



# PLA D'ACCIÓ TUTORIAL (PAT)

CEIP VIL·LA ROMANA

CURS 2023-2024

## ÍNDEX

1. JUSTIFICACIÓ..... pàgina 3
2. LEGISLACIÓ DE REFERÈNCIA ..... pàgina 3
3. OBJECTIUS DEL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL ..... pàgina 4
4. PLANIFICACIÓ..... pàgina 4
5. PROPOSTA D'ACTIVITATS..... pàgina 5
6. AVALUACIÓ ..... pàgina 14

## 1. JUSTIFICACIÓ

El Pla d'Acció Tutorial és un document d'informació pedagògica que recull de forma sistemàtica com ens organitzem i intervenim en la nostra tasca docent i què fem a l'aula amb el nostre alumnat per a que es desenvolupen de manera integral. Es tracta d'un document obert i flexible que pot anar canviant a mesura de les necessitats del centre i de l'alumnat.

Per aquesta raó, és important fer una avaluació del PAT a final de cada trimestre i sobretot a final de cada curs. En aquesta última, poder haver propostes de millora que ens ajuden per a poder millorar el proper curs i seguir avançant en el nostre objectiu meta.

La funció tutorial facilita, com a acció educativa, el procés d'ensenyament-aprenentatge de l'alumnat. No és una tasca individual, doncs correspon als mestres que tenen contacte amb l'alumnat realitzar dites funcions. Així, el Pla d'Acció Tutorial potenciarà el paper de la tutoria en la prevenció i mediació per a la resolució pacífica dels conflictes en la millora de la convivència escolar i la igualtat d'oportunitats. Per tant, el Pla d'Acció Tutorial pretén que l'acció tutorial es realitzi de manera organitzada i col·lectiva, estant implicats en la seua elaboració tant els equips docents, l'orientadora escolar i tot el professorat a nivell individual, siguin o no tutors i tutores. Es tracta d'una eina més de treball que es desenvolupa cada curs d'acord amb les necessitats que es consideren prioritàries al nostre centre.

## 2. LEGISLACIÓ DE REFERÈNCIA

La **Resolució del 27 de juny de 2023** de la Subsecretaria i Direcció General d'Ordenació de Centres Docents d'educació i Qualitat Educativa de la Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació, per la qual, es dicten i aproven les instruccions per a l'organització i desenvolupament de les escoles d'educació Infantil de 2n Cicle i col·legis d'Educació Primària per al curs 2023-2024 al punt 1 on es citen les mesures de coordinació entre els cicles d'infantil i primària.

**Decret 72/2021, de 21 de maig**, del Consell, d'organització de l'orientació

educativa i professional en el sistema educatiu valencià.

**Decret 253/2019, de 29 de novembre**, del Consell, de regulació de l'organització i el funcionament dels centres públics que imparteixen ensenyaments d'Educació Infantil o d'Educació Primària.

**Guia d'Educació Sexual Integral**. Conselleria d'Educació.

**Decret 195/2022, de 11 de novembre**, del Consell, d'igualtat i convivència en el sistema educatiu valencià.

**Decret 106/2022, de 5 d'agost**, pel qual estableix l'ordenació i el currículum de l'etapa de l'Educació Primària.

**Decret 100/2022, de 29 de juliol**, pel qual estableix l'ordenació i el currículum de l'Educació Infantil.

### **3. OBJECTIUS DEL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL**

- Fomentar el treball en equip i de manera cooperativa a través de la reflexió diària.
- Fomentar l'autocontrol i regulació emocional en les diferents tasques i actuacions.
- Conèixer les diferents emocions i com enfrontar-me a elles a través de tècniques de relaxació i mindfulness.

### **4. PLANIFICACIÓ**

Aquest pla està dissenyat per a portar-ho a terme tot l'any, i al mateix temps fent les actualitzacions necessàries després de les avaluacions pertinents de cada trimestre i cada curs escolar.

### **5. PROPOSTA D'ACTIVITATS**

Tenint en compte els informes d'avaluació de convivència trimestrals realitzats en el nostre centre, s'han determinat cinc aspectes que s'han de treballar per tal de millorar la convivència entre tots els membres de la comunitat educativa. Aquests són:

- Gestió d'aula
- Relacions entre iguals. Bullying
- Prevenció de conflictes
- Coeducació
- Intel·ligències múltiples.
- Mindfulness

Des del CEIP Vil·la Romana es pretén dur a terme un treball funcional, progressiu i enriquidor per a la vida dels nostres discents. Per això, s'ha considerat adient establir dos tallers de cada àmbit al llarg del curs, amb la finalitat de que tot el centre pugui dur un treball global de convivència i que cada tutor o tutora dispose de sessions en lesque pugui atendre les particularitats i característiques del seu grup classe.

TEMPORALITZACIÓ	ACTIVITATS
SETEMBRE OCTUBRE	Gestió d'aula
NOVEMBRE DESEMBRE	Relacions entre iguals/ convivència bulling
GENER FEBRER	Prevenció de conflictes
MARÇ- ABRIL	Coeducació
MAIG	Mindfulness
ANUAL	Inteligències múltiples

GESTIÓ D'AULA			
TEMPS	ACTIVITAT	OBJECTIU	REALITZACIÓ
SETEMBRE	1. 1er dia de classe	Començar el primer dia de classe fent una bona benvinguda als nostres alumnes	Per al primer dia tindrem preparades les tasques següents: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Activitats de presentació</li> <li>✓ Classe amb racons: rutines, biblioteca...</li> <li>✓ Distribució de l'alumnat: equips i gran grup.</li> <li>✓ Coneixement del tipus d'alumnat: NESE, AL..(S'hauran consultat prèviament els expedients).</li> </ul>
SETEMBRE	2. Normes de convivència	Establir amb el grup classe quines conductes són acceptables i quines no durant les primeres setmanes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les normes han de ser clares, realistes, acceptables i funcionals.</li> <li>✓ Es faran entre tots (tutor i alumnes).</li> <li>✓ Un màxim de cinc normes però ben consensuades per tots.</li> <li>✓ Escriure-les en POSITIU. En compte de "No parlar", podem escriure: "Hem de parlar fluix"</li> <li>✓ Seran coses reals i raonables per a cada classe en concret.</li> <li>✓ Ús de l'aplicació ClassDojo.</li> </ul>
OCTUBRE	4. Procediment per a demanar silenci	L'objectiu és fer que tots els mestres del centre tinguin el mateix procediment per demanar silenci a l'aula.	Les nostres propostes serien: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fer una mà oberta aferrada a un pal. Cada dit de la mà representa un verb que els ensenyarem a principi de curs: pare, mire, pense, calle, atenc.</li> <li>✓ Alçar el braç dret i amb la mà esquerra dit a la boca en senyal de silenci.</li> <li>✓ Fer una entonaeta que ells continuen.</li> <li>✓ Nivells de silenci amb cartelleria.</li> </ul>
OCTUBRE	6. Gestionar el temps adequadament	L'objectiu és que els alumnes puguin gestionar el seu temps, millorant-lo en la realització de qualsevol tasca.	<p>-Anticipar als alumnes el que anem a fer a cada sessió de treball marcant el temps que dedicarem a cada activitat, però també amb flexibilitat i respectant els ritmes de treball. És interessant usar un cronòmetre i tindre tasques preparades per als alumnes més ràpids.</p> <p>-Utilització de la web classroomscreen, l'app Mousetimer i ClassDojo.</p>

