

Reconociendo logros y dificultades Para continuar aprendiendo

Me autoevalúo lo aprendido

Institución Educativa

Grado

1° y 2°

Sección

Todas las secciones



SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:

En esta semana participarás en una actividad de evaluación, donde tendrás la oportunidad de reflexionar sobre tus logros y avances, así como en las dificultades de tus aprendizajes, de manera que puedas autoevaluarte y recibir orientaciones para mejorarlos. Recuerda que esta evaluación no es para saber si tus resultados son buenos, regulares o deficientes, sino para que reflexiones y valores tu aprendizaje, y a partir de ello, mejorarlo y continuar aprendiendo.

Propósito de Aprendizaje

Reflexionamos sobre logros, avances y dificultades de nuestros aprendizajes y asumir compromisos para mejorarlos.

ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS REALIZADAS:

ACTIVIDAD: EXPLORAMOS Y REFLEXIONAMOS SOBRE NUESTROS APRENDIZAJES:

01



EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	RECORDEMOS LO QUE APRENDISTE (SEMANA 22, 23, 24 Y 25 DEL MES DE SETIEMBRE)
Participamos en juegos para mejorar el respeto y la integración familiar.	<ul style="list-style-type: none">✓ Aprendiste a realizar movimientos con facilidad.✓ Relacionarte positivamente con la familia.✓ A dialogar, cooperar y solidarizarte.✓ A modificar o crear juegos con normas y reglas consensuadas con tu familia y practicarlo.

Ahora te invito a reflexionar sobre las actividades desarrolladas.

✓ Revisa tu portafolio, analiza las evidencias y productos que lograste en el mes de setiembre y reflexiona respondiendo a las siguientes interrogantes:



- ¿Has comprendido la situación problemática a resolver?
 - ¿Qué hiciste para enfrentar el reto propuesto?
 - ¿Tuviste claridad sobre qué productos debías elaborar y entregar?
 - ¿Qué aprendiste en esta experiencia de aprendizaje?
 - ¿Cuáles son las dificultades de aprendizaje que tuviste y qué hiciste para superarlas?
- Anota tus respuestas en tu cuaderno...

En base a las respuestas realiza tu autoevaluación

Ficha de Autoevaluación

La presente ficha tiene por objeto ayudarte a reflexionar sobre lo realizado durante la experiencia de aprendizaje de la semana **“Participamos en juegos para mejorar el respeto y la integración familiar”**

CRITERIOS	PREGUNTAS DE REFLEXIÓN	SI	NO
Convivencia e interacción con la familia	¿Participo activamente disfrutando de los juegos y valoro la convivencia con los integrantes de mi familia?		
	¿He mejorado mis relaciones de convivencia con los integrantes de mi familia, valorando y respetando los acuerdos consensuados al participar en los juegos?		
	¿Considero importante que participar en juegos y llegar a acuerdos con mi familia para trabajar en equipo, favorecen una mejor convivencia familiar?		
Uso de estrategias en las actividades lúdicas	¿Considero que es importante saber cuáles son los elementos o componentes de un juego para poder modificarlo o adecuarlo a las características de los participantes para que todos jueguen en igualdad de condiciones?		
	¿He tenido dificultades para crear un juego, acordar y respetar sus reglas y ponerlo en práctica con mi familia?		
	¿Comprendo que el juego me permite utilizar estrategias para resolver diferentes situaciones motrices y de la vida diaria?		

¿Cuáles son tus compromisos para mejorar tus dificultades y lograr tus aprendizajes óptimamente?

.....

.....

.....

(*) Envía tu ficha de autoevaluación y compromisos para brindarte orientaciones.

02



EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	RECORDEMOS LO QUE APRENDISTE (SEMANA 9, 10, 11 y 12 DEL MES DE JUNIO)
Cuidando mi cuerpo y manteniendo mi salud en la emergencia sanitaria.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprendiste a valorar la importancia de la actividad física y los hábitos saludables para lograr el bienestar en la vida diaria. ✓ Te permitió elegir la actividad física de tu preferencia. ✓ A utilizar conocimientos básicos de alimentación y nutrición e identificar prácticas de vida saludable. ✓ Enfrentaste el reto de elaborar un plan semanal de actividad física y alimentación saludable y una relación de hábitos saludables acordados con tu familia.

Ahora te invito a reflexionar sobre las actividades desarrolladas. ✓ **Revisa tu portafolio, analiza las evidencias y productos que lograste en el mes de junio y reflexiona respondiendo a las siguientes interrogantes:**



- ¿Has comprendido la situación problemática a resolver?
- ¿Qué hiciste para enfrentar el reto propuesto?
- ¿Tuviste claridad sobre qué productos debías elaborar y entregar?
- ¿Qué aprendiste en esta experiencia de aprendizaje?
- ¿Cuáles son las dificultades de aprendizaje que tuviste y qué hiciste para superarlas?

A partir de las reflexiones desarrolladas en el punto anterior, te invitamos a realizar la autoevaluación de tus aprendizajes en el instrumento que te presentamos a continuación.

Ficha de Autoevaluación La presente ficha tiene por objeto ayudarte a reflexionar sobre lo realizado durante la experiencia de aprendizaje de la semana **“Cuidando mi cuerpo y manteniendo mi salud en la emergencia sanitaria”**

CRITERIOS	PREGUNTAS DE REFLEXIÓN	SI	NO
Convivencia e interacción con la familia	¿Debo realizar la activación corporal al iniciar mi actividad física?		
	¿Es importante conocer y registrar mi frecuencia cardiaca (pulso) antes de iniciar y al finalizar mi actividad física?		
	¿Es importante realizar la relajación y estiramientos al finalizar mi actividad física?		
Uso de estrategias en las actividades lúdicas	¿Estoy preparado para identificar los tipos de actividad física y elegir el de mi preferencia para practicarlo de manera permanente?		
	¿Me ha demandado mucho esfuerzo elaborar mi plan semanal de actividad física?		
	¿En la práctica de la actividad física es importante mantenerme hidratado, recuperarme y descansar lo suficiente, así como practicar hábitos de aseo personal?		
Hábitos sobre alimentación saludable	¿Me ha demandado mucho esfuerzo elaborar mi plan semanal de alimentación saludable?		
	¿Puedo identificar en mi alimentación diaria los nutrientes y sus beneficios según el tipo de alimento?		
	¿Me siento preparado para reconocer si mi peso corporal es normal o tengo sobrepeso u obesidad, a partir de mi índice de masa corporal, lo cual me orienta a cambiar mis hábitos alimenticios?		
	¿Es importante tener en cuenta los horarios de mi alimentación para la práctica de mi actividad física?		

(*) Envía tu ficha de autoevaluación y compromisos para brindarte orientaciones.

¿Cuáles son tus compromisos para mejorar tus dificultades y lograr tus aprendizajes óptimamente?

.....

.....

.....

ACTIVIDAD: “TOMAMOS DECISIONES PARA MEJORAR NUESTRO APRENDIZAJE

A continuación, te facilito algunas orientaciones que te permitirán superar aquellas dificultades que enfrentarías en cada una de las experiencias de aprendizaje al cumplir con el reto propuesto y elaborar tu producto.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 1

“Participamos en juegos para mejorar el respeto y la integración familiar”

Si en tu reflexión has identificado como mayor dificultad crear un juego y consensuar normas y reglas acordadas con tu familia, te alcanzo las siguientes orientaciones



- a) Recuerda que es necesario conocer los elementos o componentes de un juego (título del juego, reglas, desarrollo del juego, participantes, entre otros).
- b) A partir de un juego que conoces o que has aprendido, puedes modificarlo (variando alguno de sus elementos) o adecuarlo (variar algunos de sus elementos para que todos puedan jugar en las mismas condiciones).
- c) Es importante compartir el juego con tu familia, para relacionarse y mejorar la convivencia en casa.
- d) Para acordar y consensuar reglas y modificaciones a un juego es necesario reunirse, dialogar, intercambiar opiniones, llegar a acuerdos y respetarlos.
- e) Considera que las modificaciones o cambios que realices a un juego debes anotarlos o registrarlos en una ficha para tenerlo organizado.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 2**“Cuidando mi cuerpo y manteniendo mi salud en la emergencia sanitaria”**

Si en tu reflexión has identificado como mayor dificultad la elaboración del plan semanal de actividad física y alimentación saludable, te alcanzo las siguientes orientaciones.

**Plan semanal de actividad física.**

- a) Recuerda que en toda actividad física debes tener en cuenta la intensidad (moderada o intensa), la frecuencia (diaria, interdiaria u otras), duración o tiempo (cantidad de minutos que dura la actividad física).
- b) Recuerda que lo importante es que en casa practiquen con frecuencia actividades físicas como parte de una vida activa y saludable; por tanto, comparte con tu familia tu plan de actividad física.

Plan semanal de alimentación saludable.

- a) Recuerda que esta actividad se te brinda información que permite conocer los principales nutrientes de los distintos alimentos que consumes a diario.
- b) Contiene, además, recomendaciones de alimentos saludables que ofrece el Ministerio de Salud.
- c) La actividad desarrollada durante la semana 12 te facilita información para elaborar tu plan semanal de alimentación saludable acordado con la familia, considerando su propia realidad.
- d) Es importante que relaciones la actividad física con la alimentación saludable, porque ambos son factores que ayudan a mantener un bienestar equilibrado en el hogar.

REFLEXIÓN FINAL

Cuando participes en una nueva experiencia de aprendizaje, tienes que tener en cuenta los siguiente:

- ✓ Comprender la situación problemática a resolver.
- ✓ Tener claridad en el reto que vas a enfrentar.
- ✓ Conocer bien lo que aprenderás y qué producto vas a presentar.
- ✓ Cuáles conocimientos, habilidades, estrategias y actitudes vas a utilizar para aprender según las actividades propuestas.
- ✓ Reflexionar sobre lo que haces para aprender, aquello que aprendes durante las actividades y el reto a enfrentar.

.....
Mg. William Inca Cauti
Especialista en Educación
DRE - AYACUCHO