



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Experiencia de aprendizaje 5 | IV CICLO (3.º y 4.º PRIMARIA)



Siento, percibo, me conozco

Guía transdisciplinaria para estudiantes y sus familias

Orientaciones para el desarrollo de las experiencias de aprendizaje
desde las sugerencias del equipo transdisciplinario



Duración estimada:
2 semanas

Estimadas familias:

Esta guía transdisciplinaria se consolida con la intervención de un equipo de profesionales de la modalidad de Educación Básica Especial. Es así que, a partir de las sugerencias de psicólogos/os, terapeutas ocupacionales, terapeutas del lenguaje, terapeutas físicos y educadores especiales, les brindamos diversas adecuaciones para cada actividad desde cinco áreas de desarrollo, que permitirán que nuestros estudiantes:

Área sensorial: perciban el mundo a través de los sentidos. Los estímulos sensoriales llegan al cerebro, son procesados y almacenados como experiencias que luego se utilizan para construir aprendizajes. Estos sentidos son la visión, el oído, el tacto, el olfato, el gusto, el movimiento (vestibular) y la consciencia corporal (propiocepción).

Área motora: puedan controlar su postura y realizar movimientos para desplazarse en su medio, interactuando con su ambiente físico, ya sea estando sentados, de pie, caminando, corriendo o utilizando sus manos en actividades y acciones que tengan un significado y un propósito.

Área cognitiva: elaboren su pensamiento y adquieran conocimientos acerca de sí mismos y del mundo que les rodea. Está asociada al desarrollo de la inteligencia, orientación, atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, entre otras.

Área de la comunicación: desarrollen su lenguaje comprensivo y expresivo para así poder interactuar con el entorno que les rodea (familia, escuela, etc.). En el caso de los estudiantes que no se comuniquen de manera verbal (oral) se desarrollarán estrategias de comunicación no verbal.

Área socio-emocional: se regulen emocionalmente, y se sientan tranquilos, seguros y con un buen nivel de alerta, lo cual les ayudará a interactuar con su entorno, expresando y comprendiendo sus emociones, que, junto al afecto, son la base del desarrollo de la conducta.



Propósito de la experiencia de aprendizaje

A partir de esta experiencia de aprendizaje, las niñas, niños y adolescentes tendrán la posibilidad de indagar respecto a cómo es y cómo funciona su cuerpo, expresando y poniendo a prueba sus ideas; buscan información, experimentan y comparan las sensaciones corporales y los cambios que se producen en su cuerpo al realizar actividades como: comer, saltar, correr, higiene personal, entre otros.

Actividades

En este organizador presentamos las actividades que puedes desarrollar.



Actividad 1

Mi cuerpo cambia al crecer y cambia a mi ritmo

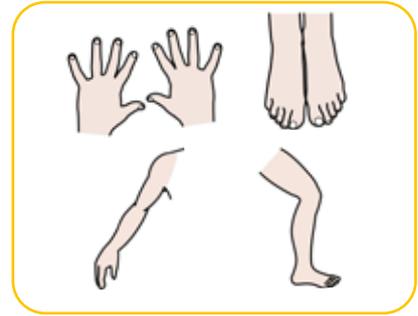
Área cognitiva

Preséntale una foto, a la niña, niño o adolescente, de cuando era bebé y estaba cargado en brazos; y otra foto actual. Afirma cuanto ha crecido y dile que ya no pueden cargarlo. Sugierele que se ubique frente a un espejo para que identifique sus rasgos físicos característicos (mujer: cadera, uso de brasier, etc. – hombre: espalda, vello facial) u otros rasgos físicos que le identifiquen.



Área motora

Ubica el brazo de la niña, niño o adolescente junto al tuyo y pregúntale ¿cuál es más grande? Realiza lo mismo con la palma de la mano. Dibuja el contorno de tu mano y luego pídele a ella o el que haga lo mismo. Pregúntale ¿cuál es más grande? Puedes hacerlo también con la planta del pie.



Área socio emocional

Explícale con paciencia y afecto los cambios que se están dando en su cuerpo y en sus emociones a raíz de la pubertad o adolescencia. Bríndale seguridad, contención y compañía, ello fortalecerá su autoestima.



Actividad 2

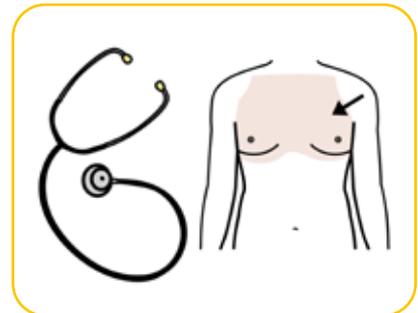
¿Por qué mi corazón late más rápido?

¿Por qué me agito?

Área cognitiva

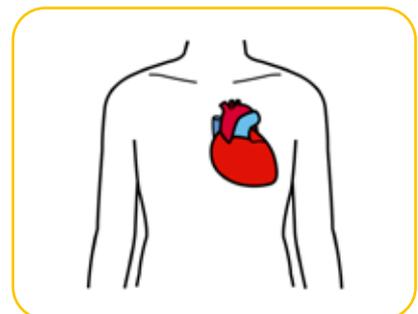
Pregúntale a la niña, niño o adolescente ¿Para qué sirve el estetoscopio? ¿En qué zona del cuerpo se debe poner?

Muéstrale la imagen de un corazón y que imite el sonido del latido, tanto despacio como rápido.