Relacions entre iguals/ convivència bulling			
TEMPS	ACTIVITAT	OBJECTIU	REALITZACIÓ
NOVEMBRE	Qüestionari Cesc o sociograma.	L'objectiu és assabentar-se de les relacions que s'estableixen entre els alumnes d'un grup i detectar possibles casos d'assetjament.	<p>Es tracta d'un qüestionari (de paper i llapis) que s'aplica dins un programa de prevenció de l'assetjament escolar.</p> <p>Es basa en la tècnica del sociograma i ens donarà informació sobre les relacions d'amistat i de rebuig entre alumnes, així com possibles casos d'assetjament.</p> <p>Ficant a internet qüestionari Cesc i trobareu la pàgina on descarregar-ho.</p> <p>Aquest "qüestionari" es passarà individualment i tenint davant les fotos de tots els companys de la classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociograma per a conèixer les relacions socials internes del grup. S'analitzaran les dades del sociograma per a distribuir l'alumnat dins de l'aula i tindre ferramentes per a resoldre futurs conflictes.</li> </ul>
NOVEMBRE	"Diu alguna cosa que t'agrada de..."	L'objectiu és treure un valor positiu de cada alumne de l'aula.	El dia de l'aniversari de cada alumne o alumna, el mestre/a pregunta a l'alumnat què és allò que més li agrada del seu company o companya i amb les respostes es fa un escrit per a regalar-li-lo. Aquesta dinàmica, també s'utilitza en algunes sessions de valors.
DESEMBRE	Caixa de l'amistat	L'objectiu és que els alumnes expressin els seus sentiments cap als seus companys/es o cap algun mestre/a.	S'estipula un dia (sessió de tutoria) per a obrir la caixa i repartir els missatges. Cal que el tutor/a tinga en compte que tots els xiquets/es de l'aula reben alguna carta/missatge.
DESEMBRE	Valors	Treballar els valors a partir de curtmetratges, pel·lícules i contes.	<p>Pel·lícules: Coco, Luca, Up, Canta i Vaiana.</p> <p>Contes: Orelles de Papallona, Totalment Adrià, Tinc un volcà, Imagine, Emocionario.</p> <p>Curtmetratges on es poden veure vídeos on es tracten múltiples valors.</p> <p><a href="https://www.educaciontrespuntocero.com/">▶ 90 cortometrajes para educar en valores   EDUCACIÓN 3.0 (educaciontrespuntocero.com)</a></p>

PREVENCIÓ DE CONFLICTES			
TEMPS	ACTIVITAT	OBJECTIU	REALITZACIÓ
GENER	<u>1.</u> A qui li agrada ?	Conèixer el grup classe i establir vinculs . Desenvolupar l'empatia.	Delimitar un espai rectangular on realitzar l'activitat. En mig formarem una fila amb tota la classe. Començarem a fer preguntes com per exemple : A qui li agrada el cinema ? Aquí li agrada anar d'excursió al camp? començarem amb preguntes fàcils . Després canviem les preguntes per ...-Qui s'ha sentit nerviós el primer dia d'escola? Qui s'ha sentit trist perquè els amics no volen jugar amb ell/a ?... Al final reflexionarem sobre , la normalitat de tindre alguns sentiments ,sobre que no som els únics en sentir determinades sentiments, que compartim gustos o hoobys amb altres companys i podem compartir-los amb ells fent noves amistats ...
GENER	<u>2.Què puc fer</u> ?	Aprendre tècniques per a resoldre els conflictes entre els companys .	La roda - Practicar mitjançant role -playing situacions diàries que creen conflictes entre els companys i companyes de classe i acordar i dialogar com haurien d'actuar per a resoldre positivament el conflicte . Després podem construir entre tota la classe una roda on apareixen diferents formes de solucionar conflictes i penjar-lo en classe per a poder consultar-lo quan ho necessiten .
GENER	<u>3.El puny :</u>	Reflexionar sobre la importàcia de les fórmules de cortesia i el diàleg con a mitjà de resolució de conflictes	Repartirem el grup per parelles. Explicarem que un dels dos membres de la parella haurà de tancar el puny molt fort. El seu company intentarà que obri la mà. Com ho podem fer? En aquesta dinàmica ens trobam que tots volen obrir la mà del company mitjançant la força. En algunes ocasions ho aconseguiran, però hi haurà alguns que no podran. Quan acabi l'activitat, és l'hora de la reflexió. Seurem en cercle i parlarem de com ens hem sentit. Al final els explicarem que la fórmula correcta era dir: "pots obrir la mà, PER FAVOR?"
FEBRE R	<u>4.Missatges positius.</u>	Fomentar els bons sentiments. Crear un bon clima entre companys.	<b>TOT EL GRUP</b> Es tracta d'escriure coses positives en papers petits que després enrotllarem amb paper de cel·lofana de colors, com si fos un caramel. Després d'una activitat a classe, o d'una reunió, es repartirà un "caramel" a cada membre del grup per agrair-li la seva participació en l'activitat. Els possibles missatges poden ser: - Ets molt especial. - Saps escoltar molt bé. - Que tenguis un bon dia. - Ets un bon company. - En compte d'un caramel es pot posar el missatge dins d'una capsula, com si fos un regal

<p>FEBRE R</p>	<p><u>5 Jo sóc ....</u></p>	<p><b>Fomentar una bona autoestima i observar les coses bones dels companys</b></p>	<p>Necessitarem dos papers amb la foto o el dibuix de cada alumne. En un full, el alumne/a reflexionarà i escriurà sobre que coses positives té o coses que fa bé ( ajudar als demés , er responsable , saber cuinar , dibuixar ... ) En l'altra els companys escriuran coses positives que pensen que te el seu company o companya. Al final es reflexionarà sobre si l'alumne pensava que tenia tantes coses bones .</p>
<p>FEBRE R</p>	<p><u>6.La cua del cinema</u></p>	<p><b>Treballarem els sentiments i emocions que ens provoca una injustícia.</b></p>	<p>Imaginarem que som a la cua d'un cinema. Hi haurà una persona a la taquilla per vendre les quatre entrades que queden per poder veure la pel·lícula. A la cua hi haurà cinc persones, de manera que una es quedarà sense poder entrar. La persona que està situada darrera de tot rebrà la consigna (per part de la mestra/ponent i sense que ningú ho escolti) de posar-se la primera, passant per davant de tots els que estan fent cua i sense demanar permís. Esperarem a veure les reaccions de la gent que està esperant el seu torn per comprar la seva entrada. Quan acabi l'activitat, és l'hora de la reflexió. Seurem en cercle i parlarem de com ens hem sentit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com t'has sentit quan una persona intentava posar-se per davant de tu a la cua del cinema?</li> <li>Com s'ha sentit la persona que era a la taquilla i la persona que ha passat per davant de totes li demanava una entrada?</li> <li>- Com s'ha sentit la persona que ha passat per davant de tots sense demanar permís?</li> </ul>

