

MES 3: TODO ES POSIBLE



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



HAGO UN
ESFUERZO EXTRA



PERSEVERANCIA



FLOJERA
RENDIRSE

PRIMARIA BAJA

Objetivo

El objetivo es desarrollar la mentalidad en crecimiento. La mentalidad en crecimiento es una mentalidad que confía en tus capacidades, que sabe que puedes desarrollarlas y que la inteligencia y el talento son algo que se educa y crece. Durante este mes enfócate a trabajar con la palabra todavía y a buscar soluciones.

SEMANA 1

MISIÓN: Uso la regla de los 10 segundos.

| HR | PAUSA ACTIVA | | LINK | OBERVACIONES |
|---|---------------------|-------|---|---|
|  | DÍA 1 Gym Cerebral | VIDEO | https://youtu.be/8Cy2C06C_c4 | Rodilla y tobillo |
| | DÍA 2 Gym Cerebral | VIDEO | https://youtu.be/dLWUwWbOKuk | Rodilla y tobillo cruzado |
| | DÍA 3 Gym Cerebral | VIDEO | https://youtu.be/mNjYznxzDU8 | Rodilla tobillo tipo 2 |
| | DÍA 4 Gym Cerebral | VIDEO | https://youtu.be/Oh6VRGh6U6k | Hombro cruzado |
| | DÍA 5 Gym Cerebral | VIDEO | https://youtu.be/u9inEjUYF0k | Cabeza/ panza |
|  | Conciencia plena. | VIDEO | https://bit.ly/2HTAQmy | Conciencia plena sobre la frustración |
|  | Final del día | AUDIO | https://bit.ly/3VWo3kF | Actividad en parejas donde se mirarán a los ojos y seguirán las instrucciones |
| | Tracker imprimible. | LIBRO | https://bit.ly/3CiXa2R | Para maestros y alumnos que llevan el programa digital. |

| | | | | |
|---|---------------------|--------------|---|--|
|  | <i>Tema del mes</i> | VIDEO | https://youtu.be/oRfa6rqwRsk | Se explica la regla de 10 segundos y se introduce el tema de "Todo es posible" |
| | <i>Ejercicio</i> | LIBRO | https://bit.ly/3QXx7T7 | Para la proxima semana revisa la actividad sugerida para preescolar |
| | | TAREA | LA PRÓXIMA SEMANA TOCAN CAMPAÑAS: Recuerda a tus alumnos de llevar material según la estrategia que elijan. | |

SEMANA 2.

MISIÓN: Hago un esfuerzo extra y ayudo a que otros también lo den.

| HR | PAUSA ACTIVA | | LINK | OBERVACIONES |
|---|---------------------|-------|---|--|
|  | Gym Cerebral | VIDEO | https://youtu.be/LCLY2HpC5io | Nariz y oreja |
|  | Conciencia plena. | VIDEO | https://bit.ly/3814L75 | Meditación para fortalecer la confianza en sí mismos y la mentalidad en crecimiento. |
|  | Final del día | AUDIO | https://bit.ly/3o4PjOG | Meditación para reflexionar sobre alguna meta y visualización para vencer los supervillanos. |
| | Tracker imprimible. | LIBRO | https://bit.ly/3PvuiYc | Para maestros y alumnos que llevan el programa digital. |
|  | Tema del mes | VIDEO | https://youtu.be/FI88bdPDxyY | Instrucciones de campañas. |
| | Ejercicio | LIBRO | https://bit.ly/3QXx7T7 | Actividad sugerida para peques. |

SEMANA 3

MISIÓN: Hago un esfuerzo extra aunque me cueste trabajo.

| HR | PAUSA ACTIVA | | LINK | OBERVACIONES |
|--|---------------------|-------|---|---|
|  | Gym Cerebral | VIDEO | https://youtu.be/AafcEP3qjnM | Equilibrio |
|  | Conciencia plena. | VIDEO | https://bit.ly/2TC1Auc | Conciencia plena sobre afirmaciones de mentalidad en crecimiento y frases para repetir. |
|  | Final del día | AUDIO | https://bit.ly/3vLM9SD | Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día. |
| | Tracker imprimible. | LIBRO | https://bit.ly/3TdVxK2 | Para maestros y alumnos que llevan el programa digital. |
|  | Ejercicio | LIBRO | https://bit.ly/3QXx7T7 | Revisa la actividad para peques. |
| | Tema del mes | VIDEO | https://youtu.be/lIVzEAXcywE | Zoe explica los pensamientos negativos y positivos y lo que pasa en nuestro cerebro. |

SEMANA 4

MISIÓN: Si me quejo, doy una propuesta.

| HR | PAUSA ACTIVA | | LINK | OBERVACIONES |
|---|---|-------|---|--|
|  | Gym Cerebral | VIDEO | https://spoti.fi/3fdIzw3 | Baila y suelta el cuerpo con cualquier canción de Big Bang Zoe |
|  | Conciencia plena. | AUDIO | https://bit.ly/3oLnOYS | Ejercicio de conciencia donde dibujarán un escudo que puede servirles para usar sus superpoderes. (en 4 minutos) |
|  | Final del día | AUDIO | https://bit.ly/2YBpXv5 | Meditación de agradecimiento |
| | Tracker imprimible. | LIBRO | https://bit.ly/3PxPBbz | Para maestros y alumnos que llevan el programa digital. |
|  | Tema del mes | VIDEO | https://youtu.be/7vdIp2krWuw | Caso de mentalidad positiva, para que quede más claro. |
| | Actividad opcional peques (preescolar) | AUDIO | https://bit.ly/3sQGavb | Esta actividad es opcional para los peques, es un cuento. |