



FICHA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE INTEGRADORA	
2° TRIMESTRE	
Esc. Sec. Gral. Albino García	Grado : 1° E
<b>SESION: 14</b>	Semana del 21 al 25 de febrero 2022

TEMA: Conciencia del mundo que me rodea	
DIMENSION SOCIOEMOCIONAL	AUTONOMIA
HABILIDADES ASOCIADAS	LIDERAZGO Y APERTURA
INDICADORES DE LOGRO	Desarrolla y genera explicaciones conjuntas sobre el mundo que le rodea, de manera incluyente.

**INICIO:** Completen la frase siguiente: "Para mí un líder es aquel que...".

**DESARROLLO:**

Práctica de atención

– Siéntate en postura de "cuerpo de montaña".

- Cuenta las respiraciones durante cinco minutos. Es necesario que las cuenten para desarrollar concentración; igual que cuando aprenden a tocar un instrumento o a hacer algún deporte, entre más lo practiquen, aprenderán a concentrarse mejor (pausa de diez segundos):

- Levanta una mano a la altura del pecho e inhala naturalmente y, en silencio, cuenta "uno" mentalmente, levantando un dedo y, luego, al exhalar relajen la frente.

- De nuevo, inhala naturalmente y cuenta "dos". Al exhalar, relaja el cuello y hombros (levanta dos dedos)

- Inhala y cuenta mentalmente "tres" y, al exhalar, relaja el estómago (se levantan tres dedos).

- Hágalo de nuevo desde el uno.

– Al terminar, hagan tres respiraciones profundas, abran los ojos lentamente, muevan el cuerpo y se estiren si es necesario.

– Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas::

- a) ¿Se calmó la mente al contar las respiraciones?
- b) ¿Se sintieron relajados?
- c) ¿Su mente se mantuvo en calma?

– Esta práctica ayuda a estudiar más fácilmente, a concentrarse mejor, a calmar la mente y enfocarla en lo que se quiere. También ayuda a dormir mejor y a estar felices, así como a afrontar y resolver problemas o conflictos.

– Es recomendable hacer diariamente la práctica al despertar, antes de hacer la tarea y antes de ir a dormir, también cuando estén nerviosos o preocupados.

-Compartan sus experiencias a partir de las preguntas:

1. ¿Qué es la inclusión, el respeto y el autocuidado?
2. ¿Cómo se expresa esto en la escuela?
3. ¿Qué debemos hacer para generar inclusión, respeto y autocuidado?

– Expresa en un póster, de forma clara y concreta, una campaña escolar para migrar hacia una sociedad que promueva la inclusión, el respeto y el autocuidado para generar mejores entornos de vida guiados por la tolerancia, la empatía y la solidaridad.

– Crea y escribe una frase que inviten a ser más solidarios y conscientes de la realidad que los rodea.

**CIERRE:** Escribe tu conclusión.

**EVALUACIÓN DE LOS PRODUCTOS.**

PRODUCTOS	PUNTOS
Texto	3
3 frases	5
Conclusión	2
Calificación	10

*Mtra. María de Lourdes Villagómez  
Hernández.*

Para entrega de trabajos en el siguiente correo:

[villagomezmariadelourdes77@gmail.com](mailto:villagomezmariadelourdes77@gmail.com)

Anotar: Nombre completo, asignatura, grado y grupo.