COEDUCACIÓ			
TEMPS	ACTIVITAT	OBJECTIU	REALITZACIÓ
MARÇ	1. Reconstrucció de contes tradicionals.	Eliminar estereotips sexistes i promoure la igualtat i el respecte entre homes i dones.	Utilitzarem contes per ensenyar a identificar estereotips sexistes reconstruint la història.  Exemples: “La princesa que no quería ser rescatada”, o los cuentos de “Érase dos veces” que ya están reinventados, como en “Érase dos veces la Cenicienta”,  Vídeos:  Cuento “El príncipe Ceniciento” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=suq_0NP_ObE">https://www.youtube.com/watch?v=suq_0NP_ObE</a>
MARÇ	2. Els oficis.	Mostrar que els treballs no han de ser identificats amb cap sexe.	Per a treballar les professions a l'aula, els xiquets i xiquetes crearan fitxes amb dibuixos de tots dos gèneres representant una mateixa professió.  També es pot aprofitar aquest contingut per a mostrar vídeos de dones exercint labors tradicionalment assignades a homes: dones científiques, esportistes d'elit, bombers...
MARÇ	3. Role playing	Treballar la coresponsabilitat familiar a les diferents tasques domèstiques.	Representar la vida quotidiana d'una família, però invertint els papers tradicionals. Creació de llistes de tasques que fan cada membre de la família i plantejar una repartició més equitativa.
ABRIL	4. Les científiques	Visibilitzar les aportacions de dones en els diferents camps de la ciència, les arts o les llengües.	Es pot triar un llistat de dones que han aconseguit realitzar aportacions importants en els diferents camps i fer una exposició relatant els seus assoliments, realitzar retrats sobre aquestes, de manera que siguin un referent per a les xiquetes de hui.
ABRIL	5. Gymkana de oportunitats	Fomentar l'igualtat de forma lúdica	Fem dos o més equips, en els quals estiga equilibrat el nombre de xiquetes i xiquets. Repartim una primera pista a cada equip, que seran diferents perquè no coincidiscuen a l'hora de recórrer la Gimcana. Juntament amb les pistes, es poden entregar trossos d'un mapa o mural amb el qual finalitzar la dinàmica: un missatge representatiu per a fomentar la Igualtat d'oportunitats.  (Consultar pàgina 33 de esta guia) <a href="https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/coeducacionparalaescuelaylafamilia/files/2018/03/GUIA_DE_ACTIVIDAD_ES_DE_IGUALDAD.pdf">https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/coeducacionparalaescuelaylafamilia/files/2018/03/GUIA_DE_ACTIVIDAD_ES_DE_IGUALDAD.pdf</a>

Mindfulness			
TEMPS	ACTIVITAT	OBJECTIU	REALITZACIÓ
MAIG	1. Part teòrica + pràctica.	Conèixer aquest concepte i començar amb les activitats.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introducció de conceptes als alumnes de manera personal per part de cada mestre.</li> <li>✓ ACTIVITATS:</li> <li>✓ <b>La granota ( 4 minuts).</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una granota salta, es senta molt queta mentre observa el que passa.</li> <li>- Imagina't que eres una granota i que et sentes en el sòl.</li> <li>- El teu cos està quiet el teu cap està quiet, la teua boca està quieta, els teus ulls estan quiets, els teus braços estan quiets, les teues mans estan quiets. Si es mou alguna cosa del teu cos no passa res. Solament ens adonem que es mou. També t'has d'adonar que si respires, es mou el teu cos. Es mou el teu budell.</li> <li>- Posa les manetes en el teu budell i respira i inspira. Ara també pots fixar-te en la teua respiració en el teu nas. Posa els teus manetes en el teu nas. I respirem i inspirem.</li> <li>- És important imitar a una granota perquè estigues atent i tranquil com una granota.</li> </ul> </li> <li>✓ <b>2. Xicotets somriures (2 minuts)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquest exercici el realitzarem quan l'adult el considere oportú ja que els demanarem als xiquets al fet que es concentren en la respiració i que facen també alhora un xicotet somriure. Els animem fer-ho ja que aquest senzill exercici els farà sentir-se bé perquè treballem amb l'emoció positiva per excel·lència.</li> </ul> </li> <li>✓ <b>3. Test de l' espagueti. (6 minuts)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquest exercici és per a moments que creguem que existeix alguna tensió en ells.</li> <li>- Ara som espaguetis i triem un lloc per a tombar-nos. Els espaguetis són llargs i estiratges.</li> <li>- Ara tanquem els ulls molt forts com si miràrem al sol. Tanquem també la boca, la mandíbula, els llavis i galtes amb molta força. Ara que està tibant, la relaxem.</li> <li>- Ara amb les mans, Tiba-les molt, tanca els punys com si fores un guerrer i quan estiguen tibants, solta'ls.</li> <li>- Ara amb els cames i els peus, tiba'ls, molt molt molt fort, relaxa'ls.</li> <li>- Ara el teu budell. i el teu ventre tiba'l. Ara solta-ho i el teu ventre baixarà. Puja el teu ventre i ara solta'l. BIS BIS. Ja està tot cos relaxat</li> </ul> </li> <li>✓ <b>4. Botó de pausa (4 minuts)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tots necessitem una pausa perquè tenim moltes coses que fer i moltes coses al cap. Quan ens sentim així ens prenem una pausa i no fem res. És igual si ens sentim bé o malament. Només cal saber-ho i hem de fixar-nos en la respiració i pensar en les parts del cos per a reconèixer on hi ha més tensió.</li> <li>- Aquest botó de pausa és molt bo per a prendre'ns un descans i recarregar les piles.</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>MAIG</b></p>	<p><b>2.Més exercicis.</b></p>	<p><b>Aprendre altres activitats.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>5. La pedra. (5 minuts)</b></li> <li>- Ens imaginarem que estem asseguts en la gespa, prop d'un xicotet llac i que tirem una xicoteta pedra. Aqueixa pedra es queda en el fons del llac. Visualitzem la pedra i ens identifiquem amb ella. Cap pensament del passat o del futur ens preocupa. Només existeix aqueixa pedra que som nosaltres. Vigilem la nostra respiració, prenent consciència amb ella.</li> <li>-</li> <li>✓ <b>6. Els versos (3 minuts)</b></li> <li>- En inspirar, estic tranquil</li> <li>- En espirar somric</li> <li>- En inspirar, viu el present</li> <li>- En espirar sent que és un moment meravellós</li> <li>- En inspirar soc conscient de la meua inspiració</li> <li>- En espirar soc conscient de la meua espiració</li> <li>- En inspirar m'òmplic d'alegria</li> <li>- En espirar em sent sa</li> <li>- En inspirar em calme</li> <li>- En espirar m'allibere de les tensions</li> <li>- En inspirar la meua respiració és profunda</li> <li>- En espirar la meua respiració és lenta</li> <li>- En inspirar em sent còmode</li> <li>- En espirar sent pau</li> <li>- Conscient del meu cos inspire</li> <li>- Somrient al meu cos espire.</li> <li>✓ <b>7. Un lloc segur (5 minuts)</b></li> <li>- Tots hem de tindre un lloc on sentir-nos segurs i on ningú ens moleste. Anirem a aqueix lloc. Ens tombem. Ara portem la nostra atenció al cos. Si estàs pensant, no ha que saltar, només deixar-ho passar. No cal preocupar-se de res.</li> <li>- Anem a aqueix lloc. Pot ser un lloc que ja has estat, que és imaginari o fins i tot la teua pròpia casa. Què veus en aqueix lloc? Què sents? Què sents?</li> <li>- És el teu lloc i per això no has de fer res. Tot està bé. No cal canviar res i pots tornar quan vulgues.</li> <li>✓ <b>8. La tela d'aranya ( 6 minuts)</b></li> <li>- Si tens alguna preocupació ens sentim molt pesats perquè el cap ens dona moltes voltes i fem una tela d'aranya que no ens deixa pensar amb claredat. Hem d'aconseguir que aqueixa preocupació isca del nostre cap i que baixi per un filet d'aquesta teranyina fins al nostre cos.</li> <li>- Pensem en el dia que hui i el que ens ha passat, els nostres pensaments són molt ràpids, pensem que tenim raó i que estem tristes. Parem atenció a aquests pensaments. No hem de fer cas al que ens diuen aquests pensaments ja que són sol pensaments i no ho saben tot. Cal deixar que baixen pel fil de la teranyina fins al nostre ventre. En el nostre ventre es troba la respiració i és un lloc segur i tranquil. En aquest lloc no arriben les preocupacions.</li> <li>✓ <b>9. El secret del cor (5 minuts)</b></li> </ul>
--------------------	--------------------------------	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asseu-te en una cadira i porta la teua atenció al cor. Posa les teues mans si vols en ell per a veure com batega. Pots sentir una cosa especial. Sempre batega. Dona amor a qui vols i també rep amor de persones estimades: amics, família, professors...</li> <li>- També sent dolor, si et fan mal però mai pot trencar-se.</li> <li>- Imagina't que el teu cor és una habitació amb un cartell molt gran que diu que tothom és benvingut.</li> <li>- Decideixes entrar a l'habitació i mires al teu voltant que hi ha calma i tranquil·litat. Hi ha un sofà i una taula. En la taula hi ha una caixa. Aqueixa caixa té un tresor. L'obris i té molta llum i s'il·lumina tota l'habitació. És el tresor del teu cor que ens diu que podem ser amables amb tothom i també amb nosaltres mateix fins i tot cometent errors i tenint fallades. Tot en el meu cor està bé i jo ho accepte.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>10. Bona nit (6 minuts)</b></li> <li>✓ Quan no pots dormir continues pensant en el que no ha anat bé i en el que et preocupa. Posem en marxa la fàbrica de les preocupacions. Per a ajudar-te a dormir, tira't en el llit com tu vulgues. És igual cap amunt o cap avall. L'important és que estigues amb els ulls tancats.</li> <li>✓ Ara para esment als teus pensaments Què et diuen? Imagina't que estàs veient una pel·lícula i que els teus pensaments són només frases. No pots fer res perquè apareixen i desapareixen ràpidament i tu decideixes quan no escoltar-los més. Si decideixes no escoltar-los més, pots posar els teus manetes en el teu ventre. Recorda que estàs ja lluny del teu cap. Les teues mans puguen i baixen al ritme de la teua respiració. El teu ventre puja i baixa alhora.</li> <li>✓ Estic bé perquè les preocupacions no arriben al meu ventre. Hi ha pau, calma profunda. Ens deixem portar per aquesta calma i ens donem permís per a dormir tranquil·lament. Que dormes bé. Bona nit.</li> </ul>
<p><b>Nota.</b> Aquestes activitats es poden anar realitzant tant de manera periòdica i planificada com de forma improvisada perquè la situació ho requereix. No és necessari realitzar-les totes sinó que podem triar aquelles que creguem que millor poden funcionar a la nostra aula/nivell en particular.</p>			

Al llarg del curs podeu treballar les següents competències:

Competències			
TEMPS	ACTIVITAT	OBJECTIU	REALITZACIÓ
ANUAL	Competència lingüística:	El seu desenvolupament	<p>Apadrinament lector: els alumnes més majors apadrinen els alumnes de 1r i 2n. Els padrins ajuden els seus fillols a llegir.</p> <p>Els alumnes de segon cicle apadrinen als alumnes d'infantil i els conten contes de forma individual o bé per grups a tota la classe.</p>

ANUAL	Competència logicomatemàtica:	El seu desenvolupament	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dedicar un temps setmanal per al càlcul mental.</li> <li>✓ Dedicar un temps setmanal per a la resolució de problemes.</li> <li>✓ Dedicar un temps setmanal per a treballar les matemàtiques de manera manipulativa.</li> </ul>
ANUAL	Competència musical:	El seu desenvolupament	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Concerts i cançons: Nadal (nadalenesques), cançó dia de la pau, himne (falles), cançons de Pasqua i/o d'altres celebracions.</li> <li>✓ Festa de graduació dels alumnes de 5 anys i 6é.</li> </ul>
ANUAL	Competència cineticocorporal	El seu desenvolupament	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cursa solidària</li> <li>✓ Balls de centre per a celebrar dates especials</li> <li>✓ Jocs tradicionals</li> <li>✓ Gymcana</li> </ul>
ANUAL	Competència visual espacial	El seu desenvolupament	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Concurs de dibuix per la portada de la agenda escolar del centre(Ampa).</li> <li>✓ A Educació Infantil treballem projectes d'art al voltant de diferents pintors i tècniques.</li> <li>✓ Exposició de treballs i murals als corredors del centre.</li> </ul>
ANUAL	Competència naturalista	El seu desenvolupament	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Projecte per aprendre a reduir, reciclar i reutilitzar.</li> <li>✓ Punt verd: espai de reciclatge de taps.</li> <li>✓ Hort escolar: el centre disposa d'un hort al qual van els alumnes i aprenen a sembrar, regar, recol·lectar.</li> <li>✓ Recollida de retoladors, bolis usats.</li> </ul>
ANUAL	Competència interpersonal	El seu desenvolupament	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tutoria a l'aula: una vegada a la setmana els tutors preparen activitats per treballar aspectes com l'autoestima, els sentiments i les emocions, les habilitats socials, etc.</li> <li>✓ A Educació Primària es fan tallers amb famílies.</li> <li>✓ Campanyes solidàries per recollir diners i ajudar als més necessitat</li> <li>✓ Junta de delegats. Regularment es reuneixen els delegats per tractar els temes del centre.</li> </ul>
ANUAL	Competència intrapersonal	El seu desenvolupament	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'agenda escolar. Document importantíssim que l'alumne ha de controlar i serveix de comunicació molt estreta amb la família i el/la mestre/a.</li> </ul>

## 6. AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS

Per poder constatar la funcionalitat de les activitats proposades, él o la docent queduga a terme els tallers amb el seu grup classe haurà de:

- ✓ Emplenar una rúbrica com la de model al finalitzar cada taller
- ✓ Entregar trimestralment una còpia de les rúbriques a la o el

coordinador de convivència

Amb la rúbrica avaluarem els següents elements:

- ✓ Grau d'acceptació: observarem quines emocions manifesten els participants del grup davant el desenvolupament de l'activitat.
- ✓ Grau de participació: observarem si els nostres discents participen de manera activa en l'activitat proposada
- ✓ Clima de grup: tindrem en compte l'expressió emocional dels alumnes i si en les activitats de grup tenen una actitud de respecte, diàleg, coordinació i assertivitat.
- ✓ Comunicació i escolta: valorarem si les instruccions que reben son escoltades i si en la posta en comú o en la reflexió dels participants mostren una actitud d'escolta i comunicació efectiva.
- ✓ Grau d'obtenció dels objectius: assenyalarem si els objectius proposats al principi de l'activitat s'han aconseguit i amb quin

grau Aquests elements seran avaluats de l'1 al 10.

