

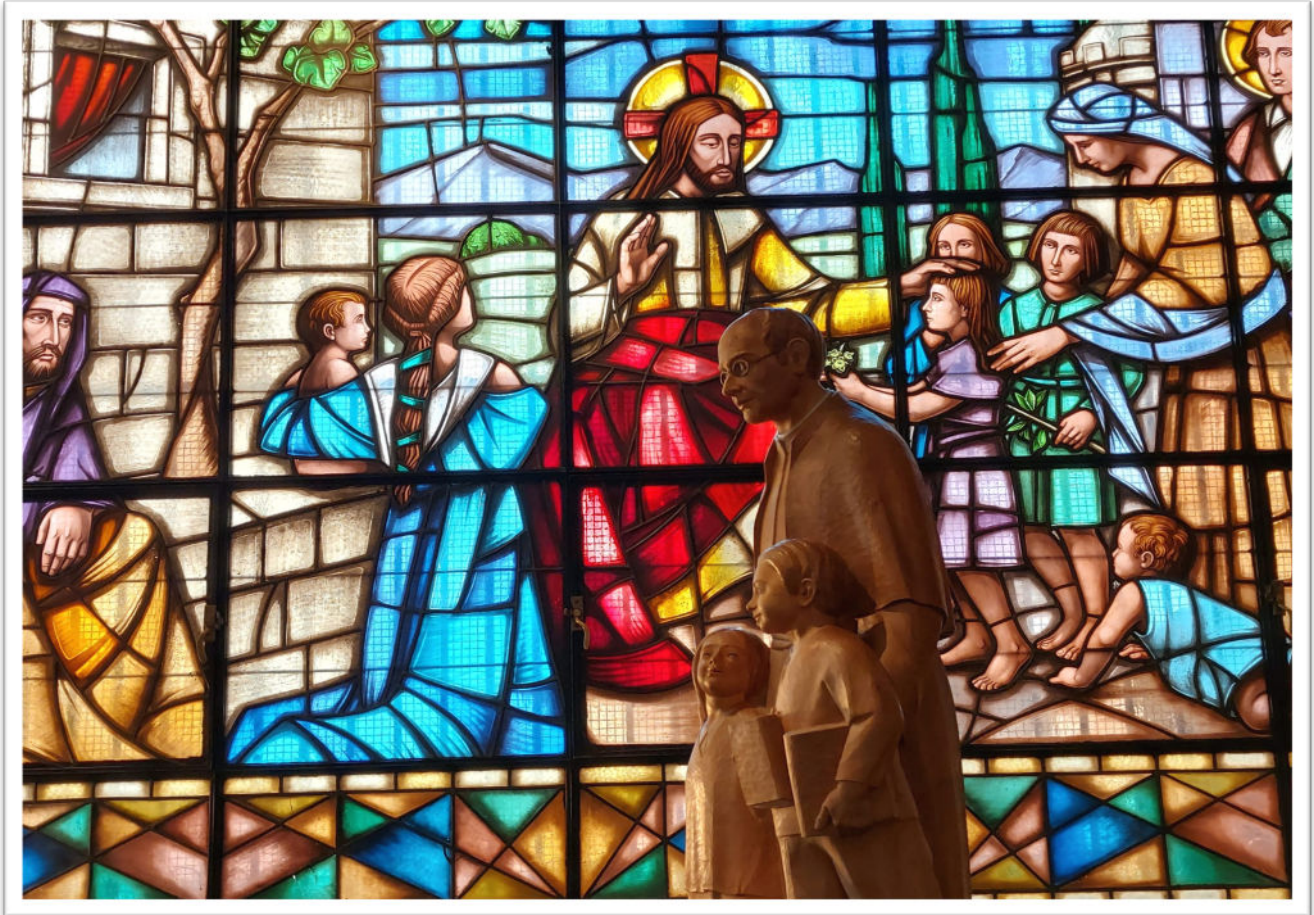


Cº Natividad de Ntra. Sra.
Calasancias Madrid

COLEGIO NATIVIDAD DE NTRA. SRA.

Plan de Acción de Interioridad de centro

Revisión N°



ELABORADO POR: Equipo de interioridad	REVISADO POR: Equipo Directivo	APROBADO POR: Equipo Directivo
FECHA: Septiembre 23	FECHA: Octubre 23	FECHA: Noviembre 23
Este documento es propiedad del Colegio Natividad de Nuestra Señora. No se permite hacer copia parcial o total, así como mostrarlo a empresas o particulares sin la expresa autorización por escrito del Centro.		



