

5.º DE PRIMARIA

Cuaderno de bitácora

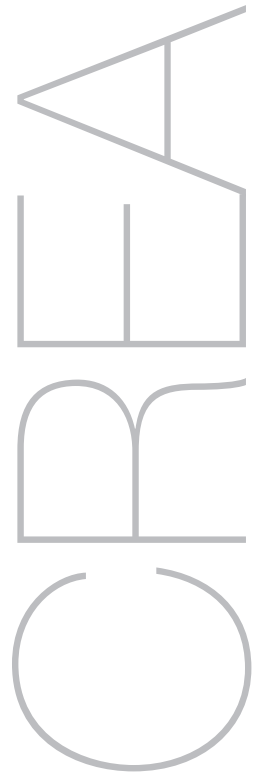
Autor: Josean Manzanos

**Revisores técnicos: David Gaspar,
Josep Maria Nonay y Joan Ortín**

Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI



1.	Gulliver y los liliputienses	3
2.	El jardín interior	4
	Anclaje 1. Somos profundidad	5
3.	Soy un ciprés	6
4.	El viaje de una hoja	7
	Anclaje 2. Somos vida interior	8
5.	El termómetro-nariz	9
6.	El bostezo y la risa	10
	Anclaje 3. Somos conexión	11
7.	¡Improvisa!	12
8.	Animales en la jungla	13
	Anclaje 4. Somos diversos	14
9.	Mételo en el corazón	15
10.	La montaña, la barca y el arcoíris	16
	Anclaje 5: Somos energía	17
11.	Mira tu cuerpo	18
12.	Mírate en el lago	19
	Anclaje 6. Somos cuerpo sensitivo	20
13.	El árbol de los problemas	21
14.	Nubes de pensamientos	22
	Anclaje 7. Somos presente	23
15.	Tiritas para el corazón	24
16.	Olas relajantes	25
	Anclaje 8. Somos yo en el otro	26
17.	Energía en mis manos	27
18.	Mi mandala personal	28
	Anclaje 9. Somos luz	29
19.	El vaho	30
20.	El zombi, el cochero y el ángel	31
	Anclaje 10. Somos silenciados	32

Gulliver y los liliputienses



Recordando la historia de Gulliver, dibuja una situación en la que te sientas con poca libertad (como si estuvieras atado) y otra en la que te sientas libre, sin ataduras.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Lápiz
- Pinturas de colores

Poca libertad

Libre

APRENDO y APLICO

Puedes hacer...

¡LO QUE SIENTAS SER!



El jardín interior

2

ME EXPRESO ASÍ

.....
Pega hojas, ramas y flores para hacer un jardín que sea lo más parecido posible a tu «jardín interior».

MATERIAL

- Hojas, ramas y flores naturales
- Pegamento



APRENDO y APLICO

Deja nacer...

¡LO QUE EN TI PUEDE FLORECER!



Sesión de anclaje / 1

Somos profundidad

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: dos muñecos y un jardín.
- GESTO: cerrar los dedos de la mano y cerrar los ojos.
- PALABRA: «transformate» e «imagina».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- El secreto: «podemos transformarnos» y «tenemos una mirada interior».
- Mi cuaderno de bitácora: Gulliver y el jardín.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

- Imagina situaciones diferentes.
- Profundiza en lo que ve.
- Es creativo.

			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado



Soy un ciprés



ME EXPRESO ASÍ

Describe cómo te has sentido haciendo de árbol y dibuja el árbol con el que te has sentido mejor.

MATERIAL

- Bolígrafo
- Lápiz
- Pinturas de colores



APRENDO y APLICO

Como un ciprés...

¡MIRA LO QUE VES!



