



# MI AMIGO OLÍMPICO

## Lección 2: Plan de Vida



Con el apoyo de:



Programa de Educación Olímpica Escolar

*"Por una Guatemala Mejor y más Pacífica"*

## LECCIÓN 2

# PLANEACIÓN DE METAS

Esta lección se va a desarrollar durante el mes de Marzo, a través de 4 sesiones de aprendizaje, una o dos cada semana. Los y las estudiantes en esta lección van a aprender aspectos relacionados con la planeación de metas, su concepto, tipos de meta basados en el tiempo, características que deben considerarse en la planeación de metas. También aprenderán a trabajar su árbol de vida, sueños y anhelos para su plan de vida, planeación de sus metas a corto, mediano y largo plazo y la planificación de actividades para el logro de sus metas personales.

### TEMÁTICA A DESARROLLAR EN EL MES DE MARZO:

- Concepto de meta
- Tipos de Meta
- Características de las metas (SMART)
- Construcción del árbol de vida
- Definición de sueños y anhelos para su plan de vida
- Planificación de metas

### VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULO NACIONAL BASE (CNB) DEL NIVEL PRIMARIO

El tema generador del mes es plan de vida, a través del mismo se espera incidir en competencias establecidas en el CNB, del grado de sexto primaria. En esta lección se trabajará con competencias del área de comunicación y Lenguaje I, Formación Ciudadana y se tomaron indicadores del CNB, utilizando como medio el contenido de la temática de la lección 2. En la lección se consideran las siguientes competencias e indicadores de logro.

**SEXTO GRADO PRIMARIA**

| VALOR OLÍMPICO/TEMA                | ÁREAS DEL CURRÍCULO     | COMPETENCIAS   | INDICADORES DE LOGRO  |
|------------------------------------|-------------------------|--|---|
| <b>PLANEACIÓN DEL PLAN DE VIDA</b> | Comunicación y lenguaje | 3. Interpreta información transmitida por sistemas de comunicación verbal y no verbal y los procedimientos de persuasión y disuasión utilizados por los medios de comunicación masiva. | Identificación del propósito del mensaje: narra o describe lo solicitado en relación a la planeación de metas.<br><br>Interpreta la información explícita e implícita que transmiten las lecturas relacionados con planeamiento de metas. |
|                                    |                         | 4. Lee con sentido crítico identificando ideas y datos importantes que le permiten comunicarse de manera funcional e informarse, ampliar y profundizar sus conocimientos.              | Aplica destrezas de lectura comprensiva al leer las lecturas relacionadas con la planeación de metas.<br><br>Aplica destrezas de lectura para interpretar la información contenida en cada una de las lecturas.                           |
|                                    | Formación Ciudadana     | 5. Planifica el futuro personal y comunitario a partir del análisis crítico del pasado y del presente.   | Utiliza su propio criterio basándose en lo que conoce del pasado y presente para establecer sus metas personales y grupales en este año.  |

# SESION 1.

## PLANEACIÓN DE METAS

### 1. MENSAJE O VIDEO DEL ATLETA.

- Organizar la clase de una manera creativa para escuchar el mensaje del Atleta Olímpico, de manera presencial o a través del video.
- Al terminar el video el Amigo Olímpico o docente, dialoga con los y las estudiantes en relación al contenido del video, utilizando las siguientes preguntas:
  - ¿Quién quiere comentar alguna meta que se ha propuesto?
  - ¿Alguien al ver el video en que meta pensaron que quisieran realizar?
- El atleta solicita a los estudiantes cumplir con su segundo reto: definir su meta personal y construir una meta de clase a mediano plazo, actividad que la realizarán en clase.

### 2. LECTURA 6

#### LAS METAS.

Nadie alcanza la meta con un solo intento, ni perfecciona la vida con una sola rectificación, ni alcanzar altura con un solo vuelo. Nadie camina la vida sin haber pisado en falso muchas veces.

**Pregunta del docente:** ¿Cómo comprenden este primer párrafo o que mensaje nos da?

Nadie recoge cosecha sin probar muchos sabores, enterrar muchas semillas y abonar mucha tierra. Nadie mira la vida sin acobardarse en muchas ocasiones, ni se meten en el barco sin temerle a la tempestad, ni llega a puerto sin remar muchas veces.

