

5º DE PRIMARIA

CUADERNO DE ORIENTACIÓN

GUÍA PARA EL PROFESORADO

Material gratuito ofrecido por Ediciones Aljibe para completar el uso del *Cuaderno de orientación* para alumnos de 5º de Educación Primaria.

Queda totalmente prohibida su venta o comercialización por cualquier vía.

Puede descargar la versión digital de esta guía en www.edicionesaljibe.com, dándose de alta como usuario y accediendo al apartado de descargas de nuestra web.

Para cualquier consulta sobre nuestro material, diríjase a aljibe@edicionesaljibe.com o a nuestro distribuidor en su zona.


**EDICIONES
ALJIBE**

Francisco Javier Camacho Gallego
Ruth Martín González
M^a Purificación Podadera Luque
Amparo Salguero Martín
Araceli Suárez Muñoz

© Francisco Javier Camacho, Ruth Martín, M^a Purificación Poddeda, Amparo Salguero, Araceli Suárez
© Ediciones Aljibe, S. L., 2010
Tlf.: 952 71 43 95
Fax: 952 71 43 42
Pavía, 8 - 29300-Archidona (Málaga)
e-mail: aljibe@edicionesaljibe.com
www.edicionesaljibe.com

Cubierta y maquetación: Equipo de Ediciones Aljibe

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

ÍNDICE

⇒	PRESENTACIÓN.....	PG5
⇒	BLOQUE DE TRABAJO I: VOY A CONOCERME.....	PG7
↻	Introducción.....	pg 7
↓	Objetivos.....	pg 7
↓	Competencias Básicas.....	pg 8
↓	Contenidos.....	pg 8
↓	Plan de trabajo.....	pg 8
↻	¿Quién soy?.....	pg 8
↻	Soy adolescente.....	pg 9
↻	¿Cómo soy?.....	pg 9
↻	Soy igual que... ..	pg 10
↻	Mí historial académico.....	pg 10
↻	Mí propósito para este curso es.....	pg 10
↻	Evaluación.....	pg 10
⇒	BLOQUE DE TRABAJO 2: VOY A CUIDARME.....	PG11
↻	Introducción.....	pg 11
↓	Objetivos.....	pg 12
↓	Competencias Básicas.....	pg 12
↓	Contenidos.....	pg 12
↓	Plan de trabajo.....	pg 12
↻	La alimentación es fundamental para el crecimiento.....	pg 13
↓	La pirámide alimentaria.....	pg 13
↓	Confecionamos nuestra pirámide.....	pg 13
↓	Elaboramos un menú para la semana.....	pg 13
↓	¡Hoy cocinamos!.....	pg 15
↓	Encuestas.....	pg 15
↻	¿Qué malo es el tabaco!.....	pg 15
↓	¡Vamos a investigar!.....	pg 15
↓	Encuesta sobre el consumo de tabaco.....	pg 16
↓	Léeme.....	pg 16
↻	Evaluación.....	pg 16
⇒	BLOQUE DE TRABAJO 3: NOS PONEMOS A ESTUDIAR.....	PG17
↻	Introducción.....	pg 17
↓	Objetivos.....	pg 17
↓	Competencias Básicas.....	pg 17
↓	Contenidos.....	pg 17
↓	Plan de trabajo.....	pg 17
↻	Daniel tiene problemas.....	pg 18
↻	Evalúa tus formas y actitudes ante el trabajo de estudiante.....	pg 18
↻	Me organizo la tarde.....	pg 18
↻	Evaluación.....	pg 19



BLOQUE DE TRABAJO 4: SOMOS DIFERENTES, SOMOS IGUALES..... PG 21

↻	Introducción	pg 21
	↓ Objetivos.....	pg 21
	↓ Competencias Básicas.....	pg 21
	↓ Contenidos.....	pg 21
	↓ Plan de trabajo.....	pg 22
↻	El respeto a las diferencias: la discapacidad	pg 22
↻	Todos somos iguales y diferentes	pg 22
↻	Somos diferentes.....	pg 22
↻	Diferentes, pero iguales	pg 23
↻	Evaluación.....	pg 23



BIBLIOGRAFÍA..... PG 24

PRESENTACIÓN

Nuestro Sistema Educativo actual plantea una nueva forma de entender la enseñanza, donde **orientación** y **tutoría** se identifican con **educación**. La Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación (LOE), establece en el Artículo 91.1. que las funciones del profesorado son, entre otras, "la tutoría de los alumnos, la dirección y la orientación de su aprendizaje y el apoyo en su proceso educativo, en colaboración con las familias". Por lo tanto, la orientación coincide, en parte, con la tutoría, aunque cubre un ámbito más amplio (orientación general) y a la vez más específico (la intervención psicopedagógica especializada). En definitiva, la tutoría forma parte de la orientación y, de hecho, es la orientación que tienen que llevar a cabo el profesorado y los tutores/as.