D'altra banda, per finalitzar especificarem:

- ✓ Elements positius i dificultats de la sessió, així com com millorar en futures aplicacions dels tallers
- ✓ Observacions

---

## QÜESTIONARI D'AVUACIÓ DE L'ACTIVITAT

Grup:

Data:

Mestre/a responsable:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Grau d'acceptació

Grau de participació

Clima del grup

Comunicació i

escolta

Grau de consecució

objectius

ELEMENTS POSITIUS, DIFICULTATS I POSSIBLES MILLORES

OBSERVACIONS

---



# PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL (PAT)

CEIP VIL·LA ROMANA

**CURSO 2023-2024**

## ÍNDEX

1.	JUSTIFICACIÓN.....	página 3
2.	LEGISLACIÓN DE REFERENCIA.....	página 3
3.	OBJETIVOS DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL.....	página 4
4.	PLANIFICACIÓN.....	página 4
5.	PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	página 5
6.	EVALUACIÓN.....	página 14

## **1. JUSTIFICACIÓ**

El Plan de Acción Tutorial es un documento de información pedagógica que recoge de forma sistemática como nos organizamos e intervenimos en nuestra tarea docente y, también, nos indica qué es lo que podemos hacer en el aula con nuestro alumnado para que se desarrollen de manera integral. Se trata de un documento abierto y flexible que puede ir cambiando a medida de las necesidades del centro y del alumnado.

Por esta razón, es importante hacer una evaluación del PAT a final de cada trimestre y sobre todo a final de cada curso. Así, en esta última, podremos hacer propuestas de mejora que nos ayuden para poder mejorar el próximo curso y seguir avanzando en nuestro objetivo meta.

La función tutorial facilita, como acción educativa, el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. No es una tarea individual, pues corresponde a los docentes que tienen contacto con el alumnado realizar dichas funciones. Así, el Plan de Acción Tutorial potenciará el papel de la tutoría en la prevención y mediación para la resolución pacífica de los conflictos y la mejora de la convivencia escolar y la igualdad de oportunidades. Por lo tanto, el Plan de Acción Tutorial pretende que la acción tutorial se realice de manera organizada y colectiva, estando implicados en su elaboración tanto los equipos docentes como la orientadora escolar y todo el profesorado a nivel individual, sean o no tutores y tutoras. Se trata de una herramienta más de trabajo que se desarrolla cada curso de acuerdo con las necesidades que se consideran prioritarias en nuestro centro.

## **2. LEGISLACIÓN DE REFERENCIA**

La **Resolución del 27 de junio de 2023** de la Subsecretaria y Dirección General de Ordenación de Centros Docentes de educación y Calidad Educativa de la Consellería de Educación, Formación y Ocupación, por la cual, se dictan y aprueban las instrucciones para la organización y desarrollo de las escuelas de educación Infantil de 2.º Ciclo y colegios de Educación Primaria para el curso 2023-2024 en su punto 1 donde se citan las medidas de coordinación entre los ciclos de infantil y primaria.

**Decreto 72/2021, de 21 de mayo**, del Consell, de organización de la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano.

**Decreto 253/2019, de 29 de noviembre**, del Consell, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Infantil o de Educación Primaria.

**Guía de Educación Sexual Integral.** Consellería de Educación.

**Decreto 195/2022, de 11 de noviembre**, del Consell, de igualdad y convivencia en el sistema educativo valenciano.

**Decreto 106/2022, de 5 de agosto**, por el cual establece la ordenación y el currículum de la etapa de la Educación Primaria.

**Decreto 100/2022, de 29 de julio**, por el cual establece la ordenación y el currículum de la Educación Infantil.

### **3. OBJETIVOS DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL**

- Fomentar el trabajo en equipo y de manera cooperativa a través de la reflexión diaria.
- Fomentar el autocontrol y regulación emocional en las diferentes tareas y actuaciones.
- Conocer las diferentes emociones y como enfrentarme a ellas a través de técnicas de relajación y mindfulness.

### **4. PLANIFICACIÓN**

Este plan está diseñado para llevarlo a cabo todo el año, y al mismo tiempo haciendo las actualizaciones necesarias después de las evaluaciones pertinentes de cada trimestre y cada curso escolar.

### **5. PROPUESTA DE ACTIVIDADES**

Teniendo en cuenta los informes de evaluación de convivencia trimestrales

realizados en nuestro centro, se han determinado cinco aspectos que se tienen que trabajar para mejorar la convivencia entre todos los miembros de la comunidad educativa. Estos son:

- Gestión de aula
- Relaciones entre iguales. Bullying
- Prevención de conflictos
- Coeducación
- Inteligencias múltiples
- Mindfulness

Desde el CEIP Villa Romana se pretende llevar a cabo un trabajo funcional, progresivo y enriquecedor para la vida de nuestro alumnado. Por eso, se ha considerado adecuado establecer dos talleres de cada ámbito a lo largo del curso, con el fin de que todo el centro pueda llevar un trabajo global de convivencia y que cada tutor o tutora disponga de sesiones en las que pueda atender las particularidades y características de su grupo clase.

<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
SEPTIEMBRE OCTUBRE	Gestión de aula
NOVIEMBRE DICIEMBRE	Relaciones entre iguales/ convivencia bullying
ENERO FEBRERO	Prevención de conflictos
MARZO- ABRIL	Coeducación
MAYO	Mindfulness
ANUAL	Inteligencias múltiples

GESTIÓN DE AULA			
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	REALIZACIÓN
SEPTIEMBRE	1. 1er día de clase	Comenzar el primer día de clase haciendo una buena bienvenida a nuestros alumnos.	Para el primer día tendremos preparadas las tareas siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividades de presentación</li> <li>✓ Clase con rincones: rutinas, biblioteca...</li> <li>✓ Distribución del alumnado: equipos y gran grupo.</li> <li>✓ Conocimiento del tipo de alumnado: NEE, AL... (Se deberán de consultar previamente los expedientes).</li> </ul>
SEPTIEMBRE	2. Normas de convivencia	Establecer con el grupo clase qué conductas son aceptables y cuales no durante las primeras semanas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Las normas deben ser claras, realistas, aceptables y funcionales.</li> <li>✓ Se harán entre todos (tutor y alumnos).</li> <li>✓ Un máximo de cinco normas, pero bien consensuadas por todos.</li> <li>✓ Escribirlas en POSITIU. En clugar de "No hablar", podemos escribir: "Debemos hablar bajito"</li> <li>✓ Serán cosas reales y razonables para cada clase en concreto.</li> <li>✓ Uso de la aplicación ClassDojo.</li> </ul>
OCTUBRE	4. Procedimiento para mandar silencio	El objetivo es hacer que todos los maestros del centro sigan el mismo procedimiento para mandar silencio en el aula.	Nuestras propuestas son: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hacer una mano abierta enganchada a un palo. Cada dedo de la mano representará un verbo que les enseñaremos al principio del curso: paro, miro, pienso, callo, atiendo.</li> <li>✓ Levantar el brazo derecho y poner el dedo de la mano izquierda en la boca en señal de silencio.</li> <li>✓ Hacer una cancioncita que ellos continúen.</li> <li>✓ Niveles de silencio con cartelería.</li> </ul>
OCTUBRE	6. Gestionar el tiempo adecuadamente	El objetivo es que los alumnos puedan gestionar el tiempo, mejorándolo en la realización de cualquier tarea.	-Anticipar a los alumnos lo que vamos a hacer en cada sesión de trabajo marcando el tiempo que dedicaremos a cada actividad, pero también con flexibilidad y respetando los ritmos de trabajo. Es interesante usar un cronometro y tener tareas preparadas para los alumnos más rápidos.  -Utilización de la web classroomscreen, la app Mousetimer y ClassDojo.

