

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL  
SANTA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**  
**E. P. DE EDUCACIÓN PRIMARIA**



---

**PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA  
MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE  
QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 “LAS PALMAS” DEL  
DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE – 2016.**

---

**INFORME DE TESIS PARA OBTENER TÍTULO  
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA Y  
DIFICULTADES DE APRENDIZAJE.**

**AUTORES:**

- Bach. HUAMÁN LUCERO DANI DAVID
- Bach. RAMOS PAREJA JACKELIN NADINE

**ASESORA:**

- Dra. CELINDA ELCIRA ROMERO SALINAS

**CHIMBOTE- PERÚ**

**2017**

## **HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR**

El informe de tesis **“PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 “LAS PALMAS”, DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE – 2016”**, ha contado con el asesoramiento de la Dra. Celinda Elcira Romero Salinas, quien deja constancia de su aprobación.

---

Dra. Celinda Elcira Romero Salinas

ASESORA

## **HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO**

El informe de tesis “**PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 “LAS PALMAS”, DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE – 2016**”, tiene la aprobación del jurado calificador quienes suscriben en señal de conformidad.

---

**PRESIDENTE**

Dra. Celinda Elcira Romero Salinas

---

**SECRETARIO**

Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera

---

**INTEGRANTE**

Dra. Maribel Enaida Alegre Jara

## DEDICATORIA

A Dios el dador de la vida, salud y sabiduría; por sus exhortaciones mediante sus sagradas escrituras, para encaminarme por el bien. A la sagrada trinidad espiritual por confortar mi vida todos los días.

A mi abuela María Castillo Lezama por sus infinitos consejos y oraciones, a mis padres David Huamán Ramos y Mónica Lucero Castillo, por darme la vida, a mi tía Ofelia Silva Chuquiruna que sin su ayuda no lo hubiera podido lograr.

A mi familia en general, mis hermanos Roxana, Enith, Deyssi, Alex y Loida, que siempre motivaron e impulsaron mi vida profesional al igual que mis sobrinos Esteban, Ismael, Valentina, Bryana, Mariana y Anghy.

Al amor de mi vida quien siempre estuvo a mi lado como ayuda idónea, mi amigo de la infancia Victor Calderon y a mis grandes amigas hermanas y compañeras Jackelin Ramos y Yanis García.

Dani



## DEDICATORIA

A Dios Padre Todo Poderoso, por haberme dado la vida, y haberme sabido guiar con su luz de sabiduría en todo momento.

A mis padres Juan Ramos y Nadine Pareja, que estuvieron conmigo en toda la etapa universitaria, dándome su apoyo incondicional, su cariño y los ánimos para culminar satisfactoriamente mi carrera.

A mi familia en general, mi pequeño hermano Alexander Ramos, que siempre y todos ellos me impulsaron a ser una mejor persona día a día, en todos los ámbitos.

Jackelin

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Nacional del Santa, mi alma mater, por habernos acobijado durante esta etapa de nuestra vida en principios científicos, humanísticos y pedagógicos. A nuestra asesora Dra. Celinda Elcira Romero Salinas, por su experiencia académica en esta investigación, encaminándonos en busca de soluciones y mejoras de la expresión oral en los estudiantes del quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “LAS PALMAS” del distrito de Nuevo Chimbote – 2016

A la excelentísima maestra Dra. Romy Kelly Mas Sandoval, por habernos instruido en los ciclos académicos de nuestra formación profesional, Dra. Bertha Ramírez Romero por haber inculcado los principios, la ética y la moral de un buen docente pedagógico, a la Mg. Julissa Olinda De la Cruz Muñoz por sus sabios consejos, al Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera, Director de la Escuela Profesional Educación Primaria y Dificultades en el Aprendizaje – Carrera Acreditada – 2015, por sus instrucciones en cada práctica profesional, referenciando a grandes personajes que aportan a la educación de nuestro país.

A la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, por abrirnos las puertas de su centro y recibirnos con mucho cordialidad, para aplicar nuestro Programa basado en la Relajación Progresiva para mejorar la Expresión Oral de los estudiantes de Quinto Grado de primaria; a la Profesora Luisa Rafaela Díaz Luna, por brindarnos su tiempo dentro de su aula y a los estudiantes de quinto grado, que gracias a ellos el Programa no tendría sentido, por colaborar constantemente en nuevos e innovadores aprendizajes que llevamos a su aula.

Dani y Jackelin.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado Evaluador, de conformidad con los lineamientos establecidos en los reglamentos de grados y títulos, de la Universidad Nacional del Santa, dejamos a vuestra disposición la revisión y evaluación del presente informe de tesis titulado:

“PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA, PARA MEJORAR LA EXPRESION ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 “LAS PALMAS” DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE – 2016.”, realizado para obtener el título de licenciado en Educación Primaria.

El documento consta de cinco capítulos, el capítulo I aborda el problema de investigación el cómo mejorar la Expresión Oral, junto con los objetivos de la aplicación del programa y evaluación de las dimensiones de paralingüística, kinésica y proxémica, el capítulo II el marco teórico conformada por las variables dependiente: Expresión Oral e independiente: Relajación Progresiva, el capítulo III se refiere al marco metodológico, el capítulo IV trata sobre los resultados y discusión, finalizando con el capítulo V con las conclusiones, referencias bibliográficas y los anexos correspondiente en dicha tesis.

Los autores.

## RESUMEN

El presente informe de tesis titulado: “PROGRAMA BASADO EN LA RALAJACION PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 “LAS PALMAS”, DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE – 2016”

Se llevó a cabo con el propósito, demostrar que el programa basado en la relajación progresiva mejora significativamente la expresión oral, la población estuvo conformada por 60 estudiantes del quinto grado “A”, “B” y “C” de Educación Primaria, siendo 30 estudiantes varones y 30 estudiantes mujeres, cuya muestra fue representada por las secciones “B” y “C” con una cantidad constituida por 40 estudiantes de secciones ya antes mencionadas. El tipo de investigación empleada fue aplicada usando el diseño de la investigación cuasi experimental y los instrumentos de recolección de datos aplicados en el pre test y post test fue el cuestionario al docente para conocer el nivel de Expresión Oral de los estudiantes. Tal instrumento fue diseñado por los investigadores.

En la aplicación del pre test al grupo experimental se evidenció que el 60% de los estudiantes alcanzó la escala de inicio, el 25% en el nivel proceso, el 10% en el nivel regular, el 5% en el nivel bueno notándose el bajo nivel de Expresión Oral antes de aplicar la propuesta. Sin embargo después de haber aplicado la propuesta Programa basado en la Relajación Progresiva, el 85% se ubica en el nivel excelente, el 10% en el nivel bueno y el 5% en el nivel regular demostrándose que la aplicación de la propuesta mejoró el nivel de Expresión Oral en las dimensiones de Paralingüística, Kinésica y Proxémica en los estudiantes de Quinto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas” Chimbote – 2016.

Los Autores.

## **ABSTRAC**

This report thesis entitled: "PROGRAM BASED ON PROGRESSIVE SCALING TO IMPROVE ORAL EXPRESSION IN THE FIFTH GRADUATE EDUCATION ELEMENTARY EDUCATION INSTITUTION No. 88042" LAS PALMAS ", DISTRICT OF NEW CHIMBOTE - 2016"

It was carried out in order to demonstrate that based on progressive relaxation significantly improves the oral expression, program population consisted of 60 students in fifth grade "A", "B" and "C" Primary Education, being 30 male students and 30 female students, the sample was represented by sections "B" and "C" with a number consisting of 40 students sections as above. The research employed was applied using the design of the quasi experimental research and data collection instruments used in the pretest and post-test was the questionnaire teachers assessing the level of expression Oral students. This instrument was designed by the researchers.

In applying pre-test the experimental group showed that 60% of students reached the scale start, 25% in the process level, 10% in the regular level, 5% in the good level noticing the low Speaking level before applying the proposal. However after applying the proposal based on progressive relaxation program, 85% is located in the excellent level, 10% at the good level and 5% on the regular level demonstrating that implementation of the proposal improved the level of Speaking in the dimensions of Paralinguistic, Kinesics and Proxemics in the fifth grade of Primary Education of School No. 88042 "Las Palmas" Chimbote - 2016.

The authors.

## INDICE

-	<b>CARÁTULA</b>	<b>i</b>
-	<b>HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR</b>	<b>ii</b>
-	<b>HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO</b>	<b>iii</b>
-	<b>DEDICATORIA</b>	<b>iv</b>
-	<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>vi</b>
-	<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>vii</b>
-	<b>RESUMEN</b>	<b>viii</b>
-	<b>ABSTRAC</b>	<b>ix</b>
-	<b>INDICE</b>	<b>x</b>

## CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

<b>A. EL PROBLEMA</b>	<b>14</b>
1. Planteamiento del problema	14
2. Enunciado del problema	16
3. Justificación	17
4. Antecedentes	17
<b>B. OBJETIVOS</b>	<b>19</b>
1. General	19
2. Específicos	20

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

<b>A. EXPRESIÓN ORAL</b>	<b>22</b>
1. Aporte de las teorías a la expresión oral	22
Teoría del desarrollo cognitivo	22
Teoría del desarrollo sociocultural	23
2. Definición	23
3. Propósitos de la Expresión Oral	24
4. Elementos que intervienen en la Expresión Oral	24
• Elemento Lingüísticos	25
• Elemento Prosódicos	25
• Elemento Paraverbales	25

• Elementos Cinésicos	25
• Elementos Proxémicos	26
5. Formas de la expresión oral	26
Expresión oral espontanea	26
Expresión oral reflexiva	26
6. Factores asociados a la Expresión Oral: lenguaje no verbal	27
a. Paralingüística	27
• Tono de voz	27
• Ritmo	28
• Volumen	28
• Silencios	28
• Timbre	28
b. Kinésica	29
• Gestos y posturas	29
• Ojos	30
• Contacto corporal	30
• Expresión facial	30
• Mirada	31
• Postura	31
• Gestos	32
c. Proxémica	33
• Distancia íntima	34
• Distancia personal	34
• Distancia social	33
• Distancia pública	35
<b>B. RELAJACIÓN PROGRESIVA</b>	<b>35</b>
1. Definición	36
2. Objetivos de la técnica de relajación	37
3. Técnicas de relajación	37
4. Relajación progresiva de Jacobson	38
5. Fases de la técnica de relajación progresiva	38
a. Primera fase tensión relajación	38
b. Segunda fase reposo	39
c. Tercera fase relajación mental	39
6. Ejercicio de la Técnica de Relajación Progresiva	40
7. Procedimiento de Jacobson	43
8. Importancia de la relajación progresiva.	44

### **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

<b>A. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>47</b>
<b>B. TIPO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>47</b>
<b>C. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>47</b>
<b>D. HIPÓTESIS</b>	<b>48</b>
<b>E. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES</b>	<b>48</b>
1. Definición conceptual	48
2. Definición operacional	48
<b>F. POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	<b>50</b>
1. Población	50
2. Muestra	51
<b>G. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	<b>51</b>
<b>H. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO</b>	<b>52</b>

### **CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

<b>A. DESCRIPCIÓN</b>	<b>55</b>
<b>B. DISCUSIÓN</b>	<b>66</b>

### **CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS**

<b>A. CONCLUSIONES</b>	<b>75</b>
<b>B. SUGERENCIAS</b>	<b>76</b>
- <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>77</b>
- <b>ANEXOS</b>	<b>80</b>
<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA</b>	<b>81</b>
<b>CONSTANCIA DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA</b>	<b>83</b>
<b>VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO</b>	<b>84</b>
<b>INSTRUMENTO</b>	<b>88</b>
<b>PROGRAMA</b>	<b>90</b>
<b>SESIONES</b>	<b>100</b>
<b>EVIDENCIAS</b>	<b>216</b>



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

## A. EL PROBLEMA:

### 1. Planteamiento del Problema:

Los problemas que afronta la educación son consecuencia de varios factores: políticos, económicos, sociales, pedagógicos, etc., cada uno con distintas dimensiones. El contexto de la crisis es amplio y complejo, no se puede reducir equívocamente sólo a uno. Sin embargo, si se pone atención en los problemas pedagógicos, específicamente los didácticos, se encuentra el problema en la enseñanza y en el aprendizaje donde se concentran y/o repercuten la mayor parte de los males educativos. La realidad de las evaluaciones internacionales PISA del 2012 nos ubica en el puesto 64 puesto que nuestros estudiantes lograron en matemática 368 puntos, lectura 384 y ciencias 373 según (OCDE, 2014.p.5). Esto indica que los bajos índices en la calidad educativa de nuestro país envuelven de una u otra forma el desempeño profesional de los profesores y los logros o resultados alcanzados por los alumnos en su aprendizaje.

Por otro lado La UNESCO en su informe de seguimiento de la EPT en el mundo, 2015 señala: “En el Marco de Acción de Dakar, donde se considera que la calidad constituye el centro de la EPT, se subraya la necesidad de elaborar estrategias eficaces para la evaluación y el seguimiento de los conocimientos y competencias y para la obtención de resultados de aprendizaje mensurables. En esta sección se examina un elemento concreto de esas estrategias, a saber, las evaluaciones del aprendizaje a gran escala basadas en muestreos que proporcionan información sobre los sistemas educativos en su conjunto”. (UNESCO, 2015.p.221). Propone en la elaboración de estrategias adecuadas para lograr un buen aprendizaje de nuestros estudiantes, y estos no solo queden en la etapa escolar sino sea transmitido en su vida cotidiana.

Uno de los grandes problemas en el mundo es la capacidad para tomar la palabra es decir poder hablar en frente de un público, tanto en la vida escolar y profesional como en la vida cotidiana, siendo la más importante para transmitir emociones, sentimientos, conocimientos, etc. Esto puede ser de manera formal e informal.

Vivimos en un mundo globalizado donde existen cambios continuos con avances en ciencia y tecnología, la sociedad juntamente con la educación exige una eficiente capacidad comunicativa que posibiliten las relaciones sociales y como herramienta fundamental necesitamos el desarrollo de la Expresión Oral se dice que la inteligencia lingüística, influye la fluidez verbal y el dominio de la sintaxis, la fonética, la semántica

y los usos pragmáticos del lenguaje. Las habilidades comunicativas tienen un lugar muy importante en el innovador concepto de inteligencia emocional, desarrollado sobre todo por Gardner y Goleman, que las consideran determinantes tanto para el desarrollo personal como para la relación social. De las ocho inteligencias múltiples definidas por Howard Gardner, cuatro tienen relación directa con las habilidades comunicativas: inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, inteligencia corporal e inteligencia lingüística (Sanz, 2005.p.12).

En el Perú se están viviendo cambios, junto a ellos la exigencia es más rigurosa para los estudiantes de la Educación Básica Regular, estamos en un país pluricultural y multilingüe donde el lenguaje cumple una función interpersonal. Para establecer y mantener relaciones con otras personas. En el Perú coexisten 47 lenguas originarias, el castellano y otras lenguas extranjeras frente a ello somos conscientes que la expresión oral es la base del aprendizaje lectoescritor, por ello desde pequeños los niños y niñas deben aprender a utilizar el lenguaje con corrección suficiente para comprender y ser comprendido, para expresar sus ideas, sentimientos, experiencias y deseos de forma ajustada a los diferentes contextos y situaciones. (Rutas de Aprendizaje, 2015.p.10)

Como sabemos nuestro país se encuentra entre los países de menor desarrollo, el nivel cultural, el grado de equidad en el acceso a la educación de calidad, la desigualdad social, el analfabetismo y los actuales problemas de nuestra sociedad tienen una dura consecuencia contra la niñez, ya que en ellos recae el mayor peso de las acciones cotidianas, los conflictos, las frustraciones y demás consecuencias de la vida familiar y social; estas causas afectan e inciden directamente sobre la calidad de los aprendizajes, siendo uno de ellos la expresión oral.

La región Ancash, es un reflejo de la realidad Educativa del país, esto se evidencia en la carencia de una debida y oportuna atención en el descubrimiento y superación de las potencialidades de los niños y niñas, tampoco se utilizan mecanismos para desarrollar estas capacidades y habilidades, como es el caso de la Expresión Oral, es por esta razón que muchos niños talentosos pierden oportunidades para desarrollar al máximo sus posibilidades y ser en el futuro personas exitosas. Este problema se agudiza en las zonas quechua hablantes donde las primeras enseñanzas se dan en el idioma castellano a niños que no acaban de aprender correctamente a verbalizar su idioma nativo.

Como propuesta para desarrollar la Expresión Oral en los niños y niñas de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas” se propone las técnicas de relajación que consiste en el método de Jacobson, que es “un método segmentario que se basa en la contracción-relajación de los diferentes segmentos corporales, comprende 5 ámbitos: los brazos, las piernas, la respiración, la espalda y los músculos faciales.” (Gómez citando a Guillet y Geneti, 1975 .p. 38). La relajación es una técnica que se aprende con la práctica. No hay nada misterioso ni extraño, o que esté fuera del control del individuo. Cuanto más se practique, mejores resultados se obtendrán. La práctica habitual permite hacer que se produzca fácilmente la relajación y ésta se convierta en un hábito, de forma que cuanto mayor entrenamiento, los resultados serán mejores, así poder desarrollar la expresión oral adecuada. Dentro del sistema educativo las competencias del área de comunicación gira alrededor de: comprende textos orales, se expresa oralmente, comprende textos escritos y produce textos escritos. (Ministerio de Educación, 2015.p.8)

En la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas” en el quinto grado de Educación Primaria ubicado en el distrito de Nuevo Chimbote, se pudo observar que los estudiantes presentan deficiente uso de normas de comunicación todos hablan sin pedir permiso, algunos desean no opinar y se quedan en silencio otros solo hacen muecas mirando al techo o piso del aula; dificultad para expresar claramente sus opiniones, se presentan síntomas de tartamudez, se sonrojan cuando le preguntan algo, repiten la pregunta como señal de no saber que decir; tono de voz inadecuado, hablan despacio, susurran ideas con sus compañeros; no hay correcta pronunciación de las palabras, confunden las palabras, se traban en algunas sílabas; estos acompañados de algunos gestos y movimientos del cuerpo como síntomas de nerviosismo y ansiedad sabiendo que: “Lo que ayudan a la comunicación son los gestos que inspiran serenidad, sosiego, empatía o conexión comunicativa tales como la maduración adecuada de la voz, el tono cercano y cariñoso, la simpatía, la clave de confianza o el énfasis de complicidad positiva que genera sintonía emotiva y comunicativa” (Cassany, 1994.pp. 100 y 192).

## 2. Enunciado del problema:

¿De qué manera el Programa Basado en la Relajación Progresiva mejora significativamente la Expresión Oral en los estudiantes de Quinto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del Distrito de Nuevo Chimbote – 2016?

### 3. Justificación:

Esta investigación nos ayudará a mejorar la Expresión Oral en los estudiantes de la Educación Básica Regular, la relajación progresiva es una estrategia novedosa que sirve para el desarrollo escolar, personal y profesional de cada individuo, esta técnica ha sido aplicada en los campos de la medicina dando resultados serios y positivos, es momento de aplicarlo en nuestra aula de clase para poder mejorar la Expresión Oral.

El interactuar con el estudiante de manera dinámica ayuda a que este se pueda involucrar en los aprendizajes propuestos por el docente y logre un aprendizaje significativo, hoy en día se han dejado atrás algunos paradigmas de la educación y se busca que las clases sean de manera práctica y dinámica creando así un ambiente acogedor por el estudiante y este pueda desarrollarse dentro y fuera del aula de clase.

Con la presente investigación los profesores de Educación Primaria tendrán como propuesta nuevas técnicas para ayudar a los estudiantes en su desarrollo personal, aplicando nuevas estrategias y este puedan dar resultados favorables dentro y fuera del aula, y servir para una vida futura, también necesitamos ver la realidad de los niños y el ambiente en que se encuentran para adaptar las técnicas de acuerdo a su necesidad, con el presente proyecto se podrá mejorar la expresión oral de los estudiantes de Quinto Grado de Educación Primaria del colegio Las Palmas en el Distrito de Nuevo Chimbote, solo necesitaremos de fuerza y voluntad por parte de los estudiantes siguiendo las fases de relajación propuesta por Jacobson.

Además con este trabajo ayudaremos a todos los niños de Educación Primaria para que sientan seguridad cuando hablan, encuentren coherencia en sus palabras, realicen movimientos corporales y gesticulares de acuerdo lo que desean transmitir, mejoren su vocabulario en diferentes ambientes y ocasiones. Así logren desarrollar una Expresión Oral adecuada y reflexiva de acuerdo a las competencias y capacidades en el área de comunicación de acuerdo al último enfoque académico que presenta la Educación Básica Regular.

### 4. Antecedentes:

Luego de indagar en las diversas bibliotecas, a nivel internacional, nacional, regional y local se encontró investigaciones científicas que se han desarrollado anteriormente y que guardan similitud directa e indirecta con el presente trabajo de investigación:

a) Tipán (2013) en su informe investigación científica: “LA AFECTIVIDAD Y SU INCIDENCIA EN LA EXPRESION ORAL DE LAS NIÑAS DEL CUARTO GRADO DE LA ESCUELA, ‘TRES DE NOVIEMBRE’ DE LA PARROQUIA HUACHI CHICO DEL CANTON AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA” llega a la conclusión que la afectividad institucional en las niñas es mínima para su desarrollo afectivo-emocional, docentes y padres de familia dan pequeñas expresiones de afecto a las niñas pero esta no es suficiente. La Expresión Oral es una área que pese a estar motivado por los docentes y padres no alcanzan su máximo nivel de desarrollo con la muestra de afecto de los docentes y padres, la presente investigación permitió mejorar la Expresión Oral puesto que el estudiante necesita de afecto para que responda ante cualquier eventualidad y adquiera confianza en sí mismo pues de esta manera podrá expresarse oralmente en las diferentes inquietudes que tenga, así podrán desarrollar la Expresión Oral y tener mejores resultados también podrán expresarse de mejor manera y no tendrán dificultad para expresarse frente al público. Además los padres de familia no tendrán dificultad para saber lo que les sucede al niño pues se despertara en ellos una motivación para hablar. Verificando que la afectividad es un factor extra para incidir en la Expresión oral del niño y niña, obteniendo así resultados positivos y sirviendo como antecedente para realizar el programa de Relajación Progresiva.

b) Cardona y Celis (2011) en su trabajo de investigación: “ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN EL GRADO CUARTO DE EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA” llegaron a la conclusión que durante el desarrollo de la propuesta metodológica permitió mejorar el nivel de Expresión Oral en los estudiantes del grado cuarto de educación básica, se puede decir que permitió la creación de estrategias para el buen desarrollo de la Expresión Oral, se pudo identificar e indagar que son verdaderamente significativos los avances en todo este proceso de investigación que se realizó como trabajo de campo en las instituciones, gracias a ello se logró mejorar satisfactoriamente: la voz, la postura, la argumentación, la mirada entre otros aspectos en los estudiantes de cuarto grado de educación básica primaria. Se observa que existen resultados positivos, lo cual ayuda para seguir trabajando y lograr el propósito que el estudiante de quinto grado de la Institución Educativa Las Palmas mejora satisfactoriamente en la Expresión Oral, ayudando a los docentes con las estrategias a aplicar.

c) Cardenas y Herrera (2012), en su tesis APLICACIÓN DEL PROGRAMA BASADO EN TALLERES DE SOCIALIZACIÓN PARA MEJORAR EL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL EN LOS ALUMNOS DE 6to. GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E. N°88229 “SAN JUAN” MIRAFLORES ALTO, CHIMBOTE – 2011, concluyen que: “a través de los juegos de socialización los estudiantes de 6to. Grado mejoran significativamente el nivel de Expresión Oral puesto que la práctica es de manera directa en donde todos participan y esto conduce a una comunicación fluida lleno de confianza, respeto y tolerancia entre niños y niñas dando respuesta a diversas situaciones de conflicto con el propósito de solucionarlas satisfactoriamente para el bien personal y colectivo”. Se observa que para la mejora de la Expresión Oral, se necesita de un sinnúmero de estrategias a utilizar, que contribuye al desarrollo de dicha competencia, por lo tanto el Programa Basado en la Relajación Progresiva, contándose como una estrategia más, mejora la Expresión oral.

d) Diaz y Juarez (2013), en su tesis “JUEGOS DIDÁCTICOS PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E 89007 CHIMBOTE - 2013”. Concluye que los resultados que anteceden, nos llevan a inferir que los juegos didácticos hizo posible que los niños del segundo grado incrementan significativamente su Expresión Oral. Frente a esta conclusión, se infiere satisfactoriamente que la aplicación de múltiples programas con el fin de desarrollar la competencia de Expresión Oral en niños y niñas de diferentes instituciones, ha dado resultados positivos; con lo cual el Programa basado en la Relajación Progresiva aplicada a niños y niñas de quinto grado tiene como objetivo la mejora de la Expresión Oral, siendo esta una competencia utilizada en el día a día de la vida.

## B. OBJETIVOS:

### 1. General:

Demostrar que el programa basado en la relajación progresiva mejora significativamente la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa “N° 88042 “Las Palmas” del distrito de Nuevo Chimbote – 2016.

## 2. Específicos:

- a) Identificar el nivel de Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas” del distrito de Nuevo Chimbote – 2016, antes y después de aplicar el Programa basado en la Relajación Progresiva para mejorar la Expresión Oral.
- b) Medir el nivel de la dimensión paralingüística al aplicar el programa basado en la Relajación Progresiva para mejorar la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del distrito de Nuevo Chimbote – 2016.
- c) Medir el nivel de la dimensión kinésica al aplicar el programa basado en la Relajación Progresiva para mejorar la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del distrito de Nuevo Chimbote – 2016.
- d) Medir el nivel de la dimensión proxémica al aplicar el programa basado en la Relajación Progresiva para mejorar la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del distrito de Nuevo Chimbote – 2016.
- e) Medir el grado de eficacia del programa aplicado en los niños y niñas de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del distrito de Nuevo Chimbote – 2016.



# CAPÍTULO II

## MARCO TEÓRICO

## A. EXPRESIÓN ORAL:

### 1. Aporte de las teorías psicológicas a la expresión oral:

La expresión oral es la forma principal de la comunicación humana puesto que es utilizada en múltiples situaciones, conversaciones cotidianas, cuando presentamos una exposición en clase, frente a un público es decir en numerosas situaciones del día a día. Existe una gran riqueza y diversidad de maneras al hablar puesto que cada grupo va construyendo un propio vocabulario y sus propias expresiones de acuerdo al contexto.

Es así como aparecen teorías psicológicas que aportan a las diferentes áreas del campo educativo; en relación al desarrollo del lenguaje (Expresión oral) y estudio del ser humano. Por ello, consideramos las ideas principales de la teoría cognitiva y teoría sociocultural.

Tusón (1996) destaca el interés de las aportaciones de la sociolingüística al análisis y descripción de los usos sociales y escolares de la lengua y a su visión del aula como un escenario físico, cognitivo y sociocultural, donde el uso verbal continuo.

Pollard (1986), discute el papel del lenguaje en el pensamiento, el aprendizaje y la enseñanza. Primero vera como las ideas de Piaget acerca al niño activo se transportan también en el área de adquisición del lenguaje.

### Teoría del desarrollo cognitivo:

El lenguaje es una construcción activa en relación a los procesos de aprendizaje del niño; los conceptos son formas de comprender a través del tiempo, el espacio, la casualidad, el número, la conservación y las clases. Estas se forman mediante la abstracción de objetos y situaciones. Piaget confirma que los niños son curiosos por naturaleza y están en constante esfuerzo por comprender lo que les rodea y es precisamente en la curiosidad la que les lleva a construir de manera activa dentro de su mente representaciones del ambiente que experimentan. Sus representaciones mentales del mundo se vuelven más elaboradas y abstractas a medida que van creciendo y adquieren mayor capacidad de lenguaje y memoria. Es así como podemos afirmar que la necesidad que experimentan por comprender su ambiente les motiva a investigar y construir nuevos conceptos para así comunicarlas a un receptor, su experiencia empiristas o innatistas son necesarias como alternativa intermedia del constructivismo.

Afirmamos así que el conocimiento no surge ni del objeto ni del sujeto, sino de la interacción entre ambos; el conocimiento es un proceso de construcción. (Moral, 2010. pp. 246-247)

Las ideas cognitivistas de Piaget (1946; 1969), que inciden en los procesos cognitivos y funcionales implicados en la adquisición y el desarrollo de la lengua mediante procesos de simbolización, a partir de la interacción del medio físico. (Prado, 2004.p.64)

El desarrollo del lenguaje se refleja no solamente en el vocabulario creciente del niño sino también en la aplicación de muchas reglas del lenguaje. La imitación juega un papel muy importante en la adquisición del lenguaje en un niño pequeño. Sin embargo, su habla no tiene una relación simple directa con los modelos adultos que el niño oye. Sin la enseñanza formal de la lengua el niño está expuesto a varios casos aislados de aplicación verbal. El lenguaje se desarrolla como parte de un gran sistema de representación. Es solamente una forma de representa el mundo. (Pollard, 1985. P.112)

Teoría del desarrollo sociocultural:

El aporte de Vigotsky (1977; 1979) quien señala que el lenguaje es antes comunicación que representación y el desarrollo del conocimiento humano está íntimamente ligado al de los intercambios lingüísticos; poniéndose manifiesto la importancia de la relación interpersonal en los procesos de lenguaje lingüístico. (Prado, 2004.p.65)

La teoría de Lev Vigotsky señala una fuerte influencia perspectiva social, considerando el contexto social y la interacción con los elementos que nos rodean son esenciales para producir el aprendizaje. Lo esencial en la teoría de Vigotsky se basa en dos elementos: el primero se refiere a lo que llama zona de desarrollo próximo el cual es la distancia ente el nivel de desarrollo actual del niño, que puede refregarse en el tipo de problemas que resuelve y el segundo a la influencia que tienen la cultura y el ambiente social para lograr el aprendizaje bajo la guía y colaboración con compañeros más hábiles o con adultos. Si se apoya de forma adecuada a los niños y de manera significativa, entonces su comprensión puede entenderse más allá de lo que podrían alcanzar por si solos. La asistencia y el apoyo durante el aprendizaje pueden venir dados en forma de explicación o de discusión generada por el profesor, puede ser a partir de un debate entre un grupo de niños que se esfuerzan por resolver un problema o completar una tarea. En todos los casos la intervención se considera como una especie de andamio, apoyo o sostén para facilitar la comprensión de los niños y dirigirlos hacia su zona de desarrollo próximo. (Moral, 2010. pp. 249-250)

## 2. Definición:

Es el desarrollo de la capacidad para hablar (expresar) con claridad fluidez, coherencia y persuasión, empleando en forma pertinente los recursos verbales y no verbales del lenguaje. Comunicarse implica, además de hablar, el saber escuchar (comprender) el mensaje de los demás, jerarquizado, respetando ideas y las convenciones de participación. Estas son capacidades fundamentales para el desarrollo del diálogo y la conversación, la exposición, la argumentación y el debate. (Diseño Curricular Nacional, 2008.p.37)

La coherencia de la expresión oral está estrechamente relacionada con la actividad mental que transcurre en todo hablante al relacionar palabras y concordancias mentales. La forma de combinarse las palabras, por tanto, no se encuentra aislada del tipo de texto en que se utilizan, sino todo lo contrario, dependiendo del tipo de textos habrá variaciones individuales en los tipos y fuerza cohesiva de combinaciones o colocaciones léxicas. (Perez, 2006.p.15)

A partir de estos conceptos podemos afirmar que la expresión oral es la capacidad desarrollada por el hombre para poder relacionarnos con el medio que nos rodea y pueda ser entendida por un emisor o público, también comprende el saber escuchar en favor a la riqueza comunicativa. La expresión oral es una de las capacidades que se considera dentro del área de Comunicación, acompañada de la lectura y escritura en el currículo nacional por ello es de importancia su estudio.

## 3. Propósito de la expresión oral:

Expresarse oralmente en variadas situaciones comunicativas, en función a diversos propósitos y en forma eficaz es, sin duda, uno de los grandes retos en el desarrollo de los estudiantes que nos toca acompañar desde nuestra labor docente, teniendo en cuenta los diversos contextos socioculturales en los que se desenvuelven los niños. Desarrollar la competencia de expresarse oralmente en el V ciclo implica: expresarse oralmente en forma eficaz, en diferentes situaciones comunicativas, en función de propósitos diversos (Ministerio de Educación, 2015.pp. 52-53)

Saber expresarse oralmente ha sido desde la antigüedad una de las actividades centrales de la vida en sociedad; la expresión oral sirve como instrumento para comunicar

sobre procesos u objetos externos a él. Se debe tener en cuenta que la expresión oral en determinadas circunstancias es más amplia que el habla, ya que requiere de elementos paralingüísticos para completar su significación final. Por eso, esta no solo implica un conocimiento adecuado, sino que abarca también varios elementos no verbales.

El propósito de la expresión oral es ayudar a que las personas no solo se comuniquen de manera escrita sino también lo realice haciendo uso correcto de su propio discurso oral de forma directa.

#### 4. Elementos que intervienen en la expresión oral:

**Elementos lingüísticos:** Incluyen el uso que hacemos del léxico y la forma como construimos las oraciones. No todos los hablantes utilizan la lengua de la misma manera. Esto se debe a la edad que tenemos, a que provenimos de diversas regiones geográficas, pertenecemos a diferentes generaciones y clases sociales. Así, podemos nombrar un solo objeto o construir oraciones de maneras diversas.

**Los elementos prosódicos:** Nos remiten a la entonación o curvas melódicas que caracterizan a los enunciados. Se tienen tonos graves y agudos. El tono de voz que se utiliza al hablar nos permite darnos cuenta del énfasis que queremos darle a algunos enunciados.

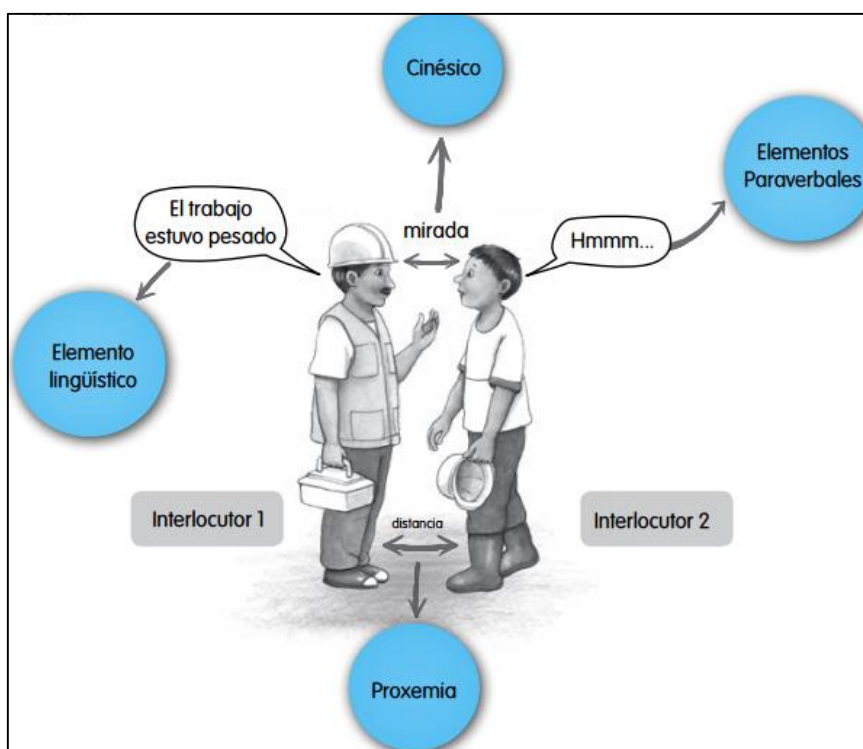
**Los elementos paraverbales:** Son la voz y las vocalizaciones (como onomatopeyas, suspiros, interjecciones, silbidos, chasquidos, carraspeos, risas, etc.). Estas cualidades de la voz influyen en la atención del interlocutor. Ellas reflejan determinadas actitudes y estados de ánimo del hablante y son las siguientes: vocalización, tono, ritmo, entonación y volumen.

