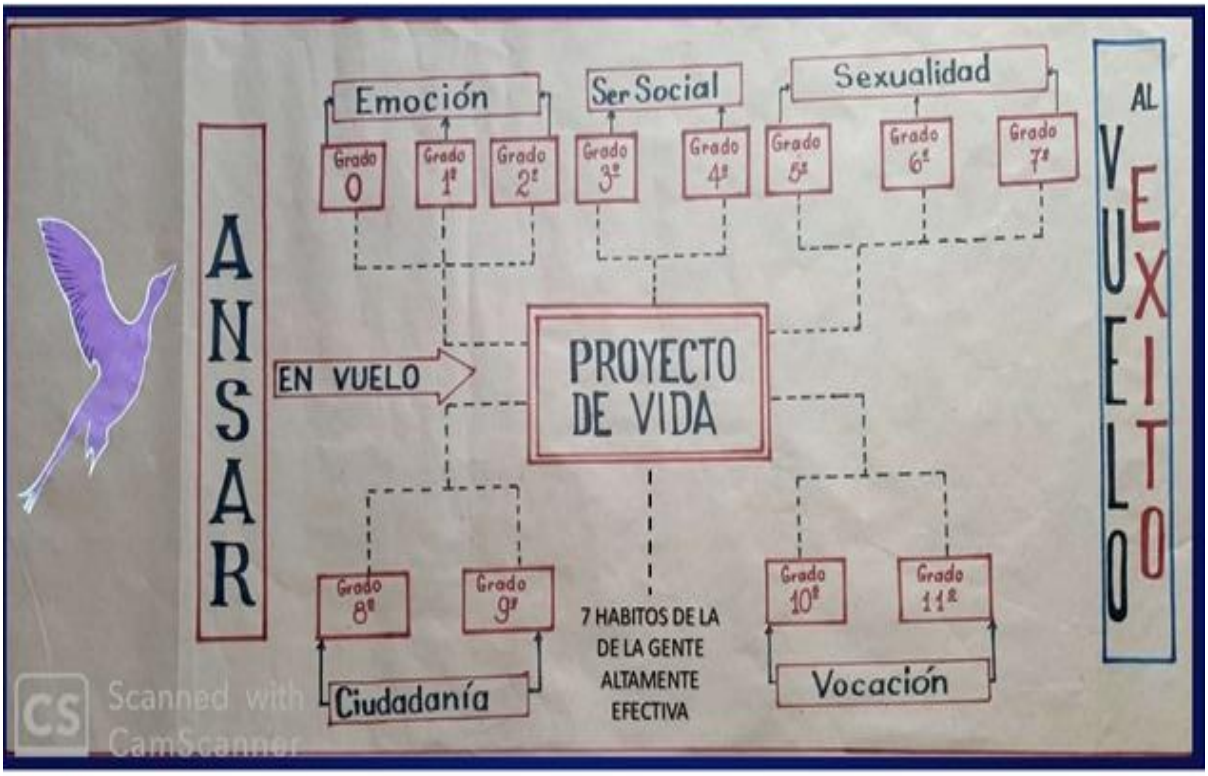
Año 2020

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GRADO: CUARTO



Asignatura: Ética	**Grado: 4°**
Contenido: Actitudes positivas	
Aprendizaje: ser positivos nos da más confianza y seguridad al momento de establecer relaciones, tomar decisiones y resolver situaciones.	
Saberes Previos: positividad	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	***¡Hola mis queridos chicos!*** Bienvenidos a esta interesante guía, en ella aprenderás a hacer positivos. Entra al siguiente link para leer el cuento el perro verde http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/el-perro-verde 	Cuaderno de proyecto, celular, computador con acceso a internet, colores.	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020

Versión: 1

Asignatura: Etica	**Grado: 4°**
Contenido: actitudes positivas	
Aprendizaje: ser positivos nos da más confianza y seguridad al momento de establecer relaciones, tomar decisiones y resolver situaciones.	
Saberes Previos: positivismo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	***Que son las emociones positivas*** Se denominan emociones positivas, porque tienen presencia de bienestar, y se denominan emociones negativas porque, aunque son funcionales y necesarias no tenemos bienestar cuando las experimentamos. 		Identifica emociones positivas y negativas

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020

Versión: 1

Asignatura: Ética	**Grado: 4°**
Contenido: Actitudes positivas	
Aprendizaje: ser positivos nos da más confianza y seguridad al momento de establecer relaciones, tomar decisiones y resolver situaciones.	
Saberes Previos: positivismo	

Fases		**Actividades**
Cierre	**Dinámicas**	**Individual** REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES: 1. Explica porque Verdín es verde 2. Porque Nina es una niña positiva 3. Escribe 5 cualidades positivas de tu familia 4. Para ti que son emociones positivas
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación		¿COMO ME VOY A EVALUAR? Llego la hora de que expreses lo que hiciste bien y lo que debes mejorar. LO QUE HICE BIEN LO QUE DEBO MEJORAR

