

DIMENSIÓN	Autorregulación		
HABILIDAD ASOCIADA	Metacognición		
INDICADORES DE LOGRO			
Planea el procedimiento para resolver un problema, anticipa retos y soluciones del mismo.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Solicitaré a los niños que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Tocarán un instrumento o reproducir una pieza musical durante dos minutos y pediré que cuando el sonido pare levanten una de sus manos y completen la frase “En este momento estoy pensando en...”		
DESARROLLO	Explicaré que para afrontar un reto o problema es importante observar, planear, ejecutar y evaluar. Presentaré el siguiente reto a los niños y niñas: imaginen que se van de excursión durante un día completo con sus compañeros de grupo. El lugar de la excursión se ubica a dos horas de la escuela, viajando en camión. Pediré que preparen la excursión: ¿a dónde irán?, ¿cuánto cuesta?, ¿qué necesitan?, ¿quiénes los acompañarán? ¿qué medidas sanitarias debemos tener en cuenta?		
CIERRE	Escribirán en un pliego de cartulina o papel Kraft, o en una presentación en PPT, la descripción de su excursión, las necesidades y los pasos que siguieron en el proceso de planeación.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Xilófono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor. Pliego de papel Kraft o bond o presentación en Power Point. Lápices de colores, plumones o pinturas. Proyector o cañón. Laptop.		Expresa en una frase lo que piensa. Presta atención a las actividades a realizar. Participa en la organización de una excursión.	
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 07 AL 11 DE NOVIEMBRE DEL 2022

MAESTRO(A): MATERIALEDUCATIVO.ORG

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN	Autorregulación	
HABILIDAD ASOCIADA	Metacognición	
INDICADORES DE LOGRO		
Planea el procedimiento para resolver un problema, anticipa retos y soluciones del mismo.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Prepararán la presentación de la excursión que organizaron.	
DESARROLLO	Expondré el trabajo a sus compañeros.	
	Platicarán acerca de los retos a los que se enfrentan en una situación como la que se vive hoy en día.	
	Propondré soluciones junto con los niños a los retos que identificaron.	
CIERRE	Promoverán la reflexión respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron los retos a los cuales se enfrentaron?, ¿cuáles fueron sus logros?, ¿cuál es la ventaja de detenerse a pensar y a planear como afrontar un reto o problema?	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Pliego de papel Kraft o bond o presentación en Power Point. Lápices de colores, plumones o pinturas.		Participa en la presentación de la excursión. Regula sus impulsos y utiliza el pensamiento como medio para regularse.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

DIMENSIÓN	Autorregulación	
HABILIDAD ASOCIADA	Expresión de las emociones	
INDICADORES DE LOGRO		
Practica respuestas emocionales saludables que le ayudan a experimentar la emoción sin que se genere una situación de conflicto que afecte a los demás.		
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 completen la frase “He aprendido que cuando tengo un conflicto, yo debo...”	
DESARROLLO	Realizarán la siguiente actividad entre el niño y dos compañeros: En tres rectángulos de cartón del tamaño de una hoja blanca, pegarán o dibujarán una imagen de una oreja, en otro una boca y el último de un ojo. Pensarán en una situación de conflicto que haya sucedido últimamente. El niño y un compañero representarán la situación de conflicto y utilizarán el diálogo como medio para expresar emociones y solucionar el problema. El tercer compañero será el observador. Quienes representarán la situación deberán tener los cartones con la oreja y la boca. La oreja será sostenida por el que escucha y no podrá interrumpir al otro que tiene la boca. Una vez que el que tiene la boca termine de expresar lo que siente, se intercambiarán los cartones. El compañero observador tendrá el cartón del ojo.	
CIERRE	Al finalizar comentaran las preguntas: ¿Cómo se sintieron?, ¿funcionó o no la estrategia?, ¿qué modificarían en la estrategia?, ¿qué impacto tiene en su vida saber dialogar?, ¿cómo se sintió el observador?, ¿qué pudo observar?	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Tres cartones del tamaño de una hoja blanca, un cartón debe contenerla imagen de una oreja, y los otros, la imagen de una boca y la de un ojo.		Reflexiona sobre su participación en la representación. Organiza una situación de conflicto. Valora la importancia de saber escuchar, otorgando tiempo para que los demás se expresen. Valora la importancia de la comunicación.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

