

Descubriendo el valor del respeto y el cuidado de mi cuerpo

Ética y Valores | Ética y valores | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de 6 años comprendan la importancia del respeto y el cuidado de su cuerpo, reconociendo sus emociones y afectos como parte esencial de su bienestar. A través de actividades lúdicas, expresivas y reflexivas, los estudiantes aprenderán a identificar emociones, valorar el afecto en sus relaciones y conocer hábitos básicos para cuidar su cuerpo. Este aprendizaje es fundamental para que desarrollen una autoestima positiva y relaciones respetuosas con los demás, promoviendo un entorno escolar y familiar saludable. Además, el enfoque centrado en el estudiante y el Diseño Universal para el Aprendizaje aseguran que todos los niños, con diferentes estilos y ritmos de aprendizaje, puedan participar activamente y expresar sus ideas. Conectamos estos contenidos con situaciones cotidianas para que los estudiantes vean el valor práctico de lo aprendido en su vida diaria, reforzando su desarrollo integral y su bienestar emocional y físico.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones básicas y cómo se sienten en su cuerpo.
- Reconocer la importancia del respeto hacia sí mismos y hacia los demás.
- Describir hábitos sencillos para cuidar su cuerpo y mantenerlo sano.
- Expresar afecto y emociones de manera positiva y respetuosa en sus relaciones.

Recursos Necesarios

- Tarjetas ilustradas con emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, cariño).
- Carteles con imágenes de cuidados del cuerpo (lavado de manos, alimentación, descanso).
- Hojas blancas y crayones o lápices de colores (uno por estudiante).
- Reproductor de audio para canción sobre emociones y cuidado del cuerpo.
- Video corto animado sobre el respeto y cuidado corporal (3-4 minutos).
- Espacio amplio para actividades de movimiento y expresión corporal.
- Pizarra o rotafolio y plumones para el docente.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de las partes del cuerpo (aprendido en años anteriores).
- Capacidad para seguir instrucciones simples y participar en actividades grupales.

- Experiencia previa con juegos y canciones en grupo para facilitar la dinámica.

Actividades

Sesión 1: Conociendo mis emociones y el respeto hacia mi cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el tema del día: cómo nos sentimos, qué es el respeto y por qué es importante cuidar nuestro cuerpo para estar sanos y felices.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una tarjeta con una carita feliz y pregunta: "¿Cuándo se sienten felices? ¿Qué hacen para sentirse así?"
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos de situaciones que les hacen sentir alegría.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Pone una canción animada sobre emociones y cuidado del cuerpo y dice: "Vamos a bailar y cantar para conocer nuestras emociones y cómo cuidar nuestro cuerpo."
- **Estudiantes:** Bailan y cantan con entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** Explica: "Todos sentimos cosas diferentes en nuestro cuerpo y eso está bien. Hoy aprenderemos a reconocer esas emociones y cómo el respeto y el cuidado nos ayudan a estar bien."
- **Estudiantes:** Escuchan y asienten.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente utiliza tarjetas ilustradas para mostrar cinco emociones básicas y pregunta cómo se sienten en el cuerpo cuando experimentan cada emoción.

Actividad 1: Mi cara y mi emoción

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas.

- **Instrucciones:** El docente reparte hojas y crayones y pide a los estudiantes dibujar una cara que muestre cómo se sienten cuando están felices, tristes o enojados. Luego, algunos niños comparten su dibujo explicando su emoción.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo personal de una emoción.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa, pregunta: "¿Qué estás dibujando? ¿Por qué te sientes así?" y brinda apoyo a quien lo necesite.

Actividad 2: Juego "El respeto en acción"

- **Objetivo:** Reconocer la importancia del respeto hacia sí mismos y hacia los demás.
- **Instrucciones:** En grupos pequeños de 3-4, los niños representan situaciones de respeto y cuidado corporal (ejemplo: pedir permiso antes de tocar a alguien, cuidar la limpieza de sus manos). El docente propone situaciones y los niños actúan.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Representación dramática breve.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita el juego, guía con preguntas: "¿Cómo mostramos respeto? ¿Por qué es importante cuidar nuestro cuerpo?" y refuerza conductas positivas.