Asignatura: Ética	**Grado: 4°**
Contenido: derechos sociales	
Aprendizaje: construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y la escuela	
Saberes Previos: reconocimiento del estrés	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	**¡Hola mis queridos chicos!** Bienvenidos a esta interesante guía, en ella aprenderás como sobrellevar el estrés • Observa, lee y dibuja la imagen en tu cuaderno sobre la situación que genera estrés 	Cuaderno de Ética, celular, computador con acceso a internet, colores.	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020

Versión: 1

Asignatura: Ética	**Grado: 4°**
Contenido: derechos sociales	
Aprendizaje: construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y la escuela.	
Saberes Previos: reconocimiento del estrés	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	La historia de **Diana** **PARTE 1** Diana tiene 9 años, está en cuarto de primaria y últimamente no le alcanza el tiempo de la clase para terminar sus actividades. Diana tarda más en terminarlas porque a veces no entiende las instrucciones de la profesora y en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si ella vuelve a explicarlo. Por eso, Diana termina llevándose muchas tareas para la casa y acostándose más tarde. A veces incluso llega al colegio muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente. Unos compañeros que se sientan adelante de Diana hablan mucho en clase y no la dejan escuchar las explicaciones de la profesora, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Diana y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Diana se sienta estresada y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases. Además, se acerca un examen muy importante para el que Diana no ha podido estudiar muy bien. Hace poco Diana se puso a llorar y la profesora no entendió bien lo que le ocurría. Diana no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Diana ha dejado de dibujar y bailar su música favorita, cosas que ella disfruta muchísimo. 7		Identifica los factores que producen el estrés.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020

Versión: 1

Asignatura: Etica			**Grado: 4°**
Contenido: derechos sociales			
Aprendizaje: construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y la escuela.			
Saberes Previos: reconocimiento del estrés			
Fases		**Actividades**	
Cierre	**Dinámicas**	**Individual** ¿QUE ACTIVIDADES HARE? REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES: 1. Lee en familia la historia de Diana. Trascríbela en tu cuaderno y escribe una reflexión	
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación		¿COMO ME VOY A EVALUAR? Llego la hora de que expreses lo que hiciste bien y lo que debes mejorar. LO QUE HICE BIEN LO QUE DEBO MEJORAR	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER NO. 3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

GRADO CUARTO

ESTRATEGIAS PARA RELAJARME

DISTENDER, RESPIRAR, MOVERSE

- ✓ UTORREGULACIÓN
- ✓ MANEJO DE EMOCIONES

PASO A: APRENDERÉ A RELAJARME CUANDO SIENTA MIEDO, RABIA Y PREOCUPACIONES

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Si quieres puedes cerrar los ojos.

2. Toma aire por la nariz lo más profundo que puedas y suéltalo lentamente también por la nariz.

3. Ahora vamos a apretar y soltar los músculos de nuestro cuerpo, uno por uno… Iniciemos:
   - **Manos**. Aprieta los puños lo más fuerte posible (3 segundos), ahora extiende los dedos.
   - **Hombros**. Tira de ellos hacia atrás como si fueras a juntarlos (3 segundos), ahora relájalos.
   - **Cuello (lateral)**. Dobla la cabeza lentamente a la derecha hasta donde puedas, ahora suéltalo. Haz lo mismo hacia la izquierda.
   - **Cuello (hacia adelante)**. Lleva el mentón hacia el pecho, después suéltalo (no se recomienda llevar la cabeza hacia atrás).
   - **Ojos**. Abre los ojos tanto como sea posible y relájalos.

ANSAR

- **Estómago**. Tira hacia dentro el estómago tanto como sea posible y luego suélta- lo.
- **Pies**. Aprieta los dedos (sin elevar las piernas) y relájalos. Apunta con los dedos hacia arriba tanto como sea posible y relájalos.

Quédate en casa

PASO B: SIENTO MI RESPIRACIÓN.

1. Siéntate lo más cómodo posible, separa un poco los pies, pon la columna bien recta. Si quieres puedes cerrar los ojos.

2. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.

3. Ahora toma aire por la nariz y suéltalo por la boca, haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente.

4. Siente cómo tu abdomen sube y baja.
5. Repite varias veces

1. Párate con la espalda recta, los brazos a los lados y los pies un poco separados (al nivel de las caderas). Da tres respiraciones profundas.

2. Lentamente levanta los brazos, une las palmas de tus manos y estíralas como si tus dedos quisieran tocar el techo.

3. Mantén los brazos lo más estirados hacia el techo que puedas y, sin mover los pies, lentamente dobla el tronco hacia abajo a la derecha. Exhala el aire mientras haces este movimiento

4. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
5. Mientras exhalas, repite el movimiento pero bajando hacia el lado izquierdo.
6. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
7. Repite este movimiento de un lado a otro, varias veces.