Nadie siente el amor sin probar sus lágrimas, ni recoge rosas sin sentir sus espinas. Nadie hace obras sin martillar sobre su edificio, ni cultiva amistad sin renunciar a sí mismo. Nadie llega a la otra orilla sin haber hecho puentes para cruzar. Nadie deja el alma lustrosa sin el pulimento diario de la vida.

Nadie puede juzgar sin conocer primero su propia debilidad. Nadie consigue su ideal sin haber pensado muchas veces que perseguía un imposible. Nadie

conoce la oportunidad hasta que esta pasa por un lado y deja ir. Nadie encuentra el pozo del placer hasta caminar por la sed del desierto.

Pero nadie deja de llegar, cuando se tiene la claridad del don, el crecimiento de la voluntad, la abundancia de la vida, el poder para realizarse y el impulso de sí mismo. Nadie deja de arder con fuego dentro sin antes saber lo que es el calor de la amistad. Nadie deja de llegar cuando de verdad se lo propone. Si sacas todo lo que tienes y confías en ti, esfuérate, ¡porque lo vas a lograr!

Tomado de "La culpa es de la vaca" Pag. 60,61.

- Al finalizar la lectura realice un conversatorio con los estudiantes, utilizando la pregunta como recurso pedagógico, y solicita que compartan un mensaje que le dejó la lectura.
- Finalmente el docente cierra la actividad explicando que en términos generales que todas esas cápsulas analizadas dejan como mensaje que:  
"Cada persona debe hacer su mejor esfuerzo para conseguir sus propias metas"

### 3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

| CONTENIDOS  | TIEMPO | RECURSOS   |
|---|--------|--|
| Planeación de metas personal y grupal.<br>Tipos de metas, características de las metas<br>Construcción del árbol de la vida | 1 hora | Video<br>Hoja impresa con el árbol de metas.<br>Instrumento musical<br>Lectura 6 |

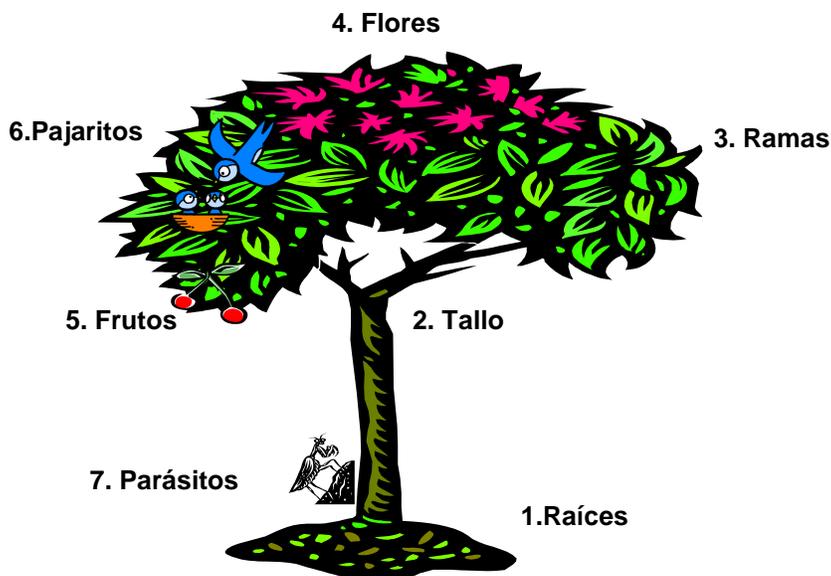
#### DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

##### 1. Conversatorio

- Discutir en plenaria el contenido del video, guiados por preguntas orientadoras para propiciar el diálogo conversatorio entre estudiantes y docente y si estuviera el Amigo Atleta:  
¿Qué aprendieron en relación a la planeación de metas?  
¿Cuál es la importancia de proponernos metas en la vida?  
¿En qué les ayudaría tener la meta de clase a mediano plazo?
- El o la docente cierra la actividad haciendo una síntesis con los aportes dados en cada una de las preguntas.

## 2. El árbol de la vida

- El docente explica a los estudiantes que durante todo el mes van a ir desarrollando diferentes actividades para que al final tengan elaborado su proyecto de vida y para ello van a iniciar con una actividad que los hará reflexionar acerca de su vida hasta este momento. Para ello deben realizar su árbol de la vida, guiándose con las interrogantes siguientes, según la gráfica y luego lo escriben en las líneas que se encuentran abajo del árbol.