El viaje de una hoja

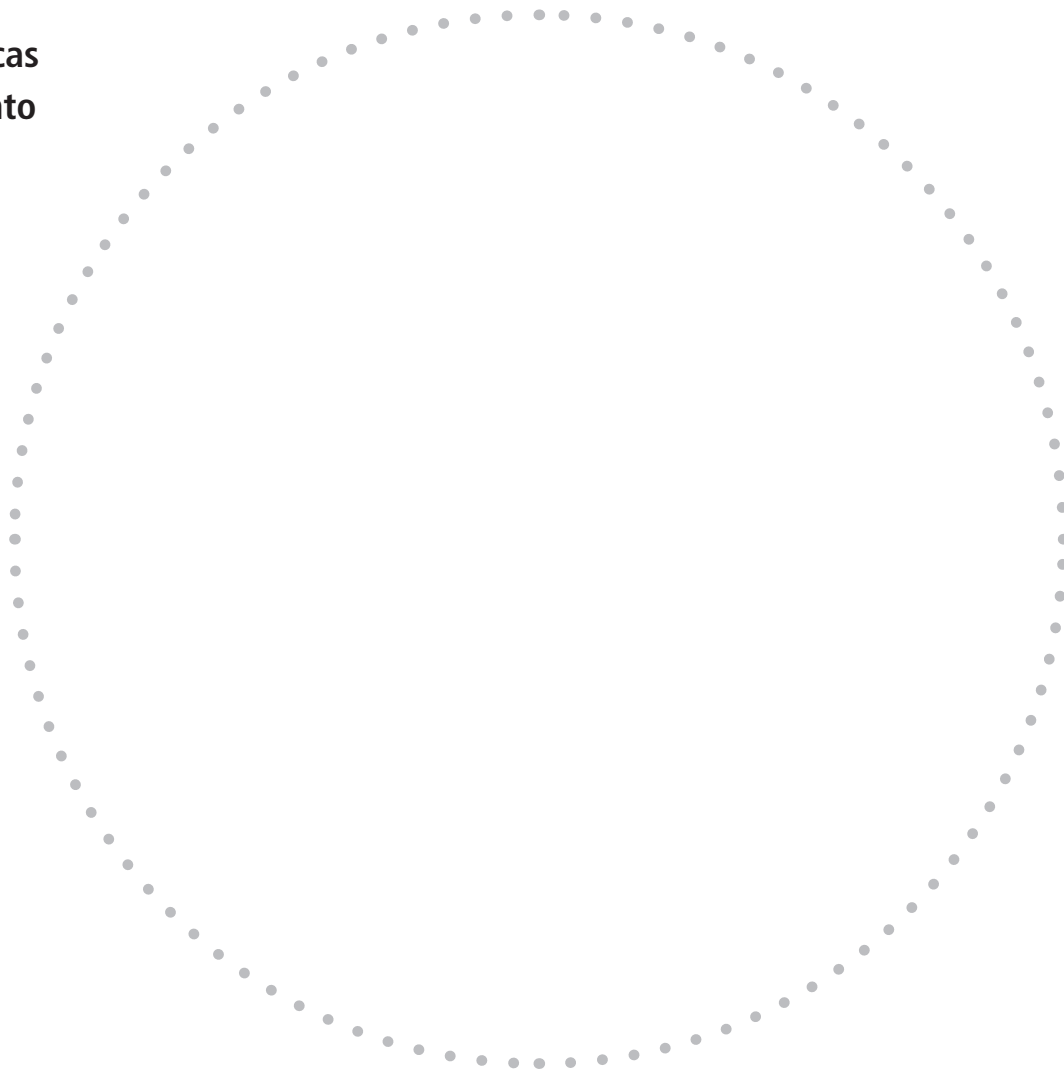
4

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Hojas secas
- Pegamento

Pega trozos de hojas secas en diferentes partes del círculo formando un mandala para expresar lo que has sentido en la sesión. (Recuerda que un mandala es la expresión gráfica de lo que vives en tu interior).



APRENDO y APLICO

Si en tu interior puedes volar...

¡TODO LO PUEDES ALCANZAR!



