

COLECCIÓN PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL



Estrategias didácticas para docentes



CICLO

2



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: 978-958-5485-70-9

ISBN Digital: 978-958-5485-71-6





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. Me muevo y cuido mi cuerpo	22
ESTRATEGIA 2. ¡Vamos a jugar!.....	32
ESTRATEGIA 3. Agua, higiene y salud.....	38
ESTRATEGIA 4. Técnicas respiratorias y de relajación para la actividad física.....	46
ESTRATEGIA 5. Canasta familiar saludable	54
ESTRATEGIA 6. El comedor, un espacio social	62
ESTRATEGIA 7. A tu edad, ¡hablemos de alimentos!	70
ESTRATEGIA 8. Mi plato saludable	78



LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar 87

Tabla de contenido ME.....	88
Conceptos ME.....	90
ESTRATEGIA 1. Me movilizo en tipos de vías	96
ESTRATEGIA 2. Me protejo en situaciones de riesgo vial	104
ESTRATEGIA 3. Me ubico en el espacio	112
ESTRATEGIA 4. Fortalezco mis habilidades en la bicicleta	120
ESTRATEGIA 5. Lo mío, lo tuyo, lo nuestro	130
ESTRATEGIA 6. Con el cinturón de seguridad vamos seguros en la vía.....	136
ESTRATEGIA 7. Responsabilidad en la vía.....	144

LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar155

Tabla de contenido PAAE.....	156
Conceptos PAAE.....	158
ESTRATEGIA 1. ¡A subir y bajar escaleras!.....	162
ESTRATEGIA 2. Juguemos al hospital	168
ESTRATEGIA 3. Prevención de accidentes en el aula	174
ESTRATEGIA 4. Soy consciente de los movimientos de mi cuerpo	180
ESTRATEGIA 5. Maneras como se accidentan los niños	188
ESTRATEGIA 6. Me cuido, te cuido, nos cuidamos	196



SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil..... 205

Tabla de contenido CBE.....	206
Conceptos CBE.....	208
ESTRATEGIA 1. Me conozco, me valoro y me quiero como soy	212
ESTRATEGIA 2. Emociones y relaciones.....	220
ESTRATEGIA 3. ¿Sabes quién soy?.....	228
ESTRATEGIA 4. Nuestros acuerdos de convivencia	234
ESTRATEGIA 5. Mi identidad construye cultura	240
ESTRATEGIA 6. Acordemos para convivir.....	248

Anexos

Tabla de anexos EVS.....	256
Tabla de anexos ME.....	287
Tabla de anexos PAAE.....	295
Tabla de anexos CBE	301

Glosario312

Referencias bibliográficas315

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

<div style="background-color: #002060; color: white; padding: 10px; border-radius: 5px; width: 60px; margin: 0 auto;"> ESTRATEGIA 4 </div>	LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
	EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
	TEMA RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA
	SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE
	CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Técnicas respiratorias y de relajación para la actividad física



46 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
 EDUCACIÓN FÍSICA	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.	PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas y sencillas.
 CIENCIAS NATURALES	Represento los diversos sistemas de órganos del ser humano y explico su función.	


CICLO 2

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce las técnicas de respiración y relajación y comprende sus beneficios para la práctica de la actividad física y de las diferentes actividades de la vida cotidiana.

Recursos sugeridos


Globos, instrumento musical (triángulo, tambor o pandereta), papel craft, marcadores, colores, cinta pegante.







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 65 MINUTOS

 15'	 15'	 10'	 10'	 15'
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS	APROXIMACIÓN	SOCIALIZACIÓN	APROPIACIÓN	APLICACIÓN

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL 47

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.

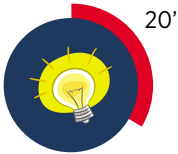
MOMENTOS

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.

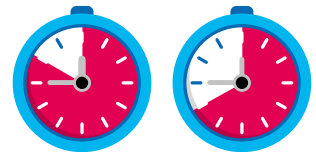


APLICACIÓN

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

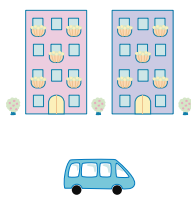
TIEMPO DE DESARROLLO

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

Conexión familiar

Pida a los estudiantes que compartan el anexo 2 con sus familias y que, a partir de los resultados de esta autoevaluación, establezcan un compromiso para fortalecer o mejorar las condiciones de higiene en el hogar.

Compromiso familiar

Para favorecer las condiciones de higiene y salud relacionadas con el agua vamos a :

-
-
-

Mis notas

CICLO 2

Proyección

1. Una de las medidas de prevención más importantes que se puede trabajar con las niñas y niños es el correcto lavado de manos. Proyecte a sus estudiantes el video "Pasos para el lavado de manos", según las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud).
2. Ahora, pida a los estudiantes que, en grupos, inventen una canción con coreografía, con el fin de enseñar a los más pequeños del colegio el correcto lavado de manos.
3. Organice la presentación de las canciones e invítelos a que las presenten en los salones de los cursos inferiores.

Más para ver

"Pasos para el lavado de manos"

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

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL 45

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

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL



LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable

Tabla de contenido



1

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA CUIDADOS DEL SISTEMA OSTEOMIOARTICULAR

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Me muevo y cuido mi cuerpo

PÁG. 22



2

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA JUEGOS TRADICIONALES

SABER ESENCIAL SABER APRENDER

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

¡Vamos a jugar!

PÁG. 32



5

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA CANASTA FAMILIAR Y CONSUMO RESPONSABLE

SABER ESENCIAL SABER APRENDER

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Canasta familiar saludable

PÁG. 54



6

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

TEMA ACUERDOS SOCIALES PARA EL CUIDADO DE ESCENARIOS
COMO COMEDORES ESCOLARES

SABER ESENCIAL SABER CONVIVIR

ARTICULACIÓN CURRICULAR ÉTICA Y VALORES - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

El comedor, un espacio social

PÁG. 62

ESTRATEGIA



3

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL AGUA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR

COMPETENCIAS CIUDADANAS - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Agua, higiene y salud

PÁG. 38

ESTRATEGIA



4

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Técnicas respiratorias y de relajación para la actividad física

PÁG. 46

ESTRATEGIA



7

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA ALIMENTACIÓN SEGÚN LA EDAD

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

COMPETENCIAS CIUDADANAS

A tu edad, hablemos de alimentos!

PÁG. 70

ESTRATEGIA



8

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA GRUPOS DE ALIMENTOS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR

LENGUAJE - COMPETENCIAS CIUDADANAS - EDUCACIÓN ARTÍSTICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Mi plato saludable

PÁG. 78

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 AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA CUIDADOS DEL SISTEMA OSTEOMIOARTICULAR



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Me muevo y cuido mi cuerpo



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.	COMPETENCIAS CIUDADANAS ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.
 CIENCIAS NATURALES	Indago acerca del tipo de fuerza (compresión, tensión o torsión) que puede fracturar diferentes tipos de huesos.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce las posibilidades de movimiento de su cuerpo y los cuidados al realizar actividad física para mantener la salud de su sistema osteomioarticular.

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.

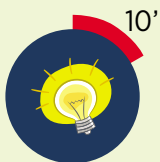
Recursos sugeridos

Papel periódico, marcadores e impresión del anexo 1. Aros, lazos, tiza, balón de fútbol, pelota pequeña y cinta de gimnasia (cinta de tela de 4 a 6 cm de ancho). Libros de texto o láminas del sistema óseo y muscular.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
135 MINUTOS
3 SESIONES



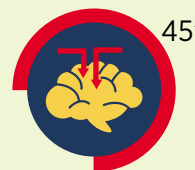
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Cuidados del sistema osteomioarticular

A la capacidad de movimiento o desplazamiento se le conoce como **LOCOMOCIÓN**. Esta característica permite a los seres vivos interactuar con su entorno y relacionarse con otros.

Los seres humanos, así como la mayoría de animales, tienen su cuerpo formado por diversas partes u órganos que se conectan y se comunican formando aparatos o sistemas.



Recuerde que...

En el cuerpo humano, los órganos que permiten realizar los movimientos son los huesos, las articulaciones, los ligamentos, los cartílagos, los músculos y los tendones, los cuales trabajan de manera conjunta formando el **SISTEMA OSTEOMIOARTICULAR**, también llamado **LOCOMOTOR**.

Siempre que se realiza un movimiento o desplazamiento está actuando el sistema osteomioarticular.

Para saber más

Para ampliar la información sobre huesos, músculos y articulaciones puede consultar el enlace siguiente: <https://kidshealth.org/es/parents/bones-muscles-joints-esp.html#>

En esta página, también están disponibles vídeos cortos sobre los huesos y el sistema esquelético: <https://kidshealth.org/es/kids/ssmovie-esp.html?WT.ac=ctg#catexercise-safety-esp> y los músculos: <https://kidshealth.org/es/kids/msmovie-esp.html?WT.ac=ctg#catstaying-fit-esp>

El aparato locomotor | Vídeos Educativos para Niños - Happy Learning Español. En: <https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY>



Para promover estilos de vida saludables, es importante que los estudiantes conozcan los tipos de movimiento corporal (ver anexo 1), que identifiquen los órganos que permiten efectuar los movimientos y los cuidados que se deben tener al practicar actividad física para proteger y mantener saludable su sistema osteomioarticular.



- b. Repita la canción integrando otras partes del cuerpo: hombros, brazos, codos, muñecas, dedos, piernas, rodillas, tobillos, dedos de los pies, cejas, ojos, orejas, mejillas, nariz, boca, dientes y lengua.
- Cada vez que mencione una parte del cuerpo, quien dirige la ronda realiza un movimiento y los demás participantes deberán imitarlo.
- Varíe la canción haciéndola más rápida, lenta, o tarareando la melodía para que estén atentos a sus movimientos.



APROXIMACIÓN

2. Organice a los estudiantes en seis grupos.
 - a. Cada grupo debe realizar un círculo y leer la ficha del movimiento corporal asignado (imprimalas del anexo 1):

Flexión

Aducción

Rotación

Extensión

Abducción

Circunducción

Mis notas

- b. Entregue a cada grupo los materiales para elaborar una cartelera. Los estudiantes deben explicar con sus propias palabras el significado del movimiento correspondiente y dibujar tres ejemplos, señalando el nombre de las partes del cuerpo implicadas.



SOCIALIZACIÓN

3. Realice una puesta en común del momento anterior, invitando a dos estudiantes por grupo para que expongan las carteleras.
 - a. Refuerce los ejemplos de los estudiantes haciendo conexión con algunos de los movimientos realizados en la ronda inicial.
 - b. Solicíteles que en sus cuadernos registren con dibujos un ejemplo de cada tipo de movimiento corporal.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. En los mismos seis grupos, solicite a los estudiantes que realicen los siguientes movimientos, utilizando los materiales que se requieran en cada estación.

- **ESTACIÓN 1.** Lanzar una pelota hacia arriba y atraparla.



- **ESTACIÓN 2.** Saltar lazo.



- **ESTACIÓN 3.** Saltar entre aros, separando y juntando piernas. (Dibuje con tiza círculos en el suelo si no tiene aros suficientes).



- **ESTACIÓN 5.** Mover un aro en la muñeca de la mano.



- **ESTACIÓN 4.** Patear un balón.



Solicite que los movimientos en cada estación los realicen durante 2 minutos. Luego, dé la indicación para que roten a la siguiente estación.

- **ESTACIÓN 6.** Mover la cinta de gimnasia haciendo diferentes espirales.

5. Ahora, solicite a los estudiantes que completen en sus cuadernos un cuadro como el siguiente.
- Deben escribir el tipo de movimiento involucrado y el nombre de las partes del sistema osteomioarticular que movieron.
 - Facilítele libros de texto o láminas del esqueleto y los músculos del cuerpo para consultar los nombres que desconozcan. Puede guiarlos con el ejemplo:

MOVIMIENTOS	TIPO DE MOVIMIENTO	PARTES DEL SISTEMA OSTEOMIOARTICULAR		
		HUESOS	ARTICULACIONES	MÚSCULOS
Lanzar una pelota hacia arriba y atraparla.	Extensión y abducción de los brazos.	<ul style="list-style-type: none"> • húmero • radio • cúbito • falanges de las manos 	<ul style="list-style-type: none"> • hombro • muñecas 	<ul style="list-style-type: none"> • bíceps • deltoides • flexores de los dedos
Saltar lazo.				
Saltar entre aros, separando y juntando piernas.				
Patear un balón.				
Mover un aro en las muñecas de la mano.				
Mover la cinta de gimnasia, haciendo diferentes espirales.				

6. Pida a los estudiantes que piensen en los movimientos realizados en cada una de las estaciones y que resuelvan las siguientes actividades:

a. Elaboren una lista de todo lo que necesitaron para realizar adecuadamente los movimientos de las estaciones.

Es posible que mencionen palabras como fuerza o energía. Invítelos a pensar de dónde saca el cuerpo la fuerza y energía para realizar los movimientos, buscando que establezcan conexión con la alimentación.

b. ¿Qué tipo de ropa y calzado es más cómodo para realizar ejercicio?

Invítelos a que piensen en la ropa y los accesorios adecuados para realizar actividad física.



c. ¿Qué precauciones debemos tener cuando salimos a hacer ejercicio al aire libre?

Seguramente sus estudiantes habrán experimentado calor y sed realizando los ejercicios. Insista en la importancia de la fotoprotección (usar gorra y bloqueador), así como en la hidratación.

d. ¿Qué consideran que deben hacer luego de ejercitarse?

Relacione los aportes de sus estudiantes con la vuelta a la calma luego del ejercicio, hacer estiramientos, beber agua, comer para recuperar energía y tomar una ducha cuando sudan mucho.

Mis notas

SESIÓN 3



APLICACIÓN

7. Solicite a los estudiantes que lean el texto del anexo 2.
Luego de realizar la lectura, solicíteles que respondan en su cuaderno:
 - a. ¿Por qué es importante mantener una buena postura?
 - b. ¿Por qué se producen las fracturas?
 - c. Escribe qué situaciones cotidianas pueden producir cada tipo de fracturas.
Por ejemplo, machucarse un dedo con una puerta puede provocar una fractura por compresión.
 - d. Indaga cinco cuidados para mantener huesos, músculos y articulaciones sanas.



Conexión familiar

1. Solicite a los estudiantes indagar a cuatro familiares o amigos que hayan sufrido enfermedades o problemas relacionados al sistema osteomioarticular:
 - a. El origen de su problema: por qué se enfermó.
 - b. Una recomendación para prevenir la enfermedad.
 - Pídeles que registren la información en una tabla como la siguiente:

FAMILIAR O AMIGO	PROBLEMA O ENFERMEDAD	ORIGEN DEL PROBLEMA	PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD
Abuela	Osteoporosis	Envejecimiento	Comer alimentos que sean fuente de calcio.

2. En familia, conversen sobre todas las acciones que pueden realizar para prevenir problemas y enfermedades que puedan afectar sus huesos, articulaciones o músculos.

Proyección

Solicite que cada día de clase un estudiante sea el *Promotor de la higiene postural*.

El día correspondiente a cada uno, dirigirá la realización de estiramientos suaves, involucrando diferentes tipos de movimientos corporales, al iniciar o finalizar la jornada o para hacer una pausa.

- Pueden hacerlo usando la ronda “La batalla del calentamiento”, o simplemente dando las indicaciones y modelando el movimiento.
- En el caso de los estiramientos, recuérdelos que es importante sostener cada movimiento al menos 20 segundos, aplicando una fuerza mínima.
- También puede recordar a sus compañeros la importancia de una buena postura al sentarse, caminar y estar de pie:

AL CAMINAR

- Mantener la cabeza arriba, el cuello erguido y mirar al frente.
- Pisar correctamente: primero con el talón del pie y luego hacia la punta.
- Si usa morral, usar las dos tirantas para distribuir el peso de la maleta entre ambos hombros.



AL SENTARSE

- Mantener la espalda recta, hombros atrás y abajo, y plantas de los pies apoyadas en el suelo.
- No cruzar las piernas, ya que puede interrumpir la circulación de la sangre y generar cansancio.

Mis notas

CICLO 2

AL ESTAR DE PIE

- Pecho arriba y abdomen contraído.
- Las rodillas deben estar un poco flexionadas, procurando que el peso del cuerpo esté repartido entre las dos piernas.



ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA JUEGOS TRADICIONALES



SABER ESENCIAL SABER APRENDER

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

¡Vamos a jugar!



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Resuelve las diversas situaciones que el juego le presenta.	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Aprovecha el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
 CIENCIAS SOCIALES	Participa en la construcción de normas para la convivencia en los grupos sociales y políticos a los que pertenece (familia, colegio, barrio...).	

Objetivo de aprendizaje

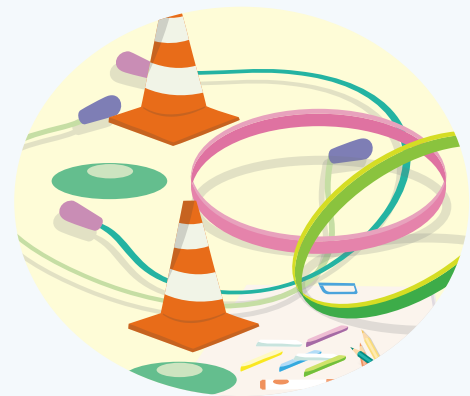
El estudiante reconoce la importancia de la práctica de la actividad física, además de la construcción de acuerdos en el trabajo en equipo y en el juego, y su respeto para cumplir un objetivo común.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

Se sugiere que incentive a los estudiantes para que realicen juegos tradicionales en las horas de descanso. También puede usar diferentes juegos tradicionales en el desarrollo de competencias, como se sugiere en la tabla de articulación curricular.

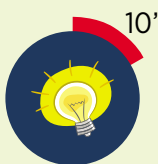
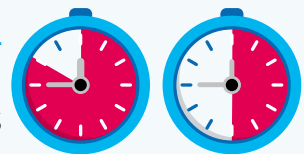
Recursos sugeridos

Tiza para dibujar los “Triqui” en el suelo, 10 cartones con “X” y 10 con “O” para jugar. En caso de no contar con los cartones, también puede usar elementos de dos colores, uno que represente la “X” y otro que represente el “O”.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
 50 MINUTOS EN CLASE,
 30 MINUTOS EN LOS DESCANSOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



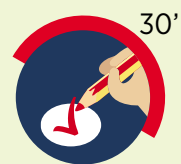
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Juegos tradicionales

El **JUEGO** implica, por lo general, movimiento. De igual manera, es una práctica que permite desarrollar diferentes habilidades que van desde la motricidad, hasta el desarrollo socioemocional de los niños y niñas. De ahí que el juego tenga un papel tan importante en los primeros años de desarrollo y socialización de los seres humanos.



Recuerde que...

Debido a que gran parte de los juegos tradicionales implican actividad física, es necesario recordar la importancia de la hidratación y del cuidado que se debe tener con el propio cuerpo y el de los demás.

Algunos juegos tradicionales

- 1 **TROMPO:** consiste en un trompo que es girado por una cuerda atada alrededor de su cuerpo antes de ser lanzado.
- 2 **YERMIS:** en este juego el grupo se divide en dos equipos. El primero intentará hacer una columna de 15 tapas de botellas (una encima de la otra) antes de que los miembros del equipo contrario los golpeen con una pelota pequeña.
El equipo que pueda construir una columna con las tapas y que no se caiga, es el ganador.
- 3 **STOP:** es un juego de habilidad mental entre dos personas o más. Cada jugador necesita un lápiz y un papel.
 - a. Uno de los jugadores debe decir una letra del alfabeto, mientras que todos escriben palabras que empiecen por dicha letra.
 - b. El primer jugador que termine, debe gritar 'stop'. En ese momento todos deben parar de escribir.
 - c. Al final, todos comparten sus respuestas y se les asigna un punto por cada palabra escrita.

Para saber más

Para conocer más acerca de los juegos tradicionales en Colombia, consulte el siguiente enlace:
<https://www.radionacional.co/noticia/cultura/los-juegos-infantiles-en-la-infancia-los-colombianos>

Los juegos infaltables en la infancia de los colombianos. Publicado el 4 agosto de 2016. En:
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Jóvenes (5 a 17 años). Organización Mundial de la salud.

Se recomienda que los niños de este ciclo educativo dediquen mínimo 60 minutos diarios a actividades físicas, especialmente de característica aeróbica, como los juegos tradicionales.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Reúna a los estudiantes en un espacio abierto, preferiblemente.
 - a. Pídales formar un círculo sentados en el suelo; inclúyase usted en él.
 - b. Con un balón en la mano, cuente que van a jugar a nombrar juegos tradicionales. Explique que su principal característica es que existen desde hace muchos años y que sus padres, e incluso sus abuelos, pudieron jugarlos; por ejemplo, las cogidas, aro, saltar lazo, entre otros. Para ejemplificar, mencione uno y cuénteles de qué se trata.
 - c. Lance la pelota a uno de los niños e invítelo a que comparta un juego que él considere tradicional. En caso de mencionar un juego que no lo sea (como uno que implique tecnología), recuérdelos nuevamente lo explicado.

Permita que todos los niños cuenten los juegos tradicionales que conocen; lo ideal es que no repitan ninguno. En caso de repetir el juego, pregúnteles si lo han jugado con su familia y de qué manera lo juegan.



APROXIMACIÓN

Previamente dibuje en el suelo dos “triquis” y aliste 10 cartones con dibujos de “X” y 10 con dibujos de “O”.

2. Organice a los estudiantes en cuatro grupos y ubique dos de ellos en cada “triqui”. Explique el juego:
 - a. En cada casilla se debe poner una ‘X’ o un círculo.
 - b. Gana quien haga primero las 3 X o los 3 O en línea (horizontal, vertical o diagonal).
 - c. Permita que los estudiantes jueguen dos o tres partidas por equipos e incentive en ellos la conversación para que entre todos decidan en qué lugar de la tabla deben jugar.



* Esté en permanente atención para que los niños no se vayan a lastimar.

Mis notas

CICLO 2

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

3. Reúna nuevamente a los estudiantes en círculo e invítelos a contar cómo se sintieron en el juego.

Incentive los aportes en torno a la actividad física, la diversión y los acuerdos a los que debieron llegar para ganar las partidas de “Triqui”.



APROPIACIÓN

4. Usando las reflexiones que compartieron en el momento anterior, propóngales elegir y poner en práctica el juego que les parezca más divertido de los mencionados en el momento de *Activación de conocimientos previos*.

Recuérdelos que la idea es que sea una actividad que les divierta, genere diálogo y trabajo entre compañeros, creación de estrategias, y que les permita mover su cuerpo. Observe que estas características las sigan mientras ponen en práctica el juego seleccionado.





APLICACIÓN

5. Invite a los estudiantes a que elijan un día a la semana para hacer una jornada de juegos tradicionales.

Incentívelos para que este espacio se convierta en una práctica constante. Permítales crear roles que les dé la oportunidad de regular entre ellos mismos el juego, plantear normas y solucionar los conflictos producto de la actividad física.



Conexión familiar

Invite a los estudiantes a jugar con su familia durante el fin de semana un juego tradicional.

- a. Pídales que tomen una foto de la actividad familiar y que la lleven al colegio para compartirla con sus compañeros.
- b. Indíqueles que organicen la información del juego en un octavo de cartulina o un papel grueso. Esta debe estar acompañada de dibujos que expliquen el juego.

Proyección

Con la información del juego traído de su casa:

- a. Creen entre todos una “enciclopedia del juego tradicional”. Esta la pueden consultar cada vez que el docente estime conveniente y puedan poner en práctica con estudiantes de otros cursos.
- b. Con las fotos, diseñen un muro del juego tradicional en el que se expongan las fotos de los niños jugando con sus familias.

Mis notas

CICLO 2

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL AGUA



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Agua, higiene y salud



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 COMPETENCIAS CIUDADANAS	iMe cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.	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	Establezco relaciones entre microorganismos y salud.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante explica la importancia de las medidas de prevención de enfermedades asociadas al consumo de agua, para mantener la salud y el bienestar.

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.

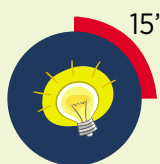
Recursos sugeridos

Hojas, colores, *video beam*, pliegos de papel, marcadores, videos sugeridos, computadores, Internet, octavos de cartulina, cinta, fotocopias del anexo 2.

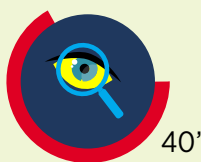


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
135 MINUTOS
3 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN

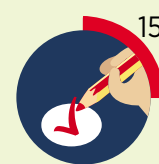


SOCIALIZACIÓN



45'

APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Agua, saneamiento y salud

El **AGUA** es un recurso natural que permite que la vida se desarrolle y se mantenga en el planeta. Los seres humanos necesitamos del agua para hidratarnos y mantener el equilibrio en el organismo.

El agua es también un servicio público, que utilizamos en nuestras actividades cotidianas. Sin embargo, no todas las comunidades humanas tienen acceso ni cuentan con instalaciones que garanticen su suministro. Ante esto, la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU), en 2010, reafirmó el derecho humano al agua y al saneamiento, es decir, al agua potable, limpia, y a las técnicas para mejorar las condiciones higiénicas de los asentamientos, sistemas de recolección de basuras y evacuación de aguas residuales.



Recuerde que...

Para promover estilos de vida saludables es importante que los estudiantes conozcan la importancia de mantener condiciones higiénicas para el consumo del agua, ya que el agua contaminada transmite múltiples enfermedades, como cólera, disentería, fiebre tifoidea, poliomielitis, que pueden llegar a ser mortales.



Para saber más

Manual Educativo Nacional “Hacia una vivienda saludable: Que viva mi hogar”. Se recomienda el tema 2 “Sorbos de vida, agua para consumo en la vivienda” (páginas 39 a 47), sobre el agua para consumo humano, protección y métodos de tratamiento, dirigido principalmente a poblaciones rurales y urbanas expuestas a condiciones socioambientales y sanitarias riesgosas. En: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/manual-educativo-nacional-vivienda-saludable.pdf#page=39>

Entornos saludables: Guía del docente. Aborda la prevención y atención de los riesgos ambientales que ponen en peligro la salud de las poblaciones más vulnerables, como los niños y las niñas. En: <http://www.bvsde.paho.org/bvsdeescuelas/fulltext/entornosdocente/entornosdocente.html>

Sitio Web de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que presenta información sobre agua, saneamiento e higiene. Enfermedades relacionadas con el agua: https://www.who.int/water_sanitation_health/diseases/es/

ALGUNAS ACCIONES QUE SE PUEDEN TRABAJAR CON LOS NIÑOS Y FAMILIAS

- Lavado de manos: después de ir al baño; antes de comer y cocinar.

- Hábitos de aseo personal.



- Almacenamiento adecuado del agua.
- Sistema adecuado de recolección de residuos.

- Aseo de la casa y de las mascotas.



- Higiene de la comida: lavar frutas y verduras, así como cocinar con agua potable.

- Limpieza de utensilios y menaje: evitar dejarlos sucios y al aire libre.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pregunte a los estudiantes si alguna vez han tenido diarrea o si conocen a alguien que haya padecido este malestar. Pídales que en una hoja ilustren y escriban las posibles causas y los síntomas que genera esta situación.

POSIBLES CAUSAS

SÍNTOMAS



Mis notas

Handwriting practice area with horizontal dotted lines on a yellow background.

2. Al terminar, pídales que intercambien su trabajo y revisen las causas y síntomas que describieron en común.

Mis notas



APROXIMACIÓN

3. Comente a sus estudiantes que la diarrea es una alteración del intestino que se manifiesta en la evacuación de heces acuosas y blandas tres o más veces al día y que, aunque puede tener varias causas, la más frecuente es debido al consumo de alimentos o agua contaminada.

Para indagar cómo el agua o los alimentos contaminados pueden causar esta molestia intestinal, muéstrelas el ejemplo de la historieta en el anexo 1; en ella se cuenta, a través de dibujos, cómo el inadecuado almacenamiento del agua puede ocasionar enfermedades. Luego, formule a los estudiantes preguntas como las siguientes:

- ¿Por qué razones creen que la niña se enfermó?
- ¿Qué precauciones se deben tener con el agua que se almacena en las casas para consumo humano?
- ¿Qué nombre le darían a la historieta?

4. Ahora, organice grupos de cuatro estudiantes.

- A cada uno asigne una de las siguientes situaciones de riesgo para contraer enfermedades relacionadas con el agua.

Estar en contacto con animales, sin tener adecuados hábitos de higiene.



No lavar bien las verduras y frutas antes de consumirlas.



No lavarse las manos antes de comer.



Cocinar y servir la comida con utensilios sucios.



No lavarse correctamente las manos ni uñas después de ir al baño o cambiar un pañal.

Consumir agua que puede no ser potable o sin hervir.

- b. Pida a los estudiantes que narren las situación que les correspondió, a través de una historieta muda (sin texto). Estas las deben realizar en pliegos de papel para que puedan ser observadas por toda la clase.

SESIÓN 2



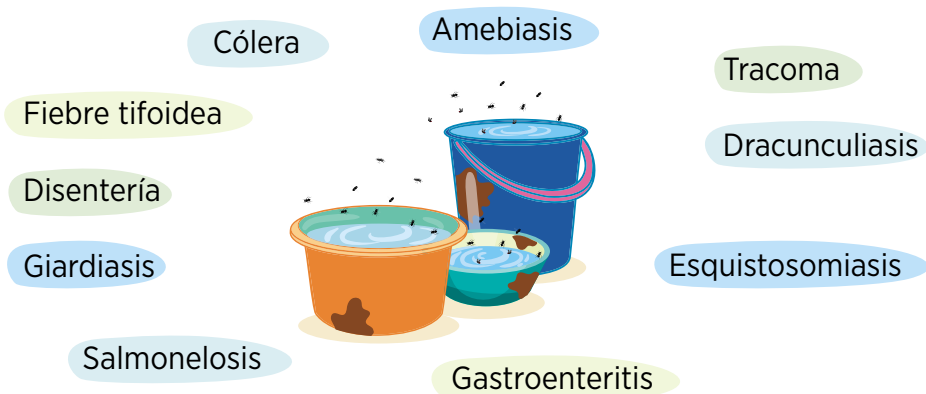
SOCIALIZACIÓN

5. Organice una exposición de las historietas, en la que cada grupo presente la situación sin mencionarla. Pida a los niños que hagan preguntas a sus compañeros para que descubran cuál es la situación de riesgo que se representa gráficamente.
6. Para cerrar este momento, pida a los estudiantes que voluntariamente expresen una conclusión sobre la importancia de mantener condiciones higiénicas para el consumo del agua.



APROPIACIÓN

7. Comente a los estudiantes que muchas de las enfermedades relacionadas con el consumo del agua son producidas por la presencia de microorganismos que al entrar a nuestro cuerpo pueden afectar la salud.
- a. Projete el video “¿Qué son los microorganismos?”.
- b. Ahora, invite a los estudiantes a consultar, por grupos, una de las siguientes enfermedades transmitidas por el agua contaminada:



Mis notas

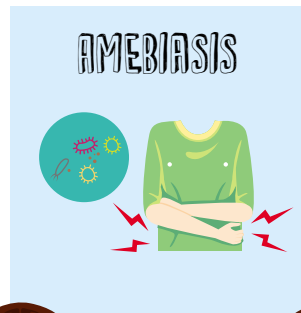
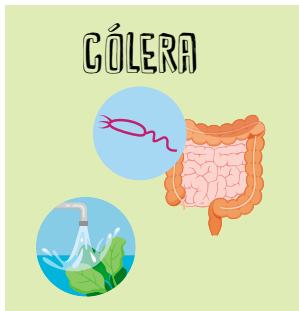
CICLO 2



Más para ver

“¿Qué son los microorganismos?”, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=UML5tydiYNO>

- c. Pídeles que resuman su consulta en un octavo de cartulina, describiendo en qué consiste la enfermedad, sus causas y cómo se puede prevenir.
- d. Para finalizar, pida a un representante de cada grupo que hable sobre la enfermedad consultada y vaya armando un friso con el trabajo realizado. Ubíquelo en un lugar del salón.



Mis notas

SESIÓN 3



APLICACIÓN

8. Comente a los estudiantes que una de las prevenciones que tienen en común las enfermedades transmitidas a través del agua contaminada está relacionada con las condiciones de higiene en el hogar y el tratamiento que le damos al agua que consumimos.

Pida a cada estudiante que autoevalúe, en el anexo 2, las prácticas domésticas de higiene y salud, para determinar posibles riesgos de contaminación del agua y de propagación de microorganismos que causan enfermedades.

Conexión familiar

Pida a los estudiantes que compartan el anexo 2 con sus familias y que, a partir de los resultados de esta autoevaluación, establezcan un compromiso para fortalecer o mejorar las condiciones de higiene en el hogar.



Compromiso familiar

Para favorecer las condiciones de higiene y salud relacionadas con el agua vamos a :

-
-
-

Mis notas

CICLO 2



Proyección

1. Una de las medidas de prevención más importantes que se puede trabajar con las niñas y niños es el correcto lavado de manos. Proyecte a sus estudiantes el video “Pasos para el lavado de manos”, según las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud).
2. Ahora, pida a los estudiantes que, en grupos, inventen una canción con coreografía, con el fin de enseñar a los más pequeños del colegio el correcto lavado de manos.
3. Organice la presentación de las canciones e invítelos a que las presenten en los salones de los cursos inferiores.



Más para ver

“Pasos para el lavado de manos”
<https://www.youtube.com/watch?v=NMmAjIEKdVo>

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Técnicas respiratorias y de relajación para la actividad física



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.	PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas y sencillas.
 CIENCIAS NATURALES	Represento los diversos sistemas de órganos del ser humano y explico su función.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce las técnicas de respiración y relajación y comprende sus beneficios para la práctica de la actividad física y de las diferentes actividades de la vida cotidiana.

Recursos sugeridos

Globos, instrumento musical (triángulo, tambor o pandereta), papel craf, marcadores, colores, cinta pegante.

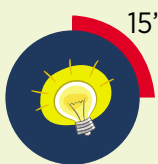
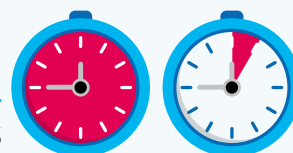


Ámbitos sugeridos para el desarrollo

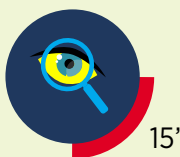
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar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

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
65 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Las técnicas de relajación y respiración, herramientas para la actividad física, el desarrollo cognitivo y socioemocional

Para saber más

Para conocer más, puede consultar los enlaces siguientes: Información básicas sobre técnicas de respiración: <http://tecnicasderespiracion.com/>

La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3814634>

En la práctica de la actividad física las técnicas de **RESPIRACIÓN** y **RELAJACIÓN** son métodos que generan una sensación de bienestar y libertad. Ayudan a volver al estado de calma los sistemas muscular, respiratorio y sanguíneo, los cuales intervienen en la práctica de la actividad física. Por lo tanto, es importante que el estudiante descubra y asimile que estas técnicas le ayudan a evitar lesiones y tener una correcta recuperación después del ejercicio.

La práctica de técnicas de respiración y relajación contribuye a varios propósitos del proceso educativo. Algunos de ellos son los siguientes:

- Aporta a la salud física, al sistema inmunológico.
- Mejora la frecuencia respiratoria y cardíaca.
- Disminuye las tensiones musculares.
- Normaliza la tensión arterial.
- Regula la temperatura cutánea.



- Ayuda a la corrección de la postura corporal.
- Optimiza el empleo de la energía física y mental.
- Mejora el control adecuado de las emociones.
- Genera estados de tranquilidad y satisfacción consigo mismo y con el entorno.



Recuerde que...

La respiración y la relajación tienen una fuerte relación. Practicar la **RESPIRACIÓN** de una manera consciente y correcta dispone el cerebro y el cuerpo para lograr una **RELAJACIÓN** efectiva.

La **RELAJACIÓN** es una experiencia que induce a los niños a hacer contacto con su cuerpo, con su mente y emociones. Estas actividades para niños deben ser lúdicas, que propicien el disfrute, la expresión y el gusto por participar sin tensión alguna.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pida a los estudiantes que se organicen formando un círculo, ubicados en fila (pero siempre dando forma al círculo), y manteniendo una distancia considerable para permitir el movimiento.
 - a. Invítelos a escuchar la narración y a jugar a ser exploradores que se transportarán a los espacios que se relatan y realizando los movimientos que se van mencionando.

Para marcar el ritmo de los movimientos de los estudiantes, emplee un instrumento como una pandereta, triángulo o tambor.

Somos los exploradores que nos dirigimos a la Ciudad Perdida de la Sierra Nevada de Santa Marta

Nos encontramos al inicio del sendero, cubierto de muchos árboles y plantas de hojas anchas que nos protegen del fuerte rayo del Sol. Caminamos lentamente, uno detrás del otro (*los estudiantes empiezan a caminar lentamente, respetando la distancia entre uno y otro. Se va marcando el ritmo del paso con el instrumento que se haya elegido*).

Avanzamos y encontramos una planta de ortiga que si toca nuestras manos... ¡Cuidado!, nos producirá picazón e inflamación. Así es que levantamos los brazos y seguimos caminando.

Nos estamos internando en el sendero cada vez más y encontramos un puente hecho con tablas de madera; para atravesarlo debemos saltar de tabla en tabla (*al ritmo del instrumento*) extendiendo nuestros brazos a la altura de los hombros para no perder el equilibrio y caer en el río. Hemos terminado de cruzar el puente.

Llegamos a un lugar despejado donde los árboles ya no dan sombra, nos falta el aire, empezamos a respirar profundamente. Tomamos aire por la nariz, llenando nuestro estómago de ese aire, lo retenemos contando hasta tres y lo soltamos lentamente, dirigiéndolo primero hacia la frente, y luego lo votamos por la nariz. Sentimos la necesidad una vez más de respirar profundamente por la nariz, llenando nuestro estómago de aire y votándolo lentamente, nuevamente por la nariz.

Seguimos caminando, ahora estamos subiendo el sendero con gran entusiasmo porque vemos en lo alto la casa del gran cacique que nos espera. Ya estamos cerca. Llegando a la parte más alta del sendero hace frío y nuestro cuerpo siente la necesidad de respirar dilatando las fosas de la nariz, como alas que se abren. Tomamos el aire abriendo las fosas de la nariz e inflando con el aire nuestro estómago, como si fuera un globo. Sostenemos el aire contando hasta tres, cerrando nuestros ojos suavemente; soltamos el aire hacia las clavículas y luego lo votamos por la boca, como susurrando.

Abrimos nuestros ojos y con sorpresa nos detenemos porque ¡hemos llegado a la casa del cacique de Ciudad Perdida de la Sierra Nevada de Santa Marta!

Mis notas

- b. Al finalizar la narración, pregunte cómo se sintieron y qué les ayudó a tomar energía y llegar a su meta más tranquilos y sin sentir tanta fatiga.

Permita que expresen sus sensaciones e hipótesis.



APROXIMACIÓN

2. Realice tres ejercicios de respiración para que al final comparen sus prácticas.

- a. Indíqueles que cada uno tome un globo y que lo infle, sin que quede muy grande. Enseguida, que sostenga el extremo con los dedos para que no se salga el aire.

Una vez que todos han terminado de inflarlos, pida que les dejen salir el aire.

- b. Ahora, pídales que ubiquen una mano en el diafragma y la otra en el abdomen.

- Primero, que liberen totalmente los pulmones de aire.
- Sin retirar las manos del diafragma y del abdomen toman aire por la nariz, buscando que pase por el diafragma hasta llegar al vientre. El vientre debe inflarse como un globo.

* Recuerde a los estudiantes realizar el ejercicio con moderación.

- A continuación, deles la indicación de soltar el aire lentamente por la boca, sacando el aire del abdomen y haciendo que pase por el diafragma.

- c. El tercer ejercicio será nuevamente con los globos. Solicíteles que inflen su globo usando la técnica de respiración que acabaron de practicar en el ejercicio anterior:

- Con una mano sostendrán el globo en la boca. La otra mano la ubican en el vientre.
- Para inflar el globo, primero deben vaciar los pulmones del aire que tienen.
- Enseguida toman aire por la nariz y con este llenan el vientre.
- Inmediatamente ubican los labios en la boquilla del globo y allí sueltan el aire, exhalando dentro del globo.





SOCIALIZACIÓN

3. Terminados los ejercicios, propicie un espacio de conversación, guiados por las siguientes preguntas:

¿De los ejercicios realizados cuáles les gustó más?

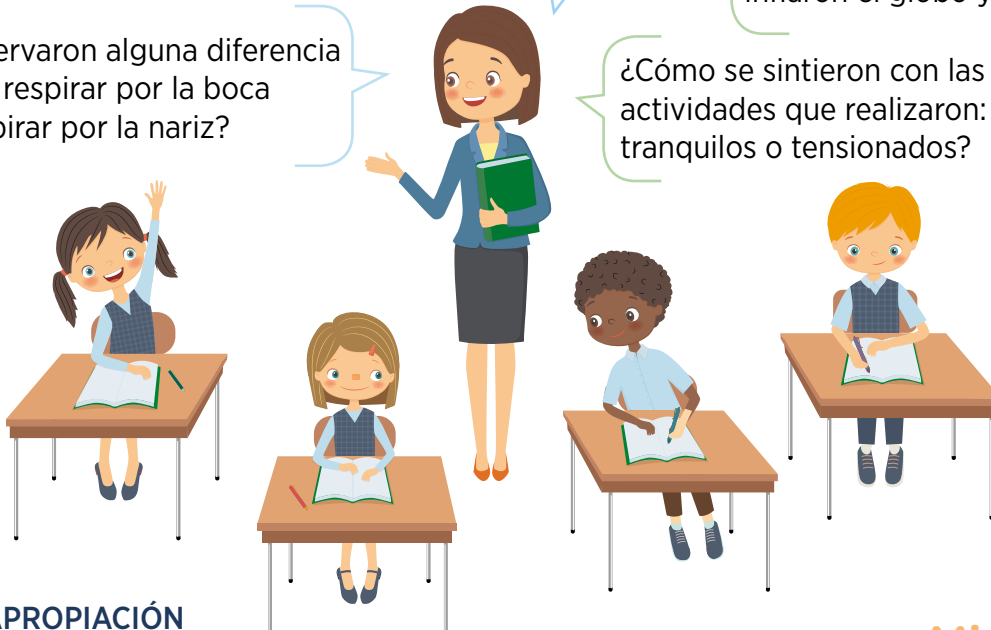
¿Cuáles fueron los de mayor dificultad? ¿Por qué?

¿Qué observaron en su cuerpo, en la respiración que realizaron sosteniendo una mano en el abdomen y la otra mano en el diafragma?

¿Qué diferencia observaron entre la primera vez que inflaron el globo y la segunda?

¿Observaron alguna diferencia entre respirar por la boca y respirar por la nariz?

¿Cómo se sintieron con las actividades que realizaron: tranquilos o tensionados?



APROPIACIÓN

4. Es el momento de ampliar el conocimiento de los estudiantes dando a conocer los beneficios de una respiración correcta y de la realización de actividades que nos hacen sentir contentos, tranquilos y con energía.

- a. Inicie este momento con tres interrogantes respecto de la relajación:

- ¿Sabían que los deportistas, como atletas, futbolistas, ciclistas, patinadores, nadadores, tenistas, entre otros, deben practicar ejercicios de relajación?
- ¿Conocen el tipo de ejercicios de estiramiento o relajación que ellos realizan?
- ¿Por qué creen que lo hacen?

Las respuestas de los estudiantes complételas con la explicación:

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.



LA RELAJACIÓN EN LOS DEPORTISTAS Y EN LAS PERSONAS QUE HACEN EJERCICIO FÍSICO ES NECESARIO POR DOS MOTIVOS:

- a. Porque los músculos, el sistema respiratorio y circulatorio, mediante los ejercicios de tensión-relajación, indican el estado físico de la persona y qué ejercicios puede practicar o dejar de hacer para evitar lesiones. Esto aplica para todas las edades: niños, jóvenes, adultos y personas mayores.
- b. Porque los ejercicios de relajación hacen que los deportistas manejen la tensión que genera la competencia. Igual sucede con las demás personas: permiten que manejen la angustia, las preocupaciones, las inseguridades que tienen y enfrenten mejor las situaciones de cada día.



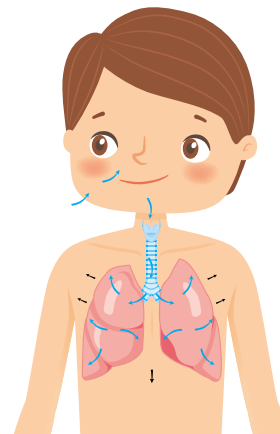
- b. Continúe con las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué creen que la respiración realizada correctamente ayuda a las personas que hacen actividad física?
 - ¿Creen que solo las personas que hacen actividad física deben aprender a respirar correctamente? ¿Por qué?

A continuación, amplíe con la explicación:



LAS PERSONAS DEBEMOS APRENDER A RESPIRAR CORRECTAMENTE, DEBIDO A QUE:

- a. Mediante la respiración nuestro cuerpo recibe oxígeno y libera dióxido de carbono (CO_2).
- b. Mediante una buena respiración nuestro cerebro se oxigena, piensa mejor, aprende más rápido. Nuestro cuerpo, en general, se siente más tranquilo y seguro. Nuestro cerebro y nuestra mente se fortalecen.
- c. Es importante mantener una buena higiene nasal para que se pueda tener una buena respiración. La función de las fosas nasales es humedecer, limpiar y calentar el aire que entra.





