

PLAN de Vida de la comunidad escolar



Juega, comparte,
expresate y proyéctate

CARTILLA INSTRUCCIONAL



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

OEI

PLAN de Vida de la comunidad escolar



**Juega, comparte,
expresate y proyéctate**

CARTILLA INSTRUCCIONAL

Actividad

¿Quién soy? Soy yo

1. Cuéntame un poco de ti: ¿Cómo te llamas, cuántos años tienes, dónde estudias y en qué grado vas

2. ¿Cómo está conformada tu familia?

3. ¿Qué es lo que más te gusta de tu colegio?
¿Cuál es la materia más divertida?

Actividad 1

Cap 2:

1. Alista un cuaderno, esfero y colores para compartir.

2. Puedes jugar de dos formas:

La primera forma: Se comienza por la casilla #1 y de casilla en casilla se van realizando los ejercicios. Solamente una persona o un grupo comparte su desarrollo

La segunda forma:

- o Se juega con un dado. Los números impares sirven para avanzar una casilla y los números pares para avanzar dos casillas.
- o El equipo o persona que está en el turno comparte su actividad

3. Cada casilla se identifica con un color y un tipo de reto:

Reto Verbaliza. Antes de compartir el ejercicio, escribe lo que piensas sobre la actividad de la casilla y, si quieres participar, levanta la mano para comunicar en palabras lo que piensas.

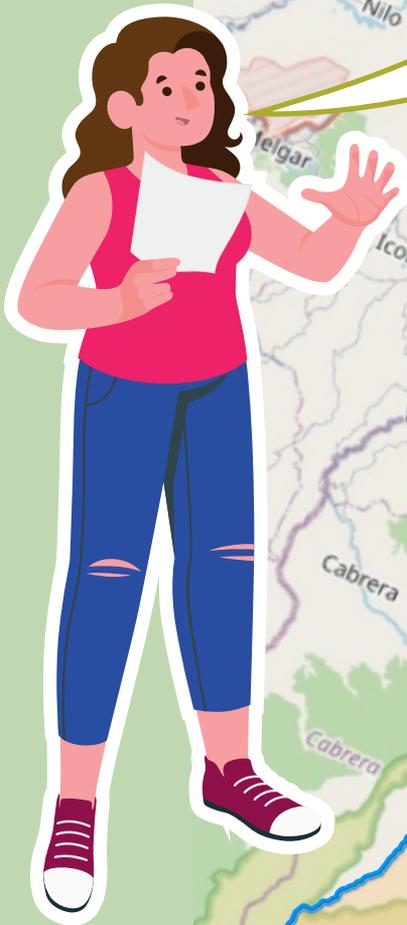
Reto Interpreta. Organícense por equipos y escriban una propuesta de actuación. Practiquen para luego presentar al resto de la clase su actividad.

