

EL IMPACTO DE LA RECREACIÓN Y EL ESPARCIMIENTO EN MI SALUD

¿Cómo administramos nuestro tiempo libre?, ¿qué cantidad de tiempo ocupan los medios de comunicación en nuestros momentos de ocio?

Descripción de la ficha
Grado: Cuarto de Primaria
Asignatura: Ciencias Naturales
Bloque: 5
Contenido: ¿Cómo conocemos?, el conocimiento científico y tecnológico en la vida diaria.
Ámbito: Espacio en blanco.
Producto Final: Estudios sobre el tiempo que ocupan los medios de comunicación en nuestras actividades de recreación y esparcimiento.
Número de sesiones: 15
Transversalidad: <ul style="list-style-type: none"> – Formación Cívica y Ética (B-I). Actividades que disfrutamos en compañía de otras personas.
Aprendizajes esperados: <ul style="list-style-type: none"> – Aplica habilidades, actitudes y valores de la formación científica básica durante la planeación, el desarrollo, la comunicación y la evaluación de un proyecto de su interés en el que integra contenidos del curso.
Valores: Libertad, Responsabilidad y Verdad.
Competencias AMI: <ul style="list-style-type: none"> – Definición y formulación de las necesidades de información. – Localización y acceso a la información. – Evaluación de la información. – Organización de la información. – Utilización de la información. – Comunicación y utilización ética de la información. – Comprensión del papel y de las funciones de los medios de comunicación. – Comprensión de las condiciones en las que los medios de comunicación desempeñan sus funciones. – Análisis y evaluación crítica del contenido de los medios de comunicación. – Utilización de los medios de comunicación en el marco de la participación democrática, el diálogo intercultural y el aprendizaje. – Producir un contenido como usuario.
Cómo trabajar la ficha: <p>Una vez definido el proyecto, se realiza una Asamblea inicial donde alumnos y profesor se colocan en círculo para compartir las curiosidades del grupo; este es el detonante del aprendizaje. Una vez que llegamos al consenso de elegir la situación, se expone conjuntamente qué se sabe de ella hasta llegar a lo que necesitamos o queremos saber. Con esa información se elabora el Plan de acción: formamos grupos de cuatro a seis integrantes. Considere que sean lo más heterogéneo posible (a mayor diferencia mayor riqueza en el aprendizaje).</p>

Descripción de la ficha

El Plan de acción está formado por los **aprendizajes genéricos** (interrogantes o dudas que surgen en la asamblea) y los **aprendizajes específicos** (aquellos que mejorará cada integrante del grupo con la ayuda de este proyecto y el resto de compañeros).

Para resolver los aprendizajes genéricos, el grupo, en consenso, construye la estrategia de presentación para que ayude a resolver las dudas que han salido en la asamblea. Para ello, se planifica siguiendo el proceso lógico de pensamiento: procesos cognitivos y metacognitivos, lenguaje, normas y valores y movimiento (zona de pensar, zona de comunicar, zona del amor y zona del movimiento).

Imprevistos. Se trata de planificar la forma de resolver las posibles situaciones inesperadas que puedan surgir.

En lo que respecta a los aprendizajes específicos: cada miembro señala para qué le sirve de manera individual el proyecto.

Acción. En esta fase del proyecto cada grupo lleva a cabo todo lo que ha planificado para alcanzar los aprendizajes genéricos y los aprendizajes específicos. Cuando se resuelven las dudas, para finalizar a modo de síntesis se reflexiona sobre lo aprendido en el proceso y el profesor –en conjunto con el grupo- llena el mapa conceptual que se presenta con cada ejercicio.

En la **Asamblea final** se explica cómo cada grupo planificó su trabajo, las dificultades encontradas, las soluciones o la forma de resolver estas incidencias y las nuevas curiosidades generadas. Asimismo, se consignan los aprendizajes específicos a fin de determinar si se completaron los objetivos planteados al inicio.