APLICACIÓN

- Organice grupos de cuatro estudiantes.

Pídales que en medio pliego de papel craf o periódico dibujen o escriban una secuencia de ejercicios de respiración para realizar cuando terminan la clase de educación física, la práctica de deportes o competencias físicas.

Proyección

- Proponga a los estudiantes que peguen en la pared del salón la secuencia de respiración que realizaron.
- Para llevar a la práctica lo graficado y ejercitado en clase, entre todos nombren un estudiante por cada grupo para que un día de la semana dirija los ejercicios a sus compañeros.

Mis notas

CICLO 2



Conexión familiar

Sugiera a los estudiantes que expliquen a su familia por qué es importante hacer ejercicios de respiración y los beneficios para la salud. Indíqueles que compartan y practiquen con ellos la forma correcta de respirar.

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA CANASTA FAMILIAR Y CONSUMO RESPONSABLE



SABER ESENCIAL SABER APRENDER

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Canasta familiar saludable



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Utilizo estrategias de búsqueda, selección y almacenamiento de información para mis procesos de producción y comprensión textual.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Conozco los derechos fundamentales de los niños y las niñas (a tener nombre, nacionalidad, familia, cuidado, amor, salud, educación, recreación, alimentación y libre expresión).
 CIENCIAS SOCIALES	Clasifico y describo diferentes actividades económicas (producción, distribución, consumo...) en diferentes sectores económicos (agrícola, ganadero, minero, industrial...) y reconozco su impacto en las comunidades.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce cuáles son los elementos básicos de la canasta familiar y la importancia de promover un consumo responsable de los alimentos, así como sus consecuencias para la salud, el ambiente y la economía.

Recursos sugeridos

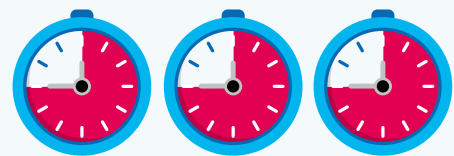
Fotocopias de anexos 1 y 2, folletos publicitarios de productos de supermercados, tablero, marcadores, *video beam* o televisor, materiales para hacer un friso por grupos.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

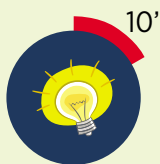
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en tres sesiones dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material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



TIEMPO TOTAL
135 MINUTOS 3 SESIONES



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



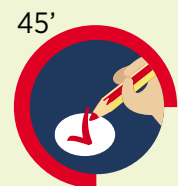
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Canasta familiar y consumo saludable

La **CANASTA FAMILIAR** de Colombia incluye los productos y servicios relacionados con la alimentación, la salud, la educación, el vestuario, el transporte y el esparcimiento, que son indispensables para satisfacer las necesidades básicas de los integrantes del hogar.



Recuerde que...

La cantidad de artículos que se incluyen en la canasta familiar, y sus precios, varían en cada país. En Colombia, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) es la entidad encargada de definir, a través de una encuesta nacional, la lista de productos y el índice de precios al consumidor. En su última actualización se registran 443 artículos clasificados en 12 grupos.



Para saber más

Para ampliar la información puede consultar la Red nacional de protección al consumidor (Portal niños), disponible en: <http://www.redconsumidor.gov.co/ninos/>

9 MENSAJES GABAS. En:

http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/GABAs-COLOMBIA.pdf

Entre los productos de la canasta familiar, el grupo de alimentos básicos representa el patrón de alimentación de una población.

Aunque la decisión de qué productos comprar en muchas familias depende de los ingresos, es importante generar conciencia sobre la ética del consumo, la cual implica analizar lo que se debe consumir, por qué se debe consumir y las consecuencias de elegir un alimento, con el fin de tomar decisiones informadas que favorezcan el bienestar y la salud.

Para promover estilos de vida saludables, es importante que los estudiantes comprendan la importancia de saber elegir

los elementos básicos de la canasta familiar, promoviendo un consumo responsable que favorezca la salud y el bienestar. Asimismo, conocer los principales deberes y derechos como consumidores, según el artículo 3 de la Ley 1480 de 2011:



DERECHOS	DEBERES
<ul style="list-style-type: none"> • A recibir productos de calidad. • A que los productos no causen daño en condiciones normales de uso y a la protección contra las consecuencias nocivas para la salud, la vida o la integridad de los consumidores. • A recibir información completa, veraz, transparente, oportuna, verificable, comprensible, precisa e idónea respecto de los productos que se ofrezcan o se pongan en circulación, así como sobre los riesgos que puedan derivarse de su consumo o utilización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Informarse respecto de la calidad de los productos, así como de las instrucciones que suministre el productor o proveedor en relación con su adecuado uso o consumo, conservación e instalación. • Obrar de buena fe frente a los productores y proveedores y con las autoridades públicas. • Cumplir con las normas sobre reciclaje y disposición de desechos de bienes consumidos.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Invite a sus estudiantes a pensar en todo lo que necesitan para suplir las necesidades básicas en su familia. Sugiera escribir las o dibujarlas dentro de la figura del anexo 1.
2. Pídales que, en grupos de cuatro estudiantes, compartan sus ideas y propongan una clasificación de los elementos que escribieron. Ejemplo: si mencionaron pan, leche, huevos, estos pueden agruparse en la categoría “alimentos”.
 - Solicite que anoten todas las categorías posibles.



APROXIMACIÓN

3. Escriba una lista en el tablero con las categorías que crearon los grupos de estudiantes.
Coménteles que la canasta familiar colombiana agrupa 443 productos, que se clasifican en: alimentos, vivienda, servicios, vestuario, salud, educación, diversión, transporte, comunicaciones y otros gastos.
 - Con otro color, ingrese a la lista las categorías que no fueron identificadas por los estudiantes.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

- Mencione que los hogares en Colombia son diversos y que tienen diferentes necesidades.

Solicite a cada grupo que analice un folleto publicitario de productos (aquellos que entregan gratis en los supermercados). Pídales que conversen sobre los artículos que ofrecen y que respondan:



SOCIALIZACIÓN

- Realice una puesta en común del momento anterior, invitando a un representante de cada grupo a que conteste las preguntas formuladas.
- Divida el tablero en seis partes y escriba las siguientes preguntas, dejando un espacio para responderlas:

¿Quién es un consumidor?	¿Por qué consumimos?
¿Qué tipo de cosas consumimos?	¿Cómo podemos elegir qué consumir?
¿Cuáles son las características de un consumidor responsable?	¿Qué podemos hacer antes de comprar?

Mis notas

.....

.....

.....

.....

.....

- a. Presente el video “Consumidores responsables”, en el que podrán identificar las respuestas a estas preguntas.

Este video, con duración de 3 minutos, fue producido por el canal ProfecoTV.

- b. Para dar la participación de manera aleatoria, utilice la estrategia “Frasco de la palabra”, que consiste en tener un recipiente (frasco reciclado) que contenga los nombres de sus estudiantes (puede escribirlos en palitos de paleta).

Saque uno y pídales al estudiante que responda alguna de las preguntas. Anote en el tablero las respuestas. Escuche a dos o tres estudiantes por pregunta.

- c. Al finalizar la actividad, pídales que de manera individual, y teniendo como referencia lo discutido en la sesión y las anotaciones del tablero, escriban mínimo dos conclusiones con sus propias palabras.

Más para ver

Video “Consumidores responsables”

<https://www.youtube.com/watch?v=Wv5ROdrLzPY>



CICLO 2

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

7. Solicite a los estudiantes que, en grupos de cuatro, lean el anexo 2 “Tus derechos y deberes como consumidor”.
 - a. Asigne a cada grupo un derecho o deber, y solicite que con la información del anexo preparen un sociodrama en el que se presente una situación de respeto o vulneración a los derechos o deberes de los consumidores cuando van a comprar artículos de la canasta familiar.
 - b. Organice la presentación de sociodramas y pida a los estudiantes observadores que identifiquen cuál es el derecho o deber en cada una de las situaciones dramatizadas.
8. Para concluir, pida a los estudiantes que representen gráficamente, en sus cuadernos, un derecho y un deber como consumidores, explicándolos con sus palabras, en dos o tres frases.

Mis notas

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

SESIÓN 3



APLICACIÓN

Más para ver

Video “#YoSíAprovecho, consumo responsable de alimentos”, disponible en:
https://www.youtube.com/watch?v=ytcf_QsrG2o

9. Proyecte el video de la campaña “#YoSíAprovecho, consumo responsable de alimentos”.
 - a. Solicite a los estudiantes que, por grupos, indaguen sobre un producto alimenticio. Con toda la información reunida, elaborarán un friso en el que describan, en cada página, los siguientes aspectos:

Sector económico al que pertenece. (agrícola, ganadero, pesquero, industrial)

Proceso de producción. (¿Cómo se obtiene ese producto?)

Proceso de distribución. (¿Cómo llega ese producto al consumidor?)

Características del producto que indican que es apto para consumo.

Tipo de residuos que se generan por el consumo de ese producto.

Beneficios que aporta ese producto al consumidor.

Consecuencias que genera el hecho de que un estudiante desperdicie ese producto alimenticio.

Lugar del barrio donde venden ese producto alimenticio y cuál puede ser su precio.

Para saber más

Mensajes GABAS. En:
http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/GABAS-COLOMBIA.pdf

- b. Asigne a cada grupo un producto alimenticio del refrigerio, desayuno o almuerzo escolar para que, al socializar los frisos, tengan información adicional sobre la alimentación que reciben en el colegio. Adicionalmente, solicíteles que identifiquen cuál de los mensajes GABAS (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos en la población mayor de 2 años) pueden aplicar con esta elección de productos alimenticios.
- c. Pida a sus estudiantes que realicen la exposición de frisos y que elaboren una conclusión sobre el consumo responsable de alimentos.

Proyección

Proponga la creación de una cartelera escolar informativa con “Consejos para consumidores”. Constrúyala pidiendo a cada estudiante que, en medio octavo de cartulina, represente un consejo para elegir o hacer un consumo responsable de los alimentos que se brindan en el colegio; deben tener en cuenta las implicaciones nutricionales y económicas de los productos alimenticios.

Conexión familiar

1. Proponga a los estudiantes que den a conocer a sus familiares la calculadora de gastos mensuales del DANE, disponible en:

<https://sitios.dane.gov.co/ipc/simuladorIPC/#/>



IPC Índice de Precios al Consumidor

Calculadora de gastos mensuales

Los datos obtenidos con la calculadora son de carácter informativo y no deben considerarse oficiales.

Instrucciones

- I. Digite su ingreso del último mes.
- II. Relacione sus gastos mensuales en las doce divisiones.
- III. Observe en la columna “%” el ingreso que destina a cada una de las doce divisiones de gasto.
- IV. Visualice la gráfica de sus gastos y compare con los gastos promedio mensual de los hogares colombianos.

Digite su ingreso mensual \$

Digite el valor que gasta por cada división:
Utilizando el cursor sobre el número o nombre de cada división de gasto puede ver los grupos que la conforman.

Divisiones de gasto	Valor en \$	%
1 Alimentos y bebidas no alcohólicas	\$	
2 Bebidas alcohólicas y tabaco	\$	
3 Prendas de vestir y calzado	\$	
4 Alojamiento, agua, electricidad, gas y otros combustibles	\$	
5 Muebles, artículos para el hogar y conservación ordinaria de la vivienda	\$	
6 Salud	\$	
7 Transporte	\$	
8 Información y comunicación	\$	

Cálculo personal de gastos

Ordenar por:
Mayor a menor | Por división de gasto

Gastos promedio de los hogares colombianos

28,7%
16,3%
13,9%
9,5%
6,4%
3,8%
3,3%
3,1%
2,7%
2,7%

* Tiene en cuenta la estimación del arriendo de vivienda propia.
Fuente: Encuesta Nacional de Presupuestos de los Hogares (ENPHV 2016 - 2017)

Con esta herramienta, es posible hacer una relación de los gastos mensuales y analizar qué tanta capacidad de ahorro tiene la familia respecto a sus ingresos.

2. Invítelos a que pregunten a los abuelos o padres por consejos para comprar productos alimenticios (verduras, frutas, carnes, pescado, enlatados, tubérculos, entre otros). Sugierales compartir esta información en la siguiente sesión de clase.

Mis notas

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

TEMA ACUERDOS SOCIALES PARA EL CUIDADO DE ESCENARIOS COMO COMEDORES ESCOLARES



SABER ESENCIAL SABER CONVIVIR

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

El comedor, un espacio social



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 ÉTICA Y VALORES	Cuenta con la capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en sociedad.	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

El estudiante identifica y emplea los acuerdos sociales para el cuidado de escenarios de uso colectivo, como el comedor escolar.

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.

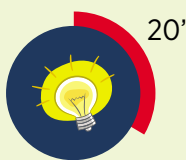
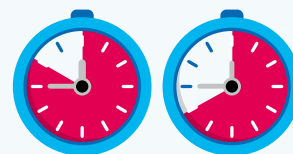
Recursos sugeridos

Anexos: sopa de letras, formato “Mi comedor escolar” y crucigrama; seis octavos de cartulina, esferos, colores rojo y azul, cinta transparente, papeles numerados con las áreas del comedor escolar.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar el enlace siguiente:
http://www.idep.edu.co/sites/default/files/archivo_revista/Revista-Educacion-y-Ciudad-N%C2%BA-17.pdf
 Educación y ciudadanía, convivencia ciudadana, Colombia, 2009.

Acuerdos de convivencia

Los **ACUERDOS DE CONVIVENCIA** son decisiones sobre acciones o actitudes específicas que los integrantes de un grupo familiar o escolar, entre otros, acuerdan llevar a cabo, con el fin de lograr un ambiente sano, en el que todos los participantes convivan en armonía y se fortalezcan las relaciones interpersonales.

El **COMEDOR** es un espacio de convivencia, pedagógico y de fortalecimiento de habilidades sociales y ciudadanas.

Además, en este escenario se promueve el cuidado de lo público, entendido como la corresponsabilidad con los recursos que son parte del bien común, por medio de la cual se busca contribuir al desarrollo y bienestar colectivo.

Al interior de la institución educativa existen recursos que aportan a la promoción de los acuerdos sociales para el cuidado de lo público:

MANUAL DE CONVIVENCIA	COMEDOR ESCOLAR
Promueve los derechos y los deberes de la comunidad educativa dentro del entorno educativo, bajo los principios sociales que lo rigen.	Espacio de encuentro y de socialización en donde se consume el alimento, además de aportar a la construcción ciudadana y de convivencia.



ACUERDOS DE CONVIVENCIA
para disfrutar tu comedor escolar

- Una **alimentación saludable**, te inspira y te motiva, aprovecha el comedor porque beneficia tu vida.
- Al entrar y salir del comedor **tus manos lavarás**, y así cuidarás tu salud e higiene personal.
- Cuando en el comedor escolar estás, **¡buenos días!, ¡buenas tardes!** y un **¡gracias!**, siempre dirás.
- En tu comedor escolar **la fila respetarás** y tu turno llegará.
- Si quieres tener larga vida, recuerda **tomar agua** durante el día.
- Pasito, pasito puedes hablar; ¡no grites!, lo mejor es **dialogar**.
- Recibe la bandeja con aprecio y emoción, demostrando cultura y buena educación.
- Comiendo frutas y verduras, tu vida más disfrutas.
- La **bandeja** y los **cuiertos regresarás**, y así el comedor siempre limpio encontrarás.
- No desperdicies la comida, porque gracias a ella tienes vida.
- Ponte en conciencia, no tiene tanta ciencia; **cuida tu comedor** y harás la diferencia.
- Demuestra tu educación, **apoya y valora** a todos los que hacen parte de tu comedor.



Agradecemos la participación de las y los estudiantes de las IED: Antonia Santos, Andes Colombianas, Benjamin Herrera, Carlo Federico, Clemencia Hodgwin de Uribe, Colegio Campestre Jaime Garzón, Gustavo Rojas Pinilla, Iném Santiago Pérez, Julio Pérez, Los Alpes, Luis López de Mesa, María Montessori, Palermo, Paulo Freire, Rafael Benal Jiménez, Rodolfo Ulinas, SokaCoop Norte, Santa Lucía, Sierra Morena, Simón Rodríguez.



Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Para iniciar, lea en voz alta el cuento “El conejo que aprendió a respetar” (anexo 1). Luego, invite a los estudiantes a compartir su opinión sobre la principal enseñanza del cuento.

Oriente la participación a través de las siguientes preguntas:

¿El conejo Martín actuaba de forma correcta cuando entrenaba para ganar las carreras? ¿Por qué?

¿De qué forma ganó la carrera la tortuga Clara?



APROXIMACIÓN

Previo al desarrollo de esta actividad, aliste el número de copias del anexo 2 para seis grupos.

2. Organice a los estudiantes en seis grupos para el desarrollo de la siguiente actividad.
 - a. Entregue a cada grupo la copia del anexo 2, “Sopa de letras”.
 - b. Oriente el ejercicio, señalando que encontrarán acciones positivas y negativas.
 - Las palabras que encuentren como acciones positivas las resaltarán con color ○.
 - Las palabras que encuentren como acciones negativas las resaltarán con color ○.

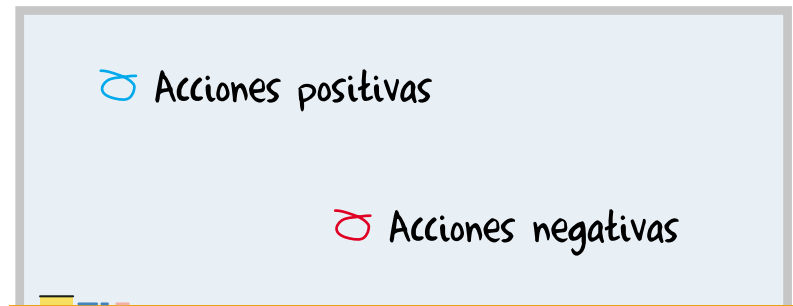
Mis notas

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

3. Una vez finalizado el ejercicio, invite a los estudiantes a que socialicen las acciones encontradas, y que consideren positivas y las que no.
 - a. Escriba en el tablero los dos listados de palabras.
 - b. Propicie un espacio de reflexión acerca de las razones por las cuales se consideran acciones positivas o negativas.



4. Entregue a cada grupo el formato del anexo 3, “Mi comedor escolar”.
 - a. Pídales que escriban las actitudes o acciones positivas socializadas.
 - b. Luego, que amplíen con otras acciones positivas que corresponden a acuerdos o normas de convivencia en el comedor escolar.
5. Ahora, invite a los estudiantes a construir una breve historia a partir de una anécdota que hayan vivido, y a la que le agreguen otros elementos ficticios, en donde se ejemplifique el uso de los acuerdos de convivencia en el comedor escolar.



SESIÓN 2



APROPIACIÓN

6. Entregue a cada grupo el anexo 4, “crucigrama”.
 - a. Lea las instrucciones para resolver el ejercicio.
 - b. Muestre y aclare la ubicación vertical y horizontal, y la numeración.
 - c. Explique que en la parte inferior encontrarán las definiciones para encontrar las palabras que deberán ubicar en el crucigrama.
 - d. Invítelos a compartir sus respuestas y a comentar entre todos si es correcta o no.
 - e. Finalmente, retome cada una de las definiciones y explique las palabras correctas, mostrando su importancia. Exponga también para qué se crean los acuerdos sociales y dé ejemplos de diferentes entornos: en el hogar, el aula de clases, el comedor escolar, entre otros.



APLICACIÓN

7. Invite a los grupos a reflexionar desde las definiciones trabajadas anteriormente y las siguientes preguntas orientadoras:

¿Qué tipos de normas regulan la convivencia en los diferentes entornos?

¿Cómo cada uno puede contribuir para construir un comedor escolar para todos?

Comedor escolar para la sana y armónica convivencia

8. Sugierales compartir sus reflexiones y escribir en un pliego de papel las ideas para construir un comedor escolar para la sana y armónica convivencia.

Mis notas

CICLO 2

Mis notas

Proyección

1. Con el fin de hacer práctico lo aprendido sobre acuerdos sociales para el cuidado de escenarios como el comedor escolar, entregue a cada grupo un octavo de cartulina.
 - a. Asigne a cada grupo una de las áreas del comedor escolar (ingreso, fila, área social, descomide y salida).
 - b. Solicite que elaboren una frase que invite a sus compañeros a cuidar el comedor escolar, con base en los acuerdos sociales trabajados y al área del comedor escolar que les correspondió.
Deben tener en cuenta las situaciones conflictivas que se plantean cotidianamente.
2. Entre todos, formen un friso, organizado por las áreas: ingreso, fila, área social, descomide y salida.
 - a. Invite a los estudiantes a que propongan nombres para las normas de convivencia planteadas. **EJEMPLOS:**

El decálogo en mi comedor escolar

INGRESO



FILA

En nuestro comedor escolar



ÁREA SOCIAL

Nuestros acuerdos de convivencia

SALIDA



DESCOMIDE

- b. Luego de plasmar el nombre acordado en el friso, ubíquelo en el espacio del comedor escolar, con el fin de que los compañeros del colegio puedan observar el trabajo realizado.

Conexión familiar

Solicite a los estudiantes que, junto con sus familias, escriban en el cuaderno al menos cinco acuerdos de convivencia en el comedor y la importancia que tiene en estos entornos.

Mi familia y yo cuidamos el entorno



Querida familia

Los acuerdos sociales para el cuidado de los entornos son importantes para fortalecer las relaciones con los demás, fomentan los principios de solidaridad y cuidado de lo público.

Los invitamos a que, en compañía del estudiante, escriban o dibujen en un octavo de cartulina:

- Una acción positiva que favorezca la convivencia y el cuidado del comedor y de otros escenarios en los que la familia se encuentra.
- Una acción que se debe mejorar para convivir en armonía.



ESTRATEGIA

7

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA ALIMENTACIÓN SEGÚN LA EDAD



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

A tu edad, ¡hablemos de alimentos!



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS NATURALES	Describo y verifico ciclos de vida de seres vivos.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Identifico las diferencias y semejanzas de género, aspectos físicos, grupo étnico, origen social, costumbres, gustos, ideas y tantas otras que hay entre las demás personas y yo. (Competencias cognitivas y conocimientos).
 LENGUAJE	Entiendo el lenguaje empleado en historietas y otros tipos de textos con imágenes fijas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica y aplica conceptos relacionados con la alimentación saludable según la edad.

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.
- 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.

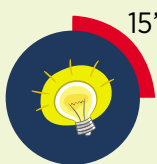
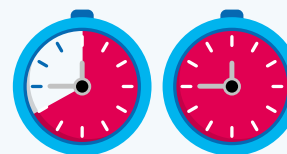
Recursos sugeridos

Lotería (6 tableros), fichas lotería, cartulina u hojas blancas, marcadores; recortes (solicitarlos previamente), relacionados con las etapas del desarrollo humano y los alimentos; papel craft, cinta, pelota.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES



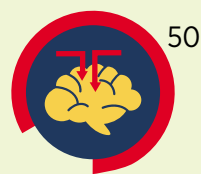
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar:
Manual del facilitador. Guías alimentarias para mujeres gestantes, Madres en periodo de lactancia, niños y niñas Menores de dos años. 2018
https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos_manualfacilitador_2018.pdf

Manual del facilitador. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2015
https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba_0.pdf

<http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s07.pdf>
En el tema 3 aborda la relación entre la alimentación y la salud al largo de la vida.

Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales – ciclos de vida, OMS https://www.who.int/elena/life_course/es/

Etapas de desarrollo, alimentación saludable

Los conceptos de alimentación y nutrición con frecuencia se usan como sinónimos, pero son conceptos con diferencias.

La **NUTRICIÓN** se define como el proceso involuntario sobre la utilización de los nutrientes en el organismo, para convertirse en energía y cumplir con sus necesidades y funciones vitales. Dentro de sus principales funciones se encuentran:

- Proporcionar los nutrientes necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales.
- Suministrar las sustancias que se requieren para regular el metabolismo.

La **ALIMENTACIÓN** es el proceso de ingesta o consumo de alimentos que proporcionan al organismo los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo. Se considera que una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua contribuye a mantener una buena salud y a prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, el sobrepeso, la hipertensión arterial, cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas y pulmonares; pero, además, varía según el ciclo vital.

El ser humano en todo su ciclo de vida pasa por varios estadios de desarrollo. Para la evolución de cada una de estas etapas, los estilos de vida saludable (alimentación saludable, actividad física, hábitos de higiene, entre otros) juegan un papel importante, que se constituyen como elementos decisivos en el estado de salud de las personas. Así, las necesidades nutricionales varían según la edad, el sexo, el estado de salud y el nivel de actividad física.



Recuerde que...

- Incluir en la dieta de los niños alimentos ricos en calcio favorecerá el desarrollo de los huesos y dientes.
- Las frutas y verduras aportan vitaminas, agua y minerales necesarios para mantener nuestro sistema inmunológico en un estado óptimo.
- Consumir agua y realizar actividad física fortalecen la apropiación de nutrientes para el adecuado desarrollo y mantenimiento del organismo.

PRINCIPALES RECOMENDACIONES DE ACUERDO CON LA ETAPA DE DESARROLLO

ETAPA Y NECESIDADES NUTRICIONALES

MUJERES GESTANTES

Para cubrir los mayores requerimientos nutricionales de la madre y del bebé, todos los nutrientes deben ser incluidos en la alimentación.

Algunos nutrientes que se necesitan: proteínas, zinc, vitaminas A y C y altas cantidades de hierro.

Se requieren algunas calorías adicionales para proporcionar la energía de la madre y para el crecimiento y desarrollo del bebé. Comer una o más porciones adicionales de alimentos, durante los tiempos de comidas o entre comidas.

**LACTANTES BEBÉS (0 a 24 meses)**

La leche materna es el alimento natural para los lactantes. Se recomienda que sea el único durante los seis primeros meses de vida.

A los 6 meses de edad, deben comenzar a recibir alimentos complementarios para cubrir sus necesidades de energía, proteína, vitaminas y minerales.

ADOLESCENTES (11 a 17 años)

El periodo de la adolescencia es de muy rápido crecimiento y de altas demandas de nutrientes y energía. Se recomienda seleccionar alimentos ricos en hierro, calcio, vitaminas A, C y D.

Las adolescentes necesitan comer alimentos ricos en hierro para cubrir sus elevadas necesidades de este mineral debido a su rápido crecimiento y a las pérdidas de sangre durante la menstruación.

**NIÑOS (2 a 10 años)**

Los niños tienen altas necesidades nutricionales, pero estómagos pequeños; por eso necesitan comer al menos tres comidas al día, con meriendas saludables adicionales. Es importante incluir alimentos de los seis grupos de alimentos en las comidas de los niños para cubrir todas sus necesidades nutricionales. Los niños en edad escolar que no comen saludablemente, o pasan hambre, no pueden concentrarse ni tienen un buen rendimiento escolar.

**ADULTOS MAYORES (desde 65 años)**

Las necesidades de vitaminas y minerales durante la edad avanzada pueden mantenerse igual o aumentar, especialmente en vitamina D y calcio. Se deben proporcionar todos los nutrientes necesarios y debe ser apetitosa, fácil de comer y digerir.

La ingesta de alimentos debe coincidir con su nivel de actividad física: las personas menos activas deben comer alimentos bajos en calorías para evitar el sobrepeso.

**DURANTE LA ENFERMEDAD**

Necesitan una alimentación rica en micronutrientes y proteínas, dando respuesta a las necesidades del organismo. Los líquidos son especialmente importantes para reponer los fluidos eliminados a través de la fiebre, los episodios de diarrea y los vómitos.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Ubique a los estudiantes en círculo.
 - a. En el piso del salón ubique las palabras *mito* y *realidad*.
 - b. Pídales a los estudiantes que a medida que usted vaya leyendo las siguientes frases, se ubiquen en la palabra que creen corresponde a cada afirmación.

A los bebés solo se les debe dar leche materna durante los primeros 6 meses de vida, porque contiene los nutrientes necesarios para prevenir infecciones gastrointestinales.

A las preparaciones de los alimentos dados a los niños de 0 a 5 años no se les debe adicionar sal o azúcar.

Las frutas no aportan vitaminas.

De acuerdo con las actividades de los niños en la escuela y en otros espacios fuera de ella, requieren la inclusión de alimentos ricos en vitaminas y minerales, pero bajos en azúcares.

A lo largo de la vida se deben incluir alimentos ricos en vitaminas, minerales, calcio, entre otros, para prevenir enfermedades asociadas a los hábitos de alimentación, como la diabetes, hipertensión, cardiovasculares, osteoporosis y cáncer.



mito



realidad

Mis notas

- c. Retroalimente a los estudiantes de acuerdo con la tendencia de las votaciones (ubicación en una u otra palabra del piso: mito o realidad). Guíese por el cuadro del anexo 1.

2. Luego de la actividad, pregunte a sus estudiantes:
 - a. ¿Qué entienden por etapa del desarrollo?
 - b. ¿En qué etapa del desarrollo creen que se encuentran? ¿Por qué?
 - c. ¿Qué entienden por alimentación saludable?



APROXIMACIÓN

Aliste la lotería del anexo 2 (tableros y fichas), hojas blancas, colores, marcadores.

3. Organice el curso en grupos de 4 o 5 integrantes. Entregue a cada grupo un tablero de la lotería.
 - a. Ubique las fichas en una caja o bolsa. Tome una, lea la descripción y pregunte a los estudiantes a qué imagen creen que hace alusión el texto.
 - b. De acuerdo con las respuestas, explique las generalidades del contenido y entréguela al grupo correspondiente, si este acertó en identificar la relación. Si no, devuelva nuevamente la ficha con las otras.
 - c. Continúe el ejercicio hasta cubrir el total de los tableros de la lotería.

Mis notas

CICLO 2



SOCIALIZACIÓN

4. Reflexione con los estudiantes acerca del ejercicio, a partir del planteamiento de las siguientes preguntas orientadoras:

¿Por qué hay necesidades nutricionales según la etapa del ciclo de vida?

¿Cómo desde las familias se puede asegurar que las personas se alimenten saludablemente?

¿Cómo ayuda el colegio a una alimentación saludable?

Mis notas

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

5. Pídeles que, en los mismos grupos, se sienten en el piso. Entrégueles cartulinas u hojas blancas, colores, marcadores, los recortes de alimentos solicitados previamente, pegante, tijeras.

De acuerdo con la etapa de desarrollo que cada grupo tiene asignado, pídeles que construyan una historieta que recoja las principales ideas o recomendaciones nutricionales que se requieren en cada una de las etapas del desarrollo.

6. Invite a un representante de cada grupo a que socialice la historieta.



APLICACIÓN

7. Oriente a los estudiantes respecto de la importancia del aprovechamiento de los alimentos ofrecidos en el hogar y en el comedor escolar, por los nutrientes que aportan para su desarrollo, mediante la construcción de unos acuerdos de aula.

- a. Juegue “Pato, pato, pato – ganso”, apoyándose de una pelota.

La pelota debe rotar de estudiante a estudiante, mientras se dice la palabra “pato”; una vez se diga la palabra “ganso”, el estudiante que tenga la pelota en las manos deberá redactar un compromiso frente a la alimentación saludable. Esta debe iniciar con la frase:

Para alimentarme
saludablemente necesito...



- b. Uno de los estudiantes apoyará la escritura de los acuerdos en el tablero.

Proyección

Motive a los estudiantes a realizar un mural con las etapas de desarrollo y sus principales necesidades nutricionales.

- Pídales que escriban frases sencillas que impliquen acciones concretas.
- Recuérdelos que incluyan a la familia como esencial en la creación de estos hábitos.

Conexión familiar

Solicite a los estudiantes que con los integrantes de su familia hablen acerca de la alimentación que les daban en las etapas que ya han culminado.

Con la información recibida, elegirán un alimento o una receta concreta. Deben planear una forma de presentar, de forma creativa a sus compañeros, resaltando los aspectos culturales, familiares y nutricionales. Envíe una nota para invitarlos a participar de la actividad.





Mis notas

CICLO 2

En casa y en el colegio aprendo a alimentarme bien

Apreciados padres de familia.

La alimentación es importante para el crecimiento y desarrollo de las personas. Háblele a su hijo acerca del alimento que le daba con mayor frecuencia. Explíquele las razones por las cuales se lo ofrecía y cuáles considera que son los aportes nutricionales del mismo. Ayude a su hijo a presentarlo de manera creativa a sus compañeros de clase.

ESTRATEGIA

8

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA GRUPOS DE ALIMENTOS




SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Mi plato saludable



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Organizo mis ideas para producir un texto oral, teniendo en cuenta mi realidad y mis propias experiencias.	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.
 COMPETENCIAS CIUDADANAS	¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.	
 EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Realizo ejercicios de creación individuales o colectivos, de acuerdo con los procesos productivos de las prácticas artísticas, utilizando diversos instrumentos, materiales o técnicas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce en el *plato saludable de la familia colombiana*, los grupos de alimentos y su importancia nutricional para su crecimiento y mantenimiento de la buena salud.

Recursos sugeridos

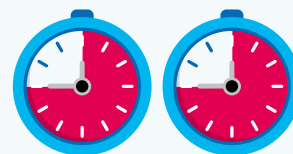
Fotocopias de anexos, marcadores, *video beam* o televisor, video sugerido, materiales reciclables, plumones, colores, cinta, pegante, tijeras, papel reciclable.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

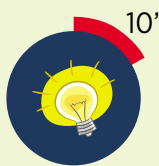
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en dos o tres sesiones, dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes es implementar este material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



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Tipos de alimentos

Una alimentación saludable aporta la energía necesaria para realizar las actividades diarias, favorece un óptimo estado de salud y ayuda a mantener un peso normal.

Para lograr una alimentación saludable es importante reconocer la variedad, cantidad y calidad de alimentos que consumimos.

GRUPOS DE ALIMENTOS, DE ACUERDO CON

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), a través de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos en la población mayor de 2 años (GABAS), propone el **PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA**, que agrupa los alimentos así:

CEREALES, TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS

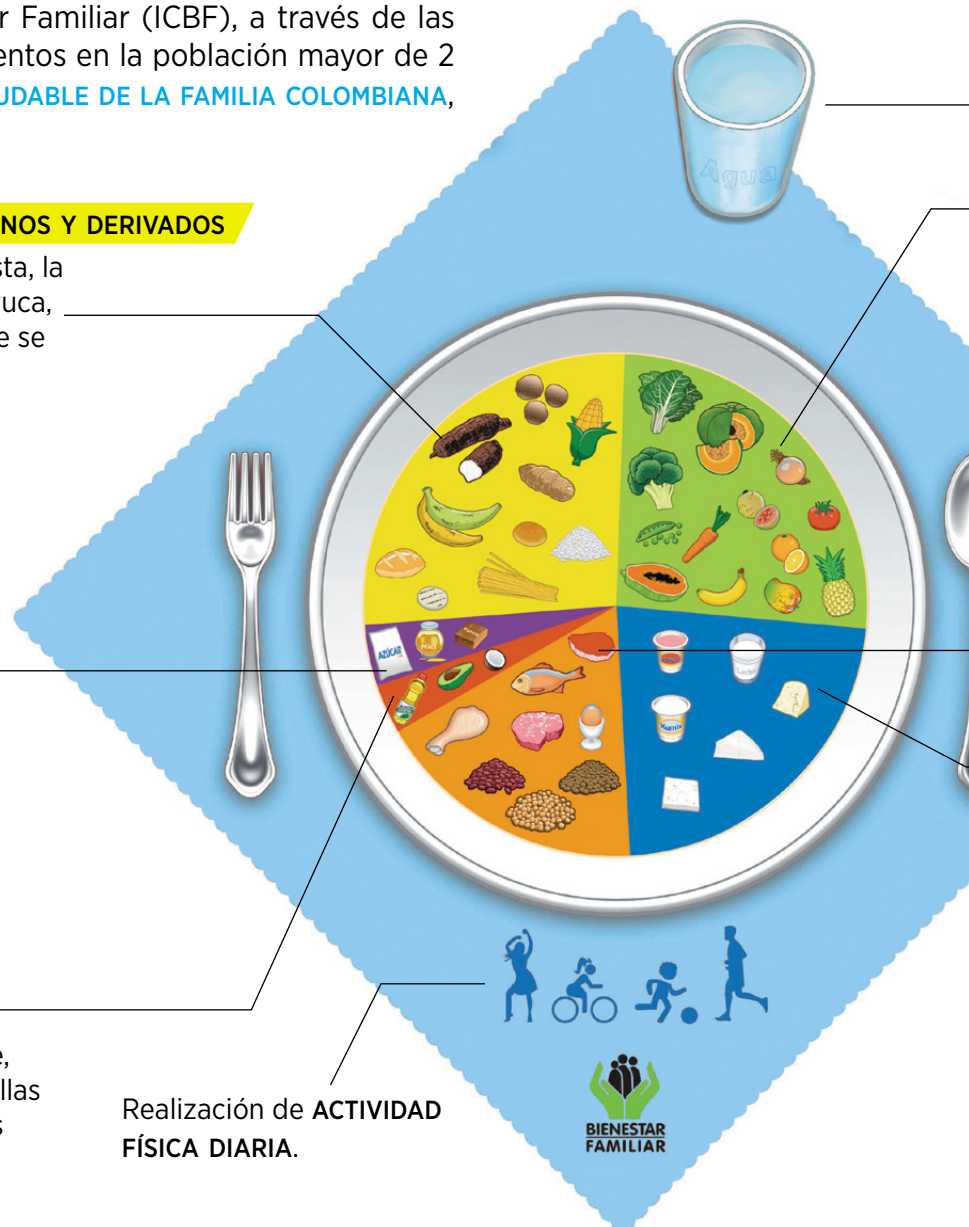
A este grupo pertenecen el arroz, la pasta, la avena, el trigo, la cebada, la quinua, la yuca, la papa, el maíz y las harinas con las que se fabrican productos de panadería.

AZÚCARES

Algunos vegetales poseen azúcar natural (fructosa), como la caña, las frutas y verduras. Los azúcares también pueden encontrarse en la miel y la panela; o refinados, como azúcar de mesa, blanca o morena y el glas o pulverizado; también en productos como bocadillos, mermeladas, chocolates y confitería.

GRASAS

A este grupo pertenecen el aceite, la mantequilla, la margarina, semillas como el maní o el girasol, y frutos como el aguacate.



Realización de **ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA.**

Para saber más

Manual de facilitadores de las Guías Alimentarias basadas en alimentos para la Población Colombiana. En: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Página de la Red de padres y madres PaPaz en la que se puede encontrar información sobre los grupos de alimentos, basados en las guías alimentarias para la población colombiana. En: <https://alimentacionsana.redpapaz.org/se-clasifican-los-alimentos-colombia/>

Arte de alimentarte. 2008. UNILEVER y Programa Mundial de Alimentos. Material educativo para docentes que presenta una metodología para desarrollar proyectos en torno a la alimentación, la nutrición y hábitos saludables como temas integradores del currículo. En: https://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/liaison_offices/wfp192491.pdf

S U S C A R A C T E R Í S T I C A S N U T R I C I O N A L E S

Se recomienda el **CONSUMO DE AGUA.**

FRUTAS Y VERDURAS

En este grupo se incluyen partes comestibles de las plantas, como los frutos, hojas, tallos y algunas raíces. Se caracterizan porque suelen comerse enteras, crudas o cocidas, en zumos o ensaladas.

CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

A este grupo pertenecen la carne de res, cerdo, pollo, pescado y la comida de mar y los huevos; las leguminosas, como la arveja, haba, frijol, habichuela, lentejas, soya y garbanzos. Entre los frutos secos se incluyen las almendras, nueces, pistachos y semillas comestibles.

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche (vaca, cabra, búfala), yogur, kumis, queso, kéfir, cuajada y cremas, entre otros.

Para promover estilos de vida saludable, es importante que los estudiantes identifiquen los diferentes grupos de alimentos, los tipos de nutrientes que aportan al organismo y la importancia de su consumo.







 **Recuerde que...**

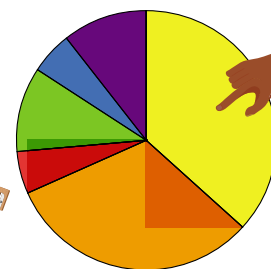
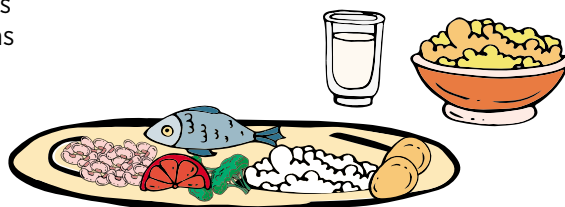
Mis notas

Más para ver

Video *Plato saludable de la familia colombiana*, de la fundación Corazones Responsables, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Rrgb8ke5uk>

-  Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados
-  Frutas y verduras
-  Leche y productos lácteos
-  Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas
-  Grasas
-  Azúcares



Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Invite a los estudiantes a dibujar en una hoja su plato del almuerzo del domingo anterior, indicando el nombre de los alimentos y bebidas que consumió.



APROXIMACIÓN

2. Projete el video *Plato saludable de la familia colombiana*, de la fundación Corazones Responsables.

A partir del video observado, oriente las siguientes actividades:

- a. Comente a sus estudiantes que las *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años* (GABAS), sugieren clasificar los alimentos en los seis grupos que se explican en el video.
- b. Pídales que autoevalúen el plato que dibujaron. Para ello, que dibujen en una esquina de la hoja un círculo, con la proporción aproximada de cada uno de los grupos alimenticios que contiene, siguiendo la convención de color:

3. Para finalizar este momento, solicite a los estudiantes que, teniendo en cuenta la autoevaluación de su plato, escriban una conclusión sobre su alimentación; por ejemplo, qué grupos de alimentos deben incluir en su dieta o cuáles deben limitar porque los consumen en exceso.



SOCIALIZACIÓN

4. Organice grupos de seis integrantes para la siguiente actividad.

- a. Pídeles que armen el cubo del anexo 1 y que tengan a la mano 6 hojas recicladas; cada una debe llevar el título de un grupo de alimentos.
- b. Deles las siguientes instrucciones:

- 1 Un estudiante del grupo lanza el cubo.
- 2 Según la cara que muestre, debe escribir el nombre de un alimento que corresponda a ese grupo, en la hoja respectiva.
- 3 El grupo debe revisar que el alimento esté correctamente clasificado.
- 4 Cada estudiante debe ir llevando su registro de aciertos y fallas.
- 5 Gana el estudiante que menos errores y más aciertos tenga.
- 6 Al finalizar el juego, el grupo debe entregar al docente las seis hojas con el registro de los alimentos clasificados.



5. Ahora, asigne a cada equipo de estudiantes un grupo de alimentos.

- a. Entregue las listas de alimentos que realizaron en el juego del cubo, de acuerdo con el grupo asignado.
- b. Solicite que lean las listas y elaboren, con materiales reciclados, la representación de los alimentos de ese grupo. Por ejemplo, pueden pintar una caja y decorarla con la marca de una leche, poner una etiqueta a una botella plástica para representar el aceite, entre otros.

* Solicite que elaboren la mayor cantidad de alimentos posible, ya que en la siguiente sesión utilizarán este material didáctico.

Mis notas

Mis notas

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

6. Proponga a sus estudiantes organizar el salón imitando una plaza de mercado; deben asignar a cada grupo de alimentos un lugar.
 - a. Cada equipo ambienta el lugar con los alimentos representados con material reciclable y con anuncios sobre los nutrientes que aportan.
 - b. Solicite a los estudiantes que preparen la exposición de su grupo de alimentos y los nutrientes que le aportan al organismo; deben hacerlo de manera creativa, teniendo en cuenta que el ambiente de aprendizaje es una plaza de mercado. Pueden basarse en la información del anexo 2 y otras fuentes de consulta, como libros de texto o Internet.
 - c. Organice las presentaciones de cada equipo de estudiantes, promoviendo la escucha activa. Coménteles que, posteriormente, utilizarán la información de la exposición en un ejercicio grupal.



7. Terminadas las exposiciones, proponga a los estudiantes el reto del anexo 3, que consiste en armar la maqueta de un plato típico y realizar una ficha con la información de su aporte nutricional.

Organice una marcha silenciosa para que todos los equipos de estudiantes roten y aprecien las maquetas e información nutricional de los platos típicos.



APLICACIÓN

8. Teniendo en cuenta el aporte nutricional de cada grupo de alimentos, solicite a sus estudiantes diligenciar el anexo 4, en el que deberán dibujar los alimentos que pueden conformar un plato saludable para compartir un fin de semana con su familia.
9. Cierre esta sesión solicitando a los estudiantes que escriban con sus propias palabras tres conclusiones relacionadas con los grupos de alimentos y su aporte nutricional.



Conexión familiar

1. Proponga a los estudiantes compartir con su familia el plato saludable que armaron en el anexo 4. Luego, que lo preparen el fin de semana.
2. Sugiera a los estudiantes que pregunten a sus abuelos o padres, consejos para comprar, almacenar y conservar alimentos (verduras, frutas, carnes, pescado, enlatados, tubérculos, entre otros).

Los estudiantes llevarán esta información para desarrollar la actividad de proyección.

Proyección

Proponga la creación de una cartelera escolar informativa con consejos de compra, almacenamiento y conservación de diferentes alimentos.



