE	ÚNICA
Participación en algún proyecto del colegio.	59,57	56,87	58,40
Expresión de opinión ante situaciones injustas.	49,09	48,80	52,64
Dar opinión cuando se están tomando decisiones grupales.	58,26	57,26	59,30
En el colegio son tenidas en cuenta sus ideas o iniciativas.	43,11	43,21	43,38
Posibilidad de participar en clase.	73,95	75,62	76,03
TOTAL	56,80	56,15	57,95

Cuadro 1.26: Puntaje de participación según jornada.

Cómo realizar un foro

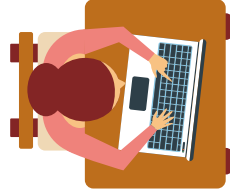


Nombre del foro



El coordinador del foro

- Expone los objetivos del foro y presenta el tema.
- Da a conocer la programación del foro (qué grupos van primero y los tiempos de cada parte del foro).
- Presenta a los ponentes y da inicio al mismo.
- Concede la palabra, da paso a las preguntas, anima el foro, hace breves resúmenes antes de continuar con la programación.



Partes del foro

1 Presentación de la temática.

2 Exposición de la temática por parte de los ponentes.

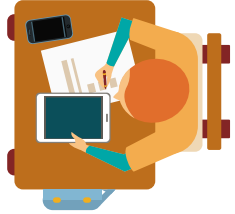
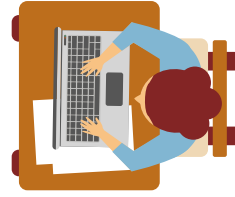
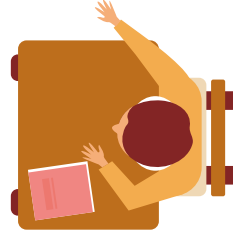
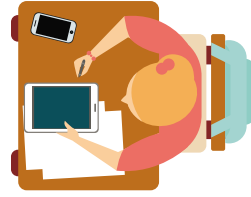
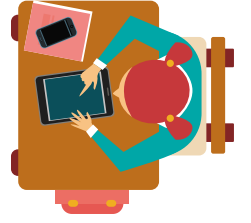
3 Preguntas por parte del auditorio.

Tiempos del foro

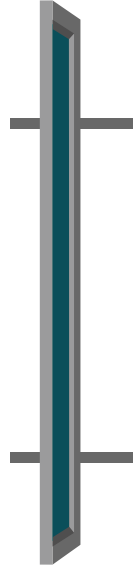
La presentación del tema, del **10** o **15%** del tiempo de la duración total del foro.

El desarrollo o exposición ocupará un **60** a **70%**.

Las preguntas del auditorio de un **20%**, aproximadamente.



Anexo 4

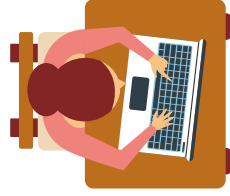


Nombre del proyecto Foro del Bienestar Estudiantil



Integrantes

Toda la comunidad educativa: estudiantes, familias, docentes, directivos y personal de la institución educativa.