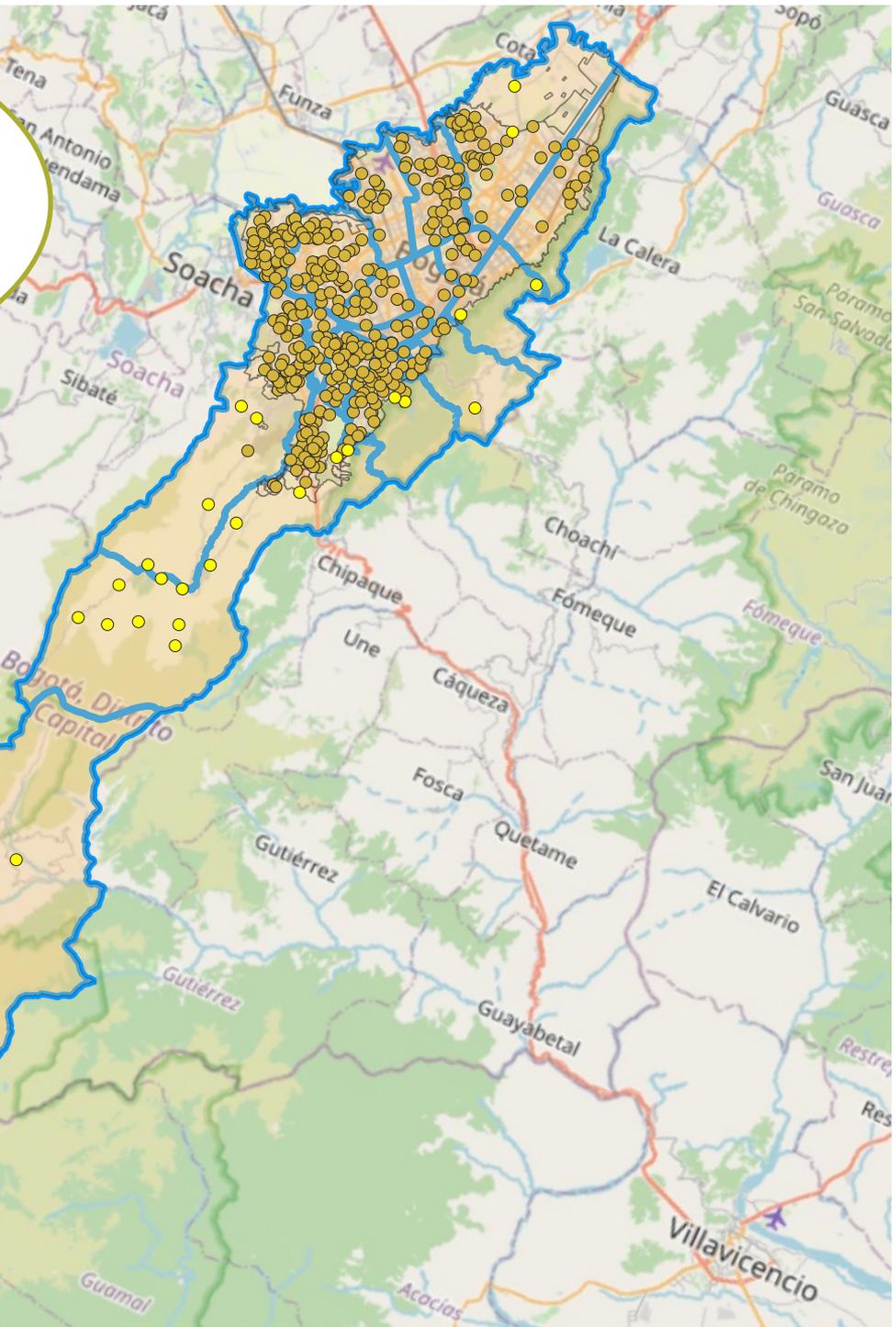
Reto Dibuja. Asegúrate de tener todos los materiales disponibles para que el desarrollo de esta actividad quede de la mejor forma que te imaginas. Son válidos los recortes de revistas, pintura, crayolas, colores etc.

4. Independientemente de cómo quieran jugar, al final del juego se hace una reflexión en conjunto donde se resaltan las conclusiones más importantes.

Reto:

En el mapa se identifican con verde el suelo rural de la ciudad y con amarillo la zona urbana. Te retamos a identificar cuál es tu localidad en el mapa y ubicar allí tu casa y la institución educativa rural en la que estudias.





Actividad 2

Cap 3:

- Alista un cuaderno, esfero y colores para compartir.
- Hazte al lado de un compañero o compañera y desarrolla esta actividad dando tu 100% hasta finalizar cada reto. Lo importante de este reto es que tengas conversaciones restantes, pues al final encontrarán la importancia de mantener un diálogo con todas las personas de tu vida.
- Sacas las tarjetas de retos del molde (van troqueladas y tienen una línea blanca punteada) y colócalas dentro de una bolsa.
- Quien empieza debe sacar alguna de las tres tarjetas de la bolsa sin mirar.
- Todas las cartas tienen 4 preguntas. Debes responderlas hablando, actuando o dibujando, y escribir una reflexión al final de cada reto.
- Si sacas Reto Interpreta, ambas personas deben actuar como la otra persona. Asegúrense de imitar de forma respetuosa. Las preguntas las responde poniéndose en los zapatos de la otra persona (haciendo cambio de roles), actuando como ella y al final, escriben la reflexión del reto.
- Si sacas Reto Verbaliza, ambas personas deben hablar y responder a las 4 preguntas, poniéndote en los zapatos de la otra persona (haciendo cambio de roles) y luego hablando desde su posición propia, al final escriben la reflexión del reto.
- Si sacas Reto Dibuja, de forma respetuosa, vas a dibujar a la otra persona y contestarán las 4 preguntas por medio del dibujo, socializas tu trabajo con la otra persona y luego escriben juntos la reflexión del reto.

