

RECURSOS PARA TRABAJAR LAS **COMPETENCIAS**



1.- COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

2.- COMPETENCIA PLURILINGÜE



3.- STEM: COMPETENCIA MATEMÁTICAS Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA.

4.- COMPETENCIA DIGITAL



5.- COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y APRENDER A APRENDER

6.- COMPETENCIA CIUDADANA



7.- COMPETENCIA EMPRENDEDORA

8.- COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES



1.- COMPETENCIA LINGÜÍSTICA



DEFINICIÓN: conlleva movilizar de forma consciente, el conjunto de saberes, destrezas y actitudes que permiten identificar, expresar, crear, comprender e interpretar sentimientos, hechos, opiniones, pensamientos y conceptos de forma oral y escrita en soportes visuales, sonoros y multimodales en contextos diversos y con finalidades distintas.

Dentro de la **COMPETENCIA LINGÜÍSTICA** podemos trabajar: la comprensión y expresión oral y la comprensión y expresión escrita.

1.a) **Comprensión oral**, para fomentar la comprensión oral podemos:

- * **Visionar películas o series en familia:** una vez vista, podemos pedirle a nuestros hijos contar oralmente un breve resumen o le podemos realizar diferentes preguntas sobre la misma.
- * **Jugar a las adivinanzas o acertijos:** tanto inventadas por el/la niño/a como por los adultos.
- * **Jugar a los de adjetivos:** pedir a nuestro/a hijo/a que describan a un objeto, persona, utilizando diferentes adjetivos para describirlos, de modo que los adultos tiene que adivinar lo que se está describiendo.

1.b) **Comprensión escrita**, para fomentar la comprensión escrita podemos:

- * **Leer de libros que sean de su interés:** en cada capítulo o número de hojas determinadas tiene que hacer un resumen de lo leído con sus palabras.
- * **Leer de una noticia, poema, cuentos cortos:** leer un texto y pedir que haga un resumen con los puntos clave del texto.



Páginas para entrenar comprensión lectora:

- ✓ <https://www.intralineas.com/>
- ✓ http://www.ceiploreto.es/sugerencias/Comprension_lectora/portada2.html
- ✓ http://www.ceiploreto.es/sugerencias/Comprension_lectora/portada3.html

1.c) **Expresión oral**, para fomentar la expresión oral podemos:

- * Preguntar diariamente **qué ha hecho en el instituto**, prestarle atención y hacerle preguntas más concretas cuando no tengamos clara la historia o anécdota que cuenta.
- * Pedirle al niño/a que **pregunte en un establecimiento** (tienda, supermercado, restaurante) sobre algo en concreto.
- * Describir **qué ha soñado** durante la noche.
- * Ver series y predecir qué podrá pasar en el siguiente capítulo.

- * **Debates sobre temas de actualidad**, exponiendo sus puntos de vista y escuchando los argumentos de los demás. Esto mejora la capacidad de escucha activa, la argumentación y el pensamiento crítico.
- * **Inventar una historia**: compartirla y que cada miembro de la familia se invente un trozo, cambiarle el final, cambiar los personajes de una historia ya conocida, ser nosotros los propios protagonistas...
- * **Juegos de preguntas y respuestas**, como el **Trivial**, para fomentar la capacidad de retención y expresión verbal.
- * **¡Adivina quién es!**: se trata de pensar en un personaje (actor/actriz, cantante...) y dar pistas con descripciones, para que el otro adivine quién es.
- * **Juegos de roles**: representar diferentes situaciones cotidianas (en una tienda, en un restaurante, etc.) o situaciones más complejas (entrevistas de trabajo, debates, etc.).
- * **Cadena de palabras**: uno dice una palabra y el siguiente debe decir otra palabra que comience con la última letra de la palabra anterior. Esto ayuda a trabajar el vocabulario, la rapidez mental y la fonología.
- * **Desafío de sinónimos y antónimos**: deben dar sinónimos o antónimos de una palabra dada en un tiempo limitado. Este juego permite trabajar el vocabulario y los matices del significado de las palabras.
- * **Juegos con tarjetas de conversación**: crear tarjetas con preguntas o temas de conversación, y debe sacar una tarjeta al azar y responder la pregunta en voz alta.
- * **Juego del Tabú**: hay que adivinar la palabra explicando lo que es pero sin decir las palabras escritas en la tarjeta.
- * **¿Quién soy?**: adivinar quién o qué son (por ejemplo, un animal, un objeto, una persona famosa) haciendo preguntas que solo se pueden responder con "sí" o "no". Esto promueve el uso de estructuras interrogativas y la comprensión auditiva.
- * **Visionado de cortos**: ver videos de corta duración y, a continuación, resumir con sus palabras la historia. También puede explicar el mensaje que transmite el video.

Recopilación de algunos:

[pinchar aquí](#)



1.d) **Expresión escrita**, para fomentar la expresión escrita podemos:

- * **Escribir un diario**: anotar diariamente las actividades realizadas o la anécdota más importante que ha ocurrido en el día.
- * **Juego Story Cubes**: tirar los dados de imágenes e inventar oraciones o una historia con las imágenes, primero oralmente para organizar las ideas y luego de forma escrita. Se pueden utilizar plantillas como esta:

[pinchar aquí](#)



- * **Escribir cartas al yo del futuro:** pedirle que cuente anécdotas actuales que le hayan ocurrido o piensen que vayan a suceder. Después de un tiempo, semanas, meses, podrá leerlo.
- * **Enviar cartas/emails** a amigos durante las vacaciones o a amigos del pueblo.
- * Inventar una **historia a partir de una imagen** elegida (serie, película, dibujo, personaje).
- * **Diseñar cómics:** dibujar viñetas y escribir diálogos, planificando previamente los personajes, lugar, tiempo, qué sucede ...
- * **Juegos de mesa:** el **Scrabble** o el **Bananagrams**, son excelentes para mejorar la capacidad de ortografía y vocabulario.
- * **Escritura rápida:** darles un tema o palabra clave y un tiempo limitado para escribir lo que puedan sobre el tema. Esto les ayuda a desarrollar su fluidez escrita, a organizar ideas y a pensar rápidamente.