Mis notas

CICLO 2

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 IDENTIFICACIÓN DE VÍAS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - MATEMÁTICAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Me movizo en tipos de vías

PÁG. 96



4

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA HABILIDADES BÁSICAS EN EL USO DE LA BICICLETA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Fortalezco mis habilidades en la bicicleta

PÁG. 120



5

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA EL CUIDADO DEL ESPACIO PÚBLICO

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Lo mío, lo tuyo, lo nuestro

PÁG. 130

ESTRATEGIA



2

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA FACTORES PROTECTORES Y PERCEPCIÓN DEL RIESGO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - EDUCACIÓN ARTÍSTICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Me protejo en situaciones de riesgo vial

PÁG. 104

ESTRATEGIA



3

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA ORIENTACIÓN EN LA CIUDAD

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Me ubico en el espacio

PÁG. 112

ESTRATEGIA



6

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y VULNERABILIDAD

TEMA SEGURIDAD PASIVA EN VEHÍCULOS: CINTURÓN DE SEGURIDAD

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR MATEMÁTICAS - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Con el cinturón de seguridad vamos seguros en la vía

PÁG. 136

ESTRATEGIA



7

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO CORRESPONSABILIDAD VIAL

TEMA EN LA VÍA TENGO RESPONSABILIDADES

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS CÁTEDRA DE PAZ

Responsabilidad en la vía

PÁG. 144

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 instaure 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.



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.

2

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 IDENTIFICACIÓN DE VÍAS



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Me movilizo en tipos de vías



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Entiende que algunos textos están compuestos por gráficos, esquemas o imágenes.	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	Analiza e interpreta información que ofrecen las tablas y los gráficos de acuerdo con el contexto.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante...

- reconoce lo tipos de vías y las exigencias que se presenten para movilizarse al interactuar en ellas.
- explora diversas formas de desplazarse en el espacio y responde a señales auditivas y visuales.

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

Conos, platillos, aros, sogas, tiza, y balón pequeño, formato de trabajo para actividad con la familia, fichas del anexo.



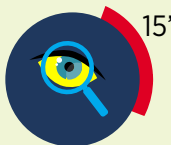
TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Tipos de vías y el sentido vial

Para saber más

Estos temas puede consultarlos y ampliarlos en el siguiente enlace:
http://www.construdata.com/Bc/Revista_Construdata/Articulos/componentes_de_las_vias.asp

Sobre señales horizontales, consulte en:

https://www.medellin.gov.co/movilidad/documents/seccion_senalizacion/cap3_senales_horizontales.pdf

Comprender el entorno significa movilizarse en el espacio público, interiorizar y aplicar normas que conduzcan a una sana convivencia.

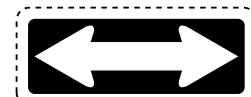
Para ello, es necesario que los estudiantes, como peatones, conozcan referentes propios y en el contexto, comprendan los indicadores y las señales que regulan la movilidad en su entorno.

Sentido y tipos de vías

Las vías se reconocen de acuerdo con su orientación y diseño:



EN UN SENTIDO



EN DOBLE SENTIDO

Las acciones realizadas al movilizarse por vías bidireccionales requieren mayor atención e interpretación para evitar situaciones de riesgo.



Recuerde que...

Tener sentido vial es la condición que exige reconocer los tipos de vías para tomar decisiones acertadas e informadas al movilizarse en el espacio público y así evitar actuaciones riesgosas.

Esta es fundamental en la etapa de vida escolar, pues en ella se inician los desplazamientos solos.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Inicie con preguntas que le permitan identificar lo que los estudiantes conocen acerca de las vías, tipos de vías y características de ellas. Para ello, acuda al juego “Tingo tango”:
 - a. Organizados en círculo, o en los mismos puestos, pase la pelota o un objeto pequeño, y, a medida que dicen el estribillo “tingo tingo tingo...” la pasan de uno a otro.
 - b. Al decir “¡Tango!”, quien quede con la pelota u objeto, responde la pregunta que usted le haga.

Algunas preguntas pueden ser las siguientes, pero puede incorporar otras que le permita identificar el conocimiento del tema:

¿Cómo es una calle que está cerca de tu casa?

¿Qué diferencias hay entre las calles que están cerca de tu casa?

¿Cómo es una calle que está cerca del colegio?

¿Qué deberían tener las calles para que sean más seguras para los peatones?

- c. Escuche las respuestas sin aclarar ni corregir las respuestas.
- d. Permita que cada pregunta la respondan dos o tres estudiantes.



APROXIMACIÓN

2. Disponga los conos, sogas o platillos que tenga, simulando la conformación de carriles por los cuales pasarán los estudiantes.

Demarque unos carriles más anchos, otros más angostos. Tome como ejemplo la imagen.

- a. Motive a los estudiantes para que se desplacen por todos los carriles:
 - Caminando
 - Trotando
 - Haciendo forma de S.

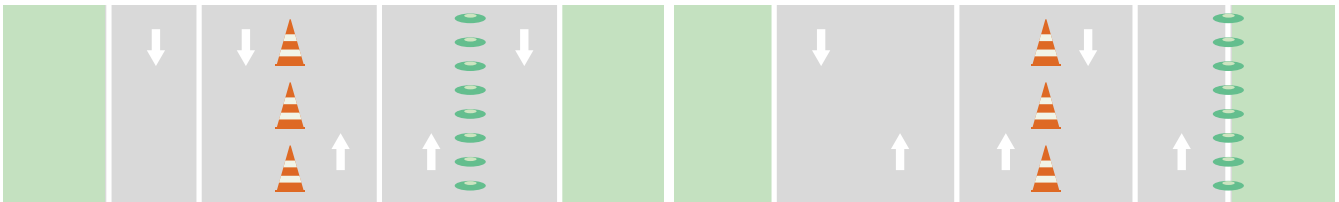
Mis notas

CICLO 2





- b. Incorpore ejercicios de desplazamiento en las vías, así:
 - En un mismo carril se desplazan dos estudiantes en dos direcciones o sentidos diferentes.
 - En otro carril se desplazan dos estudiantes en la misma dirección.
- c. Continúe ejercicios de desplazamiento, pero esta vez con mayores combinaciones de desplazamiento.
 - Para esto, trace carriles con líneas continuas formadas con sogas (o dibujadas con tiza), líneas discontinuas formadas con conos y líneas discontinuas muy unidas formadas con platillos.
 - Agregue carriles anchos, angostos, otros que permitan caminar en un sentido y en dos sentidos. Combine todas las posibilidades.
 - Tome como guía las siguientes imágenes:



- d. Observe cómo reaccionan los estudiantes al cruzarse en sus trayectorias.

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

3. Pregunte a los estudiantes cómo se sintieron en el ejercicio. Induzca con preguntas como las siguientes:
 - a. ¿Qué modificaciones tuvieron que hacer al encontrarse en la misma trayectoria?
 - b. ¿Qué sucedió cuando el carril se volvió más angosto?
4. Asocie el ejercicio con ejemplos concretos relacionados con las vías más cercanas:
 - a. Qué características tienen las calles cuando los vehículos se desplazan:
 - En un solo sentido de uno a uno.
 - En dos sentidos.
 - Dos carros en un sentido y uno en otro.

- b. Permita que dibujen, describan o señalen con sus dedos las formas que desean describir sobre las características viales. Esto les acercará a la demarcación vial o marcas viales.



APROPIACIÓN

- 5. Es el momento de precisar la información que requieren los estudiantes para comprender mejor el entorno y aprovechar las señales, marcas viales y símbolos que tiene el espacio público para moverse con seguridad.

- a. Muestre las fichas que se encuentran en el anexo (las puede imprimir, recortar o dibujar).

Preséntelas de forma progresiva desde las que indican un sentido, doble sentido hasta las de tres carriles.

- b. Pregunte a sus estudiantes qué diferencias notan en las imágenes.

En las respuestas surgirán posiblemente características de color, forma, etc.

Mis notas

CICLO 2

Recuerde que...



Es el momento para reforzar el conocimiento de los estudiantes en la función de las señales; recuérdelos que existen tres tipos de **SEÑALES VERTICALES**:

INFORMATIVAS	REGLAMENTARIAS	PREVENTIVAS
Rectangular, con fondo azul, recuadro blanco, dibujo negro, flechas, números y letras blancas.	Generalmente forma redonda y colores blancos y rojos.	En forma de rombo, con fondo amarillo, símbolos, letras y números negros.
Informa sobre destinos o direcciones.	Indica lo que está prohibido y lo que se debe evitar hacer.	Alertan sobre posibles peligros en la vía, o condiciones que exigen ser más cuidadosos.

Complemente la información indicando que existen otro tipo de señales: las horizontales.

Las **SEÑALES HORIZONTALES** son las marcas que se encuentran en el pavimento, entre las que se encuentran las líneas, flechas, letras y símbolos.

Muestre la cebra y pídale que expresen lo que ellas significan (cruce de la calle para peatones).






Mis notas

Area for student notes with horizontal dotted lines.



APLICACIÓN

- Pida a sus estudiantes que completen el cuadro describiendo el significado de cada una de las señales. Permita que expongan desde su experiencia y aprendizaje.

SEÑAL	SIGNIFICADO
	
	
	
	
	

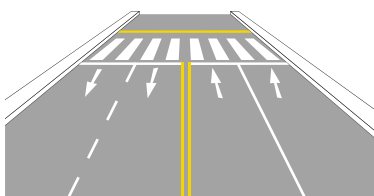
Conexión familiar

Invite a los estudiantes a que, en compañía de sus padres o familiares, respondan qué harían frente a cada situación. Las respuestas servirán para dinamizar el próximo encuentro de movilidad escolar.

Interpreto, decido y me muevo

Analicen las siguientes situaciones y respondan qué harían en cada una de ellas. Acompañe a su hijo a tomar buenas decisiones y prever los riesgos que puede tener al transitar por el espacio público.

SITUACIÓN	DECIDO Y ME MUEVO: ¿QUÉ DEBO HACER?
Voy a cruzar una calle, pero no encuentro la cebra.	
¿Qué cuidados debo tener si me encuentro caminando y veo las marcas de vías en doble sentido?	
¿Qué precauciones debo tener al encontrar estas marcas blancas en la vía que queda al frente de mi colegio?	



Proyección

Sugiera a los estudiantes que, organizados en grupos, recojan las respuestas de la actividad de aplicación y de las de conexión familiar.

- Con estas, pida que elaboren frases acompañadas de imagen, para recomendar a sus compañeros sobre cómo cuidarse en las vías.
- Sugiera que estos mensajes los lleven a un salón de otro curso para comunicar la información.

Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA FACTORES PROTECTORES Y PERCEPCIÓN DEL RIESGO



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Me protejo en situaciones de riesgo vial



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Elaboro instrucciones que evidencian secuencias lógicas en la realización de acciones.	MOVILIDAD ESCOLAR Incluye acciones de educación vial, la construcción e implementación de los Planes de Movilidad Escolar, que sirve de estrategia para mitigar los riesgos y mejorar las condiciones de movilidad de la comunidad educativa, del entorno escolar y de la ciudad en general.
 EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Me relaciono vivencialmente con diversas modalidades de expresión emocional y su representación simbólica; y comento mis reacciones frente a las producciones artísticas propias o las de otro.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica riesgos que puede tener como peatón y analiza posibles formas de protegerse.

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 descansos, al finalizar o comenzar las jornadas escolares y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

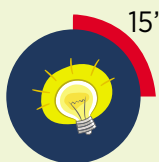
Recursos sugeridos

Anexo de siluetas, papel, revistas, tijeras, pegante y colores.

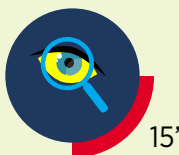


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Reconocer el riesgo

Reconocer los riesgos a los que están expuestos los estudiantes en sus diferentes roles (peatón, pasajero y conductor) es necesario para protegerse en los espacios de desplazamiento, identificando la vulnerabilidad del ser humano.

En este ciclo la mayoría de los estudiantes cumplen el rol de peatón, pasajeros y ciclistas. Estos roles no los deberían cumplir solos, dado que, por norma general, los niños deberían estar acompañados de un adulto. Sin embargo, la realidad muestra que siguen estando solos o a veces acompañados por hermanos mayores no adultos.

El análisis de algunas situaciones de riesgo y vulnerabilidad de los peatones permite prever que se presenten estas situaciones.

Para saber más

Para ampliar la información sobre este tema puede seguir el siguiente video, que presenta situaciones de riesgo: <https://www.youtube.com/watch?v=eWYs01QliJc>



ALGUNOS RIESGOS COMO PASAJEROS

Los pasajeros pueden cometer algunos errores al subir, bajar o estar en los vehículos. Los más frecuentes son los siguientes:



DURANTE EL RECORRIDO DEL VEHÍCULO

- Pararse de las sillas.
- No usar el cinturón de seguridad.
- Sacar las manos o parte de su cuerpo por las ventanas.



AL SUBIR AL VEHÍCULO

- Bajarse a la vía para luego subir al vehículo.
- Subir antes de que el vehículo pare completamente.
- Pasar por debajo del torniquete.



AL DESCENDER DE LOS VEHÍCULOS

- Hacerlo antes que se detenga el vehículo.
- No mirar antes a ambos costados para bajarse.
- Bajarse y correr al andén, sin primero observar que no vengyan bicicletas u otros peatones.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Inicie diciendo a sus estudiantes que, así como algunos personajes se preparan para hacer un viaje y protegerse de las adversidades, también lo debemos hacer los peatones.
 - a. Entregue las siluetas del anexo y diga a cada uno el rol que representará en su silueta: de peatón o de ciclista.
 - b. Pídales que dibujen sobre la silueta del actor vial que le haya correspondido (peatón o ciclista) los atuendos que pueden protegerlos para moverse. Pueden hacerlo con colores o recortes de papel de colores.

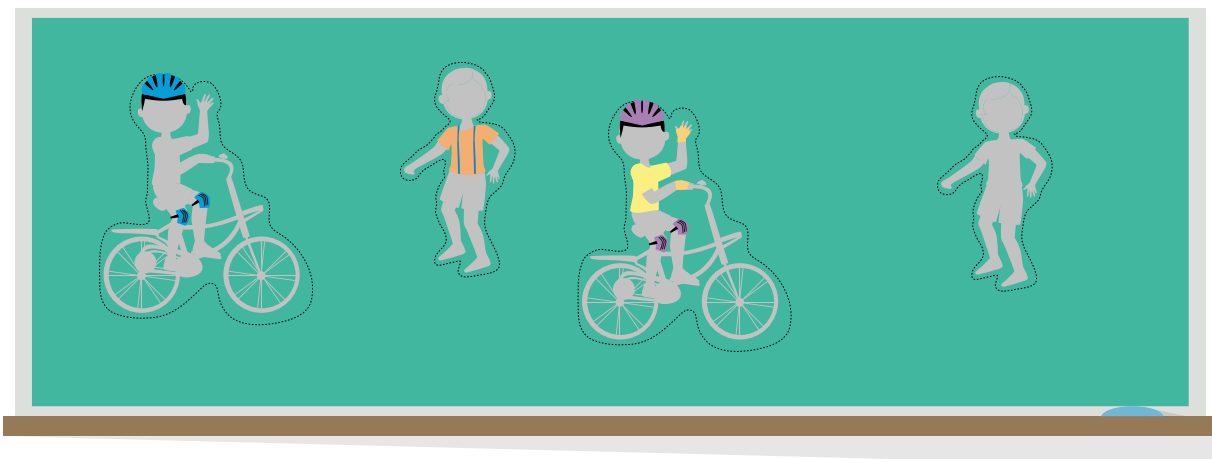


APROXIMACIÓN

2. Peguen los dibujos realizados en un espacio del salón y pida a todos que los observen y que comenten las producciones artísticas propias y las de sus compañeros.
 - Sugiera que expresen lo que más les gusta, pero también lo que les parece que realmente es importante y que no les puede hacer falta al salir en bicicleta o a pie a la calle.
3. Pregunte para qué sirven los elementos dibujados en las siluetas. Escriba en el tablero o en un pliego de papel periódico la lista de las situaciones de riesgo que identifican cuando se movilizan.

Mis notas

CICLO 2

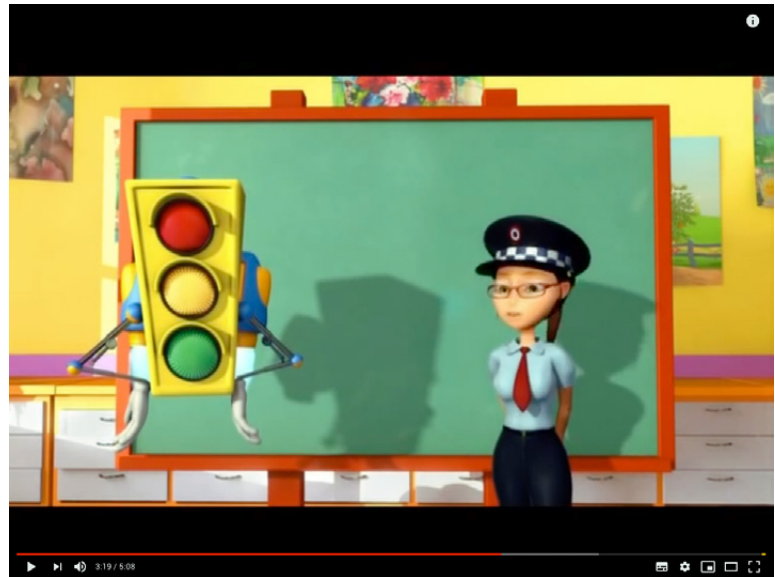


4. A continuación, para complementar con lo expresado, presente los siguientes videos.

Más para ver

Luz verde - Al bajar de un autobús - Educación vial para niños, dibujos animados educativos: https://www.youtube.com/watch?v=uvSN_pG6Xrc

Luz verde - Cómo bajar de un coche - seguridad y educación vial para niños, dibujos: <https://www.youtube.com/watch?v=vhJBYzyvjUQ>



Mis notas

- Detenga los videos en los momentos en que los personajes realizan acciones que los puede poner en riesgo. Pídeles a los estudiantes que concluyan lo que puede ocurrir.
- Después, permita que termine el video.



SOCIALIZACIÓN

5. Pregunte a los estudiantes:
- ¿Qué experiencias similares han tenido cuando se movilizan solos o con algún adulto?
 - ¿Qué sucedió cuando desconocieron las normas básicas de protección?
 - Escuche las repuestas de los estudiantes para orientar o mediar entre ellos.



APROPIACIÓN

6. Es el momento de precisar la información que requieren los estudiantes para comprender mejor el entorno y aprovechar las normas básicas para protegerse cuando se desplazan por el espacio público y moverse con seguridad.
- Presente las situaciones que más riesgo generan a los peatones y que son las más comunes. Parta leyendo las identificadas por los estudiantes en las actividades anteriores, y que listaron en el tablero o pliego de papel.
 - Continúe con las siguientes conductas riesgosas.



CONDUCTAS QUE IMPLICAN RIESGO



- Retome los dibujos hechos y pregunte a los estudiantes cuáles de los elementos que pintaron en la silueta los protegería de:

ATROPELLOS CON BICICLETA

ATROPELLOS CON CARRO

ATROPELLOS CON MOTOS

ATROPELLOS CON BICITAXIS

Destaque que como peatones ninguna protección es suficiente para disminuir el impacto con un objeto tan pesado y rígido como una bicicleta, moto, o carro.



APLICACIÓN

7. Invite a los estudiantes a que, organizados en grupos, dibujen o describan las consecuencias de incumplir normas como peatones.
 - Presente la siguiente tabla y a cada estudiante entregue una norma en hoja impresa. Si no, puede organizar grupos de trabajo y dictar una norma a cada uno.

NORMA BÁSICA	DIBUJEN O DESCRIBAN LAS CONSECUENCIAS DE INCUMPLIR LO QUE DICE LA NORMA
Los peatones deben caminar por los andenes, nunca por las calles, y menos si es de noche.	
Si existe un camino peatonal, siempre se debe cruzar por este. Si no existe demarcación, el lugar apropiado para el cruce es la esquina. Nunca la mitad de la cuadra.	
Con el semáforo peatonal en verde, se puede cruzar. Si está en rojo o titilando, hay que esperar en la acera.	
Al cruzar una calle de doble vía hay que mirar hacia ambos lados. Si un auto acaba de pasar, hay que asegurarse de que no viene uno del otro lado.	
Es recomendable que las personas en condición de discapacidad, personas mayores y niños estén acompañadas de un adulto. Además, los menores de 10 años deben cruzar la calle tomados de la mano de su acompañante.	
Nunca salgas de manera intempestiva entre dos vehículos estacionados para cruzar la calle.	
Si circulas de noche como peatón, lleva una linterna y material reflectivo (chaleco, brazaletes, zapatillas, etcétera).	
Si circulas como ciclista, no te olvides de llevar luz delantera roja, luz trasera blanca, reflectivos en las ruedas, brazaletes o chaleco, sin olvidar el casco.	

Fuente: 10 reglas básicas de seguridad vial para peatones.

En <https://www.lavoz.com.ar/espacio-de-marca/10-reglas-basicas-de-seguridad-vial-para-peatones>

Conexión familiar

Pídales que, en familia, escriban palabras que pueden ayudar a estar más atentos en las vías.

- Las pueden escribir en recortes de papel. Luego, las pegan alrededor de varios de los dibujos, en forma de collage.
- Pídales que lleven sus trabajos al aula y los peguen en diferentes lugares.

Proyección

Organice el curso en grupos y presente las siguientes situaciones.

SITUACIÓN 1 JUGAR EN LA CALLE

Camilo tiene un equipo de fútbol con los vecinos del barrio. Ellos suelen jugar frente a la casa.

A dos casas de la de Camilo hay una calle de doble vía en la que parquean algunos autos. Cuando intentan hacer gol en la valla que se encuentra en dirección a la calle de doble vía, el balón pasa derecho y rueda sin parar.



SITUACIÓN 2 DESPLAZARSE CON PATINES O BICICLETA

Para llegar de sus casas al colegio, Lorena y su primo Javier deben pasar una avenida. Algunos días ellos usan sus patines para desplazarse al colegio, siempre en compañía de su tía o de un primo mayor.

Cuando su tía y primo se distraen por cualquier circunstancia (saludo a amigos, entrar a la tienda...) Lorena y Javier se adelantan.



- Pídales que escojan una situación y que, en grupos, escriban las instrucciones que los lleve a evitar riesgos.
 - Sugiera que cada uno escriba una instrucción en una hoja y que con todas elaboren un friso. Luego, que ilustren, ubiquen una hoja al inicio (con un título de la situación) y terminen de mejorar textos e imágenes.
 - Al final, expondrán sus ideas y publicarán su material instructivo en el lugar más adecuado del salón o fuera de él.

Mis notas

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA ORIENTACIÓN EN LA CIUDAD



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Me ubico en el espacio



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Me ubico en el entorno físico y de representación (en mapas y planos) utilizando referentes espaciales como arriba, abajo, dentro, fuera, derecha, izquierda.	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.
 EDUCACIÓN FÍSICA	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante realiza desplazamientos seguros para evitar accidentes o siniestros viales, y se ubica espacialmente en la ciudad.

Recursos sugeridos

Aros, lazos, conos, papel periódico dividido en medios pliegos, colores.

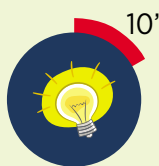
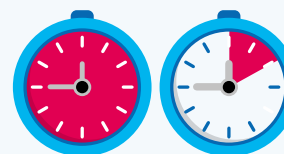
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y 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
70 MINUTOS
2 SESIONES CONTINUAS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



10'
SOCIALIZACIÓN



15'
APROPIACIÓN



20'
APLICACIÓN

Conceptos básicos



Comprensión del entorno y orientación espacial

La **COMPRESIÓN DEL ENTORNO** implica identificar diferentes referentes, propios y en un contexto determinado, para comprender los indicadores y señales que regulan la movilidad en su entorno. Además, significa 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 moverse en el espacio público.



Recuerde que...

La **ORIENTACIÓN ESPACIAL** es una habilidad básica para moverse, situarse en el entorno y orientarse en el espacio en el que se desenvuelve.

En esta etapa de la vida es fundamental explorar las capacidades de los estudiantes en la movilidad y reconocer el barrio o dirección de residencia, las condiciones y normas básicas que le brindan seguridad:

- Desarrollar nociones como **ORIENTACIÓN**, **SENTIDO** y **DIRECCIÓN** son esenciales para que los niños amplíen su horizonte interpretativo más allá de su propio cuerpo y de los espacios que habitualmente transitan.
- Como peatones, cruzar las calles mirando a ambos costados de las vías y reconocer posibles peligros.
- Tener en cuenta los sentidos de desplazamiento al caminar por las calles: conservar la derecha, caminar por el andén en el sentido contrario a los vehículos de manera que los veamos, ir de la mano de un adulto y al costado de la pared (el adulto transita al lado de la vía).
- Usar zonas seguras para los biciusuarios.
- Conocer señales básicas de biciusuarios para la movilidad.
- Respetar las normas básicas de convivencia que contribuyen a su seguridad personal y a la de los otros actores viales.



Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces:

Estoy aquí, en el espacio.

Disponible en:

<https://www.efdeportes.com/efd163/unidad-didactica-orientacion-espacial.htm>

La enseñanza de nociones espaciales a través de mapas y planos en educación infantil.

Disponible en:

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/6701/1/TFG-L553.pdf>

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. En este primer momento, se realiza una activación de las habilidades básicas de orientación con respecto al propio cuerpo, atendiendo nociones sencillas. Inicie con un ejercicio de calentamiento.
 - a. En la cancha o patio, ubíquese frente al grupo, dándole la espalda, y realice movimientos simples para que los estudiantes lo imiten. Al tiempo, dé las indicaciones en voz alta: levantar el brazo izquierdo, levantar el brazo derecho, levantar la pierna izquierda, girar la cabeza hacia la derecha, girarla hacia arriba... Realice tantas combinaciones como considere pertinentes.
 - b. Luego, divida al grupo en parejas, uno frente al otro, como si fuera su espejo.
 - Ubíquese al frente del grupo; de esta forma, solo uno de los miembros de la pareja lo puede ver, mientras el otro (el espejo) está de espaldas.
 - Pida a los estudiantes que lo pueden ver, que imiten los movimientos que usted realiza: levantar la pierna derecha, mover la cabeza hacia la derecha... (Aquí no utilizará su voz; solo sus movimientos para evitar que los “espejos” se confundan).
 - Los “espejos” (estudiantes que están de espaldas) imitarán los movimientos que ven en su compañero del frente.



Mis notas

CICLO 2

Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Proponga la actividad del *Planeta al revés*, para reforzar la **UBICACIÓN ESTÁTICA**.

a. Todos los estudiantes miran al profesor, pero deben hacer la indicación contraria a la indicada, mientras usted canta el verso:

*En el planeta al revés todos levantan la mano derecha.
(Los estudiantes deben levantar la mano izquierda).*

*En el planeta al revés todos miran hacia la derecha.
(Los estudiantes deben mirar hacia la izquierda).*

- Continúe cantando, dando indicaciones de movimiento estático, para que los estudiantes hagan lo contrario.

b. Ahora, refuerce la **UBICACIÓN DINÁMICA**, para incentivar el desplazamiento.

Organizados en dos grupos, pasa uno al centro de la cancha y realiza las acciones contrarias a las indicadas en el estribillo del *Planeta al revés*.

*En el planeta al revés, todos caminan hacia adelante.
(El grupo debe caminar hacia atrás)*

*En el planeta al revés, todos corren hacia la derecha.
(El grupo debe caminar hacia la izquierda)*

- Continúe señalando los desplazamientos que considere y dé el turno al otro grupo.

c. Ubicación en relación con otros objetos:

- Ubique en cada extremo de la cancha objetos de referencia (conos, lazos, aros, sacos).

- Pida a un grupo situarse en el centro de la cancha.

- Dé indicaciones para que los estudiantes, en grupo, se desplacen hacia los objetos de referencia: “Corramos hacia los sacos”, “¡A correr hacia los aros!”...





SOCIALIZACIÓN

3. Este es el momento para solicitar a los niños que comenten por qué palabras podrían reemplazar izquierda, derecha, adelante, atrás cuando van de un lugar a otro de la ciudad. Permita que expresen sus opiniones.

Refuerce explicando a los estudiantes la importancia que tienen los puntos cardinales en el desplazamiento por la ciudad. Como es tan grande, las nociones de *adelante*, *atrás* o *a los lados* no son suficientes para ubicarse, por eso utilizamos los **PUNTOS CARDINALES**.



PUNTOS CARDINALES

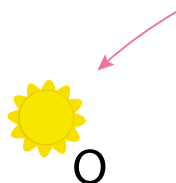
Los **PUNTOS CARDINALES** se sitúan siempre en cada uno de los cuatro lados del rectángulo o cuadrado que contiene un mapa y sirven para orientarnos o localizar un lugar. Están relacionados directamente con el movimiento del Sol a lo largo del día, consecuencia del movimiento de rotación de la Tierra. Estos son:

El **NORTE** corresponde al espacio de la parte superior del mapa. Delante, cuando nos orientamos en cualquier lugar de la Tierra.

N



Recuérdelos que el sol sale en la mañana por el este y se esconde en la tarde por el oeste.



O



E

El **OESTE** corresponde al espacio de la parte izquierda del mapa. Cuando nos orientamos en cualquier lugar de la Tierra, coincide con el brazo izquierdo, el que señala el lugar donde se pone el Sol.

El **ESTE**, ubicado en el mapa, corresponde a la parte derecha. Si la persona señala con el brazo derecho hacia donde sale el Sol, este lugar corresponde al este, llamado también oriente.



S

El **SUR** corresponde al espacio de la parte inferior del mapa. Detrás, cuando nos orientamos en cualquier lugar de la Tierra.

Mis notas



APROPIACIÓN

4. Con ayuda de los alumnos, ubiquen los puntos cardinales en la cancha.
 - a. Sugiera que se ubiquen en el centro de la cancha.
 - b. Pídales estirar los brazos a los lados, y ubicarse de acuerdo con los puntos cardinales:

Vamos a mirar hacia el norte

Miremos hacia el sur

Caminemos hacia el oeste

Giremos hacia el este

Continúe dando indicaciones de diferentes tipos de movimientos cambiando las orientaciones espaciales.

- c. Distribuya a lo largo de la cancha diferentes objetos, como aros, conos, lazos, y organice dos grupos:

El **GRUPO EXPLORADOR** deberá desplazarse al otro extremo de la cancha, pero antes debe recoger algunos de los objetos que se dejaron en el camino.



El **GRUPO GUÍA** se quedará sentado en el piso y dará las indicaciones necesarias al grupo explorador para que se desplace hasta el otro lado de la cancha.

- Las indicaciones deben incluir los puntos cardinales: *Caminar hacia el este, trotar hacia el oeste, saltar hacia el norte.*
- Con cada indicación, los exploradores se deben desplazar para tomar un objeto.
- Luego cambian de rol: el grupo guía pasa a ser explorador.





APLICACIÓN

5. Distribuya nuevamente a lo largo de la cancha distintos objetos, como aros, conos, lazos.
 - a. Organice grupos para que cada uno dibuje en medio pliego de papel el mapa de la cancha.
 - b. Luego, ubicarán los puntos cardinales.
 - c. Después, utilizarán colores para marcar con un punto o símbolo cada uno de los objetos que quedaron en la cancha: verde para los aros, amarillo para los conos y azul para los lazos.
 - d. Cada grupo socializará con los otros su mapa. Entre todos ayudarán a corroborar si las ubicaciones en el mapa fueron correctas. Si no es así, los demás corregirán.




Conexión familiar

1. Invite a los estudiantes a que realicen recorridos por el barrio con su familia, aplicando los conocimientos de la ubicación espacial a través de los puntos cardinales. Envíe una nota para incitarlos a esta actividad.
2. Como resultado de la actividad, pida a las familias enviar un mapa del barrio en el que se resalten los puntos cardinales, la casa y otras ubicaciones del entorno: un parque, la panadería, la estación del SITP, el CAI, un colegio...

Proyección

1. Solicite a los estudiantes que escriban mensajes indicando cuidados en el desplazamiento por la ciudad. Cada mensaje debe contener el nombre de un punto cardinal.

CUANDO VAS AL NORTE, TOMA UN BUS QUE RECORRA LA VÍA DE SUR A NORTE. 

2. Entre todos, peguen cada cartel del mensaje en un punto cardinal que le corresponda.

Mis notas

CICLO 2

AL DIRIGIRTE A LA PLAZA DE MERCADO CORABASTOS, EN KENNEDY, DIRÍGETE AL OESTE, TAMBIÉN LLAMADO OCCIDENTE. 

Exalte la creatividad para el ejercicio.

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA HABILIDADES BÁSICAS EN EL USO DE LA BICICLETA



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Fortalezco mis habilidades en la bicicleta



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Entiendo que mi cuerpo es una fuente de bienestar, lo cuido, me siento a gusto con él y opto por estilos de vida saludable.
 CIENCIAS NATURALES	Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante desarrolla habilidades básicas en el manejo de la bicicleta para incentivar la movilidad segura.

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.

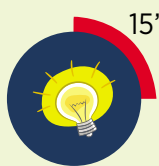
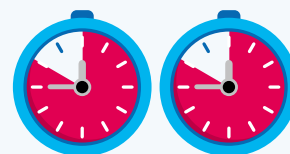
Recursos sugeridos

Bicicleta de cada uno de los estudiantes o del programa *Al Colegio en Bici* y elementos de seguridad relacionados, ilustraciones del anexo impresas, conos, lazos, aros.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



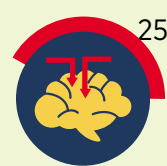
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

BICICLETAS

0% de partículas contaminantes



60% menos del espacio en la vía

30% más rápido en horas pico

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces:

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

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

Ventajas del uso de la bicicleta

Las bicicletas emiten 0% de partículas contaminantes a la atmósfera. Este beneficio ambiental favorece a toda la ciudadanía teniendo en cuenta, especialmente, las alertas ambientales por causa del deterioro en la calidad del aire. Como no hace ruido, contribuye, igualmente, a la disminución en la contaminación auditiva.

Mejora en la movilidad de la ciudad

La falta de sitios públicos y privados para el aparcamiento de los vehículos privados (carros y motos), aporta a la reducción del caos vehicular de la ciudad, pues los autos se estacionan en la vía pública. La bicicleta contribuye a la movilidad, ya que ocupa un 60% menos del espacio en la vía. Además, reduce un 92% el espacio en el estacionamiento, pues solo se requiere una guaya para asegurar el marco y las dos llantas a un cuerpo fijo, y un candado rígido en U.

Por último, en distancias cortas y medias favorece la velocidad de desplazamiento, especialmente un 30% más rápido en horas pico.

Beneficios en la salud

Aunque las ventajas grupales son un buen incentivo para el uso de la bicicleta, el provecho también es personal. El uso de la bici reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, aumenta la capacidad pulmonar, contribuye al metabolismo, refuerza el sistema inmunológico y ayuda a controlar el peso.

Uso adecuado de las vías

Tanto personas como vehículos, bicicletas y diferentes modos de transporte deben transitar por lugares definidos para cada uno de ellos.

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 a lo largo del desplazamiento.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

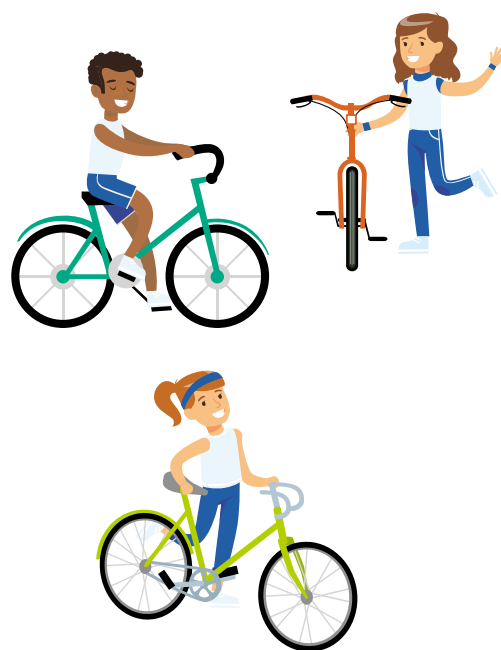
Con anticipación, envíe una nota a las familias, en la que solicite que el estudiante lleve su bicicleta (o la del programa “Al colegio en bici”), y los elementos de seguridad. Señale la necesidad del acompañamiento de los acudientes para llevar y recoger a los estudiantes.

1. Ahora que cada estudiante tiene su bicicleta en el colegio, invítelos al patio o a la cancha. Explore qué tanto **CONOCEN LA BICICLETA**.
 - a. Consulte a los estudiantes cuáles partes de la bicicleta conocen. Incentive la discusión para verificar sus conocimientos previos en este sentido.
 - b. Recuérdeles que antes de subir a cualquier vehículo, se necesita conocer las partes que lo componen para entender el papel que cumplen en el desplazamiento. Con su bicicleta como ejemplo, presente las partes. También puede utilizar la imagen del anexo 1. Pregúnteles: ¿Conocían todas las partes? ¿Sabían qué función cumplen?
 - c. Luego, muestre la imagen del anexo 2; en ella se describe con detalle la mecánica de la bicicleta. Es importante que los estudiantes reconozcan qué función cumple cada uno de los componentes.



APROXIMACIÓN

2. Refuerce en los alumnos la idea de que un biciusuario no es solo aquel que pedalea en la bicicleta. Además de las habilidades básicas, los **ELEMENTOS DE SEGURIDAD** contribuyen a un desplazamiento seguro en cualquier espacio.
 - a. Consulte con los estudiantes cuáles elementos de seguridad consideran necesarios para el desplazamiento en bicicleta y para qué sirven.
 - b. Luego, presente con detenimiento los elementos de seguridad. Enfatice en la importancia de portarlos en todos los desplazamientos que realicen en la bici; no importa la distancia, siempre deben hacer parte del recorrido.



CICLO 2

Mis notas

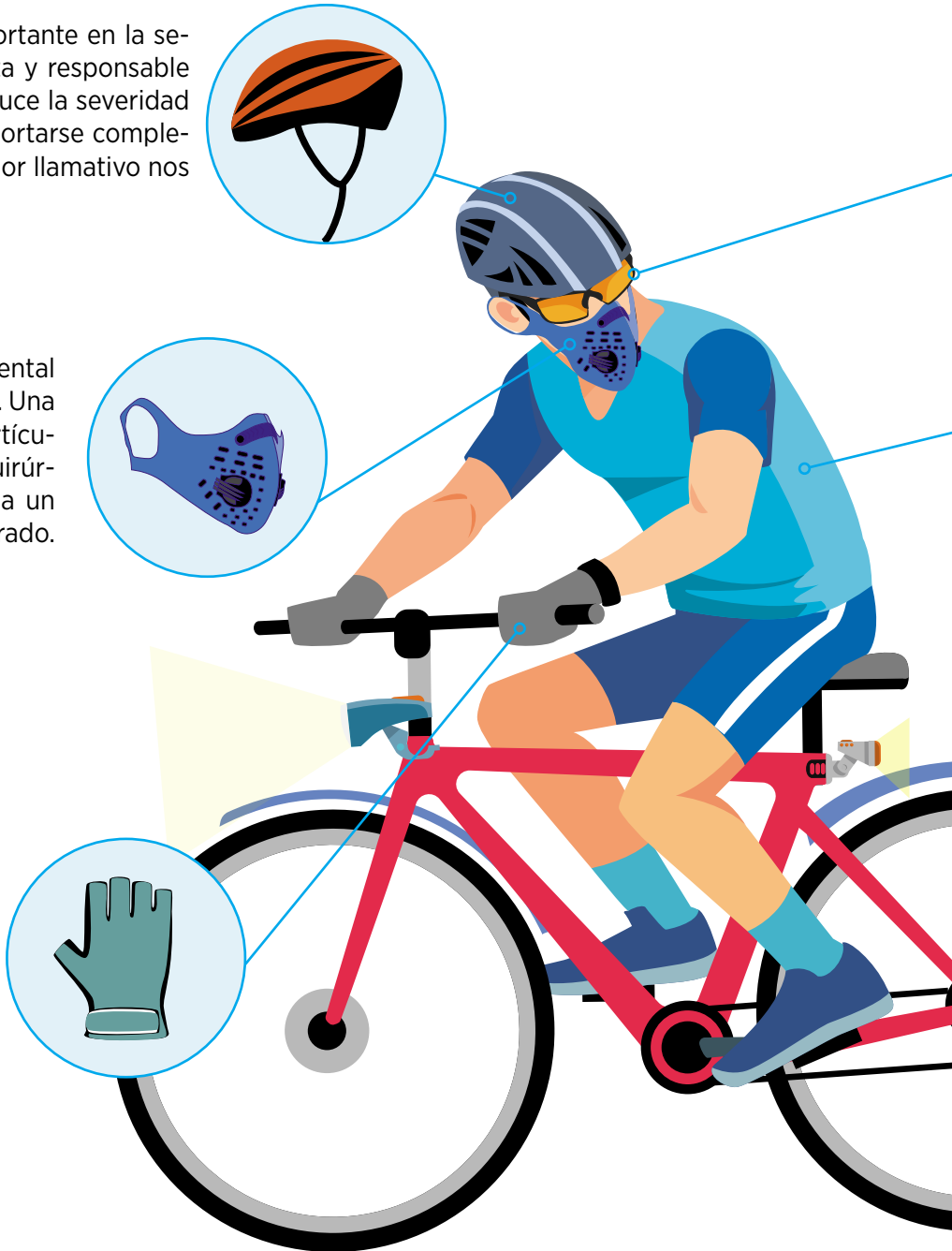
- c. A medida que los presenta, pida a los alumnos señalar los que trajeron al colegio. Si dejaron en casa algunos de estos, enfatice en la necesidad de traerlos en la siguiente sesión.

E L E M E N T O S D E

CASCO: el uso del casco es tan importante en la seguridad del ciclista, como la correcta y responsable conducción de la misma, ya que reduce la severidad de las lesiones en la cabeza. Debe portarse completamente abrochado. Un casco de color llamativo nos hace más visibles en la vía.

MASCARILLA: la contaminación ambiental es cada vez más notoria en la ciudad. Una mascarilla te protege de las micropartículas dañinas del aire. Un tapabocas quirúrgico no es suficiente; se recomienda un respirador N95 con mascarilla de filtrado.

GUANTES: deben ser adecuados para que no resten sensibilidad en el trayecto. Mejoran el agarre de los puños y el manubrio y protegen las manos de la suciedad y raspones. Cuando la temperatura externa es demasiado baja, se pierde capacidad de reacción; los guantes aíslan un poco el frío.



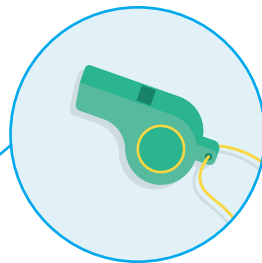
S E G U R I D A D



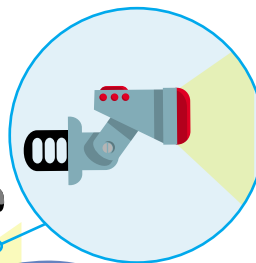
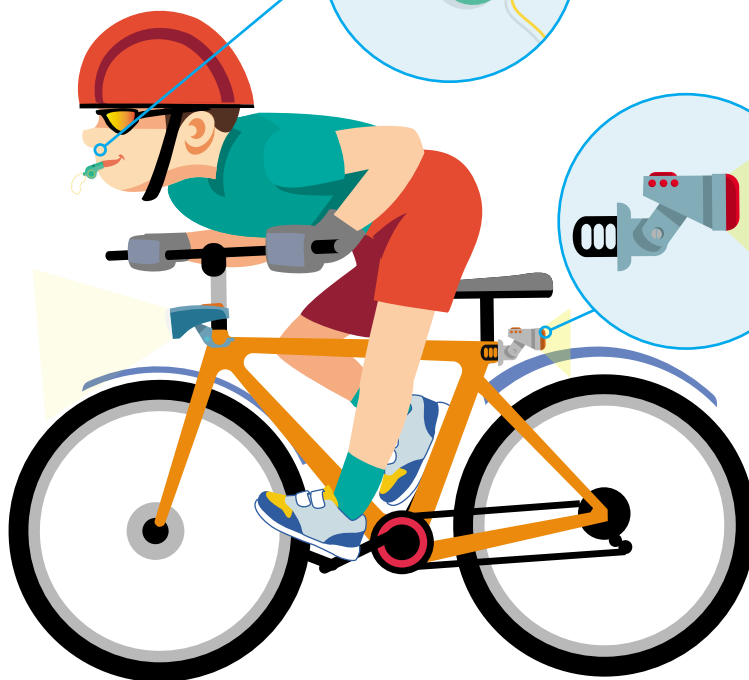
GAFAS: para evitar molestias por el viento, la contaminación o el sol.



ROPA LIGERA Y REFLECTANTE: montar en bici es una actividad física; usa ropa que te permita respirar fácilmente, evitando el sudor y que no te reste capacidad para pedalear, frenar o girar. Además, ropa clara o reflectante te hace más visible en la vía.



PITO: es un elemento de uso preventivo y permite alertar a los otros de tu presencia y los conflictos generados en la vía.



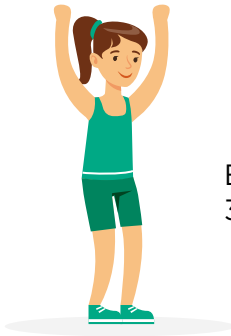
LUCES: cumplen dos funciones esenciales. Por un lado, una fuente propia de luz blanca te ayuda a tener una visibilidad clara del camino, especialmente, en los desplazamientos nocturnos. Por otro, una luz roja intermitente en la parte de atrás te hace visible a los demás vehículos.