La práctica docente ha de incorporar de forma paulatina la dimensión orientadora, porque **educar es orientar para la vida**. Los profesores/as y tutores/as sois los orientadores de primera línea, quienes mantenéis el contacto más intenso y próximo con el alumnado, el resto del profesorado y los padres. Sois los primeros en detectar necesidades generales (clima de rivalidad, violencia, rendimiento inferior al esperado, absentismo...) o problemas individuales (divorcios tumultuosos, violencia doméstica, negligencia, estados depresivos, etc.). Debéis estar preparados y asesorados tanto para agudizar la sensibilidad y conocimiento en detectar necesidades como para ejercer las competencias para atenderlas.

Ahora bien, ¿cómo aplicamos esto a la vida diaria del aula? Los cambios que se han producido en nuestras escuelas en las últimas décadas, la necesidad de atender a una amplia diversidad de alumnado, la educación en valores como parte integrante del currículo educativo, hacen que en ocasiones los tutores nos sintamos perdidos sobre cómo desempeñar la labor orientadora. Es por ello que un grupo de profesionales con diferente formación (Pedagogos/as, Psicólogos/as y especialistas en Audición y Lenguaje), todos miembros de un Equipo de Orientación Educativa, hemos querido con estos cuadernos ayudaros a orientar al alumnado del **3º ciclo de Educación Primaria**.

El material está formado por **dos cuadernos** para el alumnado, uno para 5º y otro para 6º de Educación Primaria, y sus correspondientes guías para el profesorado (de uso gratuito). Se ha procurado abordar los temas más demandados: adolescencia y educación afectivo-sexual, hábitos de estudio, orientación académico-vocacional, hábitos de vida saludable, coeducación y respeto a las diferencias, etc. No obstante, somos conscientes de que no hemos recogido todo, por lo que dejamos las puertas abiertas a todas las aportaciones que queráis hacernos, siempre con la finalidad de contribuir a una orientación que promueva el buen desarrollo de nuestro alumnado.

¡EMPECEMOS A TRABAJAR!

BLOQUE DE TRABAJO I: VOY A CONOCERME

INTRODUCCIÓN

Desde una visión pedagógica, podemos agrupar la transición por la que pasa el adolescente en tres periodos, con una duración media de tres años aproximadamente:

- U **Adolescencia Temprana** (10-13 años).
- U **Adolescencia Media** (14-16 años).
- U **Adolescencia Tardía** (17-19 años).

La **adolescencia temprana**, que coincide con el 3er ciclo de Educación Primaria, es un periodo que se caracteriza porque tienen inicio grandes transformaciones biológicas, psicológicas, afectivo-sexuales, sociofamiliares y cognitivas, etc.

Es una etapa necesaria para aprender y perfeccionar distintas y múltiples habilidades. El niño/a se concentra continuamente en probarse a sí mismo, en superar sus propios retos y los que el mundo le impone. Si tiene éxito, será una persona capaz y segura de sí misma. Pero si fracasa puede experimentar sentimientos de inferioridad que afecten de forma significativa tanto a su aprendizaje escolar como a su buen desarrollo psicológico.

Es un periodo que implica un proceso complejo de adquisición de los valores, comportamientos, conocimientos, formas de vida... en definitiva, la adquisición de la trama social y cultural de la comunidad a la que pertenece, que le permitirá guiar su conducta, sus formas de relación e integrarse sin conflictos y de forma plena en el grupo cultural de referencia como una persona adulta, responsable y autónoma.

OBJETIVOS

- U Ofrecer al alumnado información sobre los cambios fisiológicos y psicosociológicos que se dan en la primera etapa de la adolescencia.
- U Facilitar el autoconocimiento, valorando positivamente los cambios que se van produciendo y evitando situaciones que generen inseguridad en el alumno/a.
- U Mejorar el conocimiento del otro/a y valorar como algo enriquecedor las diferencias individuales.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- ↻ Competencia en comunicación lingüística.
- ↻ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- ↻ Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital.
- ↻ Competencia cultural y artística.
- ↻ Competencia para aprender a aprender.
- ↻ Autonomía e iniciativa personal.

CONTENIDOS

- ↻ El cuerpo se desarrolla: principales cambios puberales.
- ↻ Aspectos implicados en las relaciones interpersonales: conocimiento del otro, respeto, ayuda, diálogo...
- ↻ utilización de distintos medios para la recogida y análisis de información.
- ↻ Comunicación de la información interpretada y contrastada.
- ↻ Análisis del historial académico y valoración del grado de satisfacción y dificultad de las distintas asignaturas.
- ↻ Actitud comprometida y realista ante las características, aptitudes y actitudes de cada uno.