De cualquier forma siempre es recomendable dedicar **tiempo de lectura en casa:**

Lectura simultánea o en sombra: el adulto lee el texto en voz alta al mismo tiempo que el/la niño/a. El adulto procura llevar una velocidad de lectura pausada, pero ligeramente mayor que la que utilizaría el alumno. Se pueden utilizar libros, cómics, revistas o noticias que sean de su interés.

Pasos para realizar lecturas repetidas:

1. Elegir un texto breve que pueda resultar interesante para el niño/a.
2. Leerle el texto en voz alta con buena entonación y expresividad.
3. Pedir al niño/a que lo lea. Mientras lee, se anotan los errores que comete.
4. Trabajar las palabras en las que ha cometido errores o que le haya costado leer.
5. Pedirle que vuelva a leer el texto. Si comete algún error se señala durante la lectura para que se corrija.
6. Si es necesario, corregir la entonación o la lectura de signos de puntuación en alguna parte del texto, mostrándole de nuevo cómo se debe leer.
7. Pedirle que vuelva a leer el texto como en el punto 5. Este paso se puede repetir varias veces, siempre que el niño/a no se aburra o canse.

2.- COMPETENCIA PLURILINGÜE



DEFINICIÓN: implica utilizar distintas lenguas de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación.

A) Para alumnado de 1º y 2º ESO:

- * **Buscar la receta** de una comida que le guste e investigar cómo se dicen sus ingredientes en otros idiomas.
- * Visualizar alguna **serie o película** en otro idioma con subtítulos.
- * Traducir a otros idiomas los **títulos de canciones** que le gusten.
- * Buscar **cómics sencillos** en otros idiomas para leer.
- * Hacer **carteles** sobre algo que les interese con palabras o frases en otros idiomas.
- * Hacer la **lista de la compra** en varios idiomas.
- * Escribir en **tarjetas** los nombres de cosas de su casa en otro idioma y pegarlos en los objetos.
- * Jugar al **“veo veo”** en otro idioma.
- * Hacer un **dibujo** y luego poner el nombre en otro idioma sobre las cosas que ha dibujado.
- * Practicar con el **calendario** (día, mes, qué tiempo hace, qué va a hacer ese día, etc.).
- * Buscar un lugar al que quiera **viajar y escribir** en otro idioma qué cosas le gustan de ese sitio.
- * **Memorizar los estribillos** de algunas canciones que le gusten.

B) Para alumnado de 3º Y 4º ESO:

- * Hacer todo lo anterior pero aumentando la complejidad.
- * Crear un **diario bilingüe**: anotar en un diario las cosas que le pasan cada día. Pueden hacer anotaciones divertidas en inglés o francés.
- * Hacer una **ficha de presentación** en la que pongan nombre, edad, gustos, etc. en varios idiomas o directamente en inglés o francés.
- * **Describir su casa** en otro idioma, cómo es la casa, qué muebles tiene, qué hace su familia en las diferentes habitaciones, qué acontecimientos especiales hay (cumpleaños, cenas con amistades, etc.), ...
- * Memorizar **trabalenguas, canciones** sencillas que le gusten en otros idiomas.
- * Inventar **crucigramas** en otro idioma.
- * Escribir una **carta a su yo** del futuro en otro idioma.
- * Escribir una **entrevista imaginaria** a alguien que admire (incluir las respuestas).

Todas las actividades se pueden hacer orales y escritas para potenciar todos los ámbitos del idioma elegido.



3.- STEM: COMPETENCIA MATEMÁTICAS Y COMPETENCIA EN CIENCIA ,TECNOLOGÍA E INGENIERÍA.

DEFINICIÓN: entraña la comprensión del mundo utilizando el método científico, el pensamiento y la representación matemáticos, la tecnología y los métodos de ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

A) Para alumnado de 1º y 2º de la ESO:

1. Cabezas claras

Equipo requerido: Un video de meditación guiada, cronómetros

Habilidades STEM
promovidas: Ciencias

En esta actividad los niños escuchan una meditación guiada y luego investigan las respuestas fisiológicas. Una discusión sobre qué causa el estrés y cómo reducirlo es una gran introducción a esta actividad.

Puede usar cronómetros y pulsos para que los niños cuenten su ritmo cardíaco antes y después de la meditación, y si tiene acceso a otras herramientas, como un monitor de presión arterial, también puede investigar otras respuestas.

2. Recortar y hacer modelos de naves espaciales

Equipo requerido: Plantillas, tijeras, pegamento

Habilidades STEM
promovidas: Ciencias

Una variedad de plantillas de modelos de naves espaciales están disponibles para descargar desde el sitio web de [STEM Learning](#), (*pinchar en el texto subrayado*) cada una de las cuales contiene instrucciones para construir un modelo. Estos presentan un desafío para grupos de cualquier tamaño, y la dificultad varía entre las plantillas.

3. Diseña una aplicación móvil útil

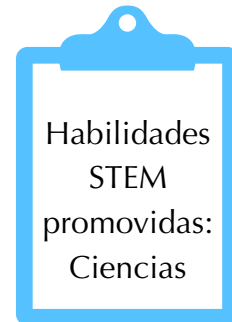
Equipo requerido: Hojas de trabajo del proyecto, papelería.

