



FASE Recuperación
GUIA N ° 1 DE TRABAJO MEDIA GENERAL Y TÉCNICA
ÁREAS DE FORMACIÓN COMUNES
6to. AÑO

Semanas: 26/10 al 06 /11 de 2020

1.- Introducción:

Continuamos este nuevo año escolar, con muchos más retos. Corresponde ahora la fase de recuperación, una fase que será divertida también pues queremos saber cómo están sus saberes previos y lo haremos con actividades académicas, lúdicas y recreativas. Serán 2 semanas donde tienen que librar otras misiones, superar otros retos y otros desafíos. Seguimos trabajamos con áreas de conocimientos básicas donde agrupamos varias áreas de formación, tal como se muestra en la siguiente tabla:

Cada área de conocimiento está estructurada en competencias, indicadores y conocimientos esenciales.

Área de conocimiento	Áreas de formación que integran el área de conocimiento
1. Valores y Ciudadanía	Formación Humano Cristiano / Orientación y convivencia

Igualmente te recordamos que debes planificarte porque paralelamente a esta guía, debes realizar la guía propia de tu mención.

Área Valores y ciudadanía (Formación humano cristiano- Orientación y convivencia).

Indicador	Decide de manera determinada, libre y trascendente, argumentada y orientada por el bien común
Conocimientos esenciales	Auto evaluación de sus prácticas... Metacognición personal
	Profundización de la relación con Jesús, oración en torno a la Palabra



Actividades a realizar	Producto a evaluar
<p>Actividad N^o 1 Inteligencia espiritual</p> <p>Te invitamos que te pongas de acuerdo con uno o dos compañeras por teléfono para realizar la actividad al mismo tiempo, pues al final deberán conversar para socializar cómo se sintieron cada uno.</p> <p>Realiza poco a poco la siguiente actividad, dura en cada ejercicio un tiempo prudente, por lo menos 5 minutos, eso garantizará que la vivas a plenitud y te sientas muy bien.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observar tu respiración: comienza tomando 3 respiraciones profundas, subiendo los hombros hasta las orejas, luego exhala rápidamente, posteriormente respira 3 veces más, de manera profunda, igual subiendo los hombros hasta las orejas, pero en esta ocasión, exhala lentamente. 2. Presta mucha Atención: Lleva toda tu atención a los ruidos que te rodean. Haz el esfuerzo por oír hasta lo más mínimo, escucha tu cuerpo. 3. Siente tu Cuerpo: Tensa y relaja uno o dos músculos del cuerpo cada vez que tomes una respiración. Inspirando profundamente y reteniendo el aire. Toma conciencia dónde el cuerpo se siente tensión. Dejar salir el aire por la boca y relajar la tensión muscular mediante estiramientos y contracciones. Dejando que vuelvan a su posición inicial. Identifica tus emociones: Cierra los ojos. ¿Cómo te sientes? Percibe las sensaciones/sentimientos que habitan en ti en este momento, piensa si estás contento, triste, asustado, emocionado, nervioso, pensativo... colócale nombre a lo que sientes. 4. Piensa e Identifica: Piensa cuál es la causa que provoca que se acumule tensión en tus músculos. 5. Socializa: Ponte de acuerdo con un compañero de clase y por chat o teléfono conversa con él o ella lo que has experimentado/sentido, también escúchalo a él o ella cómo se sintió realizando el ejercicio. 6. Entra en sintonía con el Dios que vive en ti: Haz un Silencio profundo y repite en el silencio de tu corazón una y otra vez el siguiente mantra de agradecimiento: Mi cuerpo es templo del Espíritu Santo 	<p>Reflexiones de los estudiantes</p>
<p>Actividad N^o 2: Inteligencia intrapersonal:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Para comenzar, ubica un lugar de la casa en el cual puedas estar en silencio, preferiblemente un lugar en el que puedas sentarte, si quieres siéntate en el suelo. En la medida de tus posibilidades, coloca algo de música relajante. Siéntate con la espalda recta y respira profundamente, inhala por la nariz y exhala por la boca. Intenta mantenerte en calma, en un estado de relajación. - Busca una foto de tu familia (en físico o en digital) y toma una hoja de reciclaje, lápiz y algunos colores. -Coloca la foto familiar frente a ti. Y dedica al menos 5 minutos a observarla, fíjate en quiénes aparecen, recuerda sus nombres, cuál es el nexa que tienen contigo, trae a tu memoria recuerdos felices con cada uno de ellos, etc. 	<p>Reflexiones de los estudiantes</p>



- Pasados los 5 minutos, toma la hoja de reciclaje y escribe una frase de agradecimiento para cada uno de tus familiares. Dedícale una frase a cada uno.
- Luego, reflexiona con las siguientes preguntas: ¿qué importancia tienen mis acciones del día a día para mi familia? ¿qué apporto como persona para el bienestar de mi grupo familiar? ¿qué valores nos unen como familia?
- Ahora, te invitamos a pensar en tu salud y a preguntarte ¿qué cosas crees que puedes hacer desde lo cotidiano para mantenerte sano? ¿Cuáles hábitos ejercitas en el día a día para mantenerte libre de enfermedades?
- Finalmente, toma la hoja de reciclaje donde has realizado las anotaciones y escribe un compromiso para esta semana, la idea es que te puedas comprometer a cuidarte y a mantenerte sano, pero sólo tú sabes cómo será ese compromiso: ¡Escríbelo y trata de cumplirlo!

1. Ahora te invitamos a realizar un ejercicio de metacognición, sobre los aspectos trabajados, te proponemos que lo realices a través de las siguientes preguntas:

- *- ¿Qué aspectos de tu espiritualidad fortaleciste con las actividades planteadas?
- *- ¿En cuales actividades te sentiste más cómodo (a)? ¿por qué?
- *- ¿En cuáles actividades no te sentiste cómodo (a), o no te gusto? ¿por qué?