

DIMENSIÓN	Autorregulación		
HABILIDAD ASOCIADA	Expresión de las emociones		
INDICADORES DE LOGRO			
Practica formas de expresión emocional para reducir el estado de tensión o de estrés generado por una emoción aflictiva.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Solicitar a los niños que se sienten en postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados). Por turnos completar la siguiente frase “Cuando estoy estresado yo...”		
DESARROLLO	Verán el siguiente video que explica la historia de Ana Frank: https://youtu.be/XP5qNMgEy2M Reflexionarán cómo la escritura le permitió a Ana sobrellevar la situación que vivió en esa época.		
CIERRE	Pensaran en algún conflicto o situación que no los deje tranquilos y escribirán un texto en el que expresen todo lo que sienten o piensan al respecto.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Enlace sugerido. Cuaderno.		Texto en el que exprese su sentir ante una situación.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

ESCUELA PRIMARIA "MATERIAL EDUCATIVO" CICLO ESCOLAR 2022 – 2023

ZONA ESCOLAR: XX SECTOR: XX GRADO: 5° GRUPO: "X"

PLANEACIÓN SEMANAL DEL 05 AL 09 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

MAESTRO(A): MATERIALEDUCATIVO.ORG

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN	Colaboración	
HABILIDAD ASOCIADA	Comunicación asertiva	
INDICADORES DE LOGRO		
Expone sus ideas y su punto de vista de una manera respetuosa y clara.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Solicitare a los niños que se sienten en postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados). Por turnos completar la siguiente frase “Cuando alguien dice algo yo...”	
DESARROLLO	Platicare acerca de establecer un reglamento, así como las normas que lo deben integrar. Escuchare la opinión de cada uno con respeto, todos deben de participar. Elaboraran un reglamento para aplicar en el aula o la escuela.	
CIERRE	Reflexionaran sobre la importancia de escuchar a los demás, aunque su opinión sea distinta.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Cuaderno.		Reglamento para el aula o casa.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

ESCUELA PRIMARIA "MATERIAL EDUCATIVO" CICLO ESCOLAR 2022 – 2023

ZONA ESCOLAR: XX SECTOR: XX GRADO: 5° GRUPO: "X"

PLANEACIÓN SEMANAL DEL 12 AL 16 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

MAESTRO(A): MATERIALEDUCATIVO.ORG

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN	Autoconocimiento	
HABILIDAD ASOCIADA	Atención	
INDICADORES DE LOGRO		
Calma y enfoca la mente para estudiar.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Solicitar a los niños que se sienten en postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados). Pediré que completen la frase “Hoy me siento...”	
DESARROLLO	Realizar la siguiente actividad: colocar con antelación diez objetos pequeños y cubrirlos con una toalla o manta para que los niños no los vean. Reflexionaran: ¿Qué pasa cuando ponemos atención y cuándo no?, ¿creen que estar distraídos puede traer problemas?, ¿creen que estar atentos tiene alguna ventaja? Llevarán a cabo un ejercicio de atención. Explicar a los niños que descubrirá unos objetos por diez segundos para que los miren con atención, luego los volverá a cubrir y les pedirá que escriban en su cuaderno todos los que recuerdan.	
CIERRE	Compartirán cuáles son los objetos que alcanzaron a recordar y anotaran en su cuaderno. Reflexionarán sobre de la importancia de la atención en el desarrollo de todas las actividades.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
10 objetos pequeños que estén disponibles en el salón, una toalla o manta para taparlos. Hojas de papel y lápiz.		Valora la importancia de desarrollar la atención. Presta atención a los cambios que ocurren a su alrededor. Seguimiento del control de atención.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

ESCUELA PRIMARIA "MATERIAL EDUCATIVO" CICLO ESCOLAR 2022 – 2023

ZONA ESCOLAR: XX SECTOR: XX GRADO: 5° GRUPO: "X"

PLANEACIÓN SEMANAL DEL 19 AL 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