JUSTIFICACIÓN

El *Proyecto Ser* presenta un nuevo estilo educativo y evangelizador que nos ayudará a vivir de manera más consciente, desarrollando procesos que nos permitan integrar todas las dimensiones de la persona, ofreciendo experiencias que nos permitan descubrir en el silencio una fuente de conocimiento y sabiduría y que nos abran al conocimiento de uno mismo, a la relación con los demás y con el entorno, y a la trascendencia, a la cuestión del sentido y al encuentro con Jesucristo.

Por ello, el Proyecto Ser:

- Nos lleva a prestar atención al interior para conocernos y entendernos a nosotros mismos, para reflexionar sobre lo que vamos experimentando y para favorecer la fluidez y escucha de la sabiduría interior.
- Nos invita a construir nuestra propia identidad a partir de la auto-observación y del autoconocimiento, el compromiso, la compasión, la inclusión y la cultura del cuidado.
- Favorece la construcción de una personalidad auténtica, veraz y creativa, con sentido crítico, con capacidad de encuentro personal, diálogo y comunicación.
- Quiere contribuir a la construcción de identidades sólidas, en las que integremos todas las dimensiones de la persona: la corporal, la emocional, la social, la intelectual y la espiritual, dotando de sentido nuestra existencia.
- Apuesta por una educación que valora el ser, la persona, por encima del tener, orientando nuestra vida más allá de los valores del consumo.
- Educa en la calma y la introspección, en la mirada contemplativa y la atención consciente, con actitudes básicas de apertura, receptividad y compasión.
- Nos descubre el valor del silencio, haciendo de las aulas espacios para la interiorización.
- Propone, entre sus objetivos fundamentales, promover la apertura a la trascendencia, una iniciación al misterio del Dios que habita en nosotros.

El Plan de Acción tiene por finalidad concretar la propuesta del Proyecto Ser en el colegio y hacer realidad los objetivos y actividades que nos lleven a su desarrollo. Va dirigido a todos los estamentos del centro. Este año se enfoca de forma especial hacia los alumnos para consolidar las distintas rutinas y sesiones de interioridad dentro del aula. En años sucesivos se abordarán estos aspectos en la familia y en las distintas actividades y espacios educativos del colegio.

OBJETIVOS GENERALES DEL PLAN DE ACCIÓN

El Proyecto Ser se integra dentro del Proyecto Educativo y crea una cultura de la interioridad que impregna toda la acción educativa proporcionando las herramientas, espacios y condiciones que favorecen la autoconstrucción y el equilibrio personal. Pretende:



1. Mejorar el rendimiento académico
2. Mejorar la salud
3. Educar la interioridad
4. Mejorar la convivencia
5. Cuidar la vida en todos los aspectos
6. Profundizar en el valor de nuestro ser como Hijos de Dios

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mejorar la competencia en relajación, meditación y mindfulness.
2. Mejorar la atención y la concentración.
3. Desarrollar las inteligencias emocional y espiritual.
4. Facilitar la tarea docente.
5. Mejorar el clima del aula y del centro.
6. Integrar la experiencia del alumno en el aprendizaje.
7. Disminuir el estrés escolar de profesores y alumnos,
8. Profundizar en el autoconocimiento y la relación con uno mismo,

DIMENSIONES DE LA PERSONA A DESARROLLAR CON EL PSI

Dimensiones	Contenidos	Objetivos
Intelectual	Pensamiento creativo	<ol style="list-style-type: none">1. Crear imaginando2. Admirar las cosas desde su profundidad3. Sentir respeto por todo lo creado4. Desarrollar habilidades creativas propias
	Reflexión	<ol style="list-style-type: none">1. Pensar con atención y detenimiento2. Reconocer lo esencial3. Comprender el mundo que le rodea4. Desarrollar el pensamiento crítico5. Formarse una opinión y tomar una decisión
	Proyecto personal de vida	<ol style="list-style-type: none">1. Desarrollar una escala de valores humano cristianos2. Vivir la vida como vocación3. Optar por ser feliz
Social	Acercamiento al otro	<ol style="list-style-type: none">1. Cultivar la empatía2. Aceptar incondicionalmente al otro3. Experimentar la necesidad de pertenencia y cohesión de grupo4. Vivir las relaciones desde la congruencia-autenticidad
	Compromiso y justicia social	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar la cultura del cuidado2. Entender el concepto de ciudadanía global3. Comprender y experimentar compasión hacia las necesidades de los demás4. Potenciar la vocación de servicio