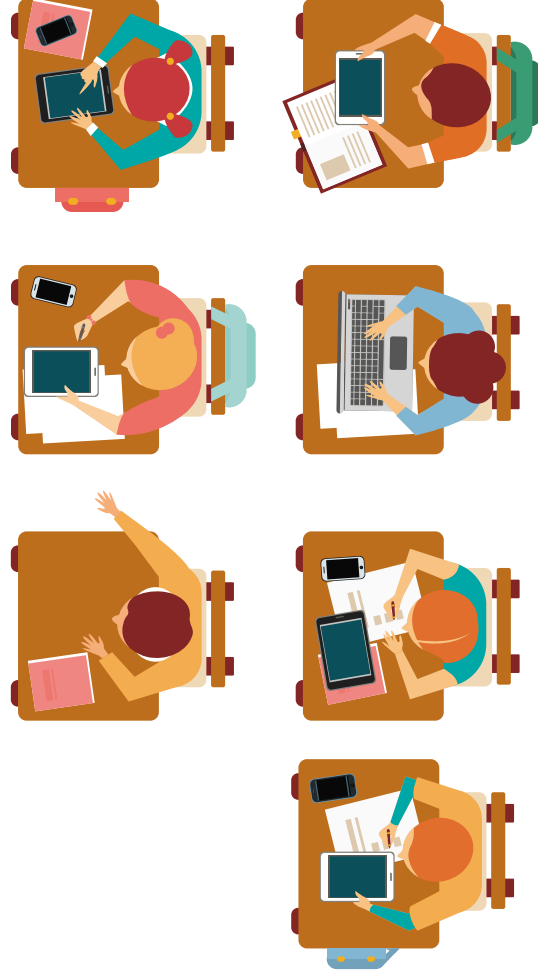


Ventajas

- Permite la participación de todos los estudiantes del mismo grado o ciclo educativo.
- Se conocen ideas novedosas para abordar las temáticas sugeridas.
- Los estudiantes asumen roles dentro de esas iniciativas.
- Se identifican líderes por grupos, cursos y ciclo.
- El foro es una estrategia de aprendizaje valiosa que pone en debate, ideas y propuestas, al tiempo que mejora la expresión verbal.

Objetivo

Conocer las ideas e iniciativas que los estudiantes de este grado tienen sobre su participación en temáticas como: Medio ambiente, Arte y cultura, Deportes y juegos, Bienestar Estudiantil, Comunicaciones.



Funcionamiento

- Recoger ideas de iniciativas para que se conviertan en proyectos o actividades escolares, promoviendo la participación estudiantil.
- Se llevará a cabo dos veces al año, por ciclo educativo, para recopilar información y renovar ideas.

Anexo 5

Ficha para la conformación de un comité

INSTITUCIÓN:

CURSO:

NOMBRE DEL COMITÉ:

FECHA:

INTEGRANTES:

OBJETIVO DEL COMITÉ:

COMPROMISOS DE LOS INTEGRANTES DEL COMITÉ:

ACTIVIDADES A REALIZAR:

Glosario

Actividad física. Según la OMS, es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas, la jardinería y las actividades recreativas.

Accesibilidad. Condición que permite en cualquier espacio o ambiente exterior o interior, el fácil y seguro desplazamiento, y la comunicación de la población en general y en particular, de los individuos en condición de discapacidad y movilidad o comunicación reducida, ya sea permanente o transitoria. Ministerio de Transporte (2003).

Agencia. Capacidad de actuar y transformar un contexto o realidad desde el accionar individual o colectivo, de manera autónoma y voluntaria.

Alimentación. Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

Alimentación saludable. Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inócua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes. (Resolución 3803, de 2016. Ministerio de Salud).

Alimento. Producto natural, o elaborado, susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.

Bebidas azucaradas. Son todas aquellas bebidas que contienen azúcar artificial o natural, que exceden el promedio de la cantidad recomendada por los médicos para la ingesta sana de niños y adultos. Las bebidas endulzadas con azúcar o edulcorantes naturales, artificiales o ambos, abarcan las bebidas carbonatadas o gaseosas, las bebidas con sabor a frutas y las bebidas deportivas energizantes. La definición excluye a los jugos puros o naturales de solo frutas.

Ciclos educativos. Organización educativa de los propósitos de formación, contenidos temáticos, actitudes y capacidades a desarrollar, según la edad de los estudiantes, sus procesos cognitivos, sus formas de aprender, además del desarrollo cognitivo, biológico y socioafectivo. Agrupa dichos propósitos en un periodo de tiempo determinado, conformado por varios grados escolares, de tal modo que al avanzar de un ciclo al siguiente se hayan alcanzado los propósitos de formación respectivos. Según Inés Aguerro (2009) "un ciclo pretende ser una unidad de organización, de método y de promoción de igual jerarquía que otro y no un escalón de una estructura educativa". (Adaptado de: *La organización escolar por ciclos. Una experiencia de transformación pedagógica en Bogotá*. Rincón, 2010).

Clima escolar. Escenario y condiciones ambientales y convivenciales en que se desarrolla todo proceso educativo (Aron & Milicic, 2013).

Competencias básicas. Conjunto de conocimientos, actitudes y habilidades que, relacionados entre sí, le permiten a un individuo desempeñarse de manera eficaz, flexible y con sentido en contextos nuevos y retadores. Las competencias básicas incluyen las comunicativas, matemáticas, científicas y ciudadanas. Ministerio de Educación Nacional, (2006).

Competencias del Siglo XXI. Serie de competencias necesarias para desenvolverse con éxito y de manera crítica en el ámbito personal, educativo y laboral del siglo XXI. Comprende las competencias comunicativas, socioemocionales, cognitivas y ciudadanas.

Competencias socioemocionales. Conocimientos y habilidades que fortalecen las disposiciones y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para comprender y manejar sus propias emociones, sentir empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, definir y alcanzar las metas, y tomar decisiones de manera responsable (Casel, 2012).

Condición de discapacidad. Toda restricción en la participación y relación con el entorno social o la limitación en la actividad de la vida diaria, debida a una deficiencia en la estructura o en la función motora, sensorial, cognitiva o mental. Ministerio de salud, (2013).

Crecimiento. Aumento progresivo del peso, la estatura y el tamaño de los órganos del cuerpo humano.

Cultura del bienestar. Prácticas habituales dentro de una comunidad que permite y fomenta la sana convivencia, el cuidado de sí mismo y del otro, la heterogeneidad, la felicidad y el respeto para el mejoramiento de la calidad de vida.

Digestión. Proceso mediante el cual los nutrientes de los alimentos se convierten en elementos básicos que pueden ser utilizados por el organismo.

Ejercicio. Subcategoría de la actividad física que es programada, estructurada y repetitiva; responde a un fin, en el sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física.

Ética del cuidado. Se ocupa de las acciones responsables y de las relaciones morales entre las personas, que tienen como fin último lograr el cuidado de sus semejantes o el suyo propio (Alvarado García, 2004).

Gestión de aula. Conjunto de acciones actitudinales, organizacionales y didácticas que adopta un docente para crear y mantener un ambiente de aprendizaje propicio para el logro de los propósitos de formación.

Hábitos alimentarios. Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

Macronutrientes. Son los nutrientes que aportan alto aporte energético y ayudan en el metabolismo. Hacen parte de ellos las proteínas, los carbohidratos y las grasas.

Micronutrientes. Son los nutrientes que se requieren en mínima cantidad. Hacen parte de ellos las vitaminas y minerales, los cuales aportan a la producción de energía y ayudan a la salud ósea, a la reparación del músculo –posterior al ejercicio–, entre otros beneficios.

Movilidad reducida. Restricción para desplazarse que presentan algunas personas debido a una discapacidad, o que, sin tenerla, presentan algún tipo de limitación en su capacidad de relacionarse con el entorno al tener que acceder a un espacio o moverse dentro del mismo, salvar desniveles, alcanzar objetos situados en alturas normales. Ley 1287 (2009).

Obesidad. Es una enfermedad que se caracteriza por un exceso de peso y tejido graso en el cuerpo humano.

Prevención de la accidentalidad. En el contexto escolar, se orienta hacia el desarrollo de capacidades individuales y colectivas para anticipar, evitar o reducir, hasta donde sea posible, que amenazas y vulnerabilidades se conjuguen en un momento y lugar dado y produciendo daños y/o pérdidas en la integridad de los estudiantes.

Primer respondiente. Es la persona que, en caso de emergencia o desastre, con un conocimiento básico, se protege a sí mismo, ayuda a las personas afectadas cuando lo necesitan y colabora con las entidades de respuesta suministrando información adecuada y concreta sobre lo ocurrido o lo que podría ocurrir. Tomado de www.gentequeayuda.gov.co

Riesgo de accidentalidad escolar. Daños y/o pérdidas que pueden presentarse en los estudiantes debido a la ocurrencia de un suceso, la presencia de ciertos elementos o las acciones o comportamientos repentinos de él mismo o de otros, en un momento y lugar dado de la IED.

Saber aprender. Conciencia de que el proceso de aprendizaje no termina, que se nutre constantemente de experiencias; reconoce las diferentes formas de actualizar permanentemente los conocimientos. Desarrolla capacidades de observación, investigación y creatividad.

Saber comunicarse. Interpretar el mundo y expresar con el lenguaje y el cuerpo las comprensiones que sobre el mismo surjan, desarrollando capacidades para encontrarse con el otro, usando como estrategia el diálogo, la escucha y demás posibilidades discursivas de interacción social.

