Escuela Secundaria General No. 117
"José Cornejo Franco"
Clave 14DES0120F

SECRETARIA DE EDUCACIÓN JALISCO
ESCUELA SECUNDARIA GENERAL No. 117
"JOSE CORNEJO FRANCO"
CLAVE 14DES0120F
CICLO ESCOLAR 2019-2020.

Docente: Nidia G. Sánchez Castañeda **Fecha: 20 AL 30 DE ABRIL 2020**

PLAN CLASE A DISTANCIA

GRUPO 1 A Y B MATUTINO

ASIGNATURA: TUTORIA Y EDUCACION SOCIOEMOCIONAL	
ELEMENTOS CURRICULARES	
INDICADORES DE LOGRO	***Identifico cuales son las estrategias cognitivas y de regulación emocional que favorecen mi aprendizaje***
DIMENSION	Autorregulación
HABILIDAD	***Metacognición***
LECCION	CONTROLANDO MI CUERPO
Campos de Formación Académica, Área de Desarrollo Personal o Ámbito de la Autonomía Curricular	**Área de Desarrollo Personal**

IMPORTANTE: ***FAVOR DE LEER TODO DETENIDAMENTE PARA REALIZARLO DE MANERA CORRECTA.***

El Periodo de realización es del 20 de Abril al 30 de Abril. Si pasas de este tiempo tu actividad no podrá tener la misma puntuación, pero obtendrás créditos. Así que ánimo y a trabajar

RECUERDA Anotar Tema y el indicador de logro, o como en todas las clases al inicio de un nuevo tema.

ACTIVIDADES

1. Iniciaremos a trabajar con la pagina 70 a la 73 de su libro de ejercicios de tutoría (los alumnos que no cuenten con su libro deberán de pasar la actividad a su libreta, como hemos trabajado en el aula, es por ello que les adjunto las imágenes de su libro).

2. Al término de favor de hacérmelas llegar por los medios que ya conocen.

SESIÓN 11. CONTROLANDO MI CUERPO	
Dimensión	Autorregulación.
Habilidad	Metacognición.
Indicador de logro	Identifica cuáles son las estrategias cognitivas y de regulación emocional que favorecen mi aprendizaje.

Un dato

AUTORREGULACIÓN
Capacidad o conjunto de procesos que llevamos a cabo con el fin de gestionarnos con éxito a nosotros mismos. Esta capacidad permite que analicemos el entorno y respondamos en consecuencia, pudiendo cambiar nuestra actuación o perspectiva en caso de necesitarlo.

ARMONÍA EMOCIONAL

Tensar y destensar

Hoy iniciaremos la sesión con un ejercicio sencillo, relajante, divertido y de autorregulación.

- Comienza sentado en tu lugar.
- Cruza tus brazos y piernas.
- Tensa lo más que puedas tu cuerpo y recuerda poner tu lengua en el paladar.
- Haz una respiración profunda y sostenla durante 10 segundos tensando tu cuerpo.
- Suelta la respiración y destensa (relaja) tu cuerpo.
- Haz este ejercicio al menos cinco veces.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

MARCHA INDIVIDUAL

¿Y mi espacio?

- Dibuja en este espacio cómo es el lugar donde realizas tus tareas y estudias para un examen, utiliza colores.

- Contesta las preguntas para determinar tu nivel metacognitivo.

1. ¿Qué tiempo le dedico al estudio previo a un examen? ____________
2. ¿Cómo estudio? ____________
3. ¿Qué actitud muestro ante el estudio? ____________
4. ¿Dónde estudio? ____________
5. ¿Me concentro donde estudio? ____________
6. ¿Me distraigo fácilmente donde estudio? ____________
7. ¿Contesto chats o navego en redes sociales mientras estudio? ____________

Es importante que identifiques la forma y el lugar donde realizas tus tareas y estudias para tus exámenes, ya que muchas veces ésto determinará los resultados que obtengas, dependerá del tiempo y la dedicación que le pongas a dichas acciones.

Un dato

Metacognición es la [illegible]

Fuente: [illegible]

MARCHA INDIVIDUAL

Mis horas del día

- Marca como rebanadas de pastel las distintas acciones mencionadas en la tabla y coloréalas para identificar el tiempo que duras haciendo cada acción durante el día. Si deseas agregar más acciones, lo puedes hacer.

