

Descubriendo el Ciclo Menstrual: Explorando el Ritmo de Nuestro Cuerpo

Ciencias Naturales | Biología | Aprendizaje Basado en Indagación

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes comprendan el ciclo menstrual, sus fases y la importancia biológica que tiene en el cuerpo humano, especialmente en la salud y el bienestar de las mujeres. A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Indagación, los estudiantes formularán preguntas, explorarán información y construirán su propio conocimiento acerca de este proceso natural.

El ciclo menstrual es un tema relevante para la vida cotidiana de los adolescentes, pues les permite entender cambios físicos y emocionales que pueden observar en sí mismos o en personas cercanas. Además, promueve una actitud respetuosa y consciente frente a la diversidad corporal y la salud reproductiva.

Con este plan, los estudiantes desarrollarán habilidades científicas, pensamiento crítico y empatía, conectando el contenido con su experiencia personal y social. Así, se fomenta un aprendizaje significativo y aplicado a su realidad.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las diferentes fases del ciclo menstrual y sus características principales.
- Investigar y explicar los cambios hormonales que ocurren durante el ciclo menstrual.
- Relacionar el ciclo menstrual con aspectos de la salud y la vida cotidiana.
- Formular y responder preguntas científicas sobre el ciclo menstrual mediante la indagación guiada.

Recursos Necesarios

- Libro o guía básica de biología sobre el sistema reproductor femenino (1 por cada 2 estudiantes).
- Cartulina, marcadores y hojas blancas para elaboración de esquemas (1 set por grupo).
- Video corto explicativo sobre el ciclo menstrual (3-5 minutos).
- Proyector o pantalla para mostrar el video.
- Cuaderno o hoja para anotaciones personales.
- Tarjetas con preguntas sobre el ciclo menstrual para la actividad de indagación.
- Pizarra y plumones.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico del sistema reproductor femenino y masculino (visto en clases anteriores).

- Habilidad para trabajar en equipo y expresar ideas oralmente.
- Capacidad para formular preguntas y buscar información con guía.
- Respeto y sensibilidad hacia temas relacionados con la sexualidad y el cuerpo.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que hoy explorarán un proceso natural y fundamental del cuerpo humano: el ciclo menstrual. Les comenta que comprenderán cómo funciona, por qué es importante y cómo afecta a muchas personas en su entorno.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta al grupo: "¿Qué saben o han escuchado sobre el ciclo menstrual? ¿Alguna vez han tenido alguna duda o pregunta sobre este tema?"

Estudiantes: Responden de forma voluntaria, compartiendo ideas, mitos o dudas que tengan sobre el ciclo menstrual.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: "¿Sabían que el ciclo menstrual dura en promedio 28 días, que es casi el tiempo que tarda la Luna en dar una vuelta completa alrededor de la Tierra? ¿Por qué creen que esto puede ser?"

Estudiantes: Reflexionan y comentan brevemente sus opiniones.

Contextualización:

Docente: Señala que el ciclo menstrual es un proceso que sucede en el cuerpo de muchas personas y que conocerlo ayuda a entender mejor la salud, los cambios físicos y emocionales, y a eliminar tabúes o malentendidos.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para indagar más sobre el tema.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Muestra un video breve (3-5 minutos) que explica de forma sencilla las fases del ciclo menstrual y los cambios hormonales involucrados. Luego, invita a los estudiantes a formular preguntas sobre lo que vieron o sobre lo que aún no entienden.

Actividad 1: Formulación de preguntas científicas

- **Objetivo:** Formar preguntas para guiar la indagación sobre el ciclo menstrual.
- **Instrucciones:**
 - El docente distribuye tarjetas con preguntas incompletas o abiertas relacionadas al ciclo menstrual (ejemplos: "¿Qué sucede durante la fase folicular?", "¿Por qué ocurren los cambios emocionales?", "¿Cómo se relacionan las hormonas con el ciclo?").
 - Los estudiantes, en parejas, completan o reformulan las preguntas y agregan una propia.
 - Comparten algunas preguntas con el grupo para generar interés.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Lista de preguntas redactadas
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Circula entre parejas, escucha, orienta y promueve preguntas claras y relevantes.

