

Nombre de la escuela: SEC. ALBINO GARCIA	Clave C.T 11DES0016X	1 SESION (50 MINUTOS)
Asignatura: Tutoría y Educación Socioemocional.	Grado: 1ºA 28 – 11- MARZO 2022	MTRA. DULCE BRISA BARRERA JUÁREZ

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de Logro
AUTOCONOCIMIENTO	ATENCIÓN	Identifica cuando está agitado o en calma, y cuando está distraído o enfocado, y practica estrategias para calmar y enfocar la mente. La duración de las prácticas de atención es de 5 a 7 minutos .

INICIO

Para iniciar las actividades : Realizaremos con ayuda de música relajante 4 respiraciones profundas con ojos cerrados y sentados respetando la postura de cuerpo de montaña

Compartir: indicar a los alumnos que completen la frase “yo soy importante porque ...”.

DESARROLLO

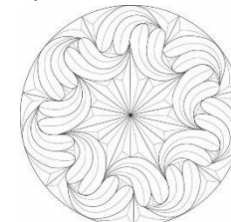
Intervención docente: Los mándalas son utilizados desde tiempos remotos. les comentare el significado de un mándala. Su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación.

¿Cuál es el objetivo de la mándala?

Está constituida por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas; representa las características más importantes del universo y de sus contenidos. Los alumnos desarrollaran para relajarse y concentrarse un mándala aplicando colores o plumones según el diseño que ellos quieran lograr.

Algunos alumnos darán a conocer lo que realizaron del mándala a sus compañeros enriqueciéndose con los diferentes diseños. Así como explicaran como se sintieron al realizarlo.

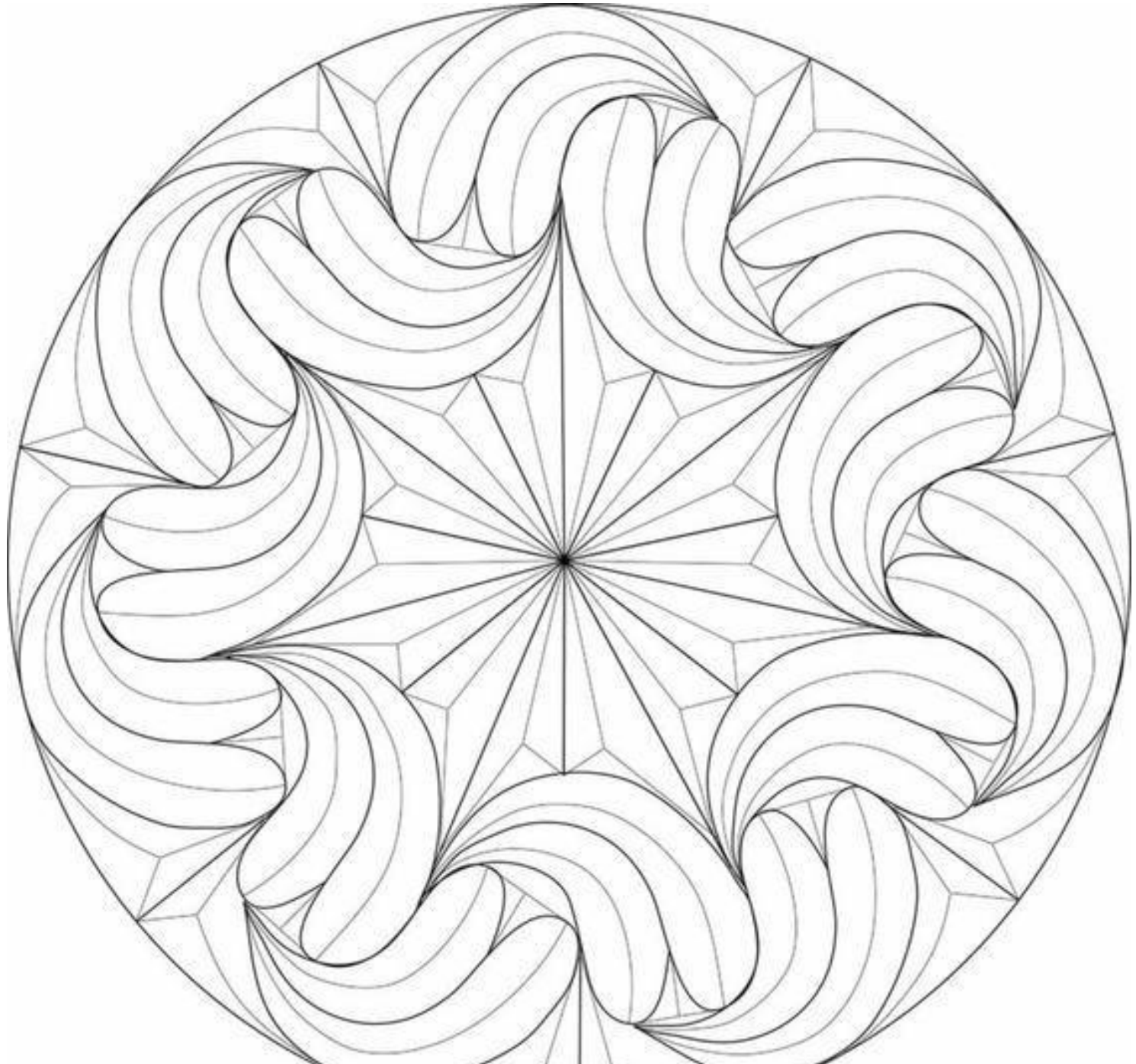
ACTIVIDAD 1 : Los alumnos colorearan el mándala escuchando música relajante eligiendo los colores de su agrado.