Escriban las respuestas de cada pregunta

1. Raíces ¿Cuál es mi origen?

---

2. Tallo ¿Qué me sostiene en la vida?

---

3. Ramas y hojas ¿Cuáles son mis anhelos?

---

4. Flores ¿Qué cosas bonitas tengo para dar?

---

5. Frutos ¿Cuáles son mis logros?

---

6. Pajaritos ¿Qué personas importantes hay en mi vida?

---

7. Parásitos ¿De qué cosas y actitudes debo desprenderme?

---



---

### ACTIVIDAD PARA REFLEXIONAR

#### 3. Comparto mis reflexiones ( actividad fuera del aula)

- El docente solicita a los estudiantes que formen dos filas con el mismo número de estudiantes, luego cada fila debe formar un círculo y deben colocarse de manera que queden dos círculos uno adentro y otro afuera.
- Solicita a los estudiantes que el círculo de adentro al oír las palmadas del docente deben girar hacia la derecha agarrados de la mano y el círculo de afuera girar hacia la izquierda, cuando se deja de aplaudir se paran y deben conversar con la pareja que les quedó enfrente comentándole cual fue su experiencia al realizar la actividad del árbol de la vida.
- Repetir la actividad de girar los círculos y cuando ya tengan de nuevo otra pareja deben compartir una reflexión personal que les quedó después de realizar su árbol de vida.

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS ( Son actividades para desarrollar en la semana en su entorno inmediato)

#### 4. Comparto en familia

- Cada estudiante va a compartir con su familia el árbol de vida que construyó en clase, en un momento que todos estén reunidos.
- Después de haber compartido lo que elaboró debe contarles cual fue la experiencia que tuvo al realizar esta actividad y que descubrió que no sabía.
- Los estudiantes entregan a cada miembro de la familia que puede escribir un cuadro de papel para que cada uno escriba lo que piensa del análisis de su vida.
- El próximo día de clase del Programa Mi amigo Olímpico, deben llevar su árbol y los mensajes que escribieron los miembros de su familia.

## SESION 2.

# SUEÑOS Y ANHELOS QUE GUIAN EL PLAN DE VIDA

### 1. CAPSULA INFORMATIVA

Este tema es necesario desarrollarlo en el momento en que se inicia un proceso para elaborar nuestro plan de vida, ya que permite un tiempo y un espacio para analizar y pensar cuales son nuestros sueños y aspiraciones en nuestra vida, en ese momento que se definen y se descubren empieza en nosotros plantearnos nuevos desafíos y tener claridad hacia donde podría guiar mi vida y luego iniciar un proceso en cómo puedo lograr estos desafíos.

### 2. LECTURA 7. DE REFLEXIÓN

#### Símil de Tipos de Personas

##### EL PAVO

En su proyecto de vida todo lo quiere hacer girar sobre sí mismo. Busca convertirse en el eje de todos, todos tienen que alabarlo, estimarlo y servirle, pues se considera el ser más importante del universo. Egoísta y despreocupado de los demás. Las cosas y las personas tienen valor en la medida en que le son útiles para sobresalir.

Como el pavo real, de cabeza pequeña y plumaje exuberante, es el prototipo de la vanidad. Su anhelo es lucir, vive pendiente de su figura esclavo de la moda y de las apariencias, narcisista. Guarda la secreta preocupación de llamar la atención de los demás. Es incapaz de entregar el corazón y de experimentar el auténtico amor. Sus raíces son la soledad y la tristeza de no poder amar.

##### EL TIGRE

Su proyecto de vida se funda en dominar. Es el hombre agrio, hiriente, violento, que va sembrando el dolor y la desolación a su alrededor. La crítica, el chisme, la venganza, si es necesaria, son las armas que emplea para destruir a su enemigo.

No soporta una contradicción o una frustración, responde con ira. Coloca la personalidad en la fuerza física o en la contundencia de los argumentos. En él impera la ley de la selva. Intransigente, dominante, autoritario, celoso,

acaparador y posesivo en el campo del amor. Hunde a los otros para sobresalir. Competidor, envidioso, se entristece con el bien ajeno, no presta favores.

### **EL ESCARABAJO**

Su proyecto de vida está impulsado por el gozar. Su ideal es el placer por el placer. Tremendamente primitivo y guiado por los instintos. Vive en función de las sensaciones y de la comodidad. Al sacrificio o a lo que lo mortifica responde con el pataleo del niño malcriado.