Habilidades STEM
promovidas:
Tecnología

Esta actividad, (*pinchar en el texto subrayado*)_también de STEM learning, les asigna la tarea de conceptualizar una aplicación móvil diseñada para resolver uno de los tres problemas ambientales: Comer menos carne / Reutilizar o reciclar cosas / Usar menos plástico.

4. Vidrio que desaparece

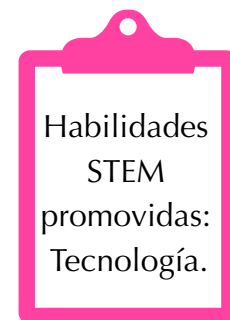
Equipo requerido: 2 recipientes de vidrio grandes (es decir, una jarra Pyrex), 2 recipientes de vidrio pequeños (es decir, un vial), agua, aceite vegetal



Con este experimento se puede mostrar la invisibilidad en tiempo real. Simplemente, se llenan dos recipientes de vidrio grandes, uno con agua y otro con aceite vegetal. Luego hay que sumergir completamente un recipiente de vidrio más pequeño en cada uno. El líquido debe llenar el recipiente más pequeño y todo el recipiente pequeño debe permanecer debajo de la superficie del líquido.

5. Arte Foley

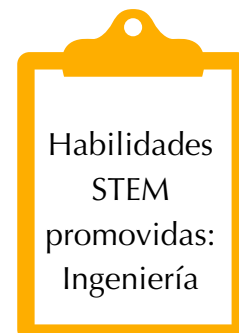
Equipo requerido: una selección de artículos que incluyen tela, film transparente, papel de aluminio y una variedad de superficies. Equipo de grabación de sonido y filmación (opcional).



En esta actividad, aprenden sobre los artistas de Foley: (*pinchar en el texto subrayado*) las personas que hacen y graban los sonidos que hacen que las secuencias de video parezcan más realistas.

6. En control

Equipo requerido: Hojas de trabajo, papelería, acceso a Internet, materiales artesanales si los necesita para construir un prototipo



Los niños tienen la tarea de diseñar un dispositivo que se pueda acoplar y accionar en una bicicleta. Hay avisos en la documentación de actividad (*pinchar en el texto subrayado*) sobre las necesidades potenciales que el dispositivo podría satisfacer.

7.El desafío del malvavisco

Equipo requerido: Malvaviscos, espaguetis (¡sin cocer!)

Habilidades STEM
promovidas:
Ingenierías y Matemáticas

Deben construir la torre independiente más alta posible dentro del tiempo asignado, utilizando únicamente malvaviscos y espaguetis.

8.Tamaños de papel

Equipo requerido: Hojas de trabajo, hojas de papel de diferentes tamaños, equipo de medición

Habilidades STEM
promovidas:
Matemáticas

Los niños aquí tienen la tarea de medir piezas de papel de diferentes tamaños en las series internacionales A y B (A4, A3, etc.). Se les pide que identifiquen patrones en los tamaños y, más tarde, piensen en los posibles propósitos de los distintos tamaños. La actividad combina habilidades prácticas con pensamientos sobre información del mundo real que será útil más adelante en la vida.

9.Pistas de atletismo

Equipo requerido: Hojas de trabajo, papelería

Habilidades STEM
promovidas:
Matemáticas

Aquí, tienen la tarea de pensar en las diferentes pistas de una pista de atletismo: ¿los corredores de cada pista cubren la misma distancia? ¿Cómo puede ser justa la carrera si los corredores comienzan en el mismo punto? La documentación de la tarea (*pinchar en el texto subrayado*) también contiene otras indicaciones para expandir la actividad.

10. Pasa la voz

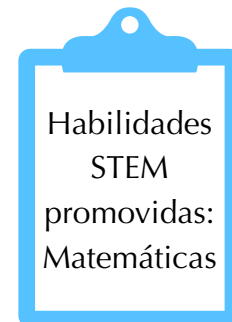
Equipo requerido: artículos electrónicos o una aplicación de teléfono de código Morse, cartillas de código Morse

Habilidades STEM
promovidas: Ciencias

Puede usar una aplicación de código Morse para teléfonos móviles o construir un transmisor: depende de lo involucrado que quiera involucrarse con el aspecto de la ingeniería. Hay que darle a los niños una hoja de introducción al código Morse y luego pedirles que practiquen la comunicación entre ellos. Una vez que estén familiarizados, se alejan para que solo puedan comunicarse a través del código Morse. Se les puede pedir que transmitan mensajes específicos.

11. Tres dados

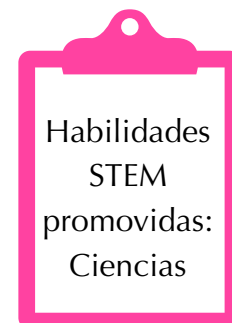
Equipo requerido: Hojas de trabajo, papelería, dados.



Esta actividad STEM (*pinchar en el texto subrayado*) tiene un fuerte enfoque matemático, con énfasis en probabilidad. Los niños deben averiguar los números que tienen más probabilidades de ocurrir cuando se suman los números de tres dados lanzados.

12. Ciclo del agua en una bolsa

Equipo requerido: una bolsa Ziplock, cinta adhesiva, un poco de agua infundida con colorante alimentario



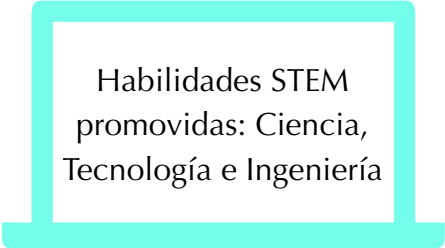
Todo lo que necesita hacer es poner un poco de agua en una bolsa Ziplock, agregar un poco de colorante para alimentos para que sea claramente visible, cerrar la bolsa y luego pegarla con cinta adhesiva a una ventana.