Saber crear. Capacidad sensible que permite la expresión y creación de mundos posibles, a través de la búsqueda del encuentro creativo, en un ritual de imaginación que crea realidades alternas desde una lectura crítica del mundo, permitiendo lenguajes estéticos, prácticas artísticas y desarrollos innovadores.

Saber cuidarse. La comprensión acerca del valor de la vida, autocuidado y autogobierno. Resignificación del cuerpo y el entorno como territorios de derechos, para el desarrollo de la autoestima, autonomía, autocontrol, autocrítica y construcción de un proyecto de vida.

Saberes esenciales para la vida. Saberes necesarios para desenvolverse en distintos escenarios de la vida (Secretaría de Educación del Distrito, 2016). Son siete y están compuestos por los siguientes elementos:

Saber investigar. Inquietarse y preguntarse por el mundo e ir más allá de los sentidos y la intuición.

Saber vivir y compartir en comunidad. Reconocimiento consciente del ser humano como ser social, a través del respeto por el otro y su alteridad. Capacidad de imaginar, construir y compartir con los demás respetando su contexto vital. Prepara para dialogar asertivamente, resolver conflictos, desarrollar capacidad de resiliencia, construir la paz y la reconciliación.

Seguridad alimentaria. Acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales y tener una vida activa y saludable.

Seguridad vial. Se refiere al conjunto de acciones, mecanismos, estrategias y medidas orientadas a la prevención de accidentes de tránsito, o a anular o disminuir los efectos de estos, con el objetivo de proteger la vida de los usuarios de las vías. Congreso de la República de Colombia (2011).

Siniestro vial. Daño provocado por un hecho de tránsito que se pudo haber evitado y prevenido en el marco de la responsabilidad y la autorregulación. Recientemente se ha escogido usar el término siniestro vial, por encima de accidente vial, pues la palabra accidente implica que estos eventos no se pueden controlar, son inevitables e impredecibles. Alcaldía mayor de Bogotá (2016).

Sobrepeso. Peso corporal por encima del valor adecuado para la estatura de la persona.

Urgencia. Alteración de la integridad física y/o mental de una persona, causada por un trauma o por una enfermedad de cualquier causa, que genere una demanda de atención médica inmediata y efectiva tendiente a disminuir los riesgos de invalidez y muerte.

Usuarios vulnerables. Usuarios con mayor probabilidad de sufrir lesiones graves o la muerte en caso de un accidente; son principalmente aquellos sin la protección de un revestimiento exterior. Ministerio de Transporte (2015).

Referencias bibliográficas

- Alcaldía Mayor de Bogotá (2010). Resolución 234. Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2010). Resolución 3429. Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2015). Decreto 594. Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2015). Resolución 2092. Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2016). Plan de Desarrollo Bogotá Mejor para Todos 2016-2020. *Bases del Plan Sector Educación*. Bogotá.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2016). *Visión Cero*. Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2017). Plan Sectorial 2016-2020. *Hacia una Ciudad Educadora*.
- Alvarado García, A. (2004). La ética del cuidado. *Aquichán*, vol 4, No. 1.
- Aron, A. M., & Milicic, N. (2013). *Clima Social Escolar, escalas para su evaluación*. México: Trillas.
- Boff, L. (2002). *El cuidado esencial: Ética de lo humano, compasión por la Tierra*. Madrid: Trotta.
- Boff, Leonardo (2002). *El cuidado esencial: Ética de lo humano*. En <https://www.yumpu.com/es/document/view/14550744/leonardo-boff-el-cuidado-esencial-etica-de-lo-humano-compasion>
- Cano & Restrepo (2004). Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos. En *Perspectivas en Nutrición Humana*, Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Vol. 16, N° 2, julio-diciembre de 2014, p. 145-158.
- Casel, G. (2012). *Effective Social and Emotional Learning Programs*. Chicago: Preschool and Elementary School Edition.
- Castillo, I. Castillo, R. Flores, L. Cervantes, M. (2015). La ética del cuidado en la Pedagogía Saludable. *Educación*, vol. 39, núm. 1, enero-junio, pp. 1-11.
- Center for Social and Emotional Education, and National Center for Learning and Citizenship an Education Commission of the States. (2008). *National School Climate Center*.
- Congreso de la República de Colombia (1994). Ley 115. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia (1994). Ley 115. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia (2002). Código Nacional de Tránsito. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia ((2009). Ley 1287 Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia (2009). Ley 1355. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia (2013). Ley 1503. Bogotá, Colombia.
- Echeverría, R. (2018, septiembre 3). *Ontología del Lenguaje*. Retrieved from newfieldconsulting: www.newfieldconsulting.com/
- Fontaine, G. (2015). *El análisis de políticas públicas. Conceptos, teorías y métodos*. Quito: Editorial Anthropos.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, FAO (2015). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años* 2015.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2014). *Participación de Niños, niñas y adolescentes en la gestión pública territorial*. Bogotá: ICBF.
- Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes, Organización de los Estados Americanos. (2011). *Manual de herramientas para promover y el Adolescente y su Familia*.
- LaRed (1993). Los desastres no son naturales. En <http://www.desenredando.org/public/libros/1993/ldnsn/LosDesastresNoSonNaturales-1.0.0.pdf>
- León, F. J. (2011). *BIENESTAR ESTUDIANTIL, Significados que otorgan estudiantes y profesores*. Santiago, Chile.
- Ley 115 de 1994. Ley General de Educación.
- Ley 1098 de 2006. Código de la Infancia y la Adolescencia.
- Macías, Quintero, Camacho y Sánchez (2009). Tridimensionalidad del concepto de nutrición. En: *Revista Chilena de nutrición*. Vol. 36, No 4. pp. 1129-1135.
- Martínez, M. E. (2009). *Neurobiología del Aprendizaje y la Memoria. Curso Virtual Interdisciplinario a distancia: Salud Mental, Psicología y Psicopatología del Niño*.
- Ministerio de Educación Nacional (2014). *Sentidos y Retos de la Transversalidad*. Bogotá: MEN.
- Ministerio de Educación Nacional (2013). *Saber Moverse*. Documento No. 27. Bogotá: MEN.
- Ministerio de Educación Nacional (2006). *Estándares Básicos de Competencias*. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de la Protección Social (2005). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, ENSIN en Colombia*.
- Ministerio de la Protección Social (2016). *Glosario*. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de la Protección Social (2016). Resolución 3803. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de Salud Pública. Decreto número 412 de 1992.
- Ministerio de Salud (2013). *Glosario de términos*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/lists/glosario/d.aspx>.
- Ministerio de Transporte (2015). *Plan Nacional de Seguridad Vial*. Colombia 2011-2021.
- Moral, L (2016). Teorías y modelos que explican y promueven la práctica de actividad física en niños y adolescentes. En: *Educación y Futuro Vol36* (2017), pp 177-208.

- Mora, F. (2018). Solo se puede aprender aquello que se ama. *Educación* 3,0(18), 82.
- OMS (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- OMS (2010). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles.
- OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.
- OMS (2018). Nutrición. Recuperado de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Parra, J. (2005). *La educación desde las éticas del cuidado y la compasión*. Bogotá: Universidad Javeriana.
- Perrow, Charles (1984). Normal accidents: Living with High-Risk. Princeton University
- Plan Sectorial de Educación 2016-2010. En https://www.educacionbogota.edu.co/archivos/NOTICIAS/2017/Plan_sectorial_2016-2020-.pdf
- Presidencia de la República de Colombia (2003). Decreto 1660 de 2003. Bogotá, Colombia.
- Profamilia (2011). Encuesta Nacional de Demografía y Salud. Bogotá, Colombia.
- Rincón, C. (2010, diciembre). La organización escolar por ciclos. Una experiencia de transformación pedagógica en Bogotá. *Revista Educación y Humanismo*, 12(19), 93-104.
- Sallis, J. F., Certero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., and Kerr, J. (2006). An Ecological Approach to Creating More Physically Active Communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Secretaría de Educación del Distrito. (2013). Clima Escolar y Victimización en Bogotá, 2013. Encuesta de Convivencia Escolar. Bogotá.
- Secretaría de Educación del Distrito. (2015). Desarrollo Socioafectivo: *Educar en y para el afecto*. Bogotá.
- Secretaría de Educación del Distrito. (2016). *Orientaciones técnicas para la construcción e implementación de los Planes Integrales de Bienestar Estudiantil - PIBES*. Bogotá.
- Secretaría de Educación del Distrito. (2016). *Plan Sectorial de Educación*. Bogotá.
- Secretaría Distrital de Movilidad (2009). Plan distrital de Movilidad. Bogotá, Colombia.
- SED (2016). *Sistema de Información de Alertas - Módulo accidentalidad escolar*. 1999-451 páginas
- SED (2016). *Orientaciones técnicas para la construcción e implementación de los Planes Integrales de Bienestar Estudiantil -PIBES, en las Instituciones Educativas Distritales*. Bogotá
- Toro, J. B. (2011). El ethos que cuida. *Itinerario Educativo*, Año XXV(58), 145-163.
- UNESCO (2006). La educación para todos: La alfabetización, un factor vital. Informe de la EPT en el mundo. París, Francia.
- UNESCO. (2008). *Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo. Los Aprendizajes de los Estudiantes de América Latina y el Caribe*. Santiago, Chile.
- UNESCO. (2012). *Análisis del Clima Escolar: ¿Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe?* Santiago, Chile: Santillana.
- UNESCO. (2013). *Análisis del Clima Escolar: ¿Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe?* Santiago, Chile: Santillana.
- UNESCO-OREALC. (2016). *Reporte Técnico. Tercer Estudio Regional Comparativo y Explicativo, TERCE*. Santiago, Chile.
- Zapata, R. (2006). La dimensión social y cultural del cuerpo. En: *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, Vol. 20 No. 37, pp. 251-264. Texto recibido: 14/03/2006; aprobación final: 01/06/2006.



