

Mi cuerpo, mi decisión: aprendiendo a respetar y cuidar nuestro cuerpo

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria comprendan la importancia de conocer y respetar su propio cuerpo, reconociendo que tienen el derecho a decidir sobre él. A través de situaciones reales y actividades lúdicas, los niños aprenderán a identificar sus emociones y sensaciones relacionadas con su cuerpo, a decir “no” ante situaciones incómodas y a comunicar sus decisiones respetuosamente. Este aprendizaje es fundamental para su seguridad, autoestima y bienestar. Además, se fortalece su capacidad para tomar decisiones informadas, fomentando un ambiente de respeto hacia sí mismos y hacia los demás. La conexión con su vida diaria es directa, pues los estudiantes podrán aplicar estas habilidades en su entorno familiar, escolar y social, promoviendo relaciones sanas y seguras.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar partes del cuerpo y emociones relacionadas para expresar comodidad o incomodidad.
- Analizar situaciones cotidianas que implican decidir sobre su cuerpo y practicar respuestas asertivas.
- Argumentar la importancia de respetar las decisiones propias y ajenas sobre el cuerpo.
- Crear un compromiso personal para cuidar y proteger su cuerpo.

Recursos Necesarios

- Carteles con imágenes de partes del cuerpo (1 set para la clase)
- Tarjetas con situaciones cotidianas (12 tarjetas)
- Pizarrón o rotafolio y marcadores
- Hojas blancas y crayones o lápices de colores (1 por estudiante)
- Reproductor de audio para canción “Mi cuerpo es mío” (opcional)
- Espacio amplio para actividad física breve

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de las partes del cuerpo (aprendido en grados anteriores)
- Habilidad para escuchar y participar en grupo
- Experiencia previa en expresar emociones básicas (felicidad, tristeza, miedo)

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica con palabras claras y sencillas que hoy aprenderán a conocer su cuerpo, a decidir sobre él y a protegerlo porque su cuerpo es muy valioso y solo ellos tienen el derecho de decir qué hacer con él.

Estudiantes: Escuchan con atención y muestran interés para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra un cartel grande con la figura de un cuerpo humano y pregunta: “¿Qué partes del cuerpo conocen? ¿Conocen para qué sirve cada parte?”.
- **Estudiantes:** Dicen en voz alta las partes del cuerpo que conocen y para qué las usan.
- **Docente:** Refuerza con preguntas como: “¿Qué parte usan para abrazar? ¿Y para escuchar música?”

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que nuestro cuerpo nos habla para decirnos cómo se siente? Por ejemplo, cuando algo no nos gusta, podemos sentir miedo o incomodidad y eso está bien porque nos ayuda a cuidarnos”.
- **Estudiantes:** Escuchan y responden con ejemplos propios o preguntas.

Contextualización:

- **Docente:** Conecta el tema con su vida diaria: “En la escuela, en casa o en el parque, a veces alguien puede querer tocarnos o pedirnos hacer algo que no nos gusta. Hoy aprenderemos a decir ‘no’ y a decidir sobre nuestro cuerpo para sentirnos seguros y felices.”
- **Estudiantes:** Relacionan con experiencias propias y asienten con la cabeza.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta una historia corta con un caso real adaptado: “Imagina que tu amigo te quiere abrazar pero tú no quieres. ¿Qué puedes hacer? ¿Cómo te sentirías?”

Estudiantes: Escuchan y reflexionan para responder.

Actividad 1: “Mi cuerpo, mis reglas” (10 minutos)

- **Objetivo:** Reconocer partes del cuerpo y expresar emociones de comodidad o incomodidad.
- **Instrucciones:**
 - El docente reparte tarjetas con imágenes de partes del cuerpo y emociones.
 - En grupos de 3-4 niños, los estudiantes relacionan la parte del cuerpo con una emoción: ¿Esta parte puede sentir miedo? ¿Alegría? ¿Incomodidad?
 - Después, cada grupo comparte un ejemplo de cuándo se sienten cómodos o incómodos con esa parte del cuerpo.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Exposición breve oral y tarjetas relacionadas.
- **Rol del docente:** Observa las relaciones que hacen, pregunta: “¿Por qué crees que esa parte del cuerpo siente eso? ¿Qué harías si te sientes incómodo?” y guía la reflexión.

Transición:

Docente: “Muy bien, ahora que sabemos cómo reconocer emociones y partes del cuerpo, vamos a practicar cómo decidir y decir ‘no’ si algo nos hace sentir incómodos.”