Relaciones entre iguales/ convivencia bullying			
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	REALIZACIÓN
NOVIEMBRE	Cuestionario Cesc o sociograma.	El objetivo es conocer las relaciones que se establecen entre los alumnos de un grupo y detectar posibles casos de acoso.	<p>Se trata de un cuestionario (de papel y lápiz) que se aplica dentro de un programa de prevención del acoso escolar.</p> <p>Se basa en la técnica del sociograma y nos dará información sobre las relaciones de amistad y de rechazo entre alumnos, así como posibles casos de acoso.</p> <p>Metiendo en internet cuestionario Cesc, encontraréis la página donde descargarlo.</p> <p>Este “cuestionario” se pasará individualmente y teniendo delante las fotos de todos los compañeros de la clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociograma para conocer las relaciones sociales internas del grupo. Se analizarán los datos del sociograma para distribuir el alumnado dentro del aula y tener herramientas para resolver futuros conflictos.</li> </ul>
NOVIEMBRE	“Di alguna cosa que te guste de...”	El objetivo es sacar un valor positivo de cada alumno del aula.	El día del cumpleaños de cada alumno o alumna, el maestro/a pregunta al alumnado qué es aquello que más le gusta de su compañero o compañera y con las respuestas se hace un escrito para regalárselo. Esta dinámica, también se utiliza en algunas sesiones de valores.
DICIEMBRE	Caja de la amistad	El objetivo es que los alumnos expresen sus sentimientos hacia sus compañeros/as o hacia algún maestro/a.	Se estipula un día (sesión de tutoría) para abrir la caja y repartir los mensajes. Hace falta que el tutor/a tenga en cuenta que todos los niños/as del aula reciben alguna carta/mensaje.
DICIEMBRE	Valores	Trabajar los valores a partir de cortometrajes, películas y cuentos.	<p>Películas: Coco, Luca, Up, Canta y Vaiana.</p> <p>Cuentos: Orejas de mariposa, Totalmente Adrián, Tengo un volcán, Imagine, Emocionario.</p> <p>Cortometrajes donde se pueden ver vídeos en los que se tratan múltiples valores.</p> <p>▷ <a href="http://90cortometrajesparaeducarvalores.com">90 cortometrajes para educar en valores</a>  <a href="http://educacion.3.0.com">EDUCACIÓN 3.0</a>  <a href="http://educacionrespuntocero.com">educacionrespuntocero.com</a></p>

**PREVENCIÓN DE CONFLICTOS**

TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	REALIZACIÓN
ENERO	1. <u>¿A quién le gusta?</u>	Conocer el grupo-clase y establecer vínculos. Desarrollar la empatía.	Delimitar un espacio rectangular donde realizar la actividad. En medio formaremos una fila con toda la clase. Empezaremos a hacer preguntas como, por ejemplo: ¿A quien le gusta el cine? ¿A quién le gusta ir de excursión al campo? empezaremos con preguntas fáciles. Después, cambiamos las preguntas por... ¿Quién se ha sentido nervioso el primer día de escuela? ¿Quién se ha sentido triste? ¿Por qué los amigos no quieren jugar con él o ella?... Al final reflexionaremos sobre la normalidad de tener algunos sentimientos, sobre que no somos los únicos al sentir determinados sentimientos, que compartimos gustos o hobbies con otros compañeros y podemos compartirlos con ellos haciendo nuevas amistades...
ENERO	2. <u>¿Qué puedo hacer?</u>	Aprender técnicas para resolver conflictos entre los compañeros.	La rueda: Practicar mediante role-playing situaciones diarias que crean conflictos entre los compañeros y compañeras de clase y acordar y dialogar como tendrían que actuar para resolver positivamente el conflicto. Después podemos construir entre toda la clase una rueda donde aparecen diferentes formas de solucionar conflictos y colgarla en clase para poder consultarla cuando lo necesiten.
ENERO	3. <u>El puño:</u>	Reflexionar sobre la importancia de las fórmulas de cortesía y el dialogo como medio de resolución de conflictos.	Repartiremos el grupo por parejas. Explicaremos que uno de los dos miembros de la pareja tendrá que cerrar el puño muy fuerte. Su compañero intentará abrirle la mano ¿Cómo lo podemos hacer? En esta dinámica nos encontramos que todos quieren abrir la mano del compañero mediante la fuerza. En algunas ocasiones lo conseguirán, pero habrá algunos que no podrán. Cuando acabe la actividad, es la hora de la reflexión. Nos sentaremos en círculo y hablaremos de cómo nos hemos sentido. Al final les explicaremos que la fórmula correcta era decir: ¿puedes abrir la mano, POR FAVOR?
FEBRERO	4. <u>Mensajes positivos.</u>	Fomentar los buenos sentimientos. Crear un buen clima entre compañeros.	<b>TODO EL GRUPO</b> Se trata de escribir cosas positivas en papeles pequeños que después enrollaremos con papel de celofán de

			<p>colores, como si fuera un caramelo. Después de una actividad de clase, se repartirá un “caramelo” a cada miembro del grupo para agradecerle su participación.</p> <p>Los posibles mensajes pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eres muy especial.</li> <li>- Sabes escuchar muy bien.</li> <li>- Que tengas un buen día.</li> <li>- Eres un buen compañero.</li> <li>- En lugar de un caramelo se puede poner el mensaje dentro de una caja, como si fuera un regalo.</li> </ul>
FEBRERO	<u>5.Yo soy...</u>	<b>Fomentar una buena autoestima y observar las cosas buenas de los compañeros.</b>	<p>Necesitaremos dos papeles con la foto o el dibujo de cada alumno. En una hoja, el alumno/a reflexionará y escribirá sobre qué cosas positivas tiene o cosas que hace bien (ayudar a los demás, ser responsable, saber cocinar, dibujar...) En la otra los compañeros escribirán cosas positivas que piensan de su compañero o compañera. Al final se reflexionará sobre si el alumno pensaba que tenía tantas cosas buenas.</p>
FEBRERO	<u>6.La cola del cine</u>	<b>Trabajaremos los sentimientos y emociones que nos provoca una injusticia.</b>	<p>Imaginaremos que estamos en la cola de un cine. Habrá una persona en la taquilla para vender las cuatro entradas que quedan para poder ver la película. En la cola habrá cinco personas, de forma que una se quedará sin poder entrar. La persona que está situada detrás de todo recibirá la consigna (por parte de la maestra y sin que nadie lo escuche) de ponerse la primera, pasando por delante de todos los que están haciendo cola y sin pedir permiso. Esperaremos a ver las reacciones de la gente que está esperando su turno para comprar su entrada.</p> <p>Cuando acabe la actividad, es la hora de la reflexión.</p> <p>Nos sentaremos en círculo y hablaremos de cómo nos hemos sentido. ¿Cómo te has sentido cuando una persona intentaba ponerse delante de ti en la cola del cine? ¿Cómo se ha sentido la persona que estaba en la taquilla? ¿y la persona que se ha quedado sin entrada? ¿Cómo se ha sentido la persona que ha pasado por delante de todos sin pedir permiso?</p>

