



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Mis actividades las aplique a dos grupos diferentes quiero hacer mención que la clase de educación física es para mí una matriz de emociones ya que durante las clases nacen diversas emociones. Al principio quería realizar otras actividades, pero me di la oportunidad de cómo llevar a cabo estas actividades viviéndolas de lleno en educación física. Esto me lleno de mucha emoción. La educación física es trabajar mente y cuerpo y porque no corazón también. Las emociones que más sobresalieron durante este módulo 1 fueron:

- Tristeza: porque volví a recordar eventos reprimidos.
- Felicidad: porque pude comprender y aprender que yo tengo la llave para apropiarme o de las emociones ya sean negativas o positivas y en ese y en ese momento decidí desechar emoción de tristeza.
- Agradecida: porque a pesar de que ya he vivido otros cursos este curso realmente me ha hecho analizar, comprender, y aprender

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

Al iniciar el curso tenía bajas expectativas de él, pero al ir adentrarme en el curso ;Me hizo tener un flash back! Muchas emociones dormidas, olvidadas y otras nacieron me encontré que todo este tiempo hemos estado enseñado mal y ahí me conecté conmigo misma encontré muchas respuestas a varias vivencias vividas Como frustración, coraje, gratitud.

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

No es por enaltecer, pero también me di cuenta de que inconscientemente siempre he tratado de conectar con cada uno de mis 600 alumnos por las experiencias vividas independiente dependientemente que soy la de educación física y tengo un plus por el cual conectar con mis alumnos, escuchándolos, aconsejarles, abrazarles. Conocerlos más y ese conocimiento me ayuda en la aplicación mis actividades se cuales no me sirve para determinados a alumnos y cuáles serán un éxito con otros.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

¡En cuanto mi opinión de este proyecto la verdad lo viví un poco estresada! Ya que se me junto el trabajo de mis escuelas junto con este proyecto, se me dificulto o se me dificulta aún la organización de mis tiempos, me sirvieron mucho los espacios de calma para poder organizarme y tomar las siguientes acciones para poder aplicar este mini proyecto mi primera pregunta fue ¿cómo puedo yo aplicar estas actividades en mis grupos?

Para que las actividades fueran atractivas y que me den resultados así es que mi segunda acción fue compartir con ellos platicándoles que estaba en un curso que estaba aprendiendo mucho de las ¡emociones! Les pregunte que si ellos también querían aprender conmigo se emocionaron mucho, la aplicación fue muy fácil porque tengo esa conexión con mis alumnos y mi última acción fue la aplicación de mis actividades. Me gustaría mucho la idea de poder nosotros proponer nuestras propias actividades, me encanta la idea de seguir aprendiendo de este curso me causa mucha curiosidad qué más puedo aprender y enseñar a través de las emociones!

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

Actividad 1.-

El semáforo de emociones: realice un recorrido motriz en el cual les explique pues durante el trayecto encontrarían emociones y que solo si se identificaba con la emoción se den tendría y nos diría por qué se siente así,

Mayoría de sus respuestas fueron:

- Feliz (porque su papas vendrían a la escuela)
- Preocupado (de papas separados y no sabían si irían a la actividad)
- Triste (porque sabían que papa no iría a la actividad)

Ya que teníamos en puerta la actividad del día del padre etas emociones estaban ;a



Actividad 2

¡¡¡¡El volcán!!!!: Para esta actividad aborde primero la calma y después aplique el cuento ya que la ocupe como cierre de clase. Les pedí a mis alumnos formaran un círculo y después se acostarán y cerraran los ojos y comenzamos a respirar a escuchar que se escuchaba en nuestro entorno y después comencé con el cuento. Utilice modo exagerado y modifique algunas partes haciendo las más intensas. Cuando terminé de narrar el cuento les pedí que siguieran en la misma postura que siguieran respirando y que al mismo tiempo fueran reflexivos ¿que habrían hecho ellos en el lugar del volcán?



Algunas respuestas



WhatsApp Video
2024-06-20 at 10.06.()



WhatsApp Video
2024-06-20 at 10.02.()



WhatsApp Video
2024-06-20 at 10.06.()

En esta actividad me sorprendí mucho ya que mis alumnos lograron ser: reflexivos, empáticos y reconocieron que las emociones son esenciales para la vida cotidiana.

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