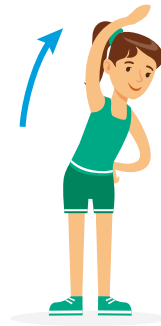
SOCIALIZACIÓN

3. Antes de iniciar cualquier actividad física es indispensable realizar un calentamiento para activar los músculos y evitar lesiones.

a. Dirija los siguientes **CONSEJOS DE CALENTAMIENTO**:



Estira hacia arriba durante 30 segundos.



Estira a la izquierda durante 30 segundos.



Estira a la derecha durante 30 segundos.



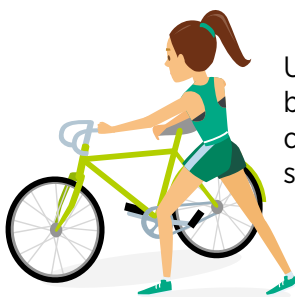
Gira a la izquierda durante 30 segundos.



Gira a la derecha durante 30 segundos.



Toma un pie y tira hacia la nalga, teniendo como soporte la bicicleta. Realiza tres repeticiones de 20 segundos con cada pierna.



Utilizando como soporte la bicicleta, estira y flexiona cada pierna durante 20 segundos.



Apoyándote en el sillín de la bicicleta, estira hacia adelante cada pierna durante 30 segundos.

- b. Aplique otros ejercicios de calentamiento que considere necesarios para esta actividad.
4. Luego del calentamiento, permita a los estudiantes movilizarse, con libertad, en la bicicleta por el patio.
- a. Esté atento para monitorear a aquellos que no manejan las habilidades básicas; a ellos prestará mayor atención en la próxima sesión.
 - b. Resalte la necesidad de reconocer las partes de la bici, los elementos de seguridad y la función que cumple cada uno.

* En este punto finaliza la primera sesión. Recuerde nuevamente a los alumnos que en la siguiente sesión deben portar todos los elementos de seguridad vistos.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

- 5. Realice nuevamente los ejercicios de calentamiento del momento de *Socialización*.
- 6. Una vez los estudiantes estén listos para subir a la bici, proponga ejercicios para el **DESARROLLO DE HABILIDADES CICLÍSTICAS**.

* Refuerce más el trabajo con aquellos que en la sesión anterior observó con menos habilidades.

Transitar en bicicleta es una actividad deportiva de disfrute. Sin embargo, se requiere toda la concentración, ya que la vía se comparte con otros actores viales. Recomiende **SIEMPRE** circular con las dos manos en el manubrio para mantener la estabilidad y, al momento de frenar, alternar tanto freno trasero como delantero para evitar que la inercia lo tire sobre el manubrio.

Mis notas

CICLO 2



Recuerde que...

DESARROLLO DE HABILIDADES CICLÍSTICAS

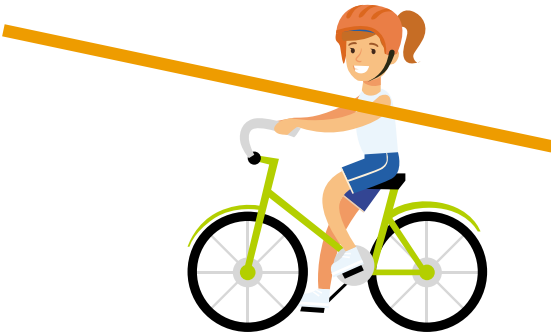


PEDALEO: toda la fuerza del pedaleo se realiza con la presión del metatarso (entre la planta del pie y el comienzo de los dedos). Conozca las partes del cuerpo que se involucran en el pedaleo para descubrir la forma más cómoda de desplazarse ahorrando energías y evitando dolores de espalda.

MANTENER LA LÍNEA RECTA: pida a los estudiantes que mantengan el equilibrio mientras se desplazan en la bicicleta sobre la línea de demarcación de la cancha.

ESQUIVAR OBSTÁCULOS: coloque conos a lo largo de la línea y pida a los estudiantes desplazarse en zigzag para esquivarlos. Reduzca la distancia gradualmente para dificultar el nivel.

LIMBO: cruce a lo largo de la cancha una cuerda y solicite a los estudiantes que, subidos en sus bicicletas, pasen por debajo de ella sin tocarla.



MANIOBRAR LA BICICLETA CON UNA MANO: para comunicar nuestras intenciones a los demás vehículos, las manos funcionarán como direccionales (ver la secuencia didáctica “Señales corporales en la bicicleta”). Pida a los estudiantes llevar una botella llena de agua, de un lado de la cancha al otro, manejando la bicicleta con una mano. Después, coloque conos en la pista para incrementar el nivel de dificultad.

MIRAR HACIA ATRÁS: no basta con indicar con las manos los giros que vamos a realizar; debemos esperar la aprobación de los otros vehículos. Para ello, aprender a girar la cabeza para mirar hacia atrás y comprender que tenemos paso seguro, es una habilidad básica. Pida a los estudiantes desplazarse sobre la línea de demarcación de la cancha y mirar hacia adelante para corroborar que nada al frente requiere de su atención; después, girar la cabeza hacia derecha e izquierda con rapidez. Repita la acción si con una sola mirada no tienen una visión clara.

TRAZAR CURVAS: realice una “U” con conos y pida trazar una curva dentro de esos límites.

“LOS ÚLTIMOS SERÁN LOS PRIMEROS”: solicite atravesar la cancha lo más despacio posible, sin poner el pie en el piso. Gana quien llegue de último.





APLICACIÓN

7. Como cualquier actividad humana, montar en bicicleta requiere de práctica continua. Solo con muchas horas de entrenamiento se logrará el control del vehículo.
 - a. A lo largo de la cancha, ubique distintos elementos (conos, lazos, aros), que simulen los obstáculos que se presentan en las vías: basura, vehículos estacionados, peatones, otras bicicletas que circulan más despacio.
 - b. Pida a los estudiantes poner en práctica todas las habilidades enseñadas. A medida que demuestran más pericia, aumente la velocidad y la cantidad de participantes. Recuerde que al moverse en grupo se recomienda circular uno a la vez.

Mis notas

CICLO 2

Proyección

La divulgación de esta información ayuda a crear una cultura de autocuidado en el manejo de la bicicleta. Solicite a los estudiantes que realicen afiches con la información vista y la ubiquen en lugares estratégicos de la institución para que más personas la conozcan.



Conexión familiar

Invite a los estudiantes a realizar recorridos en bicicleta con sus familias. Ellos serán los líderes de la caravana y compartirán con su familia lo visto en las sesiones.

[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 partes de la bicicleta, los elementos de seguridad, los ejercicios de calentamiento y algunas habilidades básicas que todo biciusuario debe conocer.

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA EL CUIDADO DEL ESPACIO PÚBLICO



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Lo mío, lo tuyo, lo nuestro



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> Me ubico en el entorno físico y de representación (en mapas y planos) utilizando referentes espaciales como arriba, abajo, dentro, fuera, derecha, izquierda. Establezco relaciones entre los espacios físicos que ocupo (salón de clase, colegio, municipio...) y sus representaciones (mapas, planos, maquetas...). 	COMPETENCIAS CIUDADANAS Participo con mis profesores, compañeros y compañeras en proyectos colectivos orientados al bien común y a la solidaridad.
 LENGUAJE	Produzco un texto oral, teniendo en cuenta la entonación, la articulación y la organización de ideas que requiere la situación comunicativa.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica la incidencia de sus acciones en situaciones de riesgo o de prevención, en la seguridad propia y de los demás, dentro de un espacio definido.

Recursos sugeridos

Hojas tamaño carta (pueden ser recicladas), colores, marcadores, lápices, papel por pliegos.

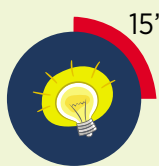
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- 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 iniciar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

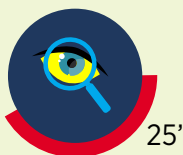


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Lo público y el espacio público

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el enlace siguiente:

[http://cdim.esap.edu.co/bancomedios/documentos%20pdf/principios_del_espacio_publico_\(16_pag_50_kb\).pdf](http://cdim.esap.edu.co/bancomedios/documentos%20pdf/principios_del_espacio_publico_(16_pag_50_kb).pdf)

Lo **PÚBLICO** es aquello que pertenece a toda la sociedad y le es común a los ciudadanos. El **ESPACIO PÚBLICO** es, por tanto, todo aquel que está abierto para toda la sociedad, hace parte de las propiedades del Estado, pero es susceptible de ser usado y aprovechado por todos los ciudadanos.



Recuerde que...

El espacio público permite el encuentro constante entre las personas, da lugar a la interacción entre ellas y hace posible que se creen historias y se fortalezca la cultura.

DENTRO DEL COLEGIO

Los espacios públicos son aquellos que son compartidos por toda la comunidad educativa, es decir:



Estos espacios son para el provecho de todos, al igual que los objetos que están allí, como pupitres, lavamanos, mesas, sillas, puertas y libros; por lo tanto, su cuidado corresponde a todas las personas del colegio.

EN LA CIUDAD

Los espacios públicos son todos aquellos en los que ciudadanos de diferentes orígenes, regiones, razas y culturas se concentran e interactúan entre ellos y con el espacio. Algunos ejemplos de espacio público son:



El cuidado de la ciudad nos corresponde a todos; acciones como arrojar basura en las canecas, no dañar los andenes, sillas, paredes o juegos en el parque, es una manera de contribuir en el cuidado del espacio público en la ciudad.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pregunte a los estudiantes acerca de los comportamientos adecuados en el espacio público.

¿Cual sería un comportamiento acertado y no acertado en los siguientes espacios?

		COMPORTAMIENTO ACERTADO O CORRECTO	COMPORTAMIENTO NO ACERTADO O INCORRECTO
EN EL COLEGIO	En los pasillos		
	En las escaleras		
	En el patio		
EN LAS CALLES	En las vías		
	En los andenes		
	En el transporte público		

Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Luego de las respuestas de los estudiantes, céntrese en la explicación sobre las normas de movilidad en los espacios públicos:

Las normas de movilidad son [...] un acuerdo social que procura el mayor bien para el mayor número de personas. La competencia delimita las condiciones y normas sobre el uso de las vías, el amoblamiento urbano y los espacios de esparcimiento; las funciones de la autoridad en tanto reguladoras del tránsito, sus procesos y formas de actuación; también las normas de comportamiento al utilizar el espacio público y los espacios privados abiertos al público y la forma de actuar en eventos específicos del tránsito.

(Cartilla 27 Saber Moverse - MEN)

3. Posterior a la explicación, pida a los estudiantes hacer un listado de los sitios públicos que conozcan; indíqueles que pueden ser calles, parques, monumentos o bibliotecas...

Solicíteles que, por grupos, hagan dos planos y que, en cada caso, marquen con color rojo los espacios que no son públicos y con color verde los que sí lo son:

- Plano del colegio.

- Plano de la ciudad, teniendo en cuenta el recorrido que hacen diariamente de la casa al colegio.



SOCIALIZACIÓN

4. Permita a los estudiantes socializar sus planos y contar cuáles son los lugares públicos de sus casas, el colegio y la ciudad, según la perspectiva de cada grupo.

Pida luego, que hagan un listado de las acciones y normas que practican para moverse por los espacios públicos con los que tienen contacto.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

- Reflexione, junto con sus estudiantes, sobre la importancia de los espacios públicos y el cuidado que se debe tener al desplazarse, ya sea caminando, en bicicleta o en cualquier medio de transporte.

Permita que sean ellos quienes hablen de sus percepciones sobre la forma de llegar a estos espacios públicos y la importancia de ellos.



APLICACIÓN

- Proponga a los estudiantes planear y desarrollar un recorrido por los espacios públicos de su colegio.
 - En dicho recorrido, reconocer los cuidados que se requieren, y proponer una jornada para asear, embellecer o cuidar cada espacio público del colegio.
 - Puede sugerir que se dividan en grupos y cada uno se desplace a una parte específica.



Proyección

Invite a los estudiantes a construir una campaña de toma de conciencia respecto al cuidado al recorrer y usar los espacios públicos del colegio.

- Pueden hacer un decálogo en carteles y ubicarlos en diferentes zonas de la institución.
- Presentarlo, mediante recorridos a los cuales inviten a sus compañeros de clase y a otros cursos.



Conexión familiar

- Pida a los estudiantes que pregunten en sus casas por algunas acciones que se puedan realizar al recorrer, ya sea a pie, en bicicleta, moto o carro, diferentes espacios públicos.
- En clase, abra un espacio para socializar lo que aportaron las familias sobre este tema.

Mis notas

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y VULNERABILIDAD

TEMA SEGURIDAD PASIVA EN VEHÍCULOS: CINTURÓN DE SEGURIDAD



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Con el cinturón de seguridad vamos seguros en la vía



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - 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 Valoración en la movilidad del riesgo y de la vulnerabilidad.
 LENGUAJE	Produzco textos escritos que responden a diversas necesidades comunicativas y que siguen un procedimiento estratégico para su elaboración.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce la importancia de utilizar el cinturón de seguridad vehicular como elemento efectivo de protección física tanto para el conductor como para pasajeros.

Recursos sugeridos

Tiza, cinta de enmascarar, equipos para proyectar video.

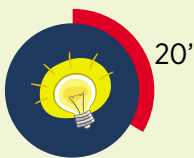
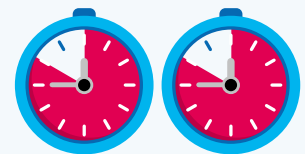
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- 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.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



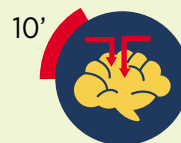
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



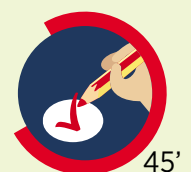
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más, puede consultar novedades en educación vial en:
<http://www.dgt.es/es/seguridad-vial/educacion-vial/>

<https://www.seguridadvialenlaempresa.com/seguridad-empresas/actualidad/noticias/seguridad-vial-activa-y-pasiva-2.jsp>

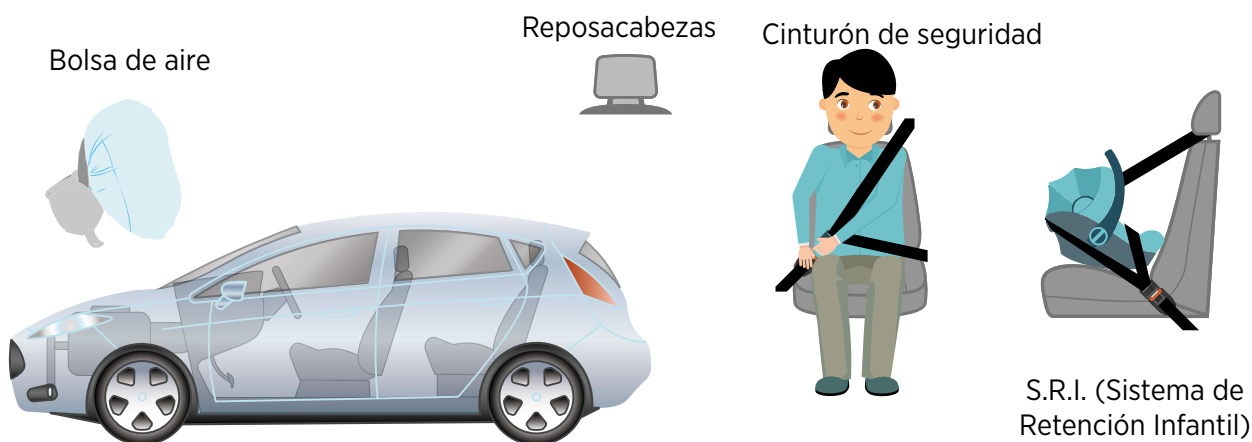
Cinturón de seguridad

Un choque se puede generar en cualquier momento en la vía, y ocasionar lesiones en los ocupantes de un vehículo. Por esto, la tecnología automotriz ha dispuesto elementos al servicio de la seguridad vial de los ocupantes de cualquier tipo de vehículos.

El empleo de elementos de seguridad, por parte de los ocupantes de un vehículo, es una práctica de autorregulación y corresponsabilidad.

Seguridad vial pasiva en vehículos

Se refiere a los elementos de seguridad dispuestos en los vehículos y al uso de estos por parte de conductores y pasajeros. Estos elementos proporcionan seguridad sin que se dé la mediación del conductor en el momento del accidente o colisión. Entre los elementos de seguridad vial pasiva vehicular se encuentran los siguientes:



Recuerde que...

El elemento más importante de seguridad pasiva en vehículos, tanto para el copiloto como pasajeros en cualquier ubicación de todos los vehículos, es el cinturón de seguridad; frena el cuerpo en caso de que haya un impacto o colisión.

IMPORTANCIA DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD EN LOS VEHÍCULOS

- **EVITA** que la persona se golpee contra alguna parte del vehículo.
- **EVITA** choques entre ocupantes del vehículo, lo que también ocasionaría lesiones.
- **DISMINUYE** hasta un **80%** la probabilidad de muerte en un accidente de tráfico.
- **REDUCE** en un **90%** el riesgo de fallecimiento y de heridas graves en la cabeza, en caso de colisión frontal.



- **REDUCE** en un **75%** el riesgo de heridas, fracturas y lesiones de otro tipo.
- **EVITA** que los ocupantes salgan expulsados del vehículo en caso de colisión.
- **PERMITE** al conductor controlar mejor el vehículo en caso de impacto.

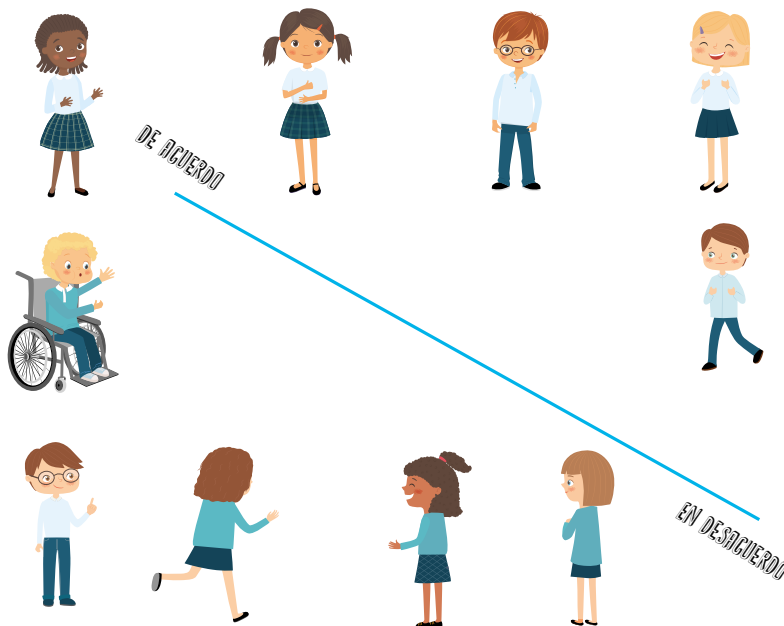
Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Para esta actividad, ubique las sillas alrededor del salón, de modo que quede espacio en el centro.
 - a. Dibuje en el piso una línea diagonal (con tiza o demarcando con cinta de enmascarar). En los extremos escriba: De acuerdo y En desacuerdo.
 - b. Pida a los estudiantes que se ubiquen formando un cuadrado, mirando hacia la línea diagonal.
 - c. Pida a los estudiantes que después de cada afirmación expresada por usted se ubiquen en el extremo, según lo que cada uno considere.



- Solicite a un estudiante que lo apoye en contar los que se ubican en cada extremo y anotar los resultados en el tablero.

AFIRMACIONES

- El cinturón de seguridad es solo para el conductor del vehículo.
- En los vehículos de ruta escolar el cinturón de seguridad es para el conductor y los pasajeros que van en el puesto de adelante.
- En un vehículo es más seguro llevar en brazos a los niños pequeños.
- El cinturón de seguridad se utiliza solo para recorridos largos.
- En un choque vehicular los pasajeros que llevan puesto el cinturón de seguridad tienen mayor probabilidad de tener lesiones.

- d. Terminada la actividad, pida al estudiante que fue anotando los resultados, que dé a conocer los totales al resto del grupo.

Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Solicite a los estudiantes que se organicen en grupos de cinco integrantes.
 - a. Señale los resultados obtenidos en cada afirmación del punto anterior.
 - b. Pida a cada grupo retomar cada expresión y analizar los resultados con mayor puntaje. A partir del análisis, deben construir uno o dos párrafos de argumento que justifiquen los resultados obtenidos.
 - c. Además de la justificación, de acuerdo con la experiencia cotidiana de utilización de transporte vehicular, el grupo escribirá otro párrafo donde expongan lo que han observado en conductores y pasajeros sobre el uso del cinturón de seguridad, quiénes lo usan, quiénes no y posibles explicaciones.



SOCIALIZACIÓN

3. Cada grupo debe nombrar un representante para exponer al resto del curso los argumentos construidos ante el uso del cinturón de seguridad.

Amplíe la conversación hacia lo que ellos y las personas cercanas hacen en relación con el uso del cinturón de seguridad y las ocasiones.

* Escuche atentamente a los estudiantes y oriente la argumentación de acuerdo con sus respuestas.



APROPIACIÓN

4. Con el fin de aportar precisiones frente al uso del cinturón de seguridad, exponga a los estudiantes los siguientes aspectos relacionados con el cinturón de seguridad:

Un poco de historia

El **CINTURÓN DE SEGURIDAD** fue inventado por Nils Bolhin, de la casa Volvo, en **1958**.



Fue un invento que adoptaron las diferentes marcas fabricantes de vehículos automotores. Hoy día es obligatorio su uso para conductores y pasajeros.

En **COLOMBIA**, a partir del año **2002** se decreta que “Todos los vehículos automotores que transiten por las vías del territorio nacional, incluyendo las urbanas, deberán portar en los asientos delanteros el cinturón de seguridad”.

El uso del cinturón de seguridad en los asientos traseros es de **CARÁCTER OBLIGATORIO** desde el año **2004**, de acuerdo con lo estipulado en el código Nacional de Tránsito.

- a. Con el fin de ilustrar lo que ocurre cuando no se lleva el cinturón de seguridad en un vehículo, proyecte el video.

Mis notas

CICLO 2



Más para ver

Video lo que ocurre cuando no se lleva el cinturón de seguridad en un vehículo.

<https://youtu.be/dZxbCraFic0>

- b. A partir del video, explique a los estudiantes, de manera muy sencilla para el nivel de los estudiantes:

El cuerpo tiende a mantener su estado de reposo o su trayectoria en línea recta, mientras no actúe sobre él una fuerza externa. En caso de colisión, nuestro cuerpo mantiene la velocidad que llevaba el vehículo donde viajábamos; el movimiento del cuerpo desaparece cuando transfiere su energía a alguna parte del vehículo, a la vía o al entorno. En este momento se producirá la lesión.

Si viajamos en un vehículo a una velocidad de 100 km/h, y colisionamos con una superficie no deformable, el cuerpo es sometido a un cambio en su velocidad, es decir, de 100 km/h a 0.

El cinturón permite que el cambio de velocidad del cuerpo ocurra en más tiempo, reduciendo así la aceleración.

A 100 km/h, si se colisiona contra una superficie rígida, el cuerpo de una persona adulta recibe una fuerza equivalente a 7 toneladas.

Fuente: Álvarez González, Francisco Javier, 2004

USO CORRECTO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD

- El cinturón debe quedar bien ceñido al cuerpo. Por eso se recomienda no usar pinzas o ropa demasiado voluminosa.
- Debajo del cinturón no debe colocarse nada que incomode su uso.
- Antes de iniciar el viaje debe comprobarse que el cinturón esté bien abrochado, verificar que no esté prensado o entorchado en alguna parte. De lo contrario, se vuelve peligroso y pierde su eficacia.
- Ubicar la parte superior de la cinta por la clavícula, entre el cuello y el hombro; nunca por el cuello, porque podría causar lesiones graves en caso de accidente.
- El asiento del vehículo debe ir casi en ángulo recto, no demasiado inclinado. En vehículos de ruta escolar, vans o flotas debe emplearse el cinturón de seguridad y evitar viajar en posición inclinada.



**Recuerde
que...**

El uso del cinturón de seguridad es para todos: niñas, niños, jóvenes, adultos y personas mayores.

Es responsabilidad de todos: conductores y pasajeros.

SESIÓN 2



APLICACIÓN

5. Pida a los estudiantes que apliquen la encuesta del anexo, a un grupo de estudiantes y docentes del colegio sobre el uso del cinturón de seguridad, que indague sobre lo que piensan de su uso.
6. Sugiera realizar una gráfica de barras con los resultados. Enseguida, que establezcan conclusiones sobre las características comunes de las respuestas.

Proponga un espacio de discusión sobre el análisis de las respuestas y la necesidad de promover el uso del cinturón de seguridad vehicular.

Proyección

Organice los estudiantes en grupos de cinco integrantes y propóngales que elaboren una campaña para promover el uso del cinturón de seguridad vehicular entre sus compañeros.

LA CAMPAÑA DEBE ABORDAR LOS SIGUIENTES TEMAS

- a. El cinturón de seguridad es para todos los ocupantes de un vehículo automotor.
- b. El uso adecuado del cinturón de seguridad vehicular de los pasajeros.
- c. Riesgos que causa el no uso del cinturón de seguridad vehicular.
- d. Los adultos deben garantizar el uso del cinturón de seguridad en los menores.



Conexión familiar

1. Motive a los estudiantes que indaguen con los integrantes de la familia su opinión sobre los usos del cinturón de seguridad vehicular. Esta la harán a través del formato de encuesta utilizado en la actividad de *Aplicación*.
2. Con los resultados de las respuestas podrán también hacer una gráfica de barras o de líneas donde se muestre las respuestas y opiniones de los miembros de la familia.
3. Pida a los estudiantes que den a conocer a los integrantes de su familia, en una conversación de persuasión, los motivos para utilizar el cinturón de seguridad.

Mis notas

CICLO 2

ESTRATEGIA

7

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO CORRESPONSABILIDAD VIAL

TEMA EN LA VÍA TENGO RESPONSABILIDADES


SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Responsabilidad en la vía



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, barrio...). Me ubico en el entorno físico utilizando referentes espaciales (izquierda, derecha, puntos cardinales). 	CÁTEDRA DE PAZ Los niños conocerán la importancia de relacionarse con otras personas con respeto y tolerancia en un colegio que es territorio de paz.

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende que, sin importar su edad, tiene responsabilidades en los distintos roles como actor vial, y así contribuye a la seguridad propia y de los otros.

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.

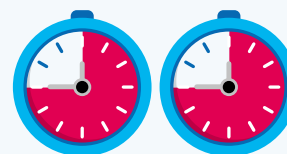
Recursos sugeridos

Elementos de caracterización para el docente (gorro o uniforme), colores, cartulina, crayolas.

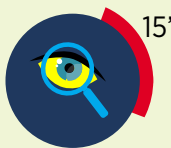


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces:

La educación vial de los menores. Ministerio del Interior y Dirección General de Tránsito, Madrid. En: http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/La_educacion_vial_de_los_menores.pdf

Guía de comportamiento en la vía pública. En: <http://creandoconciencia.org.ar/enciclopedia/conduccion-racional/manuales-formacion-educativa/MANUAL-DE-COMPORTAMIENTO-EN-VIAS-PUBLICA.pdf>



Corresponsabilidad, seguridad y siniestro vial

Considerar el derecho absoluto en el espacio público conlleva a comportamientos en los que se priorizan los intereses individuales. 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.

La corresponsabilidad vial 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.

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.

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 puedan controlar, son inevitables e impredecibles.



Recuerde que...

La seguridad no se resuelve desde el compromiso de solo unos actores. Es desde el sentido de equidad, potenciando la protección de los actores más vulnerables y asumiendo la responsabilidad que compete, de acuerdo con los roles que se ejercen en la interacción.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Con este momento inicial se pretende que los estudiantes reflexionen sobre las responsabilidades que asumen en la vía para garantizar su seguridad y la de los demás. Indague sobre el papel que asumen como actores viales. Utilice la siguiente pregunta:

Los adultos tienen responsabilidades en la vía. ¿Consideras que los niños también las tienen al hacer uso de las vías? ¿Cuáles crees que son?



APROXIMACIÓN

Antes de esta actividad, aliste las normas de los carteles que están a continuación; escríbalas en recortes o en el tablero, pero separadas para los momentos de la actividad.

2. Propicie un momento de conversación acerca del uso del servicio público: lo que les molesta y por qué.

Mencione que la responsabilidad vial también incluye a los niños en el uso del transporte público. Lo veremos en un viaje imaginario en bus.

- a. Pida ayuda a los estudiantes para organizar las sillas: la mitad, que queden disponibles en el centro; las demás, las pondrán contra la pared.

Mis notas



- b. Como es un viaje en transporte público, usted será el conductor y los estudiantes serán los pasajeros. Cree una atmósfera introductoria para que comprendan que realizarán la simulación de un viaje en transporte público.
- De ser posible, caracterícese para la situación (gorra o uniforme será suficiente).
 - Pida a algunos estudiantes asumir estos roles: mujeres embarazadas, con niños en brazos, ancianos y persona con muleta.
 - En fila, organice a los estudiantes en la puerta del salón, como en espera del bus.
- c. Usted dará la orden para que se sienten en sus respectivas sillas (subir al bus). Antes, recuérdelos y muéstreles las normas escritas en el cartel 1.

Cartel 1

1 Esperar en las zonas señaladas.

PARA SUBIR AL BUS SE DEBE:

2 Pagar el pasaje: No ingresar al bus por las puertas de las estaciones o saltando el torniquete.

3 Si hay fila, respetar los turnos y ubicarse detrás de la última persona.

4 No jugar en las paradas, mientras se espera el bus: pueden lastimarse o incomodar a los demás.

5 Esperar a que el bus se detenga completamente, antes de subirse.

- d. Una vez los estudiantes comprendan las instrucciones, estacione el bus (recuerde que usted es el conductor) y abra las puertas; ahora los niños pueden subir.

Es posible que lo hagan de manera atropellada. Repita el ejercicio, pero esta vez, recuerde las recomendaciones, escritas en el cartel 2:

Cartel 2

1

No correr para adelantarse y tomar las sillas; recuerden respetar la fila.

2

Ceder el asiento a mujeres embarazadas, con niños en brazos, ancianos o personas en condición de discapacidad o incapacidad temporal, como en muletas o con yeso (algunos estudiantes están caracterizados, por lo tanto, es a ellos a quienes deben cederle las sillas).

3

Si van de pie (recuerde que solo la mitad de las sillas están disponibles), sujetarse de las barras, pasamanos o espaldares de los asientos.

4

Caminar hacia el centro del bus para no obstruir las puertas.

5

No sentarse en el corredor central o en las puertas.

6

No apoyarse en las puertas y no manipular las manijas, ya que pueden abrirse.

7

Evitar jugar en el trayecto, ya que puede frenar el bus y lastimarse.

8

No arrojar basura en el bus o por las ventanas.

9

Para bajarse, avisar con tiempo la parada al conductor. Si es en el SITP o en Transmilenio, alistarse con tiempo, ya que el bus se detiene en paradas específicas.

10

No consumir alimentos en el transporte, por riesgo de atragantamiento.

11

No sacar ni manos ni cabeza por las ventanas.

12

En rutas, o donde los asientos lo lleven, usar el cinturón de seguridad.

AL INTERIOR
DEL BUS SE
DEBE:

* Puede complementar esta información con la secuencia *Comportamiento en salidas pedagógicas*, del ciclo 1.



Recuerde que...

- La modulación de la voz y la expresión corporal son herramientas para mantener la concentración.
- A medida que vaya presentando las diferentes situaciones, pregunte por qué creen que es importante. Si entienden los motivos, será más fácil comprender la instrucción.



SOCIALIZACIÓN

3. Consulte con los estudiantes los conocimientos que adquirieron con las recomendaciones durante la actividad de simulación del viaje en transporte público:

¿Cuando viajan en bus lo hacen de esta forma?

¿En algún momento han incumplido estas recomendaciones?



APROPIACIÓN

4. Organice el salón para que todos los estudiantes puedan sentarse: el viaje es en este momento en automóvil particular.

Para que comprendan las responsabilidades que tienen los niños en un desplazamiento en auto, narre la historia.

El cumpleaños de Fernanda

Por fin ha llegado el día. El tío Juan llevará a Fernanda a las piscinas de Melgar para celebrar su cumpleaños número 9.

¡Qué bonito es el carro del tío Juan! Como es verde y redondito, a Fernanda siempre le ha parecido un aguacate.

Fernanda espera sobre la acera a que el tío Juan se estacione. “Sobre la vía otros autos te pueden lastimar”, le dice su mamá.

Emocionada, Fernanda abre la puerta del pasajero y se sube, pero el tío Juan le recuerda que los niños no pueden ir adelante: “En tu próximo cumpleaños, ya podrás sentarte a mi lado”, le recuerda.

¡Qué pequeña es Fernanda! ¡Antes de los 10 años siempre debe ir en la silla de atrás!

Sin embargo, ¡No es la más pequeña del viaje! Su primo Manuel también va a las piscinas. Manuel viaja en su nave espacial: una sillita que usan los niños menores de 5 años para viajar seguros.

“No puedo llevar nada de esto en las sillas, porque al frenar o girar, los niños se pueden lastimar”, canta alegremente el tío, mientras acomoda las maletas en el portaequipaje.

A veces, Fernanda se mareo cuando viaja en auto, pero sabe que está segura si va en la silla de atrás y se abrocha el cinturón de seguridad.

En voz baja, Fernanda juega con sus carritos y muñecas por-

que recuerda que si grita, llama al tío o le pide que juegue con ella, lo puede hacer perder la atención y provocar un siniestro vial. ¡No grites Fernanda!

Como no se quiere lastimar, Fernanda no abre las puertas, no quita los seguros, ni saca la cabeza o los brazos por la ventana, mientras el carro del tío Juan está en movimiento.

El primo Manuel se cansó de estar sentado en su silla especial; Fernanda juega con él sin levantarlo porque en un frenada se pueden lastimar. ¡No compartas tu cinturón de seguridad, porque se adapta a las medidas de tu cuerpo!, le recuerda su tío.

¡Manuel no para de llorar! Fernanda infla su gran pelota para la piscina y lo entretiene, pero el tío le pide no jugar con ella en el carro porque puede ir hacia adelante y asustarlo. Además, como es tan grande, no le permite mirar hacia atrás por el espejo. ¡Mejor utiliza el sonajero, a Manuel le gusta!

El viaje a Melgar es muy largo y el tío Juan necesita estirar las piernas: saca a Fernanda y a Manuel del auto. ¡Nunca se pueden quedar solos los niños en un carro!

¡Por fin han llegado a las piscinas! Hay pequeñitas para Manuel y más grandes para Fernanda. ¡Los toboganes son los mejores del mundo!

Es el cumpleaños más feliz de Fernanda ¡Ojalá el tío Juan la lleve el próximo año! Fernanda ya conoce las reglas para viajar segura en el auto.

5. Pida a los niños recordar las recomendaciones para realizar un viaje seguro en automóvil:
 - ¿Qué hace Fernanda para viajar segura?
 - ¿Qué no debe hacer para evitar siniestros viales?

SESIÓN 2



APLICACIÓN

6. Los niños iniciarán un recorrido imaginario por las calles. Para ello, cree un ambiente en el que entiendan que realizarán una práctica segura por la ciudad; esto es, que los invitará a imaginar que se movilizan desde sus casas al colegio.
 - a. Inicie este momento a través de un desplazamiento por el colegio, simulando un viaje por la vía pública.
 - b. Organícelos por parejas, siempre tomados de la mano.
 - c. Mientras se desplazan por los espacios del colegio, enséñeles las recomendaciones de comportamiento en la vía pública.

Mis notas

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

RECOMENDACIONES DE COMPORTAMIENTO EN LA VÍA PÚBLICA

No formar grupos que estorben el paso de los demás; es decir, circular en máximo dos filas, siempre tomados de la mano de un adulto.

Caminar por la derecha para no estrellarse con quienes lo hacen en el mismo sentido; ellos también lo hacen por su derecha.

No jugar, ni empujar a otras personas.

En caso de detenerse, no interrumpir el paso de otros peatones.

El adulto debe tomar al niño con la mano derecha.



No correr repentinamente a la vía. Si pierden un balón o un juguete, esperar a un adulto para que lo recoja.

Llevar mascotas con collar para que no corra suelta por la vía, ya que puede lastimarse o lastimar a otras personas.

d. Ahora, indique a los niños que está lloviendo; para esta situación también existen recomendaciones:

- Primero pregúnteles: ¿Cómo caminar seguro por la vía cuando está lloviendo?
- Luego de escuchar las respuestas, comparta las recomendaciones.

Llevar sombrilla o impermeable, en lo posible claros.

Llevar ropa clara, que los hace más visibles.



No cubrirse la cabeza con objetos que les impida ver hacia los lados.

Caminar con cuidado para no resbalarse.

- A medida que va presentando cada una de las recomendaciones, pregunte a los niños por qué creen que es importante. Si entienden los motivos, es más fácil para ellos comprender la instrucción.

* Puede complementar esta información con la secuencia *Camino seguro por la ciudad*, de ciclo 1.

7. De regreso al salón, practiquen las recomendaciones nuevamente. Ahora serán los niños quienes las expliquen.

Proyección

ME COMPROMETO CON LA SEGURIDAD VIAL

1. Pida a cada estudiante dibujar cinco recomendaciones de las vistas en las sesiones (uso del transporte público, desplazamiento en automóviles y comportamiento en la vía pública), en forma de acuerdos en los que se comprometen para promover la seguridad vial.
2. La seguridad vial se fortalece en la práctica diaria. Por eso, oriente la realización de carteles en los que se muestren las recomendaciones aprendidas. De esta manera, podrán verlas todos los días y recordarlas: cuando se encuentren en esas situaciones, ya sabrán cómo actuar de manera segura.



Mis notas

Blank area for notes with horizontal dotted lines.

Conexión familiar

1. El trabajo de las familias para fomentar la seguridad vial es muy importante. Envíe las recomendaciones a las familias, en forma de circular. Solicítele que estas sean tenidas en cuenta para practicarlas constantemente.
2. De vuelta, sugiera a los familiares que envíen una nota contando su experiencia.

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL



LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

Tabla de contenido



ESTRATEGIA

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

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

TEMA APRENDIENDO A SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

SABER ESENCIAL SABER CREAR

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - MATEMÁTICAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

¡A subir y bajar escaleras!

PÁG. 162



ESTRATEGIA

4

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA RECONOCER CUERPO, ESPACIO, TIEMPO, VELOCIDAD EN CASO DE ACCIDENTES

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR DE MÍ Y DE LOS OTROS

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Soy consciente de los movimientos de mi cuerpo

PÁG. 180



ESTRATEGIA

5

ASPECTO ATENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

TEMA CONDICIONES QUE CAUSAN ACCIDENTES

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Maneras como se accidentan los niños

PÁG. 188

ESTRATEGIA



2

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

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

TEMA CUIDADO DE SÍ Y DEL OTRO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Juguemos al hospital

PÁG. 168

ESTRATEGIA



3

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR

TEMA UBICACIÓN DE ELEMENTOS PELIGROSOS EN EL AULA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Prevención de accidentes en el aula

PÁG. 174

ESTRATEGIA



6

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

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

TEMA NOS CUIDAMOS EN EL COLEGIO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR AL OTRO

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Me cuido, te cuido, nos cuidamos

PÁG. 196

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 APRENDIENDO A SUBIR Y BAJAR ESCALERAS



SABER ESENCIAL SABER CREAR

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

¡A subir y bajar escaleras!



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Reconozco, en los textos literarios que leo, elementos tales como tiempo, espacio, acción, personajes.	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)
 MATEMÁTICAS	Identifico, represento y utilizo ángulos en giros, aberturas, inclinaciones, figuras, puntas y esquinas en situaciones estáticas y dinámicas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica la forma correcta de subir y bajar escaleras, y su finalidad en la prevención de accidentes y fomento de la actividad física.

Recursos sugeridos

Hojas blancas (pueden ser recicladas), lápices, colores o marcadores, un pito.

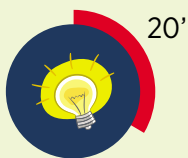
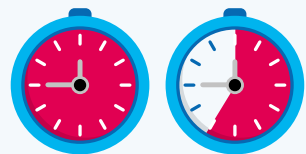
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere desarrollar esta actividad en un espacio de clase al inicio de la jornada, pues los niños están más atentos y dispuestos para escuchar.
- Es recomendable generar una estrategia para que los aprendizajes estén presentes en los niños y los practiquen constantemente.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
95 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

En el enlace siguiente, el Consejo Colombiano de Seguridad, CCS, establece algunos consejos para usar las escaleras y evitar accidentes laborales. Estos mismos se pueden aplicar en la escuela: <https://www.youtube.com/watch?v=Ofm7L1DKMG8>

Subir y bajar escaleras

Subir y bajar escaleras es un ejercicio que trae beneficios para la salud:

- Mejora la energía y capacidad física.
- Ayuda a fortalecer los músculos de las piernas.
- Eleva el ritmo cardíaco y la capacidad pulmonar.
- En los primeros años escolares, ayuda a aumentar la coordinación, la percepción y el equilibrio.

Riesgos de accidentes

Subir y bajar escaleras también involucra riesgos de accidentes. Por esto, con el fin de aprovechar los beneficios de este ejercicio, es necesario hacer énfasis en el cuidado:

- **SEGÚN EL TIPO DE ESCALERA:** es importante ver con tranquilidad el escalón que se va a pisar; por ejemplo, si la escalera es en caracol, se debe tener presente que la parte interna (la que da al eje central de la escalera) es más angosta.
- **SEGÚN LA INCLINACIÓN:** esta característica implica esfuerzos diferentes en cada paso; entre menos inclinado, el esfuerzo será menor, la forma de respiración cambia y en algunos casos se requieren descansos antes de llegar al final de la escalera.
- **DE ACUERDO CON EL TAMAÑO DE LOS ESCALONES:** cuidar cada paso con el fin de evitar tropezos, caídas o raspaduras, especialmente si son escalones angostos.
- **EL TIPO DE CALZADO:** como no siempre es antideslizante, tener cuidado al poner el pie con firmeza en el escalón y evitar un resbalón involuntario. También es necesario revisar que los zapatos estén con los cordones amarrados.
- **LA POSICIÓN CORPORAL:** mantener los hombros, la cintura y los pies en el mismo sentido del desplazamiento (no caminar hacia atrás o de lado).

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Lea el texto del anexo en voz alta. Hágalo despacio, cambiando el tono de voz y deteniéndose en partes para hacer preguntas o permitir que actúen o dibujen.
 - a. Invite a los estudiantes a prestar atención a la lectura, al tiempo que dibujan (especialmente las partes resaltadas) en una hoja, y crean un personaje para que realice las acciones en su dibujo.
 - b. Permita que en otras partes actúen momentos de lo leído.
 - c. Al final, solicite que expongan sus dibujos y comparen con los realizados por sus compañeros.



APROXIMACIÓN

Identifique el espacio del colegio con escaleras.

2. Organice a los estudiantes en fila; el primer niño se ubica frente al primer escalón de las escaleras, para alistarse a subir. Los demás estarán detrás de él.
 - a. Indíqueles que van a subir con mucho cuidado para no lastimarse, cuidando de ellos y de sus compañeros.
 - b. Solamente pueden subir un escalón con cada sonido de silbato: si usted pita una vez, suben un escalón; si lo hace dos veces, suben dos escalones; y así sucesivamente.
 - c. En la fila van esperando su turno y van subiendo de uno en uno. Una vez todos estén arriba, se repite el ejercicio para bajar.



Mis notas

CICLO 2

Ofrezca previamente recomendaciones para cuidarse y no lastimar a los demás.

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

3. Para socializar las percepciones de los niños, ubíquelos en círculo.
 - a. Pídeles que le cuenten cómo se sintieron en el ejercicio.
 - b. Permita que, en el reverso de las hojas de sus dibujos, ahora se representen ellos realizando la actividad.

