“ Un poquito de alegria”

**Curso:** quinto de Educación Primaria.

**Temporalización:** 5 sesiones de 50 minutos.

**Objetivos:**

* Aprender a distinguir las emociones básicas.
* Reflexionar sobre la relación existente entre emociones y sentimientos
* Reflexionar sobre los beneficios de la alegria.
* Indagar en las diferentes posibilidades de expresar alegria.
* Comprender la forma en la que las emociones se manifiestan.
* Reconocer la tristeza como elemento opuesto a la alegria.
* Aprender a gestionar nuestras emociones.
* Aprender a distinguir las emociones que expresan los demás.

**Materiales y recursos:**

**RECURSOS ESPACIALES**

Aula ordinaria.

**RECURSOS MATERIALES**

Cuaderno del alumno

PDI, con Smart Notebook y conexión a Internet.

Pc portatil

Recursos audiovisuales,

Textos escritos.

# **Evaluación:**

|  |
| --- |
| * **Realización de las tareas (50%)** |
| * **Calidad de las tareas (30%)** (orden, limpieza , correción y evolución del aprendizaje). |
| * A**ctitud hacia la propuesta (20%)**. Atención, participación y esfuerzo |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Excelente | Suficiente | Insuficiente |
| Realización de tareas | Realiza todas las tareas propuestas y las entrega a tiempo | Realiza casi todas las tareas propuestas y las entrega a tiempo | No realiza casi ninguna de las tareas y/o no las entrega a tiempo |
| Calidad de las tareas | Realiza todas las actividades con correción y cuidando el orden y la limpieza de las mismas. | Realiza la mayoria de las actividades con correción y cuidando el orden y la limpieza. | No cuida la correción ni /o el orden ni /o la limpieza en las actividades que realiza. |
| Actitud | Atiende, participa y se esfuerza en el desarollo de las sesiones. | Atiende se esfuerza y participa la mayoria de las veces. | No se esfuerza /participa/no presta atención en el desarrollo de las actividades propuestas |

Sesión1 “Del revés”

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre de la emoción | Alegría |
| Curso | Quinto de Educación Primaria |
| Temporalización | 1 sesion de 50 minutos |
| Objetivos | * Indagar en los conocimientos previos del alumnado. * Reflexionar sobre el concepto de emoción. * Aprender a distinguir emociones y sentimientos. * Identificar las emociones básicas. |
| Recursos | Pizarra digital, pc, video “ Inside out” |
| Evaluación | N\E |

Partimos del visonado de fragmentos seleccionados de “Insude out” ( Del reves).

Tarea 1 El portavoz de cada equipo, despues de un tiempo de discusión expone a la clase las respuestas acordadas para cada pregunta:

¿ Qué es una emocion?

¿ Qué son los sentimientos?

¿ Que emociones aparecen en la pelicula?ç

¿ Podemos identificarnos con alguna emocion?.

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.jotdown.es/2015/07/del-reves-inside-out-el-cine-familiar-era-esto/&psig=AOvVaw05MiFhdvJ8Rh0bD5eZz3Yy&ust=1586260524065000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMi7247f0-gCFQAAAAAdAAAAABAE)

Sesión 2 .Sentimientos y emociones.

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre de la emoción | Alegría |
| Curso | Quinto de Educación Primaria |
| Temporalización | 1 sesion de 50 minutos |
| Objetivos | * Aprender a distinguir sentimientos de emociones. * Comprender la importancia de identifcar nuestras emociones. * Reflexionar sobre la importancia de reconocer las emociones en los demás. |
| Recursos | Texto adjunto, cuaderno del alumno. |
| Evaluación | N\E |

Comenzamos con la lectura personal del texto:

“Aunque puedan parecer lo mismo sentimiento y emoción no son lo mismo, están sin embargo estrechamente relacionados.