PASO C: PONGO MI CUERPO EN MOVIMIENTO

ANSAR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER NO. 3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

¿Qué otra estrategia constructiva podrías poner en práctica para relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionan?

- *Piensa y escribe como te sentiste aplicando las estrategias de AUTORREGULACION EMOCIONAL?*
- *Proponte una rutina diaria con estos ejercicios. Una sola vez no es suficiente para lograr el control de tus emociones.*
- *¿Qué te dice esta imagen?*

Fuente:	CARTILLA PASO A PASO MEN

ANSAR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER NO. 3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

TODOS LOS GRADOS

ESTRATEGIAS PARA RELAJARME

DISTENDER, RESPIRAR, MOVERSE

- ✓ UTORREGULACIÓN
- ✓ MANEJO DE EMOCIONES

PASO A: APRENDERÉ A RELAJARME CUANDO SIENTA MIEDO, RABIA Y PREOCUPACIONES

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Si quieres puedes cerrar los ojos.

2. Toma aire por la nariz lo más profundo que puedas y suéltalo lentamente también por la nariz.

3. Ahora vamos a apretar y soltar los músculos de nuestro cuerpo, uno por uno… Iniciemos:
   - **Manos**. Aprieta los puños lo más fuerte posible (3 segundos), ahora extiende los dedos.
   - **Hombros**. Tira de ellos hacia atrás como si fueras a juntarlos (3 segundos), ahora relájalos.
   - **Cuello (lateral)**. Dobla la cabeza lentamente a la derecha hasta donde puedas, ahora suéltalo. Haz lo mismo hacia la izquierda.
   - **Cuello (hacia adelante)**. Lleva el mentón hacia el pecho, después suéltalo (no se recomienda llevar la cabeza hacia atrás).
   - **Ojos**. Abre los ojos tanto como sea posible y relájalos.

ANSAR

- **Estómago**. Tira hacia dentro el estómago tanto como sea posible y luego suélta- lo.
- **Pies**. Aprieta los dedos (sin elevar las piernas) y relájalos. Apunta con los dedos hacia arriba tanto como sea posible y relájalos.

Quédate en casa

PASO B: SIENTO MI RESPIRACIÓN.

1. Siéntate lo más cómodo posible, separa un poco los pies, pon la columna bien recta. Si quieres puedes cerrar los ojos.

2. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.

3. Ahora toma aire por la nariz y suéltalo por la boca, haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente.

4. Siente cómo tu abdomen sube y baja.
5. Repite varias veces

1. Párate con la espalda recta, los brazos a los lados y los pies un poco separados (al nivel de las caderas). Da tres respiraciones profundas.

2. Lentamente levanta los brazos, une las palmas de tus manos y estíralas como si tus dedos quisieran tocar el techo.

3. Mantén los brazos lo más estirados hacia el techo que puedas y, sin mover los pies, lentamente dobla el tronco hacia abajo a la derecha. Exhala el aire mientras haces este movimiento

4. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
5. Mientras exhalas, repite el movimiento pero bajando hacia el lado izquierdo.
6. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
7. Repite este movimiento de un lado a otro, varias veces.

PASO C: PONGO MI CUERPO EN MOVIMIENTO

ANSAR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER NO. 3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

¿Qué otra estrategia constructiva podrías poner en práctica para relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionan?

- *Piensa y escribe como te sentiste aplicando las estrategias de AUTORREGULACION EMOCIONAL?*
- *Proponte una rutina diaria con estos ejercicios. Una sola vez no es suficiente para lograr el control de tus emociones.*
- *¿Qué te dice esta imagen?*

ANSAR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

Quédate en casa

Hábito: **SER PROACTIVO**
Objetivo: Propiciar espacios para el fortalecimiento de hábitos, que permitan a los estudiantes

Pregunta:
¿Cómo aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente para que todos aprendamos?

Conceptos/ Definiciones	Ser proactivo Autonomía Historia de vida Soy responsable de mis elecciones La felicidad La amistad Uso del lenguaje proactivo

Qué debemos saber?
Ser PROACTIVO, ayuda a los niños, niñas y jóvenes a comprender que la responsabilidad de ser feliz está en nuestras manos, que nosotros mismos somos los encargados de nuestras acciones y de lograr las metas que nos propongamos. Nunca es culpa de otras personas que estemos aburridos, que tengamos pereza o que estemos tristes; ya que también se encuentra en nuestro poder la manera en que reaccionemos a los diversos estímulos y situaciones que aparecen en nuestro amiente y contexto personal, familiar o escolar.

AUTONOMIA

darse cuenta que la felicidad como un valor, nace de cada persona.

1. **Actividad: ¿QUÉ HAGO CON MIS MANOS?**

2. Este hábito será el espacio para trabajar el valor de la AUTONOMÍA y la importancia de que los estudiantes tomen decisiones propias y sean quienes estén al frente de sus sentimientos y acciones.