Sugírales comparar los dos dibujos (el de la lectura y el de su actividad) y luego mostrar a los demás.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

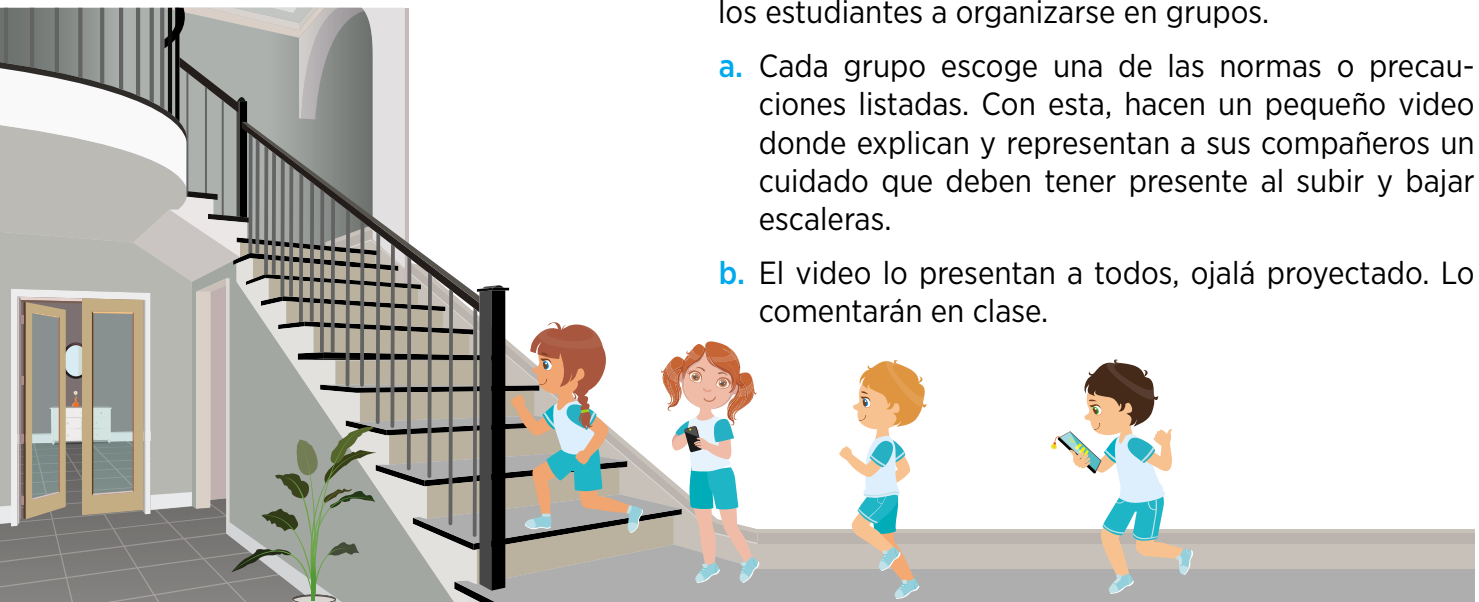
4. Sentados en círculo, pregunte a sus estudiantes por algunas **NORMAS O PRECAUCIONES** que deben tener en cuenta cuando suben o bajan escaleras para evitar accidentes.

Pida a tres estudiantes que escriban en el tablero (luego lo pasan ordenado a un pliego de papel periódico) lo que mencionan los compañeros.



APLICACIÓN

5. Con el listado creado en la actividad anterior, motive a los estudiantes a organizarse en grupos.
 - a. Cada grupo escoge una de las normas o precauciones listadas. Con esta, hacen un pequeño video donde explican y representan a sus compañeros un cuidado que deben tener presente al subir y bajar escaleras.
 - b. El video lo presentan a todos, ojalá proyectado. Lo comentarán en clase.



Conexión familiar

Pida a los estudiantes que lleven a su casa la lectura de “Instrucciones para subir una escalera”, de J. Cortázar.

Indíqueles que lean el texto en familia y que les cuenten las principales acciones que se deben tener en cuenta al subir las escaleras.

Proyección

1. Oriente a los estudiantes para que hagan práctica de lo trabajado en la sesión, en relación con los cuidados que se deben tener cuando se transita por las escaleras.
 - a. Sugiera a los estudiantes que creen grupos para que cada semana se organicen como “vigías de las escaleras”. De esta manera, tendrán la posibilidad de ayudar a los niños más pequeños durante las horas de descanso o en las horas de entrada y salida.
 - b. Indique a los estudiantes que ellos pueden explicar a los más pequeños del colegio los cuidados y la importancia de subir y bajar escaleras con cuidado y responsabilidad.
2. Además de la actividad anterior, sugiera a los estudiantes que ubiquen las *Normas para subir y bajar escaleras* en lugares visibles, cerca de las escaleras.

**Normas para subir
y bajar escaleras**



Mis notas

CICLO 2

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

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

TEMA CUIDADO DE SÍ Y DEL OTRO


SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Juguemos al hospital



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIA - 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 malestar.

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce las causas de los accidentes y propone acciones para prevenirlos 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.

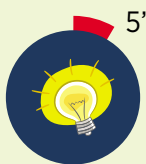
Recursos sugeridos

Gorritos de enfermera (se pueden construir con papel), camisetas blancas, tarjetas con los casos escritos, tablero, marcadores.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS 



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Consulte el documento “Principales accidentes por edades” de María Teresa Benítez. En: http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/capitulo_3_0.pdf

Causas de los accidentes escolares

Gran parte de los accidentes no ocurren por azar; muchos de ellos se podrían prevenir implementando estrategias pedagógicas y acciones de intervención física para evitarlos dentro de la comunidad educativa.

Los **ACCIDENTES** son aquellos sucesos repentinos, no deseados y no intencionales, que alteran la integridad física y emocional de los estudiantes, y que producen daños o pérdida de funcionamiento de un órgano o miembro, invalidez, o incluso la muerte.

Los accidentes se producen por diferentes razones:

- Cuando las personas realizan actos inadecuados, descuidados, osados, distraídos o de desconocimiento frente al uso de algún material, equipo, elemento o durante el desarrollo de alguna práctica.
- Bajo ciertas condiciones físicas del colegio pueden generar accidentes; por ejemplo:



Un piso irregular



Un mueble mal ubicado



Un vidrio roto

- También inciden las condiciones sociales, como por ejemplo la intolerancia, el ímpetu y deseo de superar retos.



Recuerde que...

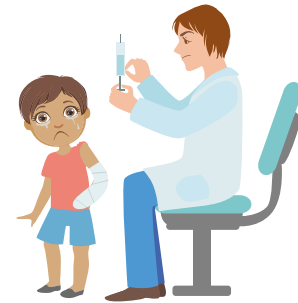
La clave para comprender las causas y particularidades de los accidentes, y de esta manera poder prevenirlos, es reflexionar en torno a las preguntas: a quién, cuándo, dónde, cómo y por qué ocurren.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Converse con los estudiantes sobre las ocasiones que han tenido que acudir a un hospital.
También puede preguntarles por las personas cercanas que hayan visitado en ese lugar.
2. Pídales que recuerden elementos que se encuentran en un hospital. Haga énfasis en personas y objetos.



3. Indague las razones por las cuales las personas tienen que asistir a los hospitales; procure siempre preguntar cuándo y por qué.
Tome nota de las respuestas en el tablero y tenga presentes aquellas que tengan que ver con caídas, golpes, cortadas, fracturas, quemaduras.



APROXIMACIÓN

4. Guíe a los estudiantes para que identifiquen los roles de las personas que nombraron. Construya con ellos un perfil de lo que hace el personal médico y de enfermería, los elementos y aparatos que usan.



Mis notas

Handwriting practice area with horizontal dotted lines for notes.

Mis notas

5. Indique a los estudiantes que van a jugar al hospital.
 - a. Organice el curso en varios grupos de estudiantes, de manera que en cada uno queden por lo menos dos médicos, tres personas de enfermería y pacientes que tendrán que ser atendidos por diferentes lesiones.
 - b. A los estudiantes que tienen el rol de pacientes, entréguales una tarjeta de un caso de la vida real para que lo estudien y representen (anexo).
 - Procure que los estudiantes que hacen de pacientes sean aquellos más histriónicos, para brindar mayor realismo a su rol.
 - Puede apoyarse en estudiantes de grados superiores para que asuman el rol de médicos y coordinadores de todo el personal.
 - c. Pida que cada grupo represente su rol de pacientes y personal médico ante los demás compañeros.
 - Solicite a los estudiantes con roles de personal médico y de enfermería de cada grupo que averigüen, con la ayuda del médico coordinador de cursos superiores, qué fue lo que les pasó a sus pacientes.
 - Indique que usen una cadena de preguntas y respuestas de los posibles motivos. Se trata de llegar a la causa. **EJEMPLO:**

¿Dónde te encontrabas? ¿
 ¿Qué tenías en las manos? ¿
 ¿Cómo estaba el piso?...



SOCIALIZACIÓN

6. Cada grupo, médicos y enfermeros, debe presentar una caracterización del caso correspondiente.
7. En caso de que los estudiantes se queden cortos en la caracterización de lo ocurrido, el estudiante que representa el papel de coordinador de médicos debe ayudar a continuar preguntando **POR QUÉ**, cuantas veces sea necesario, hasta llegar a las causas reales de lo que ocurrió, según el caso asignado.



APROPIACIÓN

- Resuma los casos presentados.

Mientras resume, con ayuda de todo el curso, elaboren una lista de acciones de prevención para atacar las causas identificadas.

ACCIDENTE	CAUSA	ACCIONES DE PREVENCIÓN



APLICACIÓN

- Organizados por grupos, invite a los estudiantes a elaborar afiches que muestren los diferentes casos, las causas de accidentalidad y las medidas de prevención respectivas.
- Acompañen la publicación con material fotográfico de la actividad.



Conexión familiar

Proponga a los estudiantes que recuerden accidentes que han tenido en casa. Pídales que en una ficha, o recorte de papel, anoten el más frecuente. Debajo, que escriban las causas. Y en un tercer espacio, la forma de prevenir que se vuelva a presentar.

Proyección

Sugiera a los estudiantes que ubiquen sus afiches en diferentes espacios del colegio, para lo cual primero deben identificar los espacios donde consideran que se presentan con mayor frecuencia.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR

TEMA UBICACIÓN DE ELEMENTOS PELIGROSOS EN EL AULA



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Prevención de accidentes en el aula



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIA - 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.
 LENGUAJE	Elijo un tema para producir un texto escrito, teniendo en cuenta un propósito, las características del interlocutor y las exigencias del contexto.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante establece las causas e impacto de los accidentes y propone acciones para su prevención.

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.

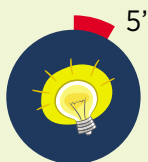
Recursos sugeridos

Fichas bibliográficas, pegante, octavos de cartulina o de papel periódico, lápices, colores, recortes de papel, cinta.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



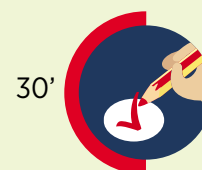
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Causas y consecuencias de accidentes escolares

Para saber más

Consulte el documento “Los accidentes en la escuela son causales no casuales”. En: <https://www.suteba.org.ar/los-accidentes-en-las-escuelas-son-causales-no-casuales-6019.html>

Comprender cómo ocurren y de qué manera inciden las acciones u omisiones es fundamental para atacar sus causas.

Es frecuente que en la descripción de los accidentes escolares se confundan causas, efectos, mecanismos y lesiones; por eso es importante reconstruir paso a paso cuáles fueron las condiciones en que estos ocurrieron y reconocer responsabilidades.

Solo en la medida en que los niños y los cuidadores puedan **IDENTIFICAR CON PRECISIÓN LAS CAUSAS** generadoras es posible tomar conciencia de cómo cada persona contribuyó en su desencadenamiento.

La identificación de la **RESPONSABILIDAD**, directa o indirecta en el accidente, es crucial porque en la mayoría de los casos son evidentes:

- Descuidos
- Falta de atención
- Conductas inapropiadas, desmedidas o premeditadas
- Falta de solidaridad

Profundizar en las **CONSECUENCIAS** de los accidentes para sí mismos, los pares y el entorno, favorece la comprensión de que los accidentes, en su mayoría, son evitables. Hay puntos ciegos que requieren ser visibilizados para reducir los riesgos.



Recuerde que...

Todo accidente escolar requiere de una **TRAZABILIDAD DE SUS CAUSAS**. Solo en la medida en que se puedan determinar y reconocer los desencadenantes de un accidente, los niños podrán incorporar las formas de prevención a sus actuaciones y minimizar los efectos negativos.

Orientaciones didácticas

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Motive a los estudiantes para que recuerden situaciones de accidentes, leves o graves, vividos en el aula de clase.
 - a. Escriba en el tablero las que van mencionando.
 - b. Lean cada una y pídale que recuerden la causa en cada caso; escríbala al frente. **EJEMPLOS:**



Diego se cayó de la silla.
CAUSA
 Se quedó dormido en clase.



Laura se raspó la pierna.
CAUSA
 Estaba buscando un lápiz debajo de la mesa.

APROXIMACIÓN

2. En las fichas del anexo encuentra situaciones de accidentes en aulas de clase; entregue una para cada tres estudiantes. Si es necesario, cree otras fichas.
 - a. Organice a los estudiantes en grupos de máximo tres participantes.
 - b. Al azar, entregue un tema a cada grupo.
 - c. Pídeles que describan en el reverso, un caso ocurrido en clase, que hayan visto o escuchado, que se relacione con el tema que les correspondió.

SOCIALIZACIÓN

3. Abra una plenaria centrada en los casos descritos, y basados en las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuál fue la situación?
 - b. ¿Cuál fue la causa: un elemento, una persona, un descuido?
 - c. ¿Qué comportamiento o acción se puede realizar para evitar que ocurra nuevamente, o para que ocurra menos?
 - d. ¿Cómo creen que se pudieron sentir los afectados?

Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dotted lines.

Mis notas



APROPIACIÓN

4. Escriba en el tablero la pregunta:

¿Qué acciones, actitudes o comportamientos pueden tener consecuencias graves sobre sí mismo o sobre otras personas?

zancadilla

malintencionado



fractura

- Elabore la siguiente matriz para escribir las respuestas de los estudiantes.
- Pídales que mencionen ejemplos de acciones. Pueden traer aquellos de los casos anteriores.
- Invítelos a expresar acciones que se asocian a los comportamientos anotados, y que pueden causar accidentes leves o graves. Pueden pegar las fichas que contienen dichas acciones.
- A continuación, que mencionen las consecuencias para sí mismos o para los otros.
- Luego de escribir algunos casos, solicite a los estudiantes que valoren los tipos de comportamientos o actitudes que predominan y las consecuencias generadas.

Reflexionen acerca de cómo entre los grupos también se generan condiciones para que ocurran diversos tipos de accidentes.

COMPORTAMIENTO O ACTITUD	ACCIONES	CONSECUENCIAS SOBRE SÍ MISMO	CONSECUENCIAS SOBRE LOS OTROS
Descuidado			
Despreocupado			
Inapropiado			
Exagerado o excesivo			
Malintencionado	Hacer zancadilla		Fractura de rodilla
Falta de solidaridad			



APLICACIÓN

5. Proponga a cada grupo que imagine una historia en la que se recree una situación de accidente en el aula o en su entorno inmediato.
 - a. Pídales que identifiquen personajes imaginarios, espacio, tiempo.
 - b. Invítelos a describir con detalle, dándole rienda suelta a la imaginación.
 - c. Anímelos para que identifiquen causas. →
 - d. Es importante que se recreen detalles de las diferentes escenas, los actores, acciones, hechos, condiciones.
 - e. Motívelos a escribir y luego leer en el grupo, para mejorar, enriquecer y reescribir su historia.
6. Sugiera que cada uno tome una parte, hecho o escena para ilustrar en casa.

CAUSAS

INTERNAS

Los propios comportamientos del estudiante o descuidos del mismo.

EXTERNAS

Relacionadas con comportamientos de otros compañeros o de condiciones presentes en el contexto del accidente.



Conexión familiar

Con la escena o hecho que correspondió a cada uno, pida que, con ayuda de sus familiares, ilustren en un octavo de cartulina (o un octavo de papel periódico). Pueden usar dibujos, pero también elementos para decorar, como recortes de papel.

Proyección

1. Con cada parte ilustrada, invítelos a organizar una historieta a través de un friso.
 - a. Cada escena debe tener una frase alusiva en la que se exprese la idea central.
 - b. Incítelos a elegir un nombre para la historieta y escribir los nombres de los creadores.
2. Genere un espacio de socialización de las historietas dentro del aula. Los demás pueden aportar nuevas causas o consecuencias.
3. Luego, sugiera que compartan sus frisos con otros cursos, como propuesta para evitar que estas historias ocurran en el colegio.

Mis notas

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA RECONOCER CUERPO, ESPACIO, TIEMPO, VELOCIDAD EN CASO DE ACCIDENTES



SABER ESENCIAL SABER CUIDAR DE MÍ Y DE LOS OTROS

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Soy consciente de los movimientos de mi cuerpo



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIA - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, el medio escolar y otras situaciones.
 CIENCIAS SOCIALES	Me ubico en el entorno físico utilizando referentes espaciales (izquierda, derecha, puntos cardinales).	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante potencia su capacidad de observación y controla la velocidad de sus movimientos dentro del colegio, para garantizar mayor seguridad en sus desplazamientos dentro del mismo, y replicar sus aprendizajes en sus entornos cotidianos.

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 relacionen.

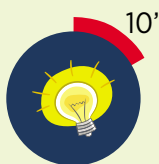
Recursos sugeridos

Sillas, mesas, fichas bibliográficas, cinta de enmascarar, octavos de cartulina, marcadores, cuadernos de los estudiantes, lápices o esferos.

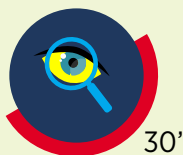


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
85 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Movimientos seguros en el colegio

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el enlace siguiente:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v9n2/v9n2a17.pdf>

La importancia del cuerpo, como forma de presencia en el mundo, nos hace visibles, favorece las interacciones y permite transformar el medio vital. Para ello, es clave generar mayores niveles de autopercepción corporal en los estudiantes, de modo que visualicen el impacto que tienen, tanto en sí mismos como en los otros, la conciencia de los diversos movimientos corporales que realizan diariamente en sus espacios, incluido el colegio; es decir, sus desplazamientos, la velocidad con los que los realizan y la incidencia que ellos tienen en relación con los objetos y las personas que lo rodean.

TIPOS DE MOVIMIENTOS MÁS FRECUENTES EN LOS SERES HUMANOS



- **EL RITMO RÁPIDO:** la velocidad es muy fuerte, razón por la cual se disminuye notoriamente la capacidad de observación.



- **EL RITMO PASO A PASO:** permite una observación adecuada de los elementos que pueden ser peligrosos en el espacio.



- **EL RITMO LENTO:** implica un proceso de observación muy minucioso y es sumamente pausado.



Recuerde que...

La **CONCIENCIA DE LA AUTOPERCEPCIÓN CORPORAL** es un factor fundamental para reducir o eliminar los accidentes escolares.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Narre a los estudiantes el siguiente relato. Procure cambiar los matices de la voz para mantener la atención.

Cierto día, en un campamento en el que participaban niños de varios colegios coincidieron tres de 9 años, que habían nacido el 15 de abril de un mismo año, pero no eran familiares. La casualidad los hizo muy buenos amigos.

A Antonio, uno de ellos, lo llamaron Terremoto; seguramente porque sus movimientos eran veloces y fuertes, siempre corría sin importar si estaba dentro o fuera de la casa.

Mariana, en cambio, caminaba normalmente, nunca corría, quizá por eso la llamaron Caminante.

A Alberto, el tercero de los niños que parecían hermanos, lo llamaron Despacito, pues siempre andaba sumamente lento, no se esforzaba ni por correr, ni por caminar, sus pasos eran pausados.



2. Una vez haya finalizado la narración, haga las siguientes preguntas a los estudiantes:

¿Por qué creen que los tres amigos eran tan diferentes en sus movimientos?

¿Cuál de los tres amigos les parece más interesante? ¿Por qué?

¿Cuál de ellos puede sufrir con mayor frecuencia un accidente? ¿Por qué?

¿A cuál de los tres amigos se parecen ustedes? ¿Por qué?

Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dotted lines for writing.

Mis notas



APROXIMACIÓN

3. Realice las siguientes actividades antes de dirigir el juego:
 - a. Organice el salón de modo que las sillas y las mesas simulen un escenario en forma de laberinto, que cuente con un punto de partida y un punto de llegada. También puede hacerlo en el patio, demarcando con tiza o lazos el laberinto.
 - b. Elabore las siguientes fichas de logros, cada una de ellas dos veces, con el mismo color y tamaño.

Terremoto

Apenas suena la señal para salir al recreo, corres a toda marcha y logras el primer puesto para comprar en la tienda escolar.

Caminante

Apenas suena la señal para salir al recreo, caminas hacia la tienda escolar y compras la torta de zanahoria que te fascina.

DeSpacito

Apenas suena la señal para salir a recreo, te pones a organizar los útiles y finalmente te diriges a la tienda escolar y te compras el único pan que quedaba en la vitrina.



- c. Ubique una ficha de cada color en un sitio discreto del laberinto; la otra se la entregará al niño que represente el papel respectivo.

4. Organice tres grupos, de tres niños cada uno, para que representen a los personajes del relato. Indíqueles a los demás estudiantes que ellos serán espectadores y evaluadores del ejercicio.
 - a. En cada uno de los tres grupos deben definir los tres personajes para asumir el rol correspondiente.
 - b. Sortee qué grupo es el primero, el segundo y el tercero en atravesar el laberinto.
 - c. Entregue a cada personaje su ficha. Explíqueles que los tres deben atravesar el laberinto desde el punto de partida hasta el punto de llegada, avanzando y retrocediendo en busca del logro, al ritmo del movimiento del personaje. Cuando cada uno esté seguro de encontrar su ficha de logro, deberá tomarla y compararla con la que lleva.
 - d. Gana el estudiante que descubre su propio logro, moviéndose al ritmo que le correspondía. En caso de encontrar un logro que no sea el suyo, pierde.
 - e. Así mismo compiten los integrantes de los otros dos grupos.



SOCIALIZACIÓN

5. Pídale a los estudiantes que hicieron de espectadores y evaluadores, que reflexionen sobre cada una de las competencias que se efectuaron en el laberinto, a través de las siguientes preguntas:

¿Cómo se comportaron cada uno de los participantes respecto al ritmo de movimiento que les correspondía?

¿Por qué unos personajes ganaron y otros perdieron? ¿A qué se deben los logros y fracasos?

¿Qué recomendaciones son claves para lograr la meta de encontrar el logro acertado?

¿Qué significa dentro del contexto del juego el refrán: “El que corre mucho, se cae de panza, y el que no corre no alcanza”?

Mis notas

CICLO 2

Ofrezca previamente recomendaciones para cuidarse y no lastimar a los demás.

Mis notas

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

Previamente, identifique una ruta para un recorrido que usted pueda realizar con los estudiantes en una duración de diez minutos. Procure que el escenario tenga escaleras y sea seguro.

Al efectuar el recorrido, identifique y escriba en un octavo de cartulina los elementos peligrosos que desea que sus estudiantes puedan observar y reconocer cuando ellos realicen el ejercicio.

6. Invite a los estudiantes a hacer el mismo recorrido por el colegio, a un ritmo de caminante; es decir, paso a paso, indicándoles que este tipo de ritmo es muy importante para evitar que sufran accidentes dentro del colegio.
 - a. Una vez culminen el recorrido, pídale a cada niño que escriba en su cuaderno los elementos peligrosos que identificó.
 - b. Ubique en el tablero el octavo de cartulina elaborado por usted, y pídeles que lo comparen con la lista que ellos encontraron. En caso de que aparezcan nuevos elementos, escríbanlos en el tablero.
 - c. Una vez revisada y ampliada la lista, invítelos a reflexionar con ayuda de preguntas como las siguientes:

¿Qué propósito tuvo el recorrido hecho?

¿Por qué no todos observaron los mismos elementos?

¿Qué importancia tiene observar el entorno cuando nos movemos dentro de él?

¿Qué consecuencias trae no observar el espacio cuando nos movemos por el colegio, sin tener en cuenta los elementos, objetos y aspectos peligrosos con los que nos podemos encontrar?

¿Qué recomendaciones pueden hacer a estudiantes de otros cursos para que disminuyan los accidentes cuando se mueven por el colegio?





APLICACIÓN

7. Realice de nuevo el mismo recorrido con los estudiantes, pero esta vez a un ritmo lento, de manera que observen con detenimiento cada uno de los elementos que pueden generar algún tipo de riesgo durante el recorrido, e incluso puedan identificar nuevos elementos.

Proyección

1. Organice a los estudiantes en grupos de cinco para que establezcan por lo menos una estrategia para reducir o eliminar los elementos peligrosos identificados en la ruta recorrida.
2. Invítelos para que den a conocer sus estrategias a los directivos del colegio, de manera que se pueda concertar un plan para mejorar las condiciones de seguridad dentro del entorno escolar. Esto lo pueden hacer a través de una carta construida con todos los aportes.



Conexión familiar

1. Proponga a los estudiantes que, con su grupo familiar, identifiquen los elementos peligrosos que existen de su casa al colegio.
2. Sugiera que construyan una estrategia que implique el desplazamiento seguro del estudiante de su casa al colegio o del colegio a la casa. En la próxima sesión compartirán sus estrategias para enriquecer en un solo espacio todas las sugerencias:

ESTRATEGIAS PARA UN
DESPLAZAMIENTO SEGURO

Mis notas

Handwriting practice area with horizontal dotted lines for notes.

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

TEMA CONDICIONES QUE CAUSAN ACCIDENTES



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Maneras como se accidentan los niños



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIA - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Produzco la primera versión de un texto informativo, atendiendo a requerimientos (formales y conceptuales) de la producción escrita en lengua castellana, con énfasis en algunos aspectos gramaticales (concordancia, tiempos verbales, nombres, pronombres, entre otros) y ortográficos.	COMPETENCIA CIUDADANA ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.
 CIENCIAS SOCIALES	Cuido mi cuerpo y mis relaciones con las demás personas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica diversas maneras en que un niño puede sufrir accidentes.

Recursos sugeridos

Papel periódico, lápices, borradores, tajalápices, marcadores, cinta de enmascarar.

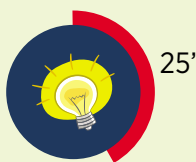
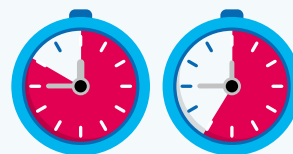
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- 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.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Patrones de conducta que producen accidentes

Para saber más

Puede consultar el documento: La enseñanza de la prevención en la escuela. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. Ministerio de trabajo y asuntos sociales. Madrid, España.

En: <https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/ErgaTebeo/Ficheros/A.pdf>

Buena parte de los accidentes son producto de las condiciones externas e internas que rodean a los estudiantes.

Las condiciones internas

Están relacionadas con el grado de **VULNERABILIDAD** de los estudiantes, ya sea por su edad, condiciones físicas, limitaciones perceptivas y el foco de sus intereses. Estos factores se constituyen en significativos cuando se trata de dar respuesta inmediata a factores externos. Es decir, se requiere un fortalecimiento importante de las capacidades físicas, perceptivas y cognitivas que le permitan al estudiante hacer frente a los factores externos que lo rodean.

Las condiciones externas

Son factores de orden natural y ambiental, y que pueden causar daño. Comúnmente se les denomina **PELIGROS** y pueden estar presentes en el entorno en diversa dimensionalidad y magnitud.

ES IMPORTANTE que el estudiante logre comprender su estado de vulnerabilidad e identificar los peligros que lo rodean, para reducir o eliminar los riesgos de accidentes a los que puede estar expuesto.



Recuerde que...

A este proceso de concientización se le denomina **PREVENCIÓN**, que es la capacidad para poder dar respuesta oportuna y necesaria a una situación de riesgo que puede presentarse y producir daños o pérdidas.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Organice a los estudiantes en grupos de cuatro a seis participantes. A cada grupo entréguele medio pliego de papel periódico, lápiz y colores; pídale que dibujen a un niño o una niña que ellos conozcan, luego de haber sufrido un accidente. El dibujo debe comprender, en lo posible, todo el medio pliego. Recomiéndeles que le pongan colores al dibujo.
2. Invítelos a contar a sus compañeros acerca del niño o niña del dibujo. Oriente las presentaciones con las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de accidente sufrió el niño o la niña del dibujo?

¿Cómo ocurrió el accidente?

¿Qué le pasó en el cuerpo al niño o niña cuando sufrió el accidente?



¿Cuál es nombre, edad, gustos, juegos preferidos, nombres de padres y hermanos, sitio donde vive y lugar donde sufrió el accidente?

Mis notas

CICLO 2

Mis notas



APROXIMACIÓN

Previamente, escriba los cinco párrafos del siguiente caso en un pliego de papel periódico, dejando un espacio para que, luego de narrado el caso y reflexionado con los estudiantes, entre todos den un nombre que contemple el contenido de cada párrafo.

3. Nárreles a los estudiantes el siguiente caso, escrito en el papel periódico:

Nandy es una niña de diez años que vive en el barrio Villa Cindy. Su mamá se llama Estela y su papá Alberto. Tiene tres hermanos menores que ella. A Nandy le gusta mucho correr y jugar con pelotas; de hecho, tiene una pelota de letras que se encontró el día anterior en el parque. Todos los días va caminando a su colegio.

El jueves, Nandy se levantó a las cinco de la mañana, se bañó, desayunó, y le dedicó un buen rato a contemplar y hacer juegos sencillos con la pelota de letras. Hoy llevará su pelota de letras al colegio para jugar a los ponchados con sus compañeras. Por andar jugando con la pelota, se le hizo tarde para salir hacia al colegio.

Salió de su casa corriendo a las seis de la mañana, con un zapato sin amarrar; caía una lluvia suave, pero constante; el piso estaba mojado; la gente corría a tomar el transporte. No se veían en el trayecto más niños ni niñas de su colegio.

Nandy iba jugando con su pelota de letras. Iba tan entretenida en su juego que no se dio cuenta que había una cáscara de mango tirada en el piso; se resbaló y se cayó de cara contra el pavimento del andén. Con el golpe, se le cayeron dos dientes, perdió el sentido y adicionalmente desapareció la pelota de letras.

Despertó cuando ya estaba en el hospital, rodeada de un médico y una enfermera; también estaban su mamá y su papá. Le dolía demasiado la boca y se puso a llorar. Su mamá, con todo cariño y ternura, le contó que había perdido dos dientes. Tuvieron que hacerle cirugía en la boca para sacarle las raíces de los dientes, y el doctor dijo que era necesario un procedimiento especializado para mejorarle su aspecto. Nandy no pudo ir al colegio por quince días, mientras se le desinflamaba la cara.





SOCIALIZACIÓN

4. Con base en el caso anterior, pregunte a los estudiantes:



5. Pídales que den un nombre a cada párrafo, que dé cuenta del contenido del caso. Luego, que den nombre al relato.

Mis notas

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

6. Entregue a cada uno de los grupos medio pliego de papel periódico, lápiz, borrador y dos marcadores.
 - a. Pídales que reconstruyan el caso del niño o la niña que sufrió el accidente (el que dibujaron en el primer medio pliego de papel periódico, actividad 1, en sesión anterior). Invítelos a escribir su caso por párrafos.

* Es preferible que lo escriban primero en un cuaderno y luego lo pasen al medio pliego.
 - b. Una vez hayan construido sus casos, deben recortar cada párrafo aparte.



APLICACIÓN

7. Motívelos para que tomen las partes de cada caso y las entreguen en desorden, junto con el dibujo correspondiente, a otro grupo.
 - a. Cada grupo debe reconstruir el caso, ubicando y reubicando los párrafos hasta lograr una historia coherente y consistente. Las unirán con cinta.
 - b. Enseguida, deben dar un nombre al relato y a cada párrafo del caso.
 - c. Al final, devuelven el texto reconstruido al grupo creador. Este revisará la coherencia y los nombres dados. Podrán ajustar, si lo consideran necesario.



Proyección

Permita que cada grupo pida permiso a un curso de un grado anterior, o similar al suyo, para compartir los casos que crearon.

Al final de la socialización, es importante que pregunten a sus pares:

¿Cómo se afecta el cuerpo de un niño cuando vive un accidente?

¿Conocen casos de niños que hayan sufrido accidentes como el de este caso?

¿Qué circunstancias fueron desencadenantes de los accidentes?

¿Qué consecuencias tuvieron que afrontar los niños accidentados y sus familias?

¿Cómo les ayudaron en el colegio para volver a su ritmo escolar?



Conexión familiar

1. Propicie que los niños tomen foto, si esto es posible, a cada escrito (con su dibujo). Si no tienen cámara, se turnarán para llevar a su casa un caso, de forma que puedan compartirlo con sus familias.

Recomiende a los niños que, a partir del texto, conversen con sus familiares acerca de los accidentes que sufrieron cuando eran pequeños y la forma como lograron resolverlos.

2. Pídales que dibujen dichos casos y los compartan con sus compañeros en el aula para la próxima sesión.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dashed lines.

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

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

TEMA NOS CUIDAMOS EN EL COLEGIO



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR AL OTRO

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Me cuido, te cuido, nos cuidamos



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIA - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Comparo mis aportes con los de mis compañeros y compañeras e incorporo en mis conocimientos y juicios elementos valiosos aportados por otros.	COMPETENCIA CIUDADANA 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	Caracterizo el funcionamiento de algunos códigos no verbales con miras a su uso en situaciones comunicativas auténticas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante establece las causas de los accidentes y propone acciones para prevenirlos en el colegio.

Recursos sugeridos

Tablero, cinta de enmascarar, tarjetas en blanco o papel reciclado, fichas de registro.

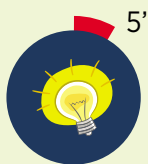
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- 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.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



5'

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



10'

APROXIMACIÓN



10'

SOCIALIZACIÓN



15'

APROPIACIÓN



20'

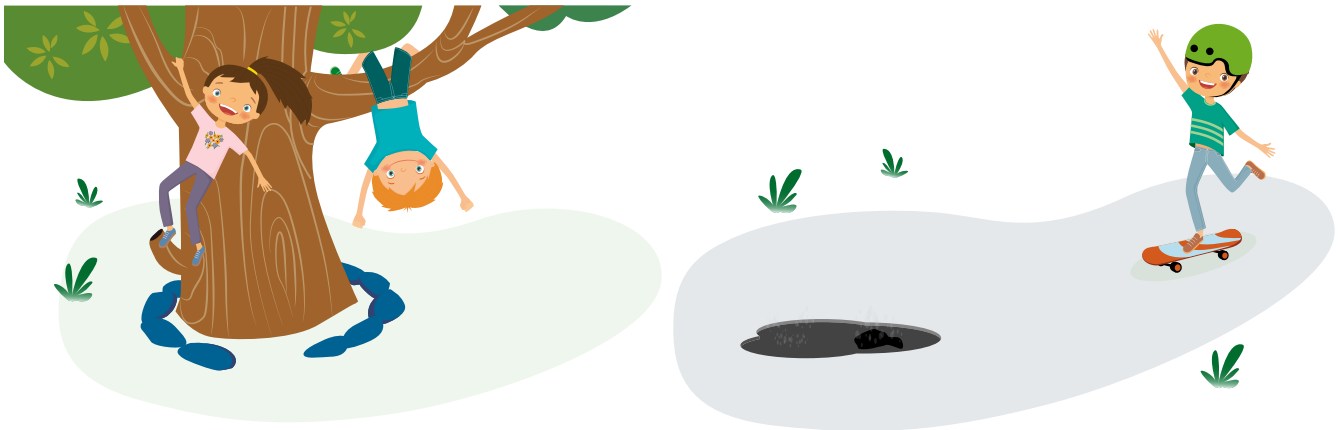
APLICACIÓN

Conceptos básicos

Cultura del cuidado y la prevención

El escenario escolar es el lugar en el cual los niños pasan la mayor parte del tiempo; así mismo, es el lugar en el cual los niños juegan y realizan actividades deportivas. Sin embargo, algunas de ellas pueden implicar riesgos para la integridad física y emocional.

Es importante tener en cuenta que los accidentes pueden originarse por actos inseguros, condiciones inseguras o por la combinación de los dos.



- Un **ACTO INSEGURO** es la acción u omisión de medidas de autocuidado que se cometen al desarrollar cualquier actividad, poniendo en riesgo su integridad o la integridad de otros.
- Una **CONDICIÓN INSEGURA** son todas aquellas condiciones físicas y materiales de una instalación que pueden causar un accidente a cualquier miembro de la comunidad. Es decir, es el estado de las instalaciones escolares que no brinda seguridad o que supone un peligro. Por ejemplo, un piso resbaladizo, poca o ninguna señalización, terrenos irregulares, mobiliario no asegurado, obstrucción de las vías de salida, etc.



Recuerde que...

Por lo anterior, es conveniente adoptar una **CULTURA DEL CUIDADO Y LA PREVENCIÓN**. Todas las políticas y programas serán escasos si cada uno no asume prácticas de **AUTOCAUIDADO** y **CORRESPONSABILIDAD**.

Autocuidado

Se entiende por autocuidado, en el decir de Orem (1985), la práctica de actividades que las personas inician y realizan con el fin de mantener su propia vida, salud y bienestar. Entonces, cuando hablamos de autocuidado estamos haciendo referencia a todas las decisiones y acciones que afectan nuestra integridad.



Noción de corresponsabilidad

Para entender este concepto, primero debemos conocer el concepto de **RESPONSABILIDAD**, el cual hace referencia a la capacidad para entender las consecuencias de las acciones individuales. Cuando la obligación compete a más de un individuo, se habla de **CORRESPONSABILIDAD**.

La escuela es un escenario relacional y, por lo tanto, un lugar en el cual la responsabilidad es compartida. La corresponsabilidad escolar indica que todos los integrantes de la comunidad educativa comparten tareas en lo referente a la prevención de accidentes. Y es que, ante la complejidad del escenario escolar, resulta fundamental que cada uno aporte su granito de arena para mejorar la calidad y bienestar de todos en las instituciones educativas.



Para saber más

Consulte los documentos: “Prevención de accidentes en la escuela”, de la Secretaría de Salud de Puebla. En: <http://ss.pue.gob.mx/prevencion-de-accidentes-en-la-escuela/>

“La enseñanza de la prevención en la escuela primaria”, del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. En: <https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/ErgaTebeo/Ficheros/A.pdf>

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

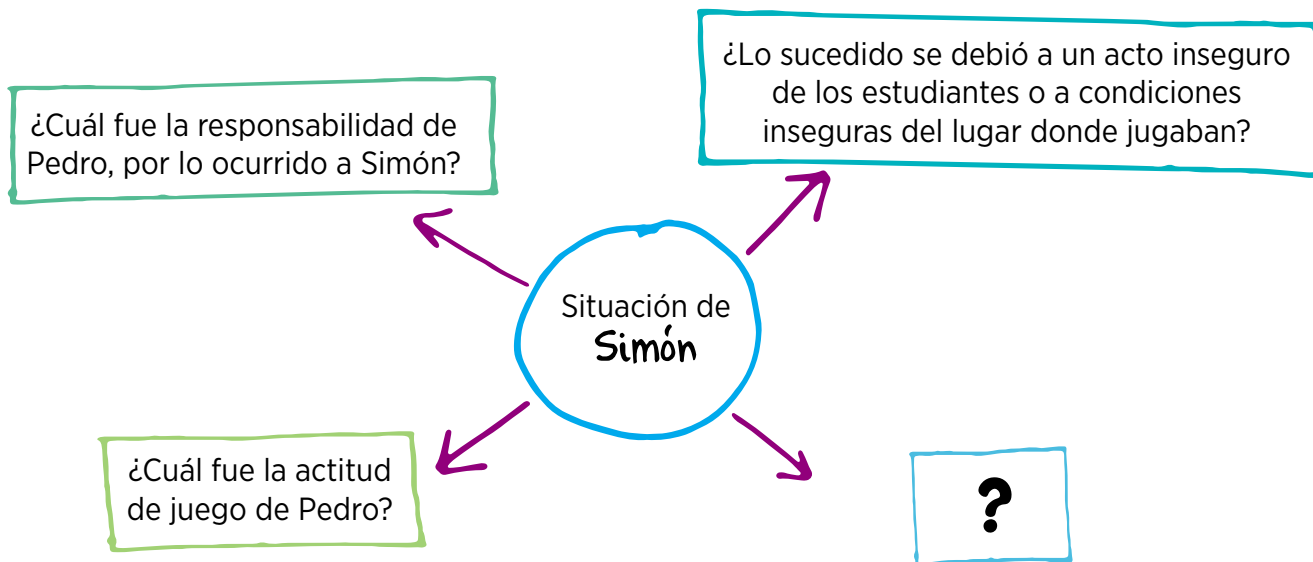
1. Plantee a los estudiantes la siguiente situación:



“Simón, un niño de 402, corre tras un balón. Pedro, su compañero, busca impedir que patee, por lo que Simón tropieza y cae. Presenta un fuerte dolor en el tobillo izquierdo y no quiere levantarse”.



- a. A partir de la situación, pida a los estudiantes que por un momento piensen en lo sucedido. Luego, formule las siguientes preguntas y recoja las impresiones en un organizador gráfico (cuadro sinóptico, flujograma, mapa conceptual, etc.).



Mis notas

.....

.....

.....

.....

- b. Formule otras preguntas, o, incluso, cambie la situación descrita por una más cercana (o que haya ocurrido en el colegio) a los estudiantes.



APROXIMACIÓN

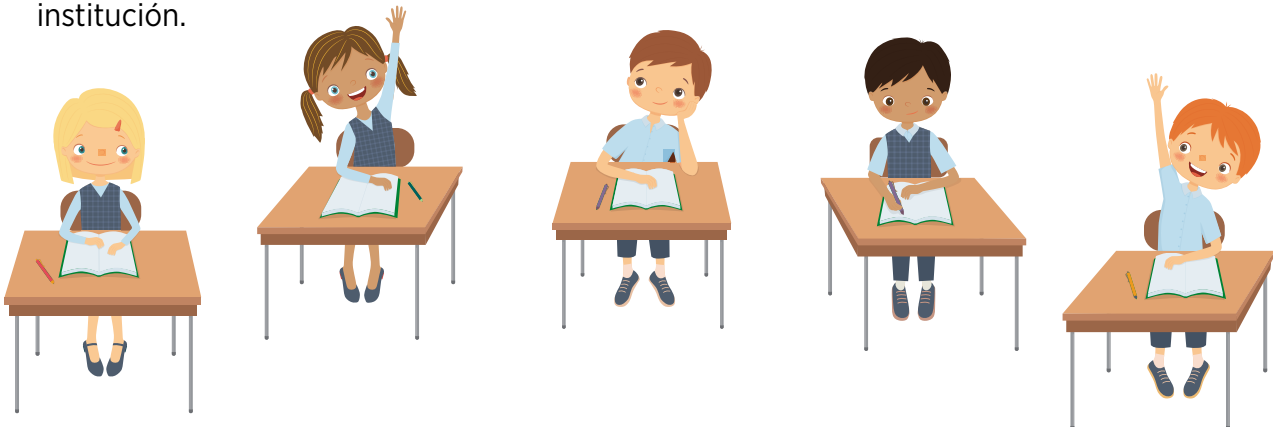
CARACTERIZACIÓN DE LOS ACCIDENTES

2. Proponga una lluvia de ideas para identificar los lugares que los estudiantes consideran más inseguros porque en ellos se presentan mayor número de accidentes.
 - a. Organice a los estudiantes en grupos, y a cada uno asigne uno de los lugares señalados (si faltan otros, sugiera pasillos, salones, barandas, aulas de talleres, escaleras, zonas verdes, etc.).
 - b. Cada grupo debe nombrar un relator.
 - c. Pídales que hagan un registro de los casos que conocen o que consideran pueden ocurrir en el lugar que les correspondió. Para ello, invítelos a diligenciar la ficha de registro (anexo). En ella deberán enunciar la clase de accidente (golpe, raspadura, caída, etc.), el momento en que sucedió, valorar si ellos consideran que fue un acto o una condición insegura o la combinación de las dos.



SOCIALIZACIÓN

3. Solicítele que se organicen en mesa redonda para que compartan lo registrado en cada una de las fichas.
 - Cierre este momento con una reflexión sobre la corresponsabilidad de todos para garantizar que la escuela sea un entorno seguro. Asimismo, sobre la importancia de implementar prácticas de autocuidado que garanticen nuestra integridad y bienestar, al mismo tiempo que la de nuestros compañeros.
 - Recoja las fichas para después abordarlas en otros escenarios pedagógicos y/o administrativos de la institución.



Mis notas

CICLO 2



Más para ver

Video *Prevención de accidentes en el colegio*, disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=QWZh8N5rRxU>

¿Qué cosas no sabían antes de haber empezado a desarrollar esta actividad?

¿Fue fácil trabajar con sus compañeros y compartir la ficha de registro a toda la clase?

¿Qué consideran que debería cambiar cada uno, después de esta actividad?



APROPIACIÓN

4. Organice grupos, a partir de la enumeración de 1 a 5, de manera que no siempre queden los mismos estudiantes, para la siguiente actividad.
 - a. Projete el corto *Prevención de accidentes en el colegio*.
 - b. Detenga el video en el minuto 3:30 y converse con sus estudiantes en torno a las preguntas:

- c. En los mismos grupos, pídeles que enuncien por lo menos tres acciones correctivas para prevenir los accidentes en el colegio.
 - d. Finalmente, terminan de ver el video y con lo visto enriquecerán las propuestas que cada grupo construyó.



APLICACIÓN

5. Con las ideas de cada grupo, propóngales diseñar elementos publicitarios, cuyo propósito sea hacer de *La escuela un entorno seguro y libre de accidentes*.
 - Enfátice en que deben privilegiar la información visual a través de símbolos y señales.
 - También, que tengan presente que deben informar sobre los actos y condiciones inseguras, así como la responsabilidad compartida de construir entornos seguros.
 - * Sugiera que socialicen los diferentes elementos creados para la campaña, en los cursos del mismo ciclo o grado, y que las ubiquen en los sitios que determinaron como los más inseguros del colegio.

Mis notas

Proyección

En los sitios en donde se fijaron las campañas deberán dejar un espacio para que cada uno (y los demás estudiantes) escriban su compromiso frente a la prevención y reducción de la accidentalidad escolar.

Me comprometo a...