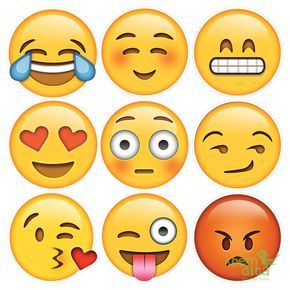
La Rae (Real Academia española de la lengua) define ***emoción*** como: el sentimiento intenso de alegría, tristeza, enfado, sorpresa, miedo, vergüenza (…) provocado por un hecho, una idea, un recuerdo, etc.

Como consecuencias de las emociones surgen los ***sentimientos***, que son asociaciones mentales y reacciones a las **emociones** consecuencia de nuestras experiencias personales.

Las ***emociones*** son reacciones espontáneas (que no podemos controlar) de nuestro cuerpo , son además de corta duración.

Los ***sentimientos*** son duraderos y dependen de nuestros conocimientos.

Aprender a identificar nuestras emociones nos permite aprender a expresar y en cierto modo controlar nuestros sentimientos.

Aprender a identificar las emociones de los demás nos permite por ejemplo poder comprenderlos.”

Tarea 1 Resumen oral de lo leido. Intercambio de ideas, opiniones.

Tarea 2 Trabajo personal en cuaderno.

1. **Define con tus palabras *emoción.***
2. **2. Escribe v (verdadero) o f (falso).** 
   * Sentimiento y emoción son lo mismo ( ).
   * Las emociones son asociaciones mentales ( ).
   * Conocer las emociones permite expresar los sentimientos (. )
   * Los sentimientos son duraderos y dependen de la experiencia ( )

Sesión 3. Las emociones básicas.

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre de la emoción | Alegría |
| Curso | Quinto de Educación Primaria |
| Temporalización | 1 sesion de 50 minutos |
| Objetivos | * Conocer las emociones básicas. * Comprender la manera en que expresamos las emociones. * Conocer la manera en que los otros expresan sus emociones. * Comprender los rasgos comunes asociados a la expresión de las distintas expresiones. |
| Recursos | Texto adjunto, cuaderno del alumno. |
| Evaluación | N\E |

Existen una serie de emociones consideradas básicas de cuya combinación surgen todas las demás. Expresamos las emociones con **palabras**, con **hechos** y a través del **lenguaje corporal**. Como suele decirse “ *La cara es el espejo del alma”.*

Las **emociones básicas** son.

**Tarea 1. Cuaderno**

**1.Busca en Google, pregunta,indaga sobre el significado del refran : la cara es el espejo del alma.**

**2.Tarea 2. Por parajas, muéstrale al otro tu mejor cara de :alegria, enfado,sorpresa… ( no lo escribas, solo hazlo ☺)**

**3. Tarea 3. Individual en cuaderno personal, piensa y escribe : (después expondremos al grupo clase)**

- Una situacion que te provoque alegria.

- Una situacion que te enfade.

- Una situacion que te produzca miedo.

**4. Identifica en las fotos cuatro de las mociones básicas.**



Sesión 4. Un poquito de alegria

( Deja que te cuente un cuento)

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre de la emoción | Alegría |
| Curso | Quinto de Educación Primaria |
| Temporalización | 1 sesion de 50 minutos |
| Objetivos | * Mejorar las competencia lectoras. * Conocer el concepto de alegria. * Reflexionar sobre alguno de los aspectos básicos de la alegria. * Descubrir los “detonantes” de la alegria, los própios y los de los demás. |
| Recursos | Texto adjunto, cuaderno del alumno. |
| Evaluación | N\E |

**El robo de la alegría** (Pedro Pablo Sacristán)

El malvado Nonón siempre había sido un malo de poca monta y sin grandes aspiraciones. Pero resultó ser un malo con mucha suerte pues un día, mientras caminaba despistado,**cayó por una gran grieta entre dos rocas,** y fue a parar al Estanque de la Alegría, el gran depósito de alegría del mundo.

Entonces Nonón, que además de malo era un triste,**pensó en quedarse para sí toda aquella alegría y**, cavando un pozo allí mismo, comenzó a sacar el maravilloso líquido para guardarlo en su casa y tener un poco de felicidad disponible siempre que quisiera.

