

# “Así soy yo y mis emociones”

---

Proyecto Emocional 3 años

**Colegio virgen de la Vega**



## **A. Contextualización.**

El presente proyecto que va a ser desarrollada a continuación va dirigida al primer curso del segundo ciclo de Educación Infantil.

Puede ser realizado con niños de cualquier medio socio-cultural y económico.

## **B. Tema y justificación.**

El proyecto se crea bajo el nombre “Así soy yo y mis emociones”, y pretende desarrollar y trabajar el tema de las emociones, tanto propias como de nuestros compañeros.

Las habilidades que principalmente se pretenden desarrollar son la empatía y mindfulness, sin dejar de lado el resto, pero haciendo hincapié en estas.

Con un enfoque globalizador e interdisciplinar se trabajarán las tres áreas del currículo: conocimiento de sí mismo, conocimiento del entorno y, lenguajes, comunicación y representación.

Es considerado un tema de vital importancia, ya que la educación emocional enseña a los niños a controlar y gestionar sus emociones. De esta manera, se consigue una motivación en el aula que les ayuda de manera positiva a su desarrollo intelectual. Tal y como dice la psicóloga Clara Aladrén Bueno, “Los niños tienen que aprender a pensar antes de actuar, a controlar su agresividad y su ira, a identificar, por ejemplo, cuando están tristes o contentos... Y todo esto se consigue educándolos emocionalmente desde pequeños. Solamente así serán más felices y sabrán adaptarse a las diferentes situaciones por las que les irá llevando la vida”

Está claro que esta inteligencia no es innata, sino que ha de ser adquirida, por ello se pretende que los niños experimenten diferentes vivencias y relaciones sociales que les ayuden a su desarrollo emocional.

A lo largo del proyecto se plantean diversas actividades necesarias para el trabajo de la educación emocional, como son la conciencia del cuerpo, la relajación, ejercicios dirigidos, etc..., que faciliten el aprendizaje de los contenidos y de los contenidos que se quieren conseguir, teniendo siempre en cuenta el interés de los niños.

## **C. Objetivos.**

### *- Objetivos generales:*

#### **Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

9. Conocer y representar su cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.

10. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.

### **Área 3: Lenguajes: comunicación y representación**

3. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

4. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social. Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia y de la igualdad entre hombres y mujeres.

11. Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes, realizar actividades de representación y expresión artística mediante el empleo creativo de diversas técnicas, y explicar verbalmente la obra realizada.

12. Demostrar con confianza sus posibilidades de expresión artística y corporal.

#### **- *Objetivos específicos:***

1. Conocer y vivenciar sus propios sentimientos.
2. Distinguir los sentimientos de los demás.
3. Conocer nuestro propio cuerpo y el de los demás.
4. Controlar su propio cuerpo a través de la respiración.

## **D. Contenidos.**

### **Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.

1.1.El esquema corporal.

- Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes; identificación de rasgos diferenciales.

1.2.Los sentidos

- Discriminación de órganos y funciones; exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos.

1.3.El conocimiento de sí mismo.

- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias.

1.4.Sentimientos y emociones

- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.
- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.

## Bloque 2. Movimiento y juego

- Control corporal
- Dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración para que pueda descubrir sus posibilidades motrices.

## Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana

- Regulación de la conducta en diferentes situaciones.

## **Área 3: Lenguajes: comunicación y representación**

### Bloque 1. Lenguaje verbal.

#### 1.1 Escuchar, hablar, conversar.

##### 1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.

- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.
- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.
- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos.

#### 1.2. Aproximación a la lengua escrita.

##### 1.2.1. Desarrollo del aprendizaje de la escritura y la lectura.

- La lengua escrita como medio de comunicación, información y disfrute. Interpretar y etiquetar con sus símbolos y nombres fotos, imágenes, etc. Percibiendo diferencias y semejanzas. Interés por adquirir nuevos códigos, recoger datos, analizarlos, organizarlos y utilizarlos.

#### 1.3. Acercamiento a la literatura.

- Escucha y comprensión de cuentos, relatos, poesías, rimas o adivinanzas tradicionales y contemporáneas, como fuente de placer y de aprendizaje en su lengua materna y en lengua extranjera.
- Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones provocadas por las producciones literarias.

### Bloque 3. Lenguaje artístico.

#### 3.1. Expresión plástica.

- Participación en realizaciones colectivas. Interés y consideración por las elaboraciones plásticas propias y de los demás.
- Respeto y cuidado en el uso de materiales y útiles.
- Observación de algunas obras de arte relevantes y conocidas de artistas famosos. **El museo.**

#### 3.2. Expresión musical

- Ruido, sonido, silencio y música. Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave).
- Audiciones musicales que fomenten la creatividad. Actitud de escucha e interés por la identificación de lo que escuchan.

### Bloque 4. Lenguaje corporal.

- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.
- Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.
- Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.

### **E. Metodología.**

La metodología se basa tanto en el trabajo en grupo (trabajos colectivos y en parejas) como en el trabajo individual para promover así una mayor socialización y autonomía personal en todos los niños.

Por otro lado, el objetivo es lograr una construcción propia de los alumnos que se produce día a día mediante las diferentes interacciones con el entorno que les rodea y mediante sus disposiciones internas.

Se pretende en todo momento construir un aprendizaje significativo que ayude al niño a relacionar toda la información nueva que le llega con la que ya posee previamente, utilizando un enfoque tanto globalizador como individualizado, fomentando la actividad de los alumnos y el desarrollo de la creatividad de estos. Por eso mismo, se pretenden seguir una serie de principios metodológicos:

### *Principio de actividad:*

A través de este, se consigue que el niño adquiera autonomía, despertando así curiosidad en él, queriendo saber más de lo que está aprendiendo y poder avanzar. De esta forma se abre una mente activa y reflexiva, además de motivar al alumnado y despertar interés en él. El principio de actividad les ayuda a crear confianza en sí mismos a la hora de reflexionar, tomar decisiones, y formar su autoestima. La actividad debe potenciar el trabajo autónomo y los autoaprendizajes.

### *Principio de la individualización:*

Se ha de tener en cuenta que cada niño o niña es un ser único con sus semejanzas y diferencias al resto, ninguno es igual a otro. Por tanto, este principio ha de estar presente en todo momento, puesto que comprende que cada uno de los alumnos necesita sus propios espacios, tiempos y motivaciones para aprender y que lo más probable es que no todos llegarán a los objetivos de la misma forma, pero no por esta razón aprendan menos.

### *Principio de la socialización.*

A través de la socialización, los niños desarrollan aspectos educativos generados gracias a los trabajos colectivos o actividades en grupo, poniendo en marcha la cooperación, ayudándose los unos a los otros.

### *Principio de la creatividad*

Este principio nos ayuda a fomentar la espontaneidad y la capacidad para que los alumnos sean capaces de resolver cuestiones, tanto futuras como presentes, de una forma ingeniosa a la vez que creativa.

### *Principio del juego.*

A través del juego se consigue el desarrollo del alumno, motivando su aprendizaje y fomentando la creatividad. Los niños aprenden de la forma más significativa y divertida, a través del juego.

Con ello se pretende que los niños aprendan a aprender y a adquirir información por sí solos.

La metodología se basará en cuatro fases a lo largo del proyecto:

1. Inmersión: A través de un hilo conductor se reflejarán los conocimientos previos de los niños y se les introducirá en las actividades que vamos a realizar.
2. Laboratorio: Los niños serán los protagonistas de su propio aprendizaje a través de la experimentación.
3. Creación: Los niños realizarán sus propias creaciones y trabajos.
4. Metacognición: los niños y niñas serán el centro de su propio aprendizaje.

## F. Actividades

Con un total de 14 sesiones, los alumnos serán conscientes de sus propios sentimientos, de cómo gestionarlos y de cómo sus compañeros se sienten.

### SESIÓN 1

#### 1. Escalamos la montaña.

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños se colocarán por parejas formando una fila, estando cada componente de la pareja en frente del otro.
- **Desarrollo:** Una buena forma de tomar conciencia de nuestro cuerpo es a través del cuerpo de nuestro compañero. Se les irá contando a los niños la historia de una hormiguita aventurera que decidió escalar una montaña. A lo largo del camino se irá encontrando con diferentes baches y curvas, las cuales tendrá que realizar.  
La idea consiste en que, partiendo de los pies, que es la cima de la montaña, los niños han de “escalar” por el cuerpo de su compañero con los dedos, explorando las diferentes partes que se vayan nombrando en la historia hasta llegar a la cima de la montaña, que es representada por las cabezas de estos.  
Primero lo hará un niño y, a continuación, cuando este lo haya hecho le tocará el turno al otro.
- **Recursos:** Únicamente utilizaremos la historia de la hormiguita (inventada por nosotros mismos) y nuestras propias manos.

#### 2. Lupa mágica.

- **Duración:** 20 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños se colocarán en el corcho, a modo de asamblea, formando un semicírculo, realizando la actividad por parejas aleatorias.
- **Desarrollo:** Se irán nombrando a los niños de forma simultánea para que, utilizando la lupa mágica, que será previamente introducida y comentada, la utilicen para poder observar todas y cada una de las partes del cuerpo de su compañero que ellos elijan. Explicaremos que la lupa es mágica ya que, aparte de que a través de ella podemos ver de color rosa, nos ayuda a apreciar bien las partes escogidas.
- **Recursos:** La lupa mágica (la hará el tutor como más se guste).
- 

### SESIÓN 2

#### 1. Silencio.

- **Duración:** 15 minutos
- **Organización espacial:** Nos colocaremos sentados formando un círculo a modo de asamblea.
- **Desarrollo:** Indicaremos a los niños que es el momento de relajarse con un lazo que la maestra sacará de su bolsillo, por lo tanto, tienen que estar bien sentados con las piernas cruzadas y las palmas de las manos hacia arriba encima de las rodillas. Todo

lo que vayamos diciendo también lo hará la profesora, puesto que será el espejo de ellos.

Antes de comenzar con la actividad se les explicará que tenemos dos formas de inspirar y otras dos de expirar, o bien por la nariz o bien por la boca.

Se les pedirá que cierren los ojos y que respiren por la nariz y expulsen el aire por la nariz con la boca cerrada unas 2 o 3 veces. Posteriormente trabajaremos otro tipo de respiración, cogiendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca otras 2 o 3 veces.

A continuación, se les indicará que continúen con los ojos cerrados y que cada uno respire a su ritmo, como ellos quieran.

Una vez terminada la respiración, les pediremos que abran los ojos y pasaremos comentar lo que ellos han experimentado a través de preguntas guiadas como: ¿cómo os habéis sentido?, ¿Os habéis relajado?, ¿Os ha gustado?, ¿Habéis pensado en algo?, ¿Qué sonidos ha provocado nuestro cuerpo?

De esta manera los niños conocerán el silencio, propiciando momentos de silencio, prestando atención a los diferentes sonidos que produce nuestro cuerpo al estar callados y relajados.

- **Recursos:** Lazo que nos servirá para que los niños se den cuenta de que es el momento de relajarse. Cada vez que la maestra saque el lazo habrá que ir al corcho para realizar esta actividad.

## 2. Relajación de Jacobson

- **Duración:** 15 minutos
- **Organización espacial:** Estando colocados en asamblea, se les pedirá que se distribuyan por el espacio estando tumbados boca arriba.

**Desarrollo:** Se pretende que, utilizando la relajación y tensión de los diferentes músculos de nuestro cuerpo, los niños alcancen la relajación. Para ello utilizaremos la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Estar relajado supone sentirse tranquilo o en estado de reposo donde el nivel de activación fisiológica se encuentre al mínimo. De esta manera el niño aprenderá a distinguir entre las diferentes sensaciones cuando el músculo esta contraído o relajado.

Esto les ayudará a combatir las emociones negativas, a generar estrategias y adquirir habilidades para controlar conductas, reducir y afrontar los miedos y la ansiedad de forma eficaz.

Empezaremos centrando la atención en la relajación de brazos y manos, incorporando de manera progresiva la cabeza, el cuello, los hombros, el pecho, la espalda, el estomago y, por último, las piernas.

Dado que el texto seleccionado es muy amplio y extenso para niños de 3 años, puesto que puede desviar su atención hacia otras cosas, se podrá modificar la actividad realizándola a lo largo de todo el día en sesiones de 5 minutos o bien, trabajar una parte de nuestro cuerpo al día.

**Recursos:** Relajación de Jacobson: *Estás tumbado boca arriba. Las piernas separadas. Los pies caen relajados a ambos lados. Los brazos un poco separados del cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba.*



*Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Exprímelo. Trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estas exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados.*

*Coge ahora otro limón con la misma mano y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el primero. Muy bien, ahora tira el limón y relájate.*

*Imagina ahora que tienes un limón en tu mano derecha. Exprímelo. Trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estas exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate como están tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón con la misma mano y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el primero. Muy bien ahora tira el limón y relájate.*

*Piensa que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte. Estira tus brazos. Levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el estiramiento que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás. Fuerte. Fuerte. Déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten mas relajados. Un ultimo estiramiento ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, tus brazos y tus hombros están relajados.*

*Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentada encima de una roca. En una apacible y tranquilo estanque, relajándote al calor del sol. Te sientes tranquila y segura ahí. ¡Oh, de repente empieza a chispear! Ahora llueve más. Vamos, mete la cabeza en tu caparazón. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros. Mantente así. No es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora la lluvia ya paso. Puedes salir a relajarte a la luz del cálido sol. Relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado, vuelve a llover! Rápido, mete la cabeza en tu casa. Tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte. Muy bien, ya puedes relajarte, saca tu cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estas relajado que cuando estas tenso. Te sientes seguro, te sientes bien.*

*Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca. Esta riquísimo. Lo masticas pasándolo por toda la boca. Deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada. Fíjate que bien te sientes cuando dejas tu mandíbula tranquila. Muy bien. Vamos a masticar otro chicle. Apriétalo entre tus dientes, fuerte, fuerte. Muy bien, ahora relájate, deja la mandíbula tranquila y siente como tu mandíbula esta relajada. Muy relajada.*

*Ahora viene volando una preciosa mariposa y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas en tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada. Fuerte, fuerte. ¡Bien, has conseguido alejarla! Ahora puedes relajar tu nariz. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu nariz, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos.*

*Oh! Por ahí vuelve esa preciosa mariposa arruga tu nariz lo más fuerte que puedas. Fuerte, fuerte. Muy bien, se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara.*

*Oh, otra vez vuelve, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente. Intenta cazar la mariposa con tus arrugas. Fuerte, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte. Sin arrugas.*

*Imagina que estas tumbado sobre la hierba, al calor del sol. Vaya, mira por ahí viene una fila de hormigas que van a pasar por encima de tu estómago. Vamos a ponerlo duro para no notar las cosquillas. Ponlo duro, duro, aguanta así. Ya han pasado, relájate, deja el estómago blandito y relajado. ¡Oh, por ahí vuelven a venir! ¿Estás preparado? Pon el estómago duro, aguanta, aguanta. Ya han pasado, relájate. ¿Ves que bien así?*

*Imagínate que tienes pies de gato. Intenta separar todas las uñas separando los dedos. Estira, estira los dedos, con fuerza. Estira y relaja los pies y las piernas. Fíjate que bien estas así. Otra vez, separa los dedos de los pies, con fuerza. Estira, estira, estira y relájalos.*

*Ahora tu cuerpo está totalmente relajado, siéntelo. Siente todo el cuerpo como si flotara. Siente tu cuerpo en paz. Tranquilo, relajado.*

*Cuando termines, no te levantes de golpe. Muévete un poco, estírate, abre los ojos, bosteza y sonríe feliz. Después te podrás levantar.*

### **SESIÓN 3**

#### **1. Estados de ánimo.**

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Colocados en forma de asamblea, es decir, en un círculo sentados en el suelo.
- **Desarrollo:** Para introducir algunas de las diferentes emociones que experimentamos a lo largo de nuestra vida trabajaremos su representación facial. A través de diferentes imágenes que representan 6 estados de ánimo iremos interpretándolas, primero entre todos a través de un dado (“el dado de las emociones”) y, posteriormente, uno a uno irán representando una de las emociones trabajadas, teniendo que adivinar el resto de los niños de qué tipo de emoción se trata.

Como vamos a trabajar en la actividad posterior el cuento del Monstruo de colores, las caras que simularán los estados de ánimo serán representadas por el monstruo en diferentes situaciones.

- **Recursos:** Caritas de las emociones y dado de las emociones.

#### **2. Monstruo de los colores.**

- **Duración:** 50 minutos aproximadamente
- **Organización espacial:** Los niños estarán sentados en asamblea.
- **Desarrollo:** Se pretende la identificación de 6 de las emociones que experimentamos a lo largo de nuestra vida, y sobre todo en los primeros años. Por ello, les contaremos el famoso cuento de Anna Llenas, “El Monstruo de colores”,

que les resultará familiar ya que en la actividad anterior hemos trabajado las emociones con los monstruos a través del dado y de las caritas.

Posteriormente les haremos preguntas sobre lo que sienten ellos en diferentes situaciones y momentos, además de identificar cada emoción con un color y monstruo.

También se les formularán preguntas p

Sobre el cuento para afianzar la comprensión del mismo.

- **Recursos:** El cuento “El monstruo de colores” de Anna Llenas

## SESIÓN 4

### 1. Emociómetro.

- **Duración:** 15 minutos.

- **Organización espacial:** Los niños se colocarán en las mesas de trabajo.

- **Desarrollo:** Consiste en una actividad rutinaria que realizarán todos los días al comenzar la jornada escolar y al finalizarla. Se trata de elaborar un emociómetro, el cual consiste en un termómetro que mida las emociones propias de los niños.

Y, aprovechando la sesión anterior, donde trabajamos el monstruo de colores, utilizaremos los diferentes monstruos para representar los grados de emoción y sentimientos. De esta manera nos encontramos con seis diferentes: alegría, tristeza, calma, rabia, miedo y amor.

Serán los propios niños los que modifiquen sus emociones colocando una pinza con su nombre y su foto en el monstruo que mejor le represente.

Por la mañana, una vez que hayan colocado sus pinzas les preguntaremos por qué se sienten de una manera o de otra y, una vez finalizada la mañana, si algún niño decide cambiar su emoción o estado de ánimo le preguntaremos por qué ha decidido hacer ese cambio, si ha pasado algo, etc.

- **Recursos:** Se necesitará el emociómetro y 20 pinzas de colores con su nombre y fotografía, cartulinas, pegamento e imágenes en color del monstruo de colores.

## SESIÓN 5

### 1. ¡Somos artistas!

- **Duración:** 30 minutos aproximadamente.

- **Organización espacial:** Nos colocaremos divididos en 6 grupos ocupando toda la clase.

- **Desarrollo:** Consiste en una actividad grupal en la que, divididos en 6 equipos, han de pintar los monstruos de colores que representen las seis emociones trabajadas anteriormente. Estos estarán dibujados en cartulinas grandes del tamaño a5.

Esta actividad necesita de mucha responsabilidad por parte de los miembros de todo el equipo, ya que es un trabajo cooperativo donde el resultado estará colocado en la clase y será útil para todos los niños.

Previamente se les recordarán las emociones y los colores que van asociadas a ellas, pudiendo así ubicar al niño en la actividad a realizar, formulándoles de nuevo preguntas en torno a sus emociones y estados de ánimo, estableciendo relaciones con el protagonista del cuento.

Una vez finalizados, los monstruos serán colocados entre todos por las paredes de la clase a modo de recurso y decoración de esta.

- **Recursos:** 6 monstruos de tamaño a5, pinturas, rotuladores,...

## SESIÓN 6

### 1. Como detectives.

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños estarán colocados en las mesas y sillas de la clase, con la distribución que ellos prefieran.
- **Desarrollo:** Colocados en los sitios, se les proyectará a los niños diferentes cuadros de pintores famosos que ellos han trabajado previamente con la profesora a través de bits de inteligencia. Estos cuadros mostrarán diferentes tonalidades de colores, transmitiéndoles unas sensaciones u otras. Se les irán mostrando los cuadros y se les hará una serie de preguntas guiadas para cada cuadro:
  - ¿Os gusta el cuadro?
  - ¿Sabéis de quién es? Es de...
  - ¿Qué colores tiene?
  - ¿A qué sentimiento o emoción podemos asociarlo?
  - ¿De qué os acordáis cuando veis el cuadro?
  - ¿Qué os transmite?
  - ...
- **Recursos:** La pizarra digital, bit de diferentes obras de arte pictórico.

### 2. Monstruo mandálico.

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños se colocarán sentados en las sillas y apoyados en las mesas.
- **Desarrollo:** Como bien sabemos, el mandala es una técnica que se utiliza desde hace siglos como punto para concentrar la meditación, el cual puede utilizarse en la educación de los niños, ya que tiene muchos beneficios como potenciar la capacidad de atención y concentración, fomentar el control y dominio del cuerpo, desarrollar la paciencia, reducir el nivel de estrés, etc.  
Por eso mismo, y aprovechando a nuestro amigo el monstruo, le entregaremos a cada niño un monstruo fragmentado en partes, de tal manera que han de colorear, a su gusto, pudiéndolo después analizarlo y comentarlo con los niños. Cada color

tiene un significado diferente y, según las tonalidades existentes, se pueden expresar unos sentimientos u otros.

