

PLAN DE TRABAJO SEMANAL DE TUTORÍA II

ACTIVIDAD 3	Del 13 al 17 de septiembre de 2021.
-----------------------	--

Docente: Ma. del Carmen Castillo Martínez	Grupo(s): 2° B
Indicador de logro: Identifica que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de los propios pensamientos y sensaciones corporales, y elaborar un plan para el logro de metas.	Dimensión: Autoconocimiento Habilidad asociada: Atención
Actividades de andamiaje: 1- Escribir y contestar en el cuaderno las preguntas de la hoja 2 y dar clic al enlace para realizar el ejercicio de respiración. 2.- Observar, recortar, pegar y realizar en el cuaderno los ejercicios de la hoja 2. 3.- Revisar la ortografía antes de enviar tu evidencia 4- Enviar tu evidencia donde para recibir realimentación.	Herramientas y recursos: -Lápices de colores -Regla -Lápiz -Tijeras -Resistol -Bolígrafo -Dispositivo móvil con cámara
Escenario (medio de comunicación) 1.-Blog Educativo de la secundaria 2.-WhatsApp 3.-Correo electrónico 4.-Zoom (Plataforma)	Producto: -Cuaderno con la actividad desarrollada. Evaluación Formativa -Autoevaluación
Observaciones: Importante!!!! Si aún no estás en el grupo de WhatsApp envía un mensaje con tu nombre completo y grupo a este número para agregarte!!!! 2°B- 7773957523 LUNES ASESORÍA EN ZOOM: 9:00 a.m. Tienes hasta el jueves para enviar tu actividad con datos completos (actividad, nombre completo, grado y grupo) al siguiente correo: ma.castillo.mar0723@mor.nuevaescuela.mx recuerda que una letra o punto mal escritos impedirán que se envíe. No dudes en contactarme si requieres apoyo o asesoría, con gusto te atenderé, es muy importante registrar y llevar un seguimiento de tus actividades a distancia.	

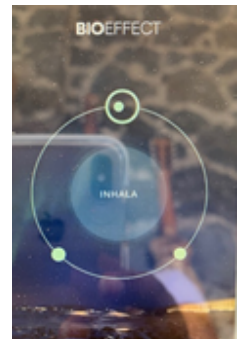
Haz lo que haces & hazlo bien

Quédate en casa

I.- Escribe en tu cuaderno y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué importancia tiene la mente en nuestra vida?
- ¿La mente va con nosotros a todas partes?
- ¿Cómo sabes cuando tu mente está calmada o agitada?

Muchas veces se dice que hay que estar concentrados y poner atención, pero, te preguntarás cómo hacerlo y para esto existen varias prácticas, una de ellas es respirar adecuadamente, da clic al siguiente enlace y respira siguiendo el video, repítelo 10 veces (inhala por la nariz, mantén la respiración, y exhala por la boca) un minuto para respirar profundo y calmar tu mente.



<https://mk-mk.facebook.com/navarrowolffantonio/videos/as%C3%AD-se-respira/2761843057230395/>

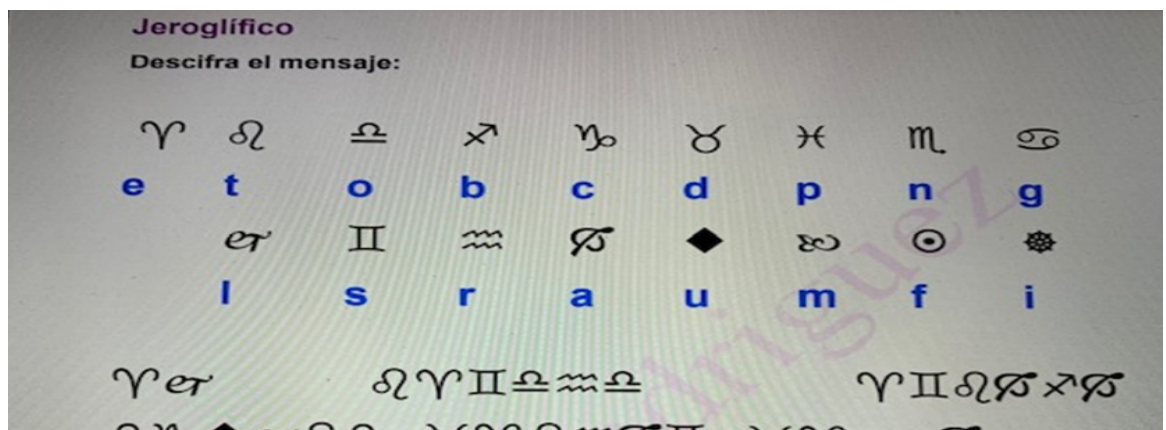
Después de realizar el ejercicio:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Tu mente se agitó o se mantuvo en calma?

Te recomiendo que diario al despertar realices este ejercicio, antes de realizar tus actividades escolares y antes de dormir, si en algún momento te sientes nervioso o preocupado también realiza este ejercicio y verás cómo tu mente se calmará...