MAESTRO(A): MATERIALEDUCATIVO.ORG

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN	Autoconocimiento	
HABILIDAD ASOCIADA	Conciencia de las propias emociones.	
INDICADORES DE LOGRO		
Analiza episodios emocionales que ha vivido recientemente, considerando elementos como: causas, experiencia, acción y consecuencias.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Preguntare a los niños ¿qué es una emoción?	
DESARROLLO	Explicare que la emoción se siente cuando algo importante nos está sucediendo, por ejemplo: “Yo quiero ir a una fiesta y no me pueden llevar ¿qué pasa entonces?, surge una emoción. ¿Qué emoción podría surgir en un momento como este?, ¿enojo?, ¿cómo sabemos que estamos enojados?”. La emoción se experimenta en el cuerpo, se desencadena una serie de pensamientos y luego se hace o se dice algo. Un ejemplo de cómo se hace evidente la emoción es: “Comienzo a sentir el enojo en cara y manos, empiezo a pensar que mis papás a mí nunca me dejan hacer nada, me voy y azoto la puerta”. Cuando sentimos enojo, miedo, frustración y no sabemos controlar las emociones, todo lo vemos a partir de lo que estamos sintiendo, como si trájéramos unos lentes especiales que sólo nos permiten visualizar las cosas bajo ese sentir. En ese momento es difícil entender las explicaciones de alguien que mira las cosas desde otra perspectiva. Si se actúa en ese momento, lo que se dice o hace está controlado por la emoción y muchas veces se hacen o se dicen cosas que lastiman.	
CIERRE	Pensaran en un momento en el que sintieron una emoción de enojo o frustración y que recuerden: ¿Qué causó la emoción?, ¿cómo actuaron mientras tenías puestos los lentes de la emoción?, ¿cómo podría haber cambiado lo que hiciste o dijiste?, ¿en qué momentos nos sirve respirar para calmarnos? Escribirán las respuestas en el cuaderno y compartirlas con el grupo.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Cuaderno de trabajo. Lápiz.		Reflexiona en qué momentos se ha dejado llevar por las emociones. Compara situaciones que implican emociones y se conoce así mismo como una persona que puede orientar a sentir ciertas emociones.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

DIMENSIÓN	Autoconocimiento		
HABILIDAD ASOCIADA	Autoestima		
INDICADORES DE LOGRO			
Examina y aprecia su historia personal, contexto cultural y social.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Solicitar a los niños que se sienten en postura de cuerpo de montaña, tocar un instrumento o reproducir una pieza musical durante dos minutos y pediré que cuando el sonido pare levanten una de sus manos y por turnos completen la frase “Estoy agradecido de...”		
DESARROLLO	Practicaran el ejercicio de la respiración a propósito de la siguiente manera: poner sus manos en el abdomen y respiren unas tres o cuatro veces, dejar que su cuerpo respire a su propio ritmo, poner atención un momento más en como sienten su respiración; si surgen pensamientos hay dejarlos pasar. Colocaran las manos en el pecho, y ver si pueden sentir como están respirando. Al terminar, tocar un instrumento musical o reproducir una pieza musical y pedir que respiren tres veces de manera prolongada. Abrir los ojos lentamente, mover el cuerpo y se estirar si es necesario. Escribirán en su cuaderno lo que entienden por autoestima y por qué es importante como personas tener una autoestima alta.		
CIERRE	Concluirán con el siguiente análisis: Si se tiene una autoestima alta, la persona puede controlar su vida; en cambio, si tiene una autoestima baja, lo que rige el comportamiento es la incertidumbre, estar a la defensiva, el miedo y la falta de seguridad y confianza.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Xilófono, campana, triángulo, barra de tono o tambor, flauta, guitarra u otro instrumento musical. Pista musical. Cuaderno de trabajo.		Reconoce que la autoestima se define como el concepto que tiene uno de sí mismo. Trabaja en la consolidación de una autoestima alta.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

Gracias por visitar:

<https://materialeducativo.org/>

&

<https://materialeseducativos.mx/>

Únete a nuestro canal de Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UC2c9MOFE8JOwPAc9EYuMe0w>

Únete a nuestras páginas de Facebook:

<https://www.facebook.com/materialeducativomx/>

<https://www.facebook.com/educacionprimariamx/>

El texto, imágenes y contenido de las planeaciones pertenecen a sus respectivos autores, nosotros solo compartimos el material como fin informativo y educativo, sin fines de lucro.

Este material fue enviado u obtenido de manera gratuita en las redes sociales.