PLAN DE TRABAJO

Para facilitar el autoconocimiento del alumnado, hemos incluido una amplia actividad sobre la adolescencia y la pubertad. Pero lo ideal sería incluir la educación afectivo-sexual en asignaturas como Conocimiento del Medio, ya que permite fácilmente la incorporación de este tema en su currículo. Además, podéis contar con el Equipo de Orientación de vuestro centro, con el médico u orientador/a de referencia, y solicitar su participación en alguna charla al alumnado y/o a los padres y madres.

En las actividades en las que se analiza el historial académico, es importante explicar al alumnado que lo importante no son las notas en sí, sino saber ellos mismos lo que se les da mejor y peor. Hay que evitar que aquellos con peores resultados académicos entiendan esta actividad como una manifestación de pocas cualidades. Todos somos capaces, sólo que unos tenemos más habilidades para unas tareas que para otras.

¿QUIÉN SOY?

La primera actividad es una pequeña presentación que hace el alumno/a, indicando algunos datos personales (información sobre él o ella y su familia), y otros académicos.

SOY ADOLESCENTE

El alumnado responde a distintas cuestiones sobre:

- U La **pubertad**
- U La **adolescencia**.

SOLUCIONARIO:

- U (Pg 9, 1) Adolescencia Temprana.
- U (Pg 9, 2) A los cambios físicos que se dan en la adolescencia.
- U (Pg 10, 1) Son los órganos sexuales y la menstruación.
- U (Pg 10, 2) En los chicos se produce un aumento del vello que se distribuye por las distintas partes del cuerpo, aumento de la grasa principalmente en abdomen y cintura, hombros anchos, caderas estrechas, mayor desarrollo muscular y voz de tono grave. En las chicas los cambios se dirigen al desarrollo mamario, hombros estrechos y caderas anchas, menor desarrollo muscular, aumento del vello que también se distribuye por distintas partes del cuerpo, voz de tono agudo y aumenta la grasa subcutánea.
- U (Pg 11) Aumenta la estatura y el peso en chicos y chicas. Aumenta el tamaño del corazón, de los pulmones (por eso aumenta la resistencia física) y se desarrolla el cerebro.
- U (Pg 12) Adquisición de una nueva imagen corporal, donde hay que aceptar un cuerpo nuevo, con características y funciones distintas. También se está formando la identidad personal, donde se tiende a la identidad grupal (vestir todos igual, escuchar la misma música, etc.) y a la sobreidentificación (identificarse con algún personaje al que se admira como por ejemplo un cantante). En la adolescencia los jóvenes se vuelven más idealistas y pasan una nueva etapa de egocentrismo, donde es frecuente pensar que son únicos y que nadie les entiende.
- U (Pg 13) Los amigos/as adquieren mucha importancia afectiva y emocional. Surgen las pandillas, que en un principio son unisexuales y poco a poco se van abriendo al otro sexo, al mismo ritmo que van profundizando en el sentimiento de la amistad. La familia sigue siendo importante para ellos/as, sólo que ahora exigen más independencia y autonomía, y parece que sólo les interesa cuando les viene bien.

¿CÓMO SOY?

Esta actividad consta de dos partes:

- U **Primera parte:** utilizando el correo electrónico.
- U **Segunda parte:** utilizando lápiz y papel.

SOY IGUAL QUE...

Con esta actividad el alumnado se conocerá mucho más: gustos, aficiones, etc. Se promueve así la interacción entre todos los miembros del grupo. Es positivo proporcionarles instrucciones muy variadas con el fin de promover distintos tipos de agrupamientos.

MI HISTORIAL ACADÉMICO

El alumnado anota los resultados académicos del pasado curso (4º de Educación Primaria) valorando las distintas asignaturas según el grado de dificultad.

MI PROPÓSITO PARA ESTE CURSO ES...

Se trata de que el alumnado haga explícitas sus intenciones para este curso académico: qué quiere conseguir, cómo lo va a hacer, etc. Para ello es necesario explicarle cuáles deben ser las características de un propósito: realista, que se pueda alcanzar, abierto, etc. Igualmente importante es que en su entorno conozcan dicho propósito, ya que difícilmente lo podría alcanzar sin apoyo.

EVALUACIÓN

La estrategia de evaluación básica para este bloque es:

- ☺ La **observación sistemática y continua** de la implicación del alumnado en las diferentes actividades diseñadas.
- ☺ El **nivel de participación** tanto individual como grupal.
- ☺ Las **actitudes** presentes ante su cuerpo.

Igualmente se valorará el grado de conocimiento que tiene el alumno/a de sí mismo, así como de su rendimiento académico.

