



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA SOLEDAD MEDINA CHAPARRAL TOLIMA

DANE: 173168000121 Nit. 890706819-5

Niveles: Pre-Escolar, Educación Básica, y Media Técnica, Edu. Por Ciclos 2-23-24-25-26

Jornada: Mañana, Tarde y Nocturna (Especialidad Ambiental)

Aprobada mediante Resolución N°1291 del 05 de marzo de 2025 emitida por la Secretaría de Educación y Cultura del Tolima

GRADOS: SEXTO A NOVENO

TEMA: MI CUERPO COMO FUENTE DE BIENESTAR

Proyecto de Vida. "Somos Capaces de Triunfar"

ENFOQUE: Autoconocimiento corporal y autocuidado

Conversatorio inicial con preguntas orientadoras:

- ¿Por qué el cuidado del cuerpo es importante para nuestro bienestar?
- ¿Qué hábitos ayudan a mantener un cuerpo saludable?
- ¿Cómo influyen las emociones en nuestra salud?

1. MOMENTO DE EXPLORACIÓN

Actividad: "El cuerpo me habla"

Preguntas orientadoras:

- ¿Cómo sabes que tu cuerpo necesita descansar?
- ¿Qué señales aparecen cuando estás nervioso?
- ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando estás feliz?
- ¿Qué significa cuidar tu cuerpo?

Propósito: Reconocer que el cuerpo manifiesta emociones y necesidades.

2. MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN

Conceptualización

El cuerpo es una unidad donde interactúan pensamientos, emociones y acciones.

Cuando sentimos miedo, alegría o tristeza, el cuerpo reacciona mediante cambios físicos (respiración, ritmo cardíaco, tensión muscular).

El bienestar corporal depende de:

- Sueño adecuado
- Alimentación equilibrada
- Actividad física
- Expresión emocional

Avenida de los estudiantes – Chaparral - Tolima

Correo chaparral.ietsoledadmedina@sedtolima.edu.co – Tel: 2461501 –

3212534571 - 3212532308

Página Web: soledadmedina.online



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA SOLEDAD MEDINA CHAPARRAL TOLIMA

DANE: 173168000121 Nit. 890706819-5

Niveles: Pre-Escolar, Educación Básica, y Media Técnica, Edu. Por Ciclos 2-23-24-25-26

Jornada: Mañana, Tarde y Nocturna (Especialidad Ambiental)

Aprobada mediante Resolución N°1291 del 05 de marzo de 2025 emitida por la Secretaría de Educación y Cultura del Tolima

- Respeto por el propio cuerpo y el de los demás

Desde el PESCC, el cuerpo es territorio de cuidado y respeto. Nadie puede tocarlo ni invadirlo sin consentimiento.

3. MOMENTO DE TRANSFERENCIA

Actividad 1: Mapa corporal

En una silueta:

- Marca dónde sientes tensión.
- Marca dónde sientes tranquilidad.
- Escribe qué haces para sentirte mejor.

Actividad 2: Semáforo del bienestar

- ❖ Hábitos que fortalecen mi cuerpo
- ❖ Hábitos que debo mejorar
- ❖ Hábitos que afectan mi bienestar

Actividad 3 Cierre: Compromiso de autocuidado

Escribe tres acciones concretas para cuidar tu cuerpo esta semana.

➤ Videos sugeridos de apoyo y Reflexión:

Acciones para el autocuidado:

https://youtu.be/HL_CU68NGms?si=76yqZ7huDUfnIIWZ

¿Qué es el autocuidado y por qué es importante?:

<https://youtu.be/cjkmDOE5pm8?si=DpEY-Up5l3vxjvUm>