CIERRE

- Realiza una conclusión de lo que entendiste de Autoestima y las cualidades en que nos ayuda para nuestra persona

Productos	Puntos	MATERIALES	RUBROS A EVALUAR
MANDALA	100%	Hoja de trabajo para la actividad , Revista , Lápiz , Plumas , plumones Colores, Hoja de Word , Computadora e Internet	<ul style="list-style-type: none"> • Participación espontánea 10% • Muestra de interés en la actividad 20% • Argumento de ideas 20% • Participación inducida 10% • término de las actividades 40%



Nombre de la escuela: SEC. ALBINO GARCIA		Clave C.T 11DES0016X	1 SESION (50 MINUTOS)
Asignatura: Tutoría y Educación Socioemocional.		Grado: 1ºA 28 – 11- MARZO 2022	MTRA. DULCE BRISA BARRERA JUÁREZ
Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de Logro	
		Valora la importancia de expresar las emociones de forma autentica, sin exagerar o valerse de estas para conseguir algo.	
Autorregulación	Expresión de las emociones.		
INICIO			
<p>Para iniciar las actividades : Al inicio los alumnos escucharan 3 minutos una melodía de Beethoven aplicando la técnica de respiración 5 veces inhalación y exhalación para sentirse con paz y con atención al finalizar completaran la frase “hoy es un día hermoso y me va ir muy bien porque</p>			
DESARROLLO			
<p>Intervención docente: El docente explicara a los alumnos que es importante escribir lo que nos está pasando ya que nos ayuda a aumentar nuestro bienestar porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros, podemos detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por pensamientos saludables</p> <p>ACTIVIDAD 2 : Realizar un diario donde escriban un balance de días que ellos consideren que fueron importantes en su vida colocando cada día de color diferente de hoja de maquina cada día empezando por las cosas positivas y dejando al final las negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, que pensamientos tuvimos, como actuamos, que emociones generaron en cada día especificado. Mínimo (5 días) una hoja por día. de eventos significativos en tu vida escribe las emociones con otro color de pluma.</p> <p>Los alumnos expresaran a sus compañeros ¿Qué les gusto de la actividad ?, y los que quieran compartir parte de su diario lo comentaran con sus compañeros así escucharemos emociones que nos ayudan a detectarlas y como pudieron autorregularlas.</p>			
CIERRE			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza una conclusión de lo que entendiste de Autoestima y las cualidades en que nos ayuda para nuestra persona 			
Productos	Puntos	MATERIALES	RUBROS A EVALUAR

