



Primera Jornada de Integración de Saberes


Primer Año A, B y C

En estos momentos en que pasamos mucho tiempo en casa se hace difícil la convivencia y nuestro estado de ánimo varía a lo largo de las horas. Para ayudarte a desarrollar tu día de la mejor manera posible te invitamos a:

- poner un horario por la mañana para despertar, más abajo te brindamos una actividad sencilla para comenzar el día.
- pautar algunas actividades en familia entre el desayuno y el almuerzo: tareas escolares u hogareñas, actividad física, etc.
- luego del almuerzo puede ser un buen momento para jugar o disfrutar de las redes sociales, hablar con familiares, amigos, etc.
- intenta acordar el mismo horario para ir a dormir, es muy importante descansar bien por eso te invitamos a disfrutar de un cuento o de un ejercicio de imaginación para relajarte. (Tú puedes elegir cuál)




Vamos a relajarnos:

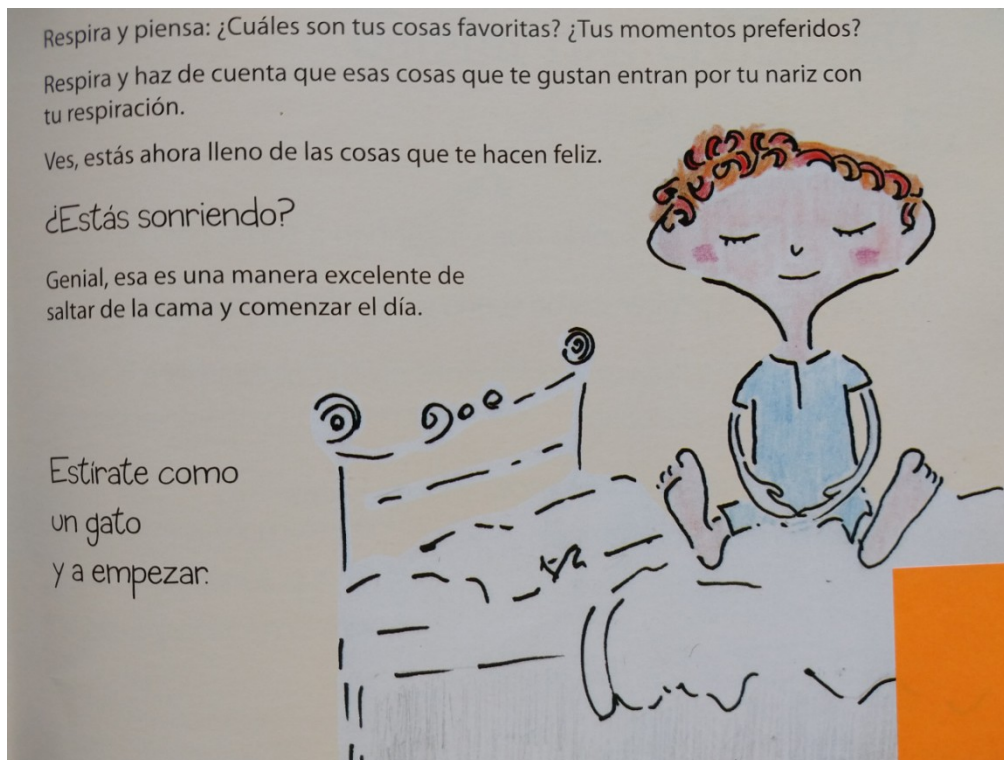
Para iniciar el día



Amanece en el mundo

Despertar no siempre es fácil pero
tarde o temprano hay que levantarse.

-  Antes de pisar el suelo, siéntate en tu cama, la espalda derecha respirando por la nariz.
-  Para hacer esto imagina que alguien está tirando una cuerditita hacia arriba desde la punta de tu cabeza.
-  Ahora sí tienes la espalda recta.



Para descansar mejor te invitamos a que realices una actividad de relajación a partir de escuchar el siguiente audio <https://www.youtube.com/watch?v=1TM7S2ELQgs>

¿Estás más relajado no? Puedes realizar ese ejercicio cada vez que te vayas a dormir o que te encuentres nervioso y necesites relajarte. ¿Te ha pasado últimamente estar ansioso o angustiado? ¿Has probado con ejercicios de respiración? Seguramente pienses que respirar es una actividad que ya sabes hacer, que lo realizas hasta sin pensarlo. Tal vez sea ese el problema, no ser conscientes de nuestra respiración. Te invitamos a que veas este video-cuento: **Respira** (8 min)

- <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

Para divertirte creando y jugando te proponemos actividades que te ayudaran a liberar tensión, estrés y energía. Estas actividades las puedes hacer en cualquier momento del día, los puedes hacer solo o con la familia.