Actividad 3

Cap 4:

- 1.** Debes realizar la actividad con mínimo un profesor moderando.
- 2.** Consigue un clip y un chinche. Introduce la punta del chinche a través del clip y fijarlo en el centro del círculo de colores. Sabrás dónde colocarlos porque encontrarás la siguiente convención: (imagen del chiche y del clip).
- 3.** Tus compañeros de clases y tú deben ponerse de acuerdo para armar dos equipos.
- 4.** Ten en cuenta que no es una competición. Es un espacio de debate donde conversar y llegar a consensos, siempre y cuando sea posible. Por eso, es muy importante respetar las diferencias y reconocer lo que piensan y sienten los demás.
- 5.** Una persona va a hablar a la vez, en caso de caer en la casilla de “Verbalizar”. Todo el equipo participa en las casillas de “Interpretar” y “Dibujar”.
- 6.** Recuerda que no debes respetar los turnos y argumentos expuestos por tus compañeras y compañeros. ¡La interrupción de turnos, invalidación de reflexiones ajenas, y los comentarios y actitudes ofensivas no tienen cabida en este juego!
- 7.** La actividad finalizará cuando se hayan abordado los dos retos de, al menos, dos formas. Por ejemplo: Roles de los hombres de las mujeres y los hombres (Grupo 1: Verbalizar e Interpretar, - Grupo 2: Interpretar y Dibujar) Roles de las personas en sector rural y en el sector urbano (Grupo 1: Verbalizar e Interpretar, - Grupo 2: Interpretar y Dibujar).

Actividad 4

Cap 6:

Herbario: ¿Te animas a hacer un herbario con tu familia?

¿Qué es un herbario?

Un herbario es una colección de plantas secas que se conservan aplastadas entre hojas de papel. Cada planta incluye su nombre científico y su nombre común (o nombre vernáculo).

El herbario es un catálogo de la diversidad de plantas de la tierra. Sirve para identificarlas y recordarlas.

¿Qué material necesitamos?

Tijeras, una carpeta con separadores para introducir cada muestra o una bolsa donde guardarlas hasta llegar a casa. El resultado será mejor si las envolvemos en papel de periódico.

¿Cómo hacer un herbario?

0 Recolección de muestras. Para realizar el herbario necesitamos recolectar muestras de plantas y árboles, ya sean flores, hojas, ramas, o frutos.

Puedes recogerlas de camino a tu colegio, a tu casa, cuando juegas, en tu casa, cuando acompañas a tus padres mejor dicho en cualquier momento que salgan al campo.

0 Aplastar nuestras muestras. Al llegar a tu casa tenemos que aplastar nuestras muestras para poder conservarlas en nuestro herbario.

Para asegurarnos de que las muestras se sequen bien debemos aplastarlas durante al menos un par de semanas. Puede tomar más tiempo si se trata de muestras gruesas.

Materiales que necesitaremos:

- Papel secante, de periódico o de cocina.
- Trozos de cartón del mismo tamaño que el papel.
- Varios libros o cualquier objeto que sea pesado.

Para aplastar las muestras:

- Colocamos un papel de periódico, papel secante o papel de cocina sobre un trozo de cartón.
- Ponemos las muestras sobre el papel con cuidado de que no se arruguen y no se toquen unas con otras.
- Cubrimos con otro papel y con otro trozo de cartón.
- Si utilizamos libros, los colocamos encima.

¡¡¡Y listo, ya tenemos nuestras muestras conservadas!!!

- Montar las muestras en el Herbario.

Para montar nuestro herbario vamos a necesitar:

- Cartulinas u hojas de papel grueso, o bien un cuaderno en blanco
- Pegamento
- Esfero o lápiz

En cada cartulina pegamos nuestras muestras y, si hemos recolectado semillas o alguna parte que no se pueda pegar, podemos hacer un sobrecito de papel y pegarlo en la parte superior de la cartulina para guardar ahí las semillas. En alguna parte de tu cartulina o hoja podremos encontrar la información de la muestra.