Durante los próximos días, el agua del interior se evaporará, se acumulará alrededor de la parte superior de la bolsa en forma de condensación, luego alcanzará una masa crítica y volverá a caer en forma de "lluvia".

B Para alumnado de 3º y 4º de la ESO:

1. Construir un circuito

Equipo requerido: Equipos electrónicos o kits de construcción de circuitos

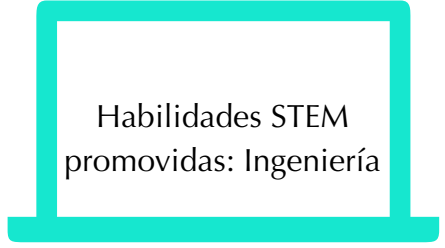


Habilidades STEM promovidas: Ciencia, Tecnología e Ingeniería

Comprender la ciencia que hace que los circuitos funcionen es una gran habilidad, como lo es la oportunidad de desarrollar la lógica que hace que los circuitos *complejos* funcionen. Dejar que los niños se suelten con una selección de equipos electrónicos puede ser una actividad en sí misma (siempre y cuando estén supervisados en todo momento). También son posibles actividades tecnológicas más estructuradas. Hay muchos kits disponibles que permite construir circuitos con plastilina, vegetales y otros materiales sorprendentes.

2. *Diseña una mesa*

Equipo requerido: Equipos electrónicos o kits de construcción de circuitos

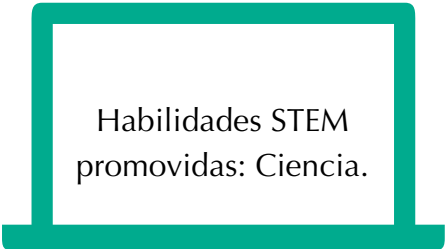


Habilidades STEM promovidas: Ingeniería

Deben trabajar en grupos para diseñar y conceptualizar una mesa de uso diario para 5 personas, que puede extenderse para acomodar de 8 a 10.

3. *Alimento para el pensamiento*

Equipo requerido: Papelería, embalaje de alimentos

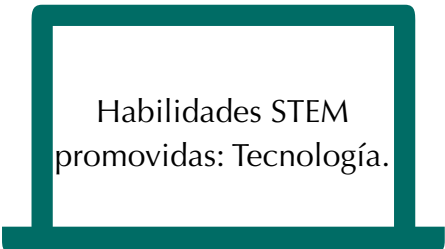


Habilidades STEM promovidas: Ciencia.

En una de las actividades del [libro de trabajo *Survive a Zombie Apocalypse* de STEM Learning](#) (*pinchar en el texto subrayado*) los niños deben pensar en los ingredientes y el valor nutricional de varios alimentos, e identificar los mejores alimentos para recoger durante una redada en un supermercado abandonado. Esto invita a pensar en la ciencia de la nutrición y plantea preguntas sobre el valor calórico, el contenido nutricional y la proporción entre nutrición y peso.

4. *Pantallas verdes*

Equipo requerido: Una aplicación de pantalla verde, un fondo verde, iluminación, imágenes de fondo en formato JPG o PNG, teléfono móvil o computadora



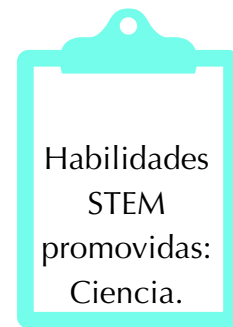
Habilidades STEM promovidas: Tecnología.

Con una aplicación de pantalla verde y un fondo, trabajará con los niños para crear imágenes que aprovechen el método de pantalla verde. Al sustituir la pantalla verde por

imágenes de fondo alternativas, aprenderán cómo la tecnología tiene un uso increíblemente versátil en efectos especiales de películas. Usar ropa blanca o de colores simples.

5. Recostarse y flotar

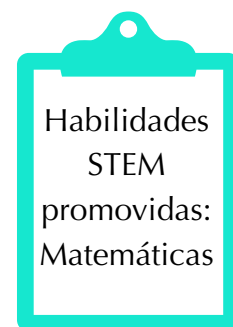
Equipo requerido: Recipientes de agua, frutas u otros objetos con flotabilidad variable, escamas.



A sus hijos les presentamos preguntas sobre la flotabilidad, luego se les da la oportunidad de explorar qué objetos flotan, cuáles se hunden y las propiedades que determinan. El mensaje guía es cómo se puede hacer más fácil mantenerse a flote y se exploran varias áreas interesantes. ¿Por qué algunos objetos más pesados flotan más fácilmente? ¿O cómo el hecho de cambiar tu forma en el agua puede determinar la facilidad con la que puedes flotar?

6. Tiempos de reacción

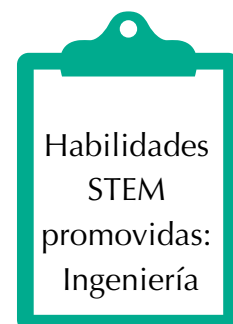
Equipo requerido: Hojas de trabajo, material de papelería que incluye reglas, equipo de cronometraje.



Se le asignan a los niños la tarea de medir los tiempos de reacción y dejándoles el resto a ellos. Deben decidir qué tipo de reacción medir, cómo provocar la reacción, cómo medirla y cómo crear el dispositivo de medición. Encuentre los recursos necesarios de STEM Learning [aquí](#) (*pinchar en el texto subrayado*).