II.- Observa, recorta, pega en tu cuaderno y realiza los siguientes ejercicios:

1)



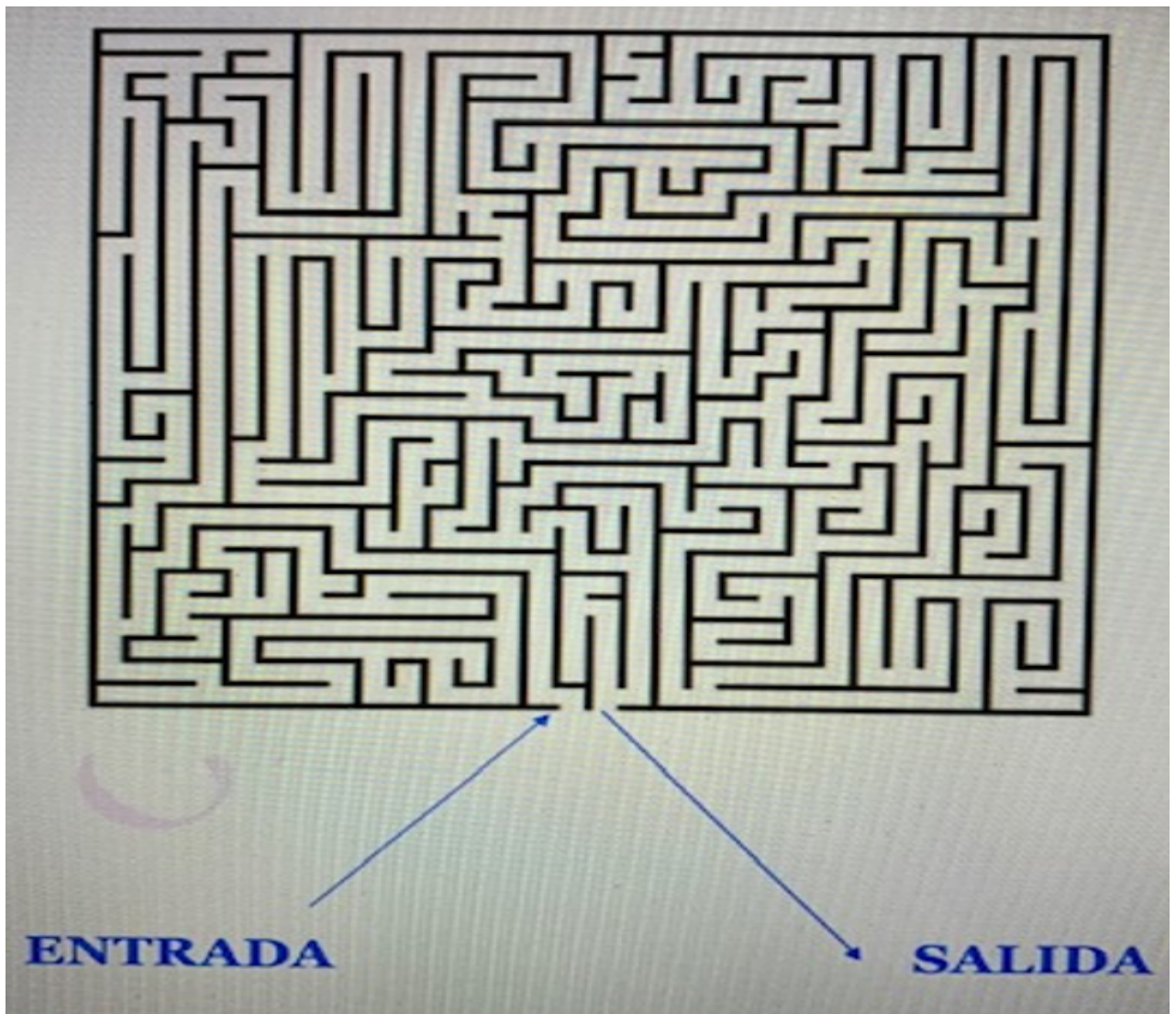
El mensaje dice:

-Colorea de rojo el camino de entrada hasta encontrar la salida...



Importante!!!

Toma el tiempo y anota en cuanto tiempo lo logras:



2)

Minutos:____ Segundos:____

-Ordena las palabras y escribe la frase.



Importante!!!

Toma el tiempo y anota en cuanto tiempo lo logras:

3) Minutos:_____ Segundos:_____

al	clase	salir	partido	el	con	los	primero
un	jugaremos	patio	futbol	de	alumnos	de	en



Importante!!!

Toma el tiempo y anota en cuanto tiempo lo logras:

4) Minutos:_____ Segundos:_____

me	domingo	gusta	amigos	cine	el
quedar	ir	con	al	para	mis

Si realizas este tipo de ejercicios frecuentemente, podrás concentrarte mejor, tu mente se calmará y podrás enfocarla en lo que quieres lograr, podrás dormir mejor y tranquilo, en caso de tener conflictos o problemas te ayudarán a relajarte y lo más importante: *Te ayudarán a estudiar mejor!!*