Lider en MI

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

1. Se realizará el siguiente cuadro con los niños, niñas y jóvenes a modo de exploración y reconocimiento:

¿Qué cosas hago solo(a)?	¿Qué cosas hago acompañado(a)?
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

2. Se trabajará alrededor de las actitudes que debemos tener para que las tareas que hacemos solos(as) sean exitosas, para ello grupalmente haremos un listado.

Por ejemplo...

- Decir "por favor" y "gracias" si pido ayuda
- Ser cuidadoso si me estoy bañando solo

Dibuja en una hoja o en el cuaderno.

3. Cada estudiante tomará del listado realizado las actitudes que considere más importante (en total 5) para realizar la siguiente ficha. La idea es que los estudiantes comprendan al realizarla, que cada uno es dueño de su propia historia y capitán de su barco; cada estudiante registrará las actitudes elegidas en la siguiente mano, que realizara en papel de colores tomando como modelo su propia mano:

Para aprender y trabajar la **AUTONOMIA**

Lider en MI

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

TALLER N°. 2

BIENESTAR ESTUDIANTIL PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

Registrar las actitudes	Registrarlas creativamente en la mano	Recorta y pega en un lugar visible de La casa

Luego de pegar las manos en un lugar de la casa realiza con tu familia una mesa redonda en el suelo o un lugar cómodo, allí lee el cuento: ¡QUE ABURRIDO! ¡QUE ABURRIDO!

.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

LEE EL CUENTO:

HABITO Nº1. SER PROACTIVO

¡QUE ABURRIDO! ¡QUÉ ABURRIDO!

Samy Ardilla estaba aburrido, aburrido…, muy ABURRIDO. Estoy aburrido, mamá le dijo, sin nada que hacer. ¿Por qué no te entretienes con todos esos aparatos que guardas le preguntó su madre: juguetes, radios, teléfonos rotos…? ¿ya no quieres jugar con ellos? es que hoy no tengo ganas. Le respondió. Voy a ver si a Sofí se le ocurre algo entretenido. Samy fue al cuarto de Sofí y llamó a la puerta: "Tun, tun". No hubo respuesta. Sofí ha ido a la biblioteca le dijo su madre a devolver todos los libros que trajo la semana pasada. Y seguramente traerá un centenar más. Por lo menos ella no se aburre repuso Samy.

Tú tampoco tienes por qué aburrirte le sugirió su madre. ¿Por qué no vas a jugar con Pinchi? y Samy se fue a casa de Pinchi.

Líder en MI

Encontró a Pinchi tumbado en su hamaca.

Hola, Pinchi ¿Qué estás haciendo? ¿Qué te parece que estoy haciendo? Contestó Pinchi. Estoy tumbado en mi hamaca. Estoy aburrido le contó Samy ¿no se te ocurre nada divertido que podamos hacer? ¡Claro! ¿Por qué no te hechas en la hamaca a mi lado?

¡Puash…! respondió Samy. Eso es todavía más aburrido. Te aseguro que no lo es replicó Pinchi, pero si a ti te aburre, ¿por qué no vas a ver que está haciendo Lily? y Samy se fue a la casa de Lily.

Lily estaba en el salón, pintando. Hola, Lily le dijo Samy. Estoy aburrido. ¿no se te ocurre algo divertido que podamos hacer? ¡Seguro que sí! Ayúdame a pintar esta muñequita de puntos y luego le hacemos un marco en cartón rojo. O también puedes pintarme la cola… ¡Puah…! Respondió Samy. No tengo ganas de pintar. ¿No se te ocurre ninguna otra cosa? No… repuso Lily. A mí me gusta pintar ¿Por qué no vas a ver qué está haciendo Gubo? y Samy se fue a la casa de Gubo.

Encontró a Gubo fuera con la lupa en la mano, mirando atentamente algo en la hierba. Hola, Gubo lo saludo Samy. ¿Qué estás haciendo? ¡Hormigas! dijo Gubo. Estoy observando a las hormigas, Gubo le dio un tirón a Samy y, acercándolo, le puso la lupa en las manos. Agáchate y verás cientos de hormigas. ¡Son muy Interesantes! Samy miro a través de la lupa. ¡Puah…! No quiero ver hormigas. Me dan escalofríos. ¿No se te ocurre algo divertido que podamos hacer? Nooo… respondió Gubo. Ahora estoy Observando hormigas. ¿Por qué no vas a ver qué está haciendo Saltarín?

Y Samy se fue a casa del conejo Saltarín.

El conejo estaba en el patio jugando al baloncesto. Cuando vio a Samy le echó la pelota. ¿Quieres jugar? Le dijo. No respondió Samy, No tengo ganas de jugar baloncesto. ¿No se te ocurre algo divertido que podamos hacer?

Mira esto dijo el conejo: ¡soy el conejo saltarín! y de un salto metió la pelota en la cesta. Samy suspiró. Nadie tenía ninguna idea divertida. Pero quizás pudiera jugar con Aly.