La Asamblea final es un momento de encuentro individual y grupal, por eso se ha de evaluar tanto lo genérico, como lo específico.

- Lo genérico. Es importante ver los aprendizajes y dificultades que existen, especialmente, en el proceso lógico de pensamiento así como el modo como se ha llegado a los aprendizajes.
- Lo específico. Valorar a cada alumno. Es necesario especificar las capacidades y los retos así como la posible solución de los mismos.

Nota: Para apoyar al profesor en el desarrollo de este proyecto, con cada ejercicio se entrega el mapa conceptual y ligas útiles para desarrollar el mismo. Ambas pueden ser modificadas según las necesidades de cada profesor y de su alumnado.

Retroalimentación:

Con la retroalimentación crecemos todos. Al Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) le encantaría conocer su experiencia. Ponemos a su disposición el siguiente correo: **derechosdeaudiencias@ift.org.mx** para que nos envíe sus mapas conceptuales y así saber cómo se trabajaron las dinámicas en su aula. Confiamos en que este proceso nos ayudará a hacer nuevas propuestas con base en sus necesidades.

ACTIVIDAD

Desarrollo de la actividad

1° Asamblea inicial.

Curiosidad

Hemos aprendido que:

- Para realizar un proyecto científico es necesario observar (analizar una cosa, un hecho o un fenómeno); formular una hipótesis (una teoría); experimentar (verificar la validez de nuestra hipótesis) y dar resultados.

¿Qué sabemos?

- Que los momentos de esparcimiento y recreación son utilizados de muchas maneras.
- Que hacemos actividades al aire libre o también: vemos televisión, escuchamos la radio, jugamos videojuegos, navegamos en Internet, vamos al cine, leemos historietas, etcétera.
- Que tiene que haber un sano balance entre los momentos que disfrutamos al aire libre y los que invertimos en los medios de comunicación.
- Que hay actividades que realizamos solos y otras en compañía de amigos o familiares.

¿Qué queremos saber?

- ¿Cómo invertimos nuestro tiempo libre?
- ¿Cuántas actividades realizamos al aire libre?
- ¿Cuánto tiempo de nuestro tiempo invertimos en los medios de comunicación?
- ¿Cuántas actividades realizamos solos y cuántas en compañía de otros?
- ¿Hemos logrado un balance sano en nuestras actividades de recreación y esparcimiento?

2° Acción:

Zona de Pensar

Percepción, atención y memoria:

- Planteamos una hipótesis sobre cómo administramos nuestras actividades de recreación y esparcimiento.

Planificación de operaciones:

- ¿Qué queremos saber? Las dudas de la Asamblea.
- ¿Qué vamos a hacer para averiguarlo? Llevaremos un diario –de una semana- donde anotaremos las actividades que realizamos durante el día y con quién.
- Al final de la semana, separaremos las actividades que hacemos al aire libre y el tiempo que invertimos en medios de comunicación.
- Evaluaremos si hay un balance sano.
- ¿Qué necesitamos? Cuaderno y lápiz.
- ¿Dónde lo buscamos? En nuestro material escolar.
- ¿De cuánto tiempo disponemos? 15 sesiones.

Desarrollo de la actividad

- ¿Cómo lo compartimos con las demás personas de la clase y comunidad escolar? Trasladaremos la información que recabamos durante la semana a gráficas y haremos una presentación para nuestros compañeros de clase.
- ¿Dónde lo vamos a hacer? En el salón de clases y el aula de computación.
- ¿Y si...? Resulta que no hay un balance en nuestras actividades de recreación y esparcimiento. Analizamos con atención nuestro diario de la semana y vemos qué podemos modificar para lograr equilibrio.

Zona de Comunicar

Codificación y decodificación:

Lectura:

- Leemos nuestro diario semanal con atención para analizar nuestro comportamiento.

Lógico- Matemático:

- Calculamos cuántas actividades hacemos al aire libre y cuánto tiempo dedicamos a los medios de comunicación.
- Calculamos a qué medio de comunicación le dedicamos mayor tiempo.
- Definimos si hay un balance en nuestras actividades de recreación y esparcimiento.