COEDUCACIÓN			
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJECTIU	REALITZACIÓ
MARZO	1. Reconstrucción de cuentos tradicionales	Eliminar estereotipos sexistas y promover la igualdad y el respeto entre hombres y mujeres.	Utilizaremos cuentos para enseñar a identificar estereotipos sexistas reconstruyendo la historia. Ejemplos: “La princesa que no quería ser rescatada”, o los cuentos de “Érase dos veces” que ya están reinventados, como en “Érase dos veces la Cenicienta”, Vídeos: Cuento “El príncipe Ceniciento” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=suq_0NP_ObE">https://www.youtube.com/watch?v=suq_0NP_ObE</a>
MARZO	2. Los oficios	Mostrar que los trabajos deben identificarse sin ningún sexo.	Para trabajar las profesiones en el aula, los niños y las niñas crearán fichas con dibujos de ambos géneros representando una misma profesión. También se puede aprovechar este contenido para mostrar videos de mujeres ejerciendo labores tradicionalmente asignadas a hombres: mujeres científicas, deportistas de élite, bomberas...
MARZO	3. Role playing	Trabajar la corresponsabilidad familiar de las diferentes tareas domésticas.	Representar la vida cotidiana de una familia, pero invirtiendo los papeles tradicionales. Creación de listas de tareas que hace cada miembro de la familia y plantear una repartición más equitativa.
ABRIL	4. Las científicas	Visibilizar las aportaciones de mujeres en los diferentes campos de la ciencia, las artes o las lenguas.	Se puede elegir un listado de mujeres que han conseguido realizar aportaciones importantes en los diferentes campos y hacer una exposición relatando sus logros, realizar retratos sobre estas, de forma que sean un referente para las niñas de hoy.
ABRIL	5. Gymkana de oportunidades	Fomentar la igualdad de forma lúdica.	Hagamos dos o más equipos, en los cuales esté equilibrado el número de niñas y niños. Repartimos una primera pista a cada equipo, que serán diferentes para que no coincidan en la hora de recorrer la Yincana. Junto con las pistas, se pueden entregar trozos de un mapa o mural con el cual finalizar la dinámica: un mensaje representativo para fomentar la igualdad de oportunidades.  <a href="https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/coeducacionparalaescuelaylafamilia/files/2018/03/GUIA_DE_ACTIVIDADES_DE_IGUALDAD.pdf">https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/coeducacionparalaescuelaylafamilia/files/2018/03/GUIA_DE_ACTIVIDADES_DE_IGUALDAD.pdf</a>

Mindfulness			
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	REALIZACIÓN
MAYO	1. Parte teórica + práctica.	Conocer y comenzar con las actividades.	<p>Introducción de conceptos a los alumnos de manera personal por parte de cada maestro.</p> <p><b>ACTIVIDADES:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. La rana (4 minutos):</b> Una rana salta, se sienta y espera quieta mientras observa lo que pasa. Imagínate que eres una rana y que te sientas en el suelo. Tu cuerpo está quieto, tu boca está quieta, tus ojos están quietos, tus brazos están quietos, tus manos están quietos. Si se mueve algo de tu cuerpo no pasa nada. Solo nos damos cuenta de que se mueve. También te tienes que dar cuenta que, si respiras, se mueve tu cuerpo. Se mueve tu tripa. Ponte las manos en tu tripa y respira e inspira. Ahora también puedes fijarte en tu respiración, en tu nariz. Ponte las manos en tu nariz. Y respiramos e inspiramos. Es importante imitar a una rana para que estés atento y tranquilo como una rana.</li> <li><b>2. Pequeñas sonrisas (2 minutos):</b> Este ejercicio lo realizaremos cuando el adulto lo considere oportuno puesto que les pediremos a los niños que se concentren en la respiración y que hagan también, a la vez, una pequeña sonrisa. Los animamos a hacerlo puesto que este sencillo ejercicio les hará sentirse bien porque trabajamos con la emoción positiva por excelencia.</li> <li><b>3. Test del espagueti. (6 minutos):</b> Este ejercicio es para momentos que creamos que existe alguna tensión en ellos. Ahora somos espaguetis y elegimos un lugar para tumbarnos. Los espaguetis son largos y estirados. Ahora cerramos los ojos muy fuertes como si miramos al sol. Cerramos también la boca, la mandíbula, los labios y mejillas con mucha fuerza. Ahora que está tensando, la relajamos. Ahora con las manos, ténsalas mucho, y los puños, como si fueran un guerrero, y cuando estén tensos, suéltalos. Ahora con las piernas y los pies, ténsalos, muy muy muy fuerte, relájalos. Ahora tu tripa y tu vientre, ténsalo. Ahora suéltalo y tu vientre bajará. Sube tu vientre y ahora suéltalo.</li> </ol> <p>BIS BIS. Ya está todo cuerpo relajado.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>4. Botón de pausa (4 minutos):</b> Todos necesitamos una pausa porque tenemos muchas cosas que hacer y muchas cosas en la mente. Cuando nos sentimos así nos tomamos una pausa y no hacemos nada. Solo hay que saberlo, fijarnos en la respiración y pensar en las partes del cuerpo para reconocer donde hay más tensión. Este botón de pausa es muy bueno para tomarnos un descanso y recargar las pilas.</li> </ol>

MAYO	2.Más ejercicios.	Aprender otras actividades.	<p>5. <b>La piedra. (5 minutos):</b> Nos imaginaremos que estamos sentados en el césped, cerca de un pequeño lago y que echamos una pequeña piedra. Esa piedra se queda en el fondo del lago. Visualizamos la piedra y nos identificamos con ella. Ningún pensamiento del pasado o del futuro nos preocupa. Solo existe esa piedra que somos nosotros. Vigilamos nuestra respiración, tomando conciencia de ella.</p> <p><b>6. Los versos (3 minutos):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Al inspirar, estoy tranquilo</li> <li>- Al espirar sonrío</li> <li>- Al inspirar, vive el presente</li> <li>- Al espirar siendo que es un momento maravilloso</li> <li>- Al inspirar soy consciente de mi inspiración</li> <li>- Al espirar soy consciente de mi espiración</li> <li>- Al inspirar me lleno de alegría</li> <li>- Al espirar me siento sano</li> <li>- Al inspirar me calmo</li> <li>- Al espirar me libero de las tensiones</li> <li>- Al inspirar mi respiración es profunda</li> <li>- Al espirar mi respiración es lenta</li> <li>- Al inspirar me siento cómodo</li> <li>- Al espirar siendo paz</li> <li>- Consciente de mi cuerpo inspiro</li> <li>- Sonriendo en mi cuerpo espiro.</li> </ul> <p>7. <b>Un lugar seguro (5 minutos):</b> Todos debemos tener un lugar donde sentirnos seguros y donde nadie nos moleste. Iremos a ese lugar. Nos tumbamos. Ahora llevamos nuestra atención al cuerpo. Si estás pensando en algo, solo dejarlo pasar. No hay que preocuparse de nada. Vamos a ese lugar. Puede ser un lugar en el que ya has estado, que es imaginario o incluso tu propia casa. ¿Qué ves en ese lugar? ¿Qué sientes? Es tu lugar y por eso no tienes que hacer nada. Todo está bien. No hay que cambiar nada y puedes volver cuando quieras.</p> <p>8. <b>La tela de araña (6 minutos):</b> Si tienes alguna preocupación nos sentimos muy pesados porque la cabeza da muchas vueltas y no nos deja pensar con claridad. Tenemos que conseguir que esa preocupación salga de nuestra cabeza y que baje por una telaraña hasta nuestro cuerpo. Pensamos en el día que hoy y en que nos ha pasado, nuestros pensamientos son muy rápidos. Prestamos atención a estos pensamientos. No tenemos que hacer caso a todos nuestros pensamientos puesto que son solo pensamientos y no lo saben todo. Hay que dejar que bajen por el hilo de la telaraña hasta nuestro vientre. En nuestro vientre se encuentra la respiración y es un lugar seguro y tranquilo. En este lugar no llegan las preocupaciones.</p>
------	-------------------	-----------------------------	---

