

DIMENSIÓN	Autoconocimiento	
HABILIDAD ASOCIADA	Autoestima	
INDICADORES DE LOGRO		
Reconoce y aprecia sus fortalezas, capacidad de aprender y superar retos.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Solicitar a los niños sentarse en posición "cuerpo de montaña", mientras escuchan un instrumento o toque de campana. Cuando termine el sonido reflexionar en la siguiente frase: "una fortaleza que tengo es..." y "Un reto que tengo es...".	
DESARROLLO	Aplicarán la técnica de respiración: el globo: En la posición "cuerpo de montaña". Participarán en la siguiente meditación guiada. Inhala aire simulando que eres un globo que se está inflando. Siente como te inflas [pausa de cinco segundos]. Suelta el aire poco a poco, produciendo el sonido de un globo desinflándose [realice cinco repeticiones]. Escucharán el instrumento musical, realizar tres respiraciones profundas, abrir los ojos lentamente, mover el cuerpo y se estiran si es necesario.	
CIERRE	Reflexionarán acerca de la importancia de la respiración ante determinadas situaciones de conflicto.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Xilófono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor.		Evaluación cualitativa y formativa basada en: La observación durante la actividad. Las actitudes mostradas.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

DIMENSIÓN	Autoconocimiento	
HABILIDAD ASOCIADA	Aprecio y gratitud	
INDICADORES DE LOGRO		
Reconoce y aprecia las oportunidades y aspectos positivos que existen en su vida.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Reflexionaran y completaran las frases siguientes: Hoy es un buen día, pues me doy cuenta de que tengo... o puedo.... Hoy es un buen día, pues con mi mente puedo... Hoy es un buen día, pues con mi cuerpo puedo...	
DESARROLLO	Práctica de bondad y gratitud En posición "cuerpo de montaña". Relajarse y meditar tomando en cuenta las siguientes recomendaciones. (Guiar la práctica con voz clara y pausada pueden apoyarse con música relajante): Observen su respiración [pausa de 10 segundos]. Piensen en deseos amistosos para sí mismos: Que pueda seguir teniendo lo que me hace sentir bien y feliz. Que pueda estar sano, seguro y en Paz. Que cuente siempre con personas que me ayuden y me quieran. Ahora, piensen en las personas que los rodean, imaginen que les dan las gracias y les desean: Que puedan seguir teniendo lo que los hace sentir bien y felices. Que puedan estar sanos, seguros y en Paz. Que cuenten siempre con personas que los ayuden y los quieran.	
CIERRE	Reflexionaran y escribirán: ¿Cómo se siente tener buenos deseos para sí mismos? ¿Cómo se siente agradecer y desear cosas positivas para quienes los rodean?	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Música relajante.		Evaluación cualitativa y formativa basada en: la observación durante la actividad y la retroalimentación de las experiencias al finalizar la actividad.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

<https://materialeducativo.org/>

PLANEACIÓN

<https://materialeseducativos.mx/>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

ESCUELA PRIMARIA "MATERIAL EDUCATIVO" CICLO ESCOLAR 2022 – 2023

ZONA ESCOLAR: XX SECTOR: XX GRADO: 3° GRUPO: "X"

PLANEACIÓN SEMANAL DEL 03 AL 07 DE OCTUBRE DEL 2022

MAESTRO(A): MATERIALEDUCATIVO.ORG

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN	Autoconocimiento
HABILIDAD ASOCIADA	Bienestar
INDICADORES DE LOGRO	
Reconoce cuando las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuando dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
SESIÓN 1	
INICIO	En posición de "cuerpo de montaña" (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente) con música relajante, meditar en la siguiente frase. "Cuando me siento contento o tranquilo puedo...".
DESARROLLO	Práctica de atención: el elevador Con apoyo de un monitor llevarán a cabo la dinámica del elevador. El monitor explicará que en esta práctica de atención utilizarán la mano derecha como si fuera un elevador que sube y baja, mientras que la mano izquierda no se mueve, como si fuera el piso. Solicitar que coloquen la mano izquierda sobre su muslo con la palma hacia arriba y la mano derecha sobre la izquierda. Pediré a los estudiantes que adopten la posición "cuerpo de montaña", y que mantengan los ojos abiertos. Guiare la práctica con voz clara y pausada: Al inhalar, la mano derecha sube un poco, como si fuéramos al primer piso [pausa de 10 segundos]; al exhalar baja hasta descansar sobre la mano izquierda [realizar tres repeticiones]. Háganlo al mismo tiempo, observen mis movimientos. Ahora, vamos a subir al segundo piso. Respiren más profundamente mientras elevan la mano y exhalen al bajar [realizar tres repeticiones]. Es momento de ir al tercer piso, lo haremos inhalando aún más profundamente mientras elevamos la mano izquierda. Exhalamos todo el aire al descender [realizar tres repeticiones. Continuar el ejercicio, si es posible, hasta llegar al quinto piso.
CIERRE	Al terminar, tocare el instrumento musical y pediré que realicen tres respiraciones. Expresaran, con una palabra, ¿cómo se siente su cuerpo?
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS	
EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Música relajante, instrumento musical.	Evaluación cualitativa y formativa basada en:

	La observación durante la actividad. Las actitudes mostradas. La retroalimentación de las experiencias compartidas al finalizar la actividad.
--	---

ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES	
--	--

DIMENSIÓN	Autoconocimiento	
HABILIDAD ASOCIADA	Bienestar	
INDICADORES DE LOGRO		
Reconoce cuando las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuando dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Verán el video “El monstruo de colores”. Reflexionaran que hay emociones que hacen sentir más tranquilidad y motivan a tratar bien a los demás, y otras que provocan malestar. https://youtu.be/_NmMOkND8g (3:51)	
DESARROLLO	Realizaran la actividad sugerida.(Anexo del material de apoyo)	
CIERRE	Al final de cada semana ver el tipo de emociones que más experimentaron.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Enlace sugerido.		Comentarios respecto al cuento el monstruo de colores. Representación de las emociones. Calendario de emociones. Reflexiones de clase.
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.