Todas las actividades nos permiten valorar los conceptos básicos aprendidos.

BLOQUE DE TRABAJO 2: VOY A CUIDARME

INTRODUCCIÓN

ALIMENTACIÓN:

Los expertos dicen que a lo largo de la última década estamos perdiendo una de las dietas más valoradas en el mundo: **la dieta mediterránea**. Al mismo ritmo que hemos reducido el tan añorado bocadillo de mortadela o chorizo, aumentamos el consumo de comidas rápidas y bollería industrial.

Cada vez hay más obesidad en nuestro país. Y lo que es más curioso, gracias a una encuesta realizada en un colegio de la comarca de Antequera, llegamos a la conclusión de que un porcentaje nada envidiable del alumnado de 3^{er} Ciclo de Educación Primaria, jamás había probado las legumbres o el pescado.

CONSUMO DE TABACO:

Por otro lado, pero siguiendo con los hábitos de vida saludable, hoy parece admitida la problemática del **tabaco** como un problema que afecta y compromete a toda la sociedad. Por lo que se entiende que el sistema educativo se encuentra igualmente comprometido a la hora de ofrecer respuestas a las necesidades que la sociedad demanda en torno a esta problemática. Los estudiantes de Educación Primaria están en una etapa de gran riesgo, no para el inicio en su consumo, sino para alcanzar los conocimientos suficientes para que cuando llegue ese momento, estén preparados para decir: ¡NO!

A la propia curiosidad y otras motivaciones personales, se sumará la presión de los compañeros y la existencia de un cúmulo de factores personales y sociales que pueden favorecer el consumo de tabaco. Encuestas actuales han puesto de manifiesto el aumento en el consumo de esta sustancia en los jóvenes. La realidad nos dice que existe más información que formación y mucho voluntarismo puntual.

En nuestro centro vamos a desarrollar actividades relacionadas con el tabaco, (integradas en el Proyecto de Centro), enfocadas a conseguir cambios en la conducta de cada individuo, de forma que disponga de conocimientos, actitudes y valores, así

como de habilidades sociales en relación con las drogas, que le permitan desenvolverse y crecer de forma autónoma e independiente.

OBJETIVOS

- ↻ Ofrecer a alumnado y familias información científica relacionada con la alimentación
- ↻ Estimular al alumnado para que busque información sobre una alimentación sana y equilibrada.
- ↻ Facilitar a alumnado y familias información objetiva sobre el tabaco y su consumo, dentro de un contexto educativo.
- ↻ Promover que el alumno/a se informe para que pueda determinar por sí mismo sus sentimientos, actitudes y conductas ante el consumo de tabaco.
- ↻ Orientar sobre los recursos de la comunidad para ofrecer respuestas a los problemas de las drogas.
- ↻ Desarrollar el sentido de responsabilidad ante un problema: la falta de hábitos saludables, que tiene solución con la implicación y compromiso de todos.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- ↻ Competencia en comunicación lingüística.
- ↻ Competencia matemática.
- ↻ Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital.
- ↻ Competencia para aprender a aprender.
- ↻ Autonomía e iniciativa personal.

CONTENIDOS

- ↻ Investigación y búsqueda de información.
- ↻ Entrevistas y cuestionarios como medio para la recogida de información y el análisis crítico.
- ↻ Expresión de emociones, pensamientos, vivencias y opiniones sobre el consumo de tabaco.

PLAN DE TRABAJO

Todos los documentos del centro (Finalidades Educativas, el NOF, el PCC...) deben recoger la **Educación para la Salud**. Para ello, entre todos (alumnado, padres, madres y profesorado), debemos realizar una reflexión crítica y profunda en la que hay que considerar el problema de la falta de hábitos saludables (tanto alimentación sana como consumo de tabaco) dentro de nuestro centro, para poder responder adecuadamente a las necesidades que se presentan.

Por otra parte, la preocupación por las drogas se ha dirigido básicamente a las sustancias ilegales. Sin embargo respecto a las sustancias culturalmente aceptadas, como el tabaco, la preocupación suele ser menor. Por eso estas actividades abordan exclusivamente el consumo de tabaco.

Es fundamental que el tutor o tutora tenga unos conocimientos específicos sobre alimentación y tabaco, así como habilidades para tratar de forma adecuada con los estudiantes esta problemática. De la misma manera debe tener en cuenta el "Aprendizaje Social" descrito por Bandura: no se puede ser buen educador de la salud si se tienen hábitos de vida no saludables.

LA ALIMENTACIÓN ES FUNDAMENTAL PARA EL CRECIMIENTO

LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Se trata de que el alumnado conozca a qué grupo pertenecen los diferentes alimentos.