Tareas

A vertical rectangular area with a light blue background and a dotted line on the left side, resembling a spiral notebook page. It contains 18 horizontal dotted lines for writing.

Para recordar

A light blue rounded rectangular area with a white paperclip icon at the top center and a dotted line on the right side, resembling a spiral notebook page. It contains 18 horizontal dotted lines for writing.

A large vertical area on the right side of the page with a white background and a dotted line on the left side. It contains 24 horizontal dotted lines for writing.

Mis notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Tareas



A series of horizontal dotted lines for writing tasks, located within a light blue rounded rectangle.

Para recordar

A light blue rounded rectangle containing a series of horizontal dotted lines for writing reminders. The rectangle has a grey tab at the top and a spiral binding on the left side.



Tareas

A vertical rectangular area with a light blue background and a perforated top edge. It contains 15 horizontal dotted lines for writing tasks.

Para recordar

A light blue rounded rectangular area with a white paper-like texture at the top. It features a vertical row of seven circular punch holes on the right side and is intended for reminders.

A large vertical area on the right side of the page, containing 25 horizontal dotted lines for taking notes.

Estrategias didácticas para docentes

La colección *Pedagogía del Bienestar Estudiantil* ofrece a las instituciones educativas un conjunto de **orientaciones didácticas** encaminadas a desarrollar satisfactoriamente en los estudiantes las cuatro dimensiones del bienestar (física, mental, emocional y social), e invitar a toda la comunidad educativa a trabajar en la consolidación de una cultura del bienestar, asumida como una experiencia vital, producto de todas las interacciones ocurridas dentro de la escuela.

Las estrategias didácticas que se brindan mantienen el equilibrio entre la información, las decisiones reflexivas, las modificaciones de hábitos, la prevención y el cuidado como conducta. Asimismo, las consideraciones metodológicas implican la **participación y responsabilidad democrática** de la comunidad educativa.

Componentes de la colección *Pedagogía del bienestar*

Bajo la concepción de bienestar, centrada en la persona, su integralidad y capacidad de agencia, y teniendo como premisa fundamental que la escuela es ante todo un espacio de reflexión sobre los hábitos y comportamientos y para la construcción de ese bienestar, desde la colección se promueven:

- a. La prevención y atención de los accidentes escolares.
- b. Los estilos de vida saludable, asociados a la alimentación saludable y la actividad física.
- c. Las prácticas relacionadas con la movilidad escolar.
- d. La valoración y compromiso que implica la corresponsabilidad de todos los miembros de la comunidad educativa.



Estilos de vida saludable



Movilidad escolar



Prevención y atención a la accidentalidad escolar



Corresponsabilidad por el Bienestar



@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion_bogota

www.educacionbogota.edu.co

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000 Ext.: 3126

Bogotá, D. C. - Colombia