Y se fue a casa de Aly corredora.

Encontró a la abuela de Aly pintando la entrada de la casa.

Hola, abuela de Aly dijo Samy. ¿Está Aly en casa? está acostada, con dolor de garganta. ¡Vaya! Exclamo Samy, y tras una pausa repuso: Estoy aburrido. ¿Quiere jugar conmigo?

Lider en Mi

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

La abuela de Aly se rió. No puedo, Samy. Estoy ocupada. Nadie quiere divertirse conmigo se quejó Samy.

Estoy tan aburrido... Pues... si te aburres, creo que es culpa tuya. De ti depende pasarlo bien o no. De nadie más ¿Cómo puede ser eso? Preguntó Samy.

Siempre puedes divertirte, si quieres. No necesitas que nadie lo haga por ti. Mira a tu alrededor y piensa. Seguro que encuentras algo divertido que hacer.

Samy miro a su alrededor. Vio nubes..., arboles... había tres cubos de basuras junto a la pared de la casa. Encima de uno de ellos vio un aparato de radio desvencijado, con cables que le salían por todos lados.

Entonces se le ocurrió. ¿Ya no necesita esa radio? le pregunto a la abuela de Aly. No. Está estropeada. Por eso la tiré. ¿Puedo quedármela? ¡Me encantan las radios! ¡Claro! Dijo la abuela de Aly. Samy cogió la radio, se la llevo a su casa y la puso en el suelo de su cuarto. Empezó a examinarla. Tardó unas cuantas horas en hacer que volviera a funcionar, pero para la hora de comer ya había terminado. La ató con unos lazos y le pego estrellas por todas partes. Finalmente, se la llevo de vuelta a casa de Aly.

Hola... ¿qué tenemos aquí? -pregunto la abuela de Aly.

Un regalo para Aly, para que se ponga bien pronto -explicó Samy-. La arregle para que pudiera escucharla mientras se mejora. Y ya no estoy aburrido. Descubrí como entretenerme. ¡Estupendo! Exclamo la abuela de Aly. Entremos Vamos a llevársela.

Cuando Aly vio la radio, se le dibujo en la cara una sonrisa tan amplia como una tajada de melón. ¡Me *engantan* los lazos! Dijo

Lider en Mi

a sus amigos, te invitamos a escribirlos y con ayuda de la familia corrige esas hipótesis de
A Partir de la lectura del cuento, conversen sobre los lugares en los que encontró la ardilla escritura; posteriormente resuelve la siguiente sopa de letras que incluye esos lugares con las palabras ya escritas convencionalmente

BALONCESTO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

BIBLIOTECA
CASA
HAMACA
HIERBA
PINTAR
SALON
LUPA

M	I	C	U	B	R	D	Q	L	A	K	R	Ñ	G
S	E	B	Y	J	A	X	H	B	C	X	U	A	Ñ
T	T	L	F	K	T	Z	R	S	A	T	K	T	O
C	B	M	A	O	N	E	X	Ñ	M	A	R	Q	Y
B	N	I	J	K	L	I	C	X	A	J	N	C	K
C	A	S	A	H	P	L	P	H	H	D	D	J	O
X	Q	B	I	B	L	I	O	T	E	C	A	B	Z
I	C	B	A	L	O	N	C	E	S	T	O	W	V
D	V	M	R	A	K	U	U	P	E	N	R	C	K
C	C	R	X	Y	N	Y	J	N	N	O	L	A	S
L	L	C	J	T	Y	W	R	C	G	I	Q	K	O
D	I	U	F	A	M	I	L	I	A	E	P	S	Y
S	O	K	P	S	W	I	Q	P	S	K	G	M	M
K	B	J	G	A	L	K	H	Y	J	R	J	O	D

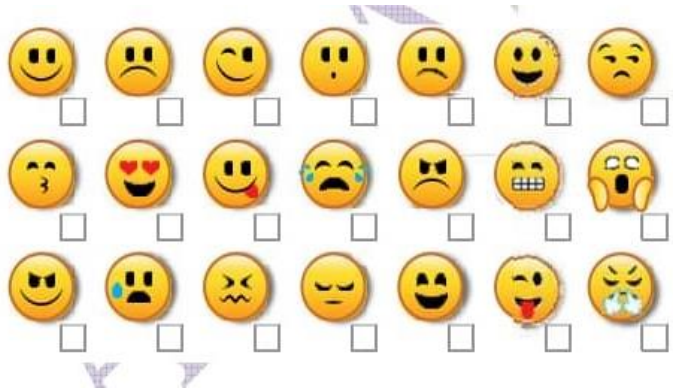
EVALUACIÓN

Finalmente conversemos sobre lo que hizo por fin, feliz a Samy la ardilla. Te invitamos a que pienses y escribas: ***¿QUÉ TE HACE FELIZ?***