SOLUCIONARIO:

- U (Pg 21)
 - ↓ Harina, pasta, arroz, pan, cereales, etc.
 - ↓ Naranja, mandarina, plátano, piña, uvas, pomelo, ciruelas, tomates, colíflor, apío, judías verdes, lechuga, espinacas, acelgas, etc.
 - ↓ Ternera, pollo, cerdo, cordero, embutidos, atún, sardinas, etc.
 - ↓ Mantequilla, aceite, frutos secos, embutidos, queso, etc.
- U (Pg 22) Sustancia utilizada como aditivo alimentario que, añadida a los alimentos, detiene o minimiza el deterioro causado por la presencia de diferentes tipos de microorganismos. Estos pueden ser de origen natural (sal, vinagre) o artificial (sulfitos, nitratos, etc).

CONFECCIONAMOS NUESTRA PIRÁMIDE

ELABORAMOS UN MENÚ PARA LA SEMANA

El alumnado debe elaborar en grupo un menú para cada día de la semana y decidir cual es el más idóneo: saludable, rico y variado.

Ejemplo de una dieta rica, variada y completa:

LUNES		MARTES	
Desayuno	Fruta, cereales/ tostadas/ galletas y leche	Desayuno	Fruta, cereales/ tostadas/ galletas y leche
Recreo	Bocadillo	Recreo	Fruta
Almuerzo	Cocido con garbanzos y fruta	Almuerzo	Pasta, pescado y flan
Merienda	Un vaso de leche con cereales	Merienda	Una pieza de fruta y un yogurt
Cena	Sopa, croquetas y fruta	Cena	Tortilla, ensalada y fruta

MIÉRCOLES		JUEVES	
Desayuno	Fruta, cereales/ tostadas/ galletas y leche	Desayuno	Fruta, cereales/ tostadas/ galletas y leche
Recreo	Bocadillo	Recreo	Fruta
Almuerzo	Ensalada, carne con patatas y fruta	Almuerzo	Colíflor, un filete y fruta
Merienda	Bocadillo	Merienda	Una pieza de fruta y un yogurt
Cena	Hamburguesa de pollo, patatas y fruta	Cena	Pescado, verduras y fruta

VIERNES		SÁBADO	
Desayuno	Fruta, cereales/ tostadas/ galletas y leche	Desayuno	Fruta, cereales/ tostadas/ galletas y leche
Recreo	Bocadillo	Recreo	Libre
Almuerzo	Pescado con patatas y natillas	Almuerzo	Lentejas con costillas y fruta
Merienda	Una pieza de fruta y un yogurt	Merienda	Un bocadillo
Cena	Pizza, ensalada y fruta	Cena	Pinchito de carne, puré de patatas y fruta

DOMINGO	
Desayuno	Fruta, cereales/ tostadas/ galletas y leche
Recreo	Libre
Almuerzo	Canelones de verdura, chocos y yogurt
Merienda	Libre
Cena	Huevos revueltos, ensalada y fruta

HOY COCINAMOS

Utilizando diferentes recursos, los alumnos/as deben indicar los precios del menú elegido en la actividad anterior.

ENCUESTAS

Discutir, a través de encuestas que se van a hacer entre el alumnado, cuestiones como: los hábitos de alimentación de los compañeros/as, quienes siguen una alimentación más rica y variada, etc.

¡QUÉ MALO ES EL TABACO!

VAMOS A INVESTIGAR

Utilizando diferentes recursos, el alumnado debe buscar el máximo de información posible sobre el tabaco.

SOLUCIONARIO:

U (Pg 27)

- ↓ El origen del tabaco se sitúa en la zona Andina entre Perú y Ecuador. Los primeros cultivos debieron tener lugar entre 5000 y 3000 años a. C. Cuando se coloniza América, el consumo estaba extendido por todo el continente. Además de fumarse, el tabaco se aspiraba por la nariz, se masticaba, se comía, se bebía, se untaba sobre el cuerpo, se ofrecía a los dioses, en definitiva, le daban muchos y variados usos. Fue conocida por los occidentales en 1492 con la llegada de Cristóbal Colón. Cuando sus expedicionarios regresaron a España, fueron encarcelados por la Inquisición ya que pensaban que eran brujos al verles sacar humo por la boca. La palabra "tabaco" procede del árabe "tabbaq".
- ↓ De nicotina, alquitrán, aceteldehído, acetona, amoníaco, arsénico, cadmio, monóxido de carbono, cacao, formaldehído, mercurio, nitrosamínas y plutonio-210..
- ↓ Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaco es la primera causa de enfermedad, invalidez y muerte prematura del mundo. El tabaquismo provoca al año en Europa 1,2 millones de muertes. Es factor de riesgo en enfermedades respiratorias, cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, y especialmente perjudicial durante el embarazo. No sólo perjudica a los fumadores, sino también a los que inhalan el humo que éstos expulsan (fumadores pasivos). Fumar un solo cigarrillo aumenta el ritmo cardíaco, la

frecuencia respiratoria y la tensión arterial; irrita las vías respiratorias, se produce moco y la tos. Además, disminuye la capacidad pulmonar por lo que aumenta el cansancio y disminuye la resistencia en el ejercicio físico.

ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE TABACO

Cada alumno/a hace una encuesta a un fumador/a. Debe explicarle lo necesario de la sinceridad en las respuestas. Es preferible que la persona sea del entorno más cercano del alumno/a.

LÉEME

Las actividades anteriores le han permitido al alumnado, por un lado, conocer las **características** del tabaco y las **consecuencias** de su consumo, y, por otro, han entrevistado a una persona cercana y real que lo consume. La siguiente actividad les permite utilizar los conocimientos adquiridos en beneficio de la salud de otra persona con la finalidad de persuadirle para que deje de fumar.

EVALUACIÓN

- ☺ Implicación del alumnado en las distintas actividades.
- ☺ Aceptación por parte del alumnado de los beneficios de una dieta variada y saludable.
- ☺ Actitud crítica del alumnado hacia el consumo de tabaco, así como la valoración de alternativas saludables.
- ☺ Participación de las familias en las encuestas aplicadas por el alumnado.
- ☺ Fomento por parte del profesorado de hábitos de vida saludable.

BLOQUE DE TRABAJO 3: NOS PONEMOS A ESTUDIAR

INTRODUCCIÓN

El estudio es una actividad que requiere de unas estrategias y hábitos para acercarnos a la diversidad de conocimientos que surgen en la sociedad actual, pero la base fundamental de toda actividad es la organización. Si no existe una buena organización y planificación, nos perdemos en el tiempo. En consecuencia, es necesario acercar al alumnado a una buena planificación de su trabajo para que saque provecho del mismo y además le ayude a la adquisición de hábitos de trabajo intelectual.

OBJETIVOS

- ☺ Acercar al alumnado al proceso de reflexión personal en el cual descubra y valore sus actuaciones en relación al estudio.
- ☺ Introducir al alumnado en técnicas como el cuestionario y análisis de casos.
- ☺ Favorecer instrumentos de planificación personal.
- ☺ Favorecer el trabajo colaborativo y, en consecuencia, el respeto hacia las ideas de los demás.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- ☺ Competencia en comunicación Lingüística
- ☺ Competencia y actitudes para seguir aprendiendo de forma autónoma.
- ☺ Competencia y Autonomía Personal.

CONTENIDOS

- ☺ El análisis de casos y el cuestionario como instrumentos de reflexión.
- ☺ La Organización personal.
- ☺ El horario personal.

PLAN DE TRABAJO

Uno de los conceptos más utilizado en toda fundamentación teórica-práctica relativa a la educación es **Aprender a Aprender**, es decir, facilitar estrategias al alumnado

para la adquisición de conocimientos. Este concepto nos lleva a la obligación como docentes de ofrecerle herramientas para que sean capaces por sí solos de construir conocimientos significativos y transferir los mismos a la realidad más cercana.

Las estrategias a las cuales hacemos referencia son **Estrategias de Organización, Planificación y Técnicas de Estudio**. En este 3^{er} Ciclo de Educación Primaria, consideramos importante que el alumnado tome contacto con dichas herramientas para que así vayan adquiriendo autonomía en sus propios aprendizajes. Es por ello que, en este bloque temático, las actividades van encaminadas a una reflexión personal, para tomar conciencia de la importancia de una buena organización y planificación en el estudio.

DANIEL TIENE PROBLEMAS

La siguiente actividad consiste en plantear al alumnado un estudio de caso cuyo objetivo sea aportar diferentes soluciones para resolver el problema que se les expone. Para ello se les ofrecen diferentes cuestiones como guía de trabajo en grupo y debate en el grupo clase.

FORMAS Y ACTITUDES ANTE EL TRABAJO DE ESTUDIANTE

El alumnado debe responder el cuestionario que se presenta en el cuaderno y la autoevaluación del mismo. Sería conveniente que se hiciera una puesta en común de los resultados obtenidos para así poder facilitar la reflexión de los cambios necesarios en la forma de estudiar.

ME ORGANIZO LA TARDE

Dicha actividad se compone de dos momentos diferentes:

- ☺ En primer lugar, se le plantea al alumnado que reflexione sobre el **cálculo semanal de estudio**, para después transferir dicho cálculo según las asignaturas.
- ☺ En segundo lugar, tras dicha valoración se deberá realizar un **horario personal**. Es conveniente que dicho horario tenga un seguimiento tanto por parte del tutor/a como por parte de las familias.

