**DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)**

**Módulo 1**

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

_____Alegría, calma , sorpresa, los pensamientos que vinieron a mí son los siguientes, aumentar la concentración, motivación, respiración , posición positiva y postura.

_____

_____

_____

_____

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a? Mejora de la concentración, estimulo de creatividad e imaginación.

_____

_____

_____

_____

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera? Si mediante las actividades realizadas, imitando a diferentes animales que simulaban diversas posturas, esta práctica conecta el cuerpo, la respiración y la mente.

_____

_____

_____

_____

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado. Excelente porque su objetivo es el de desarrollar las competencias socioemocionales incluyen no solo el desarrollo de procesos cognitivos o mentales sino también áreas afectivas como la conciencia y gestión emocional, de relacionamiento con otros y de proyección socioemocional.

_____

_____

_____

_____

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

El yoga mejora la autoestima de los alumnos ya que con la práctica suelen tener mayor confianza en sus capacidades, además de mejorar su estado de ánimo, haciéndolos más seguros y alegres, en esta fotografía estamos realizando la postura de la mariposa, ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio, mejora la flexibilidad de las caderas y a mantener la espalda erguida.

Aquí estamos realizando la postura del niño, es ideal para relajarse y dormir mejor, ayuda a estirar la espalda.

# RÚBRICA PTP M1

| Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Insuficiente | Suficiente | Satisfactorio | Destacado | |
| **Indicadores** | 1 | 3 | 4 | 5 | **Observaciones** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades. | | | | | |
| Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades. | | | | | |
| Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto. | | | | | |
| Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo. | | | | | |