

SOY HÉROE



HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA
E INDIFFERENCIA

PRIMARIA BAJA

Objetivo

Arrancamos este mes y el objetivo es que conozcan el programa, que vuelva a sumergirse en la metodología y que tú vayas agarrando ritmo. Aprovecha las herramientas. ¿Qué estoy viviendo y qué tentaciones o supervillanos debo tener presentes para vencerlos? Despertar la conciencia y la sensación de que son dueños de su propio crecimiento. Vamos a establecer las reglas de armonía y descubrirse como súper héroe.

CATÁLOGOS

CATÁLOGO GYM CEREBRAL

CONCIENCIA
PLENA MEDIO DÍA

CONCIENCIA PLENA
FINAL DEL DÍA

<https://bit.ly/3Ijx7nh>

<https://bit.ly/41fvYm>

<https://bit.ly/40gk8Ah>

SEMANA 1

MISIÓN: AYUDO EN LA ESCUELA

HR	PAUSA ACTIVA	Nombre	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	AUDIO	SPOTY FI https://spoti.fi/3wrZwZD	Pon cualquier canción para que bailen y suelten todo su cuerpo. Incítales a brincar y jugar.
		AUDIO	YOUTUBE https://bit.ly/44jRjVq	
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	RESPIRACIÓN DE LA ABEJA https://bit.ly/3Q1NIEx	Este es el primer audio para el día uno de la conciencia plena, debajo verás el audio de la respiración de la abeja para los siguientes días
		AUDIO	RESPIRACIÓN DE LA ABEJA / RESTO DE LA SEMANA https://bit.ly/3CwAxby	Respiración de la abeja a partir del día 2.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	AGRADEZCO https://bit.ly/3AkDU2z	Meditación para agradecer el día. Recuerda que la puedes usar al inicio, al lo largo o al final de la última hora clase del día.
	MES 1 DEL LIBRO	LIBRO	MES 1. SOY HÉROE https://bit.ly/3PehsAS	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	BIENVENIDA https://bit.ly/44m3z7P	Ve el video y sigue las instrucciones.
	TAREA	LIBRO	ACTOS DE BONDAD. https://bit.ly/3Pdwalk	Para la siguiente semana hablaremos de los actos de bondad y necesitarás el siguiente material: a) Dos botes transparentes por salón. b) Pompones de colores (10 por persona o los suficientes para llenar el frasco) c) Poster de los actos de bondad.
		PDF	POSTER https://bit.ly/3D19AKQ	Póser de los Actos de bondad para descargar. *ESPAÑOL
		PDF	POSTER https://bit.ly/3SP5GwA	Póser de los Actos de bondad para descargar. *INGLÉS

SEMANA 2. MISIÓN: AYUDO EN MI CASA.

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBSERVACIONES	
	SUGERIDA	ABRO Y CIERRO	https://bit.ly/2Li3q2Y	Abrir y cerrar las manos. Activa el cerebro y puedes hacerlo al ritmo de la música.	
		CONCIENCIA Y CONCENTRACIÓN.	https://bit.ly/3CqE4YR	Aprovecha esta conciencia plena para enfocar a los alumnos y ayudarles a disponerse a una actividad.	
		ACTOS BUENOS	https://bit.ly/3wrSzb2	Pensarán en qué actos buenos hicieron durante el día	
	MES 1 DEL LIBRO	LIBRO	MES 1. SOY HÉROE	https://bit.ly/3PehsAS	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	ACTOS DE BONDAD.	https://bit.ly/3Pdwalk	* Video de los actos de bondad. Recuerda que son varias opciones. * Revisa tu whatsapp, te envié alternativas para usar los actos de bondad.
	TAREA	LIBRO	ACCIONES PARA AYUDAR EN CASA.	https://bit.ly/3L0vF11	Se enviará a los papás el imprimible de la actividad de la página 8 para que los papás puedan hacer un registro de los esfuerzos de sus hijos. Coméntales que deben recordar en casa y envía una notificación.

SEMANA 3 MISIÓN: LUCHO CONTRA LA FLOJERA

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBSERVACIONES	
	SUGERIDA	EL ESPEJO	https://bit.ly/3GpErIk	Cada día será un alumno al que los demás imitarán. La intención es que con música los alumnos vayan siguiendo a su compañero con atención y tratando de ir todos iguales.	
INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:		AUDIO	SPOTY FI	https://spoti.fi/3wrZwZD	Te comparto esta lista con el disco de Big Bang Zoe de música en Spoty Fi y Youtube para hacer los ejercicios de la semana.
		AUDIO	YOUTUBE	https://bit.ly/44jRjVq	
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	VIDEO	RESPIRO CON LAS MANOS	https://bit.ly/3cKx0Hm	Un ejercicio para aprender a dirigir la atención usando las manos. Es buen ejercicio para que se enoquen cuando están en un proceso ansioso o angustiante.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	AGRADEZCO 2	https://bit.ly/3wss4SE	Meditación para agradecer el día.
	MES 1 DEL LIBRO	LIBRO	MES 1. SOY HÉROE	https://bit.ly/3PehsAS	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO		https://bit.ly/47LgkMa	Canción con video musical
		AUDIO	CANCIÓN SOY HÉROE	https://bit.ly/44pVn6D	Spoty Fi.
		AUDIO		https://bit.ly/3stZAsN	Youtube
	TAREA	LIBRO	Pag 10	-	El dibujo que hicieron de su super héroe lo compartirán con sus familia y lo traerán firmado para la siguiente clase.

SEMANA 4
MISIÓN: PONGO ATENCIÓN A LO QUE NECESITAN LOS DEMÁS

	PAUSA ACTIVA		LINK	OBSERVACIONES	
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	SUGERIDA	RODILLA / TALÓN	https://bit.ly/3YTaB30	Gimnasia de coordinación de emisferios. Intenten hacerlo cada vez más rápido.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	MIS TENTACIONES	https://bit.ly/3o4PjOG	Descubrir cuáles son las tentaciones contra las que estoy luchando.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	CONCIENCIA DE MI DÍA	https://bit.ly/3AkDU2z	Aprender a tomar conciencia de lo que sucedió, desarrollar la capacidad de hacer una introspección.
	MES 1 DEL LIBRO	LIBRO	MES 1. SOY HÉROE	https://bit.ly/3PehsAS	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	LIBRO	DÍA DE PRESENTACIONES.	-	Es el día en que los alumnos van a explicar sus dibujos de super héroes. Puedes elegir algunos para su participación o un sorteo sin considerar que no les dará tiempo a todos de pasar. Aprovecha la actividad para promover el respeto, la escucha y el amor por sus compañeros.