

## «ARRIBA Y ABAJO»

En esta actividad se incentiva a los alumnos a descubrir los pasos que deben realizar en el momento en el que se les presentan retos, a establecer objetivos alcanzables y a organizarse para superarlos.

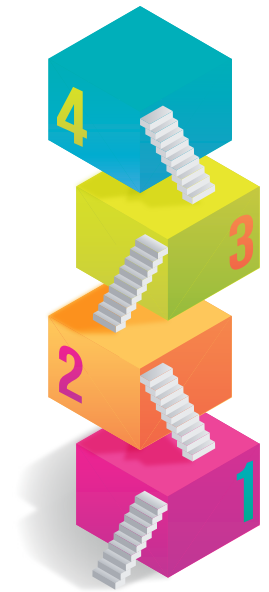
### DESCRIPCIÓN

La actividad consistirá en clasificar una serie de actividades de la vida diaria según la percepción que tengan sobre sus habilidades para realizarlas. Luego se propone que intenten mejorar tres de aquellas en las que se les presentan dificultades.

Es importante tener presentes los siguientes puntos en el desarrollo de la actividad:

- ✓ Todos los alumnos tienen que identificar metas logradas y conseguidas.
- ✓ Que todos los alumnos participen respetando el turno de cada compañero/a y sus opiniones.
- ✓ Fomentar en las reflexiones las expresiones positivas, como, por ejemplo, «todos podemos aprender», y, por otro lado, evitar las expresiones categóricas como «nunca», «jamás» o «siempre».
- ✓ Definir un tiempo para observar los progresos, haciendo una descripción escrita o una fotografía al inicio. Pasado un tiempo, hacer una evaluación de los progresos. Evitar ponerlo como obligación o tarea a cumplir; por el contrario, plantearlo como un desafío personal que uno desea lograr.

Será importante que todos los alumnos se planteen al menos un desafío o mejorar una actividad.



### METODOLOGÍA SUGERIDA

Las propuestas de pasos para el desarrollo de la actividad son:

- ✓ Abrir el espacio para que los estudiantes reflexionen acerca de las habilidades propias y de sus compañeros/as.
- ✓ El propio profesor habla sobre alguna actividad que antes no sabía hacer o en la que tenía dificultades y que más tarde logró realizar con constancia, práctica y/o ayuda.
- ✓ Se invita a los estudiantes a proponer otras actividades que no estén en la lista y que realicen habitualmente para agregarlas a ella.
- ✓ Los alumnos trabajan individualmente sobre las actividades propuestas en la hoja de trabajo. Estas se agruparán según consideren si tienen o no dificultades para realizarlas.
- ✓ Puesta en común: proponer hacer parejas de estudiantes para poner puntos en común y ver cómo pueden desarrollar habilidades que aún no han logrado, con el fin de conseguir las metas que ellos mismos se establezcan.

## SUGERENCIAS PARA LA REFLEXIÓN

### Propuesta de evaluación cualitativa de la actividad

Se propone como medio de evaluación la clasificación realizada en las listas de «Arriba y abajo», así como también los comentarios entre compañeros/as de clase.

Observar y registrar la forma de participación, el respeto a las opiniones, los turnos de palabra y la organización de las tareas.

## DURACIÓN APROXIMADA DE LA ACTIVIDAD

✓ Podrá tener una duración aproximada de 30 a 40 minutos, considerando un descanso intercalado de 10 minutos.

✓ Para la puesta en común se podrán destinar entre 20 y 25 minutos aproximadamente, según las necesidades del grupo.

## RECURSOS COMPLEMENTARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Video complementario acerca de las habilidades para la vida:

<https://www.youtube.com/watch?v=B8nz-BFwtV6I>

Video acerca de la actitud para desarrollar nuevas habilidades:

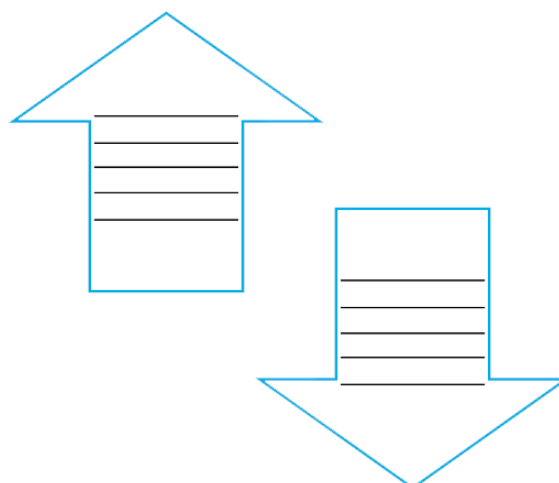
<https://www.youtube.com/watch?v=5EEWJ0bvil>



✓ Lee las siguientes actividades y piensa si eres capaz de hacerlas bien o si te cuestan. Anota las que te salen bien en la flecha que apunta para arriba, y las que no, en la flecha que señala hacia abajo.

✓ Puedes pensar en otras actividades que realices a diario y agregarlas a la lista.

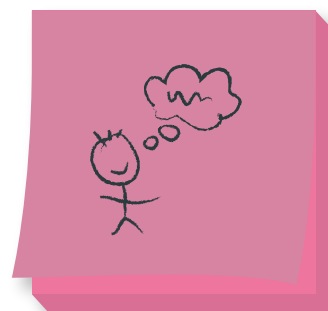
- 1.- Hacer un dibujo realista
- 2.- Cuidar una planta
- 3.- Correr una carrera
- 4.- Poner la mesa
- 5.- Leer en voz alta
- 6.- Contar chistes
- 7.- Cuidar de mi hermano/a pequeño/a
- 8.- Jugar a tu deporte favorito
- 9.- Inventar historias
- 10.- Hacer problemas de matemáticas
- 11.- Cuidar a mi mascota (animal doméstico)
- 12.- Cantar
- 13.- Escribir dictados
- 14.- Arreglar la cama
- 15.- Bailar
- 16.- Hacer una redacción
- 17.- Dibujar
- 18.- Ir a comprar a la tienda
- 19.- Preparar un sándwich o emparedado
- 20.- Nadar



✓ Una vez que las actividades estén clasificadas, deberás escoger tres de las que piensas que te cuestan más y que te gustaría realizar mejor.

✓ Piensa en los pasos que deberías realizar para lograrlo.

✓ Haz un antes y un después, saca una foto o pide a alguien que te vea e intenta practicarlas con un/a compañero/a o amigo/a hasta que logres mejorarlas.



**TEXTOS ELABORADOS POR:**  
CAROLINA MILANCA CABRERA  
LAURA HERNÁNDEZ