



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Guía del docente

Primera parte:

Área temática: Competencias ciudadanas y habilidades socioemocionales

Nombre y apellidos del (los) docente (s):

1. Cindy Esther Jiménez Montes De Oca

Título de la propuesta pedagógica: Soy Capaz

Grado al que va dirigido: Octavo y Noveno

Introducción

Con la siguiente propuesta se quiere fortalecer las habilidades socio-emocionales trabajando temas de reconocimiento y manejo de emociones, también temas de manejo de la frustración y el estrés como principios básicos para la prevención de conductas suicidas. Esto se estará trabajando con los estudiantes de octavo grado de la institución Educativa María Inmaculada del municipio de San Marcos Sucre. Se hará una muestra piloto representativa con 50 estudiantes del grado octavo de básica secundaria y media IEMI.

En la institución actualmente hay un aproximado de 2000 estudiantes, y se considera necesario el abordaje de estos temas debido a que se ha evidenciado situaciones donde estudiantes no logran expresar sus opiniones, tienen limitaciones en la interacción y tienen conductas de autolesiones y pocas habilidades para el manejo de la frustración. Por lo que se hace necesario poder abordar y fortalecer las competencias de autoconciencia y autoeficacia. Para esto la propuesta se guiará con el abordaje de competencias socio-emocionales y el fortalecimiento de la autoestima desde el área de educación física, esto se quiere realizar mediante el trabajo cooperativo y el acondicionamiento físico, para esto la propuesta se apoyará en Recursos Educativos Digitales que ayuden a los estudiantes a reflexionar sobre la importancia de confiar en sus capacidades y habilidades para lograr sus objetivos.

Los temas serán abordados a partir del modelo pedagógico Humanista- Constructivista con enfoque socioformativo de Sergio Tobón, lo cual nos beneficia en presentarlos y adecuarlos teniendo en cuenta principalmente el contexto de los estudiantes y de sus familias, lo cual ayuda no solo a los estudiantes con los cuales se realiza el proyecto sino también que se podrán utilizar a otros contextos escolares. Así entonces, las actividades serán enmarcadas de manera que son de fácil realización y tratan de conllevar a un fortalecimiento de las competencias emocionales y los valores de autoestima a través de la actividad física y trabajos en equipo.



Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas

Retomamos los estándares básicos en competencias ciudadanas propuestos por el MEN correspondientes al grado octavo de educación media.

El estándar general que corresponde al grado es: Rechazo las situaciones de discriminación y exclusión social en el país; comprendo sus posibles causas y las consecuencias negativas para la sociedad.

Por su parte a continuación presentamos las competencias cognitivas, emocionales, de conocimiento, comunicativas y/o integradoras que consideramos se alinean a nuestra propuesta:

- Identifico y supero emociones, como el resentimiento y el odio, para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflictos.
- Utilizo mecanismos constructivos para encauzar mi rabia y enfrentar mis conflictos. (Ideas: detenerme y pensar; desahogarme haciendo ejercicio o hablar con alguien).
- Preveo las consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas.
- Identifico dilemas de la vida, en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto y analizo posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada una. (Estoy en un dilema, entre la ley y la lealtad: mi amigo me confesó algo y yo no sé si contar o no.)
- Argumento y debato sobre dilemas de la vida cotidiana en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto; reconozco los mejores argumentos, así no coincidan con los míos.\

Desde las competencias para el área de educación física retomamos competencias generales como competencia motriz y Competencia axiológica corporal, y sus competencias específicas correspondientes como se cita En las orientaciones del Ministerio de Educación Nacional de competencias básicas para la educación física.

1. Competencia motriz

Lúdica Motriz

- Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
- Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.

2. Competencia axiológica corporal

Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación



personal.

Cuidado de sí mismo

- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
- Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.
- Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.
- Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.
- Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión los estudiantes de 8vo grado habrán logrado:

- Reconocer sus fortalezas, capacidades sociales y académicas, esto es que se auto reconozca y comprenda y pueda fortalecer la confianza en sí mismo.
- Confiar en sus propias habilidades para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles.
- Reconocer la importancia de la actividad física para la conservación del bienestar físico y emocional.