- **Recursos:** Se necesitan 20 monstruos y pinturas suficientes de diferentes colores.

## SESIÓN 7

### 1. Bits de inteligencia.

- **Duración:** 15 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños se colocarán formando un semicírculo en el suelo.
- **Desarrollo:** El objetivo de esta actividad es que los niños tomen conciencia de su propio cuerpo a través del reconocimiento visual de las diferentes partes que forman nuestro cuerpo. Los Bits de Inteligencia les ayudan a mejorar la atención, facilitan la concentración y les ayuda al desarrollo y estimulación del cerebro, la memoria y el aprendizaje, con el propósito de estimular al niño para que aprenda.  
Les mostraremos la imagen del cuerpo acompañada de su nombre en letras mayúsculas, para que el niño pueda ir asociando la grafía con la imagen, aprendiendo de una manera inconsciente sin apenas darse cuenta, sirviéndole para desarrollar y ampliar el lenguaje, el vocabulario y la memoria.  
La actividad será repetida los próximos días con una duración menor para atraer su motivación y atención.
- **Recursos:** Los Bits de Inteligencia del cuerpo humano.

### 2. ¡A mover el esqueleto!

- **Duración:** 15 minutos.
- **Organización espacial:** Nos colocaremos dispersos por la clase para poder movernos libremente y evitar accidentes.
- **Desarrollo:** A través de las diferentes canciones o sonidos que se les proyectará a los niños, estos han de expresar lo que sienten utilizando su cuerpo como si fueran, primero muñecos de trapo siendo muy libres y, después, estatuas, colocando el cuerpo con rigidez y pesadez.
- **Recursos:** Las diferentes canciones.

## SESIÓN 8

### 1. Botellas de la calma.

- **Duración:** 30 minutos aproximadamente.
- **Organización espacial:** Se colocarán formando cuatro equipos de forma heterogénea.
- **Desarrollo:** Basándonos en el método Montessori, cada niño va a crear su botella de la calma. En primer lugar, la maestra creará una propia a modo de ejemplo para que

los niños se pongan en situación y conozcan lo que van a realizar. Posteriormente cada uno realizará la suya por turnos y con supervisión, ya que al contener líquidos estos pueden ser derramados sin querer. La botella tiene como objetivo principal calmar a los niños después de una pelea, rabieta o molestia, por lo que vamos a crearla, para que cuando estas situaciones ocurran, tengamos a mano nuestra “botella de la calma”.

Algunos estudios señalan que, mientras el niño observa la caída del brillo que contiene la botella, este puede organizar y centralizar el sistema nervioso, disminuyendo la agitación del ritmo cardíaco y respiración.

Dispondremos de los materiales necesarios para su realización, guiando a los niños y dejándoles a ellos solos que decidan el contenido de la botella y su color.

Tras realizarlo la profesora, primero lo realizarán dos equipos mientras que los otros dos restantes tendrán que seleccionar el material que van a usar (purpurina, abalorios, confeti, etc.) además de pensar en situaciones en las que la botella de la calma les ayudará. Posteriormente, cuando los dos primeros equipos terminen pasarán a dialogar y a reflexionar sobre lo que tienen entre las manos, haciéndoles preguntas guiadas que les lleven a la reflexión de por qué necesitan esa botella mientras que los otros dos equipos proceden a realizar sus botellas de la calma.

- **Recursos:** Se necesitarán los siguientes materiales:
  - Botellas de plástico (1 para cada niño), pegamento con purpurina, purpurina de colores, colorante, agua, estrellitas, corazones y lunas brillantes,

## 2. Burbujas del autocontrol.

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños se colocarán en asamblea.
- **Desarrollo:** La actividad consiste en presentar a los niños el pompero del autocontrol, una herramienta mágica para poder controlarnos a nosotros mismos y ayudar a nuestros compañeros. Para empezar, soplaremos unas cuantas burbujas, observando que la reacción que tendrán todos los niños será la de explotar o atrapar las burbujas. Por lo tanto, debemos de proponerles el reto de que han de permanecer quietos, sin tocarlas, mirando cómo van cayendo sin explotarlas.

Es algo bastante difícil para ellos ya que lo que desean es acabar con todas, pero debemos de motivarles y hacerles creer que son capaces de hacerlo, fomentando así su autoestima y autocontrol. Esta actividad les ayudará para el control de otras situaciones.

- **Recursos:** El pompero del autocontrol.

## SESIÓN 9

### 1. Masaje de peluqueros.

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños se colocarán en sus mesas en parejas, de modo que uno estará sentado apoyado en la mesa y el otro se colocará detrás.
- **Desarrollo:** Lo que se pretende con esta actividad es toar conciencia del propio cuerpo y del cuerpo de los demás, mejorando las relaciones con los otros creando viculos de confianza y seguridad, así como relajarse a través del contacto y desarrollar la empatía.

Por parejas, uno de ellos se sentará en la silla y tumbará parte de su cuerpo en la mesa, aprovechando el otro niño para poder realizarle el “masaje”.

A través del tacto ayudaremos al cuerpo a que éste se relaje y se beneficie física y psicológicamente en todo su organismo. De esta manera se está fomentando la comunicación corporal. Para ello hemos de seguir una serie de pautas para su realización que irán siendo dictadas por la maestra:

- a) Acariciar suavemente el pelo del compañero
- b) Imaginar que echamos champú y masajear la cabeza, la nuca y detrás de las orejas suavemente.
- c) Simular que echamos agua a través de la onomatopeya “Shhhhh” mientras acarician el pelo hacia abajo.
- d) Soplar para secar todo el pelo.
- e) Peinar con los dedos de la mano abriéndolos simulando que fuera un peine.
- f) Finalizaremos el masaje con un abrazo y un beso a nuestro compañero.

Cuando el masaje termine, las parejas cambiarán su sitio y será la otra persona la que realice el masaje a su compañero de la misma manera.

- **Recursos:** Únicamente necesitamos nuestras manos.

### 2. Saludo al sol.

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños se colocarán esparcidos por el aula de psicomotricidad para que cada uno de ellos tenga el espacio suficiente.
- **Desarrollo:** Colocando esterillas por el suelo de la sala cada niño se colocará en una para poder practicar el saludo al sol. Antes de realizarlo les explicaremos cuales son las distintas posiciones que vamos a trabajar para que no les resulte tan difícil a la hora de realizarlo.

Posteriormente realizaremos el saludo al sol proyectando la canción.

Esta técnica les ayudará a controlar su respiración y a mejorar la capacidad de concentración gracias al estado mental de meditación que practicamos en cada postura del saludo al sol.

- **Recursos:** Esterillas, pizarra digital y enlace al sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I> .