Sesión de anclaje / 2

Somos vida interior

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: árbol y hojas.
- GESTO: aquietarse como un árbol y soplar.
- PALABRA: «siente» y «vuela».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- El secreto: «podemos percibir vida en todos los seres» y «podemos guiarnos por nuestro interior».
- Mi cuaderno de bitácora: el árbol y el mandala de hojas.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | ☹️ | 😊 |
| ● Aprende de la naturaleza. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Valora todo lo que tiene o expresa vida. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Es receptivo ante los seres vivos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| disperso | indiferente | centrado |

El termómetro-nariz

5

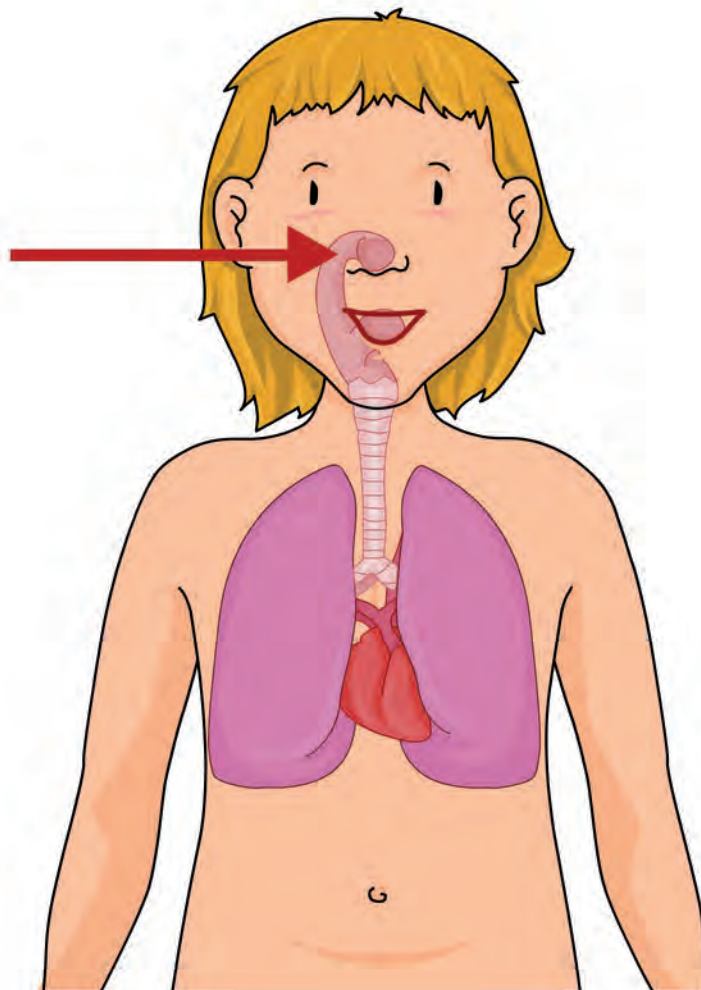


ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Pintura azul y roja

Dibuja el recorrido que realiza el aire por tu cuerpo desde que entra por tu nariz hasta que vuelve a salir por ella. Utiliza el color azul para expresar el aire que entra en tu cuerpo y rojo para expresar el aire que sale de tu cuerpo.



APRENDO y APLICO

Recibo lo exterior...

¡RESPIRANDO EN MI INTERIOR!



El bostezo y la risa



.....