Un ritmo acelerado en la voz denotará nerviosismo en la persona; en cambio, si la persona habla de manera pausada, entonando bien las palabras, nos demuestra seguridad. Si comenzamos nuestras explicaciones o discursos en un tono monótono seguimos en el mismo sin variarlo, los que nos escuchan dejan de estar atentos a los pocos minutos de haber empezado.

**Los elementos cinésicos:** Remiten al lenguaje del cuerpo, a los movimientos corporales: miradas, formas de saludarse, etc. Las miradas tienen un papel importante, ya que permiten acercar o alejar a las personas. Una mirada cálida propiciará que nuestros

niños se expresen con confianza. La forma de saludarse forma parte de estos elementos cinésicos, tal como las posturas que asumimos al hablar y los movimientos de las manos y de la cabeza cuando estamos escuchando algo.

Los elementos proxémicos: Tratan sobre la manera en que los participantes se sitúan en el espacio. También tienen que ver con la distancia que mantienen los participantes en un intercambio comunicativo (cerca-lejos). El estar cerca de los niños y niñas contribuirá a darles confianza y a crear un mejor clima de aula. (Ministerio de Educación, 2015, pp. 29-30)



En este gráfico podemos ver cómo se interrelacionan los elementos que intervienen en la expresión oral. (Rutas de aprendizaje, 2015 – Ministerio de Educación).

5. Formas de la expresión oral: Existen dos formas de expresarnos oralmente:

**Expresión oral espontánea:** nos expresamos oralmente, de forma espontánea, para llamar la atención de quienes nos rodea; narrar lo que nos ha ocurrido, ánimo o problemas, argumentar nuestras opiniones o manifestar nuestros puntos de vista sobre los más diversos temas: la expresión espontánea por excelencia es la conversación, que utilizamos en las situaciones cotidianas de la vida.

**Expresión oral reflexiva:** la función es la de atraer, convencer o persuadir al oyente, la estructura del texto y la propia construcción sintáctica están más elaborados en

la expresión oral espontánea. El vocabulario es más amplio, escogido y variado. El registro lingüístico tiende a ser culto.

#### 6. Factores asociados a la expresión oral: lenguaje no verbal:

Para la didáctica del aprendizaje en expresión oral se debe de tener presente la importancia que la comunicación no verbal mantiene en el proceso comprensivo y de explicación. Por ello, además de contar con fundamentos más cercanos a la posibilidad didáctica hemos de eludir su capacidad de transmitir los contenidos, considerándolo todo dentro de un marco de intenciones vinculadas a: la paralingüística (el cómo se dice), la proxémica (el uso de las zonas) y la kinésica en la mirada (el cómo miramos), lo facial (la importancia del control del rostro), lo táctil (el cómo tocamos), la apariencia física (la imagen que ofrecemos). (Amar, 2014. p. 20)

Dentro de la comunicación no verbal, existen determinados factores que, a su vez, se engloban dentro de tres disciplinas: la paralingüística, la kinésica y la proxémica. Dichos factores pueden ser, a su vez, factores asociados al lenguaje verbal y factores asociados al comportamiento de las personas, para los que asumiremos los aportes de Cantú, Flores y Roque:

- a) Paralingüística: estudia los aspectos no semánticos del lenguaje, como por ejemplo, los tonos empleados, el ritmo con el que se habla, el volumen de la voz, los silencios y los timbres.

Cuando nos comunicamos verbalmente, empleamos en determinado tono y timbre de voz, un volumen más alto o más bajo, hablamos rápido o despacio, hacemos pausas, etc. Se trata de características que no pueden ser consideradas como verbales, ya que dependen de circunstancias del emisor como son sus emociones o sus intenciones al emitir el mensaje y que conforman el denominado comportamiento paralingüístico.

Aspectos de la paralingüística:

- Tono de voz: puede modularse mediante la tensión de las cuerdas vocales, es un factor que relaciona el sentimiento y la expresión que empleamos, esto es, lo que sentimos y lo que verbalizamos.

Emplearlo bien es fundamental para transmitir a nuestro interlocutor exactamente aquello que queremos, ya que emplear un tono de voz inadecuado puede distorsionar el significado del mensaje que transmitimos.

Distinguimos tres tonos al hablar:

Ascendente: expresa duda, indecisión o interrogación.

Descendente: transmite firmeza, determinación y confianza.

Mixtos: sugiere ironía y sarcasmo.

- **Ritmo:** el ritmo es la fluidez con la que se expresa una persona o, lo que es lo mismo, el número de palabras por minuto. Para que nuestro mensaje sea entendible, debemos emplear un ritmo de entre 100 y 150 palabras por minuto. Por encima de las 200, se dice que una persona es taquilálica (habla muy de prisa y por tanto podemos tener problemas para comprenderla), mientras que por debajo de 100 es bradilálica (su ritmo es muy lento y puede aburrir).
- **Volumen:** El volumen de la voz se relaciona con la intensidad con la que hablamos. Lo empleamos para poner énfasis, regular e incluso alterar un proceso de comunicación. Generalmente, un volumen bajo nos indicará timidez, sumisión o tristeza. Por el contrario, un volumen alto transmite autoridad, seguridad en uno mismo o dominio de una situación.
- **Silencios:** Los silencios son pausas realizadas en la comunicación verbal. Hay ocasiones en que es necesario no decir cosas para poder expresar otras. Los silencios se pueden interpretar de forma positiva o de forma negativa. Distintas de los silencios son las pausas: se trata de paradas que efectuamos en la comunicación verbal mediante las que podemos invitar a nuestro interlocutor a que tome la palabra o enfatizar lo que estamos comunicando. Por el contrario, los suspiros (que constituyen una forma especial de silencio) son inspiraciones profundas continuadas por una expiración audible que expresa pena, alivio, fatiga, deseo, etc.
- **El timbre:** El timbre de voz es el registro que nos permite distinguir a una persona de forma inmediata. Por ejemplo, si conocemos el timbre de voz de alguna persona cercana a nosotros, en el momento en que la oigamos, aun sin verla, pensaremos «Por ahí viene (esa persona)».



Se suelen distinguir cuatro grados de timbres: muy bajo, medio-bajo, alto o muy alto.

b) Kinésica: se dedica a estudiar el significado de los movimientos humanos.

La kinésica, también conocida como kinesis, es la disciplina que analiza las posturas, los gestos y los movimientos del cuerpo humano. (kinesia moderna) son los siguientes:

La kinésica, también conocida como kinesia, es la disciplina que analiza las posturas, los gestos y los movimientos del cuerpo humano.

Su significado se corresponde, respectivamente, con:

- ¡Alto!
- No se escucha.
- ¡Silencio!
- No lo sé.
- ¡Ojo, ten cuidado!
- Lléveme en su vehículo.

A la hora de estudiar estos factores asociados al comportamiento, la kinesia los clasifica en:

- Gestos y posturas. En los gestos se analizan los movimientos de la cara, las manos, los brazos y las piernas, la cabeza y el cuerpo en su conjunto.

Los gestos transmiten información acerca de nuestro estado de ánimo o expresan una valoración sobre algo o acerca de alguien. Por ejemplo, en nuestras relaciones diarias, hacemos muchos gestos con las cejas que expresan diversos tipos de emociones.

Por su parte, las posturas son comportamientos que suelen ser más estables que los gestos y pueden durar desde minutos hasta varias horas. A la hora de estudiarlas, se analizan las formas de estar de pie, cómo nos sentamos e, incluso, nuestra forma de caminar. Suelen comunicar intensidades emocionales o expresar cuál es nuestro estado afectivo en un momento determinado. Por ejemplo, cuando cruzamos los brazos, estamos indicando que no tenemos mucha predisposición a hacer algo o simplemente que tenemos frío.

- Ojos. Con las miradas hacemos notar nuestra presencia respecto a los demás. Por ello se suele hablar de conducta ocular. A través de los ojos transmitimos cuál es nuestro

estado emocional o las intenciones que tenemos. Por ejemplo: mantener la mirada fija y sostenida es una señal de amenaza para el otro interlocutor.

- Contacto corporal. El contacto corporal implica el establecimiento de una relación física entre dos o más personas. A través de él se transmite una fuerte carga emocional.

En los siguientes apartados vamos a analizar con más profundidad los principales actos no verbales que se estudian en la kinesia.

- La expresión facial: A través de la cara, y más concretamente de los gestos que realizamos con ella, transmitimos gran cantidad de información, en especial a través de los ojos y de la boca, que expresan sentimientos o actitudes del emisor.

Las investigaciones llevadas a cabo por Ekman concluyeron que existen siete emociones básicas propias del ser humano que transmitimos a través de la expresión facial:

- |   |          |   |           |
|---|----------|---|-----------|
| - | Alegría  | - | Asco      |
| - | Tristeza | - | Desprecio |
| - | Miedo    | - | Sorpresa  |
| - | Enojo    |   |           |

Dentro de las expresiones faciales, cobra especial importancia el análisis de la sonrisa. Es uno de los gestos que podemos expresar mediante la boca, la cual proporciona información acerca del estado anímico de una persona.

Así, existen dos tipos de sonrisas:

- La sonrisa sencilla (en la que no se ven los dientes). A su vez, puede ser de dos tipos:
  - De baja intensidad: es habitual en las épocas de la adolescencia. Transmiten inseguridad.
  - De alta intensidad: se emplean para saludar a personas desconocidas. Transmiten confianza.
- La sonrisa superior en la que se ven los dientes superiores. Transmiten alegría. Se usan ante personas de confianza o si se es extrovertido. A través de esta sonrisa se llega a la risa que, según en qué empresas o situaciones de trabajo, No está bien vista.

- Las miradas: A través de los ojos transmitimos mucha información. La mirada es un indicador de que estamos escuchando a nuestro interlocutor: sin mirar a la otra persona resulta muy difícil establecer una conversación de forma fluida.

Si miramos fijamente a una persona durante un cierto periodo de tiempo, le estamos transmitiendo una señal de hostilidad hacia ella (y más aún si no la conocemos). Por el contrario, si bajamos la mirada, transmitimos una señal de inseguridad o de sumisión.

Se pueden distinguir tres clases de miradas:

- a) Mirada laboral: se da en ambientes de trabajo. En ellas, debemos procurar que nuestra mirada no caiga por debajo del nivel de los ojos de nuestro interlocutor.
- b) Mirada social: nuestra mirada cae por debajo de los ojos de nuestro interlocutor.
- c) Mirada íntima: los ojos del emisor recorren de arriba abajo el cuerpo de su interlocutor.

- La postura: La postura es el modo en que se mantiene el cuerpo cuando estamos de pie, caminando, sentados o acostados. Acompaña a la comunicación verbal de igual manera que lo pueden hacer los gestos. Por ejemplo, si observas con atención una conversación, podrás percibir cómo los cambios de tema, o al tomar o ceder la palabra, van acompañados de cambios posturales.

Refleja el estado emocional de las personas, sobre todo el dato de si están tensas o relajadas. La ansiedad, por ejemplo, puede no detectarse en la cara ni en la voz, pero sí en la postura, ya que seguramente esa persona mantenga una postura rígida. En cambio, si se muestra encogida, significará abatimiento y tristeza.

Especial atención merecen el análisis de las posturas de las piernas y la expresión a través de los movimientos del cuerpo.

- a) Las piernas: Hay multitud de posturas relativas a las piernas que transmiten distintos sentimientos, emociones o estados de ánimo. De forma resumida, son:
  - Piernas cruzadas: demuestran inseguridad o timidez.
  - Piernas semiabiertas: inseguridad (por ejemplo, cuando estamos sentados en una silla y enroscamos los pies alrededor de las patas de la silla).
  - Piernas estiradas: postura de prepotencia.

- Una pierna delante y otra detrás: demuestra una situación de estrés.

b) Los movimientos del cuerpo: Cuando dos personas comparten un mismo punto de vista, sus posturas fundamentales son también compartidas: es lo que se denomina posturas eco. Es decir, personas que comparten la misma opinión sobre un tema concreto adoptan posturas similares, y cuando una cambia de opinión, probablemente emitirá una señal postural, reacomodando la posición de su cuerpo. Si prestamos atención a este detalle, podremos observarlo en cualquier programa de debates o tertulias de los que se emiten en televisión.

Sin embargo, cuando discuten dos viejos amigos, pueden mantener posturas similares durante todo el tiempo que dura la discusión, resaltando el hecho de que su amistad no varía aunque difieran de opinión.

En un contexto en el que nos encontráramos en un grupo de tres o más personas, generalmente dividiremos la orientación de nuestros cuerpos. De esta forma, cada persona colocará la parte superior de su cuerpo frente a uno de sus compañeros y la parte inferior frente a otro. Si esto no ocurriera así, si dos personas se colocaran enteramente una frente a la otra, la tercera se sentiría excluida, sin importar el cuidado que se tome por incluirla en la conversación.

Finalmente, podemos afirmar que la postura es algo tan personal como la firma, y suele ser un fiel reflejo del carácter. Por ello, solemos reconocer a nuestros amigos, incluso a gran distancia, simplemente por su forma de caminar.

- Los gestos: La comunicación no verbal, al igual que la verbal, se adquiere por aprendizaje. La cultura o la sociedad en la que vivimos influirá en este tipo de comunicación y, del mismo modo que la forma de hablar es distinta, los gestos tienen diferentes significados según su contexto.

Los gestos también nos pueden permitir detectar si una persona nos está mintiendo. Así, los niños se suelen tapar la boca cuando mienten, mientras que un adolescente solo se rozará la boca sutilmente y un adulto suele desviar el movimiento hacia la nariz.

Estas diferencias se deben a que, con la edad, las personas van puliendo los gestos tratando de pulir y perfeccionar la mentira.

Otros signos que pueden delatar a un mentiroso son:

- Desviar la mirada, no mirar a los ojos del interlocutor.
- Frotarse un ojo con la mano.
- Tirarse del cuello de la camisa.
- Frotarse la oreja. Este gesto se corresponde con el del niño que se tapa las orejas cuando le van a regañar.
- Frotarse la barbilla

c) Proxémica: hace referencia el análisis del espacio personal o espacio que nos circunda.

Seguramente alguna vez hemos tenido la sensación de que alguien estaba invadiendo lo que denominamos nuestro espacio y es que todos tenemos un espacio vital mínimo, una distancia invisible alrededor de nosotros mismos que consideramos propia y que, salvo en las ocasiones de intimidad con otra persona, no nos agrada que nadie traspase.

La proxémica (o proximidad espacial) es la disciplina que estudia el espacio y la distancia que guardan las personas al comunicarse verbalmente.

Esta distancia depende de varios factores:

- El grado de intimidad que el emisor tiene con el receptor. La distancia será más próxima cuanto más íntima sea la relación.
- El motivo del encuentro. Si es formal, como por motivos de trabajo, la distancia será mayor que cuando se trata de una reunión amistosa.
- La personalidad. Así, los extrovertidos mantienen una distancia menor que los introvertidos.
- La edad. Los jóvenes suelen situarse entre sí más cerca que las personas mayores, salvo cuando entablan una conversación con ellas (personas mayores).
- La cultura o la raza de las personas, que influye al usar una distancia mayor o menor.

Los árabes, mediterráneos y japoneses se aproximan más a los demás que los anglosajones, que pueden interpretar el acercamiento como una invasión, agresión o intento de cortejo, de la misma manera que aquellos pueden percibir a los anglosajones como fríos y distantes.

Por ejemplo, los norteamericanos utilizan una distancia de unos 75 cm para conversar. En cambio, los magrebíes se acercan tanto que casi llegan a tocarse. Por ello, cuando conversan personas de distintas culturas, se puede llegar a crear algún pequeño conflicto.

Las zonas que marcan la distancia a la que consentimos que esté una persona, según nuestro grado de intimidad y consonancia con ella, son las siguientes:

- Distancia íntima (hasta 45 cm). Es la distancia para la conversación íntima. Con la excepción de algunos desconocidos especiales, como médicos o dentistas, que tienen nuestro permiso para invadirlo, este espacio queda reservado para familiares o amigos íntimos.
- Distancia personal (de 45 a 120 cm). Es la que se mantiene con personas conocidas, es decir, en encuentros personales pero no íntimos: conversaciones entre compañeros de trabajo, vecinos, etc. Entre 45 y 75 cm es la distancia que posee la burbuja personal de un individuo de la cultura occidental, pero en culturas como la oriental o la escandinava, la distancia personal aumenta hasta, aproximadamente, los 120 cm.

Cuando alguien invade esta zona, procuramos separarnos inconscientemente, para mantener la distancia de seguridad.

- Distancia social (de 120 a 360 cm). El contacto físico en esta zona es casi imposible, por eso es la que se utiliza para conversaciones formales, encuentros impersonales o con desconocidos. Así, es la que se mantiene entre jefes y empleados. Muestra de ello es que los despachos de los cargos relevantes en la empresa tienen mesas con una profundidad suficiente para mantener esa distancia.
- Distancia pública (más de 360 cm). Es la que se emplea para los discursos o conferencias y reuniones, ya que confiere prestigio y autoridad. Se puede observar en la distancia que hay entre el presidente y los accionistas en las juntas generales de los bancos y grandes empresas.

Cuando por alguna circunstancia nos encontramos más cerca de lo habitual con una persona que conocemos poco (por ejemplo, en un ascensor), la conversación se limitará al saludo y enseguida desviaremos la mirada aparentando concentrar nuestra atención en cualquier detalle de poca importancia. Conforme vaya disminuyendo la cantidad de gente dentro de la cabina, nos moveremos para distribuir el espacio disponible de forma proporcional.

De hecho, cuando nos invaden el espacio personal solemos retroceder un paso para ampliar la distancia. Dicha invasión se produce, en ocasiones, para intimidar o poner nervioso al interlocutor obligándolo a retroceder y que muestre, de ese modo, sumisión.

En general, cuando no conocemos a otra persona, o bien no nos gusta o no confiamos en ella, nuestro espacio se amplía considerablemente. Por ello, las dimensiones del espacio que nos rodea en esa situación dependerán de las circunstancias del encuentro. En definitiva, es preciso guardar la distancia física respetando el espacio vital de cada persona, ya que no tener en cuenta este aspecto puede llevar a que nuestro interlocutor se sienta agredido si invadimos su espacio o, por el contrario, interprete que hay desinterés por nuestra parte si el espacio que mantenemos es demasiado amplio. (2007. pp. 72-82)

## B. RELAJACIÓN PROGRESIVA:

El trabajo de Edmundo Jacobson (1939), establece fundamentos del método de tensión-relajación y del método pasivo, esto permitió estudiar la interacción mente-cuerpo. Como resultado de estudios descubrió que el pensamiento tenía la conexión con el estado de los músculos, y que las imágenes mentales, especialmente eran asociadas con el movimiento, iban acompañadas por pequeños niveles de actividad en los músculos correspondientes. Descubrió que la actividad muscular va acompañado por sensaciones tan débiles que normalmente no las percibimos. Para mejorar la percepción de la tensión, Jacobson pone énfasis en la necesidad de concentrarse en estas sensaciones, cultivando lo que denomina “percepción aprendida”

Se menciona que en nuestra época y probablemente esto se ha dicho en todas las épocas, es propicia para la crisis y los cambios, el estrés (tensión) nos atrapa en una red de la cual estamos comenzando a salir mediante prácticas psicológicas que han renacido, luego de haber sido enterradas por el mundo tecnocrático y mecanizado. Sin embargo, el hombre vislumbra su destino, y cuando está a punto de naufragar, aparece una tabla de

salvación que lo libera de la esclavitud. Siendo así las técnicas de respiración y relajación son ampliamente conocidas y practicadas por culturas antiguas, con el objetivo de mejorar la salud, tranquilizar la mente y obtener mejores aprendizajes. (Sambrano, 2006, p.23)

## 1. Definición:

Para conceptualizar se acude a los diversos autores connotados:

- Para Rosemary (2005), la relajación progresiva es una técnica que consiste en trabajar sistemáticamente los principales grupos musculares, creando y liberando la tensión
- Tanto así que para Winberg y Gould (1996), la relajación es la herramienta que permite al individuo controlar sus estados de ansiedad y activación física.
- “La relajación es una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas” (Díaz, 2001, p. 24).
- “La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (Blay, 1976, p. 12).
- “La relajación es un método para alcanzar la tranquilidad y el descanso psicossomático, y normalizar los procesos psicológicos y el estado del organismo, alterados por el estrés del mundo que nos aloca. La relajación se puede realizar en cualquier posición. Sin embargo, muchos prefieren un lugar apartado de ruidos molestos y en posición acostado, es sencillamente, aprender a eliminar la tensión residual para recuperar fuerzas y energía, ya que durante la relajación se revitalizan los tejidos, se regeneran las células y se fortalecen la salud y la vitalidad” (Sambrano,2006, p. 34 – 35)
- Condemarin, Chadwick, Milicic (1996) menciona que “la relajación constituye una técnica terapéutica de la cual se han seleccionado ciertas actividades susceptibles de ser aplicadas en la situación escolar. La relajación le permite al alumno, a través de la disminución de la tensión muscular, sentirse más cómodo en su cuerpo, conocerlo, controlarlo, manejarlo más y, en consecuencia, influye en el conjunto de su comportamiento tónico - emocional” (p.136).

## 2. Objetivos de la técnica de relajación:

Condemarin, Chadwick y Milicic (1996), nos menciona que las técnicas de relajación se proponen los siguientes objetivos:



- Obtener una distensión mediante la toma de conciencia de una tensión o de una contracción muscular. Generalmente, el estado de tensión no es percibido por el niño y puede ser anulado cuando este fija su atención en el siguiendo órdenes de distensión segmentaria.
- Crear una situación de distención caracterizada por las sensaciones de “lasitud” y “pesantez”. Ambas constituyen signos de relajación y permiten destacar la parte percibida en relación al resto del cuerpo. En esta medida, las técnicas de relajación ayudan al descubrimiento y al conocimiento del esquema corporal. Este factor se refuerza con la denominación de las partes del cuerpo involucradas.
- Lograr la generalización del proceso mediante la adquisición progresiva de las relajaciones segmentarias, con el fin de obtener una vivencia del cuerpo propio como una unidad coherente y tranquila.

### 3. Técnicas de relajación:

Según Sambrano (2006, p. 35), al referirse a las técnicas de relajación plantea que existen muchos métodos de relajación, que pueden clasificarse en tres categorías principales:

- Fisiologías por Jacobson
- Psicológicas por Schultz
- Mixtos por Yoguis

Logrando los mismos objetivos, los cuales son:

- Eliminar tensiones innecesarias.
- Mejorar el funcionamiento fisiológico
- Aumentar la sensación de tranquilidad y paz.

### 4. Relajación progresiva de Jacobson:

Según Sambrano (2006), Jacobson ideó un método puramente fisiológico, opuesto a la sugestión y a la autohipnosis, rechazando la subjetividad y la dependencia del terapeuta. Estudió los efectos de las emociones sobre el tono muscular, encontrando la relación entre la tensión y el desajuste emocional. El método progresivo puede aplicarse como relajación local (solo una parte del cuerpo), o relajación total (todos los músculos).  
(p. 43)

Requisitos básicos:

- Acostarse en una cama ancha y alta, con almohada y ropa cómoda, lugar tranquilo.
- Acostado, los brazos y piernas ligeramente separados.
- Normalizar la respiración. Cerrar los ojos.
- Una sesión puede durar de 40 a 60 minutos.

5. Fases de las técnicas de relajación progresiva:

Rosemary, 2005, quien afirma que este método tiene tres fases:

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

**1º FASE: Tensión-relajación:** La primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.

a) Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

b) Relajación de brazos y manos.

- Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos.
- Relaja lentamente.

c) Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

d) Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones.
- Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
- Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

**2ª FASE: reposo:** La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.

a) Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

**3ª FASE: relajación mental:** La tercera fase se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúan relajando todo su cuerpo.

a) Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

## 6. Ejercicios de la técnica de relajación progresiva:

Según Sambrano (2006) los ejercicios para el desarrollo de la técnica se realiza en cinco días; el punto clave es tensar – destensar todos y cada uno de los músculos.

- 1er día.- Relajación de los brazos.- Tensar y destensar percibiendo la sensación de tensión y relax, tomando conciencia de la ausencia de tensión y disfrutarlo. Se repite tres veces. Se ejercitan brazos y manos, primero de un lado y luego el otro.
- 2do día.- Relajación de piernas y pie.- De igual manera, se flexiona, se destensan. Se encogen y estiran piernas y pies, disfrutando la relajación y sintiendo la diferencia agradable cuando has distensión.
- 3er día.- Relajación del tronco.- Replegar y encoger el vientre observando la tensión en los músculos abdominales y en el tórax, tomar varias respiraciones profundas,

percibiendo las sensaciones de tensión y distensión de todo el tronco. Disfrutar por cinco minutos de la relajación.

- 4to día.- Relajación del cuello y ojos.- Igual procedimiento, inclinando la cabeza, llevándola hacia los lados, hacia adelante unas dos veces. Arrugar la frente, fruncir el ceño, cerrar fuertemente los párpados. Mover los ojos cerrados hacia la izquierda y hacia la derecha; hacia arriba y hacia abajo. Volver a la posición relajada. Disfrutar.
- 5to día.- Relajación de la laringe.- apretar los dientes, descansar. Abrir la boca y sentir la tensión en los maxilares. La lengua hacia atrás, relajar lengua y labios. Disfrutar unos minutos.

Asumiendo los aportes de Condemarin, Chadwick y Milicic, desde el punto de vista del desarrollo de la madurez para el aprendizaje, la relajación actúa a diferentes niveles: no solo mejora la motricidad fina por supresión de tensiones musculares superfluas y mayor control muscular, sino también contribuye a la elaboración del esquema corporal a través de la vivencia de un estado tónico; es, además, especialmente útil para que el educador comprenda y maneje diversos aspectos de las disarmonias de evolución:

1. Trabajo preparatorio: Este tipo de trabajo no se efectúa en forma sistemática, sino que se realiza en función de su oportunidad en el contexto general de las actividades. Por ejemplo, después de ciertos juegos o ejercicios que provoquen fatiga o cansancio, el niño toma una posición natural de descanso, ya sea sentado, tendido o apoyado contra la pared. Esta es la ocasión de introducir las nociones de reposo, tranquilidad, distensión y cesación de movimientos.

Antes de abordar la progresión de los ejercicios, es conveniente explicarla al niño cuales son los objetivos de la relajación. Se usan explicaciones verbales simples, tales como: “apretar” y “soltar”, “duro como un tronco”, “suelto como una muñeca de trapo”. Es necesario efectuar también demostraciones y, en este caso, el educador puede decirle que controle la contracción y la desconstrucción de su brazo; así: “Dime si mi brazo esta duro o suelto”.

1.1. Posición sentado:

- Sentado en un banco, con la espalda apoyada.
- Sentado en el suelo, con la espalda apoyada, con un saco de arena bajo las rodillas.
- Sentado en el suelo, apoyado, piernas alargadas.
- Una esponja (o pelota) en cada mano: apretar las manos, soltarlas, no moverse.

- Las manos puestas en el banco (o en el suelo): apretar las manos, soltarlas, no moverse.
- Sentado frente al espejo: apretar las manos, apretar los ojos, soltar las manos, soltar los ojos.
- Cerrar los ojos, mover la cabeza hacia adelante, hacia el lado.

#### 1.2. Posición acostados:

- Una pelota en cada mano: apretar la pelota, soltarla, no moverse.
- Una pelota en cada mano: apretar, soltar, cerrar los ojos.
- Apretar las manos, apretar los ojos, soltar las manos, soltar los ojos, no moverse.
- Los ojos cerrados: apretar los ojos, apretar las manos, soltar los ojos, soltar las manos, no moverse.
- Repetir los ejercicios uniendo la distensión a la expiración.

2. Modalidades de la Progresión: Una de las modalidades de progresión para lograr la relajación es la propuesta de Bucher (1970). Para este autor la adquisición del control tónico del niño pasa por las siguientes etapas:

2.1. Ejercicios de los miembros superiores: Ejercicios de contraste (contracción de espaldas y desconstrucción): se coloca al niño en posición decúbito dorsal con los brazos ligeramente separados del cuerpo.

- Levantar y dejar caer en distensión: Pedirle que levante la mano (ejercicio que implica una contracción muscular) y luego que la deje caer (ejercicio que implica una cesación de la actividad y que corresponde a la fase de distensión). Pedirle lo mismo para otra mano, luego con las dos manos simultáneamente. Se comienza levantando el brazo unos pocos centímetros y, en seguida, se hace una altura mayor.
- Extender y luego relajar: Pedirle al niño que sucesivamente extiende y luego relaje las diferentes partes de los miembros superiores: La mano, los dedos, el puño y antebrazo, el antebrazo y brazo, y la totalidad del miembro superior en diferentes direcciones.
- Flectar y luego relajar: los dedos en la palma de la mano manteniendo el pulgar extendido. Cerrar la mano empuñada y relajar.
- Apoyarse con fuerza sobre la colchoneta y luego relajar: la mano, el puño, el antebrazo, el codo, el brazo, la totalidad del miembro superior.

2.2. Ejercicios de los miembros inferiores: las indicaciones propuestas para la distensión de los miembros superiores se utilizan en la distensión de los miembros

inferiores. Se comienza con una pierna, luego con la otra, después con las dos, ya sea en forma alternada o simultánea.

### 2.3. Ejercicios de contraste:

- Levantar y dejar caer en distensión: el pie (levantar el talón), la pierna, la rodilla, el miembro inferior en su totalidad aumentando progresivamente la altura.
- Extender y luego relajar: el pie, el miembro inferior en su totalidad.
- Flectar y luego relajar el pie.
- Apoyar y luego relajar: el talón, la pierna, la rodilla y el miembro inferior en su totalidad.

### 2.4. Ejercicios de los miembros superiores e inferiores: Retomar los ejercicios previamente descritos y realizarlos:

- En simetría: miembro superior e inferior derecho, miembro superior y miembro inferior izquierdo.
- En asimetría: miembro superior derecho y miembro superior izquierdo.
- En alternancia: miembros superiores e inferiores, lado derecho y lado izquierdo.
- En simultaneidad: miembros superiores y miembros inferiores.

### 3. Para evaluar el estado de relajación:

- Poner las manos a los lados de la cabeza y darle movimiento leve hacia un lado y luego hacia el otro. Apremiar la soltura con que se realiza el balanceo.
- Colocar una mano bajo la nuca y levantarla. Apremiar la ausencia de resistencia, la pesantez y la movilidad de la articulación.
- Pedirle que mantenga la cara inmóvil e inexpresiva (como una máscara): primero con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados; luego el educador introduce algunos elementos distractores como hablarle, hacer ruido, un movimiento brusco, etc., y observa si logra mantener su inexpresividad.
- Cuando logra un determinado grado de participación y de experiencias exitosas en la realización de los ejercicios de relajación descritos, el educador le pide que verbalice las sensaciones y las diversas modificaciones de su estado tónico.

### 3.1. Relajación global:

Pedirle que extienda al máximo todo su cuerpo y luego que lo distienda completamente.

Pedirle que levante todo su cuerpo en forma de arco, con los brazos extendidos hacia atrás, con los hombros y la cabeza levantados y luego que lo distienda completamente.

Hacer que flexione todo su cuerpo alzando las rodillas al nivel de las orejas con las manos cruzadas delante de las piernas para poder conservar la posición. Distender completamente.

Sobre la base de los ejercicios de pasividad, anteriormente descritos, apreciar en todos los niveles el grado de distensión obtenida.

(1996. pp. 136 – 142)

#### 7. Procedimiento de Jacobson Jacobson:

Mars (2001), menciona que se descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la distensión muscular, una persona puede eliminar casi completamente las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda.

Josep Wolpe adaptó la técnica de Jacobson como elemento de contracondicionamiento y lo redujo a seis sesiones de veinte minutos, con dos sesiones de práctica diaria, en casa, de quince minutos cada una.

- Preparación para la técnica Lugar: El mejor lugar de práctica evita en la medida de lo posible los estímulos auditivos y visuales que puedan ser distractores, en un ambiente tranquilo, sin ruido, lejos de estímulos ambientales perturbadores, con una temperatura adecuada, luz moderada y bien ventilada.
- La posición para la relajación: Podemos utilizar diferentes tipos de posiciones.
  - a. Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.
  - b. Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.
  - c. Sentados en una silla. En este caso utilizaremos la posición del cochero descrita para el entrenamiento autógeno.
  - d. Acostados en el piso, alfombra o madera, no concreto.
  - e. En la cama de masaje holístico.

- La ropa: En una sesión previa se advierte al paciente que no lleve prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra.

Es importante cuidar los artículos que puedan obstaculizar la técnica, como las gafas, zapatos, sujetadores, prendedores, broches de pelo, aretes estorbosos, llaveros, colgijos, etc. Por ningún motivo se puede mantener el teléfono móvil encendido durante la sesión. Todos estos aspectos deben de hablarse con el paciente y explicarle porque es importante abstenerse de ellos para lograr la efectividad con este procedimiento.

#### 8. Importancia de la relajación:

Según Molinero (2010), tal y como sucede con la definición de relajación, también existen diversas propuestas con respecto a los objetivos que ésta persigue, de entre las que se presentan las consideradas como más relevantes:

- Mejorar la toma de conciencia del propio cuerpo, así como de sus segmentos corporales.
- Concienciar y consolidar la capacidad para la inhibición voluntaria del tono muscular.
- Favorecer el control de la respiración.
- Reducir el gasto energético y controlar la afectividad y las emociones.
- La recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso.
- Facilita el “descanso” del sistema nervioso permitiendo un mayor control sobre el mismo.
- Lograr una mayor concentración mental.
- Aumentar el bienestar físico, incrementando el tono muscular y desarrollando un mejor control sensorio motor.



# CAPÍTULO

# III

# METODOLOGÍA

## A. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN:

**Tipo:** Cuantitativo.

Los métodos usados en la presente investigación fueron:

**Analítico:** Ya que se utilizó para decodificar la literatura científica especializada referida a nuestra variables de estudio Expresión Oral y Relajación Progresiva.

**Sintético:** Para la formulación de reunión de los componentes de la investigación se formula el problema, la hipótesis, los objetivos, entre otros.

**Deductivo:** Se utilizó la aplicación de las reglas y nomas APA en las referencias bibliográficas.

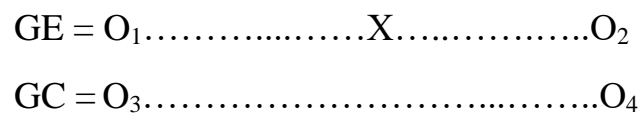
**Inductivo:** Mediante este método se observó de manera directa a los niños que están asistiendo a la Institución Educativa N° 88042 “LAS PALMAS”, para llegar a formular inferencias sobre el método que se utiliza para mejorar la Expresión Oral en los estudiantes de Educación Primaria.

## B. TIPO DE LA INVESTIGACIÓN:

Atendiendo al propósito del investigador la investigación fue de tipo Aplicada. Asumimos como variable dependiente a la Expresión oral y como variable independiente el Programa Basado en la Relajación Progresiva, efectuándose intervención alguna, para luego analizar la existencia de relación directa y significativa entre ambas variables.

## C. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

El diseño de contrastación de hipótesis que se utilizó fue el Cuasi experimental (Hernández, Fernández y Baptista, 2014) en donde se trabaja con dos grupos uno de control y un experimental, cuyo diagrama es:



**Dónde:**

GE = Grupo experimento

O<sub>1</sub> = Observación Pre test.

O<sub>2</sub> = Observación Post test.

X = Programa

GC = Grupo control

O<sub>1</sub> = Observación Pre Test.

O<sub>2</sub> = Observación Post Test.

#### D. HIPÓTESIS:

Si se aplica el Programa Basado en la Relajación Progresiva entonces se mejora significativamente la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “LAS PALMAS” del Distrito de Nuevo Chimbote.

#### E. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

Por su naturaleza es cuantitativa y por su relación de dependencia es:

- Variable independiente: Programa basado en la relajación progresiva.
- Variable dependiente: Expresión Oral.