Actividad 3: Video y diálogo

- **Objetivo:** Describir hábitos sencillos para cuidar el cuerpo y mantenerlo sano.
- **Instrucciones:** Se proyecta un video animado corto que muestra hábitos saludables y respeto corporal. Después el docente pregunta: "¿Qué cosas podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo cada día?"
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Respuestas orales y lista en pizarra.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Modera el diálogo, anota ideas y promueve la participación.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Elaboran un pequeño collage con recortes de revistas o dibujos sobre cuidado del cuerpo.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Trabajan con el docente en el dibujo de la emoción, usando plantillas y apoyo verbal para nombrar emociones.

Transición:

El docente concluye la sesión recordando que en la próxima sesión aprenderán a expresar sus emociones y afectos de manera positiva, preparando así la siguiente fase.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada niño que diga una palabra que recuerde sobre la sesión (emociones, respeto, cuidado, cuerpo).
- **Estudiantes:** Participan diciendo una palabra y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción dibujaste hoy?
- ¿Por qué es importante respetar nuestro cuerpo?
- ¿Qué aprendiste para cuidar tu cuerpo?

Retroalimentación:

El docente reconoce las respuestas de los niños, valorando sus aportes y reforzando las ideas clave con mensajes positivos.

Transferencia:

Invita a los niños a practicar en casa mostrar respeto y cuidado hacia su cuerpo y compartirlo en la próxima clase.

Sesión 2: Expresando afecto y cuidando mi cuerpo con respeto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido y presentar la importancia de expresar afecto y emociones de forma respetuosa, junto con continuar reforzando el cuidado corporal.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra dibujos realizados en la sesión anterior y pregunta: "¿Recuerdan qué emoción dibujaron? ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo todos los días?"
- **Estudiantes:** Comparten respuestas y recuerdan ideas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone un juego de "Simón dice" con movimientos relacionados con el cuidado del cuerpo y expresiones de afecto (ejemplo: "Simón dice, abraza a tu amigo respetuosamente").
- **Estudiantes:** Participan activamente en el juego.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que expresar cariño y respeto nos ayuda a sentirnos bien y a cuidar nuestro cuerpo y el de los demás.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente introduce ejemplos sencillos de cómo expresar afecto con palabras y acciones respetuosas, y cómo eso ayuda a cuidar el cuerpo y las emociones.

Actividad 1: "El abrazo respetuoso"

- **Objetivo:** Expresar afecto y emociones de manera positiva y respetuosa.
- **Instrucciones:** En parejas, los niños practican dar un abrazo respetuoso o un saludo amable. El docente explica la importancia de pedir permiso antes de tocar y respetar la respuesta del otro.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Demostración de saludo o abrazo respetuoso.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Supervisa, modela el comportamiento, hace preguntas: "¿Cómo se siente cuando alguien te abraza respetuosamente? ¿Qué pasa si alguien no quiere un abrazo?"

Actividad 2: "Mi cuerpo, mis cuidados" (carteles grupales)

- **Objetivo:** Describir hábitos para cuidar el cuerpo y respetar sus límites.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes crean un cartel con dibujos y frases sobre cómo cuidar el cuerpo y expresar respeto (ejemplo: "Me lavo las manos", "Digo por favor y gracias"). Luego presentan su cartel al grupo.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Cartel ilustrado y presentado.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con ideas, fomenta la colaboración, guía la presentación y refuerza los conceptos clave.

Actividad 3: Relajación y autoescucha

- **Objetivo:** Reconocer emociones y sensaciones corporales para el autocuidado.
- **Instrucciones:** Sentados en círculo, el docente guía una breve actividad de respiración y escucha interna para que los niños identifiquen cómo se sienten en ese momento y cómo pueden cuidar su cuerpo cuando lo necesitan.
- **Organización:** Plenaria.

- **Producto:** Participación verbal y calma corporal.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Guía con voz suave, invita a compartir si desean cómo se sienten y qué harán para cuidarse.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Elaboran una tarjeta personal con un hábito de cuidado que prometen practicar.
- **Para estudiantes que requieren apoyo adicional:** Trabajan con el docente en grupos más pequeños para expresar sus emociones con dibujos o palabras simples.

Transición:

El docente prepara a los niños para la reflexión final y el cierre con una pregunta: "¿Cómo puedo usar lo que aprendí hoy para ser un buen amigo y cuidar mi cuerpo?"

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Propone que cada niño diga una cosa que hará para cuidar su cuerpo y expresar respeto y afecto.
- **Estudiantes:** Comparten sus compromisos breves y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre cómo expresar mis emociones?
- ¿Por qué es importante pedir permiso para tocar a alguien?
- ¿Qué puedo hacer todos los días para cuidar mi cuerpo?

