



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

(PTP)

Módulo 2

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Me siento muy contento por realizar este tipo de actividades con mis alumnos ya que la experiencia individual en la actividad física puede variar. Algunas personas pueden experimentar emociones más intensas que otras, o incluso sentir emociones negativas como frustración o ira. Lo importante es ser consciente de nuestras emociones y gestionarlas de manera saludable. A medida que avanzamos en la actividad, los alumnos van tomando conciencia de sus emociones y pensamientos tales como: "Me siento feliz y con energía", "Estoy un poco ansioso, pero puedo controlarlo" "Me siento frustrado, pero voy a seguir adelante". La actividad física nos anima a establecer metas alcanzables y a celebrar nuestros logros, generando comentarios de apoyo en los alumnos como: "Ya llevas la mitad del camino, ánimo", "Cada vez eres más fuerte", "Estoy orgulloso de lo que has logrado".

¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?

Los alumnos al inicio tienen que ponerse de acuerdo en quien va a realizar la actividad y posteriormente establecer acuerdos ante las situaciones de juego para establecer una adecuada interacción y valorar los desempeños de cada uno.

2. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

Porque saben y reconocen que una manera eficaz de evitar los conflictos es por medio o a través del dialogo, proponen soluciones, estrategias para promover la participación, el respeto mutuo.

3. Escribe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

La actividad que más me llamo la atención fue la del aula de las palabras amables, esta actividad la modifique por la pelota parlante, que en esencia es la misma actividad, solo que, al pasar la pelota, los niños expresan tanto verbal como corporalmente alguna cualidad o virtud del compañero de quien recibió la pelota.

Educar las emociones en Educación Física no es solo una opción, es una necesidad. Al integrar esta dimensión en el proceso educativo, se provee a los alumnos de herramientas esenciales para navegar por la vida con mayor plenitud, bienestar y éxito, formando individuos íntegros y preparados para afrontar los retos del mundo actual. Implementé estrategias de aprendizaje emocional, incorporé actividades y dinámicas diseñadas para el desarrollo de las habilidades emocionales, utilizando juegos, debates y técnicas de relajación, entre otras para identificar y comprender sus propias emociones, regular sus emociones, empatizar con los demás y desarrollar la resiliencia

Mini proyecto de juegos colaborativos: Hablando el mismo idioma
Tema: Promoviendo una comunicación asertiva

Objetivos:

- Fomentar la comunicación asertiva entre compañeros.
- Desarrollar habilidades de escucha activa y empatía.
- Estimular la expresión clara y respetuosa de ideas y sentimientos.
- Fortalecer los lazos afectivos entre compañeros.

Materiales:

- Un espacio amplio y seguro.
- Pelotas de diferentes tamaños y colores.
- Música alegre y dinámica.

Desarrollo de la actividad:

1. Calentamiento (10 minutos):

Comenzamos con una ronda de saludos, donde cada participante se presenta con un movimiento creativo y un apodo divertido.

A continuación, realizamos ejercicios de calentamiento dinámico, como trotar en el lugar, estiramientos suaves y movimientos de coordinación.

2. Actividad principal (20 minutos):

"El juego del espejo": Se colocan frente a frente los alumnos, uno deberá imitar sus expresiones faciales y movimientos corporales. Se puede variar la actividad agregando gestos exagerados o caras graciosas.

"La pelota parlante": Se sientan en círculo, sosteniendo una pelota entre todos. Cada participante, al recibir la pelota, debe expresar una emoción o sentimiento utilizando solo su voz y expresiones faciales. Los demás escuchan atentamente y comparten sus propias reflexiones.

"El baile de las emociones": Se pone música alegre y se invita a los participantes a bailar libremente, expresando diferentes emociones a través del movimiento.

1. Relajación y reflexión (10 minutos):

Se realiza una ronda de comentarios, donde cada participante comparte cómo se sintió durante la actividad y qué aprendió sobre la comunicación asertiva.

Se finaliza con ejercicios de relajación y respiración profunda.

3. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Esta es una actividad de estimulación, donde los alumnos tomados de las manos deben mantener la pelota arriba. En primer lugar establecen un dialogo, tomando acuerdos de cómo pueden lograrlo, después modifican algunas acciones que no fueron eficaces para posteriormente lograr el reto motor.



En esta actividad de "El baile de las emociones" Se pone música alegre y se invita a los participantes a bailar libremente, expresando diferentes emociones a través del movimiento. Los alumnos muestran confianza y seguridad para pasar al frente, y alegría al imitar los movimientos planteados por el compañero que pasa al centro.



En esta actividad de "La pelota parlante": Se sientan en círculo, sosteniendo una pelota. Cada participante, al recibir la pelota, debe expresar una emoción o sentimiento utilizando solo su voz y expresiones faciales. Los demás escuchan atentamente y comparten sus propias reflexiones

Rúbrica PTP 2

Instrumento para evaluar PTP del módulo 2					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
1. Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.				X	
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.				X	
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.				X	
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	