Consejo: Pídele a tus abuelas/os, madre o padre que te ayuden a identificar las plantas que tienes en tu herbario y escribe para qué sirven. Seguro será divertido saber más de tu entorno.

Receta: Cocinemos algo rico de nuestra ruralidad

Nuestra ruralidad ‘sabe’ a mucha cultura y, gracias a la llegada de nuestros antepasados que emigraron a Bogotá desde Boyacá, Huila, los Llanos, Tolima, entre otros lugares, nuestro territorio rural se fue llenando de nuevos sabores.

¿Qué platos preparaban tus abuelos y cuáles eran sus favoritos?

Pregúntales a tus familiares qué comidas se preparan actualmente en tu casa que son propias de otros territorios y del lugar donde vives. Así, podrás conocer toda la historia que tiene un plato y valorar mejor el lugar donde habitas y la comida típica de tu familia.

Te proponemos una receta que puedes intentar hacer en tu casa con tus abuelos y abuelas

¡Manos a la obra o manos a la olla!

Juego: Cucunubá

Este juego lleva el nombre de Cucunubá por una ciudad ubicada cerca de Ubaté, en el departamento de Cundinamarca. Según los historiadores, su origen data de las culturas precolombinas.

El Cucunubá es un juego tradicional colombiano que se practica con bolas o canicas.

El juego debe realizarse en un terreno plano, sin obstáculos. Consiste en introducir las bolas o canicas en los agujeros del mueble o tablero e ir sumando el puntaje obtenido. Cada agujero tiene un puntaje, siendo mayor el del centro.

¿Cómo se juega?

Se traza una línea de lanzamiento que estará demarcada a 3 metros mínimo o 6 metros máximo del tablero, donde se ubicarán los participantes.

Para dar inicio, se hace un sorteo para determinar el orden de lanzamiento.

Cada participante tendrá la oportunidad de lanzar 5 canicas de manera consecutiva (1 turno) al tablero y, al término de varios lanzamientos y/o turnos pactados, el de mayor puntaje será el ganador. También puede jugar el que primero alcance una determinada puntuación.

Hagamos una Cucunubá con material reciclable.

Materiales:

Cajas de cartón, pegamento, tijera, corta papel, papel decorativo o vinilos para pintarlo y marcador

Elaboración del mueble o tablero

Cogemos varias cajas de cartón del mismo tamaño las pegamos de tal manera que queden de 50 cm de largas por 15 o 20 cm de alta (si lo queremos más grande, podemos pegar más cajas). Una vez pegadas las cajas le abrimos huecos por donde pasarán las bolas o canicas. Lo decoramos y/o pintamos y, con marcador, le damos un puntaje a cada hueco. Le ponemos unas pestañas a los lados del tablero agujereado, para ayudar a atajar las canicas. Tienes un ejemplo en la siguiente imagen:



Actividad 5

(Para estudiantes , docentes y directivos)

1. En este caso colocamos diferentes casillas que se caracterizan por pertenecer a los grupos de:

- o **Dibuja:** dibuja en una cartelera el desarrollo de la actividad.
- o **Interpreta:** actúa en equipo siguiendo las instrucciones de la actividad de la casilla.
- o **Verbaliza:** escribe según las indicaciones de la actividad y comparte con tus compañeros y compañeras aquellos que escribiste.
- o **Comparte:** compartan sus reflexiones sobre la temática que cuestiona la actividad.
- o **Crea:** en equipos, propón soluciones que sean medibles, realistas, específicas, relevantes y que tengan un tiempo de desarrollo.

2. La idea de esta actividad es que, entre los participantes, decidan si van a avanzar casilla por casilla, o utilizarán un dado.

3. Para promover la integración y comunicación entre los participantes, proponemos que la actividad se realice por equipos.

4. El equipo que lanza el dado o que sigue el turno es quien debe realizar la actividad.

5. Los demás equipos que no están participando en el reto deben estar en una posición de escucha, observación, participación activa y de respeto frente a los compañeros del equipo que se encuentra participando.