Área de la comunicación

Explícale con un lenguaje sencillo y claro, a tu niña, niño o adolescente, que el corazón late despacio cuando estamos calmados y late más rápido después de bailar o hacer ejercicios. Luego, pregúntale: ¿Está latiendo tu corazón rápido o lento? ¿Puedes de escuchar el latido de tu corazón? Vean imágenes o videos del corazón latiendo.



Área sensorial

Ubica la mano de la niña, niño o adolescente en tu pecho para que sienta la vibración del latido de corazón. Luego usa el estetoscopio que elaboraron, o uno real, para que oiga este latido. Luego de correr, realiza la misma acción de escuchar el latido del corazón gesticulando cansancio o respirando más rápido para que perciba que estás agitada o agitado.



Actividad 3

Descubro mis habilidades motoras al jugar a “los brazos pegajosos”

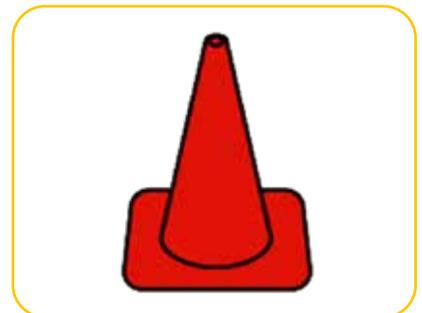
Área cognitiva

Pregúntale a la niña, niño o adolescente ¿cuáles son los materiales que van a usar en la actividad? Indícale que señale, en tu cuerpo, las partes del cuerpo que se movieron en esta actividad. Ofrécele dos opciones para hidratarse: gaseosa y agua. ¿Cuál elegirías?



Área de la comunicación

Identifica, en pictogramas, los materiales que va usar durante la actividad. Reconoce, en pictogramas, la forma de desplazarse en zigzag, alternando los brazos, etc. Observa y reconoce el material y/u objeto solicitado por el adulto: “dame la caja”, dame la botella”.



Área motora

Puedes presentarle, a la niña, niño o adolescente, una imagen en la que una persona se desplace caminando con los brazos pegados al cuerpo. Indícale que se desplace corriendo y sorteando los obstáculos en zigzag, alternando los brazos y las piernas. Ahora que se desplace a diferentes ritmos con el apoyo del adulto.



Luego, que se desplace corriendo y sorteando los obstáculos con el apoyo del adulto

Actividad 4

Reconozco lo que siento cuando me enfermo

Área de la comunicación

Si tú, en algún momento presentas síntomas de dolor de cabeza o dolor de barriga, muéstrale a tu niña, niño o adolescente, una cara de tristeza realizando el gesto corporal de llevar la mano a la cabeza o a la barriga y manifiesta: “me duele acá” (no exageres demasiado para que no se preocupe). Si tu niña, niño o adolescente expresa dolor a través del llanto, y va al baño varias veces, refuerza su intención comunicativa colocando su mano sobre su barriga. Pregúntale: ¿te duele la barriga? Puedes mostrarle también imágenes de un niño con dolor de barriga para que señale.



Área cognitiva

Realiza un juego simbólico con tu niña o niño utilizando una muñeca (o muñeco), un jarabe, una pomada, pastillas (caja vacía), etc. Jueguen a curar a la muñeca que está mal de la barriga. Primero soben la barriga de la muñeca, luego denle su pastilla o jarabe.

Si el estudiante no es ya una niña o niño, sino un adolescente, expresen con palabras, señas y gestos los roles del doctor y del paciente mientras dramatizan un cuento o una obra teatral.



Área motora

Si tu niña, niño o adolescente tiene secreciones nasales (moco), colócale frente a un espejo, que se vea, y manifiéstale que tiene moquito. Bríndale dos hojas de papel higiénico y enséñale a sonarse, orientando el movimiento que debe hacer su mano para limpiarse. Si hay rigidez en su cuerpo, coloca tu mano detrás de su cabeza, bríndale un pañuelo y orienta el movimiento que debe realizar para limpiarse.



Para la elaboración de este material educativo y sus distintas secciones se ha tomado los Pictogramas utilizados que proceden de ARASAAC (<http://arasaac.org>), propiedad del Gobierno de Aragón - España. El creador es Sergio Palao, quien los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).

Actividad 5

La higiene de mi cuerpo durante la adolescencia

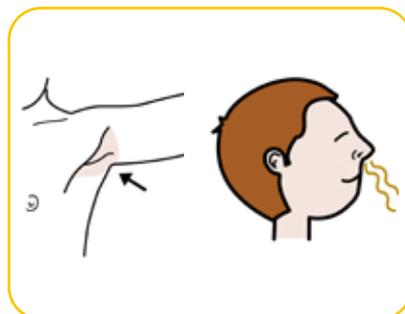
Área cognitiva

Pregúntale a la o el adolescente: ¿Cómo te sientes cuando estás sudado y hueles mal? ¿Cómo te sientes luego de asearte? Puedes mostrar emociones de felicidad, tranquilidad y gratificación pues hay satisfacción cuando nos mantenemos limpios. Enséñale a identificar y clasificar su ropa sucia. Determina un sitio específico para dejarla.



Área sensorial

Es importante que los adolescentes perciban y distingan los olores que emanan de su propio cuerpo (sus partes íntimas y las axilas). Comparen su olor cuando ha sudado y cuando recién se ha aseado. Enséñale a ser autónoma o autónomo en todo lo relacionado con su higiene personal.



Área motora

Enséñale a tu niña, niño o adolescente, a lavarse adecuadamente, haciendo uso del jabón (controlando la fuerza) asimismo, a enjuagarse y secarse las partes del cuerpo en su totalidad. Enséñale también a cambiarse la ropa interior, la toalla higiénica, a usar desodorante (evitar aerosoles), perfume, etc.; coordinando ambas manos.