Fuente:	Franklin Cove y Education

Líder en MI

Asignatura: Etica	**Grado: 4°**
Contenido: derechos sociales	
Aprendizaje: construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y la escuela	
Saberes Previos: comunicación positiva	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	**¡Hola mis queridos chicos!** Bienvenidos a esta interesante guía, en ella aprenderás a tener una comunicación positiva 	Cuaderno de etica, celular, computador con acceso a internet, colores.	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020

Versión: 1

Asignatura: ética	**Grado: 4°**
Contenido: derechos sociales	
Aprendizaje: construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y la escuela	
Saberes Previos: comunicación positiva	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	Un trabajo para Luisa Juan y Luisa conforman un matrimonio que vive y trabaja en Bogotá. Los dos trabajan, aunque no en empleos muy buenos, y tienen un hijo pequeño. Como el trabajo de Luisa es a tiempo parcial, es ella quien más tiempo dedica al cuidado de la casa y del niño. Recientemente, a Luisa le ofrecieron un mejor trabajo, con posibilidades de promoción rápida y con un salario mayor a lo que ahora ganan los dos juntos. Aceptarlo, sin embargo, implicaría trasladarse a otra ciudad, por lo que Juan perdería su trabajo y no le sería fácil encontrar otro en ese lugar. Eso significa que, durante unos meses, tendrá que dedicarse a las tareas domésticas y a cuidar a su hijo mientras espera encontrar un nuevo trabajo. ¿Debe Luisa aceptar el trabajo? (Marca con una "X" tu respuesta) ☐ SI ☐ NO		Identifica que es una comunicación positiva

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020

Versión: 1

Asignatura: ética	**Grado: 4°**
Contenido: derechos sociales	
Aprendizaje: construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y la escuela	
Saberes Previos: comunicación positiva	

Fases		**Actividades**
Cierre	**Dinámicas**	**Individual**
		¿QUE ACTIVIDADES HARE? Ahora escribe tus propios estados y busca el/ los emojis que te ayudaran expresarlos
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación		¿COMO ME VOY A EVALUAR? Llego la hora de que expreses lo que hiciste bien y lo que debes mejorar. LO QUE HICE BIEN LO QUE DEBO MEJORAR

Asignatura: Ética	**Grado: 4°**
Contenido: autocontrol y conducta	
Aprendizaje: asumo de manera pacífica y respetuosa valorar a los demás	
Saberes Previos: reconocer el respeto como valor fundamental	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	**¡Hola mis queridos chicos!** Bienvenidos a esta interesante guía, en ella aprenderás • Observa, lee y dibuja la imagen en tu cuaderno sobre el valor del respeto 	Cuaderno de Ética, celular, computador con acceso a internet, colores.	

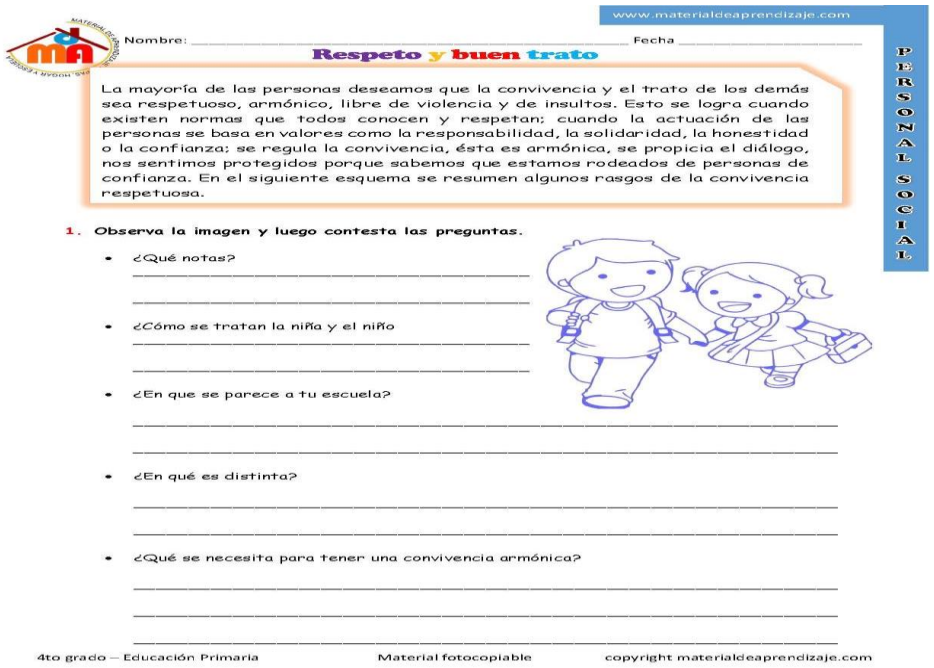
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020