## SESIÓN 10

### 1. ¿Qué siento?

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños se colocarán sentados en semicírculo.
- **Desarrollo:** Con esta actividad pretendemos reforzar las emociones trabajadas en sesiones anteriores guiándonos por nuestros compañeros. Es decir, uno de los niños será elegido por la profesora para adivinar la emoción que se le colocará sobre la cabeza. Este, colocado enfrente de los demás, tendrá que adivinarla observando la cara de sus compañeros, pues estos tendrán que gestualizar la emoción hasta que el niño o niña que esté en el medio lo adivine.
- **Recursos:** Cintas, cartulinas con las caras de las emociones, pegamento, grapadora...

### 2. ¿Quién soy?

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños se colocará, sentados en semicírculo.
- **Desarrollo:** De la misma manera que en la actividad anterior, colocaremos a una niña o un niño en el centro, delante de los niños y le taparemos los ojos con un pañuelo. A continuación, tocaremos la cabeza de un compañero o compañera suya y este dirá: ¿Quién soy yo? El que está en el centro deberá de reconocer al compañero/a que ha hablado, desarrollando y potenciando su capacidad de escucha y entrenando el reconocimiento de voces de sus compañeros.
- **Recursos:** Pañuelo para tapar los ojos.

## SESIÓN 11

### 1. ¿Cómo me siento?

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Se colocarán sentados en asamblea.
- **Desarrollo:** Con esta actividad se pretende que el niño haga uso de su memoria e imaginación para poder expresar, por turnos, como se sentiría o sintió él en diferentes situaciones. Además, también trabajaremos la empatía de los compañeros al ponerles en situaciones ajenas a ellos pero que también han podido experimentar en su día a día, en el cole o en casa. Descubrirán también que no todos sienten las mismas emociones en las mismas situaciones.

Se les irán diciendo las siguientes situaciones:

- a. Cuando me felicita la profesora me siento...
- b. Cuando veo a mamá me siento...



- c. Cuando me quedo solito en casa me siento...
- d. Cuando me baño me siento...
- e. Cuando me castigan por algo que he hecho mal me siento...
- f. Cuando voy a jugar al parque me siento...
- g. Cuando bailo me siento...
- h. Cuando veo a un perro me siento...
- i. Cuando voy a la playa me siento...
- j. Cuando me peleo con mi compañero me siento...
- k. Cuando como me siento...

A la vez que se nombran las situaciones y que ellos dicen el estado de ánimo o emoción que sentirían, han de expresar el gesto que va unido a ese estado de ánimo.

- **Recursos:** No se necesitará ningún tipo de material..

## SESIÓN 12

### 1. ¿Qué cara tengo?

- **Duración:** 10 minutos.
- **Organización espacial:** Los niños se colocarán sentados en las sillas alrededor de las mesas.
- **Desarrollo:** Para poder trabajar un poco más la psicomotricidad fina, se les entregará a los niños una ficha en la que encontrarán representadas varias caras del monstruo de colores, pero para su sorpresa, estas caras carecerán de ojos y boca, por lo que ellos deberán dibujar los diferentes estados de ánimo o emociones que se les vaya diciendo, pudiendo colorearlas posteriormente. Estas caras se recortarán y fabricaremos entre todos unas caretas que podrán utilizar para interpretar y representar sus sentimientos.
- **Recursos:** Las fichas de las caras, pinturas, tijeras,...

## SESIÓN 13

### 1. ¡Vaya vestuario!

- **Duración:** 15 minutos.
- **Organización espacial:** Se colocarán sentados en asamblea.
- **Desarrollo:** Para realizar la actividad se les pedirá a los niños que se pongan sus chaquetas, bufandas, diademas, guantes y demás complementos que traigan ese día a clase. Se escogerá a cuatro niños que serán colocados en el medio de todos mientras que el resto observará detenidamente que ropa lleva puesta cada uno. Posteriormente se les pedirá que cierren los ojos y cambiaremos a los niños elegidos sus ropas poniendo a cada uno una prenda de otra persona. Una vez terminado, se les volverá a pedir que abran los ojos y que observen a sus compañeros, preguntándoles que si notan algo diferente en ellos o no.

A continuación, les haremos reflexionar sobre lo que ha sucedido haciéndoles preguntas del tipo: ¿cómo os habéis sentido con la ropa de otro compañero?, ¿os ha gustado?, ¿os gusta conocer a los demás?, ¿qué importancia damos a la ropa?, ¿cómo creéis que se ha sentido una persona con la ropa de otra persona?, etc.

Repetiremos el ejercicio con el resto de los niños.

3. **Recursos:** Ropa y complementos de los niños.

## SESIÓN 14

### 1. Libro de las emociones.

- **Duración:** Dos días (media hora por día).
- **Organización espacial:** Se colocarán sentados en asamblea.
- **Desarrollo:** Para poder hacer un resumen y poner un punto y aparte a este proyecto, ya que nunca dejarán de aprender las emociones a lo largo de su vida, realizarán un libro de las emociones para la clase, el cual estará colocado en el rincón de los libros a su disposición.

Se les pedirá a los niños (avisando previamente a los padres la semana antes) que traigan recortes de periódicos o revistas de personas que expresen alguno de los seis sentimientos y emociones que hemos ido trabajando a lo largo de las sesiones. Estos recortes los utilizaremos para crear nuestro libro, el cual estará decorado por ellos mismos, siendo ellos los creadores de este.

Trabajarán, cada día, divididos en tres equipos, puesto que el primer día recordaremos tres emociones y, al día siguiente, las otras tres. Han de ponerse de acuerdo en seleccionar las imágenes correctas en cada emoción y de utilizar los colores apropiados para ella.

- **Recursos:** Folios, pinturas, pegamento, recortes de revistas, cartulinas y rotuladores.

## G. Recursos didácticos

Recursos materiales:

- Historia de la hormiguita aventurera.
- Lupa mágica.
- Dado de las emociones.
- Caras de las emociones.
- Cuento: “El Monstruo de colores”.
- Emociómetro.
- Monstruos de las emociones.
- Power point de diferentes cuadros famosos.

- Mandalas.
- Bits de inteligencia.
- Botellas de la calma (con agua, **gomina**, purpurina, abalorios, etc.).
- Pompero del autocontrol.
- Ficha de caras.
- Ropa.
- Libro de las emociones (con pinturas, rotuladores, pegamento, cartulinas, etc.).

Espacios:

- La clase.
- La sala de psicomotricidad.

## **H. Evaluación**

Para poder evaluar de forma correcta, llevaremos a cabo una evaluación dividida en tres partes, donde se pretende evaluar a los niños para poder conocer el grado de adquisición de los objetivos planteados; analizando las dificultades encontradas, los desajustes y reelaboraciones del proyecto, analizando de forma sincera y objetiva las propias acciones docentes; y, una evaluación del diseño del proyecto, donde se hará un análisis reflexivo de su realización, de su coherencia y funcionalidad, de la adaptación a los propios niños, etc. Esta nos ayudará a identificar los aprendizajes adquiridos y el ritmo y características de la evolución de cada niño.

Las actividades planteadas ayudarán a facilitar el aprendizaje de los contenidos trabajados y de los objetivos que se quieren conseguir.