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTO
EXPRESIÓN ORAL	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es el desarrollo de la capacidad para hablar (expresar) con claridad fluidez, coherencia y persuasión, empleando en forma pertinente los recursos</li></ul>	La expresión oral, siendo una capacidad para poder expresarse, hablar con fluidez, coherencia, cohesión, en si englobando a un amplio sistema que tiene que ver con la	PARALINGÜÍSTICA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presenta un tono de voz adecuado frente a un tema.</li><li>• Mantiene el ritmo según su progresión temática.</li><li>• Mantiene su volumen de la voz acorde con el espacio en que se encuentra.</li><li>• Presenta silencios cuando corresponda.</li><li>• Mantiene su timbre acorde con el tema.</li></ul>	La observación directa	GUÍA DE OBSERVACIÓN

#### F. POBLACIÓN Y MUESTRA:

##### 1. Población:

	<p>verbales y no verbales del lenguaje. Comunicarse implica, además de hablar, el saber escuchar (comprender) el mensaje de los demás, jerarquizado, respetando ideas y las convenciones de participación. Estas son capacidades fundamentales para el desarrollo del diálogo y la conversación, la exposición, la argumentación y el debate. <b>(Diseño Curricular Nacional, 2008)</b></p>	<p>manera de comunicarse de las personas, jugando un papel muy importante en la vida de cada uno de los niños, ya que se encuentran en la etapa escolar donde se requiere de esta capacidad. Por tal razón teniendo en cuenta las dimensiones siguientes pues se trabajara con material impresos: fichas, lecturas, texto, libros, periódicos, temas de interés para preparar al estudiante para una exposición, un trabajo, para que así muestra facilidad de palabras al presentarse frente a un público, en este caso los mismos estudiantes y docentes.</p>	<b>KINÉSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra su expresión facial acorde con la temática propuesta.</li> <li>• Dirige su mirada al público, con el interlocutor o audiencia.</li> <li>• Su postura y su desplazamiento son coherentes con el momento.</li> <li>• Transmite información a través de símbolos no verbales (ademanos, gestos).</li> </ul>		
			<b>PROXÉMICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interviene con pertinencia al formular y responder frente a sus interlocutores y público.</li> <li>• Domina los espacios con el público que se está comunicando.</li> <li>• Guarda la distancia apropiada con sus interlocutores.</li> </ul>		
<b>PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACION PROGRESIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “La relajación es un método para alcanzar la tranquilidad y el descanso psicossomático, y normalizar los procesos psicológicos y el estado del organismo, alterados por el estrés del mundo que nos aloca. La relajación se puede realizar en cualquier posición. Sin embargo,</li> </ul>	<p>El programa basado en la técnica de relajación, es un programa donde se plasmará ejercicios a realizar, de forma general a específica, de todo el cuerpo, para que gracias a eso se torne una calma frente a los trabajos grupales e individuales a realizar.</p>	<b>1° FASE: Tensión-relajación :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza coordinadamente los ejercicios de relajación de la cara, cuello y hombros.</li> <li>• Realiza coordinadamente ejercicios de relajación de los brazos y manos.</li> <li>• Realiza coordinadamente ejercicios de relajación de las piernas.</li> <li>• Realiza coordinadamente ejercicios de relajación del tórax, abdomen y región lumbar.</li> </ul>	La observación directa	<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN</b>

<p>muchos prefieren un lugar apartado de ruidos molestos y en posición acostado, es sencillamente , aprender a eliminar la tensión residual para recuperar fuerzas y energía, ya que durante la relajación se revitalizan los tejidos, se regeneran las células y se fortalecen la salud y la vitalidad” (Sambrano, , p. 34 – 35)</p>	<p>Realizaremos ejercicios de tensión y relajación del cuerpo en general. Tensionaremos las partes del cuerpo por cinco a diez segundo para así relajar lentamente. Revisar si los ejercicios antes realizados, lograron lograr la relajación, para mantenernos en tiempo de reposo. Usaremos una dinámica para que los estudiantes, se expresen y relajan su mente. Caso contrario que se acuerden de una escena agradable en su vida pasada o actual.</p>	<p><b>2ª FASE: reposo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Se muestra relajado después de terminar los ejercicios.</li> <li>•Repasa mentalmente los ejercicios realizados anteriormente.</li> <li>•Comprueba si cada parte de su cuerpo esta relajada, de manera oral.</li> </ul>		
		<p><b>3ª FASE: relajación mental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Usan la memoria de corto o largo plazo.</li> <li>•Recuerdan una escena agradable y positiva de su vida.</li> <li>•Mantiene la mente en blanco.</li> <li>•Relajan la mente y su cuerpo de una manera cómoda.</li> </ul>		

La población de la presente investigación estuvo constituida por los estudiantes entre 10 y 11 años del quinto grado de primaria, de las secciones “A”, “B”, “C”, de la Institución Educativa: N° 88042 “LAS PALMAS” del distrito de Nuevo Chimbote.

Estuvo conformada por:

### CUADRO N° 1

Población de alumnos del Quinto Grado de La I. E N° 88042 “Las Palmas”

Grado	Sección	Alumnos
5°	A	20
5°	B	20
5°	C	20
TOTAL		60

FUENTE: Nominas de Secretaría de la I. E.

### 2. Muestra:

La muestra de estudio fue de tipo intencional de la Institución Educativa N° 88042 “LAS PALMAS” del distrito de nuevo Chimbote con dos grupos intactos, ya que esta forma de muestreo es la que mejor se adapta a la investigación y objetivos.

Constituida por lo siguiente:

## CUADRO N° 2

Muestra de alumnos del Quinto Grado de La I. E N° 88042 “Las Palmas”

Grupo	Grado	Sección	Alumnos	Total
Control	5°	B	20	40
Experimental	5°	C	20	

FUENTE: Nominas de Secretaría de la I. E.

### G. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Moreno (2000), propone el siguiente instrumento para la recolección de datos durante una investigación educativa.

<b>TECNICA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Guía de observación	Escala valorativa

La técnica que se aplicó es la guía de observación cuyo instrumento es la escala valorativa a los estudiantes. El cual tiene 12 ítems, todas para marcar. Siendo un conjunto de registros de incidentes de comportamiento que tienen lugar en el curso normal de los acontecimientos y que son destacados como significativos para describir modelos de desarrollo preguntados al docente de aula.

Dicha escala valorativa fue elaborado por los investigadores teniendo como fin medir el nivel de Expresión Oral de los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa, N° 88042 “LAS PALMAS”, tomando en cuenta las dimensiones de paralingüística, kinésica y proxémica, teniendo como alternativa los criterios de: siempre, a veces y nunca.

El cual pasó a un procedimiento de pilotaje y validación de instrumentos por un especialista en el área de comunicación.

Si nos circunscribimos al mundo escolar; la encuesta es una técnica muy adecuada para obtener información acerca de los alumnos y de los profesores respecto a sus comportamientos habituales o no, relaciones, actividades, discusiones, decisiones, participaciones, reacciones.

## H. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO:

Para procesar los datos recogidos del pre test y pos test se utilizará el software SPSS 17.0 , cuadros simples y de doble entrada, medidas de dispersión y prueba de hipótesis siguiendo las pautas dadas por Steel,1980 cuyas formulas son:

### MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL:

- Media aritmética: la cual proporciona el puntaje promedio para todo un conjunto de observaciones.

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{N}$$

### MEDIDAS DE DISPERSIÓN:

Desviación de dispersión: la cual proporciona la representatividad de la media y cuya fórmula es:

#### Dónde:

S: Desviación estándar.

Y: Limite medio del intervalo.

X: Media aritmética.

f : Puntaje obtenido en el pre y pos test.

n : Total de alumnos de la muestra.

$$\tilde{x} = \frac{\sum_{i=0}^n x_i f_i}{N}$$

### COEFICIENTE DE VARIACIÓN DE KARL PEARSON:

El cual nos permite obtener la comparabilidad de ambos grupos de investigación, cuya fórmula es:

$$CV = \frac{S}{\bar{X}} (100) \%$$

**Dónde:**

C.V: Coeficiente de variación.

S: Desviación estándar.

X: Media aritmética.

**PRUEBA ESTADISTICA DE L DIFERENCIA DE PROPORCIONES:**

Para comprobar las proporciones en los niveles de la investigación en el grupo control y experimental tanto en el pre test y post test cuya fórmula es la siguiente:

$$Z = \frac{p_1 - p_2}{\sqrt{\frac{p(1-p)}{n_1} + \frac{p(1-p)}{n_2}}}$$



# CAPÍTULO

# IV

# RESULTADOS Y

# DISCUSIÓN

## A. RESULTADOS

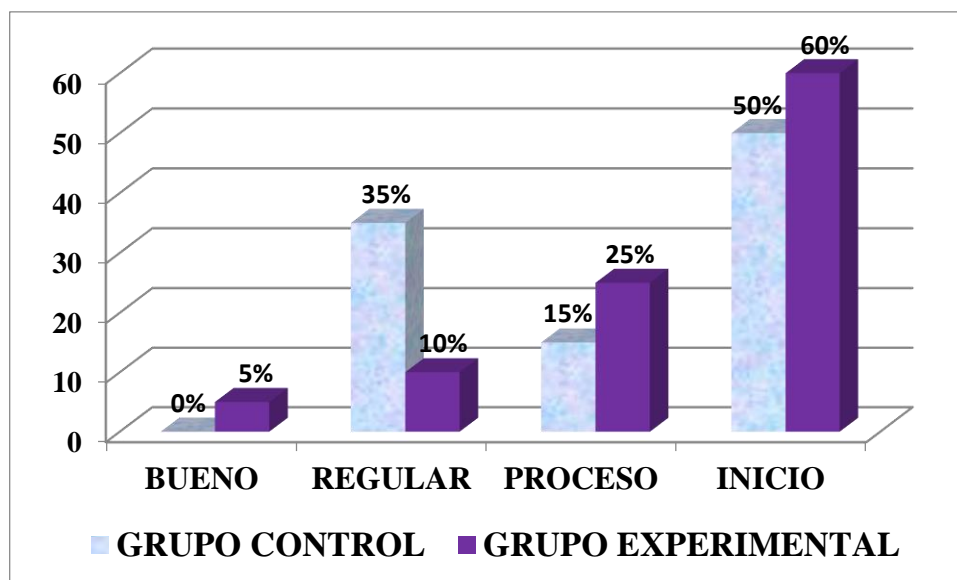
### 1. DEL PRE TEST

TABLA N° 1

NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO CONTROL Y GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.

Nivel de la Expresión Oral	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Excelente	0	0.0	0	0.0	0	0.00
Bueno	0	0.0	1	5.0	1	2.50
Regular	7	35.0	2	10.0	9	22.50
Proceso	3	15.0	5	25.0	8	20.00
Inicio	10	50.0	12	60.0	20	55.00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Cálculos del Pre Test en base a los resultados de la aplicación del cuestionario al docente del Grupo Control y Grupo Experimental para medir la Expresión Oral en los estudiantes de Quinto Grado de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas, Nuevo Chimbote 2016.



Fuente: Tabla N° 1

GRÁFICO N° 1. NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO CONTROL Y GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.

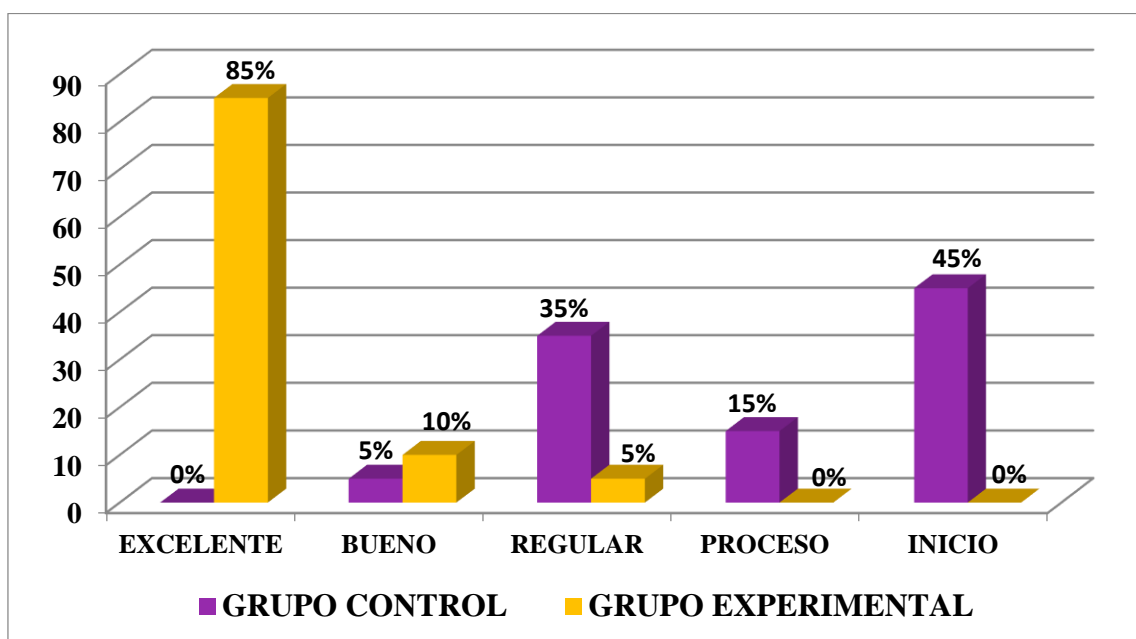
## 2. DEL POST TEST

TABLA N° 2

NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO CONTROL Y GRUPO EXPERIMENTAL EN EL POST TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.

Nivel de la Expresión Oral	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL		Total	
	fi	%	Fi	%	fi	%
Excelente	0	0.0	17	85.0	17	42.50
Bueno	1	5.0	2	10.0	3	7.50
Regular	7	35.0	1	5.0	8	20.00
Proceso	3	15.0	0	0.0	3	7.50
Inicio	9	45.0	0	0.0	9	22.50
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Cálculos del Post Test en base a los resultados de la aplicación del cuestionario al docente del Grupo Control y Grupo Experimental para medir la Expresión Oral en los estudiantes de Quinto Grado de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas, Nuevo Chimbote 2016.



Fuente: Tabla N° 2

GRÁFICO N° 2: NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO CONTROL Y GRUPO EXPERIMENTAL EN EL POST TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.

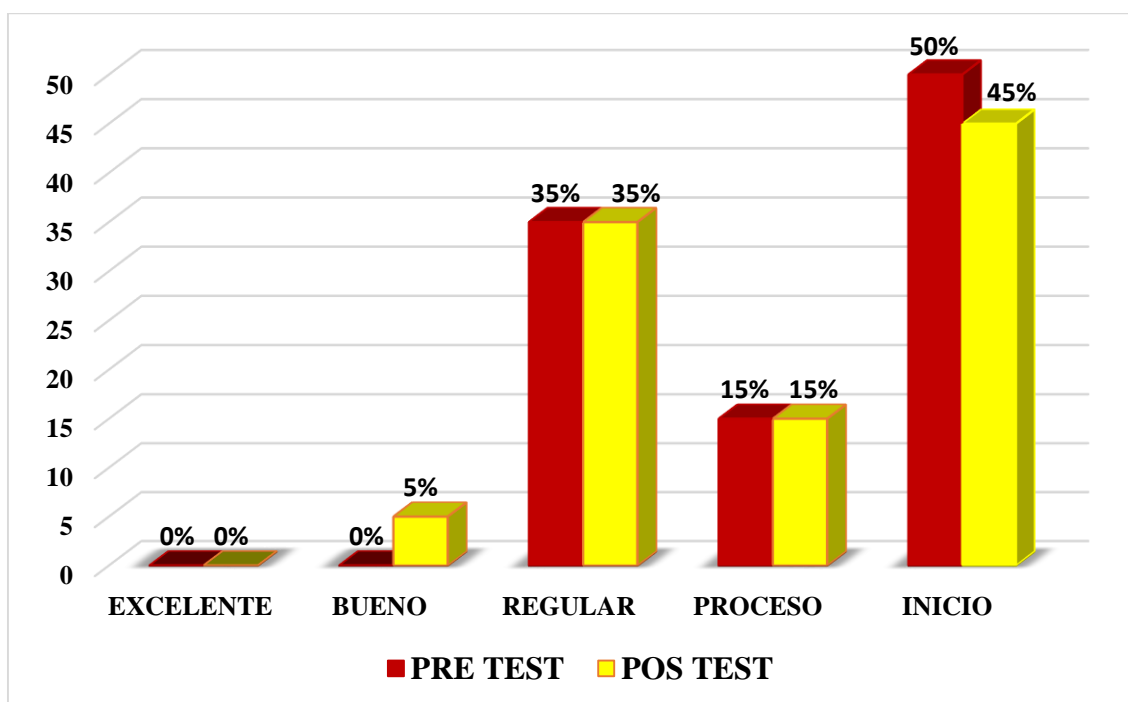
### 3. COMPARACIÓN DEL PRE TEST Y POST TEST: GRUPO CONTROL:

TABLA N° 3

NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO CONTROL EN EL PRE TEST Y POST TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.

Nivel de la Expresión Oral	PRE TEST		POST TEST		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Excelente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Bueno	0	0.0	1	5.0	1	2.50
Regular	7	35.0	7	35.0	14	35.00
Proceso	3	15.0	3	15.0	6	15.00
Inicio	10	50.0	9	45.0	19	47.50
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Cálculos del Pre Test y Post Test en base a los resultados de la aplicación del cuestionario al docente del Grupo Control para medir la Expresión Oral en los estudiantes de Quinto Grado de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas, Nuevo Chimbote 2016.



Fuente: Tabla N° 3

GRÁFICO N° 3: NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO CONTROL EN EL PRE TEST Y POST TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.

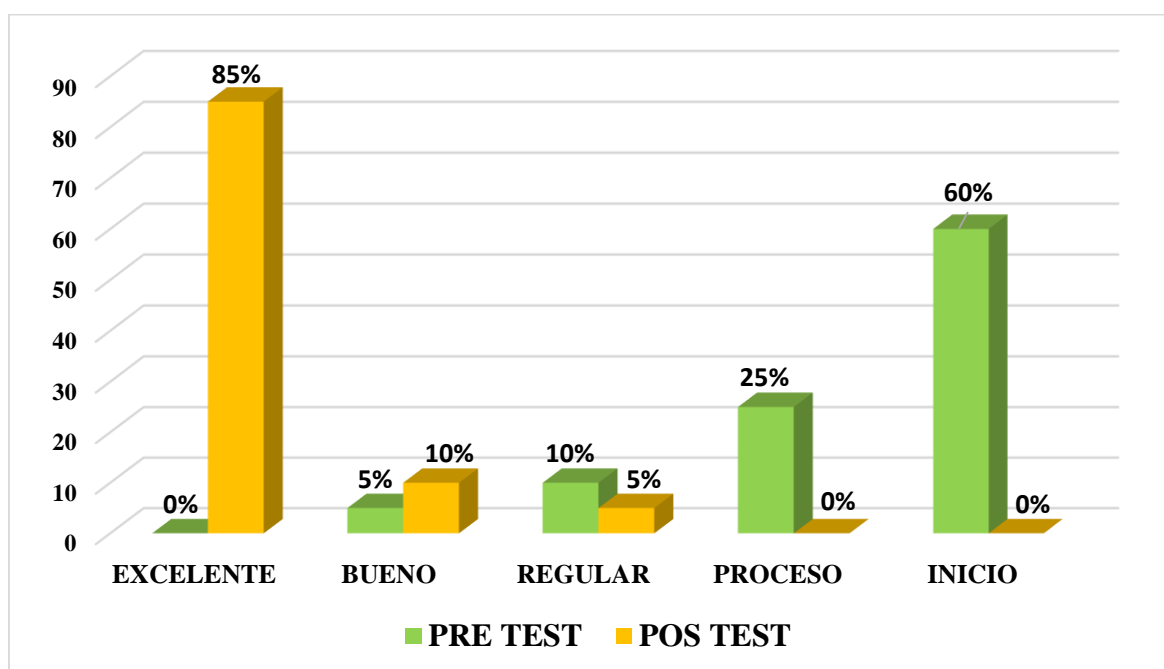
## GRUPO EXPERIMENTAL:

TABLA N° 4

NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST Y POST TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.

Nivel de la Expresión Oral	PRE TEST		POST TEST		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Excelente	0	0.0	17	85.0	17	42.50
Bueno	1	5.0	2	10.0	3	7.50
Regular	2	10.0	1	5.0	3	7.50
Proceso	5	25.0	0	0.0	5	12.50
Inicio	12	60.0	0	0.0	12	30.00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Cálculos del Pre Test y Post Test en base a los resultados de la aplicación del cuestionario al docente del Grupo Experimental para medir la Expresión Oral en los estudiantes de Quinto Grado de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas, Nuevo Chimbote 2016.



Fuente: Tabla N° 4.

GRÁFICO N° 4: NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST Y POST TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.

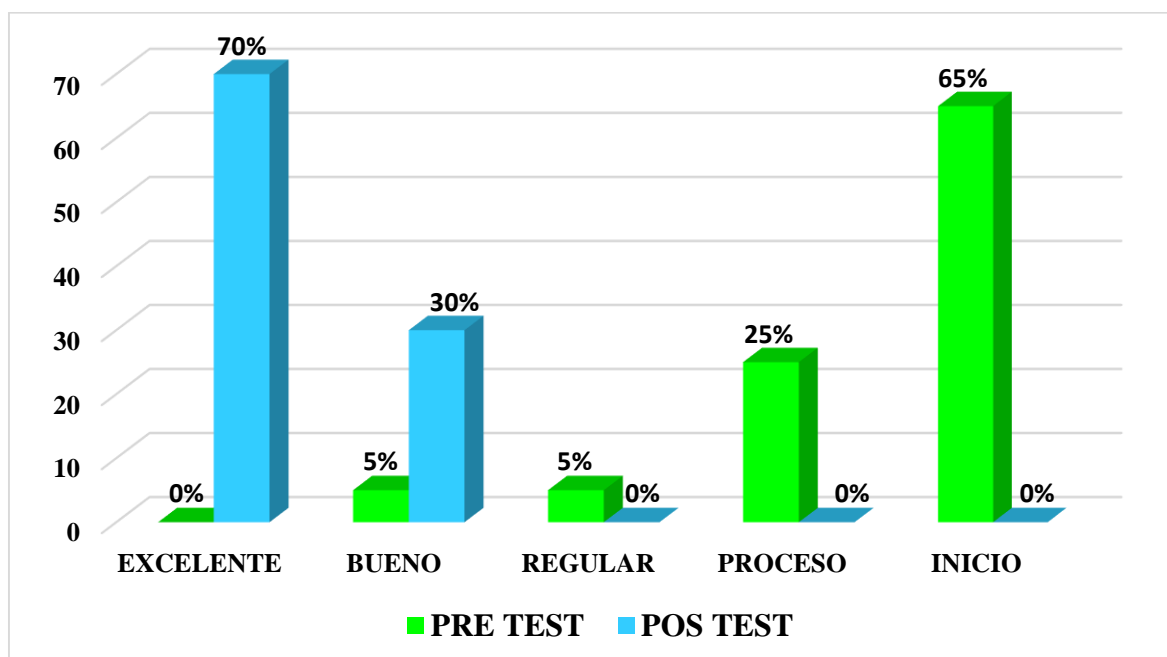
#### 4. DE LAS DIMENSIONES:

TABLA N° 5

NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DE LA DIMENSIÓN PARALINGÜÍSTICA DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST Y POS TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.

Nivel de la Expresión Oral	PRE TEST		POS TEST		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Excelente	0	0.0	14	70.0	14	35.00
Bueno	1	5.0	6	30.0	7	17.50
Regular	1	5.0	0	0.0	1	2.50
Proceso	5	25.0	0	0.0	5	12.50
Inicio	13	65.0	0	0.0	13	32.50
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Cálculos del Pre Test y Pos Test en base a los resultados de la aplicación del cuestionario al docente del Grupo Experimental para medir la Expresión Oral en los estudiantes de Quinto Grado de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas, Nuevo Chimbote 2016.



Fuente: Tabla N° 5.

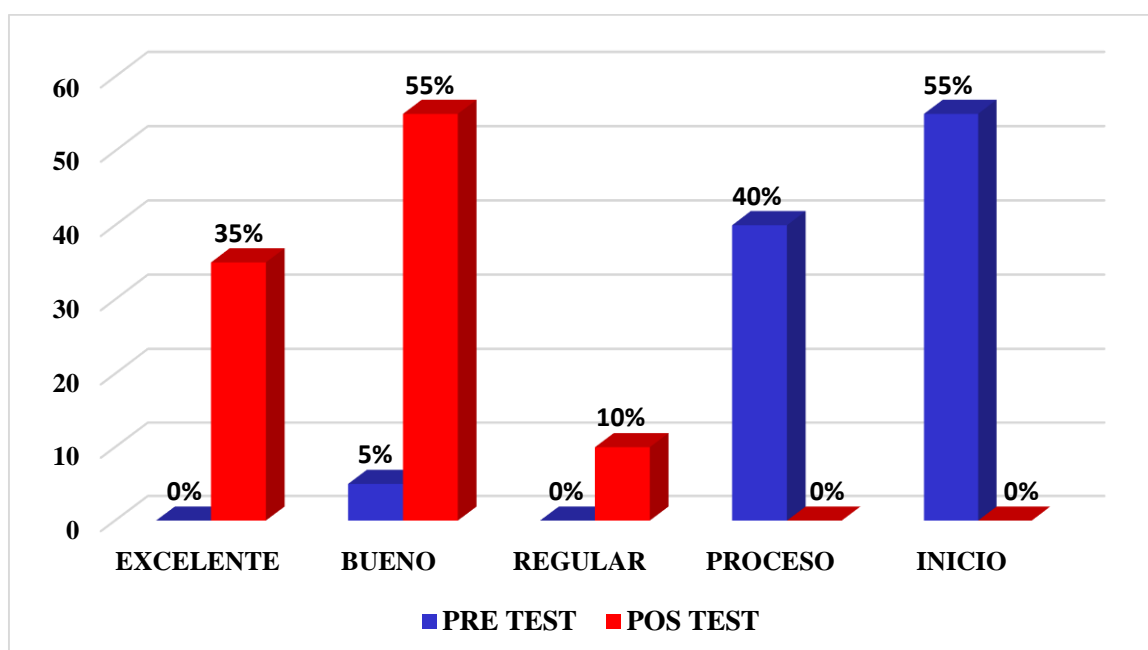
**GRÁFICO N° 5: DEL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DE LA DIMENSIÓN PARALINGÜÍSTICA DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST Y POS TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.**

**TABLA N° 6**

**NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DE LA DIMENSIÓN KINÉSICA DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST Y POS TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE**

Nivel de la Expresión oral	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Excelente	0	0.0	7	35.0	7	17.50
Bueno	1	5.0	11	55.0	12	30.00
Regular	0	0.0	2	10.0	2	5.00
Proceso	8	40.0	0	0.0	8	20.00
Inicio	11	55.0	0	0.0	11	27.50
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Cálculos del Pre Test y Pos Test en base a los resultados de la aplicación del cuestionario al docente del Grupo Experimental para medir la Expresión Oral en los estudiantes de Quinto Grado de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas, Nuevo Chimbote 2016.



Fuente: Tabla N° 6.

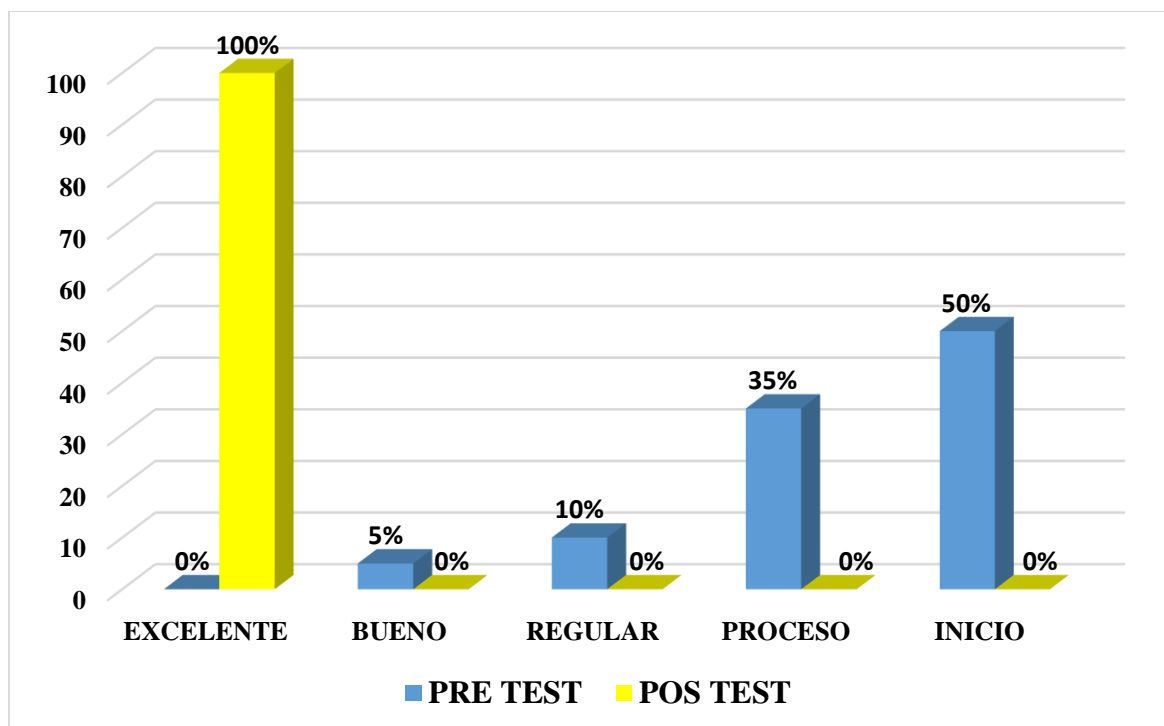
**GRÁFICO N° 6: NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DE LA DIMENSIÓN KINÉSICA DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST Y POS TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.**

**TABLA N° 7**

**NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DE LA DIMENSIÓN PROXÉMICA DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST Y POS TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.**

Nivel de la Expresión Oral	PRE TEST		POST TEST		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Excelente	0	0.0	20	100.0	20	50.0
Bueno	1	5.0	0	0.0	1	2.50
Regular	2	10.0	0	0.0	2	5.00
Proceso	7	35.0	0	0.0	7	17.50
Inicio	10	50.0	0	0.0	10	25.50
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Cálculos del Pre Test y Post Test en base a los resultados de la aplicación del cuestionario al docente del Grupo Experimental para medir la Expresión Oral en los estudiantes de Quinto Grado de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas, Nuevo Chimbote 2016.



Fuente: Tabla N° 7.

**GRÁFICO N° 7: NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DE LA DIMENSIÓN PROXÉMICA DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST Y POS TEST DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE.**



**TABLA N° 8:**

**ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LOS PUNTAJES DEL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO CONTROL Y GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO AL DOCENTE DEL GRUPO EXPERIMENTAL PARA MEDIR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS, NUEVO CHIMBOTE 2016.**

Grupos de comparación	Promedio	Desviación Estándar	Coefficiente de variación (%)	Mínimo	Máximo
Control	6,30	4,054	64,35	1	12
Experimental	6,20	3,874	62,48	2	17

**Fuente:** Guía de observación de la investigación.

En el Pre Test, los grupos Control y Experimental presentan promedios con mínimas diferencias, asimismo ambos grupos presentan similar variabilidad en los puntajes obtenidos, según se observa en la Tabla N° 8.

**TABLA N° 9:**

**COMPARACIÓN DE VARIANZAS ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EN LOS GRUPOS CONTROL Y EXPERIMENTAL DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO AL DOCENTE DEL GRUPO EXPERIMENTAL PARA MEDIR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS, NUEVO CHIMBOTE 2016.**

Grupos	Varianzas	Prueba Estadística	Resultado de la prueba ( $\alpha = 0,05$ )	Significancia (Valor P)	Decisión
GRUPO CONTROL	16,43	<b>Ho:</b> $\sigma^2_{PRE} = \sigma^2_{POS}$	$F_o = 1,403$	$P = 0,244$ ( $P > 0,05$ ).	Varianzas homogéneas
GRUPO EXPERIMENTAL	15,01	<b>Ha:</b> $\sigma^2_{PRE} \neq \sigma^2_{POS}$			

**Fuente:** SPSS.

Las varianzas de los puntajes en los grupos Control y Experimental, en el Pre Test, son homogéneas ( $P > 0,05$ ), lo cual nos asegura la homogeneidad de ambos grupos.

**TABLA N° 10:**

**COMPARACIÓN DE PROMEDIOS DEL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO AL DOCENTE DEL GRUPO EXPERIMENTAL PARA MEDIR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS, NUEVO CHIMBOTE 2016.**

Grupos	Medias	Prueba Estadística	Resultado de la prueba ( $\alpha = 0,05$ )	Significancia (Valor P)	Decisión
GRUPO CONTROL	<b>6,30</b>	<b>H<sub>0</sub>: <math>\mu_C = \mu_E</math></b>	$t_0 = 0,080$	P = 0,937 (P > 0,05)	No existe diferencia significativa en los promedios
GRUPO EXPERIMENTAL	<b>6,20</b>	<b>H<sub>a</sub>: <math>\mu_C \neq \mu_E</math></b>			

**Fuente: SPSS.**

La prueba de comparación de promedios de los grupos Control y Experimental, en el Pre Test, no resultó significativa, es decir no se encontró diferencias estadísticas significativas, lo cual nos asegura la homogeneidad de ambos grupos (P>0,05)

**TABLA N° 11:**

**ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LOS PUNTAJES DEL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN EL POS TEST DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO AL DOCENTE DEL GRUPO EXPERIMENTAL PARA MEDIR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS, NUEVO CHIMBOTE 2016.**

Grupos de comparación	Promedio	Desviación Estándar	Coefficiente de variación (%)	Mínimo	Máximo
Grupo Control	7,55	4,740	62,78	2	15
Grupo Experimental	21,90	1,518	6,93	19	24

**Fuente: Guía de observación de la investigación.**

La tabla N° 11 muestra los promedios y las medidas de variabilidad de los puntajes, en el Pos Test, observándose diferencias significativas en los promedios de los grupos Control y Experimental, observándose una mayor variabilidad en el grupo Control.

**TABLA N° 12:**

**COMPARACIÓN DE PROMEDIOS DEL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN EL POS TEST DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO AL DOCENTE DEL GRUPO EXPERIMENTAL PARA MEDIR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS, NUEVO CHIMBOTE 2016.**

Grupos	Medias	Prueba Estadística	Resultado de la prueba ( $\alpha = 0,05$ )	Significancia (Valor P)	Decisión
Grupo Control	<b>6,20</b>	<b>H<sub>0</sub>: <math>\mu_C = \mu_E</math> H<sub>a</sub>: <math>\mu_C &lt; \mu_E</math></b>	$t_0 = -12,893$	P = 0,00 (P < 0,05)	Existe diferencia significativa en los promedios
Grupo Experimental	<b>21,90</b>				

**Fuente: SPSS.**

El análisis de la Tabla N°12 nos indica que los promedios de los grupos Control y Experimental muestran grandes diferencias, lo que se corrobora con el resultado de la Prueba de comparación de promedios, que nos permite concluir que existe diferencias estadísticas significativas en los promedios de ambos grupos, después de la aplicación del programa (P < 0,05).