Su vida instintiva no tiene control ni disciplina de ninguna clase. Amigo de la vida muelle y del confort. Puede convertir el licor, el juego o cualquier otro vicio en los recursos ordinarios de su afán de buen vivir. Para el amor se identifica con la sensación placentera o con la excitación corporal del momento. Busca saciarse enfermizamente en lecturas, conversaciones, chistes, revistas. ES el hombre del " morbo" y del doble sentido.

### **EL BORREGO**

Su proyecto de vida consiste en no pensar ni decidir por sí mismo, es el hombre masificado y despersonalizado, hecho según moldes sociales. Dependiente de las personas y del ambiente, cede sin resistencia a los estímulos de la propaganda y se amolda fielmente al pensar, desear y vivir del medio: "donde va Vicente, donde va la gente". Elige sin criterio personal. Al escoger trabajo, profesión, sigue el gusto de sus padres, de sus amigos o de la moda. No soporta estar solo un momento. Su ley es seguir a la mayoría y en rebaño va donde lo llevan.

### **EL MARIPOSA**

Su proyecto de vida se define como un rotundo no al compromiso. Como la mariposa, va tras de lo que luce un momento. Vuela de flor en flor en busca de miel para cada situación pero la abandona rápidamente. Inconstante, superficial, no echa raíces, novelero, cambia de ideas, de trabajo, de carrera, de amigos, de valores, de novias como la veleta, con el viento. Entusiasta en los comienzos, enseguida cede al esfuerzo, a la rutina o al compromiso.

Es el hombre que no opina, que no sale en defensa de los derechos de nadie, que no separa a los que pelean, que nunca se siente aludido cuando piden colaboración. Para él todo eso es complicación. Es el "ciudadano Pilatos" que se lava las manos a la hora de los problemas. Es el testigo que en momento de declarar la verdad calla cobardemente o el juez que pretende hacer justicia con componendas inútiles.

## EL CARACOL

Su proyecto de vida es vivir encerrado en sí mismo. Desea que no lo molesten y con su concha se protege de todo lo externo a él. Marcadamente asocial, la vida de los demás le importa poco. Se puede estar hundiendo el mundo y él como si nada. Su paz, su comodidad y sus intereses personales están por encima de todo.

Es el que dice frecuentemente: "allá cada cual con su problema; a mí que me dejen en paz", o el que coloca en la puerta de su habitación el rotulo de ocupado. Su aislamiento lo disimula con la lectura o con alguna otra actividad solitaria. Cobarde para enfrentar los problemas, se envuelve en su caparazón en espera de que éstos se alejen. Dado a todo tipo de evasiones.

## EL ZÁNGANO

Su proyecto de vida consiste en vivir sin trabajar. Lo domina la ley del menor esfuerzo. Ve la forma de aprovecharse de los demás para vivir de gorra. A la puerta del colegio o de la universidad y con una disculpa en los labios al compañero incauto espera para copiar sus tareas.

El hombre parásito que no produce nada y que vive a costa del esfuerzo y del trabajo de los demás. En el estudio repite mecánicamente, como una grabadora, lo que dicen los libros o el profesor. El que anhela vivir de las rentas. El hijo de "papi". El que se sorprende frecuentemente con este pensamiento: "mis padres trabajaron tanto, que yo nací cansado". El perezoso, desprogramado y perdedor del tiempo.

## EL PULPO

Su proyecto de vida se mueve por la búsqueda del poder. Como el pulpo, con sus tentáculos va atrapando lugares estratégicos y personas claves. Para ganar poder utiliza o manipula a las personas. Traiciona a los de abajo o a sus compañeros con tal de ganarse el aprecio de sus superiores. Interesado, se arrima a la mejor sombra, pero no repara en abandonarla cuando encuentra otra superior. Su amistad no es más que un disfraz para alcanzar los secretos e intereses personales. Recurre a la hipocresía, al soborno y al chantaje.

No se sitúa en el grupo que más le convence, sino en el que más le conviene. Cambia de camisa o de color como el camaleón. Es oportunista, "cepillero", calculador, "lagarto" sagaz y amigo de las influencias y de las "corbatas". Celoso de mantener privilegio y defensor acérrimo de las leyes, a las que interpreta y acomoda a su antojo, aun cuando éstas atenten contra los derechos fundamentales de la mayoría.