Dada la corta edad de los niños, no se pretende evaluar de una manera numérica ni a través de exámenes u otros tipos, si no que se llevará a cabo una evaluación continua, global y formativa, teniendo en cuenta siempre el interés de los niños. La técnica principal de evaluación durante todo el proyecto será la observación directa y sistemática del progreso de los alumnos.

Se llevará a cabo un portfolio que elaborará cada niño, con nuestra ayuda, Puede ser una caja o una carpeta, lo que mejor se adapte a cada clase o tutor. Los niños las decorarán con diferentes técnicas y materiales (gomets, papeles de colores, rotuladores,...) y dentro se irá metiendo el material que cada niño vaya elaborando y creando. Al finalizar el proyecto lo llevarán a casa.

Ante ello, los criterios de evaluación del Real Decreto que se han seleccionado para la elaboración de este proyecto en base a las tres áreas del currículo son los siguientes:

### **Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.

8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.

### **Área 3: Lenguajes: comunicación y representación**

1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.
15. Interpretar y etiquetar imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.
24. Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.
33. Desplazarse por el espacio con distintos movimientos ajustados a las acciones que realiza.

Para poder evaluar la práctica docente y el propio proyecto en sí, se ha realizado la siguiente rúbrica donde se analizan diferentes aspectos en relación al proyecto, a la acción educativa con los alumnos y la adecuación y organización del proyecto:

| Ítems  | Sí | No | Observaciones |
|--|----|----|---------------|
| ¿He sabido fomentar la participación activa?   |    |    |               |
| ¿He despertado el interés de los niños?  |    |    |               |
| ¿He sabido resolver los posibles conflictos o incidencias?                           |    |    |               |
| ¿Todos han participado?  |    |    |               |
| ¿Han sido capaces de descubrirse a sí mismos a través de las actividades propuestas? |    |    |               |
| ¿Los materiales son adecuados a su nivel?  |    |    |               |
| ¿Se ha cumplido la temporalización marcada?  |    |    |               |
| ¿El tema elegido es adecuado para su edad?   |    |    |               |



## I. Cuadro general de la Unidad Didáctica

|                                   | Objetivos generales   | Objetivos específicos   | Actividades   | Criterios de evaluación  |
|-----------------------------------|---|---|---|--|
| Nivel: 1º B de Educación Infantil | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <p>I. Conocer y representar su cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.</p> <p>J. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.</p> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <p>K. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer y vivenciar sus propios sentimientos.</li> <li>2. Distinguir los sentimientos de los demás.</li> <li>3. Conocer nuestro propio cuerpo y el de los demás.</li> <li>4. Controlar su propio cuerpo a través de la respiración.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escalamos la montaña</li> <li>2. Lupa mágica</li> <li>3. Creamos silencio</li> <li>4. Relajación de Jacobson</li> <li>5. Estados de animo</li> <li>6. Monstruo de colores</li> <li>7. Emociómetro</li> <li>8. ¡Somos artistas!</li> <li>9. Como detectives</li> <li>10. Monstruo mandálico</li> <li>11. Bits de inteligencia</li> <li>12. ¡A mover el esqueleto!</li> <li>13. Botellas de la calma</li> <li>14. Burbujas del autocontrol</li> <li>15. Masaje de peluqueros</li> <li>16. Saludo al sol</li> <li>17. ¿Qué siento?</li> <li>18. ¿Quién soy?</li> <li>19. ¿Cómo me siento?</li> <li>20. ¿Qué cara tengo?</li> <li>21. ¡Vaya vestuario!</li> <li>22. Libro de las</li> </ol> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.</li> <li>9. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.</li> </ol> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</li> <li>15. Interpretar y etiquetar imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.</li> <li>24. Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.</li> <li>33. Desplazarse por el</li> </ol> |
| Tema: Las emociones               |   | <p><b>Contenidos:</b></p> <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <p>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.</p> <p>1.5. El esquema corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes; identificación de rasgos diferenciales.</li> </ul> <p>1.6. Los sentidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discriminación de órganos y funciones; exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos.</li> </ul> <p>1.7. El conocimiento de sí mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias.</li> </ul> <p>1.8. Sentimientos y emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.</li> <li>- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.</li> </ul> |   |  |

|                                   |  |  |   |  |
|-----------------------------------|--|--|---|--|
|                                   | <p>situación.</p> <p>L. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social. Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia y de la igualdad entre hombres y mujeres.</p>   | <p>Bloque 2. Movimiento y juego</p> <p>1.1. Control corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración para que pueda descubrir sus posibilidades motrices.</li> </ul> <p>Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación de la conducta en diferentes situaciones.</li> </ul> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p>   | <p>emociones</p>                        | <p>espacio con distintos movimientos ajustados a las acciones que realiza.</p> |
| <p><b>Tiempo:</b><br/>15 días</p> | <p>10. Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes, realizar actividades de representación y expresión artística mediante el empleo creativo de diversas técnicas, y explicar verbalmente la obra realizada.</p> <p>11. Demostrar con confianza sus posibilidades de expresión artística y corporal.</p> | <p>Bloque 1. Lenguaje verbal.</p> <p>2.1 Escuchar, hablar, conversar.</p> <p>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.</li> <li>- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.</li> <li>- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos.</li> </ul> <p>1.2. Aproximación a la lengua escrita.</p> <p>1.2.1. Desarrollo del aprendizaje de la escritura y la lectura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La lengua escrita como medio de comunicación, información y disfrute. Interpretar y etiquetar con sus símbolos y nombres fotos, imágenes, etc. Percibiendo diferencias y semejanzas. Interés por adquirir nuevos códigos, recoger datos, analizarlos, organizarlos y utilizarlos.</li> </ul> | <p><b>Atención a la diversidad:</b></p> |  |



|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>1.3. Acercamiento a la literatura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escucha y comprensión de cuentos, relatos, poesías, rimas o adivinanzas tradicionales y contemporáneas, como fuente de placer y de aprendizaje en su lengua materna y en lengua extranjera.</li> <li>- Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones provocadas por las producciones literarias.</li> </ul> <p>Bloque 3. Lenguaje artístico.</p> <p>3.1. Expresión plástica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación en realizaciones colectivas. Interés y consideración por las elaboraciones plásticas propias y de los demás.</li> <li>- Respeto y cuidado en el uso de materiales y útiles.</li> <li>- Observación de algunas obras de arte relevantes y conocidas de artistas famosos. <b>El museo.</b></li> </ul> <p>3.2. Expresión musical</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruido, sonido, silencio y música. Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave).</li> <li>- Audiciones musicales que fomenten la creatividad. Actitud de escucha e interés por la identificación de lo que escuchan.</li> </ul> <p>Bloque 4. Lenguaje corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.</li> <li>- Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.</li> <li>- Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. <b>Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.</b></li> </ul> |  |  |
|--|--|---|--|--|