**TABLA N° 13:**

**ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LOS PUNTAJES DEL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE TEST Y POS TEST DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO AL DOCENTE DEL GRUPO EXPERIMENTAL PARA MEDIR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS, NUEVO CHIMBOTE 2016.**

Grupos de comparación	Promedio	Desviación Estándar	Coefficiente de variación (%)	Mínimo	Máximo
PRE TEST	6,20	3,874	62,48	2	17
POS TEST	21,90	1,518	6,93	19	24

**Fuente: Guía de observación de la investigación.**

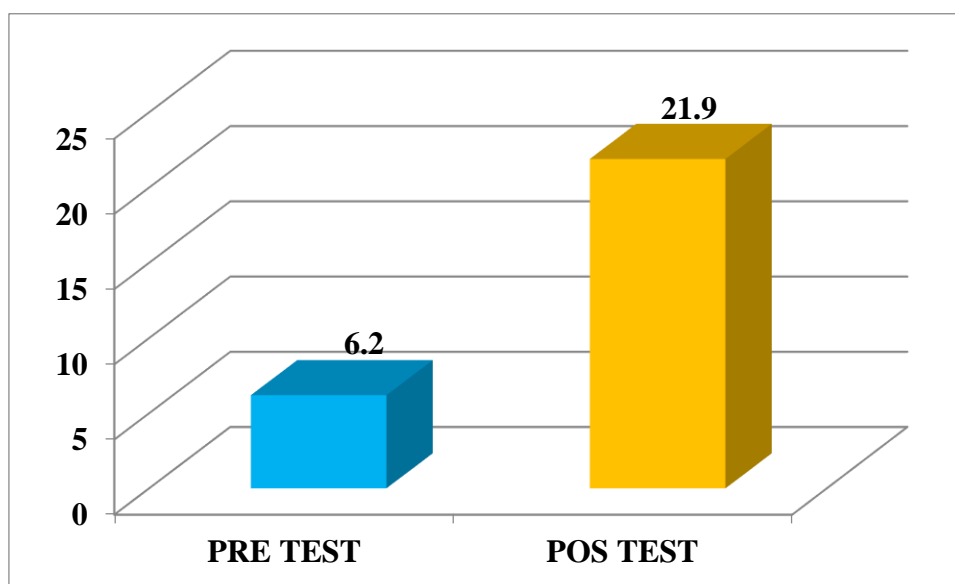
**TABLA N° 14:**

**COMPARACIÓN DE PROMEDIOS DEL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE Y POS TEST DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO AL DOCENTE DEL GRUPO EXPERIMENTAL PARA MEDIR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS, NUEVO CHIMBOTE 2016.**

Grupos	Medias	Prueba Estadística	Resultado de la prueba ( $\alpha = 0,05$ )	Significancia (Valor P)	Decisión
PRE TEST	<b>6,20</b>	<b>Ho: <math>\mu_{PRE} = \mu_{POS}</math></b> <b>Ha: <math>\mu_{PRE} &lt; \mu_{POS}</math></b>	$t_0 = -16,873$	<b>P = 0,00</b> <b>(P &lt; 0,05)</b>	Existe diferencia significativa en los promedios
POS TEST	<b>21,90</b>				

**Fuente: SPSS.**

Con el fin de determinar el grado de eficacia del programa basado en la relajación progresiva para mejorar la expresión oral de los estudiantes del Quinto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 – Las palmas del distrito de Nuevo Chimbote 2016 se realizó la prueba de comparación de medias, en la que se obtuvo un valor experimental de  $t = -16,873$ , con un valor  $P = 0,000$  ( $P < 0,05$ ), resultado que nos indica que efectivamente existe diferencias significativas en los puntajes promedio del Pre y Pos Test del Grupo Experimental, lo cual evidencia la eficacia del programa, con lo cual verificamos la validez de la hipótesis planteada en la investigación.



**GRÁFICO N° 14:**

**COMPARACIÓN DE PROMEDIOS DEL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN EL PRE Y POS TEST DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO AL DOCENTE DEL GRUPO EXPERIMENTAL PARA MEDIR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 LAS PALMAS, NUEVO CHIMBOTE 2016.**

**TABLA N° 15:**

**COMPARACIÓN DE PROMEDIOS DE LOS GRUPOS CONTROL Y EXPERIMENTAL ANTES DE LA APLICACIÓN DE DEL PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 “LAS PALMAS”, DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE – 2016.**

Grupos	Medias	Prueba Estadística	Resultado de la prueba ( $\alpha = 0,05$ )	Significancia (Valor P)	Decisión
Control	<b>86,63</b>	<b>Ho: <math>\mu_C = \mu_E</math></b> <b>Ha: <math>\mu_C \neq \mu_E</math></b>	$t_o = 0,239$	$P = 0,812$ ( $P > 0,05$ )	No existe diferencia significativa en los promedios
Experimental	<b>86,21</b>				

**Fuente: SPSS.**

## **B. DISCUSIÓN**

### **1. De los resultados:**

#### **a) DEL PRE TEST**

En la Tabla N° 01 y gráfico N° 01 se puede apreciar que en el pre – test aplicado al G.E Y G.C los resultados fueron que de los 20 estudiantes del G.E. el 60% muestra un nivel de Expresión oral en inicio, 25% en proceso, 10% en regular y solo el 5% en bueno; mientras que los 20 estudiantes del G.C. que el 50 % muestra un nivel de expresión oral en inicio, el 15% en proceso y el 35% muestra un nivel de expresión oral regular.

Como se observa en los resultados nos muestran un déficit nivel de expresión oral en los estudiantes de 5to grado “B” y “C” del nivel primaria, ya que la mayoría siente temor y vergüenza al expresar sus ideas, sentimientos frente a un público (sus compañeros y docente). Por tal motivo se decide aplicar el Programa Basado en la Relajación Progresiva con la intención de mejorar el nivel de expresión oral en sus tres dimensiones.

#### **b) DEL POST TEST**

En la Tabla N° 02 y gráfico N° 02 se puede apreciar que una vez aplicado el Programa Basado en la Relajación Progresiva para mejorar la expresión oral en el G.E. los resultados fueron que de los 20 estudiantes el 85% de ellos mejoro significativamente el nivel encontrándose en la escala de excelente, el 10% en bueno y el 5% en regular. Mientras que en el G.C. trabajándose con normalidad las sesiones del aula y estando al tanto de ello, los resultados de los 20 estudiantes arrojo que el 60% muestra un nivel de Expresión oral en inicio, 25% en proceso, 10% en regular y solo el 5% en bueno.

Como se puede apreciar, una vez aplicada en el G.E. el Programa Basado en la Relajación Progresiva, los resultados fueron favorables, lo cual se infiere que el nivel de expresión oral mejoro significativamente desarrollando así mismo las dimensiones planteadas en los objetivos específicos.

#### **c) DEL PRE Y POST TEST DEL GRUPO CONTROL**

En la tabla N° 03 y en el gráfico N° 03 observamos los resultados obtenidos del Pre-test y pos – test del G.C. , es decir se presenta el Niveles de Expresión Oral, antes y después de aplicar *El Programa basado en la Relajación Progresiva*, dando los resultados siguientes:

Al comparar el Pre – test y Pos – test del G.C se visualiza los resultado, dado que de los 20 estudiantes, en el Pre – test. 00 de ellos (0%) mostro un nivel de expresión oral bueno; mientras que en el Pos – test esta cifra asciende a 01 estudiantes (5%) que mejoro dicho nivel. Por otro lado, en el Pre – test 07 estudiantes (35%) se encontraba en una escala regular del nivel, mientras que en el Pos – test esta cifra se mantiene en cuanto al nivel de expresión oral. Al igual que 03 estudiantes (15%) se encuentran en una escala de proceso en el Pre – test como el Post – test, por último se ve una disminución en la escala de inicio ya que en el Pre test 10 estudiantes equivalente al 50% se encuentra en inicio, mientras que el Post test solo 9 estudiantes (45%) se encuentran en dicha escala.

En consecuencia los resultados del Pre-test y pos-test obtenidos por el grupo de control evidencian que los estudiantes se encuentran en inicios o hay alguna disminución de ellos en cuanto al nivel de expresión oral.

#### **d) DEL PRE Y POST TEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL**

En la tabla N° 04 y en el gráfico N° 04 observamos los resultados obtenidos del Pre-test y pos – test del G.E. , es decir se presenta el Niveles de Expresión Oral, antes y después de aplicar *El Programa basado en la Relajación Progresiva*, dando los resultados siguientes:

Al comparar el Pre – test y Pos – test del G.E. se visualiza los resultados, dado que de los 20 estudiantes, en el Pre – test. 00 de ellos (0%) mostro un nivel de expresión oral excelente mientras que en el Post – test esta cifra asciende notablemente a 17 estudiantes (85%) que mejoró significativamente en el nivel de expresión oral. Por otro lado, en el Pre – test 01 estudiantes (05%) se encontraba en una escala bueno del nivel, mientras que en el Pos – test esta cifra aumenta a 02 estudiantes (10%) en cuanto al nivel de expresión oral. Al igual que 02 estudiantes (10%) se encuentran en una escala de regular en el Pre – test siendo en el Post – test de 01 estudiante en la misma escala, por último en Pre – test se encuentran en proceso 5 estudiantes (25%) e inicio 12 estudiantes (60%), habiéndose obtenido los resultados del Post – test ningún estudiantes presento alguna de estas escalas de inicio y proceso.

En consecuencia los resultados del Pre-test y pos-test obtenidos por el grupo de experimento evidencian que los estudiantes de quinto grado “C” muestran una mejora significativa en la expresión oral, una vez aplicada el Programa Basado en la Relajación progresiva contando con quince sesiones.

#### **e) DE LAS DIMENSIONES:**

##### **- De la dimensión de Paralingüística Pre y Post Test**

En la tabla N° 05 y el Grafico N° 05 se observa que en el grupo experimenta antes de aplicar el programa basado en Técnicas de Relajación el aula de 5to “C”, se encontraba con 1 estudiante (5%) en la escala bueno en dicha dimensión, el otro 5% en la escala regular, 5 estudiantes (25%) estaba en proceso y 13 estudiantes (65%) se encontraba en inicio.

Una vez aplicado el programa basado en Técnicas de Relajación Progresiva se puede observar que al obtener resultados e el Post Test, 14 estudiantes (70%) habían desarrollado la dimensión encontrándose en una escala excelente, 6 estudiantes (30%) en la escala de buenos habiendo obtenido el logro en dicha dimensión.

Esto nos indica cómo se encontraban los estudiantes antes y después de aplicar el Programa, lo cual podemos inferir que el programa funcionó ya que el porcentaje obtenido una vez aplicado es muy notorio con el cómo encontramos, desarrollando así la dimensión de paralingüística significativamente.

#### - **De la dimensión de Kinésica Pre y Post Test**

En la tabla N° 06 y el Gráfico N° 06 se observa que en el grupo experimental antes de aplicar el programa basado en Técnicas de Relajación el aula de 5to “C”, se encontraba 1 estudiante (5%) en la escala de bueno, 8 estudiantes (40%) en proceso y 11 estudiantes (55%) en inicio.

Mientras tanto consecutivamente de aplicar el Programa y desarrollar las sesiones adecuadas con el G.E. se consensuó datos con el Post test y se obtuvo que 7 estudiantes (35%) se encontraban en una escala de excelente habiendo mejorado dicha sección; 11 estudiantes (55%) estaban en la escala de bueno y 2 estudiantes (10%) estaban en escala regular.

Entonces podemos observar que el Programa mejoró significativamente el nivel de expresión oral en la dimensión de Kinésica, ya que el G.E. desarrolló y mostró todas las capacidades frente a esa dimensión, con buenos resultados.

#### - **De la dimensión de Proxémica Pre y Post Test**

En la tabla N° 07 y el Gráfico N° 07 se observa que en el grupo experimental antes de aplicar el programa basado en Técnicas de Relajación el aula de 5to “C”, se encontraba con solo 1 estudiante (5%) en la escala de bueno en esa dimensión, 2 estudiantes (10%) en la escala regular, 7 estudiantes (35%) en proceso y 10 estudiantes (50%) en inicio en cuanto a las dimensiones de Proxémica.

Por lo contrario una vez aplicado el Programa encargado de desarrollar todas las dimensiones establecidas pues observamos que los estudiantes de 5to “C” mejoraron significativamente esta dimensión ya que el resultado obtenido arrojó que los 20 estudiantes equivalente al 100% desarrollaron con éxito esta dimensión.

#### **f) DATOS ESTADÍSTICOS:**



- **Estadísticos descriptivos de los puntajes del nivel de expresión oral del grupo control y grupo experimental en el Pre Test**

En el Pre Test, los grupos Control y Experimental presentan promedios con mínimas diferencias, asimismo ambos grupos presentan similar variabilidad en los puntajes obtenidos, según se observa en la Tabla N° 8.

- **Comparación de varianzas antes de la aplicación del programa en los grupos control y experimental**

Las varianzas de los puntajes en los grupos Control y Experimental, en el Pre Test, son homogéneas ( $P > 0,05$ ), lo cual nos asegura la homogeneidad de ambos grupos, según se observa en la Tabla N° 9

- **Comparación de promedios del nivel de expresión oral del grupo control y experimental en el pre test**

La prueba de comparación de promedios de los grupos Control y Experimental, en el Pre Test, no resultó significativa, es decir no se encontró diferencias estadísticas significativas, lo cual nos asegura la homogeneidad de ambos grupos ( $P > 0,05$ ), como se observa en la Tabla N° 10

- **Estadísticos descriptivos de los puntajes del nivel de expresión oral del grupo control y experimental en el pos test**

La tabla N° 11 muestra los promedios y las medidas de variabilidad de los puntajes, en el Pos Test, observándose diferencias significativas en los promedios de los grupos Control y Experimental, observándose una mayor variabilidad en el grupo Control.

- **Comparación de promedios del nivel de expresión oral del grupo control y experimental en el pos test**

El análisis de la Tabla N°12 nos indica que los promedios de los grupos Control y Experimental muestran grandes diferencias, lo que se corrobora con el resultado de la Prueba de comparación de promedios, que nos permite concluir que existe diferencias estadísticas significativas en los promedios de ambos grupos, después de la aplicación del programa ( $P < 0,05$ ).

- **Estadísticos descriptivos de los puntajes del nivel de expresión oral del grupo experimental en el pre test y pos test**

Como se observa en la tabla N° 13, los promedios antes de aplicar el Programa en el grupo experimental es de 6.20 y una vez ejecutado el programa y recoger datos con el Pos Test observamos las diferencias estadísticas, asumiendo la mejora significativa ya que aumenta a un 21.90 en cuanto a su nivel de expresión oral.

- **Comparación de promedios del nivel de expresión oral del grupo experimental en el pre y pos test**

Con el fin de determinar el grado de eficacia del programa basado en la relajación progresiva para mejorar la expresión oral de los estudiantes del Quinto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 – Las palmas del distrito de Nuevo Chimbote 2016 se realizó la prueba de comparación de medias, en la que se obtuvo un valor experimental de  $t = -16,873$ , con un valor  $P = 0,000$  ( $P < 0,05$ ), resultado que nos indica que efectivamente existe diferencias significativas en los puntajes promedio del Pre y Pos Test del Grupo Experimental, lo cual evidencia la eficacia del programa, con lo cual verificamos la validez de la hipótesis planteada en la investigación. (Tabla N° 14 y Gráfico N° 14).

- **Comparación de promedios de los grupos control y experimental antes de la aplicación de del programa**

La prueba de comparación de promedios de los grupos Control y Experimental, en el Pre Test, no resultó significativa, es decir no se encontró diferencias estadísticas significativas, lo cual nos asegura la homogeneidad de ambos grupos ( $P > 0,05$ ), como se observa en la Tabla N° 15

## **2. De Los Antecedentes:**

Revisada las diferentes informaciones bibliográficas, a nivel internacional, nacional, regional y local se encontró investigaciones científicas que se han desarrollado anteriormente y que guardan similitud directa e indirecta con la presente investigación; los que tomaremos como antecedentes del presente informe de tesis, y estos son:

- **Tipán (2013)** en su informe investigación científica: “LA AFECTIVIDAD Y SU INCIDENCIA EN LA EXPRESION ORAL DE LAS NIÑAS DEL CUARTO GRADO DE LA ESCUELA, ‘TRES DE NOVIEMBRE’ DE LA PARROQUIA HUACHI CHICO DEL CANTON AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presenta

relación con el Programa basado en la Relajación Progresiva ya que factores como la afectividad también tomamos como referente para el trato, la convivencia que se llevó a cabo con los estudiantes de 5to “C”.

- **Córdova y Celis (2011)** en su trabajo de investigación: “ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN EL GRADO CUARTO DE EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA”, igualmente agregamos otra estrategia de trabajar con la relajación progresiva de Jacobson enfocándose en la mejora de la expresión oral de los estudiantes y así ellos puedan plasmar sus ideas.

- **Cardenas y Herrera (2012)**, en su tesis APLICACIÓN DEL PROGRAMA BASADO EN TALLERES DE SOCIALIZACIÓN PARA MEJORAR EL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL EN LOS ALUMNOS DE 6to. GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E. N°88229 “SAN JUAN” MIRAFLORES ALTO, CHIMBOTE – 2011, al igual que el Programa guarda relación, ya que en el programa también se basó en realizar actividades para mejorar ambos ideales de las tesis LA EXPRESION ORAL.

- **Diaz y Juarez (2013)**, en su tesis “JUEGOS DIDÁCTICOS PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E 89007 CHIMBOTE - 2013”. Sirviendo como aporte para la elaboración del Programa, guardando una similitud en el desarrollo de las sesiones, ya que también se obtuvo buenos resultados al realizar lecturas con los niños.

### **3. Con El Marco Teórico:**

Junto con el Marco Teórico la aplicación del Programa Basado en la Relajación Progresiva para mejorar la expresión oral en los estudiantes del quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 – LAS PALMAS – Nuevo Chimbote – 2016 y los resultados obtenidos podemos confirmar:

Según el Diseño Curricular Nacional (2008) nos menciona que la expresión oral es el desarrollo de la capacidad para hablar (expresar) con claridad fluidez, coherencia y persuasión, empleando en forma pertinente los recursos verbales y no verbales del lenguaje. Comunicarse implica, además de hablar, el saber escuchar (comprender) el mensaje de los demás, jerarquizado, respetando ideas y las convenciones de participación.

Estas son capacidades fundamentales para el desarrollo del diálogo y la conversación, la exposición, la argumentación y el debate, teniendo en cuenta la claridad, fluidez, vocalización con la que se quiere transmitir un lenguaje.

Las Técnicas de relajación, propuesta por muchos autores, pero los tesisistas inclinándose a la más apropiada basada en Edmundo Jacobson, en el cual establece fundamentos del método de tensión-relajación y del método pasivo, lo cual permitió estudiar la interacción mente-cuerpo. Como resultado de estudios descubrió que el pensamiento tenía la conexión con el estado de los músculos, y que las imágenes mentales, especialmente eran asociadas con el movimiento, iban acompañadas por pequeños niveles de actividad en los músculos correspondientes. Descubrió que la actividad muscular va acompañado por sensaciones tan débiles que normalmente no las percibimos. Para mejorar la percepción de la tensión, Jacobson pone énfasis en la necesidad de concentrarse en estas sensaciones, cultivando lo que denomina “percepción aprendida”.

Por ultimo finalmente de acuerdo que las técnicas de relajación progresiva, el hecho que un niño se encuentre relajado, pasivo, pues demostrara un mejor desenvolvimiento al expresar sus ideas, plasmar preguntas entre otras cosas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- AMAR, V. (2014) *Didáctica y Comunicación no verbal*. Salamanca: ISBN
- CARDENAS, A y HERRERA, C. (2012). APLICACIÓN DEL PROGRAMA BASADO EN TALLERES DE SOCIALIZACIÓN PARA MEJORAR EL NIVEL DE EXPRESIÓN ORAL EN LOS ALUMNOS DE 6to. GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E. N°88229 “SAN JUAN” MIRAFLORES ALTO, CHIMBOTE – 2011. Informe de tesis para obtener el título de Licenciada en Educación Primaria. Universidad Nacional del Santa, Chimbote.
- CARDONA, J y CELIS, M. (2011). *ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN EL GRADO CUARTO DE EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA*. Trabajo de investigación. Universidad de la Amazonia, Florencia Caqueta.
- CANTU, FLORES Y ROQUE. (2007), *Comunicación oral y escrita*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León
- CASSANY, D. (1994). *Enseñar Lengua*. Barcelona: Graó.
- CONDEMARÍN, M., CHADWICK, M. Y MILICIC, N. (1996). *Madurez Escolar*. Santiago de Chile: Andrés Bello
- DIAZ y JUAREZ. (2013). *JUEGOS DIDÁCTICOS PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E 89007 CHIMBOTE - 2013*”. Informe de tesis para obtener el título de Licenciada en Educación Primaria. Universidad Nacional del Santa, Chimbote.
- GUILLET, R. y GENETI, J. (1975). *Manual de Medicina del Deporte*. Barcelona: Toray-Masson.
- HERNANDEZ, R., FERNANDEZ, C., BAPTISTA, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6<sup>ta</sup> ed. Bogota: Interamerica Ediciones
- MARS, V. (2001). *Psicología Online*. Consultado 01/11/2016 de:  
<http://psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/progresiva.htm>
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2008). *Diseño Curricular Nacional*. Lima.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas de aprendizaje versión 2015*. ¿Qué y cómo aprenden nuestros estudiantes? V ciclo. Lima.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2015). *Rutas de aprendizaje versión 2015*. ¿Qué y cómo aprenden nuestros estudiantes? IV ciclo. Lima

- MOLINERO, R. (2010). *Una técnica muy saludable para el desarrollo de nuestro alumnado de primaria: La relajación*. Revista Digital, Transversalidad Educativa consultado el 01/10/2016 de:  
[https://www.Dialnet-LaRelajacionEnNinos-4692484%20\(1\).pdf](https://www.Dialnet-LaRelajacionEnNinos-4692484%20(1).pdf)
- MORAL, C. (2010). *Didáctica, Teoría y práctica de la enseñanza*, Madrid: Ed. Pirámide., S.A
- MORENO, G. (2000). *Introducción a la metodología de la investigación educativa II*. Guadalajara: Ed. Progreso, S.A
- OCDE, (2014). *Resultados de PISA 2012 en Foco: Lo que los alumnos saben a los 15 años de edad y lo que pueden hacer con lo que saben*, Paris, consultado 01/10/2016 de:  
[https://www.oecd.org/pisa/keyfindings/PISA2012\\_Overview\\_ESP-FINAL.pdf](https://www.oecd.org/pisa/keyfindings/PISA2012_Overview_ESP-FINAL.pdf)
- PEREZ, M. (2006). *Evaluación de la expresión oral*. EDUCACIÓN PRIMARIA 2003. Madrid.
- POLLARD, S. (1986). *Introducción a Piaget- Pensamiento, aprendizaje y enseñanza*. Bogotá. Fondo Educativo Interamericano.
- PRADO, J. (2004). *Didáctica de la lengua y la literatura para educar en el siglo XXI*. Madrid: Ed. La Muralla, S.A
- RIOSECO, R. Y ZILIANI, M. (1998). *Pensamos y Aprendemos*. Santiago de Chile: Andrés Bello
- ROSEMARY, P. (2005). *Técnicas de relajación. (4ª Ed)*. Madrid.
- SAMBRANO, J. (2006). *Superaprendizaje Transpersonal*. Lima: Alfadil
- SANZ, G. (2005). *Comunicación efectiva en el aula. Técnicas de expresión oral para docentes. (1ª Ed)*. Barcelona. España.
- TIPAN, V. (2013). *LA AFECTIVIDAD Y SU INCIDENCIA EN LA EXPRESION ORAL DE LAS NIÑAS DEL CUARTO GRADO DE LA ESCUELA „TRES DE NOVIEMBRE” DE LA PARROQUIA HUACHI CHICO DEL CANTON AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Trabajo de graduación. Universidad Técnica de Ambato, Ambato – Ecuador.
- TUSÓN, A. (1996). *Ciencias del lenguaje y enseñanza de la lengua y la literatura*. Madrid: Ed. La Muralla, S.A
- UNESCO, (2016). *Informe de seguimiento de la EPT en el mundo: La educación para todos, 2000 – 2015, logros y desafíos*, Paris. Consultado 01/10/2016 de:

<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002324/232435s.pdf>

# ANEXOS



## MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	MARCO TEÓRICO	TIPO DE INVESTIGACIÓN
<p style="text-align: center;"><b>PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 “LAS PALMAS”, DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE – 2016.</b></p>	<p>¿De qué manera el Programa Basado en la Relajación Progresiva mejora la expresión oral en los estudiantes de Quinto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del Distrito de Nuevo Chimbote – 2016?</p> <p style="text-align: center;"><b>HIPÓTESIS</b></p> <p>Si se aplica el Programa Basado en la Relajación Progresiva entonces se mejora significativamente la expresión oral en los estudiantes de</p>	<p>Demostrar que el programa basado en la relajación progresiva mejora significativamente la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del distrito de Nuevo Chimbote – 2016</p> <p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar el nivel de expresión oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria antes y después de aplicar el Programa basado en la Relajación Progresiva para mejorar la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del Distrito de Nuevo Chimbote – 2016.</li> <li>- Medir el nivel de la dimensión paralingüística al aplicar el programa basado en la Relajación Progresiva para mejorar la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de</li> </ul>	<p><b>A. EXPRESIÓN ORAL:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definición.</li> <li>2. Propósito de la Expresión Oral.</li> <li>3. Elementos que intervienen en la Expresión Oral.</li> </ol> <p>Elementos lingüísticos Elementos prosódicos Elementos para verbales Elementos cinésicos Elementos Proxémicos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Formas de la Expresión Oral</li> </ol> <p>Expresión Oral espontánea Expresión Oral reflexiva</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Factores asociados a la Expresión Oral el lenguaje no verbal.</li> </ol> <p>a. Paralingüística</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tono de voz</li> <li>• Ritmo</li> <li>• Volumen</li> <li>• Silencios</li> <li>• Timbre</li> </ul> <p>b. Kinésica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestos y posturas</li> <li>• Ojos</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Aplicada</p> <p style="text-align: center;"><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p style="text-align: center;">G<sub>E</sub> = O<sub>1</sub> -----X-----O<sub>2</sub> G<sub>C</sub> = O<sub>3</sub> -----O<sub>4</sub></p> <p style="text-align: center;"><b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b></p> <p>La población consta de 60 estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de las secciones A, B, C, de los cuales son 30 varones y 30 mujeres entre 10 y 11 años de edad.</p> <p>La muestra de estudio fue de tipo intencional con dos grupos intactos ya que esta se adapta a la</p>

	<p>quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del Distrito de Nuevo Chimbote – 2016.</p> <p><b>VARIABLES</b></p> <p>DEPENDIENTE: Expresión Oral.</p> <p>INDEPENDIENTE: Programa Basado en la Relajación Progresiva.</p>	<p>Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del Distrito de Nuevo Chimbote – 2016”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medir el nivel de las dimensiones kinésica al aplicar el programa basado en la Relajación Progresiva para mejorar la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del Distrito de Nuevo Chimbote – 2016”.</li> <li>- Medir el nivel de las dimensiones proxémica al aplicar el programa basado en la Relajación Progresiva para mejorar la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, del Distrito de Nuevo Chimbote – 2016”</li> <li>- Medir el grado de eficacia del programa aplicado en los niños y niñas de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducta corporal</li> <li>• Expresión facial</li> <li>• Mirada</li> <li>• Postura</li> <li>• Gestos</li> </ul> <p>c. Proxémica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio personal</li> </ul> <p><b>B. RELAJACIÓN PROGRESIVA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definición</li> <li>2. Objetivos de las técnica de relajación</li> <li>3. Técnicas de relajación</li> <li>4. Relajación progresiva de Jacobson.</li> <li>5. Fases de la técnica de relajación progresiva       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Primera fase tensión relajación</li> <li>b. Segunda fase reposo</li> <li>c. Tercera fase relajación mental</li> </ol> </li> <li>6. Ejercicios de la técnica de relajación progresiva</li> <li>7. Procedimiento de Jacobson.</li> <li>8. Importancia de la relajación progresiva.</li> </ol>	<p>investigación consta de 40 estudiantes de quinto grado de las secciones “B” y “C”</p> <p><b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guía de Observación</li> <li>- Escala Valorativa</li> </ul> <p><b>TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Media aritmética.</li> <li>- Desviación de dispersión.</li> <li>- Coeficiente de variación de Karl Pearson</li> <li>- Diferencia de proporciones</li> </ul>
--	--	---	--	--

## FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA VALORATIVA PARA MEDIR LA EXPRESION ORAL

- I. **INSTRUMENTO:** Escala valorativa para medir la Expresión Oral de los estudiantes de quinto grado de educación primaria.
- II. **OBJETIVO:** Tiene como fin medir el nivel de Expresión Oral de los estudiantes de Quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, tomando en cuenta las dimensiones seleccionadas en la operacionalización de la variable dependiente.
- III. **JUSTIFICACIÓN:** Dicho instrumento; servirá para la recopilación de datos de la variable dependiente dando a mostrar la confiabilidad del instrumento, en cuanto a las hipótesis verificar la veracidad y falsedad.
- IV. **¿CÓMO?:** Este instrumento se aplicara realizando una serie de preguntas a la docente de aula, ya que es la persona más indicada de quien nos puede informar cómo está el rendimiento de sus estudiantes, respecto a nuestra variable a medir a sí mismo recopilaremos los datos necesarios y aplicar el programa de Relajación Progresiva.
- V. **EN QUE CONSISTE:** El siguiente instrumento consta de 12 ítems cada una de ellas coherentes a cada dimensión que pertenecen, consta de tres criterios a evaluar (Siempre, A veces y Nunca) para marcar.
- VI. **VALORACIÓN:** Para el puntaje dividimos en tres bloques las dimensiones: Paralingüística, Kinésica y Proxémica cada uno con sus ítems y puntaje correspondiente, sumado los ítems tiene un puntaje de 22 puntos.

PUNTAJE		SIEMPRE	AVECES	NUNCA
<b>DIMENSIONES</b>				
Paralingüística	1	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
	2	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
	3	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
	4	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
	5	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
Kinésica	6	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
	7	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
	8	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
	9	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
Proxémica	10	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
	11	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
	12	2 puntos.	1 punto.	0 puntos.
Total	12	24 puntos		

## ESCALA VALORATIVA

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

NOMBRES Y APELLIDOS: .....  
 GRADO: 5<sup>to</sup> SECCIÓN: ..... FECHA: .....  
 DOCENTE DE AULA: .....

**II. PROPÓSITO:** Recoger información sobre el nivel de Expresión Oral de los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas” del distrito de Nuevo Chimbote.

**III. INSTRUCCIONES:** Marca con un X dentro del recuadro siempre, a veces, nunca con la afirmación que describe mejor al estudiante.

Dimensiones	PREGUNTAS	RESPUESTAS		
		Siempre	A veces	Nunca
<b>PARALINGÜÍSTICA</b>	1. Presenta un tono de voz adecuado frente a un tema.			
	2. Mantiene el ritmo según su progresión temática.			
	3. Mantiene su volumen de la voz acorde con el espacio en que se encuentra.			
	4. Presenta silencios cuando corresponda.			
	5. Mantiene su timbre acorde con el tema.			
<b>KINÉSICA</b>	6. Muestra su expresión facial acorde con la temática propuesta.			
	7. Dirige su mirada al público, con el interlocutor o audiencia.			
	8. Su postura y su desplazamiento son coherentes con el momento.			
	9. Transmite información a través de símbolos no verbales (ademanos, gestos).			
<b>PROXÉMICA</b>	10. Interviene con pertinencia al formular y responder frente a sus interlocutores y público.			
	11. Domina los espacios con el público que se está comunicando.			
	12. Guarda la distancia apropiada con sus interlocutores.			

VALORACIÓN FINAL	
Excelente	20 - 24
Buena	15 - 19
Regular	10 - 14
Proceso	05 - 09
Inicio	00 - 04

Gracias por su colaboración

Tu opinión importa...



# **PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 “LAS PALMAS”, DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE – 2016.**

## **I. DATOS INFORMATIVOS:**

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA         | : N° 88042 Las Palmas                                      |
| 1.2. LUGAR                         | : A.H. Las Palmas Mz. C L.1                                |
| 1.3. TIPO DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA | : Unidocente – Multigrado                                  |
| 1.4. CICLO / GRADO / SECCIÓN       | : IV/“5 <sup>o</sup> ” / “C”                               |
| 1.5. N° ESTUDIANTES                | : 20   |
| 1.6. TEMPORIZACIÓN                 | : 30 horas pedagógicas.                                    |
| 1.7. DIRECTOR                      | : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta                            |
| 1.8. SUB DIRECTOR                  | : Lorenzo Chacón Castro                                    |
| 1.9. PROFESORA DE AULA             | : Luisa Rafaela Díaz Luna.                                 |
| 1.10. TESISISTAS                   | : Dani David Huamán Lucero<br>Jackelin Nadine Ramos Pareja |
| 1.11. ASESORA                      | : Dra. Celinda Elcira Romero Salinas                       |

## **II. FUNDAMENTACION:**

El presente programa basado en la relajación progresiva nos ayudará a mejorar la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 “Las Palmas”, el cual se sustenta con el aporte de Edmundo Jacobson quien señala que el método de: tensión – relajación, reposo y relajación mental permite que el estudiante llegue a la relajación de su cuerpo obteniendo un control motriz y emocional a través de la tensión muscular, como resultado el estudiante pueda sentir la comodidad de su cuerpo, conocerlo, controlarlo, dominarlo y en consecuencia esto influye en el conjunto de su comportamiento tónico – emocional que desarrollará fluidamente su expresión oral con sus interlocutores.

### **FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA:**

La relajación progresiva de Jacobson ayuda a conseguir una relajación general llamado también la autorregulación de nuestro organismo, este procedimiento mantiene la armonía emocional de las personas evitando el estrés muscular y mental produciendo un bienestar global de nuestro cuerpo. Producto de ello disminuir también la angustia del

niño, ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo volviendo la calma. (Sambrano, 2006, p. 34)

### **FUNDAMENTACIÓN SOCIOCULTURAL:**

Es el estudiante asume el rol de autor quien debe de involucrarse con las personas de su entorno, Vygotsky señala que la interacción social fomenta el desarrollo “el aprendizaje se despierta a través de una variedad de procesos de desarrollo que pueden operar solo cuando el niño esta interactuando con personas de su entorno y con colaboración con sus compañeros. Una vez que estos procesos han sido interiorizados, forman parte del propio logro de desarrollo independiente”. (Morrison, 2005.p. 99). La relajación progresiva invita a que todas las personas puedan ser partícipes de las fases de relajación e interacción con su cuerpo. Participar activamente ayudará a canalizar energías, ajustar el nivel de activación produciendo como respuesta vencer la timidez.

### **FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICO:**

Para Piaget la representación mental se deriva de la capacidad de imitación. En su libro la formación del símbolo en el niño (1954) analiza detenidamente, y en una sucesión de estadios paralela al desarrollo socio motor, señala que los progresos del niño en la imitación para concluir que de ésta se desprende la capacidad de representar en su mente realidades externas. (Perianat, 2007.p. 156) señala la importancia de estimular la mente del niño. Esta definición concuerda con Jacobson quien señala ejercicios de la mente en su tercera fase de relajación: la relajación mental y como resultado el estudiante pueda ir aumentando la confianza, la memoria y concentración lo cual ayudara a mejorar la calidad de aprendizaje.

### **III. PRINCIPIOS:**

- La motivación extrínseca favorece la calidad de los nuevos aprendizajes.
- El niño reconoce su cuerpo a través de juegos, dinámicas y ejercicios psicomotores.
- Socialización de los estudiantes para promover los nuevos aprendizajes.
- Los estudiantes aprenden mediante estrategias.
- El aprendizaje es un proceso activo y continuo.

- Las normas de convivencia son primordiales para mejorar los resultados académicos.
- El trabajo en equipo logra un aprendizaje cooperativo.
- La autoevaluación promueve nuevas metas de aprendizaje.
- La comunicación integral permanente entre docente – estudiante.
- El saber desaprender es fundamental para adquirir nuevos conocimientos.
- La relajación ayuda a los niños a expresar lo que piensan y sienten sin sentirse presionados.

#### **IV. OBJETIVOS:**

##### 1. General:

Mejorar el nivel de la Expresión Oral en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas del distrito de Nuevo Chimbote.

