

PLAN DE LECCIÓN 2

MI CUERPO Y SENTIMIENTOS



PRE-K4-5

AUTOCONCIENCIA

PLAN DE LECCIÓN

Duración: 25 minutos

Personajes: Selin, Whisper, Crisp, Joy

Objetivo: Los estudiantes aprenderán que sus cuerpos les ayudan a reconocer cómo se sienten. Explorarán cómo las caras y los cuerpos cambian con las emociones y practicarán expresar sentimientos usando movimientos simples y seguros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la clase, los estudiantes podrán:

- Identificar emociones usando señales del cuerpo (caras, postura).
- Representar emociones usando el lenguaje corporal.
- Entender que diferentes sentimientos crean diferentes sensaciones en el cuerpo.
- Desarrollar confianza para expresar emociones frente a sus compañeros.

MATERIALES NECESARIOS

Video de Selin's Sweets: 'Mi Cuerpo Habla'

PLAN DE LECCIÓN 2

MI CUERPO Y SENTIMIENTOS



PRE-K4-5

AUTOCONCIENCIA

PASOS DE LA LECCIÓN

1. La Bienvenida (2 min)

El maestro saluda:

"¡Buenos días, dulces amigos! Hoy vamos a aprender cómo nuestros cuerpos nos ayudan a entender nuestros sentimientos, ¡igual que Joy y Crisp!"

Los niños se sientan en círculo para escuchar.

2. Historia (2 min)

Inicia el vídeo: 'Mi Cuerpo Habla'

- Joy se siente feliz y su boca forma una gran sonrisa.
- Crisp siente amor, y su corazón se siente cálido y lleno.
- Los estudiantes piensan en sus cuerpos y notan:
- Qué partes se sienten cansadas después de correr
- Qué partes usan para dar abrazos.
- Cómo se ve o se siente su cuerpo cuando están tristes.

Los niños aprenden que nuestras caras, corazones y cuerpos "hablan" con nosotros sobre cómo nos sentimos.

PLAN DE LECCIÓN 2

MI CUERPO Y SENTIMIENTOS



PRE-K4-5

AUTOCONCIENCIA

PASOS DE LA LECCIÓN

3. Conversación y reflexión (6 min)

El maestro pregunta a la clase:

- "¡Muéstrenme su cara feliz!"
- "¡Muéstrenme sus brazos cansados!"
- "¿Cómo se ve su cuerpo cuando se sienten tristes?"
- "¿Cómo se siente su corazón cuando aman a alguien?"

Anime actuaciones breves y nombres simples de emociones: feliz, triste, cansado, emocionado, calmado, etc.

4. Actividad - Juego de Actuar (10 min)

Paso 1 - Explicar el juego

Maestro:

"¡Vamos a actuar sentimientos con nuestra cara y nuestro cuerpo! Tres amigos vendrán al frente cada vez. Yo les diré un sentimiento y ellos lo mostrarán con su cara y su cuerpo. El resto de la clase va a adivinar qué sentimiento están actuando. Levanten la mano para adivinar."

PLAN DE LECCIÓN 2

MI CUERPO Y SENTIMIENTOS



PRE-K4-5

AUTOCONCIENCIA

PASOS DE LA LECCIÓN

4. Actividad - Juego de Actuar (Cont'd)

Paso 2 - Actuar Sentimientos

Llame a tres niños a la vez. Elija sentimientos simples y claros como:

Feliz	Triste	Cansado	Emocionado	Asustado
Calmado	Chistoso	Con frío	Calentito	tímido

Ejemplo de instrucciones en cada ronda:

"Muéstrenle a la clase un cuerpo cansado."

Los otros estudiantes adivinan el sentimiento.

Paso 3 - Cambiar y repetir

Vaya cambiando los grupos tanto como el tiempo lo permita para que cada niño tenga un turno.

El maestro anima con aplausos:

"¡Excelente trabajo escuchando a sus cuerpos y mostrando sus sentimientos!"

PLAN DE LECCIÓN 2

MI CUERPO Y SENTIMIENTOS



PRE-K4-5

AUTOCONCIENCIA

PASOS DE LA LECCIÓN

5. Cierre – Mi Cuerpo Me Habla (5 min)

El maestro pregunta:

“¿Puedes decirme un sentimiento que tuvo tu cuerpo hoy?”

Los niños comparten o susurran sus respuestas.

El maestro cierra: “Igual que Joy y Crisp, nuestros cuerpos nos ayudan a entender cómo nos sentimos.

¡Nuestros sentimientos son importantes!”

Reflexión del Maestro•

- ¿Usaron los estudiantes sus caras y cuerpos para representar emociones?
- ¿Pudieron identificar sentimientos en las acciones de sus amigos?
- ¿Fueron capaces de nombrar al menos un sentimiento?

(Opcional) Crear:

★ Un cuadro de cuerpo y sentimientos para hacer revisiones diarias.