## EL ERIZO

Su proyecto de vida se apoya sobre un principio mil veces repetido: la vida no tiene sentido. La existencia la arrastra con pesadez, pues de antemano sabe que no vale la pena vivirla. Negativo y pesimista ve siempre el lado malo de la realidad, quejumbroso, vive comparándose con los demás para concluir que su vida es la más desgraciada.

Como el erizo, para todo saca sus espinas como el mejor mecanismo de defender su encastillamiento. Ve enemigos por todas partes. En cada palabra o gesto descubre un doble sentido que inmediatamente se apropia. Resentido, desconfiado, se aleja sistemáticamente de sus semejantes, con morbosa satisfacción colecciona sagradamente los agravios recibidos y con rencor trama la venganza o el desquite. Su conciencia se ve envuelta en prejuicios, discriminaciones y barreras que lo separan de los demás. Es dado a la agresividad y a las explosiones violentas.

## RICO McPATO.

Su proyecto de vida gira en torno al dinero, como hoy existe verdadera obsesión por el dinero, el hombre Rico McPato presenta una gran variedad de caras. Una de ellas es la de hombre que solo piensa en enriquecerse y en atesorar. El dinero es su ideal supremo. No concibe la actividad o relación humana que no haya de ser lucrativa. Paga salarios de hambre y al trabajador lo trata peor que a un animal o a una máquina.

Su corazón está metalizado y solamente vive y piensa en función del dinero. Amigo de los lujos y de los derroches innecesarios, despilfarra en viajes, en un estilo de vida suntuoso, que refuerza su imagen de poderoso y de rico. Tiene una visión individualista del sistema social. Para él la propiedad privada es un derecho divino, absoluto o inalienable. Mira con desconfianza y desprecio a los empobrecidos, que en cualquier momento, podrían constituirse en los más peligrosos enemigos de su fortuna. Con visión ingenua califica la riqueza como el trofeo de una inteligencia audaz o de una personalidad trabajadora, y a la pobreza como hija del vicio, la pereza o a la mala administración.

**Tomado de D'Angelo Hernández (2.000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Revista Cubana de Psicología. Vo. 17 N°. 3.**

### 3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

| CONTENIDOS       | TIEMPO | RECURSOS  |
|------------------|--------|---|
| Sueños y anhelos | 1 hora | Lectura 7<br>Papelógrafos,<br>marcadores, masquin-<br>tape<br>Hojas impresas de sueños<br>y anhelos |

#### DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

##### 1. Lo positivo y negativo

- El docente organiza 10 grupos de trabajo, a cada grupo se le asigna un animal diferente de la lectura.
- Se les solicita que en grupo analicen y definan las actitudes positivas y negativas de cada animal, estas actitudes deben escribirlas y organizarlas en un papelógrafo y elaborar su dibujo correspondiente.
- Cada grupo presenta sus resultados para que todos capten las actitudes positivas y negativas y reflexionar sobre nuestro actuar.
- El docente plantea realizar las siguientes acciones:
  - Hacer una reflexión personal y preguntarnos a sí mismos si se ven retratados en rasgos que caracterizan a los distintos animales de acuerdo con la lectura anterior.
  - Numerar de uno a diez los diferentes animales, según el orden de identificación con sus comportamientos.
  - En qué momentos de tu vida se manifiestan esos rasgos o comportamientos de tres animales, ¿Por qué?

##### 1. Mis sueños y anhelos

- El docente explica a los estudiantes que se va a realizar una actividad para continuar con el proceso para llegar a planificar su Plan de vida y que para ello van a realizar la actividad siguiente:
  - Cada uno en la hoja impresa que se les va a entregar deben responder a las siguientes preguntas, para seguir con la elaboración del plan de vida:

¿Cuáles son mis sueños, aspiraciones o ideales en la vida? (Descríbalos )

---



---



---



---



---



---

¿Cuáles realmente puedo realizar? ¿Qué debo hacer para lograrlos?