##### 2. Específicos:

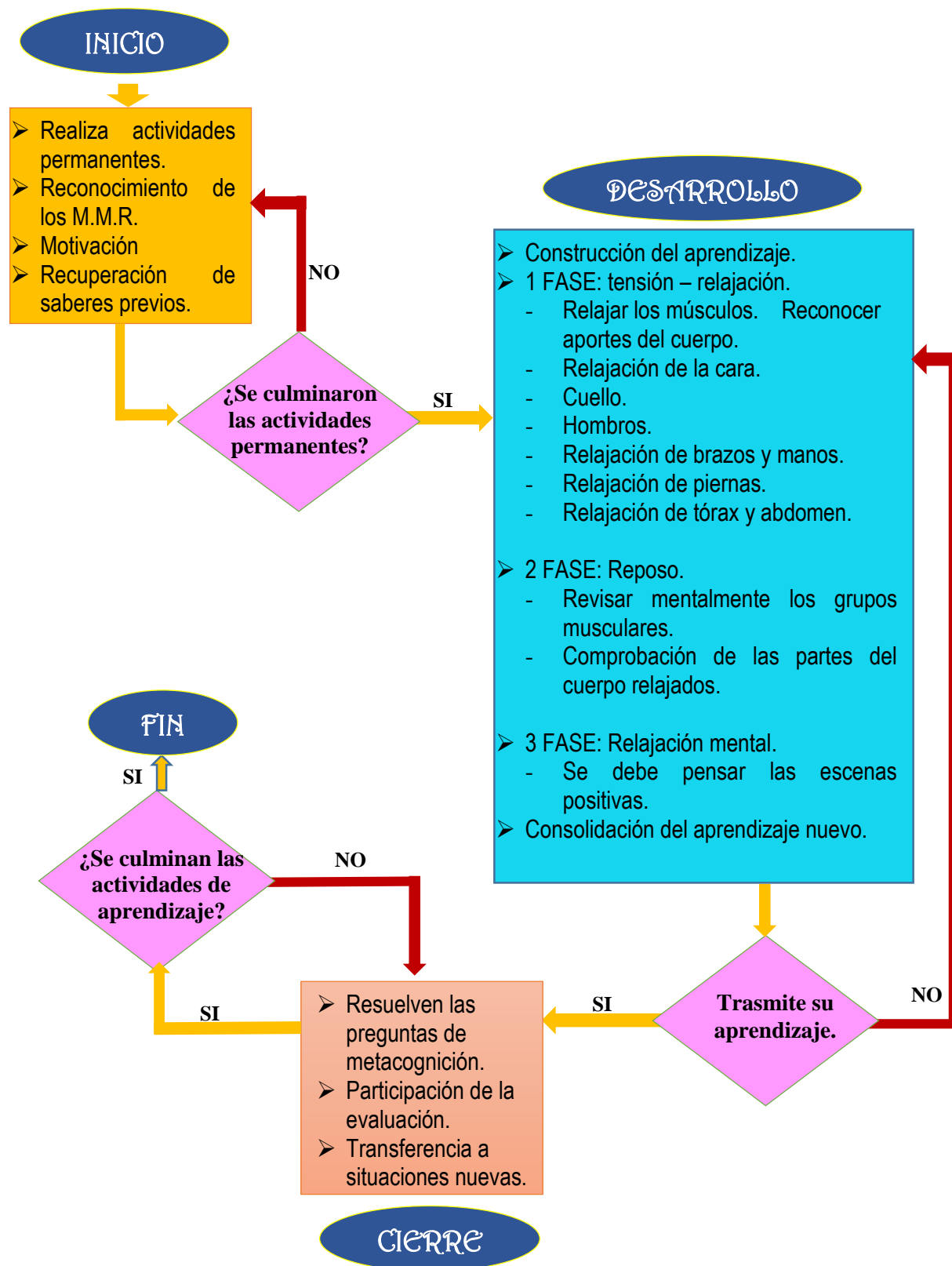
a. Mejorar la Expresión Oral en la dimensión Paralingüística en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas del distrito de Nuevo Chimbote.

b. Mejorar la Expresión Oral en la dimensión kinésica en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas del distrito de Nuevo Chimbote.

c. Mejorar la Expresión Oral en la dimensión Proxémica en los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas del distrito de Nuevo Chimbote.



## V. DISEÑO DE LA PROPUESTA:



## **VI. DESCRIPCIÓN DEL DISEÑO:**

La propuesta de Relajación Progresiva para mejorar la Expresión Oral de los estudiantes de quinto grado de Educación Primaria está dividida en tres momentos importantes las cuales son:

### **1. INICIO:**

a. Realizamos las actividades permanentes, dando la bienvenida a los estudiantes de manera cordial para ganar confianza antes, durante y después de la aplicación de la sesión de aprendizaje en ella podemos encontrar: la asistencia, bienvenida, oración entre otras actividades de rutina.

b. Reconocimiento de los medios, materiales y recursos, es de suma importancia que nuestros estudiantes identifiquen los materiales didácticos con las que trabajaran.

c. Motivación es la clave en cada sesión de aprendizaje, este proceso nos ayudara captar la atención de los estudiantes, realizaremos actividades y ejercicios con índole asociada a la expresión oral, para saber cómo se desenvuelve el estudiante al inicio y al final de toda la sesión.

d. Recuperación de saberes previos es identificar en nuestros estudiantes que es lo que ya conocen en su estructura cognitiva, para poder conducirlos a un aprendizaje significativo.

### **2. DESARROLLO:**

a. Construcción del aprendizaje, utilizar las estrategias necesarias de acuerdo al campo temático para lograr el propósito de nuestra sesión de aprendizaje en base a 3 fases las cuales son: tensión relajación, reposo y relajación mental.

b. Desarrollo de la 1 FASE: Tensión relajación, se le explicara al estudiante en que consiste dicha actividad para seguir a la par con ellos, empezar a soltarse y realizar lo siguiente:

- Relajación de cara, cuello y hombros:
- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.

- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienas, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Relajación de brazos y manos.
- Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos.
- Relaja lentamente.
- Relajación de piernas:
  - Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.
- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla)
- Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones.
- Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
- Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.
- El estudiante se relajara y estará desarrollado ejercicios enlazados con la kinésica, si se logró dichos ejercicios seguirá con la 2 FASE, en caso contrario volveremos a desarrollar los primeros ejercicios.

c. Desarrollo de la 2 FASE: Reposo enfocándose en la mente, en como el estudiante mantiene un reposo después de haber ejecutados dichos ejercicios anteriores.

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.
- Si se logra realizar y comprobar que cada parte de su cuerpo se haya relajado pasara a la última fase, caso contrario se iniciara los el reposo, hasta lograr el propósito.

d. Desarrollo de la 3 FASE: Relajación mental, en ese momento de la sesiones es donde trabaja la mente ayudando a su cuerpo a que se sienta bien tranquilo, se realizara de la siguiente manera:

- Pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúan relajando todo su cuerpo.

**3. CIERRE:**

a. Resuelven las preguntas de metacognición oralmente. El niño reflexiona sobre su aprendizaje (recuerda lo que hizo) permitiendo que refuerce y consolide el aprendizaje. Es el proceso mediante el cual el estudiante reconoce sobre lo aprendido, los pasos que realizó y cómo puede mejorar su aprendizaje. Respondiendo las siguientes preguntas, como por ejemplo: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido? Y ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?

b. Participación de la evaluación, Es el proceso de delineación, obtención, análisis e interpretación de información objetiva y útil, referida al proceso de enseñanza aprendizaje.

c. Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco, para que así sea expresado y ver la manera en como lo hace. Para así dar por cierre la sesión.

**VII. CONCRECIÓN DEL DISEÑO:**

NÚMERO DE SESIÓN	CAMPO TEMÁTICO	DIMENCIONES	FECHA DE EJECUCIÓN
N° 01	Escenificación de la entrega de una solicitud.	Paralingüística	17 – 10 - 16
N° 02	Ejemplificación de textos orales con uso adecuado de elipsis	Kinésica	18 – 10 – 16
N° 03	Expreso lo que pienso y siento analizando noticias	Proxémica	20 – 10 – 16
N° 04	Realizamos un debate de temas de controversia		24 – 10 – 16

PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN  
LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA "N° 88042 LAS PALMAS" DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE - 2016

N° 05	Identificamos los morfemas oralmente en una palabra	Paralingüística	25 - 10 - 16	
N° 06	Realizamos la lectura de una noticia		26 - 10 - 16	
N° 07	Nombramos familias léxicas a partir de un lexema	Kinésica	31 - 10 - 16	
N° 08	Reconocemos la tilde diacrítica y lo sustentamos	Proxémica	03 - 11 - 16	
N° 09	Escribimos y exponemos noticias referente a nuestro aniversario		04 - 11 - 16	
N° 10	Practicamos la tilde diacrítica oralmente.	Paralingüística	07 - 11 - 16	
N° 11	Mencionan los niveles de la Comprensión lectora oralmente		08 - 11 - 16	
N° 12	Comentamos acerca de los problemas ambientales		09 - 11 - 16	
N° 13	Nombramos medidas de prevención de los desastres naturales		Kinésica	11 - 11 - 16
N° 14	Explicamos el desarrollo de Conversiones de unidades de superficie de múltiplos y submúltiplos		Proxémica	15 - 11 - 16
N° 15	Nos preparamos para la exposición de contaminación			16 - 11 - 16

## VIII. METODOLOGIA GENERAL:

### TRABAJO EN EQUIPO:

Todos los estudiantes serán involucrados en las sesiones de aprendizajes, será un espacio de interacción entre estudiante y docente quienes juntamente cumplirán el propósito de la sesión y los objetivos del programa propuesto.

### PLANTEAMIENTO DE NORMAS DE CONVIVENCIA:

Se establecerán normas de convivencia propuestas por los estudiantes y estas deberán de ser cumplidas y aplicadas en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje durante la aplicación del Programa.

### CLIMA DE CONFIANZA:

El estudiante desarrollara los ejercicios en un ambiente adecuado, contara con el asesoramiento en la ejecución de actividades constantemente.

## IX. EVALUACION:

### a. Evaluación de Inicio: (13/10/16)

Aplicación del Pre test.

### b. Evaluación de Proceso: (17/10/16 al 16/11/16)

Cumplimiento y aplicación del Programa

Ejecución de las 15 sesiones de aprendizaje.

Registro de control de asistencia.

### c. Observación sistemática: a cada alumno mediante una escala valorativa.

### d. De la asistencia: la asistencia será permanente y controlada en coordinación con la docente del aula.

### e. De las actividades:

Participación en las sesiones de aprendizaje.

Ejecución de los ejercicios de relajación

Presentación oportuna de trabajos.

Sustentación de trabajos.

### f. Evaluación final: (21/11/16)

Aplicación del Pos test.

## **X. MEDIOS Y MATERIALES:**

- Colchonetas.
- Velas.
- Sabanas.
- Pelotas.
- Símbolos auditivos: CDs, MP3, USB, equipo de sonido.
- Símbolos visuales e impresos: Imágenes, Videos, cuentos.
- Campo deportivo, aula de clases.
- Plumero.
- Globos de colores.
- Colchonetas
- Materiales de escritorio.
- Mobiliarios escolares.

## **XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2008). *Diseño Curricular Nacional*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas de aprendizaje versión 2015*. ¿Qué y cómo aprenden nuestros estudiantes? V ciclo. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas de aprendizaje versión 2015*. ¿Qué y cómo aprenden nuestros estudiantes? IV ciclo. Lima: Ministerio de Educación.

MORRISON, J (2005). *Educación infantil*. (9ª Ed). Madrid: Pearson Educación.

PERINAT, A (2007). *Psicología del desarrollo: Un enfoque sistemático*. (3ª Ed) Barcelona: Editorial UOC.


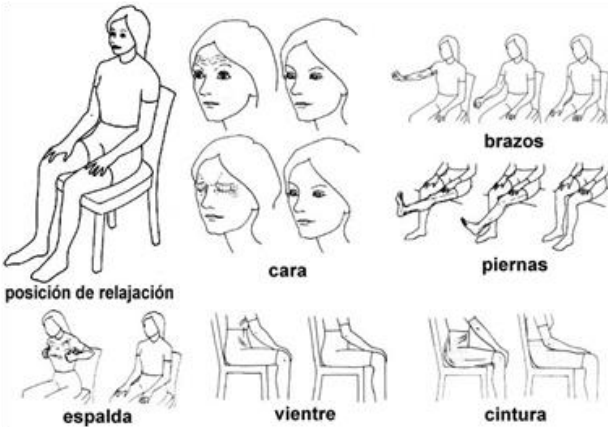
SAMBRANO, J. (2006). *Superaprendizaje Transpersonal*. Lima: Alfadil

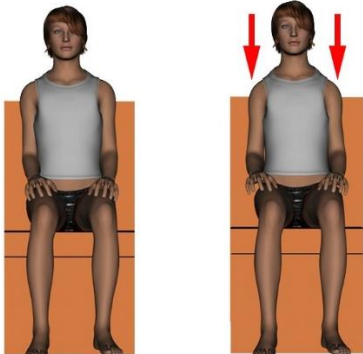

# SESIONES





#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reciben la bienvenida por parte del docente</li> <li>Realizan las actividades permanentes en compañía del docente.</li> <li>Organizan cuatro equipos de trabajo entre compañeros.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Escuchan las normas de convivencia para hoy.</li> <li>Responden la siguiente pregunta: ¿Qué actividad estamos próximos a celebrar?</li> <li>Exponen sus respuestas respetando el orden para hablar.</li> </ul> </li> <li>Comentan juntamente con el docente: ¿Cómo podemos aportar para dar realce a nuestro aniversario?</li> <li>Mencionan propuestas de cómo podemos pedir apoyo a nuestras autoridades.</li> <li>Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales para la relajación.</li> </ul>	15min
D E S A R R O L L O	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observan en la pizarra un ejemplo de documento para solicitar apoyo a nuestras autoridades.</li> <li>Identifican las partes de la solicitud.</li> <li>Escuchan atentamente la explicación de la clase al docente.</li> <li>Reciben una ficha informativa.</li> </ul> <p><b>REALIZAN LA PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN: TENSION – RELAJACIÓN.</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Relajar los músculos con ejercicios sencillos.</li> <li>Relajación de la cara frotando con las llamas del dedo.</li> <li>Cuello, realizar movimientos circulares de arriba-abajo y derecha -izquierda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Papelografos</li> <li>✓ Ficha informativa.</li> <li>✓ Plumones acrílicos y de Papelografos</li> <li>✓ Símbolos viduales.</li> <li>✓ Aula de clases.</li> </ul>	50min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hombros, moviendo como las palomas.</li> <li>- Relajación de brazos y manos-</li> <li>- Relajación de piernas.</li> <li>- Relajación de tórax y abdomen.</li> </ul> <p>REALIZAN LA SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN: REPOSO.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisar mentalmente los grupos musculares.</li> <li>- Comprobación de las partes del cuerpo relajados.</li> </ul> <p>REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se debe pensar las escenas positivas.</li> <li>• Crean una solicitud dirigida al alcalde de Nuevo Chimbote.</li> <li>• Escenifican la entrega de solicitud, tomando la técnica cambio de roles.</li> <li>• Observan la participación activa de sus compañeros.</li> <li>• Escuchan la respuesta de sus compañeros.</li> <li>• Arriban a conclusiones con las ideas del docente y sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mobiliario escolar.</li> <li>✓ Alfombra.</li> <li>✓ Cuadernillos.</li> <li>✓ Útiles escolares.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> </ul>	
<p>C I E R R E</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resuelven una ficha práctica en compañía del docente.</li> <li>• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?</li> <li>• Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ficha práctica.</li> <li>✓ Símbolos auditivos</li> <li>✓ Cuaderno de trabajo.</li> </ul>	<p>25min</p>

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Utiliza estratégicamente variados recursos educativos.	✗ Explica con sus propias palabras las partes de la solicitud en frente de su compañero.	Observación	Escala valorativa		X	X
		✗ Pronuncia con claridad, entonación, volumen y ritmo para enfatizar la importancia de escribir una solicitud.	Observación	Escala valorativa		X	X
		✗ Complementa la exposición de su texto oral con gestos, contacto visual con el público y posturas corporales adecuadamente con su interlocutor.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		✗ Respeto las opiniones de su compañero, guardando silencio en momentos oportunos y pidiendo la palabra en orden.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

## VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

ABREU, M., ASENSI, J., MINGUEZ, N., PLAZA, F., RODRIGUEZ, J., RODRIGUEZ, J. y VIERA, J., (2000). *Lenguaje*. Madrid: Santillana.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

NAVARRETE, L (2009). *Nuevo Amanecer 5*. Lima: Navarrete.



# FICHA INFORMATIVA

## LA SOLICITUD:

Definición: es un documento por el medio el cual se pide el goce de un derecho, beneficio o servicio que se considera que puede ser atendido.

El derecho a petición en caso de Perú está amparado por el Art. 2 inciso 20 de la actual constitución política que manifiesta que toda persona tiene derecho a formular peticiones, individual o colectivamente, por escrito ante la autoridad competente, la que está obligada a dar interesado una respuesta también por escrito dentro del plazo legal, bajo responsabilidad.

## PARTES DE LA SOLICITUD:

- 1. Sumilla:** es el resumen del pedido. Se escribe en la parte superior derecha del papel.  
Ejemplos: SOLICITO: Examen de subsanación  
SOLICITO: Certificado de Estudios de 5to año "A"(...)
- 2. Destinatario:** Es la persona o entidad a quien se dirige, después de la sumilla y todo en mayúscula.  
Ejemplos: SEÑOR DIRECTOR DEL COLEGIO...
- 3. Iniciales de tratamiento y cargo de la autoridad:**  
Ejemplo: Señor Director (SD)  
SEÑOR ALCALDE DE LA PROVINCIA DE NUEVO CHIMBOTE.
- 4. Presentación:** del solicitante: datos personales, tales como:
  - a) Nombres y apellidos completos
  - b) Ciudadanía
  - c) Edad
  - d) DNI (documento nacional de identidad)
  - e) domicilio.En esta parte termina con una expresión de cortesía.  
Ejemplo  
Patricia Gonzales Pacheco, peruana, de 23 años de edad, con DNI N° 26639848, domiciliada en el Jr.. Alfonso Ugarte N° 298, Cajamarca, a usted con toda consideración expongo lo siguiente:
- 5. El Cuerpo:** Es el asunto argumentativo que consta de dos partes:
  - a) La parte considerativa, a los dispositivos legales vigentes por los que se solicita.
  - b) La petición con la inclusión de los documentos requeridos para tal efecto.Ejemplo:  
Que deseado continuar mis estudios, solicito se digne autorizar se me otorgue mi certificado de estudios del 5to año "A" cursado y probado en.....para el efecto, acompaño el recibo de pago en tesorería y las fotografías correspondientes.
- 6. La despedida o conclusión:** Llamado también pie. Consta de dos partes:
  - a) Menciona lo expuesto en la solicitud  
Ejemplos:  
Por lo expuesto: Por tanto:  
b) Son expresiones de agradecimiento por la atención que se dé al documento y se termina haciendo mención a la justicia.  
Ejemplo:  
A usted suplico atender a mi solicitud por ser de justicia.
- 7. Lugar y fecha.** Se escribe al pie de la despedida y en la parte central a la derecha:
- 8. Firma.**

El diagrama muestra un formulario de solicitud con las siguientes partes etiquetadas:

- introducción:** Se refiere a la parte superior del documento.
- comunicación:** Incluye las secciones "EXPONE:" y "SOLICITA:", cada una con líneas para escribir.
- pie:** Incluye los campos para "fecha" y "firma", con una línea para la firma manuscrita.



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz.C Lt.1  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/“5<sup>to</sup>” / “C”  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.8. Fecha de Ejecución : 18/10/2016  
 1.9. Tesistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.10. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:

**Denominación** : “Ejemplificación de textos con uso adecuado de las elipsis”

**Área Principal** : Comunicación

**Dimensión** : Paralingüística


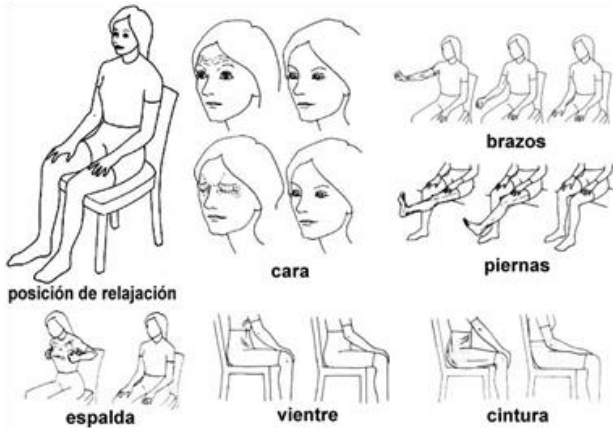
### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:

<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes muestran temor a expresar sus ideas frente a sus compañeros.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Conocer y ejemplificar oraciones, textos con el uso adecuado de las elipsis, frente a sus compañeros de aula.
--------------------------------	--	---------------------------------	---

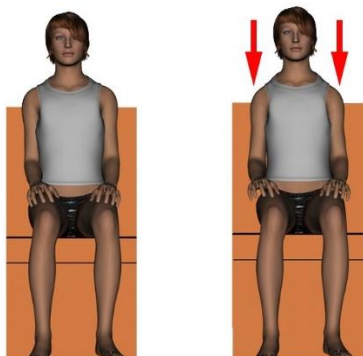
<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente.		
<b>CAPACIDADES</b>	Expresa con claridad sus ideas.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Ordena sus ideas en torno a temas variados a partir de sus saberes previos y de alguna fuente de información escrita, visual u oral.</li> <li>☒ Pronuncia con claridad y varía la entonación, volumen y ritmo para enfatizar el significado de su texto.</li> </ul>



#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizan cuatro equipos de trabajo entre compañeros.</li> <li>- Escuchan las normas de convivencia para hoy.</li> <li>Observan el ejemplo escrito en la pizarra: Trae el <u>saco</u> de Pablito y el // tuyo.</li> <li>Comentan juntamente con el docente las siguientes preguntas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál fue la palabra que no se escribió?</li> <li>- ¿Se logró entender lo que se leyó?</li> </ul> </li> <li>Responden la pregunta:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es la elipsis?</li> <li>- ¿Cómo se utilizara?</li> </ul> </li> <li>Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales para la relajación.</li> </ul>	15min
D E S A R R O L L O	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisan la página 190 del libro MINEDU.</li> <li>Observan algunos ejemplos sobre el uso de las elipsis.</li> <li>Escuchan atentamente la explicación de la clase al docente.</li> <li>Reciben una ficha informativa.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>REALIZAN LA PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN: TENSIÓN – RELAJACIÓN.</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajar los músculos con ejercicios sencillos.</li> <li>- Relajación de la cara frotando con las llamas del dedo.</li> <li>- Cuello, realizar movimientos circulares de arriba-abajo y derecha -izquierda</li> <li>- Hombros, moviendo como las palomas.</li> <li>- Relajación de brazos y manos-</li> <li>- Relajación de piernas.</li> <li>- Relajación de tórax y abdomen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Papelografos</li> <li>✓ Plumones acrílicos y de Papelografos</li> <li>✓ Símbolos viduales.</li> <li>✓ Aula de clases.</li> <li>✓ Mobiliario</li> </ul>	50min

REALIZAN LA SEGUNDA FASE DE  
 RELAJACIÓN: REPOSO.



- Revisar mentalmente los grupos musculares.
- Comprobación de las partes del cuerpo relajados.

REALIZAN LA TERCERA FASE DE  
 RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL.



- Se debe pensar las escenas positivas.
- Escuchan atentamente las clases de elipsis.
- Reciben una hoja en blanco.
- Escuchan atentamente las indicaciones de la docente.
- Elaboran ejemplos de elipsis verbal y nominal.
- Arriban a conclusiones con las ideas del docente y sus compañeros.

escolar.

✓ Alfombra.

✓ Hoja bond

✓ Útiles escolares.

✓ Símbolos auditivos.

C  
I  
E  
R  
R  
E

- Mencionan sus 2 ejemplos al frente de la clase.
- Se coevaluan entre compañeros.
- Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?
- Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.

✓ Ficha práctica.

✓ Símbolos auditivos

✓ Cuaderno de trabajo.

25min

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Expresa con claridad sus ideas	☒ Explica con sus propias palabras la definición de las elipsis mediante una lluvia de ideas.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Pronuncia con claridad, entonación, volumen y ritmo para ejemplifica los elipsis nominales y verbales.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Complementa la exposición de sus ejemplos de elipsis con gestos, contacto visual con el público y posturas corporales adecuadamente con su interlocutor.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☒ Respeto las opiniones de su compañero, guardando silencio en momentos oportunos y pidiendo la palabra en orden.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

## VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

DIAZ, F (2006). *Razonamiento Verbal 5*. Lima: Bruño.

MEJÍA, C (2012). *Comunicación, 5 Primaria*. Lima: Santillana.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Santillana.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Santillana, Lima: Ministerio de Educación.



# FICHA INFORMATIVA

## EL ELIPSE:

**Definición:** Es la omisión de palabras o de expresiones que no cambia el sentido. Al utilizar la elipsis se evita la redundancia, es decir la repetición innecesaria de palabras. La información suprimida se puede entender por el contexto. Por ejemplo:

Juan salió a comprar,  
Juan regreso tarde.

Juan salió a comprar, regreso tarde.

## TIPOS DE ELIPSIS:

Pueden ser clasificados en:

1. **Elipsis Verbal:** en este caso la omisión realizada es del verbo, es decir la acción. Algunos ejemplos son:
  - a. Juan estudia portugués hace diez años, Manuel (estudia) francés hace tres años.
  - b. He cocinado desde mi infancia, tu (cocinas) desde la adolescencia.
  - c. Inés no miente, tampoco (miente) Romina.
2. **Elipsis Nominal:** en este caso son ciertos objetos o sujetos los que quedan omitidos. Algunos ejemplos son:
  - a. Yo visitare a la familia de Esteban, tu a la (familia) de Julián.
  - b. ¿Deseas helado? – no gracias, (yo) ya he comido.
  - c. Los alumnos de la primaria han llegado, dentro de unos minutos los harán los (alumnos) de la secundaria.

□ **Elipsis:** Suprimir un elemento que ya ha aparecido en el texto.

- **Nominal:** *Juan y María llegaron ayer. Estarán dos días en Madrid.*

- **Verbal:** *Nosotros iremos al cine, vosotros al teatro.*



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz.C Lt.1  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/"5<sup>to</sup>" / "C"  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Sub. Director : Lorenzo Chacón Castro  
 1.8. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.9. Fecha de Ejecución : 20/10/2016  
 1.10. Tesistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.11. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:

- Denominación** : "Expreso lo que pienso y siento analizando noticias"  
**Área Principal** : Comunicación  
**Dimensión** : Paralingüística – Kinésica – Proxémica




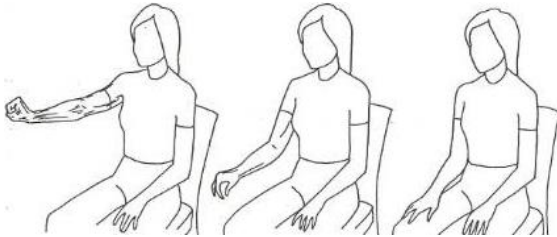
### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:

<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Cada estudiante tiene su propio punto de vista frente a las situaciones, pero le es difícil de expresarlo.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Realizamos un debate de temas de la actualidad promoviendo la participación de todos los estudiantes del 5° "C".
--------------------------------	--	---------------------------------	--



<b>COMPETENCIA</b>	COMPRENDE TEXTOS ORALES.		
<b>CAPACIDADES</b>	Escucha activamente diversos textos orales.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	☒ Presta atención activa y sostenida dando señales verbales y no verbales de un debate y las formas de interacción propias de su cultura.



#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reciben la bienvenida por parte del docente.</li> <li>• Realizan las actividades permanentes en compañía del docente.</li> <li>• Observan las imágenes de la pizarra, presentada por el docente.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="font-size: small; margin-left: 20px;">Gracias por tanto y perdón por tan poco.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentan juntamente con el docente sobre los dos casos.</li> <li>• Responden la siguiente pregunta: ¿Crees que estos temas nos competen como estudiantes?, ¿Por qué?</li> <li>• Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy.</li> <li>• Analizan el propósito de la sesión de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales para la relajación.</li> </ul>	15min
D E S A R R O L L O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escriben en su cuaderno de clases el tema: "El debate"</li> <li>• Escuchan atentamente la explicación de la clase al docente.</li> <li>• Participan de la clase activamente con ideas claras y coherentes.</li> <li>• Reciben una ficha informativa para centrar conocimientos.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>REALIZAN LA PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN: TENSION – RELAJACIÓN.</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajar los músculos con ejercicios sencillos.</li> <li>- Relajación de la cara haciendo muecas.</li> <li>- Cuello, escribir su nombre con el movimiento de su cabeza.</li> <li>- Hombros, moviendo de forma circular.</li> <li>- Relajación de brazos y manos.</li> <li>- Relajación de piernas.</li> <li>- Relajación de tórax y abdomen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Papelografos</li> <li>✓ Ficha informativa</li> <li>✓ Plumones acrílicos y de Papelografos</li> <li>✓ Mobiliario escolar.</li> </ul>	50min



	<p>REALIZAN LA SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN: REPOSO.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocamos una vela encendida en frente de cada estudiante con una aproximación muy lejos, haciendo que el estudiante apague la vela soplando.</li> <li>- Realizan ejercicios juntamente con el docente.</li> </ul>  <p>REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprobación de las partes del cuerpo relajados.</li> <li>- Se debe pensar las escenas positivas.</li> <li>• Reciben noticias actuales para realizar un debate en el aula de clases.</li> <li>• Realizan un debate sobre los temas presentados al inicio de la sesión.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenan sus mobiliarios en media luna, para que puedan expresar sus opiniones libremente.</li> </ul> </li> <li>• Observan la participación activa de sus compañeros.</li> <li>• Escuchan la respuesta de sus compañeros.</li> <li>• Arriban a conclusiones con las ideas del docente y sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Aula de clases.</li> <li>✓ Vela</li> <li>✓ Fosforo.</li> <li>✓ Mobiliario escolar.</li> <li>✓ Noticias.</li> <li>✓ Cuaderno de trabajo.</li> <li>✓ Útiles escolares.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> </ul>	
<p>C I E R R E</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resuelven una ficha práctica en compañía del docente.</li> <li>• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?</li> <li>• Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ficha práctica.</li> <li>✓ Símbolos auditivos</li> <li>✓ Cuaderno de trabajo.</li> </ul>	<p>25min</p>

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
COMPRENDE TEXTOS ORALES.	Escucha activamente diversos textos orales.	☒ Define con sus propias palabras la definición del debate en frente de sus compañeros.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Participa con seguridad al momento de realizar el debate mostrando una adecuada postura, mirada, expresión facial, proximidad y los gestos en frente de sus compañeros.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Respeto los espacios entre sus interlocutores al expresar sus opiniones y conclusiones del tema.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☒ Presta atención activa y sostenida en los momentos de la clase participando activamente.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

## VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

GUEVARA, C (2007). *Letras y Ondas 5*, Comunicación Integral 5. Lima: Bruño.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

OJEDA, E. (2010). *Vínculos- Comunicación Integral*. Lima: Corefo.



# FICHA INFORMATIVA

## EL DEBATE

El debate es un espacio de comunicación que permite la discusión acerca de un tema polémico entre dos o más grupos de personas. Mediante el debate se dará a conocer o defender las opiniones sobre un tema determinado o para facilitar la decisión por alguna postura.

Después del desarrollo de un debate, los estudiantes pueden quedar interesados e indagar, mediante lecturas, elaboración de fichas, informes, etc. Además, desarrolla valores como la capacidad de respetar las opiniones de todos, la colaboración con los demás compañeros para elaborar las conclusiones y fomenta la toma de conciencia en el comportamiento democrático

### 1. ¿Para qué sirve un debate?

- ✓ Para conocer y defender las opiniones acerca de un tema específico.
- ✓ Para facilitar la toma de decisiones sobre algún tema.
- ✓ Para sustentar y dar elementos de juicio.
- ✓ Para ejercitar la expresión oral, la capacidad de escuchar y la participación activa.

### 2. ¿Quiénes intervienen?

- ✓ Los participantes. Son personas que proponen y defienden un punto de vista. Deben estar bien informados sobre el tema en debate.
- ✓ El moderador. Es la persona que dirige el debate, cediendo la palabra ordenadamente a cada participante. Prudentemente, se sugiere un tiempo de exposición de tres a cinco minutos por participante. Durante este tiempo presenta los puntos más relevantes del tema.

### 3. ¿Cómo se organiza?

Para organizar un buen debate es necesario seguir algunos pasos:

- ✓ Elegir un tema de interés y que suscite controversia.
- ✓ Conformar grupos que defiendan cada punto de vista.
- ✓ Escoger un moderador, que coordine las preguntas y de la palabra.
- ✓ Presentar las conclusiones o puntos de vista de cada grupo.
- ✓ Asignar los temas a cada participante de la mesa de debate (éstos pueden ser expertos o estudiantes que hayan preparado un trabajo)



### 4. Recomendaciones para participar en un debate:

En toda actividad oral, tanto el emisor como el receptor deben:

- ✓ Oír atentamente al interlocutor para responder en forma adecuada y no repetir las ideas.
- ✓ Evitar los gritos y las descalificaciones.
- ✓ Respetar siempre las opiniones de todos.
- ✓ No imponer el punto de vista personal.
- ✓ No hablar en exceso, para permitir la intervención de los demás.
- ✓ No burlarse de la intervención de nadie.
- ✓ Hablar con seguridad y libertad, sin temor a la crítica.

### 5. Partes del debate formal:

Consta de 3 etapas principales que son las siguientes:

- 5.1. Presentación de argumentos con evidencia. (Ensayos)
- 5.2. Sesión interrogativa que consta de diferentes preguntas de cada lado, para derrumbar los argumentos del oponente.
- 5.3. Reivindicación, que es básicamente la oportunidad que tiene cada postura para defenderse de los comentarios del otro equipo/ persona; presentar nueva evidencia, etc.

El objetivo del debate es expresar ideas y argumentarlas, y la forma de responder a ellas es la contra argumentación. Las redes sociales son un buen lugar para poner en práctica esta

técnica, teniendo siempre presente que es preferible un buen contra argumento a un insulto o descalificación sin sentido.

## *Muerte de bomberos impactó así a sus amigos de compañía Roma 2*



"Sin plata y con plata seguiremos trabajando", dijo el comandante Eduardo Vidal tras lamentar el fallecimiento de tres bomberos de la estación que encabeza, ocurrido anoche durante un incendio en El Agustino. (Video: Juan Pablo León)

La puerta metálica de ingreso a la Compañía de Bomberos Roma 2, entreabierta, da paso a un estacionamiento con vehículos rojos, y este, a la vez, conduce a una sala que tiene un televisor en volumen bajo. Unos 20 bomberos lloran, inmóviles y afónicos, mientras miran las imágenes de sus compañeros que nunca pensaron ver: los cuerpos de Alonso Salas, Raúl Sánchez y Eduardo Jiménez, cubiertos por banderas blanquirrojas, siendo retirados del almacén que se quemó anoche en **El Agustino**.

Son las doce del mediodía, y hace apenas una hora y media el jefe de Seguridad del Estado, general PNP Carlos Tuse, acudió a la zona del incendio para confirmar que ya se habían encontrado los tres cadáveres.

Como una paradoja irracional, tres postulantes a bombero habían llegado a la estación para conocer su futura segunda casa. Acababan de concluir su proceso de ingreso a esta familia de 150 voluntarios. También lloran frente al televisor, con una mezcla de admiración y encogimiento, y por momentos aplauden involuntariamente por el ejemplo y el valor que estos héroes les enseñan desde otra vida, incluso antes de que comiencen a ejercer este valeroso oficio.

"Hace solo doce horas, Alonso, Raúl y Eduardo, estaban en esa misma estación, riendo, comiendo carapulcra, preparando sus equipos para una emergencia, y hoy han dejado sus casilleros vacíos y un hueco en el pecho de todos nosotros", dice un técnico que mueve la cabeza de lado a lado como negándolo.

El comandante de la estación, Eduardo Vidal, exclama ante todos, frente a las imágenes que repite el noticiero y con esa falta de aire que produce una pérdida tan cercana, que "sin plata y con plata seguiremos trabajando".

### **Carencias**

El Comercio comprobó que la Compañía de Bomberos Roma 2 tiene uniformes solo para la tercera parte de los voluntarios que trabajan aquí, y muchos de ellos están en pésimas condiciones. Varios de los bomberos que laboran en este establecimiento no pudieron ir a colaborar en el incendio porque el protocolo les impide hacerlo sin equipos.

Revisado en: <http://elcomercio.pe/sociedad/lima/muerte-bomberos-impacto-asi-sus-amigos-compania-roma-2-noticia-1940269>

## CHIMBOTE EN PELIGRO POR TERRIBLE VARICELA QUE YA VA COBRANDO LA VIDA DE 5 NIÑOS EN TRUJILLO



El jefe de Epidemiología del Hospital Belén, Pedro Díaz Camacho, confirmó que hasta la fecha se confirmó la muerte de cinco menores de edad por el brote de la varicela en la ciudad de Trujillo.

