

**ENI N 31" Patricias Sanjuaninas"**

**Docentes**

Valeria Millán.           Andrea Blanc  
Dalila Olivares.        Josefina Romero  
Claudia Paz.            Jorge Echegaray  
Paola Correa  
Noelia Montoro

**Sección** 4 Años

**Turno** Mañana y Tarde

**Guía N 14**

**Título de la Propuesta** " Conociendo mis emociones"

**Contenido**

Dimensión Formación Personal y Social, Ámbito Identidad Núcleo Reconocimiento y expresión de Emociones y Sentimientos



**Capacidades Generales**

- Comunicación
- Aprender a aprender

**Capacidades Específicas**

- Expresar por medio de distintos lenguajes, ideas, emociones, sentimientos y opiniones.

Valeria Millán, Dalila Olivares, Claudia Paz, Paola Correa, Noelia Montoro, Andrea Blanc, Josefina Romero, Jorge Echegaray

- Identificación de los propios sentimientos y emociones tanto a través del lenguaje verbal como no verbal

## **Actividades**

### **Actividad 1**

**Inicio:** En familia observamos el cuento " Las emociones de Nacho." <https://www.youtube.com/watch?v=4dikGAq6GK8&t=17s>

**Desarrollo:** Entre todos lo comentamos ¿Cómo se llama el nene del cuento? ¿Cómo se siente a veces Nacho? ¿Cómo está casi siempre? ¿Qué lo ayuda a consolarse? ¿A ustedes les pasa lo mismo? Luego buscamos en diarios, revistas etc. imágenes de personas que se sientan como Nacho (enojadas, tristes, con miedo, felices).

A continuación clasificamos las imágenes de acuerdo a la emoción utilizando distintas hojas.

**Comunicación** Comentamos ¿Cuáles caritas nos gustan más? ¿Cuáles menos? ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad?



### **Actividad 2:**

**Dimensión: Personal y social. Ámbito: Educación Física. Contenido:**

Exploración de diferentes formas de desplazamientos. Elemento: Almohadón

Entrada en calor con movilidad de las articulaciones, reconocimiento de partes del cuerpo y movimientos segmentados y globales.

Utilizamos el almohadón, lo trasladan de un lado a otro con las diferentes partes del cuerpo. 3 veces con cada parte que el niño/a decida utilizar.

Realizan desplazamientos hasta llegar al almohadón que se encuentra a 6 pasos de distancia: correr, saltar, trotar.

Lanzar el almohadón hacia arriba y agarrarlo. 10 veces.

Movimientos tomando el almohadón con las manos, lo llevan a un lado y al otro, arriba y abajo con rotaciones de brazos, movimientos rectos y circulares.

Para finalizar, realizamos estiramientos de las partes del cuerpo, 3 respiraciones y utilizamos el almohadón para descansar durante dos minutos en el suelo.

### **Actividad 3**

Valeria Millán, Dalila Olivares, Claudia Paz, Paola Correa, Noelia Montoro, Andrea Blanc, Josefina Romero, Jorge Echegaray

**Inicio:** Recordamos las emociones del cuento de Nacho ¿Cuántas eran? ¿Cómo se llamaban? Las nombramos

**Desarrollo:** A continuación se sacarán unas fichas que servirán para jugar al Memotest (las mismas serán compartidas por la docente por el grupo de wsp, también pueden realizar sus propias fichas con ayuda de un adulto, dibujando las distintas expresiones de cada emoción.)

A medida que las vamos observando se preguntará ¿Cómo estaba Nacho aquí? ¿Cómo te das cuenta? Y así con cada una de las imágenes.

Luego se les hará notar que de cada imagen hay dos fichas y se explicará la metodología del juego, colocamos todas las fichas boca abajo, las mezclamos y luego las colocamos en hilera. A continuación y por turno buscamos las parejas de iguales, gana quien logra formar mayor cantidad de parejas.

**Comunicación:** Para finalizar se les preguntará ¿Cómo te sentiste al jugar en familia este juego? ¿Te animas a repetirlo?



#### **Actividad 4**

##### Área Música

Contenido Género y Estilo, carácter, Cancionero infantil, canto individual y grupal. con Educación Emocional.

