**PROYECTO (7864) JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA.**
**CENTRO DE INTERES: GIMNASIA ARTISTICA "Modalidad suelo"**
**FORMADOR TECNICO DEPORTIVO: Neuque Guatame Jorge Armando.**
**IED: INSTITUTO TECNICO COLEGIO NACIONES UNIDAS.**
**SEDE A: "Naciones Unidas, CL.73 Bis #68 g27, Bogotá.**
**SEDE B: "Jairo Aníbal Niño"; CL. 73 #69 J – 10, Bogotá.**

**ZONA No 2, LOCALIDAD DE ENGATIVA, BARRIO: LAS FERIAS.**
**ESCENARIO: Escenarios deportivos IED: Naciones unidas; sedes A Y B.**
**EVIDENCIAS COMPONENTE PSICOSOCIAL; JUNIO DE 2025.**

**Durante el presente periodo se desarrollaron las temáticas derivadas sobre las habilidades socioemocionales: Capitulo No 2 "Gestión Emocional" en el centro de interés "Gimnasia".**
**GRUPO No 1. Grados: 201,202, 203. Sede B.**
**Objetivo:**
**Fomentar en los NNJA la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico.**



1. Se desarrolla la exposición sobre: El manejo emocional de las emociones "alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa e ira; desde la pregunta ¿cómo podemos gestionar nuestras emociones ¿
2. Se citan las emociones básicas: Alegría, tristeza, miedo, sorpresa, ira y asco. Teniendo en cuenta 1. Los efectos de una gestión emocional inadecuada y 2. sus posibles herramientas de regulación
3. Desarrollo del taller sobre el manejo de la Alegría, realizado el día martes 10/06/2025 "la carrera de la Gratitud" ubicamos ciertas estaciones con materiales (conos, platos, aros, sogas). Donde los NN, realizaban saltos suaves, pensando en algo que los hubiera alegrado, con pelotas de plástico los NN transportaba el objeto con diferentes segmentos del cuerpo 2 traslado agradecido", donde se agradecía por todo lo positivo que teníamos y disfrutábamos en nuestro diario vivir.

**GRUPO No 2. Grados: 101,102,103. Sede B.**
**Realizada el día Martes 10/06/2025**
**Se desarrollo el taller de la alegría donde se ubicaron ciertos elementos, donde los participantes pasarían por cada una de las estaciones, fomentando la expresión de la alegría mediante el desarrollo de las actividades propuestas, anteriormente con el grupo No 1.**

.



**GRUPO No 3. Grados 701, 702, 801 y 802, sede B (Bachillerato).**
**Realizada el día viernes 16/05/2025**

1. Se desarrolla la exposición sobre: El manejo emocional de las emociones “alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa e ira; desde la pregunta ¿cómo podemos gestionar nuestras emociones ¿
2. Se citan las emociones básicas: Alegría, tristeza, miedo, sorpresa, ira y asco. Teniendo en cuenta 1. Los efectos de una gestión emocional inadecuada y 2. sus posibles herramientas de regulación
3. Desarrollo del taller sobre el manejo de la Alegría, realizado el día miércoles 11/06/2025 “la carrera de la Gratitud” ubicamos ciertas estaciones con materiales (conos, platos, aros, sogas). Donde los NN, realizaban saltos suaves, pensando en algo que los hubiera alegrado, con pelotas de plástico los NN transportaba el objeto con diferentes segmentos del cuerpo 2 traslado agradecido”, donde se agradecía por todo lo positivo que teníamos y disfrutábamos en nuestro diario vivir.



**GRUPO No 4. Grados 601, 602, 901 y 902, sede B (Bachillerato).**
**Realizada el día Miércoles 11/06/2025**

Con el presente grupo se realizó el conversatorio sobre la temática “manejo de la ira”, enguida se desarrolló la entrada en calor, el calentamiento general y especifico, para luego realizar el taller de la calma **“Camino del alivio”;** Iniciamos realizando una serie de estiramientos con elásticos theraban acompañados con respiración profunda, inhalando y exhalando, realizando el conteo hasta 10 segundos, mientras reflexionaban sobre las actividades o pensamientos que les ayudaban a mantener la calma cuando se encuentran estresados e incomodos, igualmente se evaluó, como cambio el nivel de la ira o tristeza mientras se realizaba la respiración diafragmática.



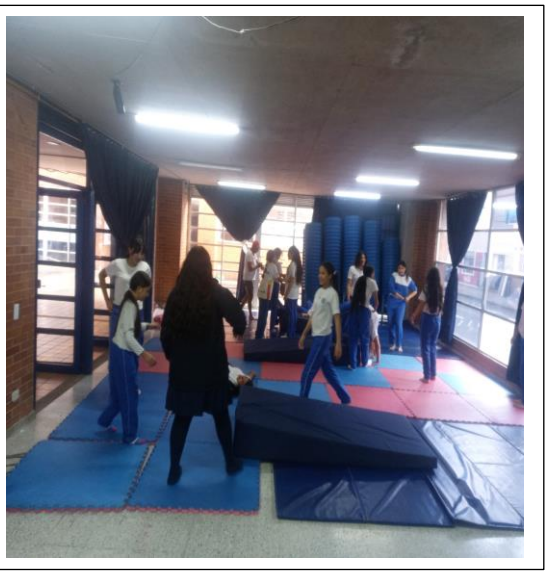
**GRUPO No 1. Grados: 201, 202, 203. Sede B.**
**GRUPO No 2. Grados: 101, 102, 103. Sede B.**
Se realizo el taller de la calma “Circulo de la escucha”; el día martes 17/06/2025, Iniciamos realizando una serie de estiramientos acompañados con respiración profunda, mientras reflexionaban sobre las actividades o pensamientos que les ayudaban a mantener la calma cuando se encuentran estresados e incomodos. enseguida les pedimos que se reunieran en grupos para escuchar los que los colocaba tristes, cada uno de los NN contaron sus anécdotas con atención, apoyando a sus compañeros.





**GRUPO No 3. Grados: 701, 702, 801, 802. Sede A.**
**GRUPO No 4. Grados: 601, 602, 901, 902. Sede A.**
Se realizo el taller de la calma “Circulo de la escucha”; el día miércoles 18/06/2025, Iniciamos realizando una serie de estiramientos acompañados con respiración profunda, mientras reflexionaban sobre las actividades o pensamientos que les ayudaban a mantener la calma cuando se encuentran estresados e incomodos. enseguida les pedimos que se reunieran en grupos para escuchar los que los colocaba tristes, algunos NNJA contaron - comentaron sus anécdotas relacionadas con la emoción de la tristeza con atención, apoyando a sus compañeros.





WhatsApp - AaaaaLina Pineda, sábado 2:52 p. m.




ESP 7:42 p. m. 23/06/2025