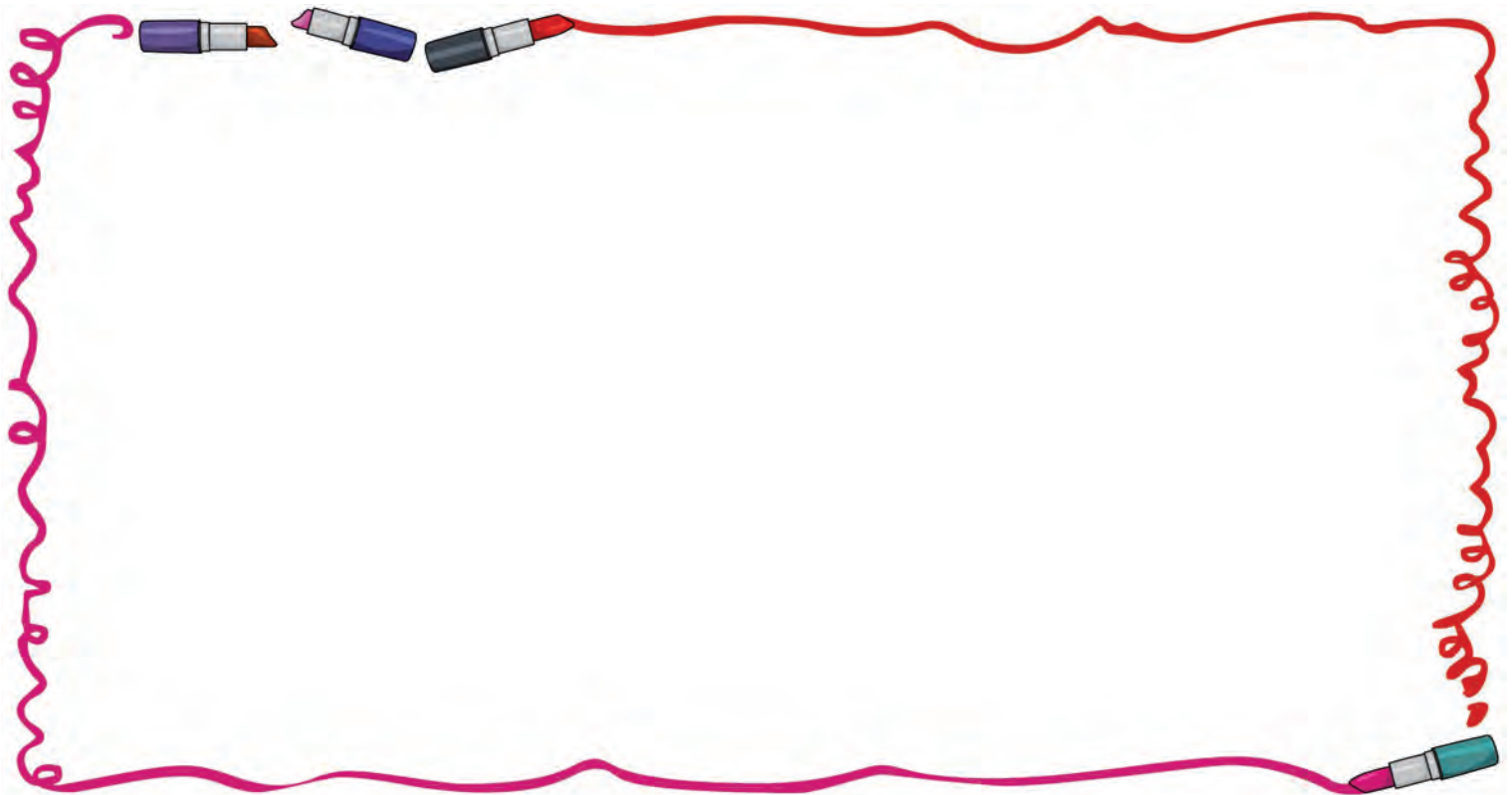
Pinta tus labios con un pintalabios y colócalos sobre el papel en diferentes posiciones que puede tener la boca. A su lado escribe qué expresa cada una de las formas que has plasmado.

.....

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Pintalabios
- Bolígrafo



APRENDO y APLICO

Hay una sorpresa...

¡EN CADA COSA, PRESA!

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: termómetro y boca.
- GESTO: mover o arrugar la nariz y bostezo y risa.
- PALABRA: «percibe» y «mueca».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- El secreto: «la nariz es un termómetro para medir la temperatura interior y exterior» y «podemos admirarnos con lo que ocurre».
- Mi cuaderno de bitácora: el aire en el cuerpo y posiciones de la boca.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ● Respira pausadamente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Sabe estar tranquilo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Disfruta con diferentes estados de emoción. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:



disperso



indiferente



centrado