RED producido:

Audio x Video Imagen Fotografía Infografía PDF Otro. ¿Cuál? _____

Segunda parte:

Secuencia didáctica:

Se ha logrado evidenciar en los estudiantes una carencia en el manejo de emociones y la concepción que tienen de sí mismo, esto se refleja en dificultades a la hora de participar en actividades individuales y grupales, poca confianza a la hora de expresar sus opiniones, limitaciones en las interacciones interpersonales, en el desarrollo del potencial individual pues se nota poco esfuerzo en la consecución de objetivos.

Esto motivó a la creación de la propuesta pues desde el área de educación física se reconoce la posibilidad de fortalecer las competencias de autoconciencia, autoeficacia y cuidado de sí mismo. Todos estos aspectos tienen mucha trascendencia en otros aspectos de la vida, "como pueden ser el grado de satisfacción personal, la autoestima, la autorrealización, el estado de ánimo etc., que son mayores si el autoconcepto es positivo.9-11 En cierto modo, se podría decir



que es tan importante que puede ser la base del correcto desarrollo personal, social y profesional del joven” (Torres et, al, 2019, p. 19)

Para lo anterior se trabajarán actividades lúdicas que ayuden al fortalecimiento de la autoestima mediante el trabajo cooperativo y el acondicionamiento físico. Los cuales ayudan a:

- Aumentar la confianza en sí mismos al ver que hacen parte de un equipo y que sus compañeros confían en él o ella.
- Mejorar las relaciones sociales de todo el grupo pues todos y todas trabaja para alcanzar objetivos comunes.
- Se fortalece la unión y cohesión del grupo pues los estudiantes están en constante ayuda de unos a otros.
- Se debilitan las actividades violentas y agresivas debido al incremento del compañerismo.

Secuencia didáctica 1 : (Duración x minutos)

Unidad temática: Fortaleciendo mi autoestima			
Tema: Soy yo y soy capaz			
Momento de clase	Momento de aprendizaje	Recursos	Tiempo
Introducción	<p>Exploración:</p> <p>Se dará inicio con una bienvenida y concertando con los estudiantes los acuerdos de la clase (Pueden ser 5).</p> <p>Luego se continuará con una actividad individual. La actividad se llama el árbol, con ella se trabaja el auto-concepto y el auto-conocimiento y consiste en que los estudiantes dibujen en una hoja de papel un árbol o la silueta de un árbol, que incluya sus raíces, tronco, ramas, hojas y frutos.</p> <p>Cada parte del árbol representará una</p>	Hojas en blanco	15



	<p>característica de su ser.</p> <ul style="list-style-type: none">● Raíz: su nombre y edad y las personas, cosas o situaciones que les ayudan a sentirse seguros● Tronco: cualidades positivas que vean en ellos● Ramas: los aspectos que ellos crean que deben mejorar, limitaciones o debilidades.● Hojas y frutos: los logros y objetivos conseguidos en su vida. <p>Luego de la actividad se les preguntará a los estudiantes: Viendo todo lo que han escrito¿Podemos cambiar nuestra forma de ser?</p> <p>Dar espacio a los estudiantes para que den sus respuesta, por lo menos tres intervenciones.</p> <p>El facilitador explica: el árbol para cumplir con su propósito de vida y funciones debe contener todos las partes que lo conforman: raíz, tronco, ramas y hojas. Lo mismo pasa con nuestra vida y los rasgos de nuestra personalidad. Incluso las partes que nos nos gustan son importantes, Por eso es importante conocernos, mientras más nos conocemos y adquirimos mayor regulación de nuestras emociones y de nuestros pensamientos, sabemos aprovechar las fortalezas que tenemos y reconocemos que las limitaciones son parte de nosotros.</p>		
Dessarrollo	Estructuración Se realizará actividad usando RED de Video interactivo. <u>Actividad 1: Presentar videos a los estudiantes y propiciar la participación de reflexiones y</u>	Imagenes interactivas (video de imagenes)	15