6. El final de la actividad lo decide todo el grupo de participantes.

Actividad 6

Actividad de proyección:

Reflexión sobre el plan de vida, el cumplimiento de metas y re definir prioridades

La siguiente sección tiene la intención de hacer un ejercicio práctico de planeación de nuestro plan de vida, para ello debemos partir de las siguientes reflexiones que son elementos a tener en cuenta:

Es importante trabajar en nuestra personalidad, afianzando gustos y criterios, con ello expresar nuestros deseos, metas y expectativas de forma clara para decidir de manera consciente sobre lo que esperamos en nuestra vida de forma autónoma, la capacidad de discernir es la posibilidad de construir nuestro futuro.

Cuando estamos pensando en nuestra metas y los objetivos que deseamos alcanzar es necesario tener en cuenta que el tiempo proyectado puede ser relativo y que el paso a seguir no es lineal, siempre pueden presentarse situaciones inesperadas que hacen que sea necesario replantear nuevas prioridades.

Los retos que se presentan en la vida cotidiana implican esfuerzos, en algunos casos sacrificios para superar los obstáculos presentados, ello implica reorientar las prioridades, lo que no significa eliminar los objetivos propuestos para nuestras vidas, tan solo se postergan.

Siempre podemos relacionarnos con nuestra comunidad para alcanzar metas comunes, tales como la mejora en los servicios básicos de nuestro barrio, corregimiento o vereda (necesarios para la mejora de nuestra calidad de vida) o buscar apoyo para la financiación de iniciativas deportivas y culturales, ya que desde el trabajo conjunto se potencializa la posibilidades de mejorar nuestras condiciones de vida.

Si en algún momento no es posible cumplir con uno de nuestros objetivos, por diferentes circunstancias, es necesario tener presente que eso no significa un fracaso personal, por el contrario la oportunidad de aprender y adquirir nuevas capacidades, junto al crecimiento personal.

A continuación algunas historias de vida que son ejemplos de superación de situaciones adversas que se presentan en la vida cotidiana, de algunos deportistas y una científica colombiana:

El ciclista Nairo Quintana, nacido en la ciudad de Tunja en 1990, vivió gran parte de su vida en la vereda La Concepción del municipio de Cóbbita en Boyacá, el cual inició a trabajar desde los 7 años en labores del campo para ayudar a su familia. Según su biografía desde los 15 años empezó a usar la bicicleta para desplazarse al colegio, dado la gran distancia que debía recorrer, lo que le permitió descubrir sus habilidades y lo llevó a decidir que su camino estaba en el ciclismo.

Lo anterior es un ejemplo de cómo a pesar de circunstancias adversas se logra descubrir habilidades y oportunidades para establecer una opción de vida; caso similar del futbolista Luis Díaz, oriundo del municipio de Barrancas en la Guajira, que a su corta edad y con serios problemas nutricionales es identificado como un habilidoso jugador de fútbol y entra a un club profesional, del cual salta a la liga europeo y es actualmente uno de los jugadores de fútbol más importantes de Inglaterra.

En el caso de la física Paola Pinilla, la cual desde muy joven desea estudiar astronomía, pero para inicios de la década de los dos mil, no existía el programa universitario en Colombia, por lo cual sus planes tuvieron que modificarse y decidirse por la disciplina científica más parecida, la física. No obstante siguió sus estudios de posgrado en Astronomía en Alemania, ganando la beca de la NASA Hubble en el 2016. En la actualidad como doctora en la materia ha recibido financiación por diferentes entidades y está intentado dar

respuesta a una pregunta que le inquieta desde niña, ¿cómo se forman los planetas?

La siguiente actividad nos permite acercarnos a proyectar diferentes objetivos que deseamos alcanzar en nuestra vida diaria:

1. Imagina un bosque, esa es la representación de tu vida.

2. En ese bosque hay 8 distintos grupos de árboles:

1) Los árboles de la salud

Es el árbol que te permite planear las acciones y objetivos propuestos para tu salud e integridad física, donde planteamos los retos de nutrición, cuidado personal, higiene, estado físico, entre otros.

2) Los árboles de los logros personales

Es el árbol para construir acciones hacia nuestros intereses personales, tales como habilidades deportivas, musicales o artísticas que se desee alcanzar una meta y que genera algún tipo de satisfacción.

