



## PLAN DE TRABAJO SEMANAL DE TUTORÍA I

ACTIVIDAD <b>3</b>	Del 13 al 17 de septiembre de 2021.
-----------------------	-------------------------------------

<b>Docente:</b> Ma. del Carmen Castillo Martínez	<b>Grupo(s):</b> 1° C
<b>Indicador de logro:</b> Identifica cuando está agitado o en calma, y cuando está distraído o enfocado, y practica estrategias para calmar y enfocar la mente.	<b>Dimensión:</b> Autoconocimiento <b>Habilidad asociada:</b> Atención
<b>Actividades de andamiaje:</b> 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 para recibir realimentación.	<b>Herramientas y recursos:</b> -Lápices de colores -Regla -Lápiz -Bolígrafo -Tijeras -Resistol -Dispositivo móvil con cámara
<b>Escenario</b> (medio de comunicación) 1. Blog Educativo de la secundaria 2. WhatsApp 3. Correo electrónico 4. Zoom (Plataforma)	<b>Producto:</b> -Cuaderno con la actividad desarrollada.  Evaluación Formativa  -Autoevaluación
<b>Observaciones: <b>Importante!!!!</b></b> Si aún no estás en el grupo de WhatsApp envía un mensaje con tu nombre completo y grupo a este número para agregarte!!!!  <b>1° C- 7774692318</b>  <b>LUNES ASESORÍA EN ZOOM:</b> 7:30 a.m.  Tienes hasta el <b>jueves</b> para enviar tu actividad con datos completos ( <b>actividad, nombre completo, grado y grupo</b> ) al siguiente correo: <a href="mailto:ma.castillo.mar0723@mor.nuevaescuela.mx">ma.castillo.mar0723@mor.nuevaescuela.mx</a> 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**

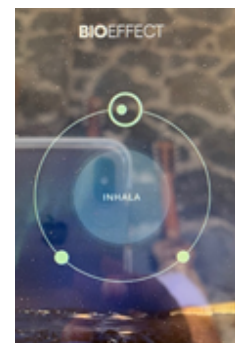
**Quédate en casa**



**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 preguntarán 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:**

**Jeroglífico**  
Descifra el mensaje:

1)

Υ	Ω	Ω	⋈	Υ	Υ	⋈	♆	☉
e	t	o	b	c	d	p	n	g
	er	II	≡	ϕ	◆	⊗	⊙	⊛
	l	s	r	a	u	m	f	i

Υer                      ΩΥIIΩ≡Ω                      ΥIIΩϕ⋈ϕ

ΩΥ◆erΩΩ                      ΥΥΩ≡ϕII                      ΥΥ                      erϕ

⋈ϕer⊗Υ≡ϕ                      ΥΩ♆                      ⊙Ω≡⊗ϕ                      ΥΥ

⋈ϕ≡ϕ⊗⊗◆ϕII                      ΥIII                      Υer                      erϕΩΩ



**El mensaje dice:**

---

---

---

---

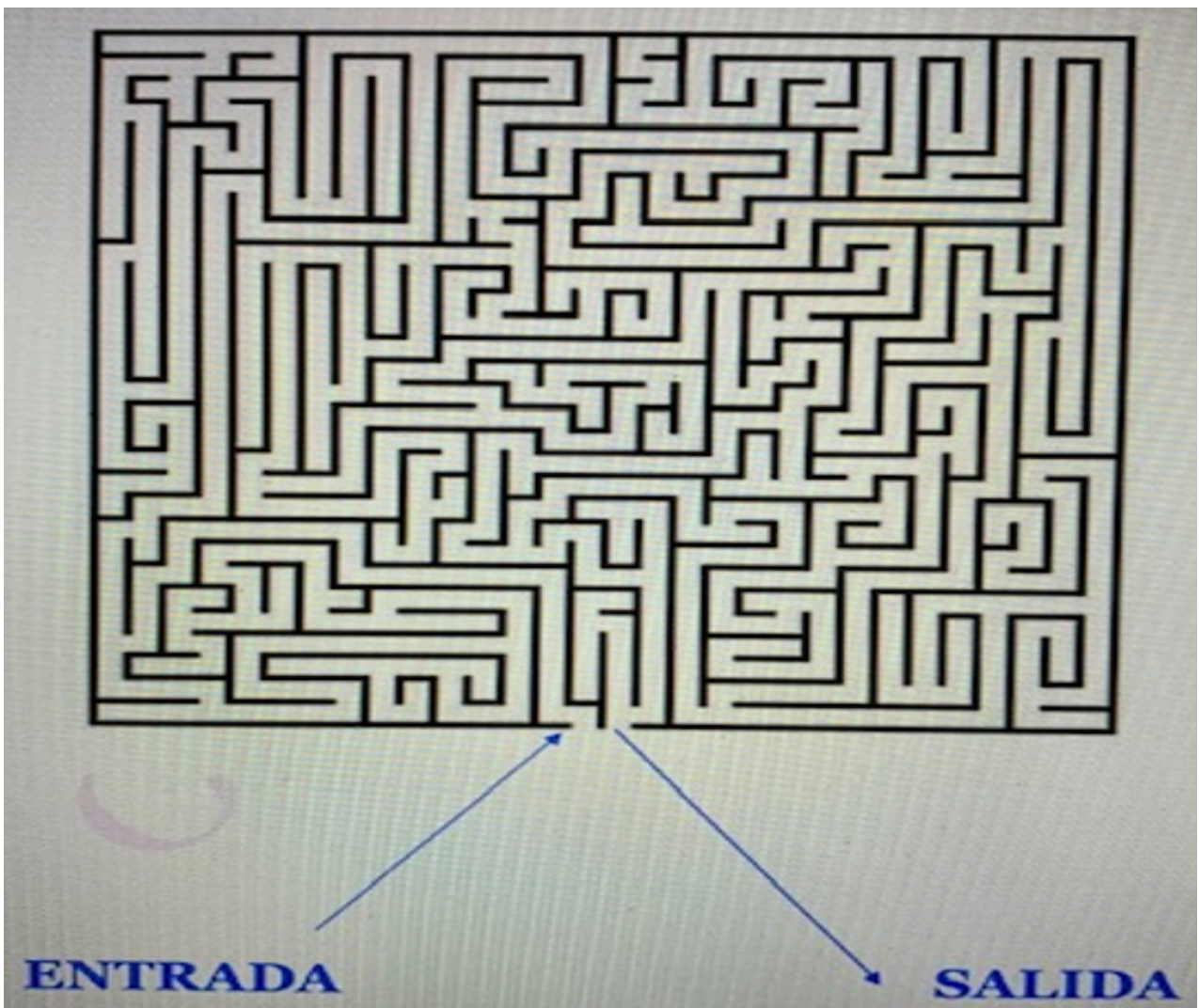
**-Colorea de rojo el camino de entrada hasta encontrar la salida...**



**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!!***



Escuela Secundaria Técnica 14  
Ciclo escolar 2021-2022  
**Tutoría y Educación Socioemocional**