7. Pasos Silenciosos

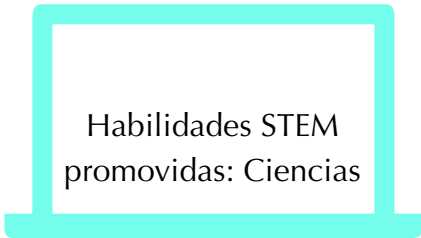
Equipo requerido: Papelería, materiales que incluyen tela, papel aluminio, papel, pañuelos y otros



Esta es otra actividad del libro de trabajo *Survive a Zombie Apocalypse* de STEM Learning, que puedes ver [aquí](#) (*pinchar en el texto subrayado*). Tienen la tarea de diseñar cubiertas para sus zapatos que les ayuden a moverse en silencio sobre una variedad de superficies. ¿La razón? Hordas de zombis han entrado en la escuela y están muy atentos al ruido.

8. Duchas Inteligentes

Equipo requerido: Papelería.

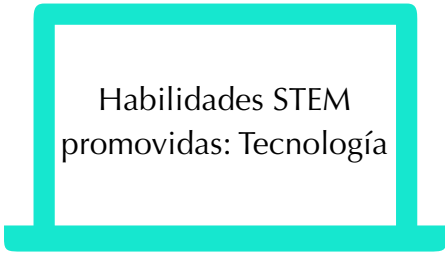


Habilidades STEM
promovidas: Ciencias

STEM Learning ha elaborado un folleto llamado [How Can We Live Smarter](#) (*pinchar en el texto subrayado*) que contiene un puñado de actividades diseñadas para que piensen en formas de mejorar la eficacia y la eficiencia de nuestros hogares. Esta actividad es del folleto y les piden que creen un juego basado en reducir la cantidad de agua que se usa al ducharse. El objetivo es crear el juego y diseñar un marcador para facilitar su práctica.

9. Detener movimiento

Equipo requerido: Una cámara, tarjeta SD, computadora con software de procesamiento de imágenes, objetos domésticos, idealmente algunas figuritas tipo Lego men, Playmobil o similares

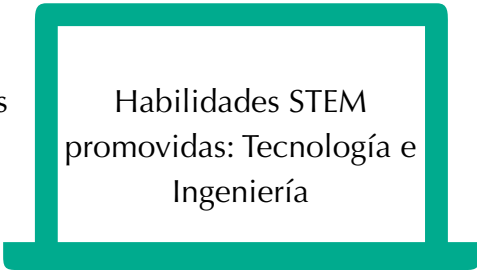


Habilidades STEM
promovidas: Tecnología

La animación stop motion es increíble cuando lo piensas: ¡solo uniendo imágenes fijas, es posible crear ricas secuencias de películas!. Se puede trabajar con un grupo para planificar, filmar y crear una película stop motion. La tarea de crear sus propios cortos de 30 segundos.

10. Pequeña bailarina

Equipo requerido: pilas AA, alambre de cobre, discos magnéticos de neodimio, alicates, papel crepé, [plantilla](#)



Habilidades STEM
promovidas: Tecnología e
Ingeniería

Es una excelente manera de demostrar muchas cosas: magnetismo, circuitos, cableado, etc. Hacer que sus hijos creen estos bailarines giratorios les permite practicar estas habilidades mientras crean algo ingenioso para llevar a casa y presumir. Te indicamos [el artículo original](#) (*pinchar en el texto subrayado*) para obtener instrucciones, como un par de los pasos son un poco complicados.

4.- COMPETENCIA DIGITAL



DEFINICIÓN: implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, en el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con dichas tecnologías.

A Para alumnado de 1º y 2º de la ESO:

1. "Kit de internet seguro":

Buscar en páginas webs información sobre la privacidad, el uso de contraseñas seguras, virus, el cierre de sesión, publicaciones en redes sociales. La tarea consiste en encontrar riesgos que existen en internet y buscar soluciones fáciles y sencillas para evitar los riesgos que supone internet y las redes sociales. Usando aplicaciones como por ejemplo, canva, genially... harán un cartel visual, exponiendo los "cuidados" que debemos tener al usar internet.

2. Calendario con los días más importantes del año:

Realizar un calendario con diferentes aplicaciones, buscando en internet los días más importantes del año y buscar actividades para hacer el día indicado.

3. Cartel para prevenir la adicción a los videojuegos

Realizar una creación o un cartel en "canva" u otra aplicación para promover el uso y consumo adecuado de los videojuegos.

4. Receta y compra por internet:

Búsqueda de una receta de alguna comida que te guste y realizar tu cesta de la compra de los ingredientes por la página web del supermercado con la supervisión de un adulto.

5. Horario

Hacer un horario en "canva" con tus actividades semanales para organizarte la semana.

6. Kahoot

Crear un kahoot sobre un tema de historia que esté estudiando en la actualidad para repasar con las posibles preguntas.

A Para alumnado de 3º y 4º de la ESO:

1. Ruta por Madrid

Buscarán en internet lugares de interés de Madrid, como museos, edificios emblemáticos, restaurantes, parques y realizarán una ruta usando aplicaciones como Google Maps,

Wickiloc por el centro de Madrid. Además, tendrán que buscar información de interés sobre los lugares que visitarán y comprobar si toda la información que han encontrado es verídica.

2. Audioguía

Realizar una grabación con la información sobre los lugares de interés que han encontrado y que vayan a visitar. De forma que sirva de audio guía a la hora de realizar la ruta.

3. Podcast

Realizar un podcast con tus compañeros o con tu familia sobre las ventajas que tienen las redes sociales y cómo podemos utilizarlas para promover valores sociales. Para ello, tienes que buscar fundamentación teórica y científica en internet y después comentar.

4. Visita virtual por un museo:

Buscar la página web de un museo y enseñarla a la familia, hermanos o abuelos y hacer una visita virtual por él. Después se puede visitar de forma presencial y ver si hay diferencias entre la realidad e internet.

5. Ventajas de internet

Preparar una presentación para exponer a cursos inferiores las ventajas que tiene el uso del internet seguro.