Actividad 2: Investigación guiada y elaboración de esquema

- **Objetivo:** Analizar las fases del ciclo menstrual y sus características.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a la clase en grupos de 3-4 estudiantes.
 - Entregar material impreso y/o acceso a libros sobre el ciclo menstrual.
 - Cada grupo busca información para responder las preguntas formuladas y organiza la información en un esquema visual en cartulina, incluyendo fases, duración, cambios físicos y hormonales.
 - Preparan una breve explicación para compartir con el grupo.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Esquema visual del ciclo menstrual en cartulina
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita materiales, guía la búsqueda, plantea preguntas para profundizar y apoya a grupos que tengan dudas o dificultades.

Actividad 3: Puesta en común y discusión

- **Objetivo:** Relacionar el ciclo menstrual con aspectos de la salud y la vida cotidiana.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su esquema y explica lo que aprendió.
 - El docente modera una discusión con preguntas como: "¿Por qué es importante conocer el ciclo menstrual?", "¿Cómo puede ayudar esta información en la vida diaria?", "¿Qué mitos creen que debemos aclarar?"
 - Se anotan ideas principales en la pizarra para consolidar el aprendizaje.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación oral y conclusiones grupales en pizarra

- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Escucha presentaciones, fomenta la participación, corrige conceptos erróneos y sintetiza ideas clave.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitarlos a investigar curiosidades adicionales sobre el ciclo menstrual, como su relación con el calendario lunar o con la salud emocional, y preparar una breve explicación para compañeros.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Proveer un esquema base con información clave para completar, y trabajar en parejas con apoyo del docente para comprender términos y conceptos.

Transiciones

Después de cada actividad, el docente hace un resumen breve y conecta la siguiente actividad resaltando cómo cada paso ayuda a resolver las preguntas formuladas al inicio y a entender mejor el ciclo menstrual.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Propone un “ticket de salida”: cada estudiante debe escribir en una hoja tres ideas importantes que aprendió sobre el ciclo menstrual y una pregunta que aún tenga.

Estudiantes: Escriben individualmente y entregan al docente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál es la fase del ciclo menstrual que me parece más interesante y por qué?
- ¿Cómo puedo usar esta información para cuidar mi salud o apoyar a alguien más?
- ¿Qué pregunta me gustaría investigar con más detalle en el futuro?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunos tickets en voz alta, aclara dudas frecuentes y felicita el esfuerzo y respeto mostrado durante la sesión.

Transferencia:

Docente: Explica que conocer el ciclo menstrual es útil para entender cambios físicos y emocionales, y que en futuras clases se profundizará en salud reproductiva y prevención.

Tarea o reto:

Investigar con un familiar o persona de confianza qué mitos o ideas falsas sobre el ciclo menstrual han escuchado y escribir un breve resumen para compartir en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la fase de inicio, al activar conocimientos previos con preguntas iniciales.
- **Formativa:** Durante el desarrollo, a través de la observación en actividades de indagación, esquemas elaborados y discusiones grupales.
- **Sumativa:** Al cierre, con el ticket de salida que recoge comprensión y reflexión individual.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para analizar y describir las fases del ciclo menstrual (Objetivo 1).
- Habilidad para explicar cambios hormonales relacionados (Objetivo 2).
- Relación del ciclo con aspectos de salud y vida cotidiana (Objetivo 3).
- Formulación y respuesta de preguntas científicas mediante indagación (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y construcción del esquema.
- Rúbrica sencilla para evaluar claridad y precisión en las presentaciones de grupo.
- Revisión de tickets de salida para valorar comprensión y reflexión individual.

Evidencias de aprendizaje:

- Preguntas formuladas y respondidas en actividades de indagación.
- Esquemas visuales elaborados por los grupos.
- Participación en discusiones y presentaciones.
- Respuestas escritas en el ticket de salida.