

DIMENSIÓN	Autoconocimiento		
HABILIDAD ASOCIADA	Autoestima		
INDICADORES DE LOGRO			
Identifica fortalezas personales que le ayudan a estar en calma, a aprender y a convivir con otros.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Realizaran una técnica de relajación: Poner una música instrumental mientras se les indica a los alumnos ponerse cómodos sentados sobre su silla, cerrar sus ojos y escuchar con atención. Imaginar una luz blanca y enseguida llegar a su lugar favorito, el cual puede ser su cuarto, la escuela, el parque, etc., ya que están ahí realizar inhalación y exhalación mientras relajan sus hombros, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza, el tronco y las piernas. Enseguida solicitare que abran sus ojos y dar una última inhalación y exhalación profunda. Preguntare cómo se sintieron para que compartan su experiencia con el grupo de forma voluntaria.		
DESARROLLO	Preguntare a los alumnos cuál es su color favorito. Realizar una lluvia de idea sobre los colores y definir cuál es el color favorito de la mayoría. Realizaran otras preguntas más mientras se da una situación de diálogo. Daré una hoja blanca a los alumnos para que escriban en ella "Mi color favorito es...", "Me gusta jugar a ...", "Me siento bien cuando...", "Confío mucho en...", "Cuando necesito ayuda recurro a...". Compartirán voluntariamente las situaciones en que se han sentido apoyados, por quiénes y cómo ha sido ese apoyo.		
CIERRE	Proporcionarán otra hoja a los alumnos en donde deben poner su nombre y pegarla en la pared. Enseguida solicitare a cada alumno escribirán una palabra o adjetivo positivo que describa a su compañero o compañera. Platicaran cómo se sintieron con la actividad. TAREA Solicitare una barra de plastilina o masa moldeable del color de la elección del alumno.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Reproductor de música. Música instrumental. Hojas blancas. Cinta adhesiva.		Observación y análisis del desarrollo de las actividades.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

DIMENSIÓN	Autorregulación		
HABILIDAD ASOCIADA	Expresión de las emociones		
INDICADORES DE LOGRO			
Identifica las situaciones que le generan emociones aflictivas y no aflictivas, y las comparte con los demás.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Preguntare a los alumnos qué son las emociones. Realizaran una lluvia de ideas y hacer anotaciones en el pintarrón. Escribirán en el cuaderno "Soy feliz cuando..." y solicitare que completen la frase. Compartirán voluntariamente lo que escribieron.		
DESARROLLO	Dividirán una hoja de su cuaderno en dos columnas, en una escribir emociones que los hagan sentir bien (lado derecho) y que los hagan sentir mal (lado izquierdo). Con un trozo de plastilina o masa de moldear, representar una emoción, ya sea positiva o negativa. Después explicaran por qué la seleccionaron.		
CIERRE	Platicare con los alumnos acerca de las emociones que han experimentado esa semana y en qué situaciones se presentaron, además comentaran cómo actuaron ante cada una. Realizaran un ejercicio de respiración con repetidas inhalaciones, exhalaciones y movimiento de brazos.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Cuaderno de trabajo. Plastilina de cualquier color.		Observación y análisis del desarrollo de las actividades.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

DIMENSIÓN	Autoconocimiento
HABILIDAD ASOCIADA	Atención
INDICADORES DE LOGRO	
Identifica las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflitivas y aplica estrategias para regresar a la calma y enfocarse.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
SESIÓN 1	
INICIO	Aplicare la siguiente dinámica de relajación: Sentarse en la posición "cuerpo de montaña" como se muestra en la imagen. Tocare un instrumento o campana para relajar el cuerpo.  Cerraran los ojos y pensar en lo siguiente: "Lo que más me gusta de mi es...". Volveré a tocar la campana y al detenerse permitir que los alumnos comenten lo anterior.
DESARROLLO	Leerán el siguiente texto: "Así como el cuerpo se ejercita para que los músculos se fortalezcan, el cerebro también necesita ejercitarse para fortalecerse, mediante ejercicios de atención. Cuando el cerebro es fuerte se está más tranquilo, y es más sencillo enfocar la atención al realizar una tarea o estudiar, por ejemplo. También ayuda a calmarse cuando se está fuera de balance o agitado, como en momentos de estrés o al experimentar emociones intensas". Adoptar la posición de montaña y llevar a cabo la siguiente práctica: Llevar las manos al abdomen para que poder sentir la respiración [pausa de 10 segundos]. Inhalar y exhalar profunda y gentilmente, como si hubieran terminado una tarea muy difícil y estuvieran muy satisfechos con el resultado. Descansar un momento, relajándose. Inhalar y exhalar. Al exhalar soltar las áreas del cuerpo que estén apretadas o tensas. Recorrer el cuerpo mentalmente, como si movieran la luz de una lámpara desde la parte superior hasta los pies. Llevar la atención a la cara y observar las sensaciones, ¿qué experimentan? Bajar hasta el cuello y hombros, ¿cómo se sienten esas partes del cuerpo? Ir a la espalda, ¿cómo está la espalda y el pecho en este momento? Descender al abdomen, las piernas, los pies. Permitir que la luz de la atención, como si fuera una lámpara, alumbrase las sensaciones en el cuerpo.