5.- COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y APRENDER A APRENDER

DEFINICIÓN: es la habilidad de reflexionar sobre uno mismo, gestionar el tiempo y la información eficazmente, colaborar con otros de forma constructiva, mantener la resiliencia y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.

6.1. Competencia personal y social

* **Juego de roles para resolución de conflictos**

En esta actividad se pueden plantear una serie de tarjetas en las que aparecerán diferentes conflictos cotidianos (interrumpir, hacer ruido cuando alguien duerme o estudia, no ayudar en tareas del hogar, hablar con mal tono a algún miembro de familia o amigos, etc). En cada partida será un miembro diferente el que elija una tarjeta al azar, una vez se haya visualizado el conflicto a trabajar entre todos. Se podrán distribuir para el resto de miembros una serie de roles (mediador, formas de resolución del problema, etc). Entre todos deberán plantear diferentes formas de solucionar el conflicto y ver cómo podría gestionar cada uno la situación para que no vuelva a surgir el conflicto.

* **Rueda de emociones**

Para realizarla necesitarán tarjetas, en cada una de ellas deberán escribir diferentes emociones. Cada persona elegirá una tarjeta y compartirá una situación en la que hayan sentido esa emoción y las causas de la misma. Lo realizarán por turnos, de tal manera que habrá una escucha activa entre todos y deberán comentar qué aprendieron en esas situaciones.

* **Chefs por un día**

Entre todos los miembros deberán elegir una receta que les gustaría realizar. Para ello tendrán que buscar en internet cada uno una receta. Deberán seleccionar si prefieren un plato salado, dulce, etc. Deberán planificar la dificultad de la misma, ingredientes necesarios, qué tienen en casa y qué necesitan comprar, etc. Una vez la seleccionen se dividirán las tareas y trabajarán la receta en equipo. Al finalizarla, podrán evaluar cómo fue la experiencia: ¿Qué salió bien? ¿Qué podrían mejorar la próxima vez?

* **Juegos de mesa tradicionales**

Jugar en familia a juegos de siempre como: el juego de la oca, dominós, parchís, puzzles, cartas, memorys, encajables, etc. Este tipo de juegos de mesa desarrollan la atención, memoria y respetan los turnos y normas del juego.

* **Planes al aire libre en Madrid**

- ➔ Ruta por el Parque del Retiro: Se llevará a cabo un scape room, en el que se elaborará una lista de cosas por encontrar. Tendrán que seguir una serie de pistas

para encontrarlas. Al finalizar dicha lista, podrán hacer un picnic en familia y comentar entre todos qué les ha parecido la actividad.

- ➔Excursión a la Casa de Campo: En esta actividad podrán plantearse realizar rutas o bien alquilando bicicletas o haciéndolas andando. Durante la ruta elegida, podrán hablar sobre qué aprendizajes o metas personales les gustaría alcanzar en el futuro.
- ➔Jardín Botánico: Se podrá hacer una búsqueda de datos interesantes sobre las plantas que vean en el jardín y que sean de su interés. Al finalizar, podrán reunirse y compartir lo que han aprendido de cada una de ellas y si han sacado alguna foto de alguna que les haya llamado la atención.
- ➔Museo del Prado o Reina Sofía con retos: En esta actividad se podrán plantear una serie de retos expuestos en cada tarjeta. Cada miembro cogerá una tarjeta y tendrá que seguir los retos propuestos. Por ejemplo: encontrar un cuadro con un animal, una escena nocturna, etc. Para después comentar qué emociones sintieron.
- ➔Parque de Atracciones de Madrid: A través de la aplicación del parque de atracciones podrán visualizar un mapa del recinto, en el cual aparecen todas las atracciones y zonas con las edades recomendadas. Posteriormente, deberán elegir entre todas una propuesta de visitas y cómo irán gestionando el tiempo (descansos para comer, repetir atracciones que les gusten más...) Una vez hayan finalizado el recorrido propuesto podrán entre todos comentar cuáles les han gustado más, les han dado más miedo, o si cambiarían la propuesta inicial del recorrido si volvieran de nuevo al parque.
- ➔Visita a la pradera de San Isidro: A través de una búsqueda en internet podrán recopilar información sobre las tradiciones madrileñas de la fiesta de San Isidro. En el planning propuesto para el día festivo podrán elegir qué actividades realizar. Una vez obtengan la información podrán realizar una visita a la pradera, acudir a la comida tradicional, comprar rosquillas listas y tontas, ir a conciertos, o realizar un picnic con la familia llevándose la comida que elijan y les guste. Una vez finalice la actividad podrán compartir experiencias entre todos de qué les ha parecido la fiesta.
- ➔Visita al Zoológico de Madrid: En ella podrán a través de la aplicación del zoológico visualizar un mapa del recinto, en el cual aparecen todas las zonas en las que está cada animal en el hábitat correspondiente, así como las áreas de descanso. Posteriormente, deberán elegir entre todas una propuesta del recorrido a seguir y de cuándo realizarán las actividades con horario propuesto (delfines, aves, etc). Una vez hayan finalizado el recorrido propuesto podrán entre todos comentar qué animales les han gustado más, el comportamiento de los animales, su adaptación al medio, o si cambiarían la propuesta inicial del recorrido si volvieran de nuevo al zoo.

- ➡Excursión a la sierra de Madrid: Entre todos los miembros deberán buscar en internet y elegir entre diferentes rutas propuestas cuál quieren escoger. Para ello tendrán que tener en cuenta la información reflejada en la página y elegirla en función de: la complicación de la ruta, el tiempo que se tarda en hacer la misma, etc). Podrán a su vez, decidir si realizarla en bicicleta o andando, así como, qué llevarán de picnic. A lo largo de la misma, irán decidiendo entre todos dónde y cuándo realizar paradas para descansar, realizar fotografías, etc. Será una actividad muy recomendable para compartir en familia o amigos experiencias, sentimientos, así como, relajarse y disfrutar de la naturaleza.