3) Los árboles de las relaciones

Este árbol está orientado a fortalecer las relaciones personales, familiares y afectivas, desde la planeación de acciones que permitan fortalecerlas, con ello establecer lazos estables y duraderos.

4) Los árboles del dinero

El árbol del dinero está pensado como una herramienta para el ahorro y la inversión de los recursos para un fin específico, que a su vez permita el desarrollo personal o familiar y mejores condiciones de vida, tales como la consecución de vivienda propia, compra de un vehículo o la inversión en un emprendimiento.

5) Los árboles del estudio y el trabajo

Es el árbol que nos permite pensar en trayectorias educativas completas, donde se reflexiona por la posible profesión que de-see desempeñar en la vida adulta y las acciones que se requieren para lograrlo.

6) Los árboles de la contribución

Es uno de los árboles que están pensado en apoyar a los demás, ya sean en acciones para el beneficio del conjunto de la comunidad o con la intención de retribuir a la familia y amigos el apoyo brindado en algún momento dado.

7) Los árboles de la diversión

En la vida cotidiana es importante el ocio y la diversión, por ello este árbol nos permite planear esas actividades que posibilitan salir de la monotonía, como lo puede ser un viaje con nuestra familia o amigos, donde afianzamos relaciones y se amplían los saberes culturales.

8) Los árboles de la conexión

El árbol de la conexión está pensado en las metas relacionadas a la consecución de elementos para la interacción en redes, transmitiendo contenidos de interés para los jóvenes, permitiendo ampliar conocimientos e impactar de forma positiva a los demás, ya sea en podcast, videos o fotografías.

3. Cada árbol es una gran meta que quieres cumplir dentro de 5 años.

4. Las ramas de cada árbol son metas que vas a cumplir mensualmente.

5. Las hojas de cada rama son pequeñas tareas que realizarás semanalmente.

6. Piensa en cada meta que tengas para cada grupo de árboles. No te preocupes si tu grupo de árboles es pequeño y otro es más grande. Así es la vida, porque a veces tenemos que enfocarnos por un largo tiempo en unas áreas más que en otras.

7. Divide esas grandes metas en submetas. Es decir, las ramas te ayudarán a cumplir un propósito final/alcanzar las ramas más grandes. Por ejemplo, una gran meta sería viajar a la Isla de San Andrés. Para lograr esto, sería importante (incluir en las ramas): aprender sobre el dialecto de los raizales, investigar sobre San Andrés y sus lugares turísticos, realizar un presupuesto de viaje (según el tiempo que planees viajar), ahorrar una cantidad de dinero, comprar los tiquetes.

8. Divide las submetas (ramas) semanalmente en unas tareas (hojas) que sean totalmente posible hacerlas para ti. Por ejemplo, la rama “identificar el costo del viaje” contaría con una hoja centrada en la primera semana y estaría enfocada en: averiguar sobre el precio de tiquetes y posibilidades de alojamiento, escoger la mejor opción, negociar con mi familia su apoyo o conseguir un trabajo de medio tiempo los fines de semana. De esta forma irás pensando las hojas/actividades correspondientes a las siguientes semanas. (La idea es que, en la medida que avances y de acuerdo a lo que hayas logrado, plantees tus metas de la siguiente semana).

9. Consigue un compañero o compañera de logros que, junto a tu tutor y familia, te ayude a realizar un seguimiento al cumplimiento de tareas semanales y logros mensuales. Recuerda que solo se anda rápido, pero en equipo se logran los mejores resultados.

10. Disfruta de una gran herramienta de vida.

FORMATO PARA TU PLAN DE VIDA

Señala la categoría de árbol al que pertenece de tu meta general



Los árboles de la salud



Los árboles de los logros personales



Los árboles de las relaciones



Los árboles del dinero



Los árboles del estudio y el trabajo



Los árboles de la contribución



Los árboles de la diversión



Los árboles de la conexión



Escribe la submeta que pertenece a cada rama de tu árbol, y luego escribe las tareas semanales en cada hoja de la rama que estás definiendo.











































PLAN de Vida



Juega, comparte,
expésate y proyéctate

Escanea el código para
encontrar la versión
digital



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

OEI