			<p>9. <b>El secreto del corazón (5 minutos):</b> Siéntate en una silla y centra tu atención en el corazón. Pon tus manos si quieres en él para ver como late. Puedes sentir una cosa especial. Siempre late. Da amor a quien quieres y también recibe amor de personas estimadas: amigos, familia, profesores...También siente dolor, si te hacen daño, pero nunca puede romperse. Imagínate que tu corazón es una habitación con un cartel muy grande que dice que todo el mundo es bienvenido. Decides entrar en la habitación y miras a tu alrededor, hay calma y tranquilidad. Hay un sofá y una mesa. En la mesa hay una caja. Esa caja tiene un tesoro. Lo abres y tiene mucha luz y se ilumina toda la habitación. Es el tesoro de tu corazón que nos dice que podemos ser amables con todo el mundo y también con nosotros mismos, incluso cometiendo errores y teniendo fallos. Todo en mi corazón está bien y yo lo acepto.</p> <p>10. <b>Buenas noches (6 minutos):</b> Cuando no puedes dormir continúas pensando en lo que no ha ido bien y en lo que te preocupa. Ponemos en marcha la fábrica de las preocupaciones. Para ayudarte a dormir, échate en la cama como tú quieras. Es igual hacia arriba o hacia abajo. El importante es que estés con los ojos cerrados. Ahora presta atención a tus pensamientos ¿Qué te dicen? Imagínate que estás viendo una película y que tus pensamientos son solo frases. No puedes hacer nada porque aparecen y desaparecen rápidamente y tú decides cuando no escucharlos más. Si decides no escucharlos más, puedes poner tus manos en tu vientre. Recuerda que estás ya lejos de tu cabeza. Tus manos suben y bajan al ritmo de tu respiración. Tu vientre sube y baja a la vez. Estoy bien porque las preocupaciones no llegan a mi vientre. Hay paz, calma profunda. Nos dejamos llevar por esta calma y nos damos permiso para dormir tranquilamente. Que duermas bien. Buenas noches.</p>
<p><b>Nota.</b> Estas actividades se pueden ir realizando tanto de manera periódica y planificada como de forma improvisada porque la situación lo requiera. No es necesario realizarlas todas, sino que podemos elegir aquellas que creamos que mejor pueden funcionar en nuestra aula/nivel en particular.</p>			

A lo largo del curso podéis trabajar las siguientes competencias:

Competencias			
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJECTIVO	REALIZACIÓN
ANUAL	Competencia lingüística:	Su desarrollo	Apadrinamiento lector: los alumnos más mayores apadrinan a los alumnos de 1.º y 2.º Los padrinos ayudan sus ahijados a leer. De otra parte, los alumnos de segundo ciclo apadrinan a los alumnos de infantil y

			les cuentan cuentos de forma individual o bien por grupos a toda la clase.
ANUAL	Competencia logicomatemática:	Su desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dedicar un tiempo semanal para el cálculo mental.</li> <li>✓ Dedicar un tiempo semanal para la resolución de problemas.</li> <li>✓ Dedicar un tiempo semanal para trabajar las matemáticas de manera manipulativa.</li> </ul>
ANUAL	Competencia musical:	Su desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conciertos y canciones: Navidad (navideñas), canción día de la paz, himno (fallas), canciones de Pascua y/u otras celebraciones.</li> <li>✓ Fiesta de graduación de los alumnos de 5 años y 6.º</li> </ul>
ANUAL	Competencia cineticocorporal	Su desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carrera solidaria</li> <li>✓ Bailes de centro para celebrar fechas especiales</li> <li>✓ Juegos tradicionales</li> <li>✓ Gymcana</li> </ul>
ANUAL	Competencia visual espacial	Su desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Concurso de dibujo para la portada de la agenda escolar del centro (AMPA).</li> <li>✓ Proyectos de arte alrededor de diferentes pintores y técnicas.</li> <li>✓ Exposición de trabajos y murales en los pasillos del centro.</li> </ul>
ANUAL	Competencia naturalista	Su desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proyecto para aprender a reducir, reciclar y reutilizar.</li> <li>✓ Punto verde: espacio de reciclaje de tapones.</li> <li>✓ Huerto escolar: el centro dispone de un huerto al cual van los alumnos y aprenden a sembrar, regar, recolectar.</li> <li>✓ Recogida de rotuladores, bolis usados.</li> </ul>
ANUAL	Competencia interpersonal	Su desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tutoría en el aula: una vez a la semana los tutores preparan actividades para trabajar aspectos como la autoestima, los sentimientos y las emociones, las habilidades sociales, etc.</li> <li>✓ Talleres con familias.</li> <li>✓ Campañas solidarias para recoger dinero y ayudar a los más necesitados.</li> <li>✓ Junta de delegados. Regularmente se reúnen los delegados para tratar los temas del centro.</li> </ul>
ANUAL	Competencia intrapersonal	Su desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La agenda escolar. Documento importantísimo que el alumno tiene que controlar y sirve de comunicación muy estrecha con la familia y el/la maestro/a.</li> </ul>

## 6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Para poder constatar la funcionalidad de las actividades propuestas, él o la docente que lleve a cabo los talleres con su grupo clase tendrá que:

- ✓ Rellenar una rúbrica, como la del modelo, al finalizar cada taller.
- ✓ Entregar trimestralmente una copia de las rúbricas al coordinador o coordinadora de convivencia.

Con la rúbrica evaluaremos los siguientes elementos:

- ✓ Grado de aceptación: observaremos qué emociones manifiestan los participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad.
- ✓ Grado de participación: observaremos si nuestro alumnado participa de manera activa en la actividad propuesta.
- ✓ Clima de grupo: tendremos en cuenta la expresión emocional de los alumnos y si en las actividades de grupo tienen una actitud de respeto, diálogo, coordinación y asertividad.
- ✓ Comunicación y escucha: valoraremos si las instrucciones que reciben son escuchadas y si muestran una actitud de escucha y comunicación efectiva.
- ✓ Grado de obtención de los objetivos: señalaremos si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y con qué grado. Estos elementos serán evaluados del 1 al 10.

Por otro lado, para finalizar especificaremos:

- ✓ Elementos positivos y dificultades de la sesión, para mejorar en futuras aplicaciones de los talleres.
- ✓ Observaciones.

---

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

---

**Grupo:**

**Fecha:**

**Maestro/a responsable:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Grado de aceptación**

**Grado de participación**

**Clima del grupo**

**Comunicación y escucha**

**Grado de  
consecución de  
objetivos**

**ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y POSIBLES MEJORAS**

**OBSERVACIONES**