EVALUACIÓN

El proceso de evaluación tiene como objetivo recoger la información necesaria del proceso realizado, valorar si se han conseguido los objetivos y llevar a cabo todas aquellas modificaciones necesarias. La información a la que hacemos referencia requiere tener en cuenta tanto los agentes que participan como las estrategias utilizadas para llegar a los objetivos propuestos.

Para evaluar este bloque de trabajo podemos realizar las siguientes actividades:

- ↻ Puesta en común de lo aprendido en el Bloque de trabajo.
- ↻ Seguimiento individualizado del horario propuesto por el alumno o alumna y su efectividad en el trabajo individual.

BLOQUE DE TRABAJO 4: SOMOS DIFERENTES, SOMOS IGUALES

INTRODUCCIÓN

En este bloque de trabajo queremos reflexionar sobre el valor de la **diversidad**.

La **diferencia** es la riqueza que cada uno puede ofrecer a los demás, como fuente de aprendizaje conviviendo en la sociedad actual.

Vamos a centrarnos en la **discapacidad**, en el **racismo**, en nuestras propias **diferencias** y en la **igualdad**.

OBJETIVOS

- ☺ Fomentar en el alumnado la capacidad de valorar las diferencias físicas y personales.
- ☺ Facilitar recursos y actividades donde el alumnado sea capaz de reflexionar sobre la importancia del respeto a las diferencias y encontrar en ellas la riqueza humana.
- ☺ Acercar al alumnado a la **Declaración Universal de los Derechos Humanos** como base fundamental para la convivencia social y cultural.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- ☺ Competencia en comunicación lingüística.
- ☺ Competencia en autonomía e iniciativa personal.
- ☺ Competencia en razonamiento matemático.
- ☺ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural.
- ☺ Competencia social y ciudadana.

CONTENIDOS

- ☺ El respeto a las diferencias.
- ☺ La discapacidad.
- ☺ La igualdad y las diferencias.

PLAN DE TRABAJO

En la sociedad actual cobra relevancia aprender a entender los cambios que van surgiendo. Actualmente se ha avanzado en **derechos y deberes**, tanto personales como sociales. Es por ello que la educación cobra importancia para entender que todos tenemos unos derechos, aunque tengamos alguna discapacidad o seamos de otro lugar, y que la base fundamental en la que debemos sustentar nuestros derechos es en la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**. Todos los docentes tenemos la responsabilidad de educar en la igualdad a pesar de nuestras diferencias y hacer comprender al alumnado la riqueza cultural, social y de valores que conlleva ser diferentes.

EL RESPETO A LAS DIFERENCIAS: LA DISCAPACIDAD

El alumnado se encuentra con un conjunto de actividades que deben estar dirigidas por el tutor/a, facilitando su participación en las mismas con el objetivo de ser capaces de comprender las dificultades que se le presenta a una persona discapacitada.

TODOS SOMOS IGUALES Y DIFERENTES

Se le plantea al alumnado el texto de Maalouf Amín, titulado: "¿Papá qué es el racismo?". Debe ser leído por un alumno/a para hacer el diálogo de la lectura. Posteriormente, el alumnado, de forma individual, deberá responder a unas cuestiones. Seguidamente se presenta una tabla en la cual el alumnado deberá recoger personajes pertenecientes a otras culturas. Es importante insistir en que sus procedencias deben ser de otros continentes y culturas. El tutor/a podrá facilitar el diálogo en una puesta en común de las respuestas.

SOMOS DIFERENTES

Esta actividad consiste en cumplimentar un cuestionario en el cual se recogen cualidades físicas, preferencias, actividades de ocio, etc. para después establecer una comparativa con las recogidas por otro compañero/a de su clase. Se pretende analizar cuáles son nuestras semejanzas, cuáles son nuestras diferencias y el valor de estas últimas, para ello facilitamos una cuestión que lleva a la reflexión personal.

DIFERENTES, PERO IGUALES

Muy relacionada con la actividad anterior, presentamos la lectura de un poema del autor Esteve Alcolea para que expongan su interpretación particular sobre el mismo. Esta actividad nos ayudará a introducir al alumnado en un proceso de investigación sobre los Derechos Humanos a través de diferentes cuestiones y terminar con una representación gráfica de algunos de los derechos recogidos en la **Declaración de los Derechos Humanos**.

EVALUACIÓN

La evaluación de este bloque de trabajo se basará primordialmente en la **puesta en práctica** de lo aprendido a partir de las actividades realizadas. Si el alumnado se encuentra motivado, se pueden seguir realizando actividades que profundicen en el tema a partir de otros conceptos, como: inmigración, interculturalidad, etc.