---



---

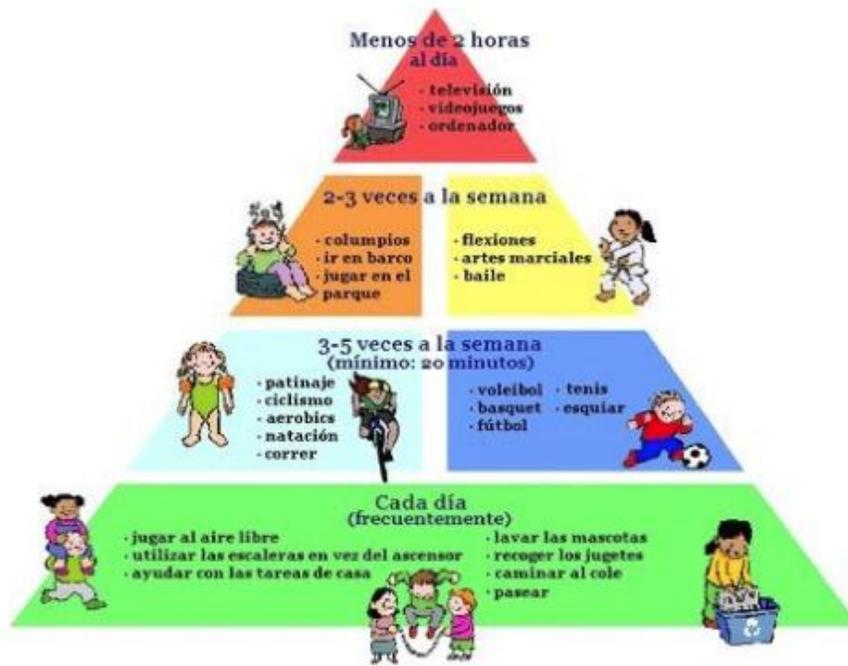


---

¿En qué estás gastando tu energía?

Haz un listado de todas las actividades que realizas durante la semana y observa si son afines a tus sueños.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           |        |         |        |         |



¿Debo cambiar algo en mi vida para alcanzar mis sueños?

---



---

## 2. Dibujo mis sueños

- Prepara una cartelera en el aula, con el título "Mis sueños"
- Solicita al estudiantado que por medio de un dibujo, ilustre su sueño antes descrito.
- Finalmente deben colocarlo en la cartelera que ha preparado en un espacio en el aula y cada uno de los estudiantes conoce los sueños de sus compañeros.

### ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR

#### 3. ¿Había descubierto mis sueños?

- Solicite a los estudiantes que dividan una hoja de papel en 4 partes y que en cada una escriban la respuesta a cada interrogante.

|   |  |
|---|--|
| 1. ¿Había pensado anteriormente en cuál era mi sueño?           | 2. ¿Mi Familia me ha ayudado para que tenga un sueño en mi vida? |
| 3. ¿La escuela me ha ayudado para soñar y tener planes de vida? | 4. ¿Le gustó esta actividad? y ¿en qué le ayudó?                 |

- Después de haber dado respuesta a cada interrogante, se va a realizar el juego de las citas y para ello deben hacer una cita con alguien distinto para compartir cada respuesta:
  - CITA 1:** A las 8 de la mañana, pregunta 1
  - CITA 2:** A las 10 de la mañana, pregunta 2
  - CITA 2:** A las 12 de la mañana, pregunta 3
  - CITA 2:** A las 14 de la tarde, pregunta 4
- Para la realización de las citas el docente dirá, este es el momento de la CITA a las 8 de la mañana, cada estudiante se reúne con el estudiante que tiene para esa hora y comparten la respuesta de la pregunta que corresponde y así se continuará con las otras tres citas.
- El propósito es que todos compartan las respuestas de sus reflexiones, mientras lo realizan, escuche las respuestas de diferentes parejas.

## SESION 3. VISIÓN A FUTURO

### 1. CAPSULA INFORMATIVA

La visión de futuro es un paso muy importante en el plan de vida, porque nos hace ver lo que deseamos ser o hacer, convirtiéndose en el motor de nuestras acciones y lleva a la persona a pensar en metas que puede lograr a corto, mediano y largo plazo y cuáles son sus propósitos para lograrlo.

### 2. LECTURA 8/ REFLEXIÓN

Orientaciones previas a la lectura:

- Organice grupos de 4 integrantes y solicite que lean la siguiente lección:

#### FIJAR METAS ALTAS

Un entrenador quería enseñarles una lección especial a sus atletas, y para ello les dio la oportunidad de escoger entre tres distancias para evaluarlos: una de 20 km, una de 10 km y una de 5 km. A los que escogieron la de 5 km les puso una "C", sin importar que tan rápido hayan corrido. A los que escogieron la de 10 km les puso una "B", sin importar cuanto tiempo se tomaran en terminarla. Y a los que escogieron la de 20 km les puso una "A", aunque se tardaran más tiempo aun en terminarla.