Diario de emociones 5 días	de	100%	Hoja de trabajo para la actividad , Revista , Lápiz , Plumas , plumones Colores, Hoja de Word , Computadora e Internet	<ul style="list-style-type: none"> • Participación espontánea 10% • Muestra de interés en la actividad 20% • Argumento de ideas 20% • Participación inducida 10% • término de las actividades 40%
-------------------------------	----	------	---	--

RUBRICA PARA EVALUAR EL SER

CICLO ESCOLAR 21-22 **ESCUELA SEC. GRAL." ALBINO GARCIA" CLAVE: 11DES0016X**

PROFESORA: DULCE BRISA BARRERA JUÁREZ

Alumno: _____

 Profesora:
 DULCE BRISA
 BARRERA
 JUÁREZ
 Espacio
 curricular:
**TUTORÍA
 Y
 EDUCACIÓN
 SOCIOECONÓMICA**

SECUENCIA	Criterios de evaluación	EXCELENTE	MUY BIEN	MEJORABLE	INSUFICIENTE	SIN REALIZAR	TOTAL
		0.4	0.3	0.2	0.1	0	
1	Responsabilidad	Siempre entregó el trabajo a tiempo y sin necesidad de darle seguimiento.	Entregó todos los trabajos, aunque algunos tarde y requirió seguimiento.	Entregó algunos trabajos y requirió seguimiento.	Entregó menos del 50% de trabajos o ninguno y requirió mucho seguimiento.	Entregó trabajos incompletos y requirió de mucho seguimiento.	
2	Asistencia	Asiste al 100% de las clases con toda puntualidad y	Asiste a clases de un 99 a un 80% con puntualidad de 2 minutos de retraso y con distracciones poco duraderas.	Asiste a clases de un 79 a 60 % con puntualidad de 4 minutos de retraso y permanece en el salón de	Asiste a clases de un 59% o menos, llegando a clases con 6 minutos de retardo y solicita salir del salón de	Asiste ocasionalmente a clases normalmente llega tarde a clases (Más de 10	

		permanece en el grupo durante toda la sesión.		clase solicitando salir ocasionalmente.	clases con distintos motivos.	minutos) y sale por periodos superiores a 8 minutos.	
3	Participación en clase	Participa en clase de forma intencional de acuerdo al contenido de los temas, lo realiza sin distractores ajenos a la sesión de trabajo.	Participa en clase de forma intencional de acuerdo al contenido de los temas, se distrae ocasionalmente sin repercutir en la sesión de trabajo.	Participa en clase ocasionalmente de forma intencional, propicia comentarios que distraen a otros compañeros o bien los interrumpe en sus actividades que están realizando.	Participa poco en clase de forma intencional propicia comentarios chuscos, molesta a otros compañeros o platica constantemente afectando las actividades del grupo.	Asiste a clases y se retira, no participa, le agrada, propiciar distractores, tales como, platica, comentarios fuera del contenido del tema, muestra agrado por molestar a otros, boicotea la sesión de trabajo.	
4	Disciplina	Su comportamiento es excelente durante la sesión.	Su comportamiento es bueno durante la sesión	Su comportamiento es regular durante la sesión	Su comportamiento es irregular durante la sesión.	Su comportamiento es malo durante la sesión.	
5	Limpieza	Realiza con pulcritud el trabajo en excelentes condiciones y observa un aseo personal.	El lugar de trabajo se mantiene en buenas condiciones de limpieza y aseo personal adecuado.	El lugar de trabajo se mantiene en condiciones Regulares de limpieza así como el aseo personal.	El lugar de trabajo se mantiene en malas condiciones de limpieza así como el aseo personal.	El lugar de Trabajo se mantiene en pésimas condiciones de limpieza, Así como, el aseo personal.	

VO.BO.

Subdirectora del Turno matutino

VO.BO.

Coordinadora Académica