	Observar si alguna sensación llama la atención: si algo pica, si sienten frío o calor. Quizá descubran en el cuerpo las sensaciones de alguna emoción.	
CIERRE	Al terminar, tocare el instrumento musical y pediré que realicen tres respiraciones profundas, que abran los ojos lentamente, muevan el cuerpo y se estiren si es necesario. Reflexionaran y escribirán ¿Cómo se sienten cuando respiran ante una situación difícil?	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Aprendizajes Clave. Tercer grado. Página 387. Xilófono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor. Sillas. De ser posible música relajante.		Observación y análisis del desarrollo de las actividades.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

ESCUELA PRIMARIA “MATERIAL EDUCATIVO” CICLO ESCOLAR 2022 – 2023

ZONA ESCOLAR: XX SECTOR: XX GRADO: 3° GRUPO: “X”

PLANEACIÓN SEMANAL DEL 19 AL 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

MAESTRO(A): MATERIALEDUCATIVO.ORG

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN	Autoconocimiento	
HABILIDAD ASOCIADA	Conciencia de las propias emociones	
INDICADORES DE LOGRO		
Identifica como se manifiestan diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta; analiza sus causas y consecuencias.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Aplicaran la siguiente dinámica: Solicitare a los alumnos sentarse en la posición “cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente). Pondré música relajante y reflexionaran: “Yo siento la tristeza en...” (Mencionar parte del cuerpo). Comentar al respecto.	
DESARROLLO	Ayudare a los alumnos a reflexionar sobre el enojo, cómo reaccionaron ante él. Recordaran que el cerebro, así como el cuerpo se ejercita, debemos ayudarlo a enfocar la atención al realizar una tarea, estudiar o incluso a calmarse cuando tenemos una situación de enojo. Sentarse nuevamente en la posición de cuerpo de montaña, cerrar los ojos y poner las manos en el abdomen para sentir la respiración. Inhalaran y exhalaran profunda y gentilmente. Harán pausas para descansar y continuar. Recorrerán el cuerpo mentalmente e ir relajando cada parte poniendo atención en las emociones que se van presentando. Trataran de borrar de su mente cualquier enojo que puedan traer en ese momento o en otro. Tocare el instrumento musical y harán tres respiraciones profundas para abrir los ojos lentamente.	
CIERRE	Compartirán las experiencias, dialogando si fue difícil dejar el cuerpo tranquilo, a quién le fue fácil y quién pudo sentir su respiración. Reflexionaran y escribirán en el cuaderno ¿cómo se siente tu cuerpo en ese momento?, ¿más tranquilo o más agitado?	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Aprendizajes Clave. Tercer grado. Página 389. Xilófono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor.		Observación y análisis del desarrollo de las actividades.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

DIMENSIÓN	Autoconocimiento		
HABILIDAD ASOCIADA	Conciencia de las propias emociones		
INDICADORES DE LOGRO			
Identifica como se manifiestan diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta; analiza sus causas y consecuencias.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Platicare con los alumnos nuevamente acerca del enojo, la tristeza, la frustración. Preguntare qué son y solicitare que den un ejemplo. Preguntare si han tenido pensamientos como “Nunca me va a salir”, “Voy a reprobar”, “Mis papás se enojarán conmigo” eso se llama “mente tramposa”, y consiste en crear pensamientos irreales o exagerados.		
DESARROLLO	Usaran unos clips para mencionar una situación: Iniciarán con un problema que aún no se resuelve, por ejemplo, mañana tengo un examen importante (ese sería el primer clip), enseguida agregar otro clip por cada preocupación o pensamiento irreal "seguro voy a reprobar", "mis padres me castigarán", "no podré ir a la fiesta de mi amigo", etc. Hacer la cadena de clips tan larga como se pueda. Enseguida ir analizando cada clip y ver qué pensamientos no son reales y cómo se pueden resolver. Leerán lo siguiente: muchas veces, el mecanismo de la “mente tramposa” provoca que las acciones en respuesta generen daños en lo personal y a los otros. Para combatir “La mente tramposa”, primero me doy cuenta de lo que pasa, después los puedo soltar (soltar la cadena) y llevar mi atención a otra cosa; por ejemplo, a lo que estoy sintiendo en mi cuerpo.” Pensaran en una situación en donde hayan experimentado “La mente tramposa” y escribir en el cuaderno. Registraran ¿cómo se sienten cuando la “mente tramposa” trae un pensamiento negativo tras de otro? y ¿cómo deben actuar? Realizaran un dibujo de la situación.		
CIERRE	Comentaran lo anterior y platicaran acerca de cómo resolvieron para eliminar los pensamientos de la mente tramposa.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Aprendizajes Clave. Tercer grado. Página 390. Hojas blancas y colores.		Observación y análisis del desarrollo de las actividades.	
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.

