

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA</b>	<b>CÓDIGO:</b> ED-F-18	<b>VERSIÓN</b> 2
	Planeación Ejecución de Proyectos	<b>FECHA:</b> 03-02-2020	

**NOMBRE DEL PROYECTO:** Educación ambiental

Área Encargada: Ciencias naturales

Nombre de la Actividad a realizar: Respirar para calmar

Fecha de planeación: 05-10-20 Fecha de realización: Semana 8 tercer periodo

Marque el nivel al que va dirigido: Preescolar X 1°X, 2° X , 3°,4° y 5°

Tiempo estimado: 1 clase

Propósitos u objetivos: Fomentar en los niños y las niñas técnicas respiración y relajación para alcanzar la paz interior.

Realiza algunas de las actividades sugeridas

### 1. Tu punto mágico

Vuelve a encontrar el punto mágico de tu cuerpo, ubica tu dedo índice junto entre las cejas; siempre regresa a él cuando necesites calmarte o pensar tranquilamente.

### 2. Práctica los siguientes pensamientos y acciones con tus familiares en casa.

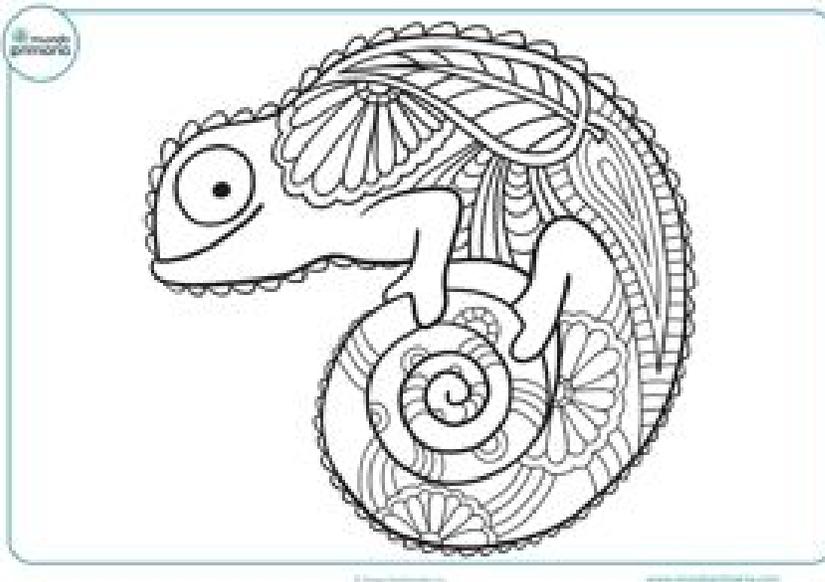
- En todo lo que hago siempre ofrezco lo mejor de mi.
- Soy feliz cuando aprendo de otros.
- Hoy es un día para decir y expresar palabras llenas de bondad.
- Abrázate muy fuerte varias veces al día y deséate mucha paz y amor.
- Regala un abrazo sincero lleno de amor.
- Respira profundamente y repite en tu mente: soy inteligente, sano y fuerte.
- Soy feliz y tengo confianza en mí mismo. Me quiero mucho y me amo.

### 3. Dibuja y colorea libremente.

### 4. Visualización del video saludo al sol por el estudiante Martín Dela Ossa Chejenes

## 5. Colorea el mandala

<https://www.mandalaweb.com/mandalas/para-colorear/para-ninos/>



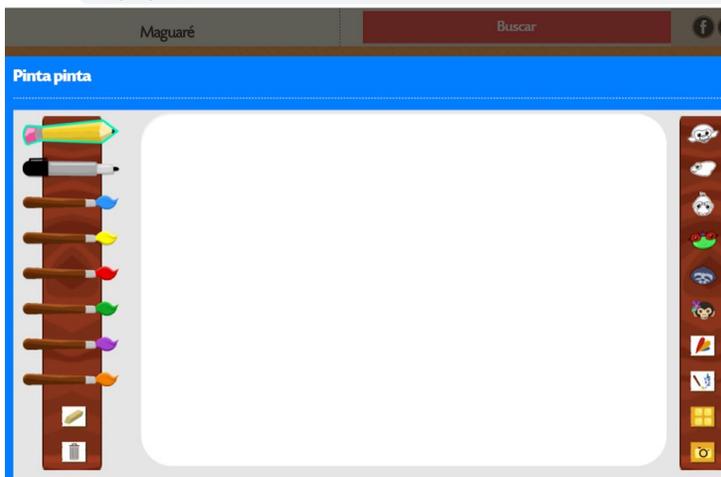
## 6. Crea y colorea.

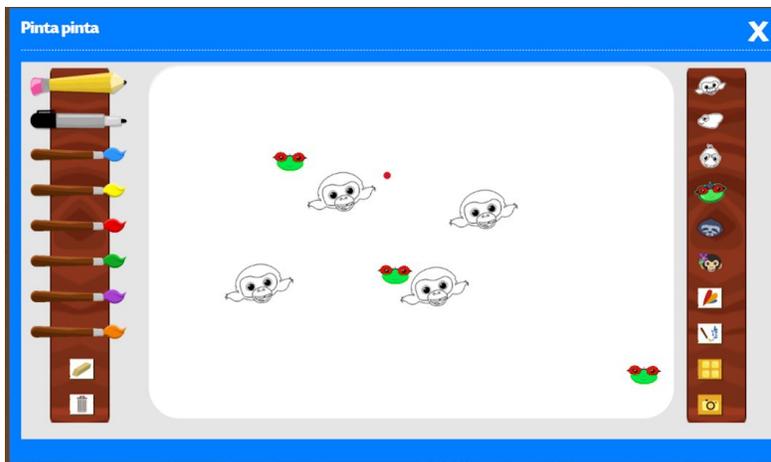
<https://maguare.gov.co/crear/>

Crear

ver más

<https://maguare.gov.co/crear/>





## Recursos

<https://maguare.gov.co/crear/>

Docente responsable: María Erica Meneses Castañeda