“Se ha registrado la quinta muerte de un niño de dos años proveniente de (distrito trujillano) El Porvenir, en el hospital Belén, con el diagnóstico clínico de varicela complicada”, explicó.

Varicela puede ser mortal en niños con defensas bajas

También sostuvo que el brote más fuerte de este mal se encuentra en ese distrito, ya que presenta el mayor número de casos, por ello, sugirió que debería ser declarado en alerta roja.

El epidemiólogo indicó que actualmente en el Hospital Belén se atienden dos casos de niñas de dos y cuatro años con varicela, uno de ellos es complicado.

La varicela puede ser mortal

### REPORTAN MÁS CASOS

Desde Trujillo, la ministra de Salud, Patricia García Funegra, confirmó que existirían más casos, “tenemos alrededor de 39 casos en La Libertad Y creemos que muy pronto puede llegar a Chimbote y a muchos de otras ciudades o establecimientos de salud”, indicó.

### NO SUSPENDERÁN CLASES

Pese al peligro que existe, la ministra afirmó que no es necesario cerrar las escuelas debido a los casos de varicela en los niños. Sin embargo, aconsejó a los padres a acudir a los establecimientos de salud en caso de que sus hijos presenten varicela y evitar que acudan a los centros educativos.





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz.C Lt.1  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/"5<sup>to</sup>" / "C"  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.8. Fecha de Ejecución : 24/10/2016  
 1.9. Tesistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.10. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:

**Denominación** : "Realizamos un Debate de temas de controversia"

**Área Principal** : Comunicación

**Dimensión** : Paralingüística, Kinésica



### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:



<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes muestran temor a expresar sus ideas frente a sus compañeros.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Respetar las opiniones de sus compañeros, mostrando interés y atención frente a sus ideas.
--------------------------------	--	---------------------------------	--

<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente.		
<b>CAPACIDADES</b>	Expresa con claridad sus ideas.  Utiliza estratégicamente variados recursos expresivos.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Ordena sus ideas en torno a temas variados a partir de sus saberes previos y de alguna fuente de información escrita, visual u oral.</li> <li>☒ Pronuncia con claridad y varía la entonación, volumen y ritmo para enfatizar el significado de su texto.</li> </ul>



#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
<p style="text-align: center;">I N I C I O</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizan cuatro equipos de trabajo entre compañeros.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escuchan las normas de convivencia para hoy.</li> </ul> </li> <li>• Observan las imágenes en la pizarra.                             <div style="text-align: center;">  </div> </li> <li>• Responden las siguientes preguntas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué observamos en la imagen?</li> <li>- ¿Qué diferencia encontramos en las imágenes?</li> </ul> </li> <li>• Elaboramos un listado de quienes prefieren la comida rápida, en la pizarra.</li> <li>• Elaboramos un listado de quienes prefieren las frutas y verduras, en la pizarra.</li> <li>• Responden a la siguiente pregunta:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué eligieron dicha comida?</li> </ul> </li> <li>• Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales para la relajación.</li> </ul>	<p>15min</p>
<p style="text-align: center;">D E S A R R O L L O</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentan acerca del tema pasado.</li> <li>• Conversan en grupo, acerca de la comida rápida y la comida de frutas y verduras.</li> <li>• Escuchan atentamente la explicación de la clase acerca del debate, sobre los participantes a favor y participantes en contra.                             <p style="text-align: center;"><b>PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN: TENSIÓN – RELAJACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizan la dinámica de la marioneta.                                     <div style="text-align: center;">  </div> </li> <li>- Tensan sus músculos, lo más rígido posible al escuchar una música relajante.</li> <li>- Cuentan hasta 10, para relajar todos los músculos contraídos.</li> <li>- Realizan otra vez dicha actividad de</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Papelografos</li> <li>✓ Plumones acrílicos y de Papelografos</li> <li>✓ Símbolos viduales.</li> </ul>	<p>50min</p>

	<p>contraer los músculos de todo el cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajar los músculos con ejercicios sencillos.</li> </ul> <p><b>SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN: REPOSO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizan la dinámica del árbol</li> <li>- Escuchan indicaciones que la profesora.</li> <li>- Se relajan muscularmente.</li> <li>- Escuchan la canción de fondo.</li> <li>- Cada niño imagina que es una semilla, y como crece una planta, lentamente va creciendo hasta que se convierta en árbol y le salga sus hojas.</li> <li>- Estando en árbol, los niños vuelven a convertirse en semilla, pero lentamente.</li> </ul>  <p><b>REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL.</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se debe pensar las escenas positivas.</li> <li>- Se sientan en el suelo, en posición de yoga.</li> <li>• Se ponen de pie lentamente, y se sientan en sus sitios respectivos.</li> <li>• Escuchan atentamente las indicaciones de la docente.</li> <li>• Forman dos grupos para empezar el debate.</li> <li>• Forman grupo de favor y grupo de contra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clases.</li> <li>✓ Mobiliario escolar.</li> <li>✓ Alfombra.</li> <li>✓ Hoja bond</li> <li>✓ Útiles escolares.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> </ul>	
<p><b>C I E R R E</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ubican frente a frente para empezar la discusión de ideas.</li> <li>• Realizan una evaluación entre compañeros.</li> <li>• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?</li> <li>• Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ficha práctica.</li> <li>✓ Símbolos auditivos</li> <li>✓ Cuaderno de trabajo.</li> </ul>	<p><b>25min</b></p>

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Expresa con claridad sus ideas	Explica con sus propias palabras la idea que tiene al consumir comida rápida.	Observación	Escala valorativa		X	X
		Explica con sus propias palabras la idea que tiene al consumir frutas, leche, jugos, etc.	Observación	Escala valorativa		X	X
	Utiliza estratégicamente variados recursos expresivos.	Pronuncia con claridad, entonación, volumen y ritmo para fundamentar sus ideas.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		Respeto las opiniones de su compañero, guardando silencio en momentos oportunos y pidiendo la palabra en orden.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

## VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana

NAVARRETE, L (2009). *Nuevo Amanecer 5*. Lima: Navarrete.

OJEDA, E. (2010). *Vínculos- Comunicación Integral*. Lima: Corefo.

**VII. OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

24/octubre/2016.



DIRECTOR DE LA IE N° 88042 LAS PALMAS  
Mg. Jorge Luis OLIVERA HUERTA



DOCENTE DEL 5° GRADO  
Luisa Rafaela Díaz Luna.

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Dani David HUAMÁN LUCERO

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Jackelin Nadine RAMOS PAREJA

PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN  
LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA "N° 88042 LAS PALMAS" DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE - 2016


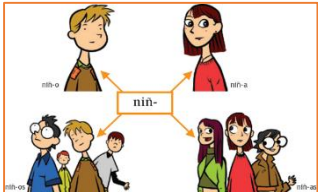
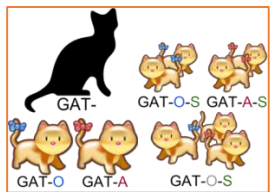








#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participan de las actividades de inicio: lista de asistencia, cumplimiento de las normas de convivencia y propósito de la sesión de aprendizaje.</li> <li>Escuchan atentamente las indicaciones del docente.</li> <li>Observan las siguientes imágenes acompañados del docente.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Responden las siguientes interrogantes:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué muestran las imágenes?, ¿Por qué se habrán separado de esta forma las palabras?, ¿Qué nombre reciben cada parte de las palabras presentadas?</li> </ul> </li> <li>Mencionan sus respuestas mediante una lluvia de ideas.</li> <li>Reciben la pregunta tentativa: ¿Es lo mismo el morfema que el lexema?, ¿En qué se diferencian?</li> <li>Participa de manera individual utilizando las técnicas de relajación para identificar morfemas y lexemas durante la clase.</li> <li>Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Materiales de relajación.</li> </ul>	20min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escriben el título de la sesión de aprendizaje en su cuaderno de trabajo: "Lexema y Morfema"</li> <li>Reciben una ficha informativa por parte del docente.</li> <li>Analizan una ficha informativa para adquirir conocimientos referentes al tema.</li> <li>Escuchan atentamente la explicación de la clase acerca del tema al docente.</li> <li>Observan la ejemplificación de ejercicios referente al tema durante la clase.</li> <li>Sistematizan información en su cuaderno de trabajo.</li> </ul> <p style="text-align: center;">PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN: TENSIÓN – RELAJACIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizan la dinámica las fuerzas de la tierra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Ficha informativa.</li> <li>✓ Pizarra y plumones acrílicos.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> </ul>	



D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O



- Forman un círculo en medio del aula con todos los compañeros.
- Observan al docente movimientos corporales de aire, fuego, agua y tierra.
- Realizan los movimientos en un orden establecido.
- Controlan sus movimientos en coordinación con la música de relajación.
- Realizan la actividad todos los estudiantes en coordinación del docente durante 15 minutos.

SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN:  
REPOSO.

- Realizan movimientos equilibrados en la dinámica del espejo, de acuerdo al estado de ánimo.



- Organizan equipos en parejas, mirándose frente a frente
- Reconocen los cambios de estado de ánimo en las personas mediante una silueta.
- Realizan los cambios de estado de ánimo con sus rostros, estos acompañados de movimientos en su esquema corporal.
- Realizan la actividad durante 5 minutos.
- Repasan mentalmente los ejercicios que hemos realizado durante la clase de hoy.

REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL.



- Piensan en algo agradable, algo que les guste: un paisaje, una música, algo

✓ Aula de clases.

✓ Símbolos visuales.

✓ Siluetas de estados de ánimo.

✓ Mobiliario escolar.

✓ Símbolos auditivos.

✓ Símbolos auditivos.

50min

	<p>relajante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizan la dinámica la sabana, dejan de pensar en todo dejando su mente en blanco.</li> <li>• Regresan a sus lugares ordenadamente.</li> <li>• Escuchan atentamente las indicaciones de la docente.</li> <li>• Reciben una ficha práctica de los morfemas.</li> <li>• Realizan la ficha práctica en coordinación con el docente y compañeros.</li> <li>• Exponen sus resultados en frente de sus compañeros de manera individual.</li> </ul>	<p>✓ Símbolos auditivos.</p> <p>✓ Ficha práctica.</p>	
C I E R R E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?</li> <li>• Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.</li> </ul>	<p>✓ Símbolos auditivos</p>	15min

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Interactúa colaborativamente manteniendo el hilo temático.	☒ Reconoce los morfemas y lexemas de una palabra a partir de un ejemplo.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Mantiene interacción realizando contribuciones relevantes a partir de su punto de vista.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Explica fluidamente la importancia de reconocer los morfemas y lexemas de una palabra.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☒ Coopera, en sus interacciones, de manera cortés y empática con sus compañeros de aula.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

**VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:**

GUEVARA, C (2007). *Letras y Ondas 5, Comunicación Integral 5*. Lima: Bruño.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

**VII. OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

25/octubre/2016.



DIRECTOR DE LA IE N° 88042 LAS PALMAS  
Mg. Jorge Luis OLIVERA HUERTA



DOCENTE DEL 5° "C"  
Luisa Rafaela Díaz Luna.

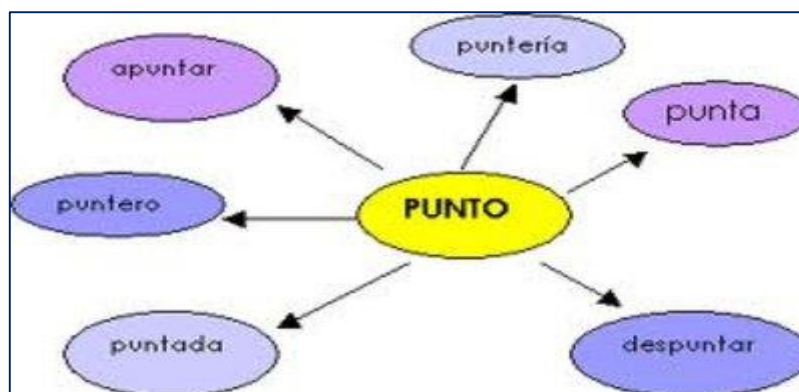
ESTUDIANTE UNS EAEP  
Dani David HUAMÁN LUCERO

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Jackelin Nadine RAMOS PAREJA

# FICHA INFORMATIVA

## LEXEMA Y MORFEMA

- ✂ En las palabras se distinguen dos partes: el lexema o raíz y uno o varios morfemas.
- ✂ El lexema o raíz es la parte de la palabra que contiene su significado fundamental.



El morfema es la parte de la palabra que se une al lexema para añadir significados gramaticales (género, número, persona, tiempo...)

Ejemplos:

- Coche – s (añade información sobre el número)
- Clar – o (añade información sobre género)
- Habl – o (añade información sobre persona, numero, tiempo y modo)

### **CLASES DE MORFEMAS:**

1. **Los morfemas flexivos o desiderativos:** aparecen al final de la palabra y aportan información sobre el género, número, persona, tiempo o modo.
  - El morfema –a indica género femenino
  - El morfema –s indica número plural.
  - El morfema –as indica número plural femenino.
  - El morfema –es indica número plural masculino.

Ejemplos de morfemas flexivos:

- ✂ Conej-a (morfema femenino)
- ✂ Perro-s (morfema de número plural)
- ✂ Jiraf-as (morfema de número plural femenino)
- ✂ Leon-es (morfema de número plural masculino)

2. **Los Morfemas derivativos:** se llaman prefijos cuando aparecen antes del lexema y sufijos cuando aparecen después. Estos morfemas añaden al lexema significados muy variados, como repetición (re - tomar), negación (a – político), profesión (futbol - ista)

**PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN  
LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA "N°88042 LAS PALMAS" DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE - 2016**

Los morfemas derivativos, a su vez, pueden ser: Diminutivos, Aumentativos, Despectivos y Gentilicios.

**a. Morfemas diminutivos:** con terminaciones –ito, -ita, -illo, -illa, -uelo, -uela, -eta, -eto.

Cuchill-ito	Niñ-ita	Sierr-illa
Plaz-uela	Pander-eta	Panes-ito
Coches-ito		

**b. Morfemas aumentativos:** Tienen terminaciones –ón, -ona, -acho, -acha, -ote, -ota

Chulet-ón	Mujer-ona	Cas-ota
Monig-ote	Corp-acho	Cube-ón

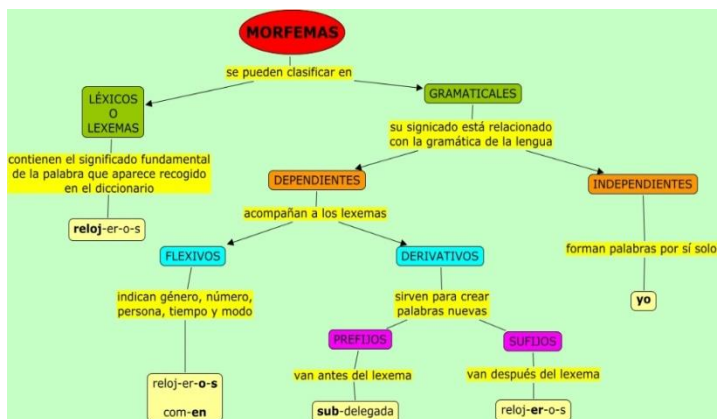
**c. Morfemas despectivos:** Son los que cuentan con terminaciones –ucha, -ucho, -usa, -astra, -astro.

Flac-ucha	Viej-ucho	Gent-usa
Madr-astra	Padr-astro	Mujers-ucha

**d. Morfemas gentilicios:** Es el nombre que recibe aquel que proviene de un lugar, con terminaciones -eño, -eña, -ana, -ano.

Puertorriqu-eño	Brasil-eña	Americ-ana
Dominic-ano	Mexic-ano	Peru-ano

<b>MORFEMAS DERIVATIVOS</b> <i>Se utilizan para formar nuevas palabras.</i>	
<b>Prefijos:</b> se colocan delante del lexema.	DES – CORCHAR SUB – TERRÁNEO IN - MORAL BI - SÍLABO
<b>Infijos:</b> entre el lexema y el sufijo.	GOT – ER – ON PUEBL – EC – ITO FRÍ – AL – DAD CAFÉ – LI – TO AZUQU – IT – AR
<b>Sufijos:</b> después del lexema o del infijo (Algunas palabras tienen más de un sufijo)	ATERRIZ – AJE INVARI – ABLE- MENTE SALUD – ABLE VEGET – AL MARAVILL- OS -O



# FICHA PRÁCTICA

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Grado: 5<sup>to</sup>.

Sección: "C"

Fecha: 25/Octubre/2016

1. Señala el prefijo de las siguientes palabras:

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| a) Contraespionaje | f) Imprescindible |
| b) Antiaéreo       | g) Incultura      |
| c) Ultramar        | h) Vicepresidente |
| d) Posmoderno      | i) Prototipo      |
| e) Coautor         | j) minifalda      |

2. Indica el sufijo de las siguientes palabras:

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| a) Sordera      | g) Discutible |
| b) Doctorado    | h) Varonil    |
| c) Montaje      | i) Zarpazo    |
| d) Instrumental | j) Chileno    |
| e) Escribano    | k) Romboide   |
| f) Talonario    |               |

3. Señala el lexema y los morfemas de las siguientes palabras organizadas en familias léxicas:

PALABRA	LEXEMA-RAÍZ	MORFEMAS	
		FLEXIVOS	DERIVATIVOS
Saltas			
Trompetas			
Antimisiles			
Empujón			
Posponer			
Grandullón			
Extrafinos			
Estudien			
Enfermizo			





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz.C Lt.1  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/“5<sup>to</sup>” / “C”  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.8. Fecha de Ejecución : 26/10/2016  
 1.9. Tesistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.10. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:

**Denominación** : “Realizamos la lectura de una noticia”

**Área Principal** : Comunicación

**Dimensión** : Paralingüística, Kinésica


### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:

<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes muestran temor a leer en voz alta, ya que a veces no respetan los signos de puntuación.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Realicen una lectura, en voz alta, con claridad, entonación su volumen y su ritmo adecuado con la lectura.
--------------------------------	---	---------------------------------	--

<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente.		
<b>CAPACIDADES</b>	Expresa con claridad sus ideas.  Utiliza estratégicamente variados recursos expresivos.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Ordena sus ideas en torno a temas variados a partir de sus saberes previos y de alguna fuente de información escrita, visual u oral.</li> <li>☒ Pronuncia con claridad y varía la entonación, volumen y ritmo para enfatizar el significado de su texto.</li> </ul>



#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizan cuatro equipos de trabajo entre compañeros.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Escuchan las normas de convivencia para hoy.</li> </ul> </li> <li>Responden las siguientes preguntas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué programas les gusta ver cuando se levantan, antes de venirse al colegio?</li> <li>¿Qué programas ven seguidamente?</li> </ul> </li> <li>Elaboramos un listado de quienes prefieren los programas que ven los estudiantes.</li> <li>Responden a la siguiente pregunta:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Conoces algunos conductores que dan las noticias en la mañana?</li> <li>¿Qué características tienen los conductores?</li> <li>¿Qué es un periódico, alguna vez has leído uno?</li> <li>¿Te gustaría ser reportero, comunicador de noticias?</li> </ul> </li> <li>Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy, mediante lluvia de ideas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales para la relajación.</li> </ul>	15min
D E S A R R O L L O	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comentan acerca del tema pasado.</li> <li>Escuchan atentamente la noticia traída por la docente, como entona.</li> <li>Identifican las partes de la noticia mediante lluvia de ideas.</li> <li>Escuchan atentamente la explicación de la clase acerca de la noticia.</li> <li>Escuchan orientaciones de la profesora, para salir al patio a realizar nuestras dinámicas.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN: TENSION – RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizan la dinámica de la yoga,</li> </ul> <div data-bbox="480 1615 916 1890" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Relajar los músculos con ejercicios sencillos.</li> <li>Relajación de la cara frotando con las llamas del dedo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Papelografos</li> <li>✓ Plumones acrílicos y de Papelografos</li> <li>✓ Símbolos viduales.</li> </ul>	50min

- Cuello, realizar movimientos circulares de arriba-abajo y derecha -izquierda
  - Hombros, moviendo como las palomas.
  - Relajación de brazos y manos-
  - Relajación de piernas.
  - Relajación de tórax y abdomen.
- REALIZAN LA SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN: REPOSO.
- Escuchan indicaciones que la profesora.
  - Se relajan muscularmente.
  - Escuchan la canción de fondo.



REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL.



- Se debe pensar las escenas positivas.
- Se sientan en el suelo, en posición de yoga.
- Se ponen de pie lentamente, y se sientan en sus sitios respectivos.
- Escuchan atentamente las indicaciones de la docente.
- Reciben indicaciones para ingresar al aula.

- ✓ Aula de clases.
- ✓ Mobiliario escolar.
- ✓ Alfombra.
- ✓ Hoja bond
- ✓ Útiles escolares.
- ✓ Símbolos auditivos.

C  
I  
E  
R  
R  
E

- Se ubican en posición plenario.
- Leen de manera correcta las noticias, traídos por los profesores.
- Se coevaluan entre compañeros.
- Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?
- Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.

- ✓ Ficha práctica.
- ✓ Símbolos auditivos
- ✓ Cuaderno de trabajo.

25min

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Expresa con claridad sus ideas	<input checked="" type="checkbox"/> Pronuncia con claridad, entonación, volumen y ritmo para fundamentar sus ideas. <input checked="" type="checkbox"/> Respeto los signos de puntuación al realizar la lectura de la noticia.	Observación	Escala valorativa		X	X
			Observación	Escala valorativa		X	X
	Utiliza estratégicamente variados recursos expresivos.	<input checked="" type="checkbox"/> Muestra seguridad al salir al frente y realizar la lectura de la noticia. <input checked="" type="checkbox"/> Respeto las opiniones de su compañero, guardando silencio en momentos oportunos y pidiendo la palabra en orden.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
			Observación	Escala valorativa	X	X	X

## VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

ABREU, M., ASENSI, J., MINGUEZ, N., PLAZA, F., RODRIGUEZ, J., RODRIGUEZ, J. y VIERA, J., (2000). *Lenguaje*. Madrid: Santillana

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

OJEDA, E. (2010). *Vínculos- Comunicación Integral*. Lima: Corefo.





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz.C Lt.1  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/“5<sup>to</sup>” / “C”  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Sub. Director : Lorenzo Chacón Castro  
 1.8. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.9. Fecha de Ejecución : 31/10/2016  
 1.10. Tesisistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.11. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:


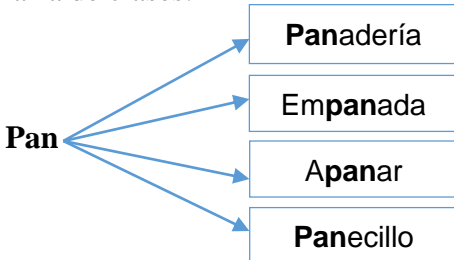
- Denominación** : “Nombramos familias léxicas a partir de un lexema”  
**Área Principal** : Comunicación  
**Dimensión** : Paralingüística - Kinésica. – Proxémica

### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:

<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes de quinto grado desconocen lexemas y esto dificulta formar familias léxicas.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	En equipo identifican el lexema en un listado de palabras después forman familias léxicas a partir de lexemas propuestos por el docente.
--------------------------------	--	---------------------------------	--

<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente.		
<b>CAPACIDADES</b>	Utiliza estratégicamente variados recursos expresivos.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Incorpora a su texto oral algunos recursos estilísticos como: comparaciones y metáfora.</li> <li>☒ Pronuncia con claridad y varía la entonación, volumen y ritmo para enfatizar el significado de su texto.</li> <li>☒ Complementa su texto oral con gestos, contacto visual y posturas corporales adecuados a su interlocutor.</li> </ul>

#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan de las actividades de inicio: lista de asistencia.</li> <li>• Escuchan la importancia del cumplimiento de las normas de convivencia durante la clase</li> <li>• Observan las siguientes cartillas en la pizarra de clases:                             <div style="margin-left: 40px;">  <pre>                                 graph LR                                   Pan --&gt; Panaderia                                   Pan --&gt; Empanada                                   Pan --&gt; Apanar                                   Pan --&gt; Panecillo                               </pre> </div> </li> <li>• Responden las siguientes interrogantes:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué palabra es la principal? ¿Por qué?;</li> <li>¿Qué palabras son las derivadas?, ¿Qué otras palabras puedes formar a partir de <b>pan</b>?</li> </ul> </li> <li>• Mencionan sus respuestas mediante una lluvia de ideas.</li> <li>• Reciben las preguntas tentativas: ¿Qué es una familia léxica?, ¿Qué es un lexema?, ¿Cuál sería el lexema en el ejemplo propuesto?</li> <li>• Participan de manera grupal utilizando las técnicas de relajación para familias léxicas a partir de un lexema propuesto.</li> <li>• Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Cartillas de palabras.</li> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Símbolos auditivos</li> <li>✓ Materiales de relajación.</li> </ul>	20min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escriben el título de la sesión de aprendizaje en su cuaderno de trabajo: “Familia léxica”</li> <li>• Reciben una ficha informativa.</li> <li>• Analizan la ficha informativa, mediante una lectura comentada, para adquirir conocimientos referentes al tema.</li> <li>• Escuchan atentamente al docente la explicación de la clase.</li> <li>• Observan al docente cómo identificar la familia léxica mediante ejemplos.</li> <li>• Sistematizan información en su cuaderno de trabajo.</li> <li style="text-align: center;">PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN: TENSION – RELAJACIÓN.</li> <li>• Realizan la dinámica “Mi cuerpo es una</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Ficha informativa.</li> <li>✓ Cuaderno de trabajo.</li> </ul>	



D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O

marioneta”



- Organizan el aula sin dejar nada en el centro.
- Forman un cuadrado en medio del aula entre todos los compañeros.
- Observan al docente movimientos corporales.
- Realizan los movimientos del docente, en un orden establecido.
- Controlan sus movimientos en coordinación con la música de relajación.
- Realizan la actividad todos los estudiantes.

SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN:  
REPOSO.

- Realizan la dinámica “Mi cuerpo quiere hablar”



- Reposan su cuerpo en el piso.
- Cierran sus ojos, dejando sus piernas y manos estiradas sobre el piso.
- Realizan movimientos según las indicaciones del docente.
- Repasan mentalmente los ejercicios que hemos realizado durante la clase de hoy.

REALIZAN LA TERCERA FASE DE  
RELAJACIÓN: RELAJACIÓN  
MENTAL.

- Piensan en algo relajante.
- Realizan movimientos de



✓ Pizarra y plumones acrílicos.

✓ Símbolos auditivos.

✓ Aula de clases.

50min

✓ Símbolos visuales.

✓ Mobiliario escolar.

✓ Símbolos auditivos.



	<p>brazos y piernas lentamente en coordinación de la música relajante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresan a sus lugares ordenadamente.</li> <li>• Escuchan atentamente las indicaciones del docente.</li> <li>• Reciben una ficha práctica de la familia léxica.</li> <li>• Desarrollan la ficha práctica en coordinación con el docente y compañeros.</li> <li>• Exponen sus resultados en frente de sus compañeros de manera individual.</li> </ul>	<p>✓ Símbolos auditivos.</p> <p>✓ Ficha práctica.</p>	
<b>C I E R R E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?</li> <li>• Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.</li> <li>• Reciben la tarea domiciliaria.</li> </ul>	<p>✓ Símbolos auditivos</p>	<b>15min</b>

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Utiliza estratégicamente variados recursos expresivos	☒ Reconoce la familia léxica en ejercicios sencillos en la pizarra de clases.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Incorpora a su texto oral algunos recursos estilísticos como: la metáfora y las comparaciones.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Pronuncia con claridad y varía la entonación referente a la importancia de reconocer la familia léxica.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☒ Complementa su texto oral con gestos, contacto visual y posturas corporales adecuados a su interlocutor.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

**VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

OJEDA, E (2015). *Comunicación, Libro de Actividades 5 Grado*. Lima: Corefo.

OJEDA, E (2012). *Comunicación. Libro del Área 5 Grado*. Lima: Corefo.

**VII. OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

31/octubre/2016.



DIRECTOR DE LA IE N° 88042 LAS PALMAS  
Mg. Jorge Luis OLIVERA HUERTA

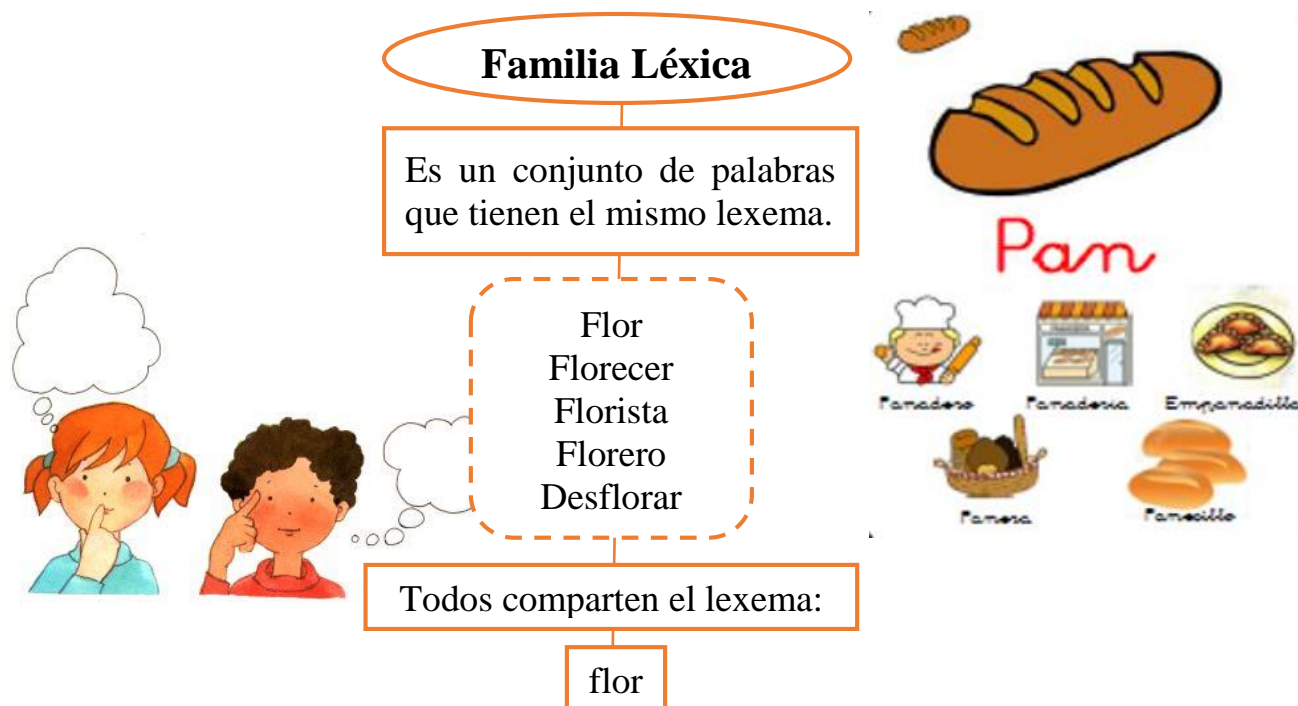


DOCENTE DEL 5° "C"  
Luisa Rafaela Díaz Luna.

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Dani David HUAMÁN LUCERO

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Jackelin Nadine RAMOS PAREJA

# FICHA INFORMATIVA



Las palabras están compuestas por lexemas y morfemas.

## LEXEMA: (Base léxica o raíz)

Es la unidad mínima con significado léxico. La forma la parte de la palabra que no varía. *Ejemplos:*

Deport – e  
Deport – ivo  
Deport – istas

## Clasificación de los lexemas:

- 1. Lexemas independientes:** no van unidos a morfemas:  
Para - con - como - y - que - dos - cinco - .....
- 2. Lexemas dependientes:** son aquellos lexemas que necesariamente está unidas a morfemas.  
Hab – lar  
Pat – o  
Cam – a

# FICHA PRÁCTICA

*Nombres y Apellidos:* \_\_\_\_\_

*Grado:* 5<sup>to</sup>.

*Sección:* "C"

*Fecha:* 30/Octubre/2016

**Después de comprender la clase de hoy realiza las siguientes actividades de acuerdo a las indicaciones.**

**Actividad 1: indica el lexema de las siguientes palabras:**

- a. Lagunas -----> \_\_\_\_\_
- b. Marinero -----> \_\_\_\_\_
- c. Ultramarino -----> \_\_\_\_\_
- d. Deportistas -----> \_\_\_\_\_
- e. Modernísimo -----> \_\_\_\_\_
- f. Vecino -----> \_\_\_\_\_
- g. Decidieron -----> \_\_\_\_\_
- h. Querías -----> \_\_\_\_\_
- i. Canta -----> \_\_\_\_\_

**Actividad 2: forma una familia léxica de cinco palabras a partir de los lexemas propuestos:**

- a. Lexema "tele"  
\_\_\_\_\_
- b. Lexema "acer"  
\_\_\_\_\_
- c. Lexema "cocin"  
\_\_\_\_\_

**Actividad 3: subraya las letras que se repiten en cada una de estas series de palabras y después escríbelas en el espacio del lado derecho:**

- a. Mar – marinero – marea – submarino .....
- b. Nube – nublar – nubosidad – nubarrón .....
- c. Café – cafetera – cafetería – descafeinado .....
- d. Queso – quesito – requesón – quesero .....

**Actividad 4: escribe un breve texto usando la siguiente familia léxica:**

Cocina cocinera cocinero cocinaremos cocinaron

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz.C Lt.1  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/"5<sup>to</sup>" / "C"  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.8. Fecha de Ejecución : 03/11/2016  
 1.9. Tesistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.10. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:

**Denominación** : "Reconocemos la tilde diacrítica y lo sustentamos"

**Área Principal** : Comunicación



**Dimensión** : Paralingüística

### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:

<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes sienten temor al realizar ejemplos sobre temas sencillos.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Aprendan a reconocer la tilde diacrítica en las oraciones, y realicen ejemplos y lo digan en voz alta.
--------------------------------	---	---------------------------------	--

<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente.		
<b>CAPACIDADES</b>	Utiliza estratégicamente variados recursos educativos.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Pronuncia con claridad y varía la entonación, volumen y ritmo para enfatizar el significado de su texto.</li> <li>☒ Complementa su texto oral con gestos, contacto visual y posturas corporales adecuadamente a su interlocutor.</li> </ul>

#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reciben la bienvenida por parte del docente</li> <li>• Realizan las actividades permanentes en compañía del docente.</li> <li>• Observan los ejemplos de la profesora en la pizarra.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">Hace barquito de papel.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">Dé saludos a su madre de mi parte.</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responden la siguiente pregunta:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿En que se diferencian los ejemplos en la pizarra?</li> <li>- ¿Por qué una se tildara y la otra no?</li> <li>- ¿Cómo se llama a esa acción?</li> </ul> </li> <li>• Exponen sus respuestas respetando el orden para hablar.</li> <li>• Comentan juntamente con el docente el por qué, de que una de lleva tilde y la otra no.</li> <li>• Mencionan las diferencias de ambos monosílabos.</li> <li>• Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy, mediante lluvia de ideas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales para la relajación.</li> </ul>	15min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observan en la pizarra un ejemplo de tilde diacrítica.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">El soldado ya ha llegado.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">Él no quiere dar un abrazo.</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchan atentamente la explicación sobre la tilde diacrítica, y en qué momento usarlo.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>REALIZAN LA PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN CON LA DINÁMICA DEL PLUMERO: TENSIÓN – RELAJACIÓN.</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajar los músculos con ejercicios sencillos.</li> <li>- Relajación de la cara frotando con las llamas del dedo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Papelografos</li> <li>✓ Plumones acrílicos y de Papelografos</li> <li>✓ Símbolos</li> </ul>	

D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O

- Cuello, realizar movimientos circulares de arriba-abajo y derecha -izquierda
- Hombros, moviendo como las palomas.
- Relajación de brazos y manos-
- Relajación de piernas.
- Relajación de tórax y abdomen.

REALIZAN LA SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN: REPOSO

- Realizan la actividad del león y la hormiga.



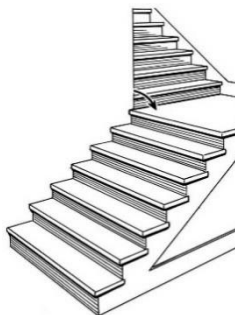
- Revisar mentalmente los grupos musculares.
- Comprobación de las partes del cuerpo relajados.

REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL

- Participan con la dinámica la escalera.

- Se debe pensar las escenas positivas.

- Copian la definición de la tilde diacrítica de la pizarra.
- Reciben una ficha informativa acerca del tema.
- Elaboran sus ejemplos en la pizarra sobre las tildes diacríticas.
- Observan la participación activa de sus compañeros.
- Escuchan la respuesta de sus compañeros.
- Arriban a conclusiones con las ideas del docente y sus compañeros.



viduales.

- ✓ Aula de clases.
- ✓ Mobiliario escolar.

50min

- ✓ Alfombra.
- ✓ Cuadernillos.
- ✓ Útiles escolares.
- ✓ Símbolos auditivos.

C  
I

- Resuelven una ficha práctica en compañía del docente.
- Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué

- ✓ Ficha práctica.
- ✓ Símbolos



PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN  
 LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN  
 EDUCATIVA "N° 88042 LAS PALMAS" DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE - 2016

E R R E	dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido? • Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.	auditivos  ✓ Cuaderno de trabajo.	25min
------------------	--	---	-------

**V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:**

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Utiliza estratégicamente variados recursos educativos.	☒ Define con sus propias palabras la tilde diacrítica, mediante lluvia de ideas.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Pronuncia con claridad, entonación, volumen y ritmo sus ejemplos elaborados sobre la tilde diacrítica.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Complementa la exposición de su texto oral con gestos, contacto visual con el público y posturas corporales adecuadamente con su interlocutor.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☒ Respeto las opiniones de su compañero, guardando silencio en momentos oportunos y pidiendo la palabra en orden.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

**VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:**

DIAZ, F (2006). *Razonamiento Verbal 5*. Lima: Bruño.

GUEVARA, C (2007). *Letras y Ondas 5, Comunicación Integral 5*. Lima: Bruño

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

**VII. OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

03/Noviembre/2016.



DIRECTOR DE LA IE N° 88042 LAS PALMAS  
Mg. Jorge Luis OLIVERA HUERTA



DOCENTE DEL 5° "C"  
Luisa Rafaela Díaz Luna.

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Dani David HUAMÁN LUCERO

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Jackelin Nadine RAMOS PAREJA

# FICHA INFORMATIVA

## LA TILDE DIACRÍTICA:

**Definición:** La tilde diacrítica sirve para diferenciar palabras que se escriben de la misma forma pero tienen significados diferentes. Es decir, es la que permite distinguir palabras con idéntica forma, escritas con las mismas letras, pero que pertenecen a categorías gramaticales diferentes.

### TIPOS:

Sin tilde o acento diacrítico	Con tilde o acento diacrítico
<p><i>aun</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Adverbio</b> (cuando equivale a hasta, también, inclusive o siquiera, con negación). Ejemplo: <i>aun los sordos habrás de oírme.</i></li> <li>- <b>Locución conjuntiva</b>. Ejemplo: <i>aun cuando.</i></li> </ul>	<p><i>aún</i></p> <p><b>Adverbio de tiempo</b> sustituible por todavía. Ejemplos: <i>aún es joven / No ha llegado aún.</i></p>
<p><i>de</i></p> <p><b>Preposición</b>. Ejemplos: <i>un vestido de seda / Iros de aquí.</i></p>	<p><i>dé</i></p> <p>Del verbo <i>dar</i>. Ejemplos: <i>dé usted las gracias / Quiero que me dé este regalo.</i></p>
<p><i>el</i></p> <p><b>Artículo</b>: <i>el soldado ya ha llegado.</i></p>	<p><i>él</i></p> <p><b>Pronombre personal</b>. Ejemplos: <i>me lo dijo él/ Él no quiere dar su brazo a torcer.</i></p>
<p><i>mas</i></p> <p><b>Conjunción adversativa</b>. Ejemplos: <i>quiso convencerlo, mas fue imposible / Lo sabía, mas no nos quiso decir nada.</i></p>	<p><i>más</i></p> <p><b>Adverbio de cantidad</b>. Ejemplos: <i>hablas más, despacio / Dos más cinco son siete.</i></p>
<p><i>mi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Posesivo</b>. Ejemplo: <i>Te invito a mi casa.</i></li> <li>- <b>Sustantivo</b> como "nota musical". Ejemplo: <i>el mi ha sonado fatal.</i></li> </ul>	<p><i>mí</i></p> <p><b>Pronombre personal</b>. Ejemplos: <i>a mí me gusta el fútbol / ¿Tienes algo para mí?</i></p>
<p><i>se</i></p> <p><b>Pronombre personal</b>: <i>se comió todo el cocido.</i></p>	<p><i>sé</i></p> <p>Forma del verbo <i>ser o saber</i>: <i>yo no sé nada / Sé buenos con ellos, por favor.</i></p>
<p><i>si</i></p> <p><b>Conjunción condicional</b>. Ejemplo: <i>Si llueve no saldremos / Todavía no sé si iré.</i>  <b>Sustantivo</b> como "nota musical". Ejemplo: <i>una composición en si bemol.</i></p>	<p><i>sí</i></p> <p><b>Adverbio de afirmación o pronombre personal reflexivo</b>. Ejemplos: <i>¡sí, quiero! / Solo habla de sí mismo.</i></p>
<p><i>te</i></p> <p><b>Pronombre Personal</b>. Ejemplos: <i>te lo regalo / Te he comprado unos guantes.</i></p>	<p><i>té</i></p> <p><b>Sustantivo (bebida)</b>. Ejemplo: <i>toma una taza de té.</i></p>
<p><i>tu</i></p> <p><b>Posesivo</b>. Ejemplo: <i>dame tu abrigo.</i></p>	<p><i>tú</i></p> <p><b>Pronombre personal</b>. Ejemplo: <i>tú siempre dices la verdad.</i></p>

# FICHA PRÁCTICA

**Nombres y Apellidos:** \_\_\_\_\_

**Grado:** 5<sup>to</sup>.

**Sección:** "C"

**Fecha:** 11/Noviembre/2016

## ACTIVIDADES SOBRE LA TILDE DIACRÍTICA

**1. Pon las tildes que faltan teniendo en cuenta las normas que has estudiado:**

El es un gran chico; el sabe lo que hace; el es mi amigo.

Yo tengo mi libro; el tiene el suyo.

El primer premio y el segundo son poco para el.

Tu recibirás tu parte como los demás.

Tu no tienes miedo, tu eres un valiente; tu eres un ganador.

Tu sabes bien lo que yo aprecio a tu padre y a tu madre.

A mí me gusto mucho tu regalo.

**2.- Escribe mí (pronombre personal) o mi (determinante posesivo), según corresponda:**

\_\_\_\_\_ madre tiene un regalo escondido para \_\_\_\_\_ .

No he traído \_\_\_\_\_ traje de baño.

A no \_\_\_\_\_ me gusta nadar.

\_\_\_\_\_ mesa de trabajo está muy desordenada.

Yo no creo que sepas muchas cosas sobre \_\_\_\_\_.

Pasé toda \_\_\_\_\_ juventud en un pueblo de la costa.

A \_\_\_\_\_ me parece que en \_\_\_\_\_ casa hace mucho frío.

\_\_\_\_\_ profesora me escogió a \_\_\_\_\_ para responder a las preguntas.

**3.- Pon las tildes que faltan teniendo en cuenta las normas que has estudiado:**

Si tu no lo paras, se lo llevara todo para si.

No se de quien es, pero no se lo de a nadie.

De mucho, de poco, siempre da algo.

De este reloj solo se que es de mi padre.

El te que te estoy preparando es un te estupendo.

Si no te esfuerzas te quedaras rezagado.

**4.- Haz una oración con cada una de las siguientes palabras:**

Sí, si, más, mas, tu, tú, sé, se, él, el, de y dé.





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H Las Palmas Mz. C Lt. 01  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/"5<sup>to</sup>" / "C"  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Sub. Director : Lorenzo Chacón Castro  
 1.8. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.9. Fecha de Ejecución : 04/11/2016  
 1.10. Tesisistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.11. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:



- Denominación** : "Escribimos y exponemos noticias referente a nuestro aniversario"  
**Área Principal** : Comunicación  
**Dimensión** : Paralingüística, Proxémica y Kinésica.

### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:

<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes de quinto grado tienen dificultades para identificar las partes de una noticia.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	De manera individual los estudiantes de Quinto Grado "C", escribirán una noticia referente al aniversario de nuestra Institución Educativa e identificarán las partes de una noticia.
--------------------------------	---	---------------------------------	---

<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente.		
<b>CAPACIDADES</b>	Interactúa colaborativa mente manteniendo el hilo temático.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Participa en interacciones preguntando y complementando en forma oportuna y pertinente.</li> <li>☒ Mantiene la interacción realizando contribuciones relevantes a partir de los puntos de vista de su interlocutor para enriquecer el tema tratado.</li> <li>☒ Cooperar, en sus interacciones, de manera cortés y empática.</li> </ul>

#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan de las actividades permanentes.</li> <li>• Escuchan la importancia del cumplimiento de las normas de convivencia antes, durante y después de la clase.</li> <li>• Observan las siguientes imágenes en la pizarra de clases:</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reciben las preguntas tentativas: ¿Cuál de las seis imágenes es un medio informativo escrito?, ¿Cuáles son las características del periódico?, ¿Qué partes tiene una noticia?</li> <li>• Participan de manera individual realizando las técnicas de relajación progresiva para exponer su noticia en frente de sus compañeros.</li> <li>• Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales de relajación.</li> </ul>	20min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escriben el título de la sesión de aprendizaje en su cuaderno de trabajo: "Creamos una noticia"</li> <li>• Observan una noticia como modelo para la producción de su texto.</li> <li>• Responden oralmente: ¿Qué sucedió?, ¿Cuándo sucedió?, ¿Dónde sucedió?, ¿Por qué sucedió?</li> <li>• Finalmente responden: ¿La noticia dio respuesta a las preguntas?, ¿Qué quiere decir esto?</li> <li>• Analizan el procedimiento que deben de seguir para escribir una noticia.</li> </ul> <p style="text-align: center;"> <b>REALIZAN LA PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN: TENSIÓN – RELAJACIÓN.</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se ubican ordenadamente en medio del aula de clases.</li> </ul> <p>Hombros pechos y espalda:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Textos escritos (Noticias)</li> <li>✓ Ficha informativa.</li> <li>✓ Pizarra y plumones acrílicos.</li> </ul>	

D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O

- Se inspira profundamente manteniendo la respiración al tiempo que se llevan los hombros hacia atrás intentando que se junten los homóplatos.

Estomago:

- Se mete hacia adentro conteniendo la respiración
- Se saca hacia fuera conteniendo la respiración.

Pierna y muslo derecho:

- Se intenta subir con fuerza la pierna sin despegar el pie del asiento (o suelo).

Pantorrilla:

- Se dobla el pie hacia arriba tirando con los dedos, sin despegar el talón del asiento (o suelo).

Pie derecho:

- Se estira la punta del pie y se doblan los dedos hacia adentro

Pierna, pantorrilla y pie izquierdo:

- Igual que el derecho

#### SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN: REPOSO.

- Realizan la dinámica "Mi cuerpo en el paraíso"



- Reposan su cuerpo en el piso.
- Cierran sus ojos, dejando sus piernas y manos estiradas sobre el piso.
- Realizan movimientos según las indicaciones del docente.
- Repasan mentalmente los ejercicios que hemos realizado durante la clase de hoy.

#### REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL.

- Piensan en algo relajante.
- Realizan movimientos de su cuerpo, recordando los ejercicios de hoy.



✓ Símbolos  
auditivos.

✓ Aula de  
clases.

✓ Símbolos  
visuales.

✓ Mobiliario  
escolar.

✓ Símbolos  
auditivos.

✓ Símbolos  
visuales.

50min



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresan a sus lugares ordenadamente.</li> <li>• Escuchan atentamente las indicaciones de planificación por parte del docente para culminar la sesión de aprendizaje.</li> <li>• Reciben un esquema para escribir una noticia.</li> <li>• Escriben una noticia en coordinación del docente y compañeros.</li> <li>• Exponen oralmente sus noticias en frente de sus compañeros de manera individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ficha práctica.</li> <li>✓ Cuaderno de trabajo.</li> </ul>	
C I E R R E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?</li> <li>• Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.</li> <li>• Reciben la tarea domiciliaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos</li> </ul>	15min

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Interactúa colaborativamente manteniendo el hilo temático.	☒ Participa en interacciones preguntando y complementando en forma oportuna y pertinente acerca del tema.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Pronuncia con claridad y varía la entonación referente a la importancia de la producción de textos orales.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Complementa su texto oral con gestos, contacto visual y posturas corporales adecuados a su interlocutor.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☒ Cooperación en sus interacciones, de manera cortés y empática durante la clase.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

**VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:**

DE LOS HEROS, R (2006). *Comunicación Integral 5 Primaria. Un paso Adelante*, Lima: Santillana.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

**VII. OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

04/Noviembre/2016.



DIRECTOR DE LA IE N° 88042 LAS PALMAS  
Mg. Jorge Luis OLIVERA HUERTA



DOCENTE DEL 5° "C"  
Luisa Rafaela Díaz Luna.

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Dani David HUAMÁN LUCERO

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Jackelin Nadine RAMOS PAREJA

Nombre: [-----] Fecha: [-----]

## REDACTO UNA NOTICIA



Titular: \_\_\_\_\_

(Pega aquí la foto de tu noticia)

¿Qué sucede? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dónde ocurre? \_\_\_\_\_

¿Cuándo ha sucedido? \_\_\_\_\_

¿Cómo sucedió? \_\_\_\_\_

¿Por qué sucedió? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué ocurrió después? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Título de la noticia

¿De qué se trata la noticia?

¿Dónde sucedió?

¿Cómo sucedió?

Yo opino al respecto que...

## Estructura de una noticia

Según varios expertos

# Los niños que pasan menos horas con el ordenador rinden mejor

Así lo demuestra un estudio que afirma que son menos agresivos, duermen más y no tienen problemas de peso

01.04.2014 | 17:59

Los niños cuyos padres les **restringen el uso de las pantallas** tienen un mejor rendimiento escolar, son menos agresivos, duermen más y no suelen tener exceso de peso.

Así lo han mostrado un equipo de investigadores, liderados por el psicólogo de la Universidad Estatal de Iowa, Douglas Gentil, tras analizar a 1.323 estudiantes de Iowa y Minnesota (Estados Unidos). Los resultados han sido publicados en la revista 'JAMA Pediatrics'.

De hecho, la Academia Americana de Pediatría recomienda a los niños mayores de dos años **estar sólo entre una y dos horas diaria delante de una pantalla**, aunque, según los expertos hay "muchos niños" que superan dicha recomendación.

Asimismo, los investigadores han recordado que estudios anteriores ya habían demostrado que los menores que pasan muchas horas viendo la televisión o jugando a videojuegos tienen una peor calidad de sueño, lo que se traduce en un aumento de peso y en un mal rendimiento escolar.

En este caso, el equipo de Gentil ha corroborado este resultando aunque desde la perspectiva de la actitud mantenida por los padres. De hecho, han comprobado que los menores cuyos padres no les restringen estar delante de una pantalla, piensan que **no es nada problemático ya que creen que se le aprueban los contenidos que están viendo**.

Sin embargo, la investigación ha señalado que, en estos casos, los hijos aumentan su índice de masa corporal, duermen menos y son más irascibles. Por ello, han aconsejado a los padres **que vigilen las horas** que los menores pasan delante de una pantalla porque, según han asegurado, beneficiará al menor en un futuro aunque de primeras "se coja una rabieta".



Los niños no deben pasar más de dos horas con el ordenador.  
DANBA

Epígrafe o antetítulo

Titular

Subtítulo

Entradilla

Cuerpo de la noticia  
(aquí se responden las  
5 Ws)

@sudilo





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz.C Lt.1  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/"5<sup>to</sup>" / "C"  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.8. Fecha de Ejecución : 07/11/2016  
 1.9. Tesistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.10. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:

**Denominación** : "Practicamos La tilde Diacrítica oralmente"

**Área Principal** : Comunicación




**Dimensión** : Paralingüística

### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:

<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes sienten temor al realizar ejemplos sobre temas sencillos.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Aprendan a reconocer la tilde diacrítica en las oraciones, y realicen ejemplos y lo digan en voz alta.
--------------------------------	---	---------------------------------	--

<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente.		
<b>CAPACIDADES</b>	Utiliza estratégicamente variados recursos educativos.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Pronuncia con claridad y varía la entonación, volumen y ritmo para enfatizar el significado de su texto.</li> <li>☒ Complementa su texto oral con gestos, contacto visual y posturas corporales adecuadamente a su interlocutor.</li> </ul>

#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reciben la bienvenida por parte del docente</li> <li>Realizan las actividades permanentes en compañía del docente.</li> <li>Conversan acerca de la clase pasada, sobre las tildes.</li> <li>Responden la siguiente pregunta:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿les fue fácil desarrollar los ejercicios?</li> </ul> </li> <li>Exponen sus respuestas respetando el orden para hablar.</li> <li>Comentan juntamente con el docente el por qué, de que una de lleva tilde y la otra no.</li> <li>Mencionan las diferencias de ambos monosílabos.</li> <li>Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy, mediante lluvia de ideas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales para la relajación.</li> </ul>	15min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboran en la pizarra los monosílabos con la tilde diacrítica.</li> <li>Corrigen la ficha práctica con ayuda de la profesora.</li> <li>Escuchan atentamente la explicación sobre la tilde diacrítica, y en qué momento usarlo.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>REALIZAN LA PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN CON LA: TENSIÓN – RELAJACIÓN.</b></p> <div data-bbox="459 1285 938 1554" style="border: 1px solid pink; padding: 5px; text-align: center;">  <p><b>APRENDE A RELAJAR CUELLO Y CARA</b></p>  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajar los músculos con ejercicios sencillos.</li> <li>- Relajación de la cara frotando con las llamas del dedo.</li> <li>- Cuello, realizar movimientos circulares de arriba-abajo y derecha -izquierda</li> <li>- Hombros, moviendo como las palomas.</li> <li>- Relajación de brazos y manos-</li> <li>- Relajación de piernas.</li> <li>- Relajación de tórax y abdomen.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>REALIZAN LA SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN: REPOSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participan de la actividad del león y la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Papelografos</li> <li>✓ Plumones acrílicos y de Papelografos</li> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Aula de clases.</li> <li>✓ Mobiliario</li> </ul>	



D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O

hormiga.



- Revisar mentalmente los grupos musculares.
- Comprobación de las partes del cuerpo relajados.

REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN:

- Relajación mental con la gimnasia cerebral.



be pensar las escenas positivas.

- Reciben una ficha informativa acerca del tema.
- Elaboran sus ejemplos en la pizarra sobre las tildes diacríticas.
- Observan la participación activa de sus compañeros.
- Escuchan la respuesta de sus compañeros.
- Arriban a conclusiones con las ideas del docente y sus compañeros.

escolar.

50min

- ✓ Alfombra.
- ✓ Cuadernillos.
- ✓ Útiles escolares.
- ✓ Símbolos auditivos.

C  
I  
E  
R  
R  
E

- Resuelven una ficha práctica en compañía del docente.
- Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?
- Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.

- ✓ Ficha práctica.
- ✓ Símbolos auditivos
- ✓ Cuaderno de trabajo.

25min

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Utiliza estratégicamente variados recursos educativos.	☒ Define con sus propias palabras la tilde diacrítica, mediante lluvia de ideas.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Pronuncia con claridad, entonación, volumen y ritmo sus ejemplos elaborados sobre la tilde diacrítica.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Complementa la exposición de su texto oral con gestos, contacto visual con el público y posturas corporales adecuadamente con su interlocutor.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☒ Respeto las opiniones de su compañero, guardando silencio en momentos oportunos y pidiendo la palabra en orden.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

## VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

DIAZ, F (2006). *Razonamiento Verbal 5*. Lima: Bruño.

GUEVARA, C (2007). *Letras y Ondas 5, Comunicación Integral 5*. Lima: Bruño.

MEJÍA, C (2012). *Comunicación, 5 Primaria*. Lima: Santillana.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

**VII. OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

07/Noviembre/2016.



DIRECTOR DE LA IE N° 88042 LAS PALMAS  
Mg. Jorge Luis OLIVERA HUERTA



DOCENTE DEL 5° "C"  
Luisa Rafaela Díaz Luna.

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Dani David HUAMÁN LUCERO

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Jackelin Nadine RAMOS PAREJA

# FICHA PRÁCTICA

## TILDACIÓN DIACRÍTICA - EJERCICIOS.

**Coloca la tilde donde corresponda**

- 1.- El trofeo tiene que ser para mi y no para ti.
- 2.- Tu me dijiste que vendrías con tu prima, mas no con tu amiga.
- 3.- Si necesito mas dinero te aviso.
- 4.- Estas jovencitas son tranquilas; estas, no.
- 5.- Aquella es una mujer demasiado envidiosa.
- 6.- Si ingresaré a la escuela técnica de la policía.
- 7.- Todo aquello que te propongas hacer, lo harás solo si tu quieres.
- 8.- Tu último adiós me destruyó, mas me enseñó a ser mas fuerte.
- 9.- Solo de mi depende que ingrese, tengo que esforzarme mas y no ser un haragán.
- 10.- De todo lo que pueda, usted si puede.
- 11.- El éxito solo depende de ti.
- 12.- El es un muchacho responsable y disciplinado.
- 13.- ¿Llegó tu hermana de Lima?
- 14.- Te invito a tomar un te caliente conmigo.
- 15.- Le di todo de mi y me pagó mal.
- 16.- Se amable con todos.
- 17.- Aun los mejores abandonaron la carrera.
- 18.- Ese no me gustó; aquel celular si.
- 19.- Necesito estar solo para poder meditar.
- 20.- No se por qué lo hizo.
- 21.- No asistió a la conferencia porque se sentía mal.
- 22.- Ni aun después de que se lo contó su mejor amigo, el quiso creerlo.
- 23.- Solo un momento se quedó solo en el consultorio.



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz. C Lt. 01  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/“5<sup>to</sup>” / “C”  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Sub. Director : Lorenzo Chacón Castro  
 1.8. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.9. Fecha de Ejecución : 08/11/2016  
 1.10. Tesisistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.11. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:

**Denominación** : “Mencionamos los niveles de la Comprensión Lectora”

**Área Principal** : Comunicación


**Dimensión** : Paralingüística, Proxémica y Kinésica.

### III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

<p><b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b></p>	<p>Los resultados de conocimiento de la Institución Educativa Las Palmas señalan que los estudiantes de Quinto grado de Educación Primaria, no comprenden lo que leen.</p>	<p><b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b></p>	<p>Los estudiantes de Quinto Grado “C” leerán diversos tipos de textos, utilizando técnicas de comprensión lectora para obtener mejores resultados en las próximas evaluaciones.</p>
---------------------------------------	--	--	--

<p><b>COMPETENCIA</b></p>	<p>Comprende textos orales.</p>		
<p><b>CAPACIDADES</b></p>	<p>Infiere el significado de los textos orales.</p>	<p><b>INDICADORES PROPUESTOS</b></p>	<p>☒ Deduce palabras desconocidas, hechos, referentes, lugares y relaciones de causa – efecto a partir de información explícita en los textos que escucha.</p> <p>☒ Deduce el tema, el propósito y las conclusiones en los textos que escucha.</p> <p>☒ Interpreta el sentido figurado y las expresiones irónicas.</p>

#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES							
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan de las actividades permanentes.</li> <li>• Reciben la bienvenida por parte del docente para la clase de hoy.</li> <li>• Observan detenidamente la pizarra de clases.</li> <li>• Analizan las estrategias metacognitivas de comprensión lectora.</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; padding: 5px;">Actividades previas a la lectura</td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predicción de hipótesis</li> <li>• Formulación de preguntas</li> <li>• Imaginar el contenido del texto</li> <li>• Determinación del propósito de lectura</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Actividades durante a la lectura</td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprobación de hipótesis</li> <li>• Toma de apuntes, subrayado</li> <li>• Lectura recurrente, lectura parafraseada, lectura compartida</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Actividades después de la lectura</td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de resúmenes</li> <li>• Organizadores gráficos</li> <li>• Relectura</li> <li>• Metalectura</li> </ul> </td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizan detalladamente cada momento de la comprensión lectora.</li> <li>• Participan de manera individual realizando las técnicas de relajación progresiva para mejorar la expresión oral y así responder las preguntas de una evaluación de comprensión lectora, exponiendo sus resultados.</li> <li>• Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy.</li> </ul>	Actividades previas a la lectura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predicción de hipótesis</li> <li>• Formulación de preguntas</li> <li>• Imaginar el contenido del texto</li> <li>• Determinación del propósito de lectura</li> </ul>	Actividades durante a la lectura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprobación de hipótesis</li> <li>• Toma de apuntes, subrayado</li> <li>• Lectura recurrente, lectura parafraseada, lectura compartida</li> </ul>	Actividades después de la lectura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de resúmenes</li> <li>• Organizadores gráficos</li> <li>• Relectura</li> <li>• Metalectura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales de relajación.</li> </ul>	20min
Actividades previas a la lectura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predicción de hipótesis</li> <li>• Formulación de preguntas</li> <li>• Imaginar el contenido del texto</li> <li>• Determinación del propósito de lectura</li> </ul>								
Actividades durante a la lectura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprobación de hipótesis</li> <li>• Toma de apuntes, subrayado</li> <li>• Lectura recurrente, lectura parafraseada, lectura compartida</li> </ul>								
Actividades después de la lectura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de resúmenes</li> <li>• Organizadores gráficos</li> <li>• Relectura</li> <li>• Metalectura</li> </ul>								
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reciben una evaluación de comprensión lectora con las características de las evaluaciones ECE.</li> <li>• Leen las indicaciones de la evaluación.</li> <li>• Preparan materiales para empezar con el desarrollo de la evaluación.</li> <li>• Analizan el procedimiento que deben de seguir para resolver su evaluación.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>REALIZAN LA PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN: TENSION – RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se ubican ordenadamente en medio del aula de clases.</li> </ul> <p>Hombros pechos y espalda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se inspira profundamente manteniendo la respiración al tiempo que se llevan los hombros hacia atrás intentando que se</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Evaluación</li> <li>✓ Materiales de escritorio.</li> </ul>							



D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O

- junten los homóplatos.
- Estomago:
- Se mete hacia adentro conteniendo la respiración
  - Se saca hacia fuera conteniendo la respiración.
- Pierna y muslo derecho:
- Se intenta subir con fuerza la pierna sin despegar el pie del asiento (o suelo).
- Pantorrilla:
- Se dobla el pie hacia arriba tirando con los dedos, sin despegar el talón del asiento (o suelo).
- Pie derecho:
- Se estira la punta del pie y se doblan los dedos hacia adentro
- Pierna, pantorrilla y pie izquierdo:
- Igual que el derecho

SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN:  
REPOSO.

- Realizan ejercicios sobre una colchoneta y con la ayuda de sus compañeros y del profesor.



- Reposan su cuerpo sobre la colchoneta.
- Cierran sus ojos, dejando tendido su cuerpo para realizar ejercicios en coordinación con la música de relajación.
- Repasan mentalmente los ejercicios que hemos realizado durante la clase de hoy.

REALIZAN LA TERCERA FASE DE  
RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL.

- Se sientan sobre la colchoneta escuchando al docente.
- Piensan en algo relajante.
- Realizan movimientos de su cuerpo, recordando los ejercicios de hoy.

✓ Pizarra y plumones acrílicos.

✓ Símbolos auditivos.

✓ Aula de clases.

✓ Símbolos visuales.

✓ Mobiliario escolar.

50min



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresan a sus lugares ordenadamente.</li> <li>• Escuchan atentamente las indicaciones de planificación por parte del docente para culminar la sesión de aprendizaje.</li> <li>• Empiezan el desarrollo de su evaluación, cumpliendo las indicaciones de inicio.</li> <li>• Entregan su evaluación.</li> <li>• Revisan las respuestas en frente de sus compañeros.</li> <li>• Exponen oralmente las respuestas correctas.</li> </ul>	✓ Símbolos auditivos.	
C I E R R E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?</li> <li>• Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.</li> <li>• Reciben la tarea domiciliaria.</li> </ul>	✓ Símbolos auditivos	15min

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
COMPRENDE TEXTOS ORALES.	Infiere el significado de los textos orales.	☒ Deduce el significado de las palabras desconocidas para responder una pregunta con certeza.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Reconoce el tema central, personajes principales y propósito de un texto con sus propias palabras.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Interviene para corregir las respuestas incorrectas, dando una respuesta asertiva.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☒ Comenta de manera oral la importancia de leer textos escritos, respondiendo a las preguntas metacognitivas.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

**VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:**

ABREU, M., ASENSI, J., MINGUEZ, N., PLAZA, F., RODRIGUEZ, J.,  
RODRIGUEZ, J. y VIERA, J., (2000). *Lenguaje*. Madrid: Santillana

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de  
Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo  
V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de  
Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

OJEDA, E. (2010). *Vínculos- Comunicación Integral*. Lima: Corefo

**VII. OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

08/Noviembre/2016.



DIRECTOR DE LA IE N° 88042 LAS PALMAS  
Mg. Jorge Luis OLIVERA HUERTA



DOCENTE DEL 5º "C"  
Luisa Rafaela Díaz Luna.

ESTUDIANTE UNS EAEP

ESTUDIANTE UNS EAEP

Dani David HUAMÁN LUCERO

Jackelin Nadine RAMOS PAREJA

## Comprensión Lectora

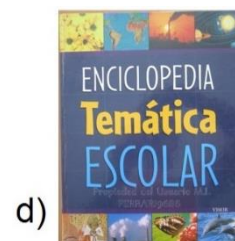
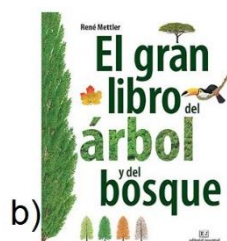
Lee el siguiente texto y contesta las preguntas 1 al 4.

La nieve es un proceso meteorológico que consiste en la precipitación de pequeños cristales de hielo. Los cristales de nieve adquieren formas geométricas y se agrupan en copos. La nieve se forma principalmente cuando el vapor de agua experimenta una alta deposición en la atmósfera a una temperatura inferior a 0 °C y posteriormente cae a la tierra.



Lo verdaderamente curioso de los copos de nieve es que son simétricos, y ningún par de copos de nieve parece que sea idéntico. Existen 2 teorías para poder explicar la simetría de los copos; en primer lugar se cree que podría haber una especie de comunicación entre los brazos, de modo que lo que le pase a uno le pasa al otro también. La tensión de la superficie podría explicar esa comunicación. La otra teoría que es la que prevalece, intenta explicar que los brazos de un copo de nieve crecen independientemente en un ambiente que va cambiando en cuanto a su temperatura, humedad etc. Se cree que este ambiente es el mismo a la escala de un solo copo lo que provoca el mismo crecimiento en ambos brazos. Sin embargo a escala superior a un copo conduce a que ningún par de copos sean idénticos.

1. ¿En cuál libro es más probable encontrar la información anterior?



2. ¿Cuál sería el título más apropiado para el texto?

- a) Los copos de nieve y su color.
- b) La temperatura de los copos de nieve.
- c) La nieve y su forma.
- d) ¿Cuál es la cantidad de nieve en el mundo?

3. ¿Cuál sería un subtítulo adecuado en el texto?

- a) La opinión de la gente.
- b) Teorías de simetría.
- c) La temperatura.
- d) Los copos y lo que provocan.

4. ¿Qué tipo de vocabulario se utiliza en el texto?

- a) Popular.
- c) Científico.



b) Futuro. d) Copretérito.

**8. ¿Cuál es la característica principal de las palabras resaltadas con negrilla?**

- a) Son verbos que se acentúan en la última sílaba.
- b) Son verbos conjugados en primera persona.
- c) Son verbos en copretérito.
- d) Son sustantivos colectivos.

**9. ¿Cuál es el efecto de la situación siguiente?**

"Pero un día, una de ellas se hirió con una aguda espina y ya no pudo volar con sus amigas."

- a) Volaron hasta el cielo para estar cerca de los dioses y sin dudar, ofrecieron realizar cualquier sacrificio con tal de que la muerte de su amiga no las separara.
- b) Hace mucho, mucho tiempo, en la espesa selva verde esmeralda, habitaban unos pequeños animalitos.
- c) Su belleza era tal, que las flores de la selva se sentían opacadas cada vez que las mariposas revoloteaban su alrededor.
- d) Eran inseparables y cuando recorrían la selva parecían una nube de colores, deslumbrante y movediza.

**10. Elige la frase en discurso indirecto.**

- a) Y les preguntó si estaban dispuestas a dar sus propias vidas con tal de permanecer juntas.
- b) La voz dijo: no tengan miedo lindas mariposas.
- c) La mariposa dijo: ¡me he lastimado amigas!
- d) Todo fue un caos -dijeron las demás.

**Lee el siguiente texto y contesta las preguntas 11 al 13:**

**Nací** el 14 de febrero de 1974 en Jalapa, Veracruz. Fui educada por mi abuela materna, ya que mis padres tenían que trabajar mucho. No **estudié** el jardín de niños, pues antes eso no era obligatorio. **Ingresé** a los 7 años a la escuela Primaria Basilio Vadillo. **Tuve** una adolescencia tranquila y finalmente **decidí** que deseaba ser profesora. **Ingresé** a la Escuela Normal de maestros y hoy soy una maestra muy afortunada a mis 40 años de edad.

**11. ¿Qué tipo de texto es el anterior?**

- a) Es una biografía.
- b) Es una anécdota personal.
- c) Es una autobiografía.
- d) Es un cuento.

**12. ¿En qué tiempo verbal se encuentran las palabras resaltadas?**

- a) En presente.
- b) En pasado o pretérito.
- c) En futuro.
- d) En subjuntivo

### LECTURA COMPRESIVA

China posee una cultura milenaria con una gran capacidad de invención. Algunos de los inventos de la ciencia china han supuesto cambios importantes en otras culturas. Veamos algunos de ellos. El papel apareció en el año 105 de nuestra era. Los chinos aprendieron a producir papel utilizando fibras de bambú, paja y desechos de tela que mezclaban con agua hasta formar una pasta muy fina. En esa época, en Europa se empleaba el pergamino, que se fabricaba a partir de pieles de animales. Mucho más costoso y menos práctico. El papel moneda, lo que ahora conocemos como billetes, fue llamado dinero volador, por su ligereza. A partir del año 812, actuaba en China como certificado de una cantidad establecida de plata. En Europa se empleaban para los intercambios comerciales monedas de diferentes metales. La brújula magnética, fue inventada hacia el siglo X, casi doscientos años antes de que fuera empleada por europeos y árabes. Los barcos utilizaban la brújula magnética en mar abierto para conocer el rumbo que debían tomar.

#### Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Quién estaba más avanzado antiguamente, China o Europa?  
.....  
.....  
.....
2. ¿Por qué crees que tiene importancia, la invención del dinero en forma de papel?  
.....  
.....
3. ¿Conoces algún otro invento de la cultura china?  
.....  
.....
4. ¿Sabes por qué fue importante la invención de la brújula?  
.....  
.....
5. ¿Por qué es mejor el papel que inventaron los chinos que los pergaminos de los europeos?  
.....  
.....  
.....
6. ¿En qué año empezaron los europeos a manejar la brújula?  
.....  
.....
7. ¿Qué significa la expresión "China posee una cultura milenaria"?  
.....  
.....  
.....
8. ¿Qué título le pondrías a la lectura?  
.....  
.....