Así que mientras el resto de la gente parecía cada vez más triste,**Nonón se iba convirtiendo en un tipo mucho más alegre que de costumbre.** Se diría que todo le iba bien: se había vuelto más hablador y animado, le encantaba pararse a charlar con la gente y... ¡hasta resultaba ser un gran contador de chistes!

Y tan alegre y tan bien como se sentía Nonón,**empezó a disgustarle que todo el mundo estuviera más triste y no disfrutara de las cosas tanto como él**. Así que se acostumbró a salir de casa con una botellita del mágico líquido para compartirla con quienes se cruzaba y animarles un rato. La gente se mostraba tan encantada de cruzarse con Nonón, que pronto la botellita se quedó pequeña y tuvo que ser sustituida por una gran botella. A la botella, que también resultó escasa, le sucedió un

barril,**y al barril un carro de enormes toneles, Nonón se había convertido en el personaje más admirado y querido de la comarca**, y su casa un lugar de encuentro para quienes buscaban pasar un rato en buena compañía.

Y mientras Nonón disfrutaba con todo aquello, a muchos metros bajo tierra, los vigilantes del estanque comentaban satisfechos cómo un poco de alegría había bastado para transformar a un triste malvado en fuente de felicidad y ánimo para todos.

Tarea

1. Lectura compartida ( parejas), **resumen escrito del texto.**
2. Responde a las preguntas:

1. ¿Quién es Nonón?

2. Cómo era su carácter antes de caer al Estanque de la Alegría?

3. ¿Qué pensó Nonón hacer con la alegría que robó?

4. ¿Cómo se convirtió Nonón en la persona más querido de la comarca?

5. ¿Crees que es un final feliz? Razona tu respuesta.

3. Gran grupo hacemos una lista con aquellas cosas que nos hacen estar alegres.

Sesión 5. Un poquito + de alegria

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre de la emoción | Alegría |
| Curso | Quinto de Educación Primaria |
| Temporalización | 1 sesion de 50 minutos |
| Objetivos | * Mejorar las competencia lectoras. * Profundizar en el concepto de alegria. * Reflexionar sobre los beneficios de la alegria. * Indagar en las diferentes posibilidades de expresar alegria. * Reconocer la tristeza como elemento opuesto a la alegria. |
| Recursos | Texto adjunto, cuaderno del alumno. |
| Evaluación | N\E |

 2. ¿Qué es la alegría?

La rae (real academia española de la lengua), define alegría como: “sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores”. Como esta definición me temo que no nos dice nada, vamos a quedarnos con esta otra: *(fuente behappy.com)*

**Alegría** es la sensación agradable que nos hace estar contentos, de buen humor y con ganas de sonreír. Nos ayuda a ver el lado bueno de las cosas y a sacar lo mejor de nosotros mismos.

La alegría sin embargo es una emoción pasajera, esto es, no dura para siempre y se alterna con otras emociones.

3. ¿Qué nos produce alegría?

Lo bueno de la alegría es que cada uno tiene la suya. Me explico, la alegría es un sentimiento subjetivo, las causas de la alegría varían de una persona a otra. También las formas en las que las personas manifiestan su alegría son diferentes en las diferentes personas.

4. Efectos de la alegría

La alegría produce múltiples efectos (todos positivos) en nosotros mismos y en las personas que nos rodean. Entre otros:

1. Nos ayuda a superar la pereza y aumenta las ganas de hacer cosas.
2. Incrementa nuestra socialización y nuestras ganas de estar con los demás.
3. Favorece la creatividad
4. Aleja el pesimismo.
5. La alegría se contagia.

Tarea (Cuaderno)

1. Elabora una lista con 5 personas que te producen alegría.

2..Explica el significado de la afirmación “la alegría se contagia”.

3.Explica en pocas líneas como expresas tú la alegría.

4. Aunque no nos guste nada, hay un sentimiento opuesto a la alegría. Averigua cuál es. Escríbelo y defínelo con tus palabras.

5. ¿Cómo es para ti la alegría? Dibújala (Fuente Emocionario, libro de emociones)