Versión: 1

Asignatura: Ética	**Grado: 4°**
Contenido: autocontrol y conducta	
Aprendizaje: asumo de manera pacífica y respetuosa valorar a los demás	
Saberes Previos: reconocer el respeto como valor fundamental	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	Consigna en tu cuaderno la siguiente actividad  www.materialdeaprendizaje.com Nombre: _____ Fecha _____ **Respeto y buen trato** La mayoría de las personas deseamos que la convivencia y el trato de los demás sea respetuoso, armónico, libre de violencia y de insultos. Esto se logra cuando existen normas que todos conocen y respetan; cuando la actuación de las personas se basa en valores como la responsabilidad, la solidaridad, la honestidad o la confianza; se regula la convivencia, ésta es armónica, se propicia el diálogo, nos sentimos protegidos porque sabemos que estamos rodeados de personas de confianza. En el siguiente esquema se resumen algunos rasgos de la convivencia respetuosa. PERSONAL SOCIAL 1. **Observa la imagen y luego contesta las preguntas.** • ¿Qué notas? _____ • ¿Cómo se tratan la niña y el niño _____ • ¿En que se parece a tu escuela? _____ • ¿En qué es distinta? _____ • ¿Qué se necesita para tener una convivencia armónica? _____ 4to grado – Educación Primaria Material fotocopiable copyright materialdeaprendizaje.com		Identifica los factores que generan el respeto y el buen trato

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020

Versión: 1

Asignatura: Ética			**Grado: 4°**
Contenido: autocontrol y conducta			
Aprendizaje: asumo de manera pacífica y respetuosa valorar a los demás			
Saberes Previos: reconocer el respeto como valor fundamental			
Fases		**Actividades**	
Cierre	**Dinámicas**	**Individual** ¿QUE ACTIVIDADES HARE? 1. Elabora con la ayuda de tus papitos una definición propia del respeto 2. Realiza un dibujo donde se evidencie el respeto	
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación		¿COMO ME VOY A EVALUAR? Llego la hora de que expreses lo que hiciste bien y lo que debes mejorar. LO QUE HICE BIEN LO QUE DEBO MEJORAR	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

Asignatura: Ética y valores	**Grado: 4**
Contenido: Derechos sociales y sexuales	
Aprendizaje: Construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y en la escuela para el reconocimiento y cuidado de su cuerpo.	
Saberes Previos: : Reconocimiento de mi cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	**Cordial Saludo a todos los estudiantes de grado 4° y a sus familias.** En esta guía de clases aprenderás a identificar tus derechos sociales y sexuales Para comenzar observa la imagen y escucha los videos en los siguientes enlaces AUTO CONTROL Y CONDUCTA https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0 **Reflexiona y responde en tu cuaderno de proyecto de vida los siguientes interrogantes** **Que hizo enojar a el niño** **Como reaccionó ante el enojo** **Como aprendió a controlar el enojo** **Cuenta que te hace enojar** **Como reaccionas ante las situaciones que te hacen enojar**	Videos https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0 Guía de clase Computador, Tablet o celular con acceso a internet	Identifica las situaciones que lo hacen enojar niños y niñas. Reflexiona sobre las diferentes estrategias para sobrellevar el enojo Reconoce la importancia del auto control como herramienta que facilita sus relaciones personales.

Asignatura: Ética y valores	**Grado: 4**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: : ETICAY VALORES			Grado: 4
Contenido: Derechos sociales y sexuales			
Aprendizaje: Construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y en la escuela para el reconocimiento y cuidado de su cuerpo			
Saberes previos: Reconocimiento de mi cuerpo			
Fases		**Actividades**	
		Individual	**Grupal**
desarrollo	**Dinámicas**	Realiza esta rutina de yoga para niño te ayudara a controlarte https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ	Comparte la mejor pose que te lleva a relajarte y controlar tu enojo .
Evaluación (Heteroevaluación, Evaluación, Autoevaluación		Con el fin de afianzar los conceptos vistos resuelve la siguiente sopa de letras	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: : ETICAY VALORES	**Grado: 4**
Contenido: Derechos sociales y sexuales	
Aprendizaje: Construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y en la escuela para el reconocimiento y cuidado de su cuerpo	
Saberes previos: Reconocimiento de mi cuerpo	

Fases		**Actividades**	
		Individual	**Grupal**
Cierre	**Dinámicas**		

Ahora te corresponde evaluar tu actitud

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces
Crees que las técnicas de autocontrol te serán de ayuda para el manejo del control.			
Profundizaras más sobre el yoga.			
Estudias sin que tus padres te lo indiquen.			
Que tan fácil fue realizar los retos y recomendaciones de la guía.			