## J. Cuadro de la sesión

### Sesión 1

|   | Objetivos específicos   | Actividades                               | Evaluación   |
|---|---|---|--|
| <b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b><br>“Así soy yo” | 1. Conocer nuestro propio cuerpo y el de los demás  | 1. Escalamos la montaña<br>2. Lupa mágica | <b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.<br>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación. |
| <b>Tiempo:</b> 30 minutos   | <b>Contenidos:</b><br><br><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.<br>1.1. El esquema corporal.<br>- Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes; identificación de rasgos diferenciales.<br><br><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br><br>Bloque 1. Lenguaje verbal.<br>3.1 Escuchar, hablar, conversar.<br><br>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.<br>- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás. |   | <b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br>1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>Bloque 4. Lenguaje corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.</li></ul> |  |  |
|--|--|--|--|

## Sesión 2

|   | Objetivos específicos  | Actividades  | Evaluación   |
|---|--|--|--|
| <p><b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b> “Así soy yo”</p> | <p>1. Controlar su propio cuerpo a través de la respiración</p>  | <p>1. Creamos silencio<br/>2. Relajación de Jacobson</p> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br/>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.</p> |
| <p><b>Tiempo:</b> 30 minutos</p>  | <p><b>Contenidos</b><br/><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br/>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.<br/>1.2. Los sentidos<br/>- Discriminación de órganos y funciones; exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos.</p> <p>Bloque 2. Movimiento y juego<br/>2.1. Control corporal<br/>- Dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración para que pueda descubrir sus posibilidades motrices.<br/>- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.</p> <p>Bloque 4. Lenguaje corporal.<br/>- Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. <b>Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.</b></p> |  |  |

### Sesión 3

|   | Objetivos específicos   | Actividades   | Evaluación  |
|---|---|---|---|
| <p><b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b> “Así soy yo”</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer y vivenciar sus propios sentimientos.</li> <li>2. Distinguir los sentimientos de los demás.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estados de ánimo</li> <li>2. Monstruo de colores</li> </ol> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <p>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.</p>   |
| <p><b>Tiempo:</b> 1 hora</p>  | <p><b>Contenidos</b></p> <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <p>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.</p> <p>1.4. Sentimientos y emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.</li> <li>- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.</li> </ul> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <p>Bloque 1. Lenguaje verbal.</p> <p>1.1. Escuchar, hablar, conversar.</p> <p>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.</li> <li>- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos.</li> <li>- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y</li> </ul> |   | <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <p>1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</p> <p>15. Interpretar y etiquetar imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.</p> <p>1.3. Acercamiento a la literatura.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Escucha y comprensión de cuentos, relatos, poesías, rimas o adivinanzas tradicionales y contemporáneas, como fuente de placer y de aprendizaje en su lengua materna y en lengua extranjera.</li><li>- Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones provocadas por las producciones literarias.</li></ul> <p>Bloque 4. Lenguaje corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación. SI</li><li>- Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.</li></ul> |  |  |
|--|--|--|--|

#### Sesión 4

|   | <b>Objetivos específicos</b>  | <b>Actividades</b>   | <b>Evaluación</b>  |
|---|---|--|--|
| <b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b><br>“Así soy yo” | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer y vivenciar sus propios sentimientos.</li><li>2. Distinguir los sentimientos de los demás.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Emociómetro</li></ol> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br/>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.</p> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br/>1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.<br/>15. Interpretar y etiquetar imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.<br/>24. Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.</p> |

## Sesión 5

|  | <b>Objetivos específicos</b>  | <b>Actividades</b>  | <b>Evaluación</b>   |
|--|---|---|---|
| <b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b> “Así soy yo” | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer y vivenciar sus propios. Sentimientos</li><li>2. Distinguir los sentimientos de los demás.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¡Somos artistas!</li></ol> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.</li><li>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.</li></ol> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Interpretar y etiquetar imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.</li><li>24. Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.</li></ol> |



- Sesión 6

|   | Objetivos específicos  | Actividades   | Evaluación   |
|---|--|---|--|
| <p><b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b> “Así soy yo”</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer y vivenciar sus propios. Sentimientos</li> <li>2. Distinguir los sentimientos de los demás.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como detectives</li> <li>2. Monstruo mandálico</li> </ol>   | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.</li> <li>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.</li> </ol> |
| <p><b>Tiempo:</b> 20 minutos</p>  | <p><b>Contenidos</b></p> <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <p>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.2. Los sentidos           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discriminación de órganos y funciones; exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos.</li> </ul> </li> <li>1.4. Sentimientos y emociones           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <p>Bloque 1. Lenguaje verbal.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Escuchar, hablar, conversar.           <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos.</li> <li>- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol> <p>Bloque 3. Lenguaje artístico.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Expresión plástica.</li> </ol> | <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>15. Interpretar y etiquetar imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.</li> <li>24. Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.</li> </ol> |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Respeto y cuidado en el uso de materiales y útiles.</li><li>- Observación de algunas obras de arte relevantes y conocidas de artistas famosos. <b>El museo.</b></li></ul> |  |  |
|--|---|--|--|

## Sesión 7

|   | Objetivos específicos   | Actividades  | Evaluación  |
|---|---|--|---|
| <p><b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b><br/>“Así soy yo”</p> | <p>1. Conocer nuestro propio cuerpo y el de los demás.</p>  | <p>1. Bits de inteligencia<br/>2. ¡A mover el esqueleto!</p> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br/>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.<br/>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.</p>   |
| <p><b>Tiempo:</b> 20 minutos</p>  | <p><b>Contenidos</b></p> <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br/>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.<br/>1.1. El esquema corporal.<br/>- Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes; identificación de rasgos diferenciales.</p> <p>1.3. El conocimiento de sí mismo.<br/>- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias.</p> <p>Bloque 2. Movimiento y juego<br/>1.1. Control corporal<br/>- Dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración para que pueda descubrir sus posibilidades motrices.</p> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br/>Bloque 1. Lenguaje verbal.<br/>1.1. Escuchar, hablar, conversar.<br/>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.<br/>- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por</p> |  | <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br/>15. Interpretar y etiquetar imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.<br/>33. Desplazarse por el espacio con distintos movimientos ajustados a las acciones que realiza.</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>todos.</p> <p>1.2. Aproximación a la lengua escrita.</p> <p>1.2.1. Desarrollo del aprendizaje de la escritura y la lectura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La lengua escrita como medio de comunicación, información y disfrute. Interpretar y etiquetar con sus símbolos y nombres fotos, imágenes, etc. Percibiendo diferencias y semejanzas. Interés por adquirir nuevos códigos, recoger datos, analizarlos, organizarlos y utilizarlos.</li> </ul> <p>Bloque 3. Lenguaje artístico.</p> <p>3.2. Expresión musical</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruido, sonido, silencio y música. Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave).</li> <li>- Audiciones musicales que fomenten la creatividad. Actitud de escucha e interés por la identificación de lo que escuchan.</li> </ul> <p>Bloque 4. Lenguaje corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.</li> <li>- Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.</li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

