**GUÍA No. 4 – INTERDISCIPLINAR (BACHILLERATO – PRIMARIA)**

**GRADO:** SEPTIMO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTE** | **GRUPO** | **E-MAIL** |
| Holman Barrios Moreno | 701-702-703-704 | hgbarriosm@educacionbogota.edu.co  |
|  |  | 3023937273 |

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMA** | **Acción deportiva y teoría de mente.** |
| **OBEJTIVOS** | **INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:** |
|  **Reconocer como el manejo emocional construye mejores prácticas deportivas y cotidianas.** | * **El estudiante genera discursos a cerca del manejo emocional propio.**
* **El estudiante genera productos escritos o audiovisuales que permitan reconocer la práctica deportiva y el manejo emocional como elementos ligados.**
 |
| **AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:****Educación física – Iniciación deportiva**  | **PRODUCTO A ENTREGAR*** **audiovisual**
* **escrito**
 |

* **ACTIVIDADES: Dentro de cada actividad se debe tomar evidencias ya sea fotográficas o video según corresponda.**

* **Reconocer sentimientos**

**Una de las claves para el desarrollo de control de los impulsos es reconocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones, de acuerdo con Education.com. A menudo, los niños pequeños tienen problemas para regular sus emociones y los sentimientos conducen a comportamientos negativos antes de que el niño pueda pensar en ellos. Ayuda a tu niño a aprender a identificar sus sentimientos de enojo o frustración clasificándolos para el. Scholastic.com recomienda validar los sentimientos de tu hijo y luego modelar una forma más adecuada de expresarlos. Por ejemplo, "No golpees a mamá. Golpear lastima. Veo que estás enojado, pero no puedes responder de esta manera". Esto le permite saber que está bien tener esos sentimientos, pero no siempre se puede actuar sobre ellos de una manera agresiva.**

* **Detenerse y pensar**

**La voz interior del niño juega un papel importante en su capacidad para controlar los impulsos. Los niños que no entienden cómo controlar sus impulsos necesitan a alguien que modele este discurso interno y las conductas apropiadas. Puedes mostrarle a tu hijo cómo detenerse y pensar antes de actuar "pensando en voz alta", destapando el proceso por lo general oculto de razonamiento. Cuando se le cae un vaso y se derrama por todas partes, muéstrale cómo te sientes al decir algo como: "¡Oh, no! hice un gran lío y me siento muy frustrado. Tengo que parar y tomar algunas respiraciones profundas hasta que me sientan mejor". Enseña a tus hijos las técnicas que pueden utilizar cuando se empiecen a sentir impulsivos, como las respiraciones profundas, la búsqueda de un nuevo enfoque o contar hacia atrás, lo que reactiva la parte pensante del cerebro, según Scholastic.com.**

* **Juegos para generar auto-control**

**Ejercitar y moverse aumenta los niveles de dopamina, norepinefrina y serotonina en el cerebro, según Scholastic.com. Estas hormonas pueden ayudar a mejorar el enfoque y la atención, así como la concentración, mientras producen la disminución de la hiperactividad y la impulsividad. Education.com enumera la acción inhibidora, o la posibilidad de esperar que algo empiece, como una habilidad esencial en el aprendizaje del auto-control. Jugar algunos juegos activos con tu hijo pueden ayudarlo a aprender acerca del control de los impulsos mientras se divierten. Los juegos como la luz roja, luz verde o Simon dice lo animan a escuchar con atención, seguir instrucciones y controlar su cuerpo, deteniendo sus movimientos en un momento dado. Otro juego que practica estas habilidades es un juego de "danza congelada": puedes reproducir música y pedirle que baile por la habitación, pero tan pronto como la música se detenga, tiene que congelarse (quedarse quieto).**

* **Juegos de memoria y el establecimiento de objetivos**

**Las habilidades de funcionamiento ejecutivo de un niño son su capacidad de pensar, planear, resolver problemas y ejecutar tareas, de acuerdo con Scholastic.com. Ayudar a tu niño a desarrollar las capacidades de funcionamiento ejecutivo puede ayudarle a dejar de actuar reactivamente y empezar a pensar en sus acciones un poco más. Una forma de hacerlo es jugar a juegos de memoria. La investigación ha demostrado que la memoria a corto plazo está vinculada a la mejora del control del impulso, ya que la carga cognitiva de la corteza frontal se ilumina por lo que es más capaz de manejar la impulsividad. Los niños de primaria mayores también son capaces de establecer y trabajar hacia las metas. Ayudar a tu hijo a hacer esto mejorará su funcionamiento ejecutivo y la construcción de auto-control.**

|  |
| --- |
| **FECHA DE DESARROLLO:**  |
| **ACTIVIDAD** |
| * **Cada una de las pautas que menciona el artículo coméntalas con tu familia y envía un video (mínimo 1.30 min a máximo 3 minutos) donde después del dialogo con tu familia expliquen cómo se pueden generar estrategias de manejo emocional.**
 |
| * **Realizar un cuadro con las emociones más frecuentes que sientes y como a través de las primeras actividades de meditación se pueden mejorar.**
 |
| * **Realizar un escrito de como a través de las estrategias de actividad física se mejora el manejo emocional.**
 |