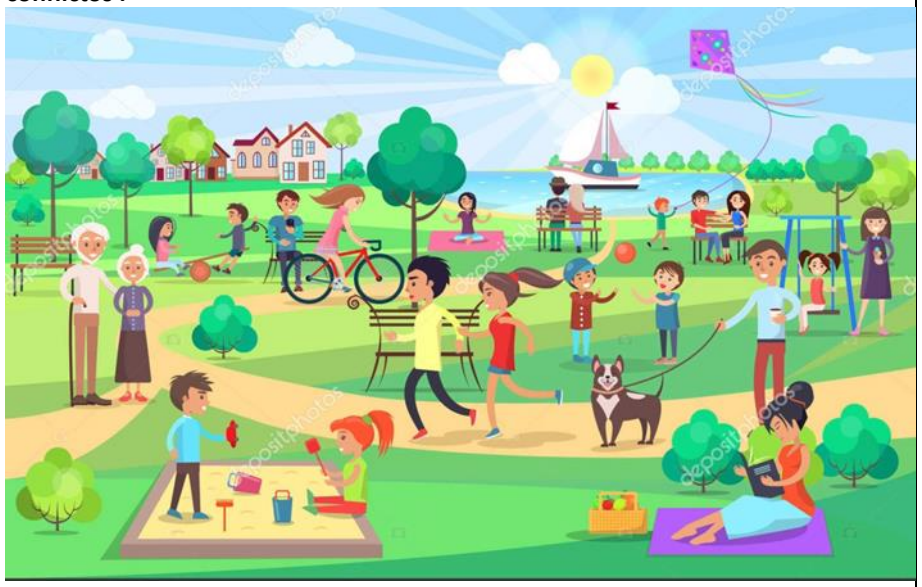
Evaluación (Heteroevaluación, Evaluación, Autoevaluación	Envía las actividades resueltas a tu profesora a través de Whatsapp
Bibliografía	Proyecto de vida de la institución educativa san Lucas y páginas de https://www.youtube.com/watch?v=k3QfxGfRaUE https://www.youtube.com/watch?v=cZYZzr1G2iQ

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: Ética y vtialores	**Grado: 4**
Contenido: Autocontrol y conducta	
Aprendizaje: **Asumo , de manera pacífica y constructiva , los conflictos cotidianos en mi vida escolar , familiar y contribuyó a la protección de los derechos de los y las niñas**	
Saberes Previos: : Reconocimiento de mi cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	**Observa, lee, analiza y dibuja las imágenes en tu cuaderno sobre las situaciones que generan conflicto y es necesario el autocontrol.** **Cuál de las situaciones que observas en la imagen pueden desencadenar conflictos .** 	Guía de clase Computador, Tablet o celular con acceso a internet cuaderno	Identifica las situaciones de conflicto en la casa , escuela y su vida cotidiana .

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

Asignatura: Ética y valores	**Grado: 4**
Contenido: Derechos sociales y sexuales	
Aprendizaje: Construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y en la escuela para el reconocimiento y cuidado de su cuerpo	
Saberes Previos: : Reconocimiento de mi cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	La puntualidad es un elemento para poner en práctica el habito 3 Poner primero lo primero Observa el video de la niña ají y reflexiona sobre su mensaje . https://www.youtube.com/watch?v=Eq2f_Rd1zHg		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: : ETICAY VALORES			**Grado: 4**
Contenido: Derechos sociales y sexuales			
Aprendizaje: Construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y en la escuela para el reconocimiento y cuidado de su cuerpo			
Saberes previos: Reconocimiento de mi cuerpo			
Fases		**Actividades**	
		Individual	**Grupal**
Cierre	**Dinámicas**	Lee y organiza los pasos para hacer la tortilla de papa. **Tortilla de papas** (4 personas) **Ingredientes:** • 6 huevos • 3 papas grandes • Aceite • Sal **Indicaciones:** En primer lugar, pele las papas y córtelas en rodajas finas. Luego, caliente el aceite en un sartén y eche en él las papas. Procure que se vayan friendo todas por igual. Écheles sal. Cuando las papas ya estén fritas, con un tono dorado, retírelas del sartén y escurra el aceite. Bata los huevos en un plato hondo. Mezcle el huevo batido con las papas fritas. Retire parte del aceite del sartén y eche en él la mezcla. Cuando ya se ha hecho la parte inferior, de vuelta la tortilla, ayudándose por un plato. Cocine por el otro lado hasta que quede dorada por fuera. Ordena los pasos para hacer una tortilla de papas. Escribe los nos del 1 al 7 en los ☐ . • Calentar el aceite en un sartén y echar en él las papas. ☐ • Dar vuelta la tortilla, ayudándose por un plato. ☐ • Cocinar hasta que la tortilla quede dorada por fuera. ☐ • Batir los huevos y mezclarlos con las papas fritas. ☐ • Cuando las papas estén doradas, retirarlas del sartén. ☐ • Echar la mezcla en el sartén. ☐ • Pelar las papas y cortarlas en rodajas finas. ☐ www.recursosdocentes.cl	Comparte una receta propia de un plato favorito de tu familia .
Evaluación (Heteroevaluación, Evaluación, Autoevaluación		Observa la imagen, describe lo que comprendes de la misma y la coloreas a tu gusto	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020