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz.C Lt.1  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/"5<sup>to</sup>" / "C"  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.8. Fecha de Ejecución : 09/11/2016  
 1.9. Tesistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.10. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:

**Denominación** : "Comentamos acerca de los problemas ambientales"

**Área Principal** : Comunicación

**Área Secundaria:** Personal Social

**Dimensión** : Paralingüística




### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:


<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes comentan acerca de los problemas ambientales que aquejan el mundo.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Se expresan en forma oral, los comentarios acerca del tema que aqueja al mundo, sobre los problemas ambientales.
--------------------------------	--	---------------------------------	--

<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente.		
<b>CAPACIDADES</b>	Utiliza estratégicamente variados recursos educativos.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Pronuncia con claridad y varía la entonación, volumen y ritmo para comentar acerca del tema plasmado.</li> <li>☒ Complementa su texto oral con gestos, contacto visual y posturas corporales adecuadamente a su interlocutor.</li> </ul>



**IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reciben la bienvenida por parte del docente</li> <li>• Realizan las actividades permanentes en compañía del docente.</li> <li>• Observan la imagen de la pizarra.</li> <li>• Responden la siguiente pregunta:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué observas en la imagen?</li> <li>- ¿Qué mensaje te transmite?</li> <li>- ¿Qué se refiere cuando dice HELP?</li> </ul> </li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponen sus respuestas respetando el orden para hablar.</li> <li>• Responden a la pregunta: ¿Qué es un problema ambiental global?</li> <li>• Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy, mediante lluvia de ideas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales para la relajación.</li> </ul>	15min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responden a las preguntas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es un problema ambiental?</li> <li>- ¿Qué ejemplos de problemas ambientales pueden dar?</li> <li>- ¿Por qué son peligrosos estos problemas ambientales?</li> </ul> </li> <li>• Observan el mapa realizado en la pizarra.</li> <li>• Escuchan atentamente la explicación sobre el tema y comentan acerca de eso.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>REALIZAN LA PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN CON LA SILLA RELAJANTE: TENSION – RELAJACIÓN.</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajar los músculos con ejercicios sencillos.</li> <li>- Relajación de la cara frotando con las llamas del dedo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Papelografos</li> <li>✓ Plumones acrílicos y de Papelografos</li> <li>✓ Símbolos viduales.</li> </ul>	

<p style="text-align: center;">D E S A R R O L L O</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuello, realizar movimientos circulares de arriba-abajo y derecha -izquierda</li> <li>- Hombros, moviendo como las palomas.</li> <li>- Relajación de brazos y manos-</li> <li>- Relajación de piernas.</li> <li>- Relajación de tórax y abdomen.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>REALIZAN LA SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN: REPOSO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisar mentalmente los grupos musculares.</li> <li>- Comprobación de las partes del cuerpo relajados.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutan ejercicios con la dinámica con el ruido de la respiración.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se debe pensar las escenas positivas.</li> <li>• Copian el mapa de la pizarra.</li> <li>• Elaboran un cuadro sobre las causas, consecuencias de los problemas ambientales globales.</li> <li>• Comentan acerca del tema.</li> <li>• Observan la participación activa de sus compañeros.</li> <li>• Escuchan la respuesta de sus compañeros.</li> <li>• Arriban a conclusiones con las ideas del docente y sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clases.</li> <li>✓ Mobiliario escolar.</li> <li>✓ Alfombra.</li> <li>✓ Cuadernillos.</li> <li>✓ Útiles escolares.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>50min</b></p>
<p style="text-align: center;">C I E R R E</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboran un listado sobre alternativas de solución ante esta problemática.</li> <li>• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?</li> <li>• Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ficha práctica.</li> <li>✓ Símbolos auditivos</li> <li>✓ Cuaderno de trabajo.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>25min</b></p>

## V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Utiliza estratégicamente variados recursos educativos.	☒ Comenta acerca del tema mediante lluvia de ideas	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Pronuncia con claridad, entonación, volumen y ritmo diversos tipos de contaminación.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Complementa la exposición de su texto oral con gestos, contacto visual con el público y posturas corporales adecuadamente con su interlocutor.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☒ Respeto las opiniones de su compañero, guardando silencio en momentos oportunos y pidiendo la palabra en orden.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

## VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

DE LOS HEROS, R (2006). *Comunicación Integral 5 Primaria*. Un paso Adelante, Lima: Santillana.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

NAVARRETE, L (2009). *Nuevo Amanecer 5*. Lima: Navarrete.





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H Las Palmas Mz. C Lt. 01  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/“5<sup>to</sup>” / “C”  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Sub. Director : Lorenzo Chacón Castro  
 1.8. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.9. Fecha de Ejecución : 09/11/2016  
 1.10. Tesisistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.11. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:




- Denominación** : “Nombramos medidas de prevención de desastres naturales”  
**Área Principal** : Personal Social  
**Dimensión** : Paralingüística, Proxémica y Kinésica.

### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:

<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes de Quinto grado, no se sienten preparados para actuar frente a un desastre natural en el colegio.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Los estudiantes de Quinto evalúan situaciones de riesgo, proponiendo acciones para disminuir la vulnerabilidad frente a los desastres naturales.
--------------------------------	---	---------------------------------	--

<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente		
<b>CAPACIDADES</b>	Reflexiona sobre la forma, contenido y contexto de sus textos orales.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Evalúa si el contexto y el registro de su texto oral son adecuados según su propósito y tema.</li> <li>☒ Explica si se ha mantenido en el tema, evitando digresiones.</li> <li>☒ Evalúa si ha utilizado vocabulario variado y pertinente.</li> <li>☒ Evalúa si su entonación, volumen, gestos y posturas corporales ayudan a enfatizar el significado de su texto oral.</li> </ul>

#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan de las actividades permanentes.</li> <li>• Reciben la bienvenida por parte del docente para la clase de hoy.</li> <li>• Observan detenidamente algunas imágenes en la pizarra de clases.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responden las siguientes preguntas: ¿Qué observamos en las imágenes?, ¿Qué desastre natural está sucediendo?, ¿Qué te hace suponer eso?, ¿Por qué ocurren estos desastres?</li> <li>• Analizan cada situación, sentados en su mobiliario escolar.</li> <li>• Recuperan saberes previos referentes a la clase de hoy.</li> <li>• Participan de manera individual realizando las técnicas de relajación progresiva para mejorar la expresión oral y así responder "El cómo actuar frente a un desastre natural"</li> <li>• Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales de relajación.</li> </ul>	20min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reciben el propósito de la sesión de aprendizaje.</li> <li>• Apuntan en su cuaderno de clases el título de la sesión de aprendizaje.</li> <li>• Mencionan ideas coherentes, usando una lluvia de ideas respondiendo la siguiente pregunta: ¿Qué hacer frente a un sismo; huayco y friaje?</li> <li>• Analizan cada una de las preguntas.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>REALIZAN LA PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN: TENSION – RELAJACIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se ubican ordenadamente en medio del aula de clases.</li> </ul> <p>Hombros pechos y espalda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se inspira profundamente manteniendo la respiración al tiempo que se llevan los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Ficha informativa.</li> </ul>	



D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O

hombros hacia atrás intentando que se junten los homóplatos.

Estomago:

- Se mete hacia adentro conteniendo la respiración
- Se saca hacia fuera conteniendo la respiración.

Pierna y muslo derecho:

- Se intenta subir con fuerza la pierna sin despegar el pie del asiento (o suelo).

Pantorrilla:

- Se dobla el pie hacia arriba tirando con los dedos, sin despegar el talón del asiento (o suelo).

Pie derecho:

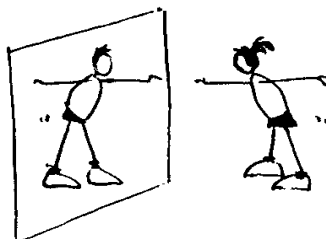
- Se estira la punta del pie y se doblan los dedos hacia adentro

Pierna, pantorrilla y pie izquierdo:

- Igual que el derecho

**SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN:  
REPOSO.**

- Realizan ejercicios con la dinámica "el espejo", con la ayuda de sus compañeros y el profesor.



- Se paran enfrente de sus compañeros.
- Realizan movimientos en coordinación con su compañero de enfrente.
- Comparten la experiencia con otro compañero.

**REALIZAN LA TERCERA FASE DE  
RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL.**

- Se sientan sobre en sus mobiliarios ordenadamente.
- Piensan en algo relajante.
- Realizan movimientos de su cuerpo, recordando los ejercicios de hoy.
- Escuchan atentamente las indicaciones de planificación por parte del docente para culminar la sesión de aprendizaje.
- Empiezan el desarrollo de su evaluación,

✓ Pizarra y plumones acrílicos.

✓ Símbolos auditivos.

✓ Aula de clases.

✓ Símbolos visuales.

✓ Mobiliario escolar.

✓ Símbolos auditivos.

**50min**



	cumpliendo las indicaciones de inicio. • Entregan su evaluación. • Exponen oralmente la experiencia de hoy.	✓ Símbolos auditivos.	
<b>C I E R R E</b>	• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido? • Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica. • Reciben la tarea domiciliaria.	✓ Símbolos auditivos	<b>15min</b>

### V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Reflexiona sobre la forma, contenido y contexto de sus textos orales.	☒ Realiza comentarios adecuados y coherentes al propósito de la sesión de aprendizaje.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Autoevalúa su actuar, si dio cumplimiento al propósito de la sesión de aprendizaje.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☒ Comenta de manera oral si ha utilizado vocabulario variado y pertinente durante la clase.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☒ Comenta de manera oral la importancia de tomar en cuenta indicaciones antes, durante y después de un sismo.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

### VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

GUEVARA, C (2007). *Letras y Ondas 5*, Comunicación Integral 5. Lima: Bruño.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Personal social de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

OJEDA, E (2012). *Comunicación. Libro del Área 5 Grado*. Lima: Corefo

**VII. OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

09/Noviembre/2016.



DIRECTOR DE LA IE N° 88042 LAS PALMAS  
Mg. Jorge Luis OLIVERA HUERTA



DOCENTE DEL 5° "C"  
Luisa Rafaela Díaz Luna.

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Dani David HUAMÁN LUCERO

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Jackelin Nadine RAMOS PAREJA

# ¿CÓMO ACTUAR ANTE UN SISMO?

## PREVENCIÓN



REVISAS LAS INSTALACIONES



PASADIZOS LIBRES



IDENTIFICA ZONAS SEGURAS



PLANIFICA Y PARTICIPA

## DURANTE



CONSERVA LA CALMA



NO USES ASCENSORES



ALÉJATE DE LAS VENTANAS



UBÍCATE EN ZONA SEGURAS

## DESPUÉS



REVISAS EL LUGAR



PUNTO DE ENCUENTRO



SOLO USA LINTERNA



PERSONAS HERIDAS



# ¿Qué debes hacer en caso de sismo?

## Antes del sismo

1. Prepara un botiquín de primeros auxilios (alcohol, agua oxigenada, aseptil rojo, algodón, esparadrapo, vendas, una linterna y un extintor.)
2. Identifica las zonas de seguridad.
3. Localiza y despeja las rutas de evacuación.



## Durante el sismo

1. Si estás dentro de un edificio: Colócate junto a una columna y aléjate de los vidrios. No uses ascensores, ni te precipites a la salida.
2. Si estás en el exterior: Aléjate de los edificios, postes de luz, árboles, etc.
3. Si estás en un auto: Para en un área descubierta, alejada de árboles y permanece dentro del auto.



## Después del sismo

1. Enciende la radio para recibir información de las autoridades.
2. Aléjate de los edificios dañados, puede haber replicas.
3. Si hay agua derramándose, cierra las llaves de paso. También desconecta la electricidad.



- !** **Recuerda:** Si el sismo ha sido de gran magnitud, se activará la **línea 119**, a la que podrás llamar y dejar mensajes grabados a los celulares y fijos de tus familiares para tranquilizarlos.





La **ALERTA DE TSUNAMI** se emite luego de ocurrido un sismo de gran magnitud a fin que la población **se prepare** para iniciar una evacuación hacia las zonas seguras en caso de tsunami, si así lo determinan las autoridades.

El icono de **ALERTA DE TSUNAMI** es de color **NARANJA**.



La **ALARMA DE TSUNAMI** se emite luego de ocurrido un sismo de gran magnitud a fin que la población **inicie la evacuación inmediata** hacia las zonas seguras en caso de tsunami.

El icono de **ALARMA DE TSUNAMI** es de color **ROJO**.



La **CANCELACIÓN DE ALERTA/ALARMA DE TSUNAMI** se emite luego de haberse descartado la ocurrencia de un tsunami.

El icono de **CANCELACIÓN DE ALERTA/ALARMA DE TSUNAMI** es de color **VERDE**.

Si vives cerca de la costa, debes tener en cuenta que si ocurre un sismo cuya magnitud no te permite caminar ni mantenerte en pie, no debes esperar que se emita una **ALERTA** o **ALARMA**. Ubícate en tu zona de seguridad interna y cuando el sismo termine, evacúa inmediatamente hacia las zonas seguras elevadas o alejadas de la costa. Recuerda, no regreses a tu vivienda hasta que no se emita la **CANCELACIÓN** respectiva.



## SISMOS Medidas Preventivas para el Hogar y Centro de Trabajo

Las medidas de prevención ayudan a reducir el riesgo que pueda derivarse de los desastres.

### DE PREVENCIÓN

- Revise el estado de las **instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico**. Corrija los defectos.
- Mantenga **libre de obstáculos, pasillos y puertas**, y cambie de lugar objetos o muebles que le puedan lastimar o caer encima, sobre todo, cerca a los camas.
- Establezca un **Plan de Emergencia y Evacuación Familiar**, (no necesariamente escrito). Reunirse con su familia y vecinos para planificar acciones de prevención y de respuesta.
- Tenga un **maletín para emergencias**, de preferencia una mochila, fácil de llevar en casos de evacuación.
- **Coordine** previamente **con la administración del edificio** para contar con lugares de emergencia, extintores operativos, que los pasadizos de acceso a zonas de escape y que las puertas, que conducen a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos, como moquetas.
- **No utilice los ascensores** para salir.



### EN LA EMERGENCIA

- **Conserve la calma** en todo momento, **evalúe la situación** y ayude a los demás. Ejecte lo practicado.
- **Aléjese de ventanas**, repisas o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda rodar o caer en la vía de evacuación.
- Si no puede salir, ubíquese en uno de las **Zonas de Seguridad** previamente identificados, hasta la evacuación.
- **Lleve consigo su maletín para emergencias**.
- Mientras no pueda evacuar, ubíquese en el lugar seguro previamente identificado, normalmente será al lado de las columnas o muros estructurales o cerca a la caja del ascensor.



### ACCIONES INMEDIATAS DESPUÉS DEL SISMO

- **Revise si el inmueble está habitable** y si el suministro eléctrico, así como las conexiones de gas y agua están en buen estado, o fin de evitar incendios o inundaciones.
- **Solo** haga uso de su **linterna**. No encienda fósforos ni velas.
- Para comunicarse, **use mensajes de texto**. Llame por **teléfono solo si es necesario** y por breves instantes.
- Acuda al Punto de Encuentro, previamente establecido, con hijos y familiares, una vez concluido el sismo.
- Si está en zona costera, **aléjese de la playa** lo antes posible para evitar un eventual Tsunami.
- En lo posible, **evite mover personas heridas** o con fracturas, sin ayuda profesional, salvo que corran peligro de lesiones mayores.





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz. C Lt. 01  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/“5<sup>to</sup>” / “C”  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Sub. Director : Lorenzo Chacón Castro  
 1.8. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.9. Fecha de Ejecución : 15/11/2016  
 1.10. Tesistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.11. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:

**Denominación** : “Explicamos el desarrollo de conversiones de unidades de superficie de múltiplos y submúltiplos”

**Área Principal** : Matemática

**Dimensión** : Paralingüística, Proxémica y Kinésica.


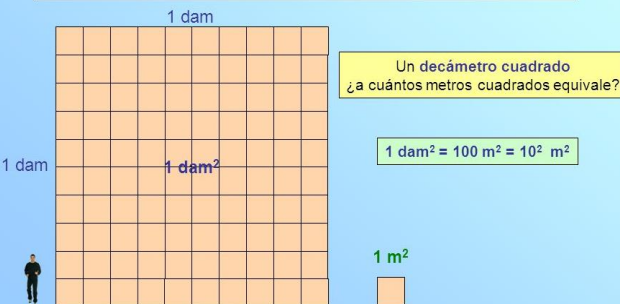
### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:

<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes de Quinto grado, presentan dificultades para reconocer los múltiplos y submúltiplos en las medidas de superficie.	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Los estudiantes de Quinto Grado, reconocen los múltiplos y submúltiplos de la superficie en diferentes situaciones matemáticas durante la clase.
--------------------------------	---	---------------------------------	--

<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente		
<b>CAPACIDADES</b>	Interactúa colaborativamente manteniendo el hilo temático.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Participa en interacciones preguntando y complementando en forma oportuna y pertinente.</li> <li>☒ Mantiene la interacción realizando contribuciones relevantes a partir de los puntos de vista de su interlocutor para enriquecer el tema tratado.</li> <li>☒ Cooperar, en sus interacciones, de manera cortés y empática.</li> </ul>



#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES										
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan de las actividades permanentes.</li> <li>• Reciben la bienvenida por parte del docente para la clase de hoy.</li> <li>• Observan detenidamente en la pizarra el siguiente cuadro:</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center; color: orange;"><b>Unidades de superficie</b></p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Unidad, expresada en unidades básicas, en el sistema internacional (SI)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">múltiplos</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">↓</td> <td style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">submúltiplos</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">1 km<sup>2</sup>   1 hm<sup>2</sup>   1 dam<sup>2</sup>   1 m<sup>2</sup>   1 dm<sup>2</sup>   1 cm<sup>2</sup>   1 mm<sup>2</sup></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">10<sup>2</sup> m<sup>2</sup></td> <td></td> </tr> </table> </div> <div style="margin: 10px 0;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responden las siguientes interrogantes: ¿Cuánto mide cada lado del cuadrado más oscuro y del cuadrado gris?, ¿Cuánto medirá la superficie del cuadrado gris?,</li> <li>• Recuperan saberes previos: ¿Cuál es la unidad de las medidas de la superficie?, ¿Cuáles son los múltiplos y submúltiplos?, ¿En qué situaciones se usan las medidas de superficie? referentes a la clase de hoy.</li> <li>• Participan de manera individual realizando las técnicas de relajación progresiva para mejorar la expresión oral y así desarrollar ejercicios de medidas de superficie.</li> <li>• Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy.</li> </ul>	múltiplos	↓	submúltiplos	1 km <sup>2</sup> 1 hm <sup>2</sup> 1 dam <sup>2</sup> 1 m <sup>2</sup> 1 dm <sup>2</sup> 1 cm <sup>2</sup> 1 mm <sup>2</sup>				10 <sup>2</sup> m <sup>2</sup>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Gráficos</li> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales de relajación.</li> </ul>	20min
múltiplos	↓	submúltiplos										
1 km <sup>2</sup> 1 hm <sup>2</sup> 1 dam <sup>2</sup> 1 m <sup>2</sup> 1 dm <sup>2</sup> 1 cm <sup>2</sup> 1 mm <sup>2</sup>												
	10 <sup>2</sup> m <sup>2</sup>											
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reciben el propósito de la sesión de aprendizaje.</li> <li>• Apuntan en su cuaderno de clases el título de la sesión de aprendizaje: "Conversiones de las unidades de superficie"</li> <li>• Mencionan ideas coherentes a la temática, en coordinación del docente y sus compañeros.</li> <li>• Reciben una ficha informativa.</li> <li>• Realizan una lectura comentada referente a la clase.</li> </ul> <p style="text-align: center;">REALIZAN LA PRIMERA FASE DE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Ficha informativa.</li> </ul>										

D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O

**RELAJACIÓN: TENSION – RELAJACIÓN.**

- Se ubican ordenadamente en medio del aula de clases.

**Hombros pechos y espalda:**

- Se inspira profundamente manteniendo la respiración al tiempo que se llevan los hombros hacia atrás intentando que se junten los homóplatos.

**Estomago:**

- Se mete hacia adentro conteniendo la respiración
- Se saca hacia fuera conteniendo la respiración.

**Pierna y muslo derecho:**

- Se intenta subir con fuerza la pierna sin despegar el pie del asiento (o suelo).

**Pantorrilla:**

- Se dobla el pie hacia arriba tirando con los dedos, sin despegar el talón del asiento (o suelo).

**Pie derecho:**

- Se estira la punta del pie y se doblan los dedos hacia adentro

**Pierna, pantorrilla y pie izquierdo:**

- Igual que el derecho

**SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN: REPOSO.**

- Realizan ejercicios con la dinámica “La ducha”, con la ayuda de sus compañeros y el profesor.



- Se paran enfrente de sus compañeros.
- Ejecutan ejercicios de manera individual simulando nuestro actuar cuando ingresamos a la ducha.
- Realizan movimientos en coordinación con su compañero de enfrente.
- Comparten la experiencia con otro compañero.

**REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL.**

- Se sientan sobre sus mobiliarios ordenadamente y correctamente.



✓ Pizarra y plumones acrílicos.

✓ Símbolos auditivos.

✓ Aula de clases.

✓ Símbolos visuales.

✓ Mobiliario escolar.

✓ Símbolos auditivos.

**50min**

PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "N°88042 LAS PALMAS" DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE - 2016

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piensan en algo relajante que les sucedió este fin de semana.</li> <li>- Realizan movimientos de su cuerpo, recordando los ejercicios realizados hoy.</li> <li>• Desarrollan una ficha práctica en coordinación del docente y sus compañeros.</li> <li>• Comparten sus resultados de manera oral frente de sus compañeros.</li> <li>• Empiezan el desarrollo de su evaluación, cumpliendo las indicaciones de inicio.</li> <li>• Entregan su ficha práctica para recibir un calificativo.</li> </ul>	✓ Símbolos auditivos.	
<b>C I E R R E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?</li> <li>• Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.</li> <li>• Reciben la tarea domiciliaria.</li> </ul>	✓ Símbolos auditivos	<b>15min</b>

**V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:**

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Interactúa colaborativamente manteniendo el hilo temático.	☞ Realiza comentarios adecuados y coherentes de manera oral, preguntando y complementando durante la clase.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☞ Autoevalúa su actuar, si dio cumplimiento al propósito de la sesión de aprendizaje.	Observación	Escala valorativa		X	X
		☞ Mantiene la interacción con sus interlocutores para enriquecer el campo temático.	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		☞ Comenta de manera oral si coopera, en sus interacciones, de manera cortés y empática con sus compañeros.	Observación	Escala valorativa	X	X	X

**VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Matemática de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.

OJEDA, E (2015). *Matemática, Libro de Actividades 5 Grado*. Lima: Corefo.

OJEDA, E (2012). *Matemática. Libro del Área 5 Grado*. Lima: Corefo.

**VII. OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

15/Noviembre/2016.



DIRECTOR DE LA IE N° 88042 LAS PALMAS  
Mg. Jorge Luis OLIVERA HUERTA



DOCENTE DEL 5° "C"  
Luisa Rafaela Díaz Luna.

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Dani David HUAMÁN LUCERO

ESTUDIANTE UNS EAEP  
Jackelin Nadine RAMOS PAREJA

## Conversión de unidades de superficie de múltiplos a submúltiplos y viceversa

El área de una superficie se mide en unidades cuadradas, su unidad es el metro cuadrado = m<sup>2</sup> metro por cada cuadrado.

Las medidas de superficie son el resultado de medir dos dimensiones, es decir mide longitudes en el plano, y sirve para calcular áreas.

Se mide con el metro lineal la mía dimensión (Largo) y luego la otra dimensión (Ancho) y se calcula el área multiplicando las dos dimensiones (es como cuadrricular mi espacio) para conseguir el área del espacio deseado.

**UNIDAD: Metro cuadrado.**

**Instrumento de medida Flexómetro (METRO LINEAL)**

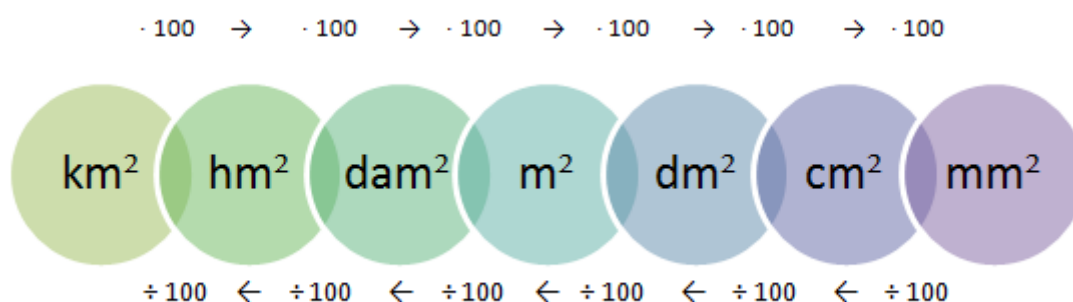
*Superficie*

	Múltiplos			Unidad	Submúltiplos		
Nombres →	kilómetro cuadrado	hectómetro cuadrado	decámetro cuadrado	metro cuadrado	decímetro cuadrado	centímetro cuadrado	milímetro cuadrado
Símbolos →	km <sup>2</sup>	hm <sup>2</sup>	dam <sup>2</sup>	m <sup>2</sup>	dm <sup>2</sup>	cm <sup>2</sup>	mm <sup>2</sup>
Equivalencia	1 000 000 m <sup>2</sup>	10 000 m <sup>2</sup>	100 m <sup>2</sup>	1 m <sup>2</sup>	0,01 m <sup>2</sup>	0,0001 m <sup>2</sup>	0,000001 m <sup>2</sup>

### Pasos de múltiplo a submúltiplos:

Para pasar una cantidad expresada en unidades mayores (múltiplos) a unidades menores (Submúltiplos, se tiene que multiplicar la cantidad por 100 por cada paso que se tenga que dar hasta llegar a la unidad deseada).

La siguiente tabla sirve de ayuda para conocer los pasos que debe dar:



### Pasos de submúltiplos a múltiplos:

Para pasar una cantidad expresada en unidades menores (submúltiplos) a unidades mayores (múltiplos), se tiene que dividir la cantidad por 100 por cada caso que se tenga que dar hasta llegar a la unidad deseada.

Múltiplos-Submúltiplos del Metro

Múltiplos del metro	Submúltiplos el metro
1 kilómetro 1 km = 1.000 m	1 metro = 1.000 milímetros mm
1 hectómetro 1 hm = 100 m	1 metro = 100 centímetros cm
1 decámetro 1 dam = 10 m	1 metro = 10 decímetros dm



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15

### I. PARTE INFORMATIVA:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88042 Las Palmas  
 1.2. Lugar : A.H. Las Palmas Mz.C Lt.1  
 1.3. Tipo de Institución E. : Unidocente - Multigrado  
 1.4. Ciclo / Grado / Sección : V/"5<sup>to</sup>" / "C"  
 1.5. N° Estudiantes : 20  
 1.6. Director I.E. : Mg. Jorge Luis Olivera Huerta  
 1.7. Profesora de Aula : Luisa Rafaela Díaz Luna.  
 1.8. Fecha de Ejecución : 16/11/2016  
 1.9. Tesistas : Dani David Huamán Lucero  
 Jackelin Nadine Ramos Pareja  
 1.10. Temporalización : 2 horas pedagógicas.

### II. SESIÓN DE APRENDIZAJE:

**Denominación** : "Nos preparamos para la exposición sobre la contaminación Ambiental"

**Área Principal** : Comunicación

**Área Secundaria:** Personal Social

**Dimensión** : Paralingüística



### III. PROPÓSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:

<b>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA</b>	Los estudiantes comentan acerca de los problemas ambientales que aquejan el mundo, mediante una exposición	<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Se expresan en forma oral, los comentarios acerca del tema que aqueja al mundo, sobre los problemas ambientales mediante una exposición.
--------------------------------	--	---------------------------------	--

<b>COMPETENCIA</b>	Se expresa oralmente.		
<b>CAPACIDADES</b>	Utiliza estratégicamente variados recursos educativos.	<b>INDICADORES PROPUESTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Pronuncia con claridad y varía la entonación, volumen y ritmo para comentar acerca del tema plasmado.</li> <li>☒ Complementa su texto oral con gestos, contacto visual y posturas corporales adecuadamente a su interlocutor.</li> </ul>



#### IV. ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS Y/O MATERIALES	
I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reciben la bienvenida por parte del docente</li> <li>• Realizan las actividades permanentes en compañía del docente.</li> <li>• Observan la imagen de la pizarra.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responden la siguiente pregunta:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué tratamos la clase pasada?</li> <li>- ¿Qué has podido investigar acerca del tema ya comentado?</li> </ul> </li> <li>• Exponen sus respuestas respetando el orden para hablar.</li> <li>• Responden a la pregunta: ¿Alguna noticia que hayan visto sobre la contaminación del medio ambiente?</li> <li>• Identifican los materiales que utilizaremos para el desarrollo de la clase de hoy, mediante lluvia de ideas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos visuales.</li> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Pizarra acrílica.</li> <li>✓ Materiales para la relajación.</li> </ul>	15min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responden a las preguntas:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es un problema ambiental?</li> <li>- ¿Qué ejemplos de problemas ambientales pueden dar, en su localidad?</li> <li>- ¿En que afecta los problemas ambientales a la salud? Menciona algunos ejemplos...</li> </ul> </li> <li>• Escuchan atentamente la explicación sobre el tema y comentan acerca de eso.                          REALIZAN LA PRIMERA FASE DE RELAJACIÓN CON LA SILLA RELAJANTE: TENSIÓN – RELAJACIÓN.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajar los músculos con ejercicios sencillos.</li> <li>- Relajación de la cara frotando con las llamas del dedo.</li> <li>- Cuello, realizar movimientos circulares de arriba-abajo y derecha -izquierda</li> <li>- Hombros, moviendo como las palomas.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos auditivos.</li> <li>✓ Papelografos</li> <li>✓ Plumones acrílicos y de Papelografos</li> </ul>	



D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O

- Relajación de brazos y manos-
- Relajación de piernas.
- Relajación de tórax y abdomen.

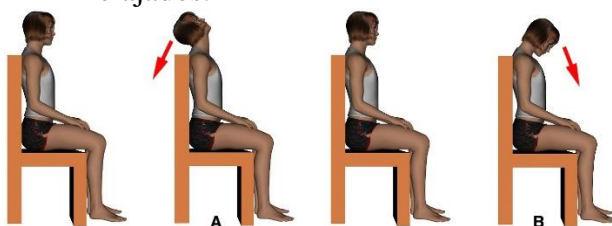
### Ejercicios para relajar

Si pasas mucho tiempo sentado, practica estos ejercicios para relajar los músculos.



### REALIZAN LA SEGUNDA FASE DE RELAJACIÓN: REPOSO.

- Revisar mentalmente los grupos musculares.
- Comprobación de las partes del cuerpo relajados.



### REALIZAN LA TERCERA FASE DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MENTAL CON EL RUIDO DE LA RESPIRACIÓN.



- Se debe pensar las escenas positivas.
- Escuchan orientaciones de la profesora, para empezar la exposición de manera ordenada.
- Exponen de manera adecuada el tema.
- Comentan acerca del tema.
- Observan la participación activa de sus compañeros.
- Escuchan la respuesta de sus compañeros.
- Arriban a conclusiones con las ideas del docente y sus compañeros.

✓ Símbolos  
visuales.

✓ Aula de  
clases.

✓ Mobiliario  
escolar.

✓ Alfombra.

✓ Cuadernillos.

✓ Útiles  
escolares.

✓ Símbolos  
auditivos.

50min

<b>C I E R R E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboran un listado sobre alternativas de solución ante esta problemática.</li> <li>• Responde oralmente las preguntas de metacognición: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?, ¿Qué dificultades hemos tenido para aprender?, ¿Será importante lo que hemos aprendido?, ¿Cómo podemos utilizar lo aprendido?</li> <li>• Comparten su experiencia de la clase del día de hoy y la importancia de ponerlo en práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ficha práctica.</li> <li>✓ Símbolos auditivos</li> <li>✓ Cuaderno de trabajo.</li> </ul>	<b>25min</b>
--	---	---	--------------

### V. DISEÑO DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA/S	CAPACIDAD DEL ÁREA	INDICADORES PRECISADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOMENTO		
					I	S	C
SE EXPRESA ORALMENTE.	Utiliza estratégicamente variados recursos educativos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Participan activamente sobre la exposición brindada por sus compañeros.</li> </ul>	Observación	Escala valorativa		X	X
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Pronuncia con claridad, entonación, volumen y ritmo diversos tipos de contaminación.</li> </ul>	Observación	Escala valorativa		X	X
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Complementa la exposición de su texto oral con gestos, contacto visual con el público y posturas corporales adecuadamente con su interlocutor.</li> </ul>	Observación	Escala valorativa	X	X	X
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Respeto las opiniones de su compañero, guardando silencio en momentos oportunos y pidiendo la palabra en orden.</li> </ul>	Observación	Escala valorativa	X	X	X

### VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015). *Rutas del aprendizaje fascículo V (Comunicación)*. Lima: Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2015) *Libro del área de Comunicación de quinto grado de Educación Primaria*. Lima: Santillana.





## MIS EVIDENCIAS:



**REALIZANDO EJERCICIOS DE LA PRIMERA FASE:**



**REALIZANDO EJERCICIOS DE RECONOCIMIENTO  
DEL CUERPO**





## DINÁMICA DEL GLOBO



NARRANDO NOTICIAS MOSTRANDO SU EXPRESIÓN ORAL

**DINÁMICA DE  
LA VELA: PARA  
CONTROLAR LA  
RESPIRACIÓN**





PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN  
LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA "N° 88042 LAS PALMAS" DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE - 2016



**MOVIMIENTO DEL CUERPO**



**DESARROLLANDO LA SEGUNDA FASE: REPOSO**



**DESARROLLANDO LA TERCERA FASE: RELAJACIÓN MENTAL**



PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN  
LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA "N° 88042 LAS PALMAS" DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE - 2016



**JUGANDO CON EL CUERPO: DINÁMICA EL PLUMERO**



**REALIZANDO EJERCICIOS MUSCULARES**



**ESCENIFICACIÓN DE LA ENTREGA DE UNA SOLICITUD DESARROLLO DE LA PARALINGÜÍSTICA**

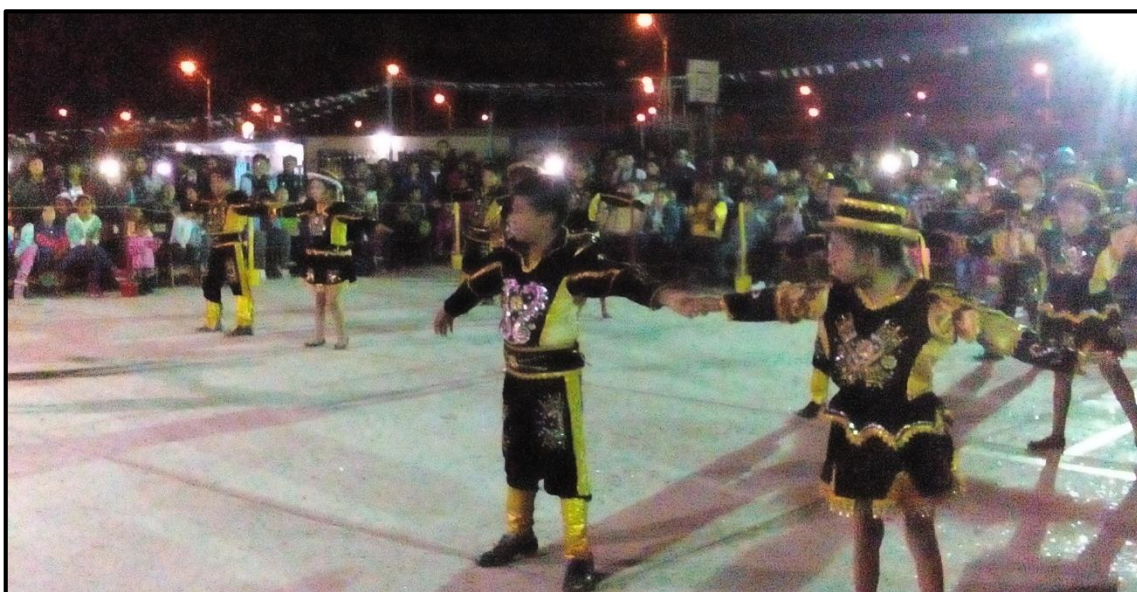


PROGRAMA BASADO EN LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL EN  
LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA "N° 88042 LAS PALMAS" DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE - 2016

## PRESENTACIÓN DE UN BAILE EN ANIVERSARIO DEL COLEGIO



DESARROLLO DE LA KINÉSICA



DESARROLLO DE LA PROXÉMICA