	<p><u>opiniones.</u></p> <p>Se mostrará a los estudiantes imágenes con frases, el formato presentado será un video interactivo, donde los estudiantes puedan leer y escuchar las frases para un aprendizaje multisensorial. La idea es presentar frases provocadoras y que los estudiantes reaccionen cada una de ellas.</p> <p>Entre cada frase presentada se dará un pequeño espacio para que uno o 2 estudiantes compartan su opinión.</p>		
Desarrollo	<p>Ejecución:</p> <p>El facilitador reflexiona con los estudiantes diciendo que parte de nuestro autoconocimiento es también Creer en nuestra propia capacidad de hacer lo que se necesita para producir logros específicos.</p> <p>Esto también implica utilizar nuestras limitaciones como oportunidades de cambio, y que nuestros errores y debilidades con un esfuerzo mayor se pueden superar.</p> <p>Esto se refleja en cada aspecto de nuestras vidas, tanto con nuestras metas académicas, como con nuestras metas físicas y emocionales, y se fortalecen aún más en nuestras relaciones sociales.</p> <p>2. Actividad 2: Lo estudiantes jugarán juego de cruzar el río:</p> <p>Se arman equipos de 6 estudiantes, 5 serán quienes crucen el río mientras 1 de ellos será quien quite las piedras y llamaremos a este obstaculizador, los equipos pueden ser conformados por ellos mismos o por el</p>	Papeles de colores	30



	<p>docente o facilitador para hacerlo más integrador.</p> <p>Se señalará en el suelo una distancia que significará el ancho del río o la extensión del río que se debe cruzar, Por cada equipo se darán 6 hojas de colores que harán las veces de piedras, los estudiantes deben trabajar en equipo para cruzar el río haciendo uso de todas las piedras, en la medida que avanzan deben asegurarse de coger la última piedra libre rápidamente y pasarla al inicio para mantener sus piedras completas porque mientras cruzan el compañero obstaculizador estar; atento a las piedras que queden libres para tomarlas y quitarselas al equipo, así que será les quedarán menos facilidades para llegar al otro lado del río. En la medida que los equipos se quedan sin piedras, deberán ir ingeniando que hacer o qué esfuerzos deben hacer para que el equipo llegue completo, puede se tengan que cargarse, subirse uno encima de otro, pisar un pie en una piedra y otro en otra piedra, con tal de evitar que el compañero obstaculizador quite las piedras.</p> <p>En el juego no hay ganadores ni perdedores, importante recalcar la importancia del trabajo en equipo. La idea es que la actividad se centre en los esfuerzos que deben hacer cada persona para lograr la meta de llegar al otro lado del río.</p>		
Cierre	Transferencia y Valoración Al finalizar el juego se reflexionará sobre la importancia del trabajo en equipo para alcanzar metas. ¿Cuáles crees fueron las dificultades al participar de la actividad? ¿Qué esfuerzo hicieron para superarlas ? Con las reflexiones que den los estudiantes se		



	dará cierre a la sesión.		
--	--------------------------	--	--

Tarea:

Se realiza tarea en clase:

Identifica tus características personales y representalas a través del dibujo de un árbol así:

Cada parte del árbol representará una característica de su ser.

- Raíz: su nombre y edad y las personas, cosas o situaciones que les ayudan a sentirse seguros
- Tronco: cualidades positivas que vean en ellos
- Ramas: los aspectos que ellos crean que deben mejorar, limitaciones o debilidades.
- Hojas y frutos: los logros y objetivos conseguidos en su vida.

Evaluación:

El método para evaluar será la autoevaluación, donde los estudiantes puedan participar y dar su opinión acerca de las actividades trabajadas en la sesión. Sobre cómo se sintieron con ellas y si consideran que son pertinentes. Esta se puede realizar a través del diligenciamiento de una lista de chequeo, que puede llevar como indicadores las actividades y tareas y sobre cada uno de ellos los estudiantes puedan reaccionar sobre cómo se sintieron en una escala de 1 al 5 siendo 5 muy bien y uno muy mal. También se les preguntará de manera abierta qué emociones le produjeron.

Bibliografía:

MEN (2010), Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte

Disponible en:

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Sailema Torres, Marcelo, Ruiz López, Paulina Margarita, Pérez Constante, Myrian Biviana, Cosquillo Chida, José Luis, Sailema Torres, Ángel Aníbal, & Vaca García, Mario Rene.

(2017). El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(3) Recuperado en 11 de febrero de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300003&lng=es



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

&tlng=es.http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300003

Chaux, E., Lleras, J., & María, V. A. (2004). Competencias ciudadanas : de los estándares al aula . Una propuesta de integración a las áreas académicas Capítulos : Competencias ciudadanas en (Ministerio de Educación & Ediciones Uniandes - Universidad de los Andes (eds.); 2a ed.).