Como los atletas no comprendían, el maestro les explicó: "Queridos atletas: permítanme decirles que yo no estaba examinando sus tiempos o técnica, sino su voluntad de apuntar a lo alto".

**Autor Desconocido**

### 2. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

| CONTENIDOS  | TIEMPO | RECURSOS   |
|---|--------|--|
| Metas a corto, mediano y largo plazo<br>Expresión oral y escrita<br><br>Destrezas de lectura comprensiva. | 1 hora | Lectura 8<br>Hojas impresas para elaborar las metas<br>Papelógrafo,<br>marcadores, masquintape |

**DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

### 1. Descubro el mensaje

- Cada grupo después de haber realizado la lectura la analizan, hacen un listado de los mensajes positivos y negativos que podríamos ver en la lectura y las escriben en un papelógrafo
- Luego cada grupo socializa su respuesta rotando el papelógrafo en cada grupo, al final todos los grupos conocen las respuestas.
- Finalmente el docente expresa la siguiente reflexión:  
Cuando le apuntamos a lo alto, estamos más cerca de nuestras metas que si nos conformamos con pequeños objetivos, nunca los vamos a lograr.

### 2. Visión a futuro

- El docente solicita a los estudiantes que antes de realizar la siguiente actividad, revise cada uno su árbol de vida y los sueños y metas que elaboraron en las dos sesiones anteriores. Porque esos productos servirán de insumos para realizar la siguiente actividad:
- - Después de haber analizado lo que ya han construido, cada estudiante elabora sus metas a corto, mediano y largo plazo para seguir elaborando otra parte del plan de vida, según el formato siguiente.

#### NUESTRA VISIÓN A FUTURO

| Áreas      | Corto plazo (1 año) | Mediano plazo (5 años) | Largo Plazo ( 10 años) |
|------------|---------------------|------------------------|------------------------|
| Familia    |                     |                        |                        |
| Amigos     |                     |                        |                        |
| Académica  |                     |                        |                        |
| Económica  |                     |                        |                        |
| Espiritual |                     |                        |                        |
| Diversión  |                     |                        |                        |
| Social     |                     |                        |                        |

#### ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR

### 3. Compartimos nuestras metas

- El docente solicita que formen parejas para compartir las metas que definieron y comenten porqué las escogieron.
- Luego el docente escogerá parejas al azar para que compartan sus metas con el resto del grupo.

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS ( Son actividades para desarrollar en la semana en su entorno inmediato)

#### 4. Investigación

- Se solicita al estudiantado que investiguen cuales son algunas características que deben tener las metas y verificar si las metas planteadas cumplen con esas características y en el caso de que no cumplan es necesario readecuarlas para fortalecerlas.
- La información de las características de las metas deben ser elaboradas por escrito y de manera creativa, utilizando los diferentes artes para expresar ideas.

## SESION 4.

# LA CARRERA DE LA VIDA

### 1. CAPSULA INFORMATIVA

Esta fase del plan de vida, es la que permite planificar todas nuestras acciones y actividades para lograr el plan de vida que hemos definido, al momento de establecer nuestras metas, con un tiempo específico, proveer los materiales que se necesitan para lograrlo y encontrar soluciones a posibles obstáculos que pudieran impedir el logro de nuestras metas.

Esta fase es la última porque es cuando realizamos la planificación de nuestro plan de vida, para empezar a implementarlo o desarrollarlo.

### 2. LECTURA 9/ REFLEXIÓN

#### El montañista

Se realizó una competencia de montañismo. El objetivo era llegar a lo alto de una montaña.

La expectativa fue tal, que se juntó una gran multitud en las gradas. A las pocas horas de iniciada la competencia, los avances eran muy pobres, entonces la multitud creyó que nadie lograría alcanzar la cima, se comenzó a escuchar: ¡Qué pena! Esos atletas no lo van a conseguir. ¡No lo van a conseguir!

Muchos atletas desistieron.

Había uno que seguía con el mismo empeño del principio y continuaba subiendo en busca de la cima.

La multitud continuaba gritando: ¡Qué pena! Tampoco ese atleta lo va a conseguir. ¡No lo va a conseguir!

