

Buen día alumnos Bienvenidos a sus actividades, en modo virtual favor de leer las siguientes indicaciones:

La clase virtual está programada el día MIERCOLES con horario de 11:00am a 12:00pm

Materia: TUTORIA SOCIOEMOCIONAL

Grado y grupo: 1°A

EL LINK para conectarte a la clase lo encuentras en el horario del blog en el apartado de Historia , aunque también se les mandó por medio de los asesores o en los grupos que formé de WhatsApp al número 4641706596

En caso extremo que por algún motivo **No puedas conectarse a la clase virtual** realizaran las actividades que estan en el blog de la secundaria

<https://secundariaalbinogarcia.blogspot.com/>

HORA	JUEVES
11:30 -12:20	1A

y se mandaran las actividades todas únicamente el día JUEVES en el horario correspondiente a mi materia según su grupo. Vía WhatsApp en el grupo de WhatsApp (solo sería ese día en ningún otro más) por eso te dejo mi número de cel. Para que puedas mandarlo. En el grupo donde te corresponde (checa el siguiente horario ara mandar tus actividades) pero recuerda UNICAMENTE para los alumnos que no se conectaran a la clase virtual.

Recuerda la foto debe ser clara y bien enfocada donde debes escribir tu nombre completo grado, grupo, numero de lista y fecha, así como la etapa y número actividad que estas mandando. **Los que sí se conectan para la clase virtual**

Ustedes NO deben adelantarse a realizar la actividad de aquí del blog solo lo que yo vaya indicando y se trabajaran en la clase. Y se les revisara en la clase virtual, las actividades que no alcancemos a desarrollar las realizaran ustedes en la semana y subirlas a la plataforma de TEAMS . en el día del horario que ya indique arriba .

ustedes NO enviarlas por WhatsApp.

Se pasará lista, es importante que pongan su nombre en el equipo que van a utilizar ya sea laptop, cel. Tablet etc.

#### **QUE DEBES TENER EN CUENTA PARA TU CLASE VIRTUAL**

- Descargar desde tu Play Store, la aplicación **Teams** en tu dispositivo
- Tener a la mano el link de la clase, el cual está en el blog en el apartado de horario y das clic en la palabra HISTORIA que está ahí mismo.
- Entrar puntualmente a la clase
- Tener cámara encendida y micrófono apagado solo cuando vayas a participar levantar la manita virtual para hacerlo.
- Tener tu cuaderno , libro de texto y material a ocupar
- Estar en un lugar sin distractores

- Evitar expresiones de vocabulario incorrecto en cualquier momento
- No utilizar el chat
- Guardar la calma si se presentan problemas técnicos o de audio por motivos de la conectividad
- Estar conectados toda la clase para que se te pueda tomar que asististe.

Nombre de la escuela: SEC. ALBINO GARCIA		Clave C.T 11DES0016X	1 SESION (50 MINUTOS)
Asignatura: Tutoría y Educación Socioemocional.		Grado: 1ºA 24– 28 ENERO 2022	MTRA. DULCE BRISA BARRERA JUÁREZ
<b>Dimensiones socioemocionales</b>	<b>Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales</b>	<b>Indicadores de Logro</b>	
AUTOCONOCIMIENTO	BIENESTAR	Expresa qué necesita para estar bien y propone estrategias para lograrlo a partir de distinguir entre el bienestar que depende de condiciones externas y el bienestar que proviene de una mente en balance y de relaciones sanas.	
<b>INICIO</b>			
<p><b>Para iniciar las actividades :</b>          Los alumnos pondrán su cabeza en su mesa y cerraran sus ojos mientras escuchan una melodía relajadora. De 2 minutos Respirar 5 veces inhalar y exhalar, Comentar una frase positiva por cada respiración.          Sintiendo mi cuerpo, Relajando mi cuerpo, Calmando a mi cuerpo, Sonriendo a mi cuerpo, Sintióndome feliz</p>			
<b>DESARROLLO</b>			
<p><b>Intervención docente:</b> En esta práctica los alumnos van a reconocer que al dirigir la atención de la mente se puede cultivar un estado de bienestar.  <b>Actividad: 4</b> Analizar los videos que hablan del BIENESTAR EMOCIONAL (Escribe Síntesis)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cqvaUig_uKQ">https://www.youtube.com/watch?v=cqvaUig_uKQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CYqnVV6CRa8">https://www.youtube.com/watch?v=CYqnVV6CRa8</a>  <b>Actividad: 5</b> Responde las siguientes preguntas</p> <p>¿cómo funciona nuestra mente cuando estamos atentos o distraídos? , ¿Podemos reconocer nuestras emociones y de qué manera? , ¿Por qué es importante sentirnos bien con nosotros mismos? , ¿Cómo te sientes cuando tienes aprecio y gratitud por lo que tienes?, ¿Cómo te sientes cuando solo pones atención en todo lo que no tienes? , ¿Qué te proporciona bienestar?, ¿Este bienestar es externo o viene de tu propia mente?, ¿Cuándo tu mente está en calma cómo percibe lo que pasa afuera? , ¿Cuándo la mente está agitada, cómo experimenta lo que pasa afuera?, ¿Qué es lo que más desea tu corazón?          ¿Qué te encantaría recibir del mundo para tener una vida plena, feliz y significativa?, ¿En qué tipo de persona te gustaría convertirte cuando seas adulto?, ¿Cómo es el mundo en el que te gustaría vivir y qué te gustaría hacer para lograrlo?</p>			
<b>CIERRE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza una conclusión de lo que entendiste de Autoestima y las cualidades en que nos ayuda para nuestra persona</li> </ul>			
<b>Productos</b>	<b>Puntos</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>RUBROS A EVALUAR</b>
Síntesis de video	100%	Hoja de trabajo para la actividad , Revista , Lápiz , Plumaz , plumones Colores, Hoja de Word , Computadora e Internet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación espontánea 10%</li> <li>• Muestra de interés en la actividad 20%</li> <li>• Argumento de ideas 20%</li> </ul>
Cuestionario de bienestar			

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Participación inducida 10%</li><li>• término de las actividades 40%</li></ul>
--	--	--	---