Mis notas

CICLO 2



Conexión familiar

1. Motive a los estudiantes a compartir en su familia lo trabajado en el aula.
2. Dígales que reconstruyan, con ayuda de sus padres, hermanos y otros familiares o cuidadores, un accidente que haya ocurrido en casa.
 - Que determinen si este fue resultado de un acto o condición insegura.
 - Que planteen las acciones que pueden hacer todos en casa para evitar una situación similar. Sugiera que diligencien el cuadro:

ACCIDENTE	ACTO INSEGURO	CONDICIÓN INSEGURA	ACCIONES CORRECTIVAS
	Porque:	Porque:	

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL



SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

Tabla de contenido



1

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA PERSONALIDAD, AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN

SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Me conozco, me valoro y me quiero como soy

PÁG. 212



4

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA MIS DERECHOS Y DEBERES

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Nuestros acuerdos de convivencia

PÁG. 234



5

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

TEMA IDENTIDAD Y CULTURA

SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Mi identidad construye cultura

PÁG. 240

ESTRATEGIA



2

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA RELACIONES AFECTIVAS, MANEJO EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Emociones y relaciones

PÁG. 220

ESTRATEGIA



3

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA EMOCIONES E IDENTIDAD

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

¿Sabes quién soy?

PÁG. 228

ESTRATEGIA



6

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO CUIDADO DEL OTRO Y DE LO PÚBLICO

TEMA CONSTRUCCIÓN DE ACUERDOS DE CONVIVENCIA

SABER ESENCIAL SABER APRENDER

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Acordemos para convivir

PÁG. 248

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 DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA PERSONALIDAD, AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN



SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Me conozco, me valoro y me quiero como soy



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Produzco textos escritos que responden a diversas necesidades comunicativas y que siguen un procedimiento estratégico para su elaboración.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. (Conocimientos).
 CIENCIAS SOCIALES	Identifico algunas características físicas, sociales, culturales y emocionales que hacen de mí un ser único.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante fortalece su autoestima y valora positivamente su personalidad a través de actividades de autorreflexión y autodescubrimiento de su ser, comprometiéndose a valorarse y cuidarse.

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.

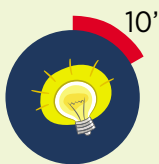
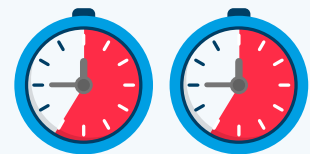
Recursos sugeridos

Frase “Soy lo más importante de mi vida”, silla de la autoestima, video beam, computador y parlantes, hojas blancas, lápiz y colores.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
70 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



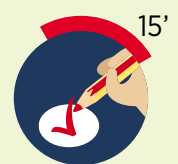
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Autoestima y personalidad

En el siguiente esquema se relacionan conceptos explicativos sobre **AUTOESTIMA** y **PERSONALIDAD**.



Tips para fortalecer la autoestima en los estudiantes

- 1 Expresarles que se cree en ellos y en sus capacidades. Para ello, se deben utilizar siempre frases motivadoras y decirles lo bien que han hecho su trabajo, así sean pequeños los avances.
- 2 Recordarles que los procesos de aprendizaje requieren tiempos y, por lo tanto, no hay errores, sino oportunidades. Para ello, es importante ponerles retos con objetivos claros y sencillos.
- 3 Si hacen algo negativo o indebido, hablen sobre la acción y no sobre el estudiante como persona. Recuerde que todos somos humanos y hay situaciones y acciones propias de las diferentes etapas de desarrollo.

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el enlace siguiente:
<https://www.guiainfantil.com/salud/autoestima/problemas.htm>

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Previo al desarrollo de esta sesión, ubique el cartel del anexo en un lugar visible para todos.

1. Propicie un momento donde los estudiantes puedan expresar cómo se encuentran, qué fue lo mejor que les sucedió el día de ayer o el día de hoy. Para motivarlos, cuénteles también algo agradable que usted haya hecho o recibido.
 - a. Escuche a sus estudiantes y haga preguntas sobre esas situaciones y acciones y haga énfasis en las emociones que expresen.
 - b. Para finalizar este momento, recoja opiniones acerca de la frase “Soy lo más importante de mi vida”. A partir de ello, haga una breve presentación sobre lo que significa la autoestima y la personalidad. Tenga en cuenta los conceptos básicos suministrados y conversen sobre el autocuidado del cuerpo y de la mente.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.



APROXIMACIÓN

2. Invite a los estudiantes a jugar a la “Silla de la autoestima”.

Silla de la autoestima



CONDICIÓN DEL JUEGO

“Me comprometo a usar palabras amables sobre los demás, a escucharlos y a respetar el turno”.

INSTRUCCIONES

- Ubique tres sillas distribuidas en tres espacios del salón, las cuales pueden estar decoradas o con un distintivo.
- Un estudiante se sienta en la silla de la autoestima y lleva un cuaderno o una ficha para ir anotando lo que los demás le dicen durante su recorrido alrededor de la silla.
- Los demás pasan alrededor de las tres sillas, al tiempo que le dicen al estudiante lo que les gusta de él o de ella, sus cualidades o características y lo que les hace sentir bien con su presencia y comunicación en el aula.
- Terminado el ejercicio, cambian de roles hasta que todos los estudiantes hayan pasado por las sillas de la autoestima.



SOCIALIZACIÓN

3. Para socializar la experiencia del juego, pídeles a los estudiantes que se sienten en círculo. Haga las siguientes preguntas y motive la participación:

- ¿Qué fue lo que más te gustó de la actividad? ¿Por qué?
 - ¿Qué cualidades descubriste en la actividad?
 - ¿Fue fácil comunicar a los compañeros sus características? ¿Por qué?
 - ¿Para qué crees que sirven estas actividades?
- Tome nota de las respuestas para después abordarlas en otros espacios pedagógicos.
 - Cierre este momento destacando la importancia de la autoestima y el desarrollo de la personalidad. Asimismo, mencione lo necesario de vernos positivamente desde lo individual y colectivo, a través de una comunicación respetuosa y amable con los otros.

Mis notas

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Proponga el corto animado *Boundin*, una o dos veces si se requiere para apropiarse mejor la información.
 - a. Converse con los estudiantes sobre el corto, en modo de tertulia. Haga preguntas sobre la temática, los personajes y el lenguaje. Algunas preguntas pueden ser:
 - ¿De qué trata el corto? ¿Quiénes son los personajes y qué hacen?
 - ¿Por qué se ríen los topos del cordero? ¿Qué reacción asume el cordero? ¿Quién llega después?
 - ¿Qué le dice el liebrevenadocangurín? ¿Qué le responde el cordero?
 - ¿Cómo se comunican entre sí? ¿Qué sucede después? ¿Cómo termina la historia?
 - b. Después de escuchar las opiniones y aportes de los estudiantes, concluya con la importancia del respeto por la diferencia.
 - Profundice en la actitud de los topos y la actitud del liebrevenadocangurín.
 - Enfatique también en las diferencias de las actitudes de los personajes.
 - c. Organice tres grupos. Los primeros tendrán a su cargo el personaje del cordero, el segundo grupo, los topos, y el grupo tres, el liebrevenadocangurín.



Más para ver

Corto animado *Boundin* – El cordero rapado- Español latino. Pixar.
<https://www.youtube.com/watch?v=8MO1dZGPZKw>

(Si no puede visualizarlo, puede buscarlo en YouTube u otra aplicación audiovisual con el nombre específico: *Boundin+Pixar*)

GRUPO 1

El cordero: escribirán un mensaje en el que le hablen de sus cualidades, del amor propio y de lo valioso que es.

Recuérdelos que este mensaje potenciará la autoestima del cordero; por lo tanto, el mensaje debe ser cariñoso, positivo y alegre.

GRUPO 2

Los topos: escribirán un mensaje en el que les digan que no es bueno burlarse de los demás porque eso genera baja autoestima y tristeza.

Recuérdelos que este mensaje les permitirá a los topos pensar muy bien antes de expresarse o burlarse de los otros; será un mensaje reflexivo, por lo tanto debe ser delicado, respetuoso y afectuoso.

Mis notas

GRUPO 3

El liebrevenadocangurín: le escribirán un mensaje en el que lo feliciten por su actitud y sus palabras hacia el cordero.

Recuérdelos que este mensaje motivará al liebrevenadocangurín a seguir siendo positivo y empático con sus compañeros; por esto mismo, el mensaje debe ser alegre, expresivo y motivador.

- d. Motive a los estudiantes a leer en voz alta los mensajes que correspondan a cada uno de los personajes.
- e. Recuerde felicitar a sus estudiantes por su trabajo. Concluya con la importancia de tener una autoestima alta, aunque nos digan cosas, como en el caso de los topos. Reafirme que los topos se equivocaron, pero que siempre se puede cambiar de actitud. Motive a sus estudiantes a tener actitudes como el liebrevenadocangurín que es solidario y positivo y que al tener tantas cualidades (representan una mezcla de animales) se valora y se quiere a sí mismo.



APLICACIÓN

5. Pídeles a sus estudiantes que elaboren una lista con todas sus cualidades. Pueden escribir las que ellos mismos consideren y las que sus compañeros les dijeron en el juego de “La silla de la autoestima”.

Luego, que escriban mensajes como compromiso con ellos mismos sobre el autocuidado.

Sugérelas escribir su compromiso en el cuaderno, con el fin de recordarlo y consultarlo con frecuencia.

EJEMPLO

“Me comprometo a alimentarme bien, aseoarme y arreglarme lo mejor posible. También a hacer ejercicio físico, evitar lugares peligrosos y quererme mucho”.

Conexión familiar

Pida a los estudiantes que les cuenten a sus padres, hermanos y demás miembros de la familia, la historia del cordero y que, en una hoja, anoten las cualidades de su familia.

MIEMBRO DE LA FAMILIA	CUALIDADES

- La idea es que todos los miembros de la familia participen y mencionen sus cualidades.
- La hoja la pueden ubicar en la nevera o en un lugar visible de la sala o en el comedor, para recordar lo valiosa que es la familia y cada uno de sus miembros.



CICLO 2

Proyección

Con los materiales realizados (listado de cualidades individuales y mensajes sobre la autoestima y la personalidad), realice las siguientes actividades:

- Pídales a sus estudiantes que en una hoja blanca pongan como título: “Soy lo más importante de mi vida porque...”. Luego, que se dibujen a sí mismos y escriban todas las cualidades del listado hecho anteriormente. Pueden incluir el compromiso de autocuidado.
- Invítelos a realizar un mural con los mensajes sobre la autoestima y su personalidad.
- Socialicen la actividad de “Conexión familiar” por medio de una mesa redonda donde cada uno comente cómo fue la experiencia. Si algunos no pudieron desarrollar la actividad en familia, pídales que sean ellos los que pongan las cualidades de los miembros de su familia en una hoja; esta la llevarán a casa como obsequio.

*Recuerde que puede seguir sacando provecho del material del cuento del cordero en diferentes áreas: en Lenguaje, para trabajar estructura del cuento, diálogos, personajes, narrador, situaciones, acciones, espacios, tiempos, lugares, entre otros. También puede abordar las tipologías textuales desde el ejercicio de escritura de mensajes, intención comunicativa, a quién va dirigido, entre otros elementos.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

2

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA RELACIONES AFECTIVAS, MANEJO EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Emociones y relaciones



Conceptos básicos

Relaciones afectivas y emocionalidad

Las **RELACIONES DE AFECTO** se establecen con familia, amigos, compañeros de estudio o de trabajo. En ellas, juegan un papel esencial las emociones, anhelos y sentimientos, pues afectan directamente la forma como nos relacionamos con los otros:



Recuerde que...

Las emociones y sentimientos determinan la clase de **RECIPROCIDAD** entre las diferentes relaciones afectivas que establecemos con los demás.



Hacia las relaciones afectivas sanas y favorables

Como miembros de una especie social inteligente, suponemos contar con las herramientas necesarias para entablar relaciones sanas, beneficiosas y recíprocas con nuestros congéneres. Sin embargo, en muchas de las relaciones se experimentan frustraciones, culpas, rencores, dolores y muchas veces no son recíprocas, equitativas o igualitarias. La intención en este ciclo es explorar los elementos que pueden caracterizar algunas de las relaciones humanas, desde la perspectiva infantil:

- ¿Cómo se definen las relaciones humanas?
- ¿Cómo se inician, construyen y terminan?
- ¿Cómo decidir si una relación es favorable o no?
- ¿Se producen como resultado de la interacción espontánea o se debe trabajar conscientemente para mejorar la reciprocidad?

Ofrecer espacios reflexivos en el aula, a partir de las inquietudes anteriores, es permitir a los estudiantes exponer sus nociones, expectativas y dudas sobre las relaciones afectivas.



Para saber más

Para conocer más, puede consultar el enlace siguiente:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352007000200013
Sentimientos, afectos y lógica afectiva. Su lugar en nuestra comprensión del otro y del mundo. Luc Ciompi. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. vol.27 no.2 Madrid, 2007.

- b. Solicíteles que en la hoja busquen las características de cada una de las relaciones afectivas de las etiquetas.

* Permita que hagan las asociaciones de las características de cada relación que ellos consideren, según sus ideas culturales. De esta forma se avanzará en una posible definición de cada tipo de relación.

- c. Explique a sus estudiantes:



Recuerde que...

Las características o valores de cada tipo de relación están asociadas al tipo de vínculo que se produce o construye entre las personas, no al tipo de personas (género) involucradas en la misma.

Es decir: los valores afectivos asociados a cada tipo de relación son universales y no varían según las personas que las constituyan.



SOCIALIZACIÓN

- 3. Para socializar las respuestas del grupo, organícelos en círculo. Seleccione a cinco estudiantes para que mencionen las características halladas para cada tipo de relación. Alguno las escribirá donde corresponda:

TIPOS DE RELACIONES Y SUS CARACTERÍSTICAS

Romántica	Amistad	Familiar	Laboral	Académica

- 4. Con el aporte de todos, y a partir de las características halladas, motívelos a construir una definición para cada tipo de relación. Procure que estas sean pluralistas, diversas y garantes de los derechos humanos.

Mis notas

Area for student notes with horizontal dotted lines.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

5. Oriente este momento a que los estudiantes identifiquen lo que pueden esperar y buscar en cada tipo de relación.

Los valores o características asociados en el ejercicio anterior enmarcan, a su vez, las formas como dichas relaciones inician, se desarrollan y posiblemente terminan. Aprender a reconocer algunas señales o alarmas para reconocer las relaciones beneficiosas o perjudiciales es vital para todo ser humano en su búsqueda de una vida plena y satisfactoria.

Es necesario que los estudiantes avancen en el reconocimiento de dichas señales, y cómo actuar en correspondencia.

Hay relaciones que elegimos, otras que son involuntarias; algunas son necesarias y otras prescindibles, pero todas requieren el desarrollo de habilidades socioafectivas y trabajo voluntario y consciente para hacer de ellas las relaciones que cada persona requiere.



- a. Para abordar estos aspectos, es necesario que los estudiantes se pregunten:

¿Por qué inicio una relación?

¿Por qué la mantengo?

¿Por qué la termino?

- En la búsqueda de las respuestas a las anteriores preguntas, mantenga al grupo en círculo y aborde el juego “Me gusta, no me gusta en una relación”:

Mis notas

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

Entregue a cada estudiante una hoja que contenga las siguientes oraciones; pídale que las completen individualmente:

INICIO DE ORACIÓN	COMPLETA LA IDEA SEGÚN TUS OPINIONES Y PERSONALIDAD
Me gusta que la gente sea conmigo...	
Me gusta que la gente me trate...	
No me gusta que la gente sea conmigo...	
No me gusta que la gente me trate...	
Me gusta que mi familia sea conmigo...	
No me gusta que mi familia sea conmigo...	
Me gusta que mis amigos me traten...	
No me gusta que mis amigos me traten...	
Me gusta que mis profesores sean conmigo...	
No me gusta que mis profesores sean conmigo...	

- b. Al finalizar el ejercicio, permita que algunos estudiantes compartan sus conclusiones.

Mis notas



APLICACIÓN

6. A partir de las reflexiones de los momentos anteriores, pida a los estudiantes que elaboren una carta o un cuento cuyo destinatario o protagonista, según el tipo de texto elegido, sea alguna persona importante (familiar, amigo, compañero, docente, etc.).
- a. En el texto debe mencionar las cosas, características o valores que le agradan de la persona, cómo lo hace sentir y qué espera de ella. También puede incluir por qué considera esa relación importante y él o ella qué puede ofrecer.

- b. Invítelos a compartir y entregar las cartas o cuentos a sus destinatarios, como muestra del vínculo que se da entre ellos.

Conexión familiar

Como mecanismo para hablar sobre el tipo de relaciones afectivas que se construyen al interior del núcleo familiar, pídale a los estudiantes que reflexionen en familia sobre los valores y acciones que caracterizan sus relaciones.

Sugíérales que las escriban como las etiquetas que caracterizan las relaciones con su familia.

Proyección

Para darle continuidad al propósito de formación, y como instrumento para tomar decisiones sobre las relaciones que lleva cada niño, sugíérales llevar un diario o bitácora en la cual consignen:

- Las emociones, sensaciones y acciones que experimenten con las personas que consideren importantes.
- Si las etiquetas que definen cada tipo de relación están presentes o no.

El diario puede ser consultado por maestros o familiares si el niño accede, y ser una herramienta más para conocer la personalidad y las vivencias que atraviesa.

Mis notas

CICLO 2



ESTRATEGIA

3

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA EMOCIONES E IDENTIDAD



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

¿Sabes quién soy?



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> Identifico algunas características físicas, sociales, culturales y emocionales que hacen de mí un ser único. Identifico y describo cambios y aspectos que se mantienen en mí y en las organizaciones de mi entorno. 	COMPETENCIAS CIUDADANAS <ul style="list-style-type: none"> Identifico las diferencias y semejanzas de género, aspectos físicos, grupo étnico, origen social, costumbres, gustos, ideas y tantas otras que hay entre las demás personas y yo. PES: Proyectos autónomos relacionados con ciudadanía.
 LENGUAJE	Produzco textos escritos que responden a diversas necesidades comunicativas y que siguen un procedimiento estratégico para su elaboración.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce e identifica las características de su mundo interior y algunas características de su identidad.

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.
- Den continuidad a esta sesión en otros momentos, nutriendo capítulo por capítulo de la cartilla “Cuento la historia de mi vida” para completarla.

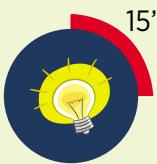
Recursos sugeridos

Hojas blancas y reciclables, marcadores o colores, elementos para decorar (escarcha, plastilina, papel crepé, crayones, etc.) y cinta adhesiva.

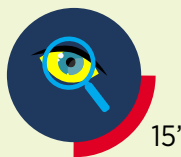


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL 95 MINUTOS 2 SESIONES

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



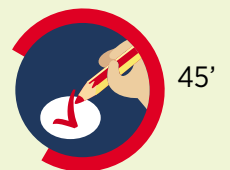
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Identidad y autoestima

La **IDENTIDAD** de una persona es el conjunto de todos aquellos rasgos que la hacen única. Esta se desarrolla desde los primeros años a partir de los gustos, intereses, pensamientos y actitudes frente a las situaciones que suceden alrededor. De ahí la importancia de que los niños desde pequeños conozcan sus reacciones y las características que los hace únicos y diferentes de los demás.



Recuerde que...

Conocer las propias características, habilidades y reacciones permite a los niños tener seguridad en sí mismos. De igual manera, esto les permite identificar grupos de personas similares que les ayudarán a potenciar sus fortalezas y a conocer mejor sus capacidades.



Para saber más

Consulte el blog educa y aprende (2018). Desarrollo de la identidad en niños. En: <https://educayaprende.com/desarrollo-de-la-identidad-en-ninos/>

También es importante tener en cuenta que la identidad del niño se va fortaleciendo a partir de las relaciones que tiene con las personas a su alrededor: la familia, sus cuidadores, los profesores y sus amigos. Una buena parte de la imagen que los niños forman de sí mismos está relacionada con las observaciones y comentarios que las personas de su círculo social hacen sobre ellos; esta imagen, es conocida como **autoestima**.

La **autoestima** es una parte fundamental de la identidad personal, pues recoge el reconocimiento de las fortalezas o la acentuación de los defectos. Por ello, tratar con cuidado las características de la personalidad de un niño es tan importante; es necesario no marcar o etiquetar con características en particular, pues ello implica que él lo crea y por lo tanto actué para responder a tal imagen.

La identidad en los primeros años no solo está dada por la reflexión propia, sino también por la imagen que los demás perciben y comunican sobre sus acciones.

Por lo anterior, conocerse y conocer al otro como un sujeto con una identidad diferente es una de las bases para fortalecer relaciones interpersonales en los niños, basadas en el respeto.



Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Para la realización de esta actividad es necesario que incentive en los estudiantes la capacidad de escucha, la concentración, atención y respeto a lo que dicen los compañeros.

1. Organice a los estudiantes en un círculo en el que se puedan ver todos. Pregúnteles:

¿GUÁL ES LA CUALIDAD QUE MÁS LOS IDENTIFICA?

¿GUÁL GREEN QUE ES EL ASPECTO DE SU PERSONALIDAD QUE DEBEN MEJORAR?

- a. A continuación, pídeles que de uno en uno digan su nombre, la cualidad que más los identifica y el aspecto de su personalidad que creen deben mejorar, además de una corta descripción física, la comida y el color favorito.
- b. Para finalizar, pregunte de manera aleatoria, a tres o cuatro estudiantes, por lo que han dicho algunos de sus compañeros.



APROXIMACIÓN

Para realizar esta actividad, aliste los nombres de todos los estudiantes escritos en papeles individuales, de un tamaño mediano que les pueda pegar en la frente.

2. Organice a los estudiantes por parejas, pídeles que se sienten en el suelo y que cierren los ojos.
 - a. Indíqueles que no pueden hablar o hacer señales hasta que usted dé la instrucción de hacerlo.
 - b. Pegue en la frente de cada estudiante un nombre que no le corresponda. Pídeles abrir los ojos y leer mentalmente el nombre que tiene pegado su compañero en la frente.
 - c. Deben turnarse para decir características físicas y de la personalidad del niño cuyo nombre está escrito en la frente de su compañero. El otro (quien tiene pegado el nombre en su frente) debe intentar adivinar qué nombre tiene pegado, a partir de la descripción que da su compañero.



* Así lo deben hacer hasta que los dos adivinen cuál nombre tenían en la frente.

Mis notas

CICLO 2

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

3. Solicíteles a algunos de los estudiantes que comenten qué sintieron con la actividad anterior, qué fue lo más difícil y lo más fácil.
 - a. Pregúnteles cómo lograron identificar el nombre que tenían pegado en la frente y cuál de las pistas que le dio su compañero lo hizo acertar.
 - b. Pídales contar cómo ven ellos a la persona dueña del nombre que les correspondió, cuál es su cualidad más divertida y qué cosa no les gusta tanto.



APROPIACIÓN

4. Pida a algunos estudiantes que cuenten qué reflexión pueden hacer del ejercicio anterior.

Si no se animan a hablar, cuénteles que no todos somos iguales pero aun así tenemos cosas en común, y *que a veces es muy difícil diferenciarnos de los demás, pero que cada uno tiene algunas características físicas o comportamentales que los hace únicos, y es importante conocerlas.*

Enfoque el proceso al reconocimiento de que somos seres únicos que nos complementamos al estar convivendo en una comunidad y por eso el respeto es un valor muy importante.

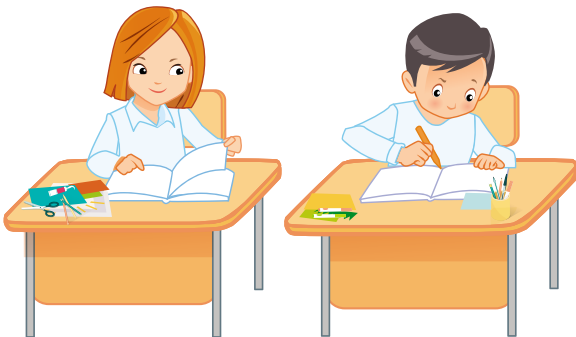
SESIÓN 2



APLICACIÓN

5. Entregue a los estudiantes el siguiente material: hojas blancas, colores, marcadores y algunos elementos para decorar (escarcha, plastilina, papel crepé, crayones, etc.).

Dé inicio a la construcción de la cartilla “Cuento la historia de mi vida”. Cada estudiante contará la historia de su vida mediante el desarrollo del siguiente contenido:





Proyección

Permita que una vez por semana, durante un mes, cada uno haga una sección de su libro. Al finalizar, socialice las construcciones en una muestra institucional a los padres de familia o demás actores de la comunidad educativa, con el fin de reconocer y darle importancia a las acciones realizadas por ellos.



Conexión familiar

Sugiera a los estudiantes que realicen la página "Mi familia" en sus casas, con ayuda de sus padres o cuidadores.

Mis notas

Blank lined area for notes, consisting of several horizontal dotted lines on a light yellow background.

ESTRATEGIA

4

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA MIS DERECHOS Y DEBERES


SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Nuestros acuerdos de convivencia



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos sociales y políticos a los que pertenezco (familia, colegio, barrio...). Reconozco algunas normas que han sido construidas socialmente y distingo aquellas en cuya construcción y modificación puedo participar (normas del hogar, manual de convivencia escolar, Código de Tránsito...). 	COMPETENCIAS CIUDADANAS <ul style="list-style-type: none"> Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar. (Conocimientos). 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).

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende las normas que rigen la vida en su grupo familiar y 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 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

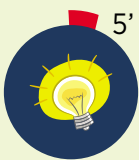
Marcadores o colores, cinta adhesiva, impresiones del anexo 1 “Normas de convivencia en el aula” y anexo 2 “Normas de convivencia familiar”, témperas, pinceles, papel craft, hojas recicladas del tamaño de una ficha bibliográfica.



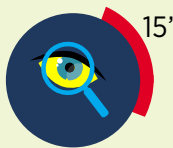
TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



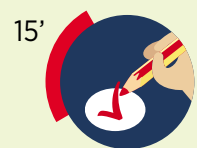
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Consulte la Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, vol. 2 (2005).

“La convivencia escolar en las aulas”.

Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832309012.pdf>

Las normas

Las normas son un conjunto de reglas o acuerdos que se establecen en un grupo determinado para poder convivir en armonía.

NORMAS MORALES: son las que cada persona realiza en forma autónoma, consciente, libre y responsable con el propósito de hacer el bien.

NORMAS SOCIALES: son reglas y acuerdos creados por la sociedad y cuyo incumplimiento trae el rechazo por parte del grupo social.

NORMAS RELIGIOSAS: están integradas por el conjunto de normas manifestadas al hombre por algún dios o creencia, y cuyo cumplimiento está impuesto por dicha fe.



NORMAS JURÍDICAS: son reglas de conducta, de carácter obligatorio, que han sido creadas por un órgano del Estado.



Recuerde que...

Las **NORMAS ESCOLARES** son muy importantes para tener una sana convivencia y fomentar el buen trato entre los diferentes actores de la comunidad educativa.

Estas normas pueden generar un mayor impacto en su aplicación si son construidas de manera conjunta con los estudiantes y si tienen como base la correspondencia entre los derechos y deberes.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Inicie una pequeña indagación con los estudiantes sobre cuál es el preconcepto que tienen acerca de las normas. Tenga en cuenta las siguientes preguntas orientadoras para direccionar este momento.



APROXIMACIÓN

2. Organice a los estudiantes en cinco grupos.
 - a. Entregue a cada grupo una copia de los anexos:

NORMAS DE CONVIVENCIA EN EL AULA

NORMAS DE CONVIVENCIA FAMILIAR

- b. Solicítele a los estudiantes que recorten las imágenes que se encuentran en los anexos y que cada uno tome dos.
- c. Luego, que escriban (debajo o en el reverso) una norma con la que asocian la imagen y el texto que indica el tema.

Mis notas

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

3. Divida el tablero en dos columnas y escriba en un lado “Normas familiares” y en el otro “Normas de aula”.
 - a. Invite a un representante de cada grupo para que comparta con sus demás compañeros cuatro normas que en su grupo consideren importantes y que se apliquen en su familia o en el aula. Pídeles que expliquen por qué fueron seleccionadas.
 - b. Solicite a los estudiantes que peguen las normas escogidas en el tablero, según la columna a la que correspondan.



APROPIACIÓN

4. Realice una reflexión acerca de las normas escogidas por cada uno de los grupos. Entre todos, revisen las que se repiten y solo dejen una en cada caso.
 - a. Luego de tener todas las normas seleccionadas por los estudiantes, entregue a cada grupo varias hojas recicladas del tamaño de una ficha bibliográfica.
 - b. Solicíteles que escriban en las fichas las normas adicionales a las que ya están y que ellos consideren deben existir en la familia y en el aula para tener una sana convivencia y un ambiente armónico.
 - c. Cada grupo deberá pegar en el tablero las normas construidas, en el espacio correspondiente. Entre todos, harán una lectura y análisis para identificar su pertinencia.



APLICACIÓN

5. Disponga el salón para que los estudiantes se puedan mover libremente.
 - a. Ubique cuatro pliegos de papel craft o periódico: dos serán destinados para las normas familiares y dos para las normas de aula.
 - b. Entre todos pegarán, en cada uno de los espacios destinados con pliegos de papel, las normas ubicadas en el tablero.



- c. Como acto de firma de un acuerdo por las normas construidas de manera conjunta, solicíteles a los estudiantes que se pinten con témpera la mano derecha y que la pongan en los costados del papel periódico. Esto simbolizará el hecho de que se comprometen a cumplir y hacer cumplir las normas allí establecidas.
- d. Concluya comentando que esas normas y acuerdos de convivencia serán las que deben prevalecer en las relaciones que tienen los estudiantes con sus familias, compañeros y docentes, por lo tanto quedarán pegadas en las paredes del salón para ser apropiadas y cumplidas por todos.

Proyección

1. Proponga que el ejercicio de definición de las normas o acuerdos de convivencia sea replicado en cada salón del grado y también adaptando las actividades a los otros ciclos educativos. Converse con los directores de curso de cada salón para que lideren las actividades.
2. Con los acuerdos construidos en los diferentes salones de clase, definan entre todos un manifiesto por la convivencia, construido desde la perspectiva estudiantil, para ser vinculado al manual de convivencia del colegio.

Conexión familiar

1. Pídales a los niños que escriban en sus cuadernos los acuerdos de convivencia familiar definidos con sus compañeros en el aula.
2. Motívelos para que presenten a sus familias dichos acuerdos, y que se comprometan con ellos a cumplirlos.
 - a. Para esta acción, los familiares deberán también construir sus propios acuerdos de convivencia. Pídales que usen el mismo esquema de dibujos y frases usado por los niños en el aula.
 - b. Sugiera que el manifiesto por la convivencia logrado lo ubiquen en algún lugar visible del hogar, como la sala o la nevera.



Mis notas

ESTRATEGIA

5

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

TEMA IDENTIDAD Y CULTURA



SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Mi identidad construye cultura



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Identifico y describo algunos elementos que permiten reconocermé como miembro de un grupo regional.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Identifico mi origen cultural y reconozco y respeto las semejanzas y diferencias con el origen cultural de otra gente.
 LENGUAJE	Expreso en forma clara mis ideas y sentimientos, según lo amerite la situación comunicativa.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende que sus pensamientos, ideas, sentimientos y motivaciones son importantes para la construcción social y cultural.

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.

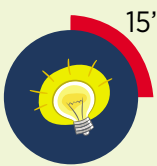
Recursos sugeridos

Papel periódico, marcadores, colores, fichas bibliográficas de colores, objeto casero, dibujos de huellas, papeles de color rojo y verde.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



20'

SOCIALIZACIÓN



20'

APROPIACIÓN



25'

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más, puede consultar: Rojas de Rojas, Morelba. *Identidad y cultura*. Educere [en línea] 2004, 8 (octubre - diciembre) ISSN 1316-4910.

En: <https://www.redalyc.org/html/356/35602707/>

Cultura e identidad

La **CULTURA** de una nación, región o comunidad está determinada por el conjunto de valores, símbolos, tradiciones, creencias y modos de actuar cohesivos que comparten como colectivo y territorio. Para que el colectivo sea realmente cohesivo, los individuos que lo conforman deben expresar y compartir varios elementos de dicha cultura. Sin embargo, todos los individuos de un mismo colectivo son únicos y pueden diferir de la cultura imperante, acercarse o alejarse.



Recuerde que...

La **IDENTIDAD** de cualquier individuo, aquella que lo caracteriza y lo hace único, se construye o depende de la atmósfera cultural del medio social, y de las relaciones existentes entre el individuo y el grupo.

La identidad se desarrolla dentro de las pautas culturales del grupo y las dinámicas históricas del territorio; por ello, se transforma. El individuo puede reproducir fielmente las prácticas culturales de su colectivo, o distanciarse de las mismas; y, a la vez que modifica su identidad personal, trastoca la identidad colectiva, ya que no se puede hablar de evolución individual sin considerar el cambio social.

Es de vital importancia que los estudiantes reconozcan el papel que juega la cultura nacional o regional en el desarrollo de las prácticas identitarias, pero también que consideren el papel transformador del individuo sobre las prácticas sociales.



Para transformar las realidades que vivimos, los cambios no necesariamente deben provenir desde estructuras organizativas superiores; se pueden iniciar desde las transformaciones individuales.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pida a los estudiantes que se sienten en el piso del salón.
 - a. Entrégueles los materiales: un pliego de papel periódico con la silueta de un figura humana (o cada uno puede dibujarla), marcadores y colores.
 - b. Solicíteles que dentro de la silueta ubiquen, con dibujos o frases, elementos que les guste y que los defina. Estos deben ubicarse en la parte del cuerpo asociada; **EJEMPLOS:**

Si le encantan los dulces, puede dibujarlos cerca de la boca o el abdomen.

Si le gusta la música vallenata, puede dibujar un acordeón o la palabra cerca de las orejas o en las manos (como tocando el instrumento).



Si le interesa los deportes, puede dibujar elementos deportivos en las extremidades.

Cualquier filiación deportiva, musical, estética, alimenticia, interpersonal es útil para el ejercicio.

Mis notas

CICLO 2

Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Entregue tarjetas de colores a cada estudiante (o marcadores de colores diferentes). Pídales que escriban pensamientos, ideas o sentimientos que experimentan con frecuencia, y que los ubiquen en la parte de la cabeza de su silueta.



SOCIALIZACIÓN

3. Solicite a los estudiantes que peguen sus trabajos en las paredes del salón, en forma de exhibición.
 - a. Invítelos a visitar las siluetas dibujadas por sus compañeros y a fijarse en aquellos elementos que más se repiten: los gustos, preferencias o características más comunes entre los compañeros.
 - b. Pídales que vuelvan a sus siluetas y que subrayen, o destaquen con algún símbolo, aquellos elementos que tienen en común con sus compañeros.



4. Realice una ronda de preguntas para iniciar un conversatorio en el que discutan los elementos comunes presentes, y las posibles relaciones de pertenencia a algunos grupos sociales.

* Para la próxima sesión, es necesario que el estudiante traiga de su hogar un objeto con el cual se identifique y que haga parte de su identidad o cultura. Oriéntelos para elegir el objeto, según las conclusiones de esta primera sesión. También deben mantener expuestas las siluetas construidas.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

5. Organice a los estudiantes en círculo, en el piso del salón. Todos deben tener en sus manos el objeto que trajeron de su casa (representativo de su identidad o cultura) y su silueta.
- a. Invite a que todos los estudiantes expliquen las motivaciones que lo llevaron a elegir el objeto que tienen en las manos y que lo relacionen con el ejercicio de la silueta:

¿Qué tiene que ver el objeto con su identidad, sus preferencias y gustos?

¿Es un objeto común a otros compañeros?

¿Puede dicho objeto representar una parte de nuestra cultura colectiva, aquella que nos une y convierte en una comunidad?

- b. Tras finalizar la ronda de participación, pídeles a los estudiantes que compartan sus conclusiones:

¿Son todos individuos únicos?

¿En qué se parecen y en qué se diferencian?

¿Existe alguna persona exacta a otra entre ustedes?

¿Si somos tan distintos cómo es que hacemos parte de una misma cultura? o ¿Si somos tan parecidos, cómo es que somos individuos únicos?

- c. Finalmente, explique las distinciones entre identidad individual e identidad cultural, y sus interrelaciones dependientes.



Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dotted lines for writing.

Mis notas



APLICACIÓN

6. Para este ejercicio, se requiere usar las figuras de pequeñas huellas del anexo. Cada estudiante deberá contar con, al menos, cuatro pares de huellas.
- a. Antes de entregar el material, solicíteles que identifiquen factores positivos y negativos de la sociedad en la que viven (colegio, localidad, distrito –elija el nivel más relacionado con sus intereses).

EJEMPLO:

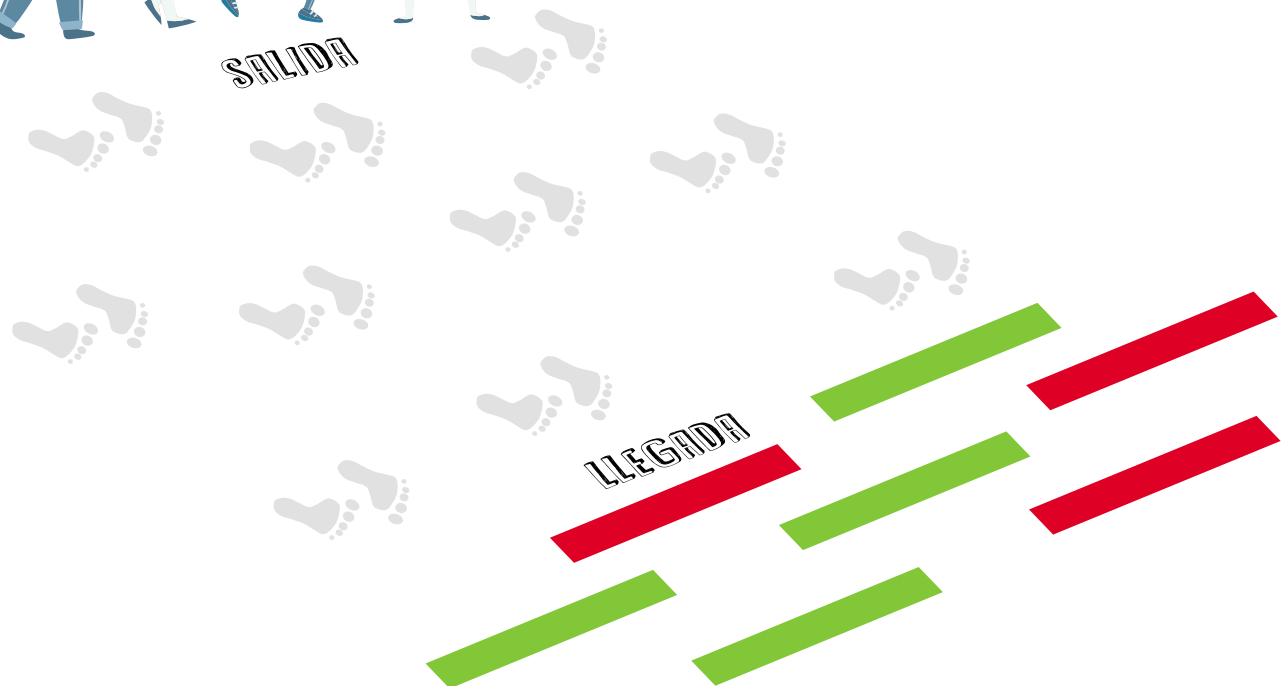
LA VIOLENCIA Y LA CORRUPCIÓN

LA ALEGRÍA Y LA SOLIDARIDAD

- b. Escriba las más representativas en recortes de papel, con letra legible y grande:

- Los factores negativos escríbalos en papel de color rojo.
- Los factores positivos en papeles de color verde.

- c. Ubique a los estudiantes en la línea de salida. Los factores negativos y positivos en la línea contraria, de manera aleatoria al mismo nivel, como línea de llegada:



- d. Pídales escribir en las huellas cualidades, actitudes o características propias que les permitan avanzar hacia los factores positivos o hacia los negativos.
- e. Explique a los estudiantes que el objetivo de la carrera es que, como individuos, construyan una sociedad que destaque los factores positivos; así que deberán llegar a los recuadros de color verde.

Para trazar el camino hacia los elementos verdes pondrán las huellas en el piso y caminarán sobre ellas hasta la línea de llegada.

- f. Una vez los estudiantes finalicen el ejercicio, promueva una reflexión sobre cómo las capacidades individuales y las elecciones de cada uno pueden determinar el tipo de sociedad que construimos colectivamente.

Mis notas

CICLO 2

Proyección

Construya un mural con el ejercicio de las huellas y ubíquelo en un lugar visible del colegio. Puede organizar algunas sesiones en el descanso u otro espacio, para que los niños compartan con sus compañeros sus hallazgos y conclusiones.



Conexión familiar

1. Replique con las familias el ejercicio de las huellas. En este caso, solicite que en las huellas escriban compromisos, para el hogar y la escuela, que favorezcan los elementos positivos y deseables previamente identificados por sus hijos.
2. Las huellas marcadas por los padres pueden sumarse al mural de la identidad individual y cultural en el colegio.

ESTRATEGIA

6

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO CUIDADO DEL OTRO Y DE LO PÚBLICO

TEMA CONSTRUCCIÓN DE ACUERDOS DE CONVIVENCIA



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 2 DESCUBRIMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Acordemos para convivir



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Relaciono gráficas con texto escrito, ya sea completándolas o explicándolas.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Manifiesto mi punto de vista cuando se toman decisiones colectivas en la casa y en la vida escolar.
 CIENCIAS SOCIALES	Reconozco algunas normas que han sido construidas socialmente y distingo aquellas en cuya construcción y modificación puedo participar (normas del hogar, manual de convivencia escolar, Código de Tránsito...).	

Objetivo de aprendizaje

Propongo normas de convivencia para mi salón de clase.

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.

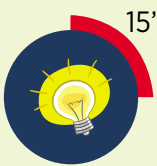
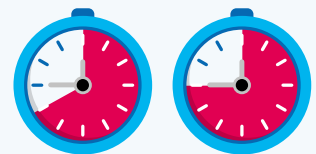
Recursos sugeridos

Proyector de video, hoja de trabajo, tijeras, papel craft, video sugerido, pegatinas de caritas.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
85 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Acuerdos y normas

Todas las sociedades basan su funcionamiento e identidad en un sistema de creencias, que les cohesiona y define moralmente. Dicho sistema está conformado por supuestos morales, éticos, políticos, religiosos y económicos, que determinan el *ethos* y comportamiento de los individuos que la conforman.

En nuestra sociedad colombiana, por ejemplo, el sistema de creencias está mediado por el capitalismo como régimen económico, las tradiciones cristianas como sistema religioso y el liberalismo y neoliberalismo como régimen político; estos elementos median todas nuestras relaciones humanas, incluso las más íntimas, con familiares, amigos y vecinos.



Recuerde que...

Los comportamientos que hoy nos caracterizan como colombianos, como llaneros, costeños o bogotanos, entre otros, no siempre estuvieron presentes en la población; alguna vez las costumbres que hoy nos caracterizan, fueron consideradas extrañas y ajenas; pero, poco a poco, con el pasar de los años y la llegada de nuevas generaciones, esos comportamientos o ideas impopulares se convirtieron en parte de la identidad nacional y su cotidianidad.

Muchas de las tradiciones, al no ser aceptadas de manera natural por las poblaciones, empiezan a fijarse entre nosotros a partir de reglas y normas, algunas veces solo sociales, otras veces judiciales.

Las **NORMAS** se fijan en la población y empiezan a ser aceptadas y cumplidas especialmente por dos razones:

LAS NORMAS

- Los ciudadanos entienden la naturaleza de la regla o norma y la cumplen, pues consideran que beneficia a toda la población, o buena parte de ella, y facilita la convivencia y supervivencia. Ejemplo, normas como respetar la propiedad privada.
- Los ciudadanos temen incumplir la regla o norma por los castigos que les puede ocasionar dicho incumplimiento.

De esta manera, las normas se convierten en tradiciones y pautas de comportamiento y convivencia en las diferentes poblaciones. Sin embargo, este proceso puede tardar muchos años, incluso décadas, y ocasionar diferentes problemas en la población. Esto, porque aceptar normas siempre es considerado como una imposición, y puede causar rechazo en las personas.

Existe otra forma de fijar comportamientos de manera menos impositiva: en lugar de definir normas para los ciudadanos, se les puede hacer partícipes en la construcción de dichas normas; a ello le llamamos **“ACUERDOS”**.



Si a una comunidad se le consulta y se le hace partícipe en la definición de los **acuerdos** que regirán ciertos comportamientos o decisiones, es más fácil que adopte con naturalidad las decisiones que se tomen.

También cumplirá con mayor disposición los acuerdos y se fijarán más rápido los comportamientos deseados, que favorezcan la convivencia y supervivencia.

El objetivo de estas sesiones es conducir a los estudiantes a comprender la diferencia entre una norma y un acuerdo, y a construir los propios para favorecer la convivencia en su salón de clase.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Esta primera actividad consiste en valorar el juicio de los niños sobre los comportamientos y actitudes que consideran normales, deseables o reprochables en la casa.
 - a. Presente las imágenes del anexo 1 (proyectadas una por una) y pida a los estudiantes que determinen el tipo de comportamiento que se presenta.

Mis notas

Mis notas

- b. Entregue una hoja de trabajo a cada estudiante (anexo 2). A medida que vaya presentando la imagen en el proyector, solicíteles que busquen la imagen equivalente en su hoja y marquen con una “X” el tipo de comportamiento: Normal – Deseable – No Deseable.

* Repita el ejercicio, hasta concluir todas las imágenes.



APROXIMACIÓN

2. Vuelva a las imágenes, y realice el ejercicio nuevamente, pero en grupo.

Para cada imagen, incentive las opiniones del grupo y realicen reflexiones al respecto. Utilice preguntas para enriquecer la discusión y obtener información de los niños sobre sus patrones culturales de comportamiento.

