

ESC.SEC. DIURNA 173 YURI A. GAGARIN T.M  
CICLO ESCOLAR 2020-2021  
ACTIVIDAD 3  
SEMANA 3 (14-18 SEPTIEMBRE)

Profesor : Juan Carlos Aguilar Pichardo.

Asignatura: Educación Física.

Grado: 2

Grupos: D,E,F.

Tema:

Habilidades socioemocionales.

Propósito:

Que el alumno conozca cuáles son y cómo se utilizan las habilidades socioemocionales.

Aprendizaje esperado:

Ajusta sus desempeños motores al analizar los roles de cooperación-oposición que se desarrollan en situaciones de juego.

Actividad:

Leer con atención el siguiente texto para después responder las preguntas.

Las habilidades socioemocionales son las conductas aprendidas que llevamos a cabo cuando nos relacionamos con personas de nuestro entorno, por medio de la expresión de nuestros sentimientos, actitudes, derechos u opiniones. Ejemplos de estas son la empatía, el autoconocimiento o el autocontrol.

Que es la educación socio emocional?

Es un proceso por el cual podemos incorporar a nuestra vida, una serie de actitudes, habilidades, conocimientos y valores que nos permiten:

- Conocernos y regularnos
- Establecer interacciones con otros(empatía y colaboración) •Tomar decisiones responsables y de manera autónoma

Competencias que se cultivan con la educación socio emocional

- 1.-Autoconocimiento.-Capacidad de reconocernos, entender nuestros pensamientos y su relación con las emociones, acciones e identidad (fortalezas, limitaciones, potenciales
- 2.-Autoregulación.-Capacidad de regular las emociones para alcanzar metas en particular
- 3.-Empatía.-Capacidad para establecer relaciones con otras personas a través de entenderlos, “ponernos en sus zapatos”, comprender sus expectativas y apreciarlas
- 4.-Colaboración.-Implica aprender a escuchar, comunicar y resolver conflictos para poder lograr metas en común
- 5.-Toma de decisiones.-Aprendemos a tomar decisiones con sentido y que se sientan bien, de manera autónoma y considerando el bienestar de los demás.

Con base en el texto y tus apuntes de segundo grado responde las siguientes preguntas:

- 1.- En tu opinión que son las habilidades socio emocionales?
- 2.- Como pueden influir estas habilidades en tu vida diaria?
- 3.- Con qué acciones muestro empatía hacia mis familiares y amigos en este momento de crisis?
- 4.-Qué desafíos le implica a mi estilo de vida?
- 5.- Que factores ponen en riesgo el bienestar de mi familia?

Fecha de entrega:

Días de clase o a más tardar el viernes 18 de Septiembre.

Materiales:

Cuaderno, pluma, teléfono o computadora e internet.

Profesor Juan Carlos Aguilar Pichardo  
Elaboró

Profra. Ma. Del Refugio Medrano Godinez  
Subdirectora académica.

Profr. Serafin Benítez Millán.  
Director del plantel.