Muchos atletas volteaban a ver las gradas, luego al objetivo y se daban por vencidos, pero había un atleta que seguía y seguía tranquilo con igual fuerza.

Pasaron horas de competencia, casi todos desistieron, pero ese atleta, siguió y pudo llegar a la cima con todo su esfuerzo.

Todos los que se habían dado por vencidos quisieron saber la CLAVE. Al acercarse a felicitarlo y preguntarle cómo había conseguido llegar a la cima. Descubrieron que... ¡era sordo!

**Anónimo**

### 3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

| CONTENIDOS  | TIEMPO | RECURSOS   |
|---|--------|--|
| Planificación de la última fase del plan de vida. | 1 hora | Lectura 9<br>Hojas bond<br>Cartulina, papel lustre<br>Marcadores, crayones, pinturas. Tijeras, masquintape<br>Hojas impresas para elaborar el plan de vida |

#### DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

##### 1. Que nos deja la lectura.

- Solicite a los estudiantes que expresen oralmente:
  - ¿Qué lección les dejó la lectura?
  - ¿A quién le ha ocurrido una situación parecida en algún momento de su vida?
  - ¿Creen que el tener una discapacidad, no afecta para tener éxito en la vida?
- Después de escuchar todas las respuestas el docente concluye:

¡No permitas que comentarios y hábitos negativos derrumben la esperanza de tu corazón!

Perseverar es prometerse a sí mismo a NUNCA RENUNCIAR A NUESTROS SUEÑOS!

##### 2. Construyo el plan de vida

- El docente explica a los estudiantes que en esta clase van a terminar de elaborar su plan de vida, para que a partir de este momento empiecen a trabajar para lograr alcanzar las metas que se han planteado.
- Cada estudiante elabora la última parte de su plan de vida, guiándose con las siguientes preguntas y especialmente con las metas planteadas en la sesión anterior.

**Propósitos: ¿Qué me propongo para lograr mis metas?**

---



---



---



---

**Estos años serían muy buenos si:**

---



---



---



---

**¿Qué acciones o actividades debo realizar para alcanzar mis metas?**

| Acciones o actividades a realizar | En cuanto tiempo realizo la acción | Fecha de terminada la acción |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 1.                                |                                    |                              |
| 2.                                |                                    |                              |
| 3.                                |                                    |                              |
| 4.                                |                                    |                              |
| 5.                                |                                    |                              |

**¿Qué recursos requiero para lograr mis metas y propósitos?**

| Dispongo de los siguientes recursos | Debo conseguir los siguientes recursos |
|-------------------------------------|--|
|                                     |  |
|                                     |  |
|                                     |  |
|                                     |  |

**¿Qué obstáculos se pueden presentar y como los voy a superar?**

| Posibles obstáculos | ¿Cómo voy a vencer los obstáculos? |
|---------------------|------------------------------------|
|                     |                                    |
|                     |                                    |
|                     |                                    |
|                     |                                    |

**¿Cuál es la recompensa que espero al realizar mi proyecto de vida?**

---

---

---

---

---

### ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR

#### 3. Nuestra experiencia

- El docente organiza un conversatorio con los estudiantes para reflexionar acerca de la experiencia de la actividad del día. guiándose con las siguientes interrogantes:
  - ¿Por qué es importante que cada persona tenga su plan de vida?
  - ¿Qué necesitan para iniciar a ejecutar su plan de vida?
  - ¿Con quién piensan compartir su plan de vida y por qué?

Invite a los estudiantes a meditar y ver cómo va con los avances y cumplimiento de sus metas por lo menos cada trimestre y de esta forma poder darles seguimiento e ir avanzando y cumpliendo con las metas propuestas.

### ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

#### 4. Evaluamos nuestros aprendizajes.

- Organice grupos de trabajo y solicite que en cada grupo compartan cómo fue su experiencia de elaborar el plan de vida, guiándose con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué aprendieron de todas las actividades realizadas en el mes?
  - ¿Qué fue lo que más se le dificultó?
  - ¿De todas las actividades cual fue la que tuvo más significado para ustedes?
  - ¿A partir de ahora cuáles son sus grandes retos?
  - Finalmente cada grupo dirá si la temática desarrollada fue la base para elaborar su plan de vida. Si – No ¿Por qué?
- El docente selecciona un grupo de trabajo para que compartan sus resultados y solicita al resto de grupos, que vayan agreguen o amplíen según lo trabajado en los grupos.