- ➡Tarde en Madrid Centro en Navidad: Con motivo de las festividades navideñas, se podrá realizar una ruta por el centro de Madrid. En el cual se observará el alumbrado navideño en diferentes zonas como: Sol, Gran vía, plaza España, Ópera, etc. Además de realizar fotos y compartirlas posteriormente entre ellos, podrán visitar Cortylandia o disfrutar de una merienda en la chocolatería típica San Ginés. Al finalizar podrán compartir la experiencia familiar y compararla con las luces o decoración de otros años. Así como compartir fotografías realizadas con otros miembros de su familia o amigos.

- ➡Mañana de domingo en El Rastro: Los domingos por la mañana en La Latina se encuentra el mercado del Rastro. La actividad consistirá en que acudan al mercado y vayan visualizando objetos que les llamen la atención. Así como que vayan realizando preguntas a sus familiares si no entienden cuál es el uso de algunos de ellos puesto que forman parte de antigüedades que quizás desconocen por la época de la que provienen. Finalmente, deberán compartir entre todos cuáles eligieron y por qué les llamaron la atención. Así como compartir cómo han ido evolucionando ciertos objetos.

6.2. Competencia aprender a aprender

El principal objetivo de esta competencia es hacer visible el pensamiento. Aquellos que hacemos para aprender. Para ello debemos trabajar aspectos como:

*Motivación:

Para motivar a nuestros hijos, debemos crearles una necesidad que les empuje a la acción. Para ello podemos:

1. Realizar preguntas o hipótesis como punto de partida: ¿qué pasaría si mezclamos agua y aceite? ¿qué pasaría si ponemos un objeto pesado en un cartón de leche? ¿Y si el cartón está vacío? Con esto, 1) despertamos su curiosidad, 2) fomentamos la experimentación y 3) ellos son los protagonistas.

2. Retos: se trata de realizar actividades en las que, antes de actuar, le mostramos el resultado final al que deben llegar. Esto supone un reto para ellos con el que, explícita o implícitamente, estamos diciéndoles «a ver si eres capaz de hacer esto». Por ejemplo: arreglar algo en casa, planchar...

*Reflexión sobre el aprendizaje

El estudiante debe tomar conciencia sobre su propia actividad de aprender y reflexionar al respecto es lo que llamamos Metacognición. Se trata de que reflexionen sobre cuáles son las horas en las que más rinden, qué aspectos les motiva o interesan más, si les resulta más fácil aprender con textos, con esquemas, con dibujos o escuchando a otros, si tienen más facilidad con la teoría o con la práctica, aprenden mejor en silencio, con otra persona, en grupo, si son más o menos autónomos para planificarse y enfrentarse a las diferentes tareas o no. Con ello cada cual debe adaptarse a sus características e ir desarrollando esta competencia de aprender a aprender.

Además de esta metacognición deben reflexionar sobre los contenidos necesarios para afrontar la tarea y el conocimiento sobre las estrategias útiles para realizar la actividad.

*Planificar, supervisar y evaluar el aprendizaje

Hemos de desarrollar los procesos mentales relacionados con el aprendizaje:

- 1) Antes de empezar a estudiar un tema es interesante preguntarles qué saben y qué desconocen al respecto. ¿Qué objetivos tiene el tema? ¿Dónde puede estar la principal dificultad? ¿Qué aspectos pueden ser los más importantes?
- 2) Hacerles reflexionar sobre cómo aprenden las materias: no es lo mismo cómo cada uno aprende un tema de Geografía u otro de Matemáticas.
- 3) Antes de ponerse a contestar habría que hacer que reflexionaran ¿cómo afrontar las tareas? Primero leen la teoría y luego hacen los ejercicios, se enfrentan al ejercicio directamente sin repasar la teoría, por ensayo y error...
- 4) Diseñar actividades para evaluar el propio aprendizaje: puede ser haciendo estudios de casos, proponer problemas para resolverlos, hacer test con preguntas

*Autorregulación

En función de la autonomía de cada uno, deben desarrollar la competencia aprender a aprender, regulando su aprendizaje buscando la motivación y utilizando estrategias ya aprendidas. Esto conlleva una mejora en la autoestima y en la concepción de su autoeficacia.

Para trabajar estos aspectos con nuestros hijos, recomendamos

[Guía didáctica de la Junta de Andalucía](#) (pinchar en el texto subrayado)

6.- COMPETENCIA CIUDADANA



DEFINICIÓN: es la habilidad de actuar como ciudadanos responsables y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial.

***Debates con temática social:**

Organizar un debate, grupal o por equipos, se traten temas de actualidad, haciendo hincapié en la escucha activa y la comunicación asertiva, de modo que la actividad contribuya al fomento del pensamiento crítico, la capacidad de argumentación y el respeto por las diferentes opiniones.

***Simulación de un proceso democrático:**

Realizar una simulación de elecciones en la que en familia se postulen como candidatos, organicen campañas, preparen propuestas y voten en una elección ficticia.

***Proyectos comunitarios o voluntariado:**

Participar en actividades de voluntariado que haya en el municipio, como limpieza de parques, ayuda a personas mayores o recaudación de fondos para quienes lo necesiten, de modo que puedan comprobar el impacto positivo que la solidaridad y el sentido de la responsabilidad social genera en su entorno más cercano.

***Mesa redonda sobre derechos humanos:**

Realizar un debate en la que exponer diferentes situaciones relacionadas con los derechos humanos, con el fin de identificar problemáticas sociales y sensibilizar sobre los derechos fundamentales de todos los ciudadanos.