DIMENSIÓN	Autorregulación	
HABILIDAD ASOCIADA	Regulación de las emociones	
INDICADORES DE LOGRO		
Valora la importancia de generar pensamientos asociados a emociones que le generan bienestar.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Solicitaré a los niños que se sienten en postura de cuerpo de montaña. Tocarán un instrumento o reproducir una pieza musical durante dos minutos y pediré que cuando el sonido pare levanten una de sus manos y completen la frase “En la búsqueda de mi bienestar, yo...”	
DESARROLLO	Daré a los niños y niñas las siguientes instrucciones con voz clara: Siéntense en postura de cuerpo de montaña. Van a poner atención a sus emociones, haciéndolo de una manera amable. Se trata de reconocer alguna emoción, como el enojo, el miedo, la felicidad o la tristeza, la alegría, el amor, los celos, la envidia, la ansiedad, pero no se van a juzgar a sí mismos por sentir esa emoción, simplemente van a tratar de observar las emociones por un momento. Hagamos tres respiraciones profundas, dejando que su cuerpo se relaje. (Pausa de 15 segundos.) Ahora dense cuenta de qué están sintiendo en este momento, ¿hay alguna emoción que esté presente en este momento? A veces ayuda darle un nombre para identificarla, escojan el nombre que quieran para su emoción; pueden llamarla contento, paz, enojo, tristeza, o simbolizarlas con elementos relacionados con la naturaleza: tormenta, cielo, vacío, remolino, cascada, incendio, lago, mar, tsunami, temblor. Presten atención a la emoción y quizás esta misma te dé su nombre. Si su emoción no tiene nombre está bien. Observen si esta emoción les hace sentir alguna sensación en su cuerpo, tal vez puedan sentir calidez en su pecho, maripositas en el estómago o una sensación de tener algo duro o apretado en la garganta, dolor en el pecho o en la cabeza, cuerpo tenso o falta de energía, ligereza o bienestar. Con amabilidad intenten notar las cualidades de su emoción: si la sensación que sienten es grande o pequeña, pesada o ligera, ¿se mueve de lugar?, ¿cambia?, ¿tiene alguna temperatura? Fría, templada o caliente. Noten como se siente esa emoción en su cuerpo. También se pueden mencionar otras características observables como: ¿esta emoción tiene algún color? ¿Azul claro, rojo, verde, o tiene varios colores? O bien, puede que no tenga color, lo cual también está bien. Averigüen si su emoción tiene algún sonido; tal vez se está riendo o está llorando, gruñendo, o no tiene sonido. Reconozcan sus emociones, no las rechacen, ni se aferren a ellas, solo déjenlas estar.	

	Mencionar que existen diferentes técnicas para controlar las emociones como: la relajación, sentido del humor, comunicación asertiva, respiraciones conscientes, retirarse del lugar de conflicto, practica de atención en el cuerpo, práctica de bondad y gratitud, pedir ayuda, etcétera.
CIERRE	Promoverán una reflexión sobre los beneficios y lo sano de regular las emociones para evitar reacciones impulsivas o conductas de represión de la emoción.
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Xilófono, campana, triangulo, barra de tono, cuenco o tambor.	Identifica sus emociones. Plática sobre las estrategias que emplean para mantenerse al margen de los problemas.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES	

DIMENSIÓN	Autorregulación	
HABILIDAD ASOCIADA	Autogeneración de emociones para el bienestar	
INDICADORES DE LOGRO		
Evalúa los distintos puntos de vista de una situación aflictiva para generar un estado de bienestar.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Repartiré a los niños un gajito de mandarina, una pasita o cualquier alimento saludable natural. Antes de comer agradecerán a las personas, a los lugares y las cosas que han sido parte del viaje desde el árbol o tierra donde se da, hasta sus manos: Pensarán en los gusanitos que nutrieron a la tierra... ¡gracias gusanos! Pensarán en el sol y la lluvia que alimentaron a las plantas... ¡gracias naturaleza! Pensarán en los agricultores que cuidaron las plantas y cosecharon la fruta... ¡gracias agricultores! Pensarán en los trabajadores que recolectaron la fruta, la pusieron en cajas... ¡gracias trabajadores!, así mismo en los conductores de los camiones y en los vendedores de las frutas. Preguntare a quién más se les puede agradecer.	
DESARROLLO	Explicare que ahora que han visto todo el trabajo que ha tomado obtener la fruta, la van a disfrutar al máximo con una técnica llamada “comer atentos”. Debemos aprender a comer de una manera relajada y tranquila de la siguiente manera: Utilizarán el sentido de la vista y observarán profundamente la comida que tienen en la mano, tanto su forma, color, etcétera. Enseguida comentarán que sientan con el tacto la textura y la temperatura de la comida. Después pediré que huelan y se enfoquen en el aroma y que detecten si es un olor agradable, desagradable o ni lo uno ni lo otro. Decirles que den una mordida y que al masticar presten atención solo a la experiencia de comer.	
CIERRE	Responderán las preguntas: ¿Qué sintieron al comer de manera consciente?, ¿qué sintieron al agradecer a todas las personas que hacen posible que tengamos los alimentos que comemos?, ¿para qué nos sirve hacerlas cosas en conciencia? Comentare los beneficios que puede traer comer de una manera atenta: disfrutar más, apreciar los múltiples sabores, comer solo lo que el cuerpo necesita, no comer por comer, apreciar el trabajo de quien preparo los alimentos, digerir mejor, etcétera.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Mandarina, pasita o algún alimento saludable.		Reflexión sobre estar atentos cuando comen con conciencia para escuchar, sentir y disfrutar el momento.

	Actitud para agradecer a las personas que contribuyen para que las cosas sucedan en su vida.
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.