Juntos aprenderemos una canción <https://youtu.be/kiMSe1XNkzQ> y después de escuchar su texto reflexionaremos en familia ¿Cómo es esta canción ? ¿Nos `pone felices o cómo nos sentimos ? Escuchamos la canción La Pájara Pinta, al menos dos veces atentamente. Luego memoricemos su letra repitiendo de a poco sus frases mientras escuchamos comentamos ¿Qué le pasó al esposo de la pajarita? ¿Cómo se siente ella?

#### **Actividad 5**

**Inicio:** Tomaremos las fichas utilizadas en la actividad anterior

**Desarrollo:** Con la ayuda de algún familiar colocaremos las imágenes (pegándolas) sobre un palito ( brochette, helado, ramita de árbol etc.) transformándolo en títeres, a cada uno de ellos le podemos poner un nombre (relacionado con la emoción) ej. Gruñón, felicidad etc. A continuación jugamos con ellos inventando una pequeña historia entre

los personajes ¿Cómo están? ¿Qué les pasa? ¿Cómo se sienten? estimulando de este modo la comunicación oral.

**Comunicación:** compartimos esta historia a través del grupo de padres, Reflexionamos ¿Cómo nos sentimos al realizar esta actividad?

### **Actividad 6**

**Dimensión: Personal y social. Ámbito: Educación Física. Contenido:**

Exploración de diferentes formas de desplazamientos. (clases en videollamada)

Elemento: 3 Zapatillas.

Entrada en calor con movilidad de las articulaciones, reconocimiento de partes del cuerpo, trote y desplazamiento libre sobre un espacio moderadamente amplio durante 3 minutos. Colocar las zapatillas en línea, pero a un metro de distancia entre ellas:

Realizan trote de un extremo al otro, saltos con dos pies, desplazamiento en cuadrupedia, saltos con un solo pie, desplazamiento en zigzag. Cada ejercicio 6 veces. Jugamos a las carreras, colocar las zapatillas en un extremo y a la indicación del adulto, buscar de una zapatilla y dejarla en otro extremo lo más rápido posible, tomarse el tiempo e intentar superarlo durante los 3 intentos.

Para finalizar, buscamos un espacio tranquilo, en lo posible al aire libre. Sentados en el suelo hacemos 5 respiraciones profundas, estiramos piernas y brazos, luego estiramos todo el cuerpo y finalmente cerramos los ojos por un minuto para descansar. (simular que vamos a dormir).

### **Actividad 7**



**Inicio:** Recordamos ¿Se acuerdan como se ponía Nacho cuando se enojaba? ¿Cómo lo expresaba? ¿Cómo estaban sus ojos? ¿Y su boca? ¿Cómo demostraba con su cuerpo que estaba enojado? ¿Qué cosas te hacen enojar a vos?, ¿Son parecidas a las cosas que hacían enojar a Nacho?

**Desarrollo:** Luego usaremos un espejo y haremos nuestra carita de enojada, jugamos a intercambiar mi carita de enojado con mi carita feliz ¿Cuál te gusta más? ¿Cuál menos?

A continuación dibujamos en grande una carita de enojado, algún familiar lo recorta en 4 partes y armamos el rompecabezas,

**Comunicación:** Para finalizar pegamos el rompecabezas en una hoja, y también me sacan una foto haciendo mi carita de enojado.

Valeria Millán, Dalila Olivares, Claudia Paz, Paola Correa, Noelia Montoro, Andrea Blanc, Josefina Romero, Jorge Echegaray

**Actividad 8**

Contenido Género y Estilo, carácter, Cancionero infantil, canto individual y grupal. Con Educación Emocional.

Vamos a jugar con nuestro cuerpo bailando con la canción de la Mane, tienes que estar atento a donde pones las manos mientras cantas y bailas. Miramos el link [https://youtu.be/jU\\_82WUdbaA](https://youtu.be/jU_82WUdbaA) ¿Te gustó la canción para jugar con la Mané? ¿Cómo te sientes con esta canción ?todas las dudas que tengan pueden consultar al mail [avaleriablanc@gmail.com](mailto:avaleriablanc@gmail.com).