Hay comportamientos que pueden ser considerados normales, pues se presentan todo el tiempo en el aula, pero pueden ser deseables o no.

Es el caso de las imágenes 1, 3, 6 y 8, incluso la imagen 2, en la que se observa un comportamiento aparentemente deseable, podría entrar a discutirse si es normal, dadas las características de la población con la que se trabaja. En la imagen 7, varios niños participan activamente de la clase; sin embargo, hay un niño de pie sobre su silla: ¿es este comportamiento normal, deseable o indeseable?

Buena parte de las respuestas que se ofrezcan, y como se interpreten, dependerán del sistema de creencias de los niños y de los objetivos que persigue la escuela; si el propósito es aprender, ¿cuáles serán los comportamientos más deseables para alcanzar ese objetivo?



SOCIALIZACIÓN

3. Para compartir las conclusiones del grupo sobre este primer ejercicio, y alcanzar cierto consenso sobre aquellos comportamientos normales, deseables y no deseables, prepare dos carteles en papel craft o utilice alguna pared del salón con los siguientes títulos:

COMPORTAMIENTOS DESEABLES

COMPORTAMIENTOS NO DESEABLES

- a. Disponga de suficientes tijeras para los estudiantes, con el fin de que cada uno recorte las imágenes de su hoja de trabajo y las ubique en alguno de los dos carteles. En esta ocasión, los comportamientos antes etiquetados como normales, tendrán que ser ubicados en alguno de los dos carteles.
- b. Ayude a los estudiantes a ubicar los comportamientos normales en algún cartel, retomando reflexiones de los momentos anteriores.

* La categorización que realicen los estudiantes debe ser entendida como un acuerdo grupal, un consenso construido por todo el grupo, tras haber discutido en compañía del maestro.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Para este momento es necesario que los estudiantes conozcan la diferencia entre una norma y un acuerdo, sus relaciones, y la importancia que ejercen sobre la convivencia.
 - a. Projete el capítulo 13 de “El show de Perico”, programa infantil producido por Señal Colombia, para RTVC Play, el cual versa sobre el tema de “Normas y acuerdos”. Su duración es de 23 minutos y está diseñado para poblaciones infantiles, así que captará la atención de los niños, a pesar de su duración.
 - b. Haga breves pausas durante la proyección e interactúe con los niños a través de preguntas sobre las opiniones que los personajes expresan, indague sobre las posibles soluciones al conflicto y sobre la necesidad de instaurar normas, a partir de los acuerdos.
 - c. Al finalizar el capítulo, haga notar que existen posiciones impositivas como las del personaje Amanda, que busca dictaminar el comportamiento de todos a partir de su voluntad; y posiciones negociadas, como las del personaje Perico, quien busca escuchar a las partes implicadas y construir acuerdos que benefician a todos.

Mis notas

CICLO 2



Mis notas

Durante el capítulo, los conceptos de **NORMA** y **ACUERDO** se usan indistintamente, como sinónimos; llame la atención sobre este particular, haciendo énfasis que las normas pueden ser impuestas por una o pocas personas, mientras que los acuerdos siempre requieren la participación de todos o de las mayorías. Posteriormente, los acuerdos construidos se convierten en normas, que vinculan a toda una comunidad. Resalte que siempre es más favorable construir acuerdos, en los que las mayorías se vean representados, que acatar normas dictaminadas por unos pocos.

- d. El capítulo plantea la resolución de un conflicto a partir del reconocimiento de las necesidades de los actores. Pídales a los estudiantes que resuelvan el conflicto, ofreciendo posibles soluciones; para ello, detenga el capítulo en el minuto 20:50 y escuche sus opiniones.



APLICACIÓN

5. Una vez comprendida la diferencia esencial entre norma y acuerdo, la necesidad de su existencia, y teniendo en mente que hay comportamientos deseables que favorecen la convivencia, y que por ello deberían ser la base de cualquier acuerdo, pídale a los estudiantes que repasen las imágenes usadas en la sesión anterior, para recordar los comportamientos que favorecen la convivencia y los que no.
 - a. Solicíteles que escriban en el tablero, o en recortes de papel, todo comportamiento que consideren puede contribuir a tener una mejor convivencia en el aula, garantizar el buen trato y favorecer el aprendizaje.
 - b. Cuando todos los niños hayan contribuido (esto es indispensable, para que los acuerdos que se definan cuenten con el aval de todos), entrégueles diferentes pegatinas de caritas felices, neutras y tristes.

Las caritas servirán como herramienta de votación; cada niño usará las caritas felices para votar por aquellos comportamientos con los que está de acuerdo, caritas tristes por aquellos que no le convencen, y la carita neutra cuando está indeciso.



- c. Al final, haga un conteo. Aquellos comportamientos que cuenten con un mayor número de votos positivos, serán aquellos que se convertirán en los acuerdos de convivencia de su aula de trabajo.

Proyección

Para formalizar los acuerdos de convivencia y buen trato definidos por el grupo de estudiantes, pídales que construyan un mural o cartel para ubicar en algún lugar visible del salón. Allí se reúnen todos los enunciados de los acuerdos, con la decoración que deseen aportar.

Algunos ejemplos:

NORMAS DE CONVIVENCIA

LLEGO PUNTUALMENTE
A LA ESCUELA.

SALUDO Y ME DESPIDO CORDIALMENTE
DE LAS PERSONAS.

RESPECTO VERBAL Y FÍSICAMENTE
A MIS COMPANEROS.

OBEDEZCO LAS INDICACIONES
QUE ME DAN.

SOY TOLERANTE.

Conexión familiar

1. Es hora de construir acuerdos de convivencia en el hogar.
 - a. Pida que cada miembro de la familia enuncie, en pequeños trozos de papel, los comportamientos que considera deseables para fomentar una sana convivencia. Dichas actitudes o comportamientos deben ser para todos los miembros de la familia, no solo para los niños.
 - b. Usando el mismo sistema de las caritas, o con lápices de colores (rojo - negativo; verde - positivo y amarillo - neutro), indíqueles que todos los miembros de la familia votarán por las normas con las cuales concuerdan.
2. Con los acuerdos definidos, redactarán una hoja de ruta o de normas de convivencia; la firmarán todos como familia y la ubicarán en algún lugar visible de la casa, como la nevera o el recibidor.
3. Sugíérales que tomen una foto del trabajo realizado en su hogar y que lo compartan en la próxima sesión de clase.

Mis notas

Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable EVS

ESTRATEGIA 1. Me muevo y cuido mi cuerpo

ANEXO 1: TIPOS DE MOVIMIENTOS CORPORALES

ANEXO 2: EXCESO DE FUERZA Y MALAS POSTURAS PUEDEN CAUSARTE
FRACTURAS

ESTRATEGIA 3. Agua, higiene y salud

ANEXO 1: HISTORIETA

ANEXO 2: PRÁCTICAS DOMÉSTICAS DE HIGIENE Y SALUD RELACIONADAS
CON EL AGUA

ESTRATEGIA 5. Canasta familiar saludable

ANEXO 1: ESPACIO PARA DIBUJAR

ANEXO 2: TUS DERECHOS Y DEBERES COMO CONSUMIDOR

ESTRATEGIA 6. El comedor, un espacio social

ANEXO 1: EL CONEJO QUE APRENDIÓ A RESPETAR

ANEXO 2: SOPA DE LETRAS

ANEXO 3: MI COMEDOR ESCOLAR

ANEXO 4: CRUCIGRAMA

ESTRATEGIA 7. A tu edad, ¡hablemos de alimentos!

ANEXO 1: MITOS Y REALIDADES DE LA ALIMENTACIÓN POR EDAD

ANEXO 2: LOTERÍA NECESIDADES NUTRICIONALES SEGÚN LA ETAPA

ESTRATEGIA 8. Mi plato saludable

ANEXO 1: CUBO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ANEXO 2: GRUPOS DE ALIMENTOS

ANEXO 3: RETO: ARMANDO UN PLATO TÍPICO

ANEXO 4: MI PLATO SALUDABLE

Anexo 1

TIPOS DE MOVIMIENTOS CORPORALES

FLEXIÓN

Movimiento de **aproximación** en el que disminuye el ángulo entre los huesos que forman una articulación.

Permite un movimiento hacia delante de una parte del cuerpo.



EXTENSIÓN

Movimiento de **separación** en el que aumenta el ángulo entre los huesos que forman una articulación.

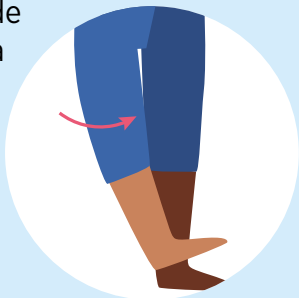
Permite un movimiento hacia atrás de una parte del cuerpo.



ADUCCIÓN

Movimiento de **aproximación** de una parte del cuerpo hacia el eje central.

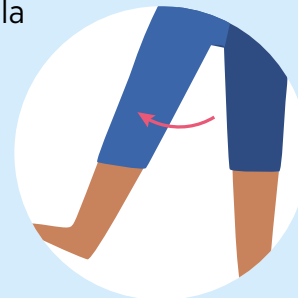
Permite un movimiento de acercamiento desde la izquierda o derecha hacia el eje central del cuerpo.



ABDUCCIÓN

Movimiento de **separación** de una parte del cuerpo de su eje central.

Permite un movimiento de alejamiento hacia la izquierda o derecha del cuerpo.



ROTACIÓN

Movimiento que permite a la articulación girar.



CIRCUNDUCCIÓN

Movimiento circular de una parte del cuerpo. Permite una rotación de 360 grados.



Anexo 2

Exceso de fuerza y malas posturas pueden causarte fracturas

Existen diferentes situaciones en nuestra vida en las cuales aplicamos fuerzas. Por ejemplo, mediante el esfuerzo muscular podemos empujar, halar o doblar un objeto.


En el cuerpo humano, ciertas fuerzas pueden causar la ruptura de algunos de los componentes del sistema osteomioarticular (huesos, músculos, articulaciones, tendones o ligamentos).

Los huesos tienen cierto grado de elasticidad; sin embargo, una fuerza muy intensa puede causar efectos que se manifiestan en fracturas.




Las **FRACTURAS** son rupturas parciales o completas de los huesos.


TIPOS DE MOVIMIENTOS CORPORALES




TORSIÓN: causa una fractura espiral. Puede ocurrir por la acción de dos fuerzas que rotan en sentido contrario o cuando el hueso rota sobre su eje estando un extremo fijo.



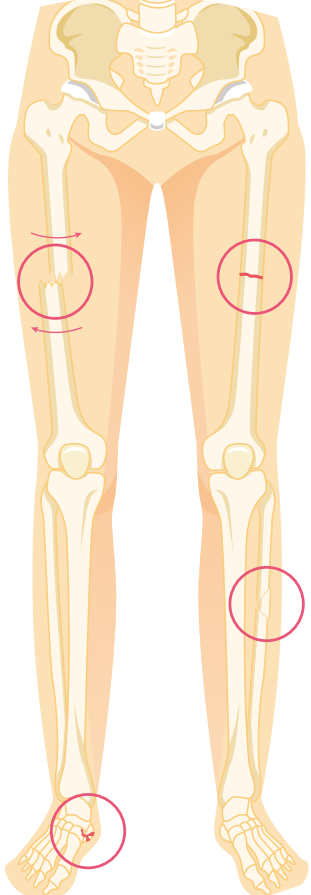
COMPRESIÓN: causa una fractura oblicua, por la presión o el aplastamiento del hueso.



TENSIÓN: causa una fractura transversal. Ocurre por aplicación repetitiva de fuerza en el hueso o por sobrecarga.



FLEXIÓN: provoca fracturas en forma de cuña o alas de mariposa. Causada por una fuerza intensa, producto de un traumatismo.



Los niños, niñas y adolescentes deben procurar mantener posturas adecuadas al sentarse, dormir y caminar, porque sus huesos están creciendo y pueden deformarse con mayor facilidad.

Anexo 1



Anexo 2

PRÁCTICAS DOMÉSTICAS DE HIGIENE Y SALUD RELACIONADAS CON EL AGUA

A continuación se encuentra una lista de prácticas de higiene recomendables para tener una vivienda limpia y un ambiente sano. Marca con una X si se realiza o no, e indica quién es el responsable en el hogar de efectuar esta acción. Los comentarios adicionales se pueden hacer en la columna “observaciones”.

PRÁCTICA O ACCIÓN	SÍ	NO	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
Limpia los baños con frecuencia.				
Baja la tapa del inodoro luego de usarlo.				
Mantener aseada la mascota.				
Lavar las manos luego de acariciar o jugar con la mascota.				
Levantar las excretas de los animales y limpiar el sitio en el que realizan sus necesidades.				
Evitar que los animales tengan acceso a la caneca de la basura.				
Evitar que las excretas de las mascotas entren en contacto con fuentes de agua o con alimentos.				
En casa, disponer los residuos en canecas con tapa.				
Lavar las manos y las uñas luego de sacar la basura.				
Evitar la acumulación de desperdicios de alimentos en la cocina.				
Mantener los alimentos tapados protegidos de insectos y roedores.				
Lavar inmediatamente los platos luego de comer.				
Limpia la nevera con frecuencia.				
En la nevera no mezclar los alimentos crudos con los cocidos.				
Lavar los alimentos crudos con agua potable, antes de almacenarlos en la nevera y de cocinarlos.				
Descongelar los alimentos antes de cocinarlos.				
Limpia y desinfecta las superficies y utensilios con los que se cocina.				
Revisar las características (turbidez, olor, partículas suspendidas) del agua antes de consumirla.				
Utiliza un recipiente limpio con tapa para hervir el agua.				
Dejar hervir el agua mínimo durante 5 minutos.				
Almacenar el agua hervida en recipientes limpios con tapa.				
Evitar sacar el agua con utensilios como pocillos.				
Realizar aseo a la vivienda con frecuencia.				
Tapar la alberca o depósito de agua cuando no está en uso.				

Anexo 1

Escribe o dibuja todas las cosas que consideres necesarias para suplir las necesidades básicas de tu familia.

Anexo 2

Tus derechos y deberes como consumidor

Todos tenemos derechos y deberes. Debes saber que cuando compras algo o te compran algo que utilizas te conviertes en consumidor, por lo tanto debes estar atento a exigir tus derechos y a cumplir tus deberes.

Existe una ley conocida como el Estatuto del Consumidor (Ley 1480 de 2011), que se creó para garantizar tus derechos y deberes; en ella puedes encontrar cuáles son y cómo puedes cumplirlos y exigirlos.

DEBERES	DERECHOS
Son aquellas obligaciones o compromisos que tienes como miembro de la sociedad, donde quiera que interactúes con tus semejantes (familia, colegio, universidad, parque, etc.). Al cumplirlos, promueves y generas en la comunidad el equilibrio que debe existir en toda sociedad organizada, lo cual, en consecuencia, te otorga bienestar y tranquilidad a ti y además te permite acceder a tus derechos.	Son las aprobaciones o permisos que te da la Constitución Política y las diferentes leyes de un país; son reglas que se deben respetar y que buscan la justicia e igualdad al interior de la sociedad. No pueden ser pasados por alto ni contrariados por nadie.

Derechos y deberes van de la mano, pues el cumplimiento de tus deberes te permite ejercer tus derechos. Veamos un ejemplo: quieres ir a jugar (tu derecho), sin embargo para acceder a ello tienes que hacer primero las tareas (tu deber).

DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES - LEY 1480 DE 2011 ART. 3.	
1 Calidad	Como consumidor tienes derecho a que lo que compres sea en realidad igual a lo que el vendedor te ofreció.
2 Seguridad e indemnidad	Si eres un consumidor tienes derecho a que el producto o servicio que compres no dañe tu salud, siempre y cuando lo uses de acuerdo con las instrucciones. Recuerda siempre leerlas.
3 Información	Al ser consumidor tienes derecho a que te digan todo lo que quieras saber antes de comprar un producto o servicio.
4 Derecho a la reclamación	Tienes derecho a quejarte o reclamar cuando algo que tenga que ver con tu compra no esté de acuerdo con tus otros derechos.
5 Elección	Tienes derecho, en pocas palabras, a comprar lo que quieras.
6 Educación	Tienes derecho a que te digan cuáles son tus derechos y deberes.
7 Igualdad	Tienes derecho a ser tratado como los demás, con los mismos derechos y deberes.

DEBERES DE LOS CONSUMIDORES - LEY 1480 DE 2011 ART. 3.

1	Información	Tu deber como consumidor consiste en que debes informarte muy bien antes de comprar un producto.
2	Buena fe	Al ser consumidor tienes un deber de actuar correctamente cuando compres algún producto, y deberás actuar igual si reclamas por algún problema.
3	Desechos	Tienes un deber contigo y con el planeta; debes ser cuidadoso y desechar los productos y sus empaques de acuerdo con sus características. Debes reciclar.

LEYES QUE PROTEGEN AL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE

1. **LA DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO DE 1959**, la cual dicta que el niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios, dispensado por la Ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad, señalando que todas las normas que se expidan con este fin, deberán tener como espíritu fundamental el interés superior del niño.
2. **LA CONVENCIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO DE 1989** que reguló el acceso a la información y a material de diferentes fuentes nacionales e internacionales por parte de los niños, resaltando la función que desempeñan los medios de comunicación con respecto a la información y material al que tengan acceso procedentes de diversas fuentes nacionales e internacionales.
3. **LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1991** en materia de protección infantil, enuncia en su artículo 44 los derechos fundamentales de los niños, en donde entre otras cosas establece que los niños gozarán de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia, e impone la obligación de la familia, la sociedad y el Estado de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos, haciendo énfasis en el presupuesto más importante y es que los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.
4. **LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA (LEY 1098 DE 2006)** que estableció el derecho de los niños, niñas y adolescentes a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente. Consigna el derecho a la información de los niños, niñas y adolescentes en el artículo 34, estableciendo que tienen derecho a buscar, recibir y difundir información e ideas a través de los distintos medios de comunicación de que dispongan. La anterior normativa es el mandato expreso con base en el cual se crea el derecho a la información en el marco de la Ley 1480 de 2011 (Estatuto del Consumidor).

Tomado de: http://www.redconsumidor.gov.co/publicaciones/principales_riesgos_para_la_ninez_pub

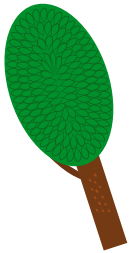
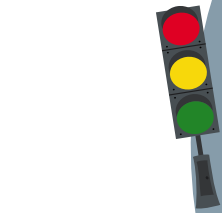
El conejo que aprendió a respetar

Martín era un conejo al que le encantaban las carreras de auto. Se había pasado la vida entera entrenando para ser el más rápido y ganar fama y aprecio de todo su pueblo. Soñaba con salir en la televisión como uno de los grandes campeones de carreras, en primera posición recogiendo su trofeo.

Todos esos deseos estaban realmente bien; sin embargo, en todos estos años Martín había olvidado muchas cosas indispensables, como el respeto al resto de personas que había en su entorno. Cuando se subía a su coche, las ganas de ganar y de ser el más rápido hacían que se olvidase de todo lo demás; a menudo destrozaba las tiendecitas de sus vecinos y una vez por poco atropella a un patito que venía del colegio. La gente del pueblo estaba muy enfadada con él, además de sentir temor a ser víctimas de Martín en su auto.

Ante esta situación, los habitantes del pueblo decidieron hacer algo para poner remedio y hacer recapacitar a Martín sobre el daño que estaba causando. A uno de los vecinos se le ocurrió crear una carrera donde él pudiese participar, pero con una norma: cada vez que un participante rompa algo, debe volver atrás y empezar de cero. Como solo Martín y la tortuga Clara tenían auto, fueron los únicos que pudieron participar.

A la mañana siguiente tuvo lugar la carrera. Cuando se dio el timbre de salida, Martín y Clara salieron de la línea de inicio. Martín iba ganando; era el más rápido de los dos, pero por desgracia chocó contra una floristería y tuvo que volver a empezar. Clara era un poco lenta pero iba con mucho cuidado; y mientras Martín debía empezar una y otra vez, Clara iba progresando lentamente. Finalmente, la tortuga Clara ganó la carrera, ya que Martín, cegado por las ansias de ganar, no respetó las normas de cuidar los elementos del camino. Martín se sintió fatal al ver que después de su esfuerzo había perdido la carrera por fijarse solo y únicamente en ganar sin tener en cuenta a los demás. Y para colmo, su auto quedó rallado.



Anexo 2

Sopa de letras



FECHA: _____

CURSO: _____

INTEGRANTES: _____

Encuentra **13 PALABRAS OCULTAS** en la sopa de letras, relacionadas con los **ACUERDOS DE CONVIVENCIA** que debes de tener en tu colegio.

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

 Acciones positivas
 Acciones negativas

PALABRAS

- 1 _____
- 6 _____
- 11 _____
- 2 _____
- 7 _____
- 12 _____
- 3 _____
- 8 _____
- 13 _____
- 4 _____
- 9 _____
- 5 _____
- 10 _____

RESPUESTAS

CUIDAR COLARSE SALUDAR SALUDAR SILENCIO EMPUJAR DESPERDICIO HACER LA FILA LAVADO DE MANOS PUNTUALIDAD SOLIDARIDAD CORRER CORRER RESPETAR RESPETAR GRITAR GRITAR

Anexo 4

Crucigrama

FECHA: _____

CURSO: _____

INTEGRANTES: _____

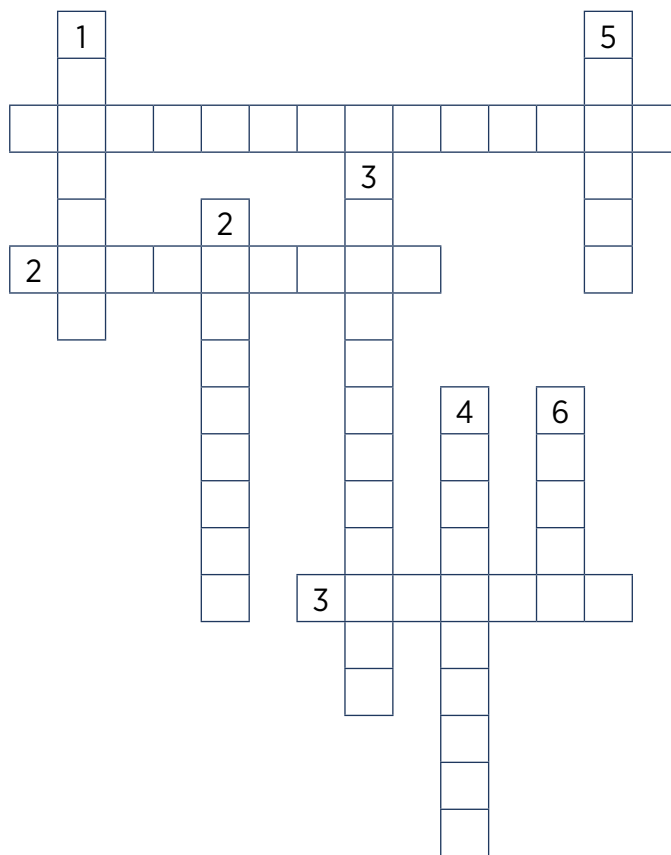
Lee cada una de las definiciones. Luego, escribe la respuesta en el **CRUCIGRAMA**.

HORIZONTALES

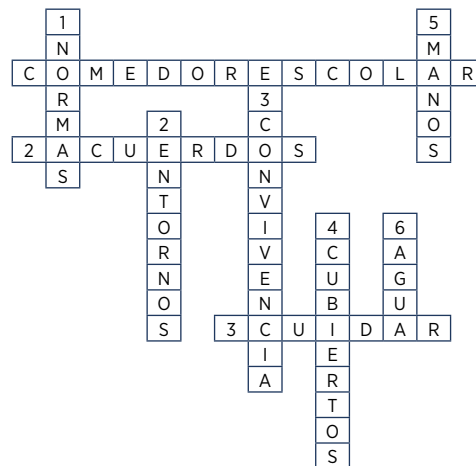
- 1 Lugar del colegio donde los niños y niñas consumen el desayuno y/o almuerzo escolar, comparten con sus compañeros y practican habilidades sociales.
- 2 Decisiones tomadas en común por varias personas.
- 3 Proteger y ayudar a conservar los recursos.

VERTICALES

- 1 Reglas. Contribuyen a tener una convivencia en armonía.
- 2 Espacios que rodean a una persona. Involucran factores sociales, culturales, morales, etc.
- 3 Acción de relacionarse o convivir con otra personas.
- 4 Elementos que usamos para tomar los alimentos.
- 5 Parte del cuerpo que debemos lavar antes y después de comer.
- 6 Líquido transparente, inoloro e insaboro.



RESPUESTAS



Anexo 1

Mitos y realidades de la alimentación por edad

NO.	MITO	REALIDAD
1	A los bebés se les puede dar todo tipo de alimentos.	Una vez nacen los bebés es importante dar inicio a la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida; es la primera vacuna que recibe; contiene nutrientes necesarios para prevenir infecciones gastrointestinales y fomenta vínculo afectivo con la madre.
2	A los alimentos de los niños de 6 meses a 2 años se les puede adicionar sal o azúcar.	No es recomendable adicionar, en los alimentos de los niños de 6 meses a 2 años, componentes como la sal, el azúcar y los condimentos, para prevenir algún tipo de afectación al sistema urinario y la obesidad infantil. Además, durante estos años se forman los hábitos alimentarios de los niños.
3	En la niñez se pueden consumir alimentos altos en azúcar y sal.	De acuerdo con las actividades escolares de los niños, y las desarrolladas en la casa y otros espacios, se requiere incluir alimentos ricos en vitaminas y minerales y bajos en azúcares.
4	Las frutas no aportan vitaminas.	Las frutas, junto con los vegetales, son los alimentos que aportan vitaminas y minerales y fortalecen el sistema inmunológico en las diferentes etapas de la vida. Son importantes para complementar la nutrición. Lo ideal es consumir las frutas enteras y los vegetales de todos los colores.
5	Las dificultades en la salud, como la diabetes, hipertensión, osteoporosis entre otras, que se pueden presentar en la etapa de la adultez, no tienen que ver con la alimentación.	A lo largo de la vida se deben incluir alimentos ricos en vitaminas, minerales, calcio, entre otros, para la prevención de enfermedades asociadas a los hábitos de alimentación, como diabetes, hipertensión, cardiovasculares, osteoporosis y cáncer.

GESTACIÓN, UNA DECISIÓN DE AMOR

Para la salud de la mujer gestante, y la de su bebé, consumir alimentos frescos, variados y naturales, como lo indica el *Plato saludable de la familia colombiana*. A su edad y etapa de gestación, distribuir los alimentos del día en 6 tiempos de comida: desayuno, almuerzo, comida y tres refrigerios: uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche. Tener en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones.

ALIMENTACIÓN MADRE – BEBÉ

Consumir diariamente leche y productos lácteos, como yogurt, kumis y queso fresco, por su alto contenido de proteínas y calcio. Preferir preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor. El huevo es fuente de proteína de alta calidad; debe consumirse en preparaciones que no requieran adición de grasa o aceite. Aumentar el consumo de leguminosas, como frijol, garbanzo, arveja y lentejas, combinadas con un cereal, como el arroz, para mejorar la calidad de sus nutrientes.

NUTRIENTES DURANTE LA GESTACIÓN

Las mujeres gestantes necesitan una buena alimentación, tanto en calidad como en cantidad, para prevenir problemas de salud en este periodo, al momento del parto y después de este, y así asegurar que el bebé nazca sano. Al no hacerlo, puede presentar malnutrición, tanto por déficit de alimentación, conocida como desnutrición, o por exceso de consumo de alimentos de baja calidad nutricional que conllevan al sobrepeso u obesidad, que pueden poner en riesgo la salud tanto de la gestante como del bebé.

PREVENIR LA ANEMIA

Durante la gestación se debe aumentar el consumo de alimentos con fuente de proteínas y hierro, como las carnes (res, pollo, cerdo, pescado fresco) y vísceras (pajarilla, hígado), para prevenir la anemia y contribuir al crecimiento y desarrollo del bebé. Adicionalmente, recibir suplementación formulada por el médico.

FRUTAS – VERDURAS

Aumentar el consumo diario de frutas, preferiblemente enteras, y de verduras, crudas o al vapor. Esto contribuye a la buena digestión, garantiza el aporte necesario de vitaminas, minerales y fibra tanto para el bebé como para la madre, esenciales para el crecimiento y el funcionamiento del organismo. Disponer de frutas y verduras, y aprovechar las de cosecha, listas para consumir en cualquier momento del día.

HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Evitar consumir bebidas azucaradas o refrescos y sustituirlos por agua y bebidas que no aporten exceso de calorías, como jugos naturales sin o bajos en azúcar o leche de vaca. La actividad física durante la gestación ha demostrado ser beneficiosa, tanto para la madre como para su bebé, desde el nivel físico como psicológico, incluyendo mejor función cardiovascular, menor riesgo de desarrollar diabetes gestacional, mayor elasticidad en las articulaciones, menor riesgo a la obesidad, y menor tasa de síntomas depresivos y de insomnio.

NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS

EL PLATO SALUDABLE

Es el ícono de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) de Colombia. Es un plato que reúne 6 grupos de alimentos e incluye el consumo de agua y la práctica de la actividad física. Denominado "El plato saludable de la familia colombiana", orienta a la población en general a elegir una alimentación variada, que incluya en cada tiempo de comida alimentos de todos los grupos, o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas, según la etapa de la vida.

LACTANCIA MATERNA

La leche materna es esencial para el crecimiento y desarrollo adecuado del bebé; además, lo protege contra neumonía, diarrea, desnutrición y obesidad. La práctica de lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, debe ser a libre demanda; es decir, sin horarios ni restricciones, día y noche, cada vez que el bebé lo pida.

ALIMENTACIÓN DE 6 A 8 MESES

Continuar ofreciendo leche materna al bebé todas las veces que lo pida. Ofrecer un alimento nuevo a la vez, junto con uno ya conocido. Introducir uno nuevo 2 a 4 días después, según la tolerancia del bebé. Ofrecer comidas muy espesas en puré, hasta que aparezca la habilidad de masticar. Iniciar con 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas). La frecuencia de comidas debe ser progresiva hasta llegar a tres comidas diarias a los 8 meses. Preferir siempre los alimentos preparados en casa.

ALIMENTACIÓN DE 9 A 11 MESES

Continuar ofreciendo leche materna al bebé todas las veces que él quiera. Ofrecer alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano. La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onzas por comida). Ofrecer al menos 3 comidas diarias y, de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios. Preferir siempre los alimentos preparados en casa. Incluir diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal, como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

ALIMENTACIÓN DE LOS 12 A 23 MESES

Continuar dando de lactar las veces que el niño quiera, después de las comidas. La mayoría tiene la capacidad de comer los mismos alimentos consumidos por el resto de la familia. Ofrecer variedad de alimentos sólidos, con algunas texturas modificadas: picados, molidos o trozos pequeños. La cantidad de alimentos por comida es de una taza o plato (8 onzas) por comida. Ofrecer al menos 3 comidas diarias y, de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios. Preferir alimentos preparados en casa, no productos procesados, como los de paquete, bebidas azucaradas, embutidos, entre otros. Agregar diariamente una porción de alimentos de origen animal, como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

No adicionar sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones. Esto permitirá prevenir dificultades en los riñones y el sistema digestivo, aún en etapa de desarrollo.

ETAPA NIÑEZ

EDAD ENTRE LOS 5 Y 11 AÑOS

Es importante que desde casa se orienten los hábitos de estilos de vida saludable, basados en alimentos de origen natural, que permitan un balance entre proteínas, vitaminas y con restricción de sobrecarga de calorías.

ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de actividad física ayuda a que los niños mantengan el buen estado físico. En esta práctica no se debe olvidar la hidratación constante, a través del consumo de agua.

ALIMENTOS BUENOS Y MALOS

De acuerdo con las interacciones en ámbitos académicos y familiares, los niños y niñas sienten autonomía de elegir los alimentos que quieren consumir; estos son clasificados como buenos o malos de acuerdo con sus gustos, texturas y sabores.

Ingieren los alimentos sin reconocer sus beneficios.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

No se recomienda en la etapa de la infancia el alto consumo de azúcares ni sodio, los jugos industrializados o las bebidas gaseosas; estas aportan niveles altos de glucosa, los cuales podrían generar dificultades de salud como malnutrición y obesidad.

VITAMINAS – MINERALES – CALCIO

De acuerdo con las actividades escolares de los niños, y las desarrolladas en los contextos familiar y/o comunitario, requieren la inclusión de alimentos ricos en vitaminas, minerales y bajos en azúcares; estos se encuentran en las frutas, verduras, lácteos, así como en los productos cárnicos.

HORARIO DE ALIMENTACIÓN

Se recomienda a los padres de familia establecer horarios para los momentos de alimentación, ofreciendo a los niños los tres principales (desayuno, almuerzo, cena) complementados por 2 meriendas (en la mañana y en la tarde).

ETAPA ADOLESCENCIA

EDAD ENTRE LOS 11 Y 17 AÑOS

Los niños y jóvenes en edad escolar deben tener, todos los días, tres comidas, más dos meriendas saludables entre las comidas.

NECESIDADES NUTRICIONALES

En esta etapa se incrementan las necesidades nutricionales, por lo que se requiere consumir alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales, hierro y zinc, además de la buena hidratación.

FACTORES DE RIESGO

Preocupación por su aspecto externo (riesgo de trastornos alimenticios, como la bulimia y la anorexia).

Comer fuera de la casa, especialmente comidas rápidas.

Comer entre comidas alimentos de bajo valor nutritivo y alto valor calórico.

Suprimir tiempos de comida (no desayunar, no almorzar, o no cenar).

Realizar dietas

Embarazo adolescente - Lactancia materna

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Se requiere la inclusión de los diversos grupos de alimentos, especialmente aquellos que incluyan vitaminas, minerales para el fortalecimiento del sistema inmunológico, así como el calcio, complejo B y el hierro, para fortalecer los músculos y huesos.
Realizar actividad física.

ES MEJOR EVITAR...

Comer fuera de la casa tomando comidas rápidas (alimentos de bajo valor nutritivo y alto valor calórico).

Consumir bebidas azucaradas, como las gaseosas, jugos industrializados, así como energizantes.

ACOMPañAMIENTO EN CASA Y COLEGIO

El acompañamiento en casa fortalece la apropiación de hábitos alimenticios adecuados, preparándolos para la adolescencia y la adultez.

El rol de los docentes en el ámbito educativo, favorece el aprovechamiento del comedor escolar.

ETAPA ADULTEZ

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable también favorece la productividad en el trabajo y atrasa el deterioro físico y funcional propio de la edad. Se debe evitar la acumulación de grasa en el cuerpo, especialmente a nivel de abdomen, dado que se aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CON LA ALIMENTACIÓN

En los adultos cobra un valor especial el consumo de algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, factores preventivos de osteoporosis, y el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial.

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

Para esta etapa se recomienda incrementar el consumo de alimentos que proporcionen calcio, para prevenir riesgos de osteoporosis (se sugieren entre 2 y 3 raciones). También, establecer momentos de alimentación a lo largo del día, que proporcionen los nutrientes necesarios para fortalecer el sistema inmunológico (vitaminas, proteínas).

FACTORES DE RIESGO

Sedentarismo.
Estrés laboral – académico.
Consumo de sustancias, como el tabaco, alcohol, alucinógenos.
Malnutrición por omisión de momentos de alimentación, consumo de componentes con alto nivel de azúcar, calorías.

ENFERMEDADES RECURRENTES

Obesidad, sobrepeso.
Hipertensión.
Diabetes.
Osteoporosis, deficiencias en hierro
Trastornos alimenticios (bulimia y anorexia).
Afecciones cardiovasculares.

ACTIVIDAD FÍSICA

El adulto debe practicar al menos 150 minutos de actividad física a la semana para incrementar la quema de calorías, y fortalecer el sistema óseo y muscular.

60 AÑOS EN ADELANTE

60 AÑOS EN ADELANTE

Se debe dar sabor a los alimentos, agregando especias naturales en lugar de usar sal o sazonadores artificiales. Además de ello, se recomienda disminuir el consumo de alimentos altos en sal, como son: paquetes, salsas artificiales, embutidos, entre otros.

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

Se sugiere la inclusión de alimentos que favorezcan el mantenimiento del organismo, de fácil digestión y que propendan por garantizar la ingesta adecuada de nutrientes, según sus necesidades particulares.

CUIDADO ADULTO MAYOR

Se recomienda realizar actividades que estimulen la memoria y el lenguaje, así como la ocupación del tiempo libre una vez cesan las actividades cotidianas; esto, con el fin de favorecer los procesos psicológicos y biológicos de los mismos.

ACTIVIDAD FÍSICA

Es recomendable la realización de actividad física con el fin de favorecer los tejidos musculares, la movilidad, así como la prevención de afecciones, como la hipertensión arterial, cardiovasculares, entre otras.

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Se deben incluir todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas y verduras harinosas, frutas y vegetales, proteínas y grasas saludables.
Tener en cuenta el proceso de masticación y deglución en los adultos mayores, ofreciendo alimentos blandos, suaves, para que logren ser consumidos de forma adecuada.

RECOMENDACIONES

Incrementar el consumo de agua como opción de hidratación, y evitar el consumo de niveles elevados de azúcares.

MUJERES GESTANTES



6

Tiempos
de comida



Desayuno



Refrigerios

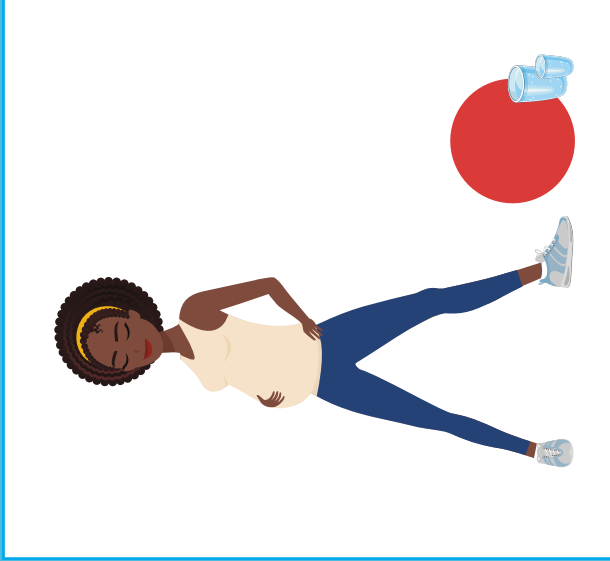
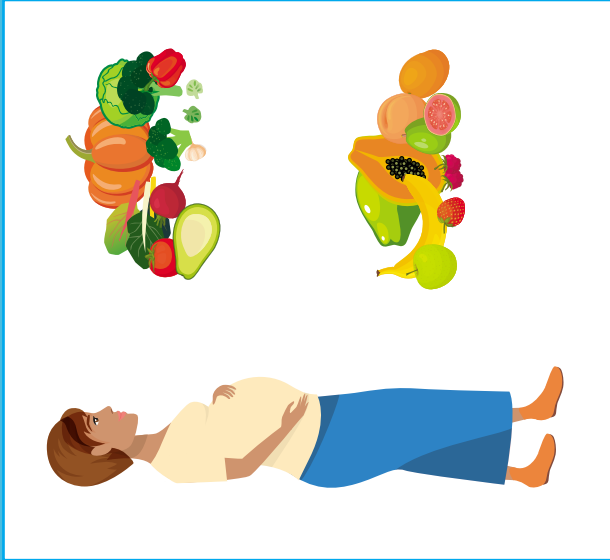


Almuerzo

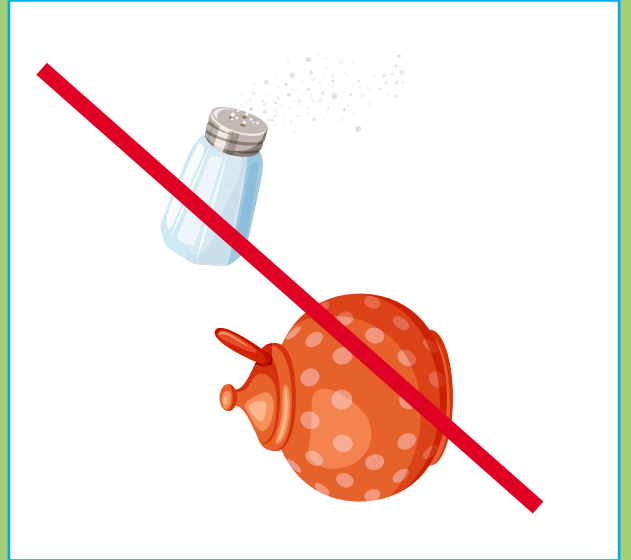
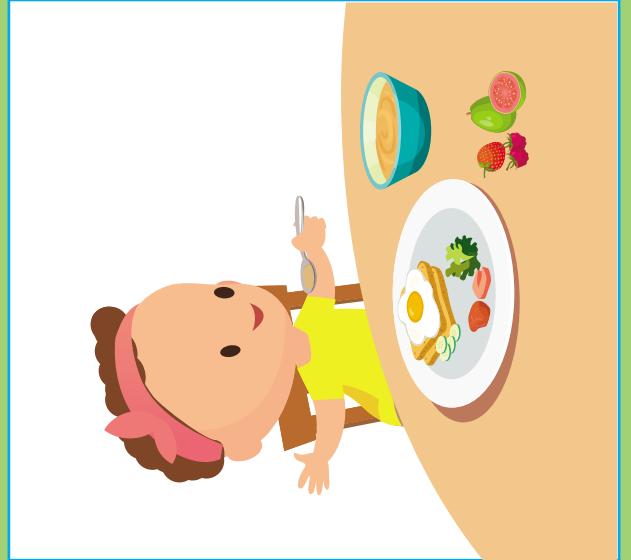
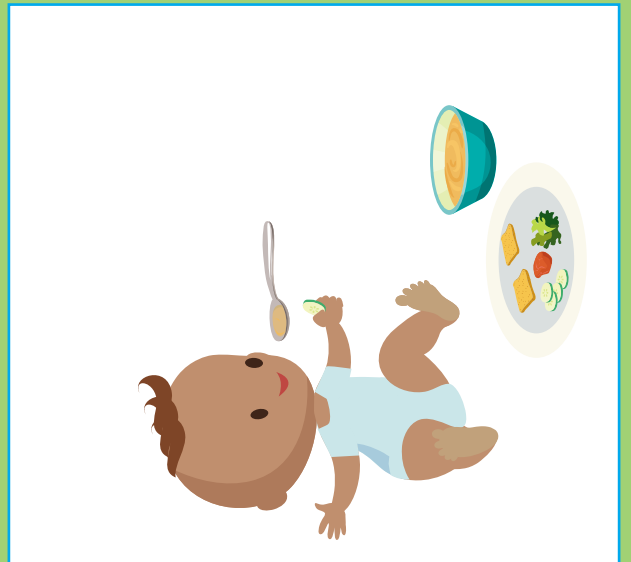
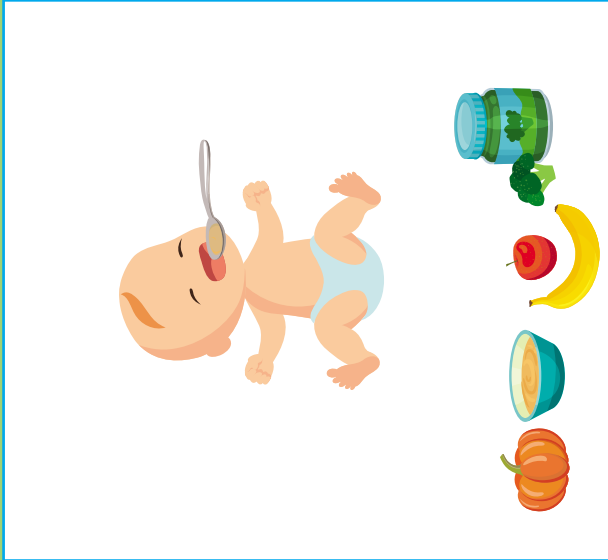
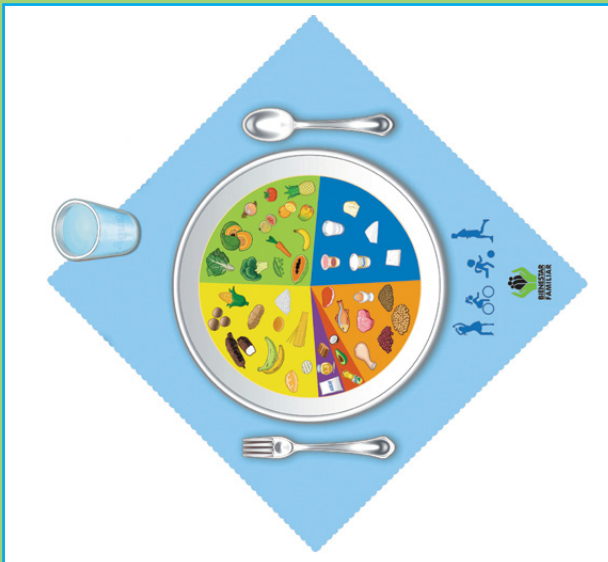
Refrigerio

Comida

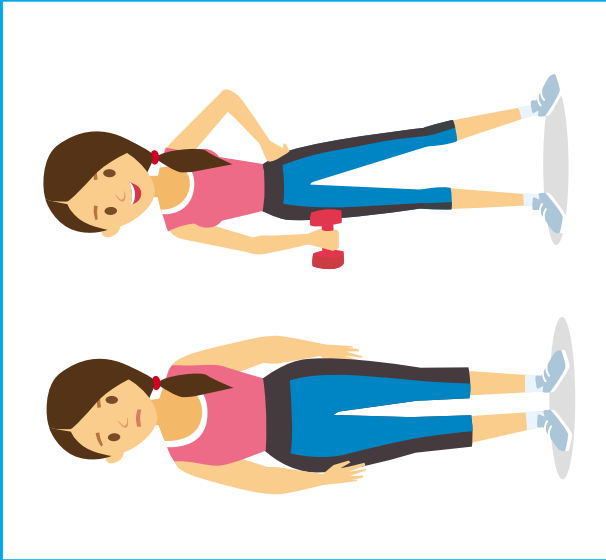
Refrigerio



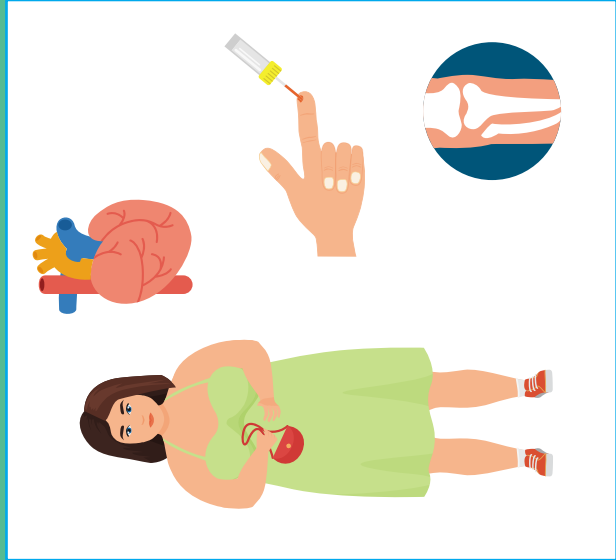
NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS



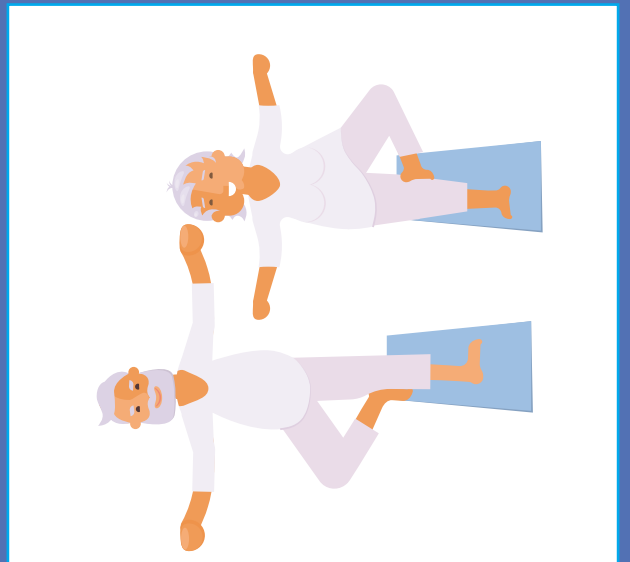
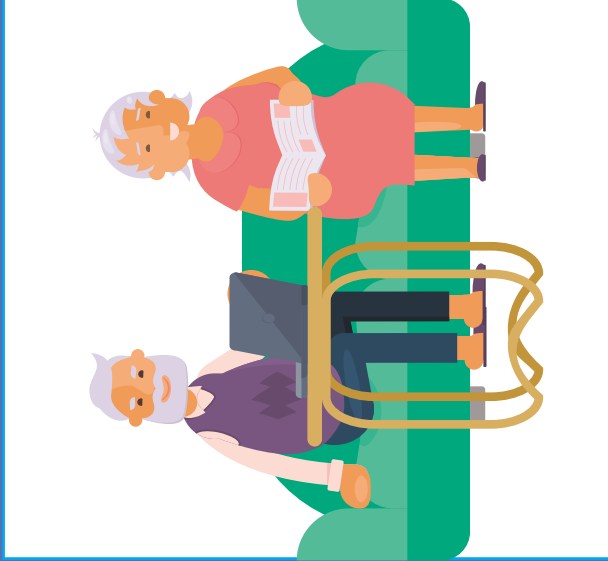
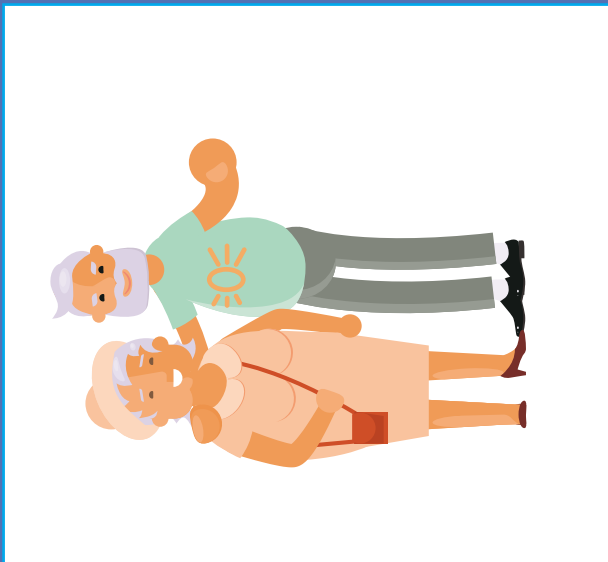
ETAPA ADOLESCENCIA



ETAPA ADULTEZ



60 AÑOS EN ADELANTE



Anexo 1



GRASAS



FRUTAS y VERDURAS



CARNES, HUEVOS,
LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS
SECOS y SEMILLAS



Leche y productos lácteos



AZÚCARES



CEREALES, TUBÉRCULOS,
RAÍCES, PLÁTANOS
y DERIVADOS

A este grupo pertenecen los alimentos que aportan, principalmente, la energía que utiliza el cuerpo para realizar todas sus funciones, ya que contienen en gran proporción, nutrientes llamados **CARBOHIDRATOS**, que incluyen azúcares.