***Visitas a instituciones locales**

Organizar una visita al ayuntamiento de Alcorcón, centro de servicios sociales, tribunales u otras instituciones municipales relevantes, con el fin de conocer cómo funcionan y la influencia que tienen en el bienestar común.

***Talleres sobre resolución de conflictos:**

Poner ejemplo de conflictos que se puedan gestionar de manera pacífica, utilizando técnicas de mediación y resolución de conflictos que incluyan ejercicios de escucha activa, negociación y búsqueda de soluciones que beneficien a todas las partes.

***Creación de campañas de concienciación:**

Diseñar una campaña de concienciación sobre algún tema que le interese, como el cuidado del medio ambiente, el bullying o la salud mental, utilizando diferentes medios (carteles, videos, redes sociales) para difundir sus mensajes, desarrollando su creatividad y capacidad de movilización en causas sociales.

***Dinámicas de cooperación y trabajo en equipo:**

Participar en deportes en equipo que requieran de la colaboración de todos para ser superados. Esto contribuye al desarrollo de habilidades de colaboración y refuerza la importancia del trabajo conjunto para alcanzar objetivos comunes.

***Creación de un manifiesto juvenil:**

Escribir un manifiesto en el que expresar sus opiniones sobre los problemas sociales que más les preocupen y posibles opciones de mejora. Posteriormente, presentar sus propuestas a las autoridades locales o escolares.

7.- COMPETENCIA EMPRENDEDORA



DEFINICIÓN: de creatividad e iniciativa, implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar los resultados de valor para otros.

*Hacer semanas de ahorro

Jugar a tener un presupuesto semanal y para el fin de semana para los gastos. Algunas ocasiones se gasta demasiado durante el fin de semana y, por tanto, no se cumple el presupuesto. Cuando ocurre esto hay que tener claras las metas de ahorro y entender que si se quiere tener una cantidad fija guardada al mes, hay que compensar. Así, realizar “semanas de ahorro”, es una de las formas de ahorro en las que evitar salir tanto o comprar cosas innecesarias podrá conseguir guardar unos euros extra.

*Compra online. Aprovechar los “special prices”

Hacer un estudio sobre si se compran más yendo al supermercado o comprando “on line”. Normalmente, cuando se va al supermercado o de compras porque se necesita algo en concreto, se acaba picoteando: lo mismo da una tableta de chocolate además, que un jersey de 20 euros. ¿Qué modalidad consideran que es mejor?

*Planificar las comidas y llevar un “tupper” si hay que comer fuera

Hacer un análisis económico sobre si llevar un orden en las comidas, planificar la compra y establecer un menú semanal ayuda a ahorrar o no. Si es mejor preparar en casa la comida que se va a consumir o comer fuera de casa. ¿Cuánto supone el planificar, por ejemplo, el desayuno desde casa o tomarlo en la cafetería?

*Ver películas y documentales relacionados con el emprendimiento o con biografías de personas emprendedoras

Por ejemplo: En busca de la felicidad, La red social, Million dollar baby, Forrest Gump...

Realizar un taller para el emprendimiento.

(pinchar en el texto subrayado)

[Taller de emprendimiento de Plena inclusión.org](#)

[Taller de emprendimiento para 1º de la ESO](#)

[Taller de emprendimiento desde el Plan de Acción Tutorial](#)

[Taller de emprendimiento de Educación Asturias](#)

***Planificar las compras de los ahorros**

Si lo que motiva a su hijo a corto plazo es comprarse unas zapatillas de marca, que se busque algún tipo de “trabajo” para conseguir ingresos: limpiar los cristales de la casa, lavar el coche, cortar el césped... Está bien tener grandes motivaciones con mayúsculas, pero también pequeños objetivos a corto plazo. Son estos últimos los que hacen que se muevan en el día a día y mejorar de forma tangible.

8.- COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES



DEFINICIÓN: implica comprender y respetar la forma en que las ideas y el significado se expresan de forma creativa y se comunican en las distintas culturas, así como a través de una serie de artes y otras manifestaciones culturales.

A Actividades para 1º y 2º de la ESO:

- *Jugar a algún **juego tradicional** al que se jugaba cuando los padres eran niños.
- ***Visitar algún parque** nuevo de la ciudad reflexionando sobre la necesidad de cuidarlo para el disfrute de todos.
- *Comentar en familia las **diferentes nacionalidades** de los compañeros de la clase y alguna característica de cada una de ellas, preguntarles cómo son sus costumbres
- *Buscar en internet cómo es la **vida de niños/as en otros países** no europeos.
- *Averiguar en qué **países es verano e invierno**.
- *Buscar cuál fue el **primer videojuego** de la historia
- *Utilizar **palabras básicas en diferentes idiomas**: saludos, despedidas, gracias,
- *Visitar **museos**
- *Visitar **monumentos**
- *Investigar **cómo se celebra la Navidad** en otras culturas
- ***Hacer felicitaciones** de cumpleaños/Navidad a mano.

B Actividades para 3º y 4º de la ESO:

- *Comer **comida internacional**
- ***Identificar prejuicios** contra otras culturas
- *Reflexionar sobre la necesidad de cuidar el patrimonio
- *Emitir **mensaje de ánimo** ante las creaciones artísticas en internet: música, cine, teatro...
- ***Colaborar en tareas domésticas** de mejora y reparación.
- *Identificar aspectos relacionados con los **trajes típicos** de la zona, fiestas locales y nacionales.
- *Valorar la **diversidad** de opiniones
- ***Ver películas** de diferentes países.
- *Buscar **actividades culturales** en nuestra localidad.
- *Visitar **museos**
- *Visitar **monumentos**
- *Participar en **asociaciones** de la localidad.