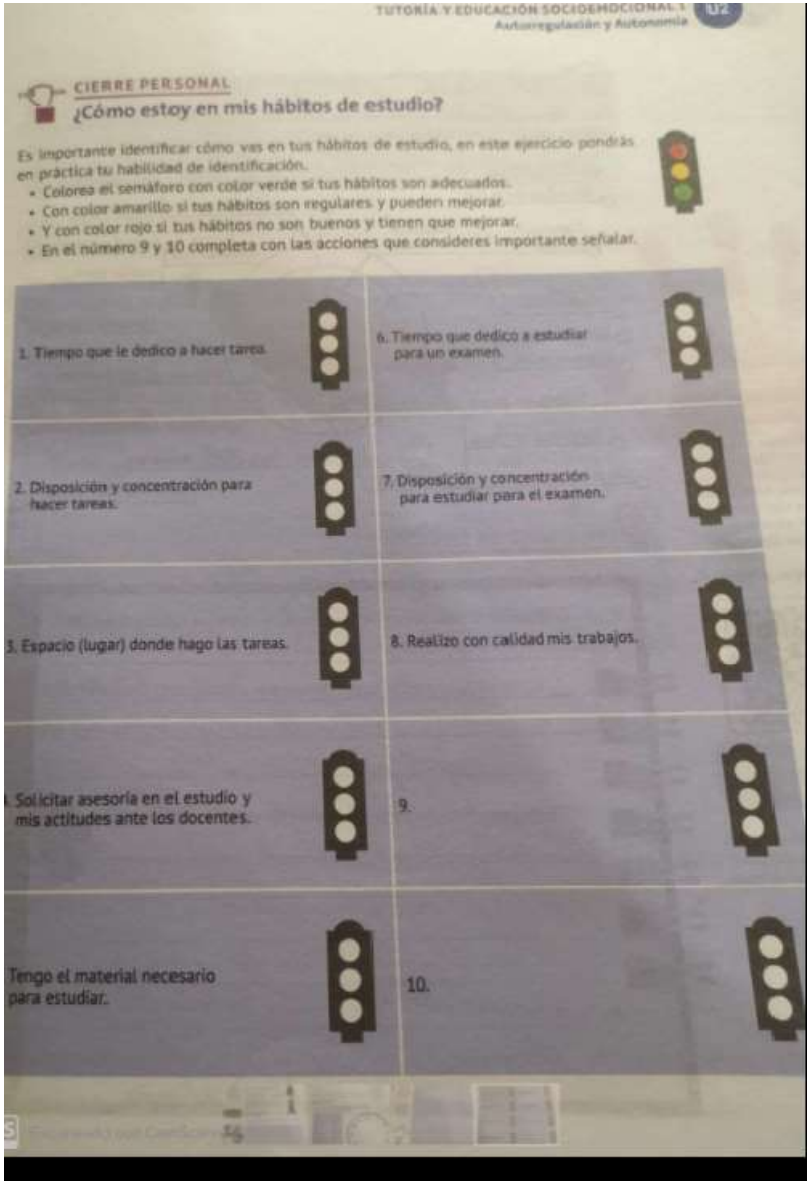
Despertar	Azul
Desayunar	Amarillo
Ir a la escuela	Rosa
Estar en la escuela	Verde
Llegar a casa	Naranja
Comer	Blanco
Siesta	Fosforescente
Ayudar en casa	Rojo
Hacer la tarea	Morado
Estudiar para un examen	Café
Jugar	Gris
Practicar actividad extra	Azul cielo
Cenar	Fucsia
Ir a dormir	Negro

En esta página sólo coloca tu estrategia y técnica

¿Qué haces antes de un examen?

Un dato

COMPAÑERO(A)	ESTRATEGIA	TÉCNICA



TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL 1
Autorregulación y Autonomía

CIERRE PERSONAL

¿Cómo estoy en mis hábitos de estudio?

Es importante identificar cómo vas en tus hábitos de estudio, en este ejercicio pondrás en práctica tu habilidad de identificación.

- Colorea el semáforo con color verde si tus hábitos son adecuados.
- Con color amarillo si tus hábitos son regulares y pueden mejorar.
- Y con color rojo si tus hábitos no son buenos y tienen que mejorar.
- En el número 9 y 10 completa con las acciones que consideres importante señalar.

1. Tiempo que le dedico a hacer tarea.	6. Tiempo que dedico a estudiar para un examen.
2. Disposición y concentración para hacer tareas.	7. Disposición y concentración para estudiar para el examen.
3. Espacio (lugar) donde hago las tareas.	8. Realizo con calidad mis trabajos.
4. Solicitar asesoría en el estudio y mis actitudes ante los docentes.	9.
5. Tengo el material necesario para estudiar.	10.