Escritura y Plástica

- Dibujamos en nuestro cuaderno de ciencias una tabla para cada día de la semana donde pongamos la fecha, la hora, la actividad y con quién la realizamos.
- Escribimos en este diario nuestras actividades del día hasta reunir toda la semana.
- Hacemos gráficas para reunir la información que recabamos.

Zona del Amor

Acordamos normas para:

La presentación de nuestra investigación: limpieza, orden, colaboración, participantes, etcétera

Valores: Fraternidad, Justicia y Respeto.

Zona del Movimiento

- Presentar los resultados de nuestra investigación sobre la administración de nuestro tiempo de recreación y esparcimiento.

3° Asamblea final:

Esta sección tendrá que ser completada por el profesor, después de haber completado la actividad. Se divide en la evaluación del proceso, tanto en genérico, como específico; y por último las nuevas curiosidades.

López, M., El proyecto Roma, una experiencia de educación en valores. Ediciones Aljibe. Malaga, España, 2003.

ANOTACIONES PARA EL PROFESOR

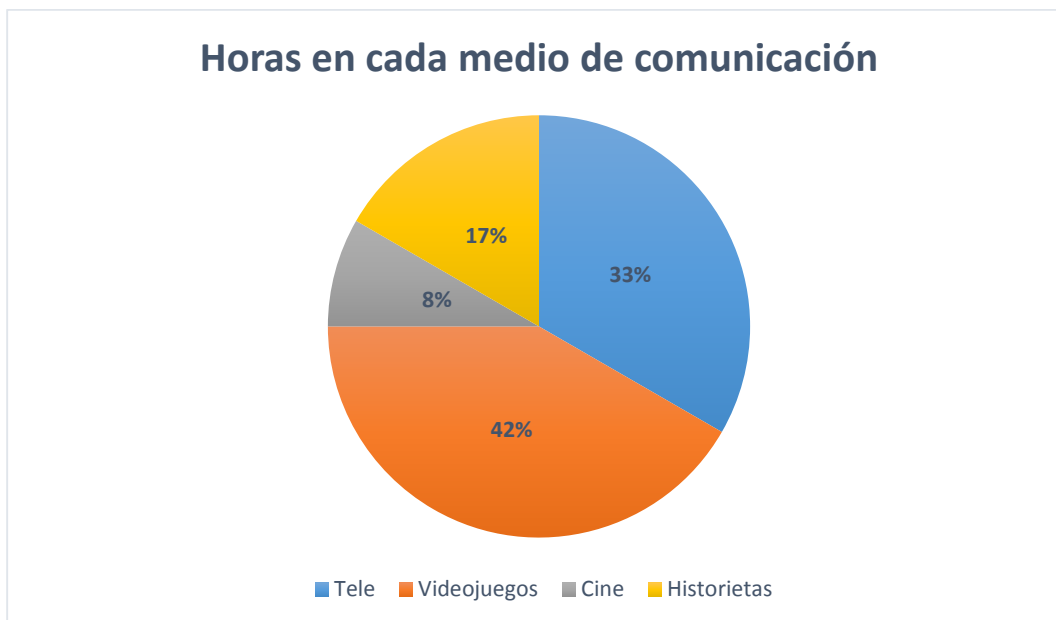
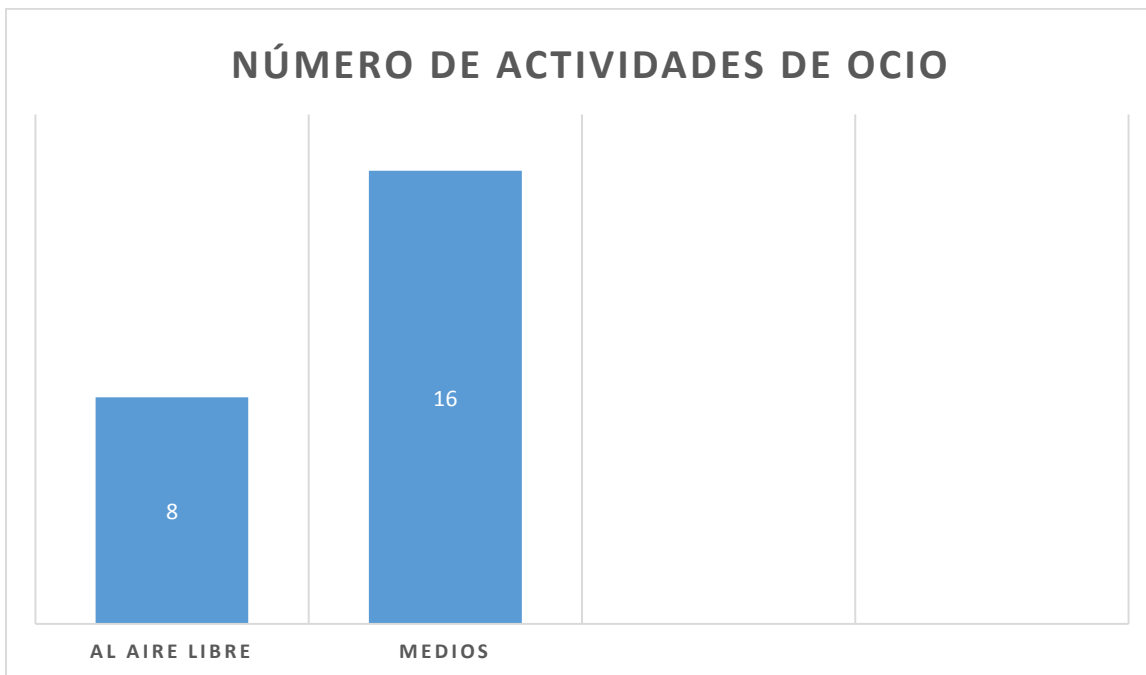
1. Destine un espacio de la **Asamblea inicial** para conversar con sus alumnos sobre la importancia de las actividades de recreación y esparcimiento para su salud.
2. Explíqueles que una adecuada administración del tiempo libre, comienza por conocer qué hacemos realmente durante nuestro tiempo de ocio, con quién lo compartimos y cuánto tiempo invertimos en ello. Por eso, para este proyecto, cada alumno llevará un diario de las actividades que realiza de lunes a domingo y con quién las hace.
3. Pida a sus alumnos que dibujen una tabla, por cada día de la semana en sus cuadernos. La tabla debe consignar el día, la hora, la actividad y con quién la realizan:

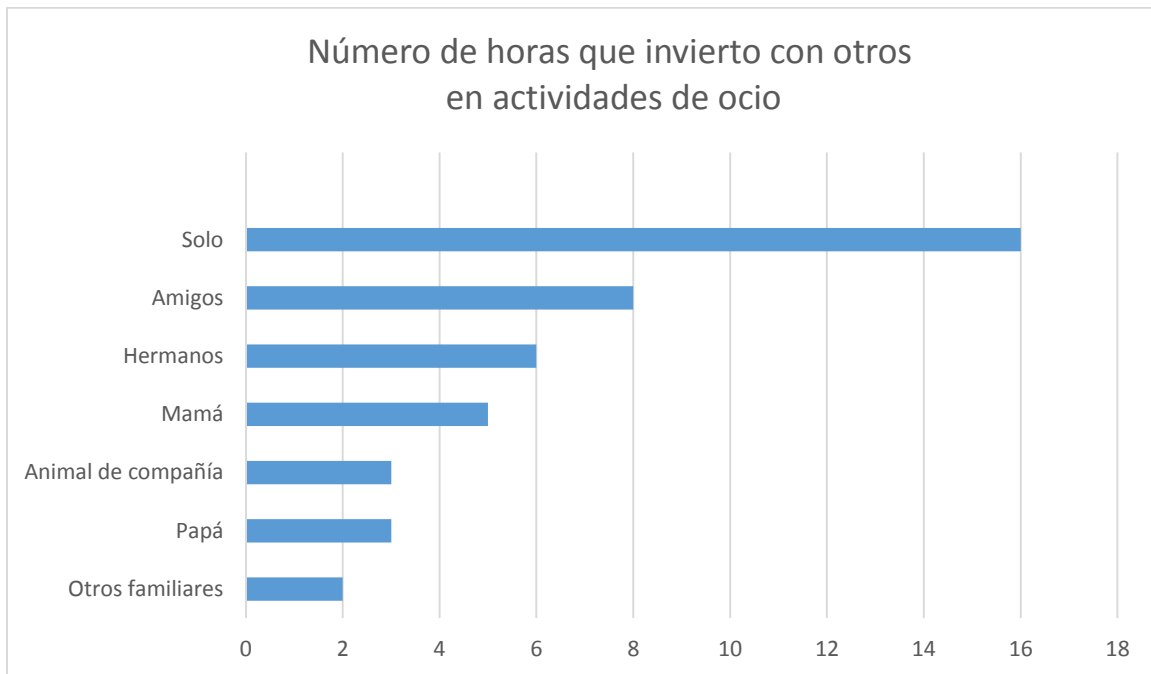
EJEMPLO: HORARIO DE LUNES

HORARIO	ACTIVIDAD	CON QUIÉN LA REALICÉ
De 6:30 a 6:45	Regaderazo	Solo
De 6:45 a 7:00	Me vestí	Solo
De 7:00 a 7:15	Desayuné	Mis papás y mis hermanos
De 7:15 a 7:45	Caminamos a la parada de camión y nos transportamos a la escuela	Mi papá
De 7:45 a 12:30	Escuela	Mis compañeros
De 12:30 a 13:05	Traslado de vuelta a casa	Mi mamá
De 13:05 a 14:00	Tarea	Solo
De 14:00 a 15:30	Comida	Mi mamá y mis hermanos
De 15:30 a 16:30	Llevé a Max al parque	Mi perro
De 16:30 a 17:45	Futbol	Mis amigos
De 18:00 a 19:00	Videojuegos	Mis amigos
De 19:00 a 19:15	Cena	Mis papás y mis hermanos
De 19:15 a 21:00	Televisión	Solo
De 21:00 a 06:30	Dormir	Solo

4. Solicite a sus alumnos que, al terminar la semana, cada uno seleccione, en su diario, las actividades de recreación y esparcimiento y:
 - Cuente las horas que dedica a actividades al aire libre
 - Cuente las horas que dedica a los medios de comunicación

- Separe los medios para saber cuánto tiempo dedica a cada uno.
- Cuento las horas que dedica a hacer actividades solo y acompañado
- Separe a las personas para saber cuántas horas dedica a cada una
- Haga gráficas para mostrar los totales





5. Pida a los alumnos que hagan una presentación donde expliquen su hipótesis, método de investigación y resultados. Haga énfasis en que los resultados de una investigación nos siempre validan la hipótesis inicial y eso es científicamente válido.
6. Proponga dedicar una sesión para reunir los resultados por equipos y mostrar –en grupo- cuánto tiempo dedicamos a los medios de comunicación y cuánto a realizar actividades al aire libre.
7. Reflexione –en **Asamblea final**- sobre la sana distribución de nuestras actividades de ocio. ¿Qué aprendieron con este ejercicio?, ¿fue de ayuda el diario para identificar cómo administran su tiempo de ocio?, ¿sabían cuánto tiempo real dedicaban a las actividades de recreación y esparcimiento?, ¿creen que pueden lograr un balance reacomodando sus agendas?, ¿hay equilibrio entre las actividades que realizan solos y las que disfrutan de compañía? Si no lo hay, ¿qué estrategias implementarán para cambiarlo?, ¿comprobaron su hipótesis? De no ser así hablen sobre la importancia del proceso de investigación