Actividad 2: “Decido yo” (15 minutos)

- **Objetivo:** Analizar situaciones y practicar respuestas asertivas para decidir sobre el cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - El docente lee en voz alta tarjetas con situaciones (ejemplo: “Alguien quiere abrazarte pero tú no quieres”, “Un compañero quiere jugar a algo que no te gusta”).
 - En parejas, los estudiantes discuten qué podrían decir o hacer en cada situación para cuidar su cuerpo y sus sentimientos.
 - Luego, voluntarios representan una situación y su respuesta ante la clase.
- **Organización:** Parejas para discusión, plenaria para representaciones.
- **Producto:** Respuestas orales y dramatizaciones.
- **Rol del docente:** Escucha las respuestas, pregunta: “¿Cómo te sentirías si dices eso? ¿Crees que es importante respetar lo que sientes?” y fomenta el respeto en las respuestas.

Transición:

Docente: “Ahora que sabemos cómo decidir y expresar nuestras decisiones, vamos a hacer un compromiso para cuidar nuestro cuerpo.”

Actividad 3: “Mi compromiso personal” (15 minutos)

- **Objetivo:** Crear un compromiso para cuidar y respetar el propio cuerpo.
- **Instrucciones:**

- Cada estudiante recibe una hoja para dibujar su cuerpo y escribir o dibujar una frase o señal que represente su compromiso, por ejemplo: “Yo decido quién me toca” o “Yo respeto mi cuerpo y el de mis amigos”.
- Después, comparten voluntariamente su compromiso con el grupo.

- **Organización:** Trabajo individual y voluntariamente en plenaria.
- **Producto:** Dibujo y frase escrita o ilustrada.
- **Rol del docente:** Apoya con ideas, elogia los compromisos y refuerza la idea de respeto y cuidado.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que escriban o dibujen ejemplos de cómo pueden ayudar a un amigo a cuidar su cuerpo.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: Ofrecer apoyo individual o en parejas, uso de imágenes guía para expresar ideas y reforzamiento verbal constante.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a los estudiantes que formen un círculo y, con ayuda de un “balón de la palabra”, cada uno diga una idea clave que aprendió sobre cuidar su cuerpo y decidir sobre él.
- **Estudiantes:** Participan turnándose para compartir su idea.

Reflexión metacognitiva:

- **Docente:** Formula preguntas para que los niños piensen sobre su aprendizaje:
 - ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo y mis decisiones?
 - ¿Por qué es importante decir “no” cuando algo me hace sentir incómodo?
 - ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo todos los días?
- **Estudiantes:** Responden en voz alta o con gestos, según sus posibilidades.

Retroalimentación:

Docente: Felicita a los estudiantes por sus aportaciones, refuerza los compromisos y corrige suavemente ideas erróneas con ejemplos positivos y lenguaje motivador.

Transferencia:

Docente: Recuerda a los estudiantes que pueden usar lo aprendido para protegerse y ayudar a sus amigos y familiares, y que siempre deben hablar con un adulto de confianza si se sienten incómodos.

Tarea o reto:

Docente: Pide a los estudiantes que en casa compartan con su familia el compromiso que hicieron y que hablen sobre la importancia de respetar el cuerpo de cada persona.

Estudiantes: Se comprometen a realizar la tarea y contar sus experiencias en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de inicio (activación de conocimientos previos), formativa durante el desarrollo (observación y participación en actividades) y sumativa en el cierre (síntesis y reflexión).

- **Criterios de evaluación:**

- Reconoce y nombra partes del cuerpo y emociones relacionadas (Objetivo 1).
- Analiza y propone respuestas adecuadas en situaciones para decidir sobre su cuerpo (Objetivo 2).
- Argumenta la importancia de respetar decisiones propias y ajenas (Objetivo 3).
- Expresa un compromiso personal concreto para cuidar su cuerpo (Objetivo 4).

- **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para participación y respuestas orales en actividades grupales.
- Observación directa durante dinámicas y dramatizaciones.
- Revisión del dibujo y compromiso personal como evidencia escrita/dibujada.
- Autoevaluación breve con apoyo verbal durante la reflexión.

- **Evidencias de aprendizaje:**

- Participación activa y correcta en la identificación de partes del cuerpo y emociones.
- Respuestas asertivas y creativas en las dramatizaciones y discusiones.
- Compromiso personal plasmado en dibujo y frase.
- Reflexiones orales que demuestran comprensión y valoración del tema.