## Sesión 8

|   | Objetivos específicos  | Actividades  | Evaluación  |
|---|--|--|---|
| <p><b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b> “Así soy yo”</p> | <p>1. Conocer y vivenciar sus propios sentimientos.</p>  | <p>1. Botellas de la calma<br/>2. Burbujas del autocontrol</p> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br/>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.</p>  |
| <p><b>Tiempo:</b> 40 minutos</p>  | <p><b>Contenidos</b></p> <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br/>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.<br/>1.1. Los sentidos<br/>- Discriminación de órganos y funciones; exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos.</p> <p>1.4. Sentimientos y emociones<br/>- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.</p> <p>Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana<br/>- Regulación de la conducta en diferentes situaciones.</p> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br/>Bloque 1. Lenguaje verbal.<br/>1.1. Escuchar, hablar, conversar.<br/>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.<br/>- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir</p> |  | <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br/>1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.<br/>24. Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.</p> <p>Bloque 3. Lenguaje artístico.<br/>3.1. Expresión plástica.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Participación en realizaciones colectivas. Interés y consideración por las elaboraciones plásticas propias y de los demás.</li><li>- Respeto y cuidado en el uso de materiales y útiles.</li></ul> |  |  |
|--|---|--|--|

## Sesión 9

|   | Objetivos específicos   | Actividades   | Evaluación  |
|---|---|---|---|
| <p><b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b> “Así soy yo”</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer y vivenciar sus propios sentimientos</li> <li>2. Conocer nuestro propio cuerpo y el de los demás.</li> <li>3. Controlar su propio cuerpo a través de la respiración.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masaje de peluqueros</li> <li>2. Saludo al sol</li> </ol> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <p>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.</p> <p>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.</p>   |
| <p><b>Tiempo:</b> 20 minutos</p>  | <p><b>Contenidos</b></p> <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <p>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.</p> <p>1.1. El esquema corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes; identificación de rasgos diferenciales.</li> </ul> <p>1.2. Los sentidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discriminación de órganos y funciones; exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos.</li> </ul> <p>1.4. Sentimientos y emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.</li> <li>- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.</li> </ul> <p>Bloque 2. Movimiento y juego</p> <p>2.1. Control corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración para que pueda descubrir sus posibilidades motrices.</li> </ul> |   | <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <p>15. Interpretar y etiquetar imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.</p> <p>33. Desplazarse por el espacio con distintos movimientos ajustados a las acciones que realiza.</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <p>Bloque 1. Lenguaje verbal.</p> <p>1.1. Escuchar, hablar, conversar.</p> <p>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. <b>Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.</b></li><li>- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.</li></ul> <p>Bloque 4. Lenguaje corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. <b>Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.</b></li></ul> |  |  |
|--|--|--|--|



## Sesión 10

|   | Objetivos específicos   | Actividades   | Evaluación   |
|---|---|---|--|
| <p><b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b> “Así soy yo”</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer nuestro propio cuerpo y el de los demás.</li> <li>2. Distinguir los sentimientos de los demás.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué siento?</li> <li>2. ¿Quién soy?</li> </ol> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.</li> <li>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.</li> </ol> |
| <p><b>Tiempo:</b> 20 minutos</p>  | <p><b>Contenidos</b></p> <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br/> Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.<br/> 1.4. Sentimientos y emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.</li> </ul> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br/> Bloque 1. Lenguaje verbal.<br/> 5.1 Escuchar, hablar, conversar.</p> <p>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.</li> <li>- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos.</li> </ul> |   | <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</li> <li>15. Interpretar y etiquetar imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.</li> </ol>   |

## Sesión 11

|  | Objetivos específicos   | Actividades         | Evaluación  |
|--|---|---------------------|---|
| <b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b> “Así soy yo” | 1. Conocer y vivenciar sus propios sentimientos   | 1. ¿Cómo me siento? | <b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.<br><br><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br>1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses. |
| <b>Tiempo:</b> 10 minutos  | <b>Contenidos</b><br><br><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.<br>1.4. Sentimientos y emociones<br>- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.<br><br>Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana<br>- Regulación de la conducta en diferentes situaciones.<br><br><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br>Bloque 1. Lenguaje verbal.<br>1.1. Escuchar, hablar, conversar.<br>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.<br>- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información.<br><b>Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.</b><br>- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al |                     |   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos. |  |  |
|--|--|--|--|

## Sesión 12

|  | Objetivos específicos   | Actividades         | Evaluación   |
|--|---|---------------------|--|
| <b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b> “Así soy yo” | 1. Conocer y vivenciar sus propios sentimientos.  | 1. ¿Qué cara tengo? | <b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.             |
| <b>Tiempo:</b> 10 minutos  | <b>Contenidos</b><br><br><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.<br>1.4. Sentimientos y emociones<br>- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.<br><br><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br>Bloque 3. Lenguaje artístico.<br>3.1. Expresión plástica.<br>- Participación en realizaciones colectivas. Interés y consideración por las elaboraciones plásticas propias y de los demás.<br>- Respeto y cuidado en el uso de materiales y útiles. |                     | <b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br>24. Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística. |

## Sesión 13

|   | <b>Objetivos específicos</b>   | <b>Actividades</b>  | <b>Evaluación</b>  |
|---|--|---|--|
| <b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b><br>“Así soy yo” | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer y vivenciar sus propios sentimientos.</li> <li>2. Distinguir los sentimientos de los demás.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¡Vaya vestuario!</li> </ol> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.</li> <li>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.</li> </ol> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</li> </ol> |
| <b>Tiempo:</b> 15 minutos   | <p><b>Contenidos</b></p> <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b></p> <p>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.</p> <p>1.2. Los sentidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discriminación de órganos y funciones; exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos.</li> </ul> <p>1.3. El conocimiento de sí mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias.</li> </ul> <p>1.4. Sentimientos y emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.</li> <li>- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.</li> </ul> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b></p> <p>Bloque 1. Lenguaje verbal.</p> <p>1.1. Escuchar, hablar, conversar.</p> <p>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos,</li> </ul> |   |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.</li></ul> |  |  |
|--|---|--|--|

## Sesión 14

|   | Objetivos específicos  | Actividades                      | Evaluación  |
|---|--|----------------------------------|---|
| <p><b>Unidad/Proyecto específico al que pertenece esta sesión:</b><br/>“Así soy yo”</p> | <p>1. Distinguir los sentimientos de los demás.</p>  | <p>1. Libro de las emociones</p> | <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br/>2. Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.<br/>8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.</p> |
| <p><b>Tiempo:</b> 2 días (media hora por día)</p>                                       | <p><b>Contenidos</b></p> <p><b>Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</b><br/>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.<br/>1.4. Sentimientos y emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.</li> </ul> <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br/>Bloque 1. Lenguaje verbal.<br/>1.1. Escuchar, hablar, conversar.<br/>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. <b>Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.</b></li> <li>- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.</li> <li>- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos.</li> </ul> |                                  | <p><b>Área 3: Lenguajes: comunicación y representación</b><br/>1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.<br/>15. Interpretar y etiquetar imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.</p>   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>Bloque 3. Lenguaje artístico.</p> <p>3.1. Expresión plástica.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Participación en realizaciones colectivas. Interés y consideración por las elaboraciones plásticas propias y de los demás.</li><li>- Respeto y cuidado en el uso de materiales y útiles.</li></ul> |  |  |
|--|---|--|--|