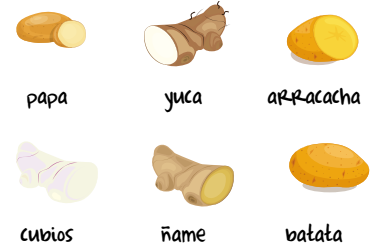


Los **CEREALES INTEGRALES** también aportan **FIBRA**, que contribuye a una buena digestión, y contienen **vitaminas** y **minerales**, aunque en una baja concentración.



Los **TUBÉRCULOS** son tallos subterráneos o raíces que acumulan nutrientes, como los carbohidratos.

TUBÉRCULO QUE PRODUCE COLOMBIA



Los cereales pueden transformarse en harinas y almidones, con las que se preparan otros alimentos.



Estos alimentos son comunes en los platos típicos.

Se caracterizan por su sabor dulce y aportan energía al cuerpo.



SE INCLUYEN

Azúcar de mesa (sacarosa),



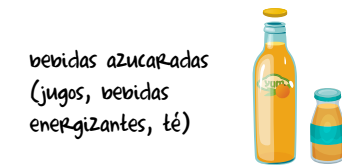
Azúcar de los vegetales (fructosa y glucosa),

Azúcar de la leche (lactosa)

Azúcar de los granos de cebada germinados (maltosa).



ESTÁN PRESENTES



PRODUCTOS PROCESADOS

Para mantener una buena salud, se recomienda preferir alimentos que naturalmente contengan azúcares, limitando el consumo de productos ultraprocesados, que en su preparación utilizan endulzantes y azúcares añadidos.

El consumo excesivo de azúcares causa obesidad y enfermedades como la diabetes.

Los alimentos de este grupo se caracterizan por sus colores verde, amarillo, naranja y rojo.

Aportan principalmente las **VITAMINAS** y los **MINERALES** necesarios para regular el buen funcionamiento del cuerpo, permitiendo un sano crecimiento y desarrollo.

Contienen en mayor proporción **AGUA** y **FIBRA** que favorece la digestión.

Poseen pocas calorías, puesto que presentan otros nutrientes como **carbohidratos, proteínas y grasas**, pero en muy baja concentración.

VITAMINAS MÁS IMPORTANTES B C A D E K

Los **MINERALES** se requieren en pequeñas cantidades, forman parte de los tejidos óseo y muscular, y participan en funciones como la contracción muscular y el transporte de oxígeno.

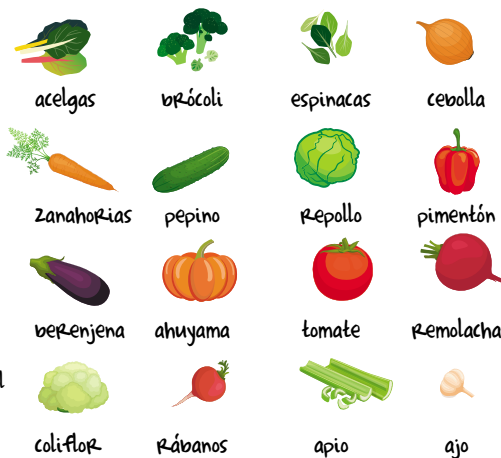
PRINCIPALES MINERALES

hierro, calcio, sodio, yodo, potasio y zinc.

ALGUNAS FRUTAS CULTIVADAS EN COLOMBIA



El grupo de las verduras incluye **HORTALIZAS** y **VEGETALES**



CONSUMIR

5 porciones de frutas y verduras al día

Frescas y enteras

Alimentos
de grupos

Son nutrientes que aportan energía al cuerpo y **ÁCIDOS GRASOS** esenciales para el organismo.

Contribuyen a **ABSORBER** algunas vitaminas como la A, D, E y K, para el desarrollo y crecimiento en los niños; es fundamental para la salud de la piel y el cabello.

GRASAS LÍQUIDAS

aceites de palma, coco, oliva, girasol y canola



GRASAS SÓLIDAS



ALIMENTOS QUE CONTIENEN GRASAS

Las grasas saludables provienen de fuentes naturales.



Las grasas constituyen **RESERVAS CALÓRICAS**; si se consumen en exceso, se acumulan en los tejidos y pueden ocasionar sobrepeso.

Aportan principalmente, **PROTEÍNAS**, que cumplen la función de construir y reparar células, tejidos y órganos, por lo tanto, son indispensables para el crecimiento y el desarrollo del cuerpo.

PROTEÍNAS ANIMALES

proviene de la variedad de carnes.



res aves cerdo pescados



productos de mar vísceras (hígado, corazón, menudo, tripas)



huevos (gallina, codorniz)

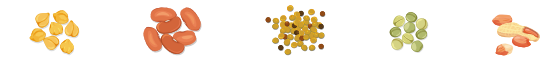
Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

Las carnes también aportan grasas, aunque en una cantidad menor, contenida principalmente en la piel de los animales.

El consumo de frutos secos puede realizarse en las meriendas y como acompañantes en algunas ensaladas.

PROTEÍNAS VEGETALES

leguminosas



garbanzos frijoles lentejas arvejas secas mani

frutos secos



pistachos avellanas nueces almendras

semillas



calabaza girasol

Aportan proteínas, grasas, vitaminas y minerales, que contribuyen al buen funcionamiento cardiovascular, ya que fortalecen los vasos sanguíneos, controlan los niveles de colesterol y reducen la presión arterial.

alimentos
grupos de

La leche es un alimento indispensable en las primeras etapas de la vida, especialmente para los recién nacidos y los niños, porque contiene agua y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del cuerpo, como **PROTEÍNAS, GRASAS, VITAMINAS y MINERALES.**



Leche y productos lácteos

PRINCIPALES ALIMENTOS DERIVADOS DE LA LECHE



yogur kumis queso



cuajada cremas mantequilla

productos procesados



helados leche condensada postres sorbetes

Los productos lácteos representan la mayor fuente de calcio, nutriente necesario para la formación de huesos y dientes.

En el comercio se puede encontrar leche entera (contiene todos los nutrientes), semidescremada o descremada (su contenido de grasa ha sido reducido por procesos químicos), fortificada (con adición de nutrientes, como vitaminas y fibra) y deslactosada (si se ha reducido el azúcar lactosa).

Anexo 3 Reto: Armando un plato típico

En equipo, piensen en un plato típico y consigan sus ingredientes, utilizando los alimentos realizados con material reciclable. Pueden hacer trueque o intercambio con los otros equipos para obtener los elementos que necesiten. Armen una maqueta del plato y diligencien la siguiente ficha informativa.

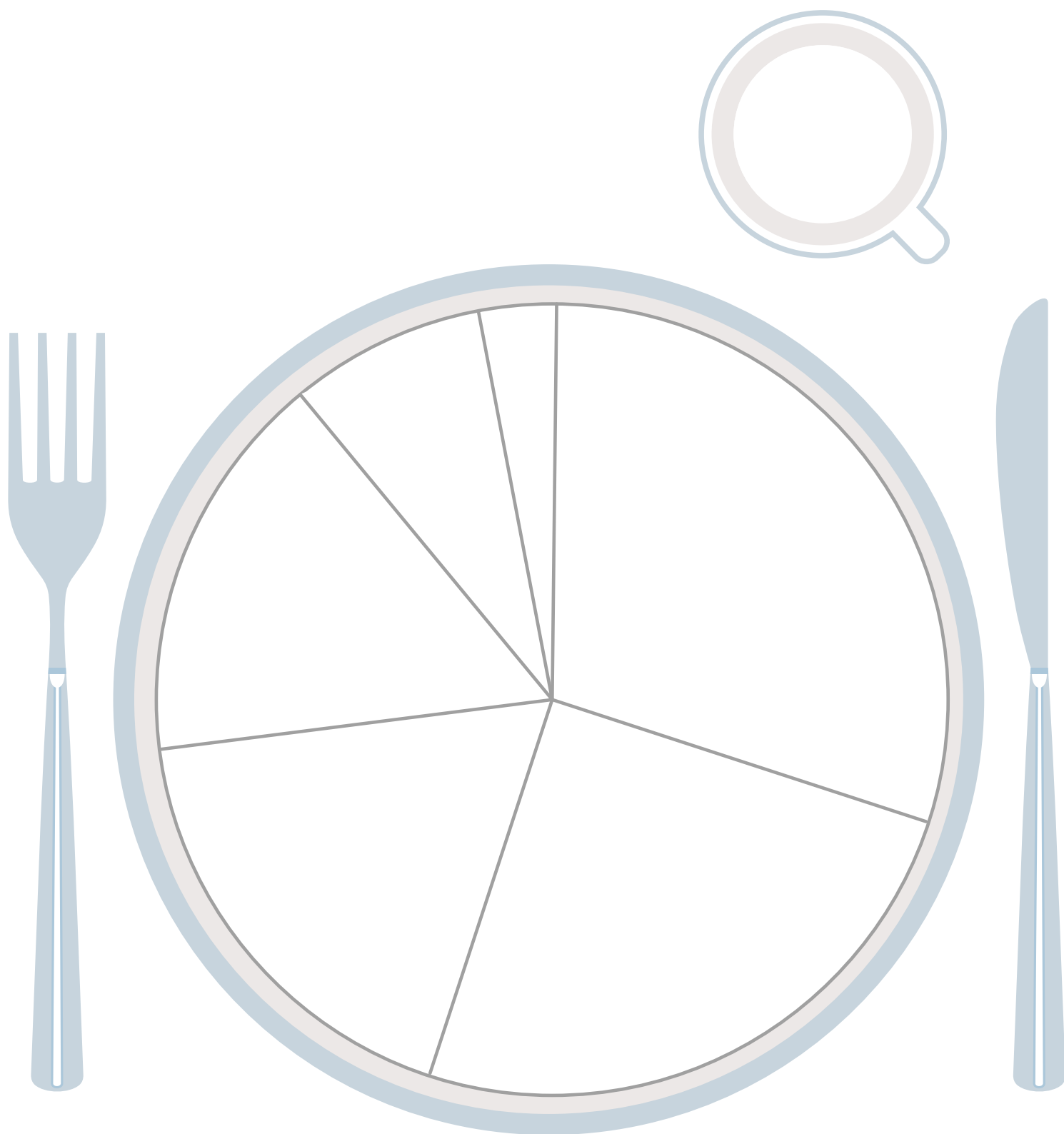


Los grupos de alimentos con los que se prepara este plato son:

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	NUTRIENTES QUE APORTAN

Este plato se puede acompañar con una bebida como _____,

la cual aporta nutrientes como _____



Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar ME

ESTRATEGIA 1. Me movilizó en tipos de vías

ANEXO: RECORTABLE SEÑALES DE TRÁNSITO

ESTRATEGIA 2. Me protejo en situaciones de riesgo vial

ANEXO: SILUETAS RECORTABLES

ESTRATEGIA 4. Fortalezco mis habilidades en la bicicleta

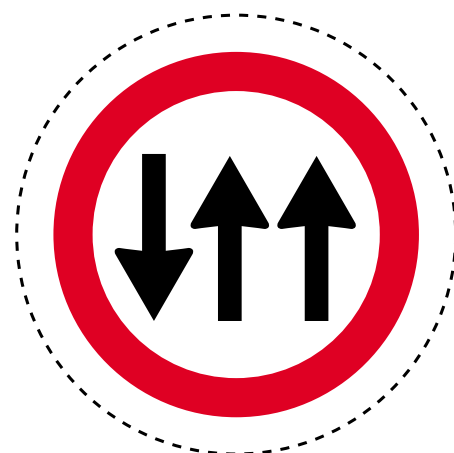
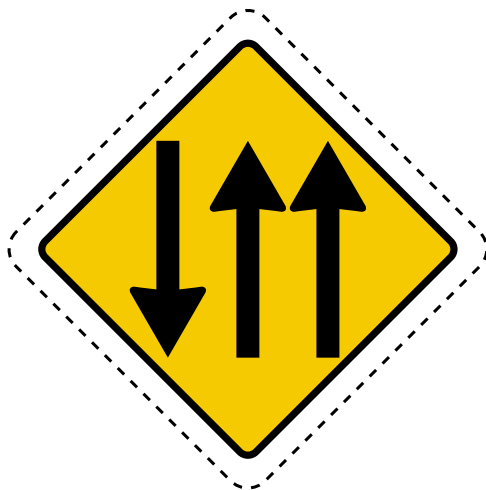
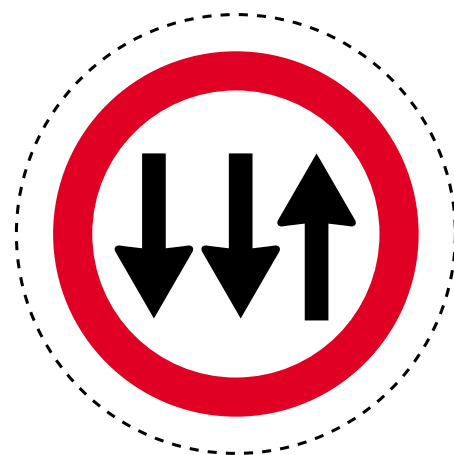
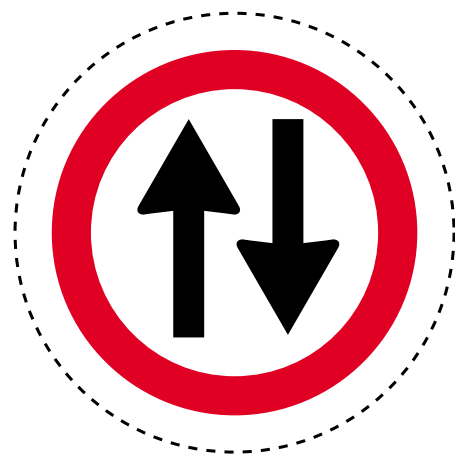
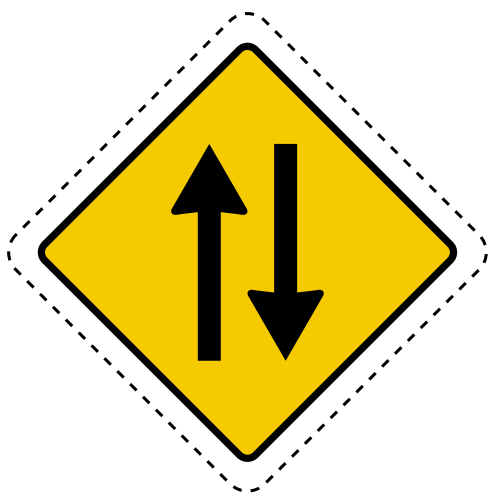
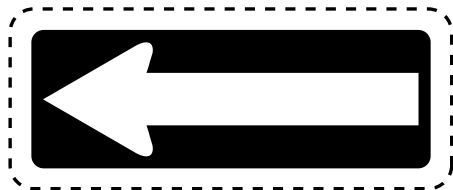
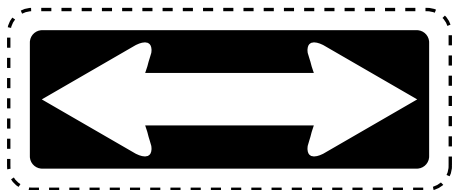
ANEXO 1: PARTES DE LA BICICLETA

ANEXO 2: MECÁNICA DE LA BICICLETA

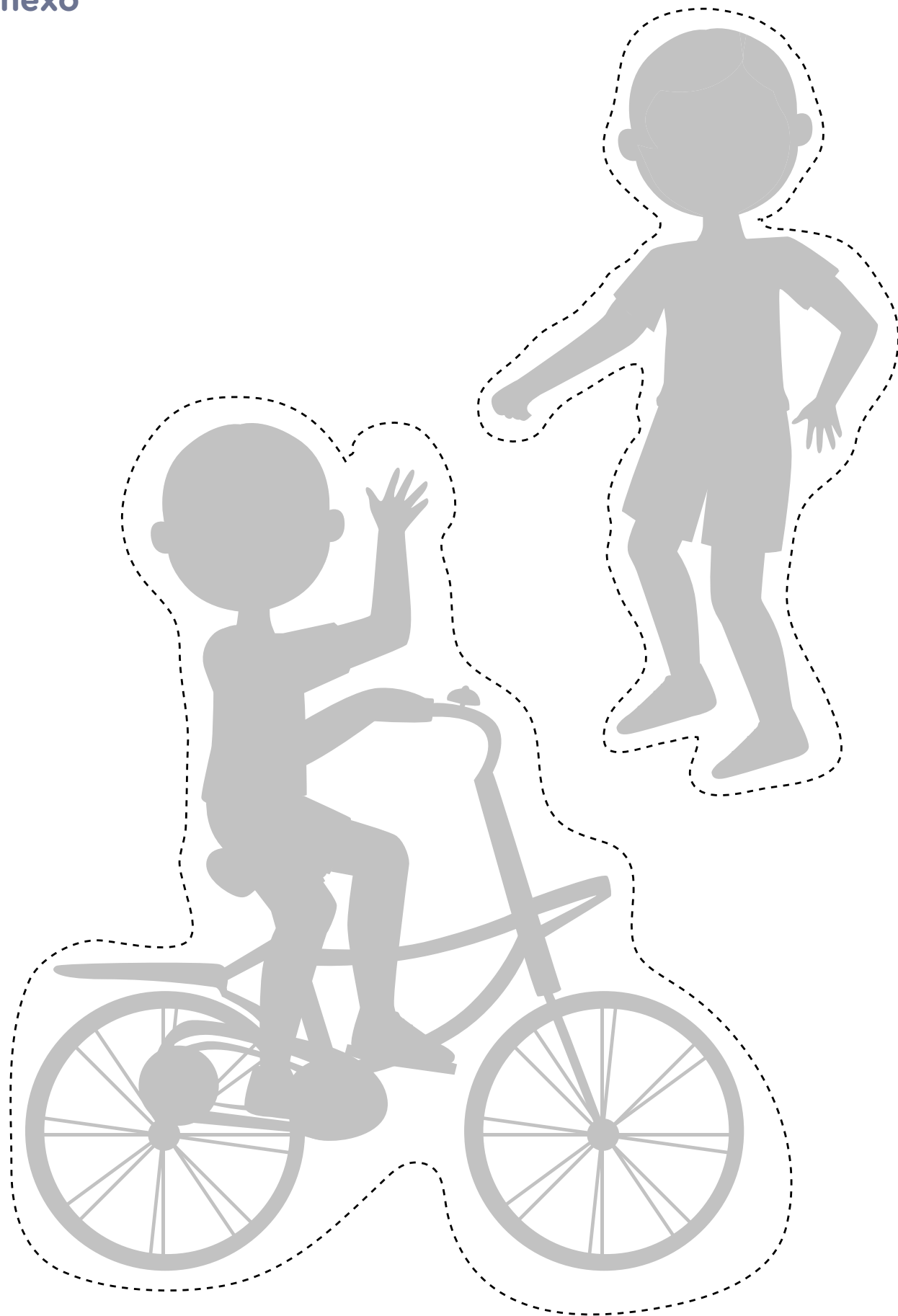
ESTRATEGIA 6. Con el cinturón de seguridad vamos seguros en la vía

ANEXO: ENCUESTA: USO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD

Anexo

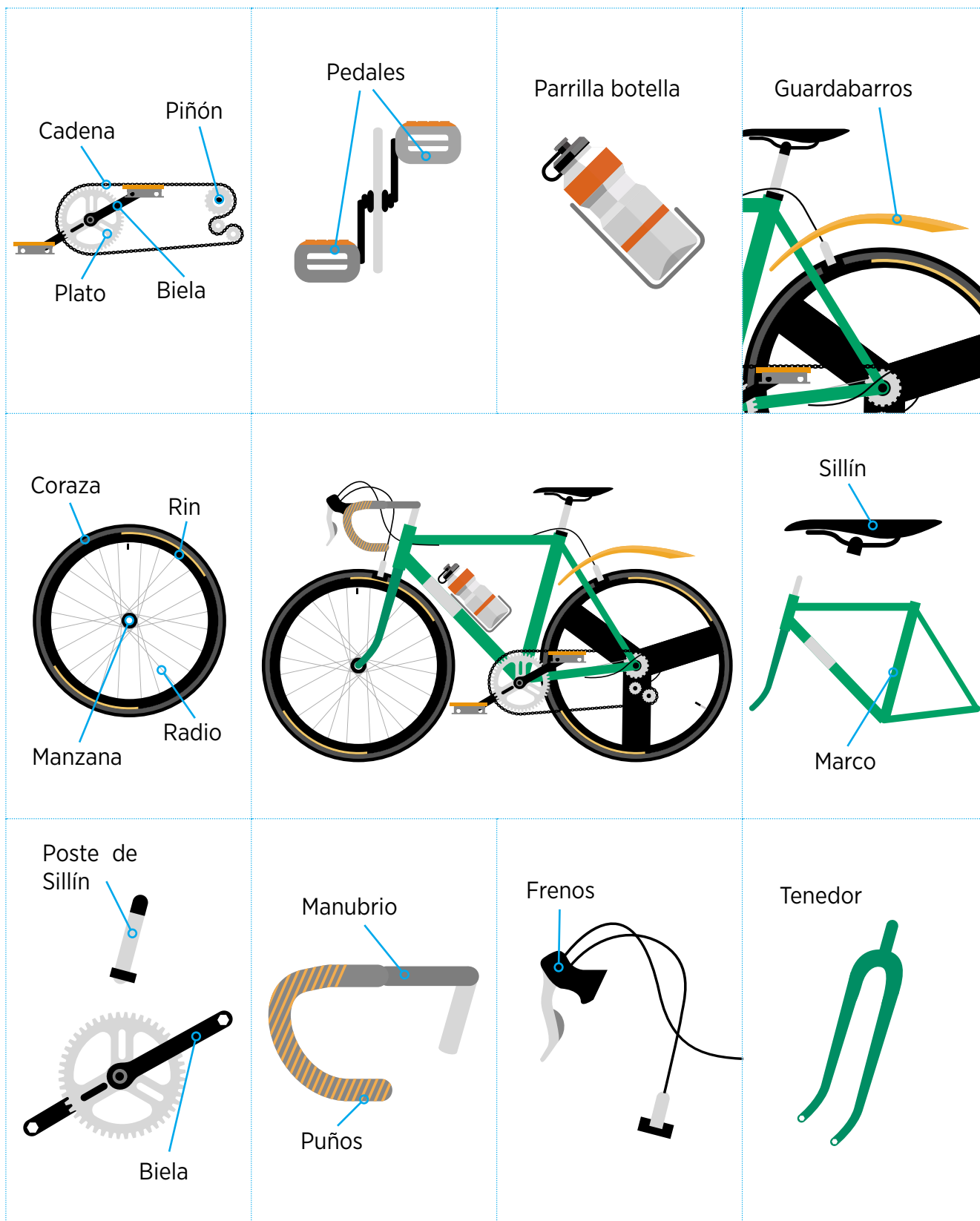


Anexo



Anexo 1

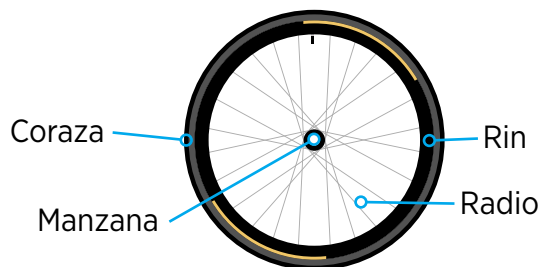
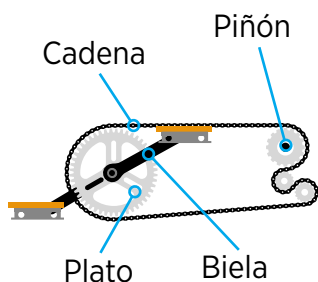
PARTES DE LA BICICLETA



Anexo 2

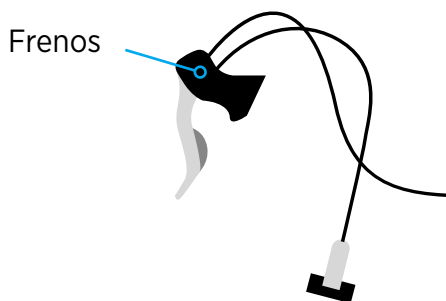
MECÁNICA DE LA BICICLETA

Un mantenimiento adecuado es el primer paso para conseguir seguridad en la bicicleta (frenos, cadena, aire).



CADENA: es el elemento que transmite la tracción a la rueda. Debe estar tensa y aceiteada, así no se genera ruido y se evita la posibilidad de salirse del piñón.

LLANTAS: deben estar bien infladas, sin rasgaduras y con el labrado visible.



FRENOS: con este sistema se reduce la velocidad de la bicicleta para controlar las maniobras. Un freno en buen estado es aquel que, al oprimir la palanca, no permite que las llantas giren.



AJUSTES GENERALES

- El sillín debe estar adecuado a la estatura del usuario; los pies deben alcanzar el suelo.
- El manubrio debe estar firme y perpendicular a la rueda delantera.
- Los pedales deben poder girar libremente y estar bien ajustados.

Anexo



FECHA:

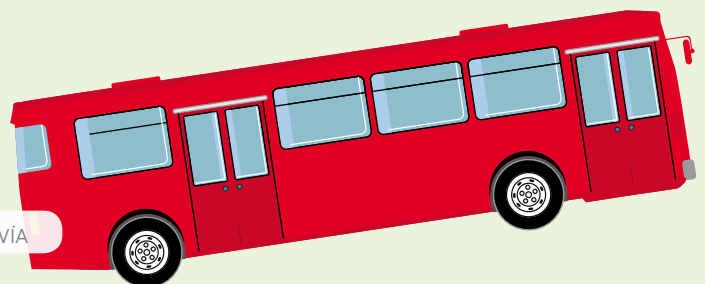
DOCENTE O FAMILIAR:

ESTUDIANTE:

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones. Por favor, marque en la casilla según corresponda, su nivel de acuerdo para cada una de ellas.



N.º	AFIRMACIONES	MUY EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
1	El cinturón de seguridad vehicular lo debe utilizar solamente el conductor del vehículo.				
2	Los pasajeros de un vehículo deben utilizar el cinturón de seguridad.				
3	En los asientos de la parte trasera de un taxi solo se debe utilizar el cinturón de seguridad en recorridos largos.				
4	Los pasajeros que viajan sin utilizar el cinturón de seguridad tienen menos probabilidad de sufrir lesiones que los que lo utilizan.				
5	El cinturón de seguridad no es necesario usarlo en la ciudad.				
6	En la ruta escolar los estudiantes deben utilizar el cinturón de seguridad.				



Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

PAAE

ESTRATEGIA 1. ¡A subir y bajar escaleras!

ANEXO: INSTRUCCIONES PARA SUBIR UNA ESCALERA

ESTRATEGIA 2. Juguemos al hospital

ANEXO: TARJETAS

ESTRATEGIA 3. Prevención de accidentes en el aula

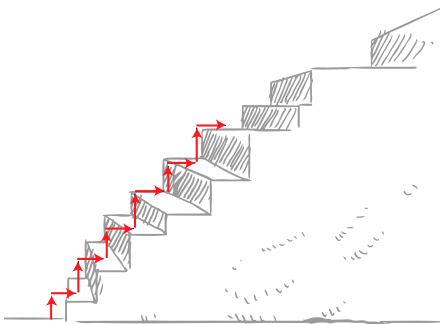
ANEXO: FICHAS

ESTRATEGIA 6. Me cuido, te cuido, nos cuidamos

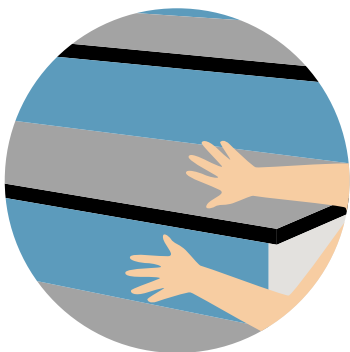
ANEXO: FICHA DE REGISTRO

Instrucciones para subir una escalera

1. Pídales aquí que dibujen lo descrito (al tiempo que imitan su dibujo en el tablero). Haga énfasis en ángulo recto, parte que sigue de forma paralela y la nueva perpendicular.



2. Pídales aquí realizar la acción para mostrar lo que es un escalón o peldaño.



3. ¿Qué pasaría si se levantan al tiempo el pie y el pie?

Nadie habrá dejado de observar que con frecuencia el suelo se pliega de manera tal que una parte sube en ángulo recto con el plano del suelo, y luego la parte siguiente se coloca paralela a este plano, para dar paso a una nueva perpendicular, conducta que se repite en espiral o en línea quebrada hasta alturas sumamente variables. ¹

Agachándose y poniendo la mano izquierda en una de las partes verticales, y la derecha en la horizontal correspondiente, se está en posesión momentánea de un peldaño o escalón. ²

Cada uno de estos peldaños, formados como se ve por dos elementos, se sitúa un tanto más arriba y adelante que el anterior, principio que da sentido a la escalera, ya que cualquier otra combinación producirá formas quizá más bellas o pintorescas, pero incapaces de trasladar de una planta baja a un primer piso.

Las escaleras se suben de frente, pues hacia atrás o de costado resultan particularmente incómodas. La actitud natural consiste en mantenerse de pie, los brazos colgando sin esfuerzo, la cabeza erguida, aunque no tanto que los ojos dejen de ver los peldaños inmediatamente superiores al que se pisa, y respirando lenta y regularmente.

Para subir una escalera se comienza por levantar esa parte del cuerpo situada a la derecha abajo, envuelta casi siempre en cuero o gamuza, y que salvo excepciones cabe exactamente en el escalón. Puesta en el primer peldaño dicha parte, que para abreviar llamaremos pie, se recoge la parte equivalente de la izquierda (también llamada pie, pero que no ha de confundirse con el pie antes citado), y llevándola a la altura del pie, se le hace seguir hasta colocarla en el segundo peldaño, con lo cual en este descansará el pie, y en el primero descansará el pie.

(Los primeros peldaños son siempre los más difíciles, hasta adquirir la coordinación necesaria. La coincidencia de nombre entre el pie y el pie hace difícil la explicación. Cuídese especialmente de no levantar al mismo tiempo el pie y el pie.) ³

Llegado en esta forma al segundo peldaño, basta repetir alternadamente movimientos hasta encontrarse con el final de la escalera.

Se sale de ella fácilmente, con un ligero golpe de talón que la fija en su sitio, del que no se moverá hasta el momento del descenso.

Cortázar, J. (1962): Instrucciones para subir una escalera. En *Historias de Cronopios y de Famas*. Alfaguara. Madrid (1996).

Anexo



Estaba bajando rápido las escaleras porque un niño me quería quitar mis galletas, me tropecé con un niño que estaba jugando a los empujones con otro y me rodé. Me duele el codo, no lo puedo mover, me está saliendo sangre.



Se me rompieron los dientes durante el descanso, porque una niña de 5º me hizo zancadilla. También me pegué en el brazo y rodilla izquierda; está muy hinchada mi rodilla. Tengo mucho dolor en mi boca y mi rodilla no la puedo mover.



Me mecía en la silla, cuando me golpeé con el borde del mesón del lavamanos del salón. Se me hizo una herida en la parte de atrás de la cabeza.

Anexo



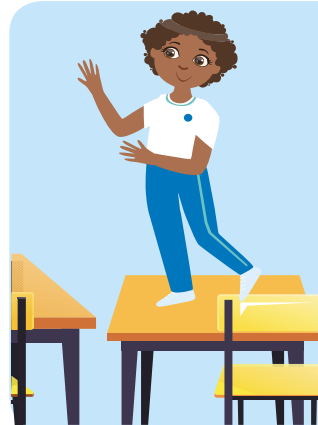
Jugar con el balón en sitio cerrado.



Balonazo a un objeto, que enseguida cae.



Sacar medio cuerpo al asomarse a una ventana.



Subirse a barandas, mesas o sillas.



Correr por las escaleras.



Entrar corriendo al salón.



Subirse a un estante para alcanzar un objeto.

Jugar con las tijeras u objetos con punta.





Lanzar lápiz u otro objeto a compañeros.



Quitar la silla cuando el compañero se va a sentar.



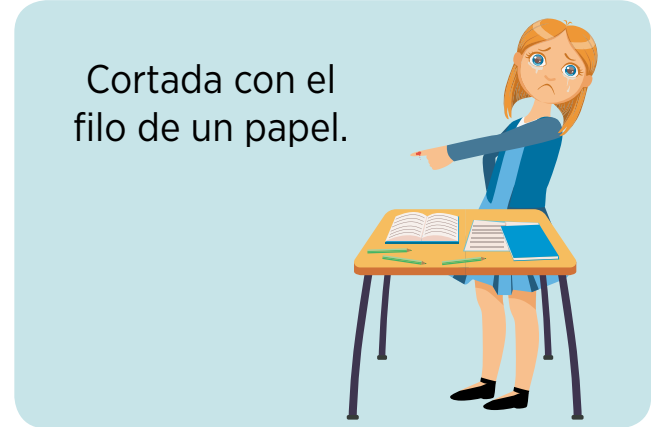
Distraerse en las filas.



Lanzarse a coger un objeto antes que el compañero.



Zancadilla al compañero.



Cortada con el filo de un papel.



balancearse en las sillas.



Dormir en el puesto.

Anexo NOS CUIDAMOS

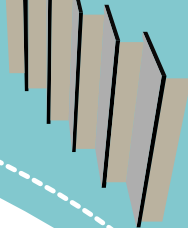
CONDICIÓN
¡INSEGURO

ACTO INSEGURO

¿QUÉ HICIERON LOS COMPAÑEROS?
(Describe brevemente la situación)

¿CUÁNDO?
(En qué momento de la jornada escolar)

ACCIDENTE
(Describe la situación)



Anexos

SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

ESTRATEGIA 1. Me conozco, me valoro y me quiero como soy

ANEXO: FRASE: SOY LO MÁS IMPORTANTE DE MI VIDA

ESTRATEGIA 2. Emociones y relaciones

ANEXO 1: LÁMINAS: TIPOS DE RELACIONES

ANEXO 2: CARACTERÍSTICAS O VALORES EN CADA TIPO DE RELACIÓN

ESTRATEGIA 4. Nuestros acuerdos de convivencia

ANEXO 1: NORMAS DE CONVIVENCIA EN EL AULA

ANEXO 2: NORMAS DE CONVIVENCIA FAMILIAR

ESTRATEGIA 5. Mi identidad construye cultura

ANEXO: LÁMINA: HUELLAS

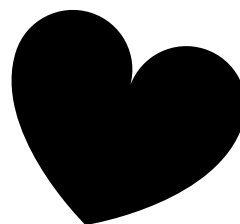
ESTRATEGIA 6. Acordemos para convivir

ANEXO 1: LÁMINA: COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES

ANEXO 2: HOJA DE TRABAJO: COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES



LO MÁS

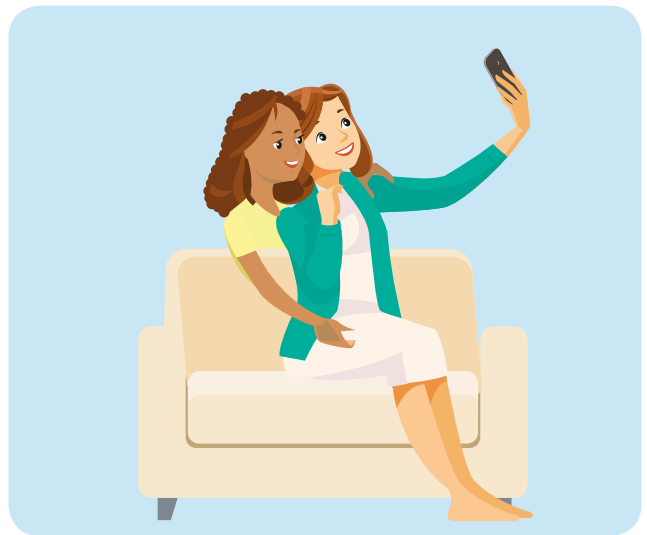


importante

DE MI

VIDA

Anexo 1





Romántica

Amistad

Laboral

Familiar

Académica

Anexo 2

CARACTERÍSTICAS O VALORES EN CADA TIPO DE RELACIÓN

Amor

Compañerismo

Lealtad

Fidelidad

Pasión

Voluntaria

Autoridad

Liderazgo

Apoyo

Comunicación

Libertad

Diversión

Íntima

Enseñanza

Consejos

Atracción

Interés

Protección

Cuidado

Compañía

Elección

Estabilidad

Respeto

Consuela

Impuesta

Recíproca

Influencia

Duradera

Sincera

Incondicional

Secretos

Confianza

Pago

Retribución

Garantiza derechos

Ocio

Aprendizaje

Sexo

Convivencia



TURNO



PRESTAR



RESIDUOS



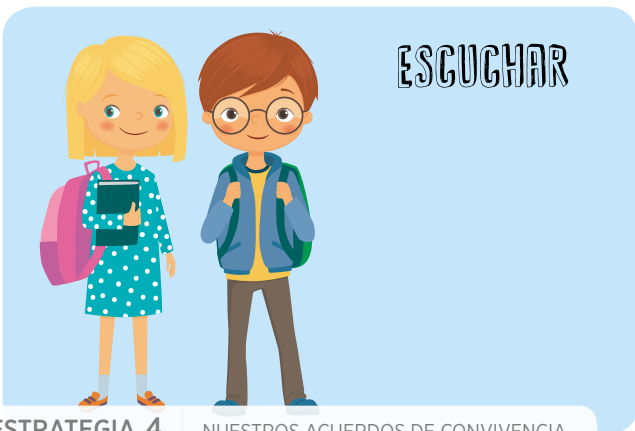
TURNO



DISCULPAS



EL JUEGO



ESCUCHAR



ESTUDIAR



Anexo



Anexo 1



5



6



7



8



Anexo 2



Normal () Deseable () No deseable ()



Normal () Deseable () No deseable ()



Normal () Deseable () No deseable ()



Normal () Deseable () No deseable ()



Normal () Deseable () No deseable ()



Normal () Deseable () No deseable ()



Normal () Deseable () No deseable ()



Normal () Deseable () No deseable ()

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.

Mis notas

Handwriting practice area for 'Mis notas' with 25 horizontal dotted lines.

Tareas



Handwriting practice area for 'Tareas' with 15 horizontal dotted lines.

Para recordar

Handwriting practice area for 'Para recordar' with 10 horizontal dotted lines. The section is styled as a light blue rounded rectangle with 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 dotted line top edge, containing 18 horizontal dotted lines for writing tasks.

Para recordar

A light blue rounded rectangular area with a white paperclip icon at the top center and a dotted line right edge, containing 18 horizontal dotted lines for writing reminders.

A large vertical area on the right side of the page with a white background and a dotted line top edge, containing 24 horizontal dotted lines for general notes.

Mis notas

Handwriting practice area for 'Mis notas' with 25 horizontal dotted lines.

Tareas



Handwriting practice area for 'Tareas' with 15 horizontal dotted lines.

Para recordar

Handwriting practice area for 'Para recordar' with 10 horizontal dotted lines. The section is styled as a light blue rounded rectangle with a white spiral binding on the left side and a grey tab at the top.



Tareas

A vertical rectangular area with a light blue background and a dotted line at the top. It contains 18 horizontal dotted lines for writing tasks.

Para recordar

A light blue rounded rectangular area with a white paperclip icon at the top center. It contains 18 horizontal dotted lines for writing reminders.

A large vertical area on the right side of the page with a light blue background and a dotted line at the top. It contains 24 horizontal dotted lines for writing 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.



EVS
Estilos de vida
saludable



ME
Movilidad
escolar



PAAE
Prevención y atención
a la accidentalidad escolar



CBE
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