



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de la actividad llevadas a cabo.

Se lograron experimentar las siguientes emociones: enojo, ira, preocupación, ansiedad, tristeza, miedo y compasión. Al trabajar con los alumnos cuentos motores desarrollan habilidades motrices básicas, fomentar la creatividad y estimular la imaginación de los niños, al mismo tiempo que se promueve la socialización y el trabajo en equipo, pero en específico este cuento "El volcán" sobrepasó los límites de los alumnos porque se logró experimentar emociones que no sabían que existían en ellos al interactuar con sus compañeros.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Disfrutando lo que realizo, ser maestra de educación física es magia...realizar a diario un trabajo que me satisface mental, emocional y físicamente no cualquier persona lo logra y para mí es un triunfo sin duda alguna.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Por supuesto que conecto con ellos, al planificar actividades que aparte de que sean divertidas tengan trascendencia y significado para ellos, una clase con actividades lúdicas y materiales llamativos son la punta de lanza para que el alumno logre un aprendizaje.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Son favorables para el trabajo de las emociones, son pequeñas actividades que tienen un gran desenvolvimiento en los alumnos, se divierten aprendiendo y si como docente las aterrizo en la parte lúdica he hecho un buen trabajo.

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

QUE PASA CUANDO ME ENFADO..

Durante la clase de educación física se llevó a cabo un cuento motor con niños de 2do por medio de esta estrategia se sensibilizó a los alumnos logrando que imaginaran y sintieran cada una de las emociones que se trabajaron desde pequeñas muecas hasta sus posturas de enojo, furia, enfado tristeza, nostalgia, se trabajó en equipo y hubo alumnos que se sensibilizaron tanto que lloraron.

1. Se lee a los alumnos el cuento "El volcán".

¿Qué imaginas que paso?

¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?



Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más?

¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?



¿Eles ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?

¿Cuál sería la moraleja de esta historia?

Primeramente, se logró que los alumnos tuvieran una **respiración consciente** al del trabajar con emociones. Todas las emociones que los alumnos sintieron y mostraron son válidas y legítimas, incluso las que nos producen sensaciones desagradables en el cuerpo, como la rabia, el miedo, los celos o la tristeza.

Los pequeños no lo sabía, pero tiene un volcán en su interior, más o menos entre el ombligo y las costillas. A veces, el volcán se enciende y explota. Entonces el fuego lo quema todo y por consecuencia sufrimos y nos asusta, todo a la vez.

Pero lo que aprendieron los niños que por medio del juego podemos experimentar una montaña de emociones tanto mentales como física, pero con un truco que hemos aprendido cuando nos enfadamos debemos aplicarlo... respiración consciente y calma, por arte de magia descubriremos sensaciones inesperadas.

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 mi proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					