**GT “EMOCIONA-T EN NUESTRO COLEGIO”**

**TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Descubro las emociones en mí y en los demás**

**TEMPORALIZACIÓN:** 2º Trimestre

**BLOQUE TEMÁTICO:** Conciencia y regulación emocional

**JUSTIFICACIÓN:**

Realizamos esta actividad con los alumnos de 1º de Primaria con motivo de las actividades organizadas para celebrar el día de la paz. Pretendemos que aprendan a identificar las emociones en sí mismo y en los demás , las expresen con gestos y de forma oral . También para que se vayan conociendo , aprendan a ponerse en lugar del otro , a regular sus emociones de forma que les ayude a desarrollar sus habilidades sociales y mejore la cohesión del grupo.

**OBJETIVOS:**

- Identificar y expresar las diferentes emociones en nosotros y en los demás

- Ampliar el vocabulario referido a las emociones.

- Mejorar la expresión oral de sentimientos y las causas que los provocan.

- Desarrollar la atención , la memoria y la regulación de las emociones.

- Desarrollar el conocimiento de nosotros mismos y de los demás.

- Desarrollar la afectividad , la cooperación y la confianza .

- Mejorar las relaciones entre los compañeros para aumentar la cohesión del grupo.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

Nos quitamos los zapatos y entramos en el aula Emociona\_T, nos sentamos en corro y realizamos los siguientes juegos.

1º “ Me llamo y me gusta… “ Nos presentamos diciendo nuestro nombre y lo que nos gusta hacer y como se llama el compañero y lo que gusta hacer a él.

2º “ Ahora me siento”. Vamos lanzando la pelota a los compañeros y el que la recoja debe explicar cómo se siente.

3º “ Juego de las estatuas “ Nos desplazamos a ritmo del pandero y cuando se detiene quedamos como estatuas poniendo caras de diferentes emociones con ayuda del dado de las emociones.

4º “Nariz con nariz” Nos ponemos por parejas y vamos uniendo las partes del cuerpo que se van diciendo, y cuando se dice cambio nos ponemos con otras parejas.

5º “ Abrazos musicales cooperativos”. Bailamos al ritmo de la música y cuando se pare abrazamos a un compañero, a dos , a tres, a cuatro, a seis a todos , finalizamos en un gran abrazo entre todos.

6º “ Afecto no verbal “Nos ponemos en corro y en el centro sales tres voluntarios a los que le tapamos los ojos, el resto van saliendo al centro y le dan muestras de cariño a los que tienen los ojos tapados pero sin hablar nada.

7º “Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir “ Se canta la canción y se van realizando diferentes acciones por último se deja la acción de dormir para terminar tumbados en el suelo.

8º Relajación , respiración. Tumbados nos sentimos muy cansados mientras escuchamos una música tranquila y respiramos inflando nuestra barriga como si fuera un globo.

9º Finalizamos la sesión sentados en corro y expresando de nuevo cómo nos hemos sentido en los diferentes juegos y explicando lo que más nos ha gustado y lo que no.

**RECURSOS:** Música de relajación y para bailar, dado de las emociones, telas para tapar los ojos, pelota, espejo.

**OBSERVACIONES DE LA ACTIVIDAD**: En algunas actividades les ha costado centrar la atención pero la reflexión final ha sido muy positiva y han sido capaces de expresar mejor cómo se han sentido incluso los alumno más tímidos.

**IMÁGENES DE LA ACTIVIDAD**

****

 ****

 ****

 ****