BIBLIOGRAFÍA

- U ALVAREZ, M. Y BISQUERRA, R. (1997). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona. Praxis.
- U BARRIOCANAL, L. (2009). *Organización de la Tarde*. Publicado en Internet.
- U BOZA, A. ET. AL. (2000). *Ser profesor, ser tutor. Orientación educativa para docentes*. Huelva. Hergué.
- U CARBONELL, F. (1995). *Inmigración: diversidad cultural, desigualdad social y educación*. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia.
- U COLEMAN, J. C. (1985). *Psicología de la adolescencia*. Madrid. Morata.
- U DIAZ-AGUADO, M. J.; MARÍNEZ ARIAS, R. Y MARÍN SEOANE, G. (2004). *Prevención de la violencia y lucha contra la exclusión desde la adolescencia. La violencia entre iguales en la escuela y en el ocio*. Vol. I, II y III. Madrid. Instituto de la Juventud. Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales.
- U GALVE MANZANO J. L. Y ATALA FLORES, C. L. (2002). *Orientación y acción tutorial. De la teoría a la práctica*. Madrid. CEPE.
- U GIMENO SACRISTÁN, J. (1996). *La transición a la educación secundaria*. Madrid. Morata.
- U GONZÁLEZ JAPÓN, J. (2003). *Acción Tutorial en la ESO. Colección de doce cuadernos para las actividades de tutoría*. Consejería de Educación de la Junta de Andalucía. Sevilla.
- U JORDAN, J. A. (1996). *Propuestas de Educación Intercultural para profesores*. CEAC, Barcelona.
- U LAJO, F.; PRESA, I.; PÉREZ J. Y MUÑIZ, J. (2003). *Educación socio-afectiva en Secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial*. Madrid. CCS.
- U MARCHENA, R. (2005). *Mejorar el ambiente en las clases de secundaria. Un enfoque práctico para responder a la diversidad desde el aula*. Archidona. Aljibe.
- U MARCHESI, A. (2003). *El fracaso escolar: Una perspectiva internacional*. Madrid. Alianza.
- U MARTÍNEZ, D. (2005). *Mediación educativa y resolución de conflictos*. Buenos Aires. Novedades Educativas.
- U MORADILLO, F. Y ARAGÓN, S. (2006). *Adolescentes, Inmigración e Interculturalidad. Aprendiendo a Convivir*. CSS.

- ↻ MORENO, J. A (1997). EPPLER. Estrategias para el Aprendizaje. Publicado en Internet.
- ↻ ORTEGA, P.; MÍNQUEZ, R. Y SAURA, P. (2003). Conflicto en las aulas. Madrid. Ariel.
- ↻ PÉREZ AVELLANEDA, M. (1989). Enseñar a Estudiar. Escuela Española. Madrid.
- ↻ PUIG DELLIVOL, Y. (1993). Programación de Aula y Adecuación Curricular. El Tratamiento de la Diversidad. Barcelona. Grao.
- ↻ SÁNCHEZ PALOMINO, A. (1997). Estrategias de Trabajo Intelectual para la Atención a la Diversidad. Archidona. Aljibe.
- ↻ SIGUAN, M. (1998). La escuela y los inmigrantes. Paidós Educador. Barcelona.
- ↻ TAHAR BEN JELLOUN. (2000). ¿Papá qué es el racismo? Alfaguara.
- ↻ VARIOS AUTORES (1995). La acción tutorial. Materiales curriculares. Educación Secundaria Obligatoria. Sevilla. Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.
- ↻ VARIOS AUTORES (2003). Evalúa tus formas y actitudes ante el trabajo de estudiante. Organización DARK. Publicado en Internet.
- ↻ VARIOS AUTORES (2007). Cuaderno Técnicas de Estudios. Equipo Orientación y Apoyo. Colegio Nuestra Señora de los Reyes. HH Maristas. Bonanza. Publicado en Internet.
- ↻ VARIOS AUTORES (2008). Elaboración del Plan de Orientación y Acción Tutorial en Primaria. Sevilla. Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.
- ↻ VIÑAS, J. (2004). Conflictos en los centros educativos: cultura organizativa y mediación para la convivencia. Barcelona. Graó.

➔ ENLACES DE INTERÉS

- ↻ GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD: www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/
- ↻ EL SECRETO DE LA PIRÁMIDE: www.upm.es
- ↻ MISCELÁNEAS: www.miscelaneaajoven.com
- ↻ EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL: www.institutodesexologia.org/es.html
- ↻ EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD: www.educarenigualdad.org
- ↻ Materiales educativos para la educación Primaria: <http://educagenera.ispana.es/primaria>