**Actividad 9**

**Inicio:** En familia escuchamos un pequeño relato " El día terrible de Tomás" (dicho relato será contado por la docente en un video)

**Desarrollo:** Comentamos el relato que escuchamos ¿Cómo era Tomás? ¿Qué le pasó cuando iba a la escuela? ¿Qué sentía? ¿que crecía dentro suyo? ¿Se animan a dibujarlo? Para ello necesitamos hojas y colores (lápices, crayones, marcadores o lo que tengamos), dibujamos al monstruo libremente, podemos colocarle ,ojos ,boca ,pies, manos etc.

**Comunicación:** Para finalizar mostraremos nuestro dibujo, lo describimos, le ponemos un nombre, lo pego en un lugar visible y cada vez que me enojo mi familia me hace mirarlo para reflexionar sobre lo que me pasa.

**Actividad 10**

**Inicio:** recordamos el cuento de Nacho ¿Qué le pasaba cuando tenía miedo? ¿Cómo reaccionaba? ¿Qué cosas le daban miedo? ¿Y qué cosas no se lo daban? ¿A ustedes que les da miedo? ¿Cómo se les pasa? Me miro al espejo y hago mi cara de miedo.

**Desarrollo:** Escuchamos la canción " No tengo miedo <https://www.youtube.com/watch?v=AkwWeGTLmhQ> ",¿Ustedes sintieron alguna vez miedo a algunos de los personajes de la canción? ¿A cuáles?

Para no tener más miedo prepararemos "polvos ahuyenta miedos" necesitaremos 1 taza de harina blanca (trigo) o maicena - 3/4 de taza de agua - Colorantes vegetales (para alimentos) - 1 Recipientes - 1 Cuchara sopera - 1 Bolsa plástica. Colocamos harina o maicena en un recipiente, ponemos  $\frac{3}{4}$  de agua (si se pasan, agregar un poco de harina o maicena). Agregamos el colorante (Podemos usar diferentes colores o uno sólo) y revolvemos. Buscamos un lugar donde dé un poco de aire, abrimos una bolsa y esparcimos la mezcla por toda la bolsa. Dejamos secar el tiempo necesario (aproximadamente 1 día). Una vez seco procedemos a molerlo o pisarlo para que se transforme en polvo. Una vez listo lo guardamos en algún recipiente plástico

**Comunicación:** Recordamos cómo preparamos el polvo ahuyenta miedos ¿Qué miedos podemos ahuyentar o correr? y si lo usamos cada vez que tengamos miedo, diciéndoles ¡CHAU MIEDOS!

### Actividad 11

14

Contenido: Técnica "Mosaiquismo con papel"

Pueden hacer antes de comenzar un ejercicio de movimiento, pueden utilizar uno de los que hemos hecho antes (5 y 7 minutos) Enlace : <https://youtu.be/A-qW1nw1PU4>  
Vamos a elegir un lugar para realizar la vivencia, limpiarlo y delimitarlo

MATERIALES: Hojas de papel de distintos colores, tijeras, plasticola o boligoma o barra de pegamento o engrudo, hoja de papel blanco o negro, pincel y ¡muchas ganas de crear!

1

Dibujamos en una hoja blanca o negra una estrella, o una fruta o una flor.

2

Cortamos los papeles en triángulos y cuadrados (1cm aprox)

Colocamos plasticola

3

Apoyamos los distintos papelitos (de un color) dentro de la figura, fuera del dibujo que hicimos con otro color, Si lo desean podemos hacer un marco también.

Luego de terminar para aplanar, podemos pincelar con un pincel con plasticola y un poco de agua, las puntas de nuestros mosaicos de papel. Hay otras opciones que van a ir surgiendo, son infinitas las ideas que se pueden realizar con esta técnica. Después dejamos secar, lo colocamos donde mas nos guste, y a disfrutar!!!

Si no nos reímos mientras lo hacemos, es mejor hacerlo en otro momento

Directora: Claudia Albar Díaz

Valeria Millán, Dalila Olivares, Claudia Paz, Paola Correa, Noelia Montoro, Andrea Blanc, Josefina Romero, Jorge Echegaray