El arte del Origami: consiste en el plegado de papel sin usar tijeras ni pegamento para obtener figuras de formas variadas. Esta técnica es la transformación del papel en formas de distintos tamaños partiendo de una base inicial cuadrada o rectangular que pueden ir desde sencillos modelos hasta plegados de gran complejidad. Aquí te dejaremos unos videos de algunas figuras que puedes hacer (puedes también buscar alguna otra figura y compartirlas con nosotros):

Mariposa: <https://www.youtube.com/watch?v=DGzY5d8ab8M>

Caja corazón: <https://www.youtube.com/watch?v=CVYDSMNwIO0>

Grulla: <https://www.youtube.com/watch?v=LLbWxDWqtQg>

Rana saltarina: <https://www.youtube.com/watch?v=AFXt8GbHy3k>

Estrella 3D: <https://www.youtube.com/watch?v=W4yYp1anBXE>

Pikachu: <https://www.youtube.com/watch?v=9Z8U4zc4dSc>

Crea tu avión de papel: y ve como vuela en casa. Decóralo, hazle dibujos, píntalo con temperas, lápices o crayones, ponle el logo del club que sos fanático, tu nombre o invéntale un nombre. Hay muchos tipos de aviones de papel, busca el que más te gusta, y solo o con ayuda de los padres pon en marcha esa obra de arte aérea. En el siguiente link te dejaremos varios modelos de aviones explicados paso por paso para que realices.

<https://www.comohacerpasoapaso.com/aviones-de-papel-paso-a-paso/>

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN DE SABERES

Las siguientes actividades corresponden a la primera Jornada de Integración de saberes del año 2020 en las que se plantean actividades compartidas con diferentes materias.

Las mismas serán compartidas con tus compañeros/as en el regreso a la escuela.

1. A ponerse en los zapatos del otro/a:

Lee con atención:



A Saltar en los zapatos del otro

- 🌈 Esto es un ultra secreto que te ayudará en cualquier momento que tengas un problema o una pelea con alguien.
- 🌈 Puede ser un amigo/a, un hermano/a u otra persona.
- 🌈 Saltar a los zapatos del otro (o a las zapatillas también).

¿Cómo se hace?

- ✓ Super fácil, imagina que te pones los zapatos de tu amigo/a o hermano/a.

¿Cómo se siente?

- ✓ Es casi convertirse en la otra persona, entonces puedes leer su pensamiento y experimentar lo que siente.
- ✓ Este juego es muy bueno para ahorrarse problemas y mirar el mundo desde otro punto de vista.
- ✓ Salta a los zapatos del otro y verás cuántas cosas descubres.
- ✓ ¡Y si te animas hasta puedes intercambiar los zapatos de verdad por un ratito!

Ahora, realiza las siguientes actividades:

- a) Qué hay que tener en cuenta para ponerse en el lugar del otro?
- b) ¿Cómo se llegan a conocer los gustos, necesidades y sentimientos de la otra persona?
- c) Tu: ¿Cómo das a conocer tus propias necesidades, sentimientos, etc.?

2. Ahora te proponemos que elijas dos personas para hacerle una pequeña encuesta y poder “saltar en sus zapatos”. Una persona debe ser alguien con quien estés viviendo estos días y la otra puede ser un amigo/a (puedes mandarle un mensaje o llamarlo/a).

ENCUESTADO/A 1

¿Qué situaciones te ponen contento/a?

b. ¿Qué pasó esta semana que te haya hecho sonreír?

c. ¿Has estado angustiado/a o nervioso/a desde que se inició el aislamiento social preventivo y obligatorio?

Si tu respuesta es SÍ: cuenta qué pensamiento, idea, actividad, etc. te ayudó a afrontar ese estado de ánimo (por ejemplo: dar o recibir un abrazo)

Si tu respuesta es NO: cuenta ¿Qué te mantiene positivo o qué impulsa tu bienestar?

ENCUESTADO/A 2

¿Qué situaciones te ponen contento/a?

b. ¿Qué pasó esta semana que te haya hecho sonreír?

c. ¿Has estado angustiado/a o nervioso/a desde que se inició el aislamiento social preventivo y obligatorio?

Si tu respuesta es SÍ: cuenta qué pensamiento, idea, actividad, etc. te ayudó a afrontar ese estado de ánimo (por ejemplo: dar o recibir un abrazo)

Si tu respuesta es NO: cuenta ¿Qué te mantiene positivo o qué impulsa tu bienestar?

3. Y yo, ¿qué puedo hacer?

Como actividad final te proponemos que pienses en qué acciones puedes llevar a cabo tú para que tu familia y vos puedan sobrellevar mejor el aislamiento.

Luego te pedimos que plasmes lo que hayas reflexionado de alguna de estas maneras:

Opciones (elige una):

- Busca o inventa una frase motivadora y realiza un cartel para pegar en un lugar que todos puedan ver. No olvides sacarle una foto para compartirla con otros compañeros.
- Realiza un collage con fotos e imágenes que te recuerden momentos compartidos.
- Crea un dibujo o una historieta recuperando una situación de aprendizaje para la convivencia en esta realidad de aislamiento.

El cartel, el dibujo o el collage (lo que elijas hacer) debe tener más o menos el tamaño de una cartulina (45 por 65 centímetros). Si no tienes, puedes hacerla tu mismo con papeles reciclados pegándolos.

Recuerda que al volver a clases, en algún momento, debes presentar las actividades 1, 2 y 3 resueltas. Por eso, guárdalas bien.

¡Mucha suerte!

Nos vemos pronto.