Retroalimentación:

El docente felicita a cada niño por su participación y compromiso, destacando ejemplos positivos y alentando a continuar cuidándose y respetando.

Transferencia:

Se invita a los niños a contar en casa lo que aprendieron y a practicar el respeto y cuidado corporal con su familia y amigos.

Tarea o reto:

Los estudiantes llevarán una hoja para colorear con hábitos de cuidado para completar en casa con ayuda de sus padres, reforzando el aprendizaje.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Activación inicial en la primera sesión para conocer emociones que los niños reconocen.
- **Formativa:** Observación continua durante actividades prácticas de dibujo, juego, dramatización y expresión oral.
- **Sumativa:** Síntesis oral al cierre de la segunda sesión y entrega de tarea de hábitos de cuidado coloreados.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra al menos tres emociones básicas (Objetivo 1).
- Demuestra comprensión del respeto hacia sí mismo y los demás mediante participación en juegos y dramatizaciones (Objetivo 2).
- Describe al menos tres hábitos sencillos para cuidar su cuerpo (Objetivo 3).
- Expresa afecto y emociones de forma respetuosa en interacciones con compañeros (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades y juegos.
- Rúbrica sencilla para evaluar dibujos y carteles grupales (uso de emociones y mensajes de cuidado).
- Portafolio con dibujos, carteles y tarea coloreada.
- Autoevaluación oral con preguntas guiadas al cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos personales que muestran identificación de emociones.
- Participación en dramatizaciones y juegos que evidencian comprensión del respeto.
- Carteles grupales con hábitos de cuidado corporal.
- Compromisos orales y tarea coloreada que reflejan transferencia del aprendizaje.

Enriquecimientos

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje: "Descubriendo el valor del respeto y el cuidado de mi cuerpo"

Área: Ética y Valores

Nivel: Primaria (6 años)

Duración: 2 sesiones de 1 hora cada una

Objetivo general: Reconocer y valorar el respeto hacia uno mismo y el cuidado del cuerpo.

Criterio	Excelente (3)	En Desarrollo (2)	Necesita Apoyo (1)
----------	---------------	-------------------	--------------------

1. Participación activa en actividades El estudiante se involucra en las actividades propuestas mostrando interés y atención.	Participa con entusiasmo, responde con seguridad y se mantiene atento durante toda la sesión.	Participa ocasionalmente y muestra interés parcial en las actividades.	No participa o se distrae frecuentemente durante las actividades.
2. Identificación de emociones propias y ajenas El estudiante reconoce y nombra emociones relacionadas con el respeto y el cuidado del cuerpo.	Reconoce y nombra con claridad emociones propias y de sus compañeros asociadas al respeto y cuidado corporal.	Reconoce algunas emociones, pero con dificultad para relacionarlas con el respeto y cuidado del cuerpo.	No logra identificar ni expresar emociones relacionadas con el tema.
3. Comprensión del valor del respeto hacia sí mismo y los demás El estudiante comprende la importancia del respeto para el cuidado personal y social.	Explica con sus propias palabras por qué es importante respetar y cuidar su cuerpo y el de los demás.	Reconoce que el respeto es importante, pero tiene dificultad para explicarlo con sus propias palabras.	No comprende la relación entre respeto y cuidado del cuerpo.
4. Aplicación de hábitos de cuidado corporal básicos El estudiante muestra conocimiento y práctica de hábitos saludables para el cuidado de su cuerpo.	Demuestra con ejemplos y acciones hábitos básicos de higiene y cuidado personal.	Reconoce algunos hábitos de cuidado, pero aún necesita guía para aplicarlos.	No reconoce ni aplica hábitos básicos de cuidado corporal.
5. Expresión creativa sobre el tema (dibujos, relatos, dramatizaciones) El estudiante utiliza recursos para expresar lo aprendido sobre respeto y cuidado.	Realiza una expresión creativa clara y relacionada con el respeto y cuidado del cuerpo.	Realiza una expresión creativa, pero con poca relación o claridad sobre el tema.	No realiza expresión creativa o esta no tiene relación con el tema.

Indicaciones para el docente:

- Observar la participación y actitudes en cada sesión.
- Registrar ejemplos de expresiones orales y creativas para evidenciar comprensión.
- Ofrecer retroalimentación positiva y apoyo según el nivel de desempeño.
- Utilizar la rúbrica como guía para adaptar actividades y apoyos según las necesidades de cada niño.