		<ol style="list-style-type: none">5. Adoptar actitudes que favorezcan la resolución de conflictos6. Fomentar la conciencia de la interdependencia global.7. Comprometerse en la erradicación de la pobreza8. Desarrollar la responsabilidad personal en el «cuidado de la casa común»
Corporal	Conciencia corporal	<ol style="list-style-type: none">1. Conocer los mensajes del cuerpo2. Aprender a relajarse3. Aprender a interpretar las percepciones del propio cuerpo4. Aceptar y valorar nuestro cuerpo5. Realizar movimientos de forma consciente6. Fomentar hábitos de higiene y alimentación
	Expresión simbólica	<ol style="list-style-type: none">1. Percibir desde los sentidos la riqueza de lo simbólico2. Expresar asombro y sorpresa por lo cotidiano3. Saber expresarse simbólicamente desde la experiencia personal4. Expresar la diversidad en la particularidad
Afectiva	Armonización emocional	<ol style="list-style-type: none">1. Identificar y expresar diferentes emociones2. Actuar con libertad interior desde el reconocimiento de las emociones3. Sentir compasión ante el sufrimiento4. Ser conscientes de las emociones a través de la respiración, la concentración y la atención, la autorregulación emocional
	Habilidades de vida y bienestar	<ol style="list-style-type: none">1. Descubrir la propia interioridad dentro de la vida cotidiana2. Desarrollar el diálogo y la escucha activa3. Aceptar la propia identidad sexual y la del otro/a4. Ser personas proactivas5. Organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada6. Favorecer relaciones interpersonales7. Generar experiencias óptimas en la vida personal y social
Espiritual	Crecimiento espiritual	<ol style="list-style-type: none">1. Cultivar la capacidad de asombro y admiración2. Desarrollar el sentido estético3. Aprender a amar con sentido de gratuidad, donación y perdón4. Desarrollar una actitud contemplativa



2. SILENCIO	X		
3. RITUAL DE ENTRADA		E.I. E.P. E.S.O Y BACHILLER	
4. VUELTA DEL PATIO		E.I. E.P. E.S.O Y BACHILLER	
5. TUTORÍA			
6. PRIMERA HORA DE LA TARDE		E.I.	
7. AREAS		X	
8. MÚSICA PARA LOS CAMBIOS			X
9. CENTRO			X
10. RITUAL DE SALIDA		E.I. E.P. E.S.O Y BACHILLER	

PLAN DE ACTIVIDADES

1. LOGÍSTICA	NIVEL
Revisar los ornamentos de los pasillos. Cartelería motivante	EQUIPO
Crear en el aula un espacio de interioridad donde poder incluir elementos naturales (plantas, maceta, peces, etc).	EQUIPO/ TUTORES
Carpeta de Interioridad con materiales	EQUIPO
Ubicar de un espacio de interioridad con cojines (E.I.)	EQUIPO/ TUTORES
Plantear la disposición de las mesas para las sesiones de interioridad	TUTORES
2. HACER SILENCIO POR LA MAÑANA	
Oración de la mañana	TODOS
Respiración consciente (5-8 minutos)	EP, ESO Y BACHILLER
Otras actividades según edad: Canción, poesía, mandala, frase para reflexionar...	TODOS



¿A quién dedico el día de hoy?	TODOS
3. RITUALES DE ENTRADA	
Pequeña coreografía de movimientos o saluciones (pequeños).	E.I Y E.P
Rituales específicos: Ejercicio del árbol.	E.S.O Y B
Preparar todos los utensilios bien puestos en la mesa.	E.P.
Hacer una mini auto observación: ¿Cómo estás?	E.I.
Hacer listado o maletas de cosas que nos molesten e impidan comenzar con ganas (sensaciones, emociones, pensamientos).	E.I.
Tomarnos las pulsaciones y/o respiraciones.	E.P.
Colgar las emociones que arrastro (en el cuelga-emociones que puede estar en una esquina del aula) o dibujarlo, etc.	E.I,
Dibujar el mapa del tiempo interior.	ESO Y B
4. LA VUELTA DEL PATIO	
Respiración profunda.	TODOS
Frase consciente	EI Y EP
Rutina específica	ESO Y B
Relajación física y mental.	TODOS
5. TUTORIA	
ATENCIÓN	EI Y EP
RESPIRACIÓN	EI Y EP
RELAJACIÓN	TODOS
VISUALIZACIÓN	TODOS
VOZ Y HABLA	EI Y EP
CONCIENCIA SENSORIAL	TODOS
LA POSTURA	EI Y EP
MOVIMIENTO Y ENERGIA CORPORAL	TODOS
GESTION Y CONCIENCIA CORPORAL	EI Y EP
INTEGRACIÓN EMOCIONAL	ESO Y B
MEDITACIÓN	ESO Y B
TRANSCENDENCIA	ESO Y B
6. A PRIMERA HORA DE LA TARDE	
ORACIÓN	E.I.
Relajación y movimiento consciente.	EI. Y E.P.
Todos los rituales de entrada.	E.I.
7. ÚSO CONSCIENTE DE LA MÚSICA	
Substituir los timbres por música.	CENTRO



Poