



Ser+

**DESARROLLO
SOCIOEMOCIONAL**

FICHA 1: ¿Qué es autonomía?



5to Primaria

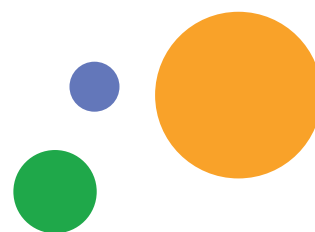
FICHA 1: ¿Qué es autonomía?

Grado	Quinto
Campo formativo	De lo humano y lo comunitario
Dimensión	Autonomía
Habilidad	Autonomía
Indicador de logro	Conoce qué es autonomía y sus cualidades
Duración	30 minutos
Materiales	Papel y lápiz
Resumen	<p>En la Actividad 1, las y los estudiantes identifican las habilidades que han utilizado de manera autónoma y reflexionan sobre su importancia.</p> <p>En la actividad 2, ponen a prueba su autonomía al enfrentar un reto físico, confiando en sus decisiones y capacidades.</p> <p>En la actividad 3, analizan las actividades realizadas y reflexionan sobre el ejercicio de su autonomía y los aprendizajes obtenidos.</p>

FUNDAMENTO TEÓRICO

La **autonomía** es la capacidad de tomar decisiones de manera independiente y desarrollar las habilidades necesarias para que dichas decisiones generen un impacto significativo y positivo en el entorno inmediato. Es un proceso en el que las y los estudiantes ejercen su libertad con responsabilidad, reflexionando sobre las consecuencias de sus acciones y elecciones.

En esta etapa de desarrollo, las y los estudiantes comienzan a profundizar en la comprensión de la relación entre su libertad de elección y la responsabilidad que conlleva.



Reflexiones para el desarrollo del docente

IDENTIFIQUE:

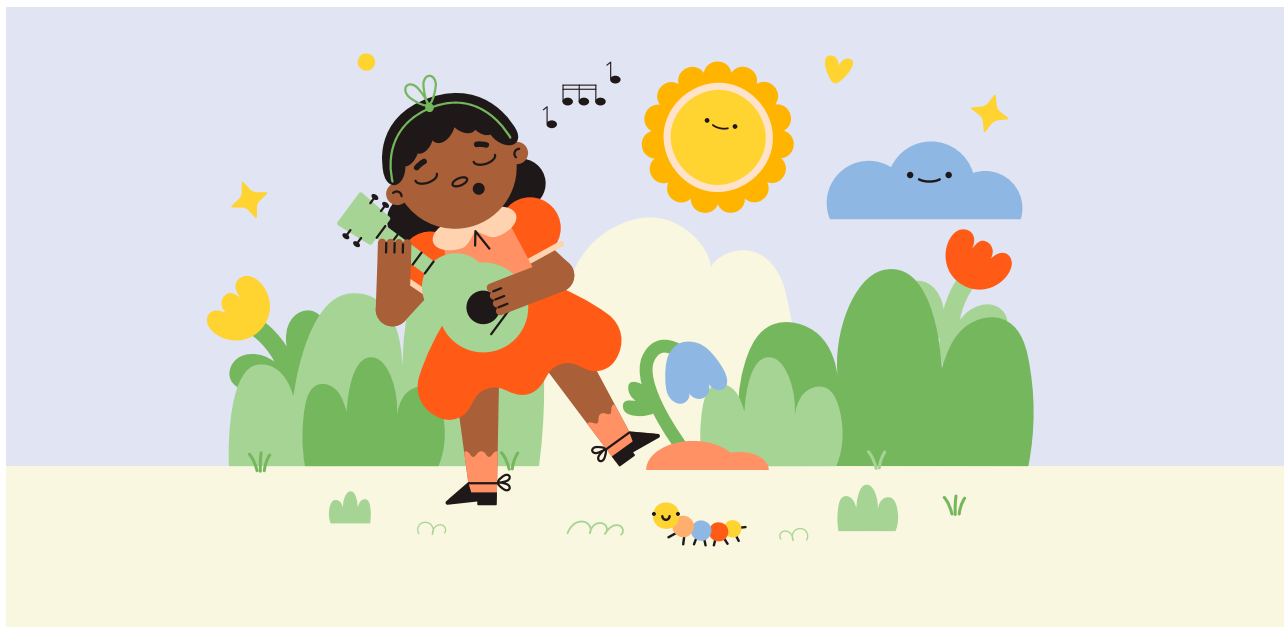
¿En qué circunstancias le resulta más difícil tomar decisiones?
¿Qué emociones están presentes en esos momentos?

ANALICE:

¿Hasta qué punto cree que sus estudiantes pueden tomar decisiones por sí mismos? ¿Cómo influye esta percepción en su desarrollo?

GENERE oportunidades para que sus estudiantes asuman responsabilidades, tomen decisiones y experimenten situaciones que les ayuden a confiar en sí mismos.

ACTIVIDADES PARA LA CLASE



Introducción

[Todo el salón]

Actividad 1: Tiempo de chequearme (8 min)

Cada día adquirimos habilidades nuevas. Hoy realizaremos un ejercicio para reconocer aquellas que ya hemos desarrollado.

a) Pida a sus estudiantes que levanten la mano si se identifican con alguna de las siguientes acciones:

- Ayudo a mis compañeros cuando no logran realizar una actividad
- Realizo mis tareas escolares sin que me lo recuerden.
- Propongo actividades para mejorar la convivencia en el grupo.

b) Pida a dos o tres estudiantes que respondan: ¿Cuál consideras más fácil de realizar?, ¿Por qué estas acciones demuestran autonomía?

RECOMENDACIONES:

- Valide todas las respuestas y destaque las ideas más repetidas.



Desarrollo

Hoy cada quien tendrá que completar un circuito de ejercicios físicos. No hay un solo camino: ustedes decidirán en qué orden realizan los ejercicios, pero deberán completar todos antes de que acabe el tiempo.

[Individual]

Actividad 2: Supera tu circuito (15 minutos)

a) Presente la lista de ejercicios en el pizarrón:

- 3 series de 5 sentadillas
- 5 lagartijas
- 2 series de 10 abdominales
- 3 series de 10 saltos en su propio lugar
- 20 segundos de plancha (posición de tabla)

Cada estudiante:

- Decide el orden en que realizará los ejercicios.
- Administra sus descansos y energía.
- Tiene un máximo de 10 minutos para completar el circuito.
- No debe copiar el orden de otro compañero.

b) Reflexionen en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo eligieron el orden de los ejercicios?
- ¿Por qué actuaron con autonomía?

RECOMENDACIONES:

- **Asegúrese de que haya suficiente espacio** entre estudiantes para evitar accidentes.
- **Realice un breve calentamiento previo** (estiramiento de brazos y piernas).
- **Recuérdelos observar su cuerpo y no excederse.**

[Todo el salón]

Actividad 3: Reflexiono sobre mis progresos (7 min)

Reflexionen:

- ¿Qué aprendieron hoy sobre la autonomía?
- ¿En qué situaciones creen que ser autónomos les puede ayudar?

Como hemos visto, ser autónomos también exige esfuerzo. A veces el camino que elegimos no es el más fácil, y para cumplir lo que decidimos necesitamos trabajar duro, concentrarnos y no rendirnos aunque nos cansemos. Hoy aprendimos que autonomía y esfuerzo van de la mano: si quiero ser libre para decidir, también tengo que ser fuerte para cumplir lo que me propongo.

RECOMENDACIONES:

- Refuerce la idea de que ser autónomo no significa hacer todo solo, sino también reconocer cuándo pedir ayuda y seguir aprendiendo.

Actividades cortas para continuar aprendiendo durante la semana

ACTIVIDAD 1: Escribir una reflexión sobre por qué es importante realizar acciones por uno mismo para ayudar a otros en la escuela.

ACTIVIDAD 2: Redactar una frase que resuma lo aprendido en clase y describa cómo promueve su autonomía para aprender.

ACTIVIDAD 3: Conversar en parejas sobre la importancia de hacer actividades de manera independiente, sin intervención de los adultos.

ACTIVIDAD 4: Reflexionar individualmente sobre cosas que antes no podían hacer y ahora sí, valorando su crecimiento en autonomía.

ACTIVIDAD 5: Pida a sus estudiantes que pregunten a sus familiares ¿Qué es la autonomía para ellos? y ¿por qué es importante la autonomía?

Evaluación de la ficha

Nivel de logro: Fortalece su confianza a la hora de realizar acciones por sí mismo y en beneficio de quienes están en su entorno.

Criterio	Nivel 1: Muy pocos lo hacen	Nivel 2: Lo hacen aproximadamente la mitad del salón	Nivel 3: Lo hacen la mayoría del salón
Reflexionan sobre algunas acciones que pueden hacer por sí mismo/as.			
Explican qué es la autonomía.			
Aciertos en la implementación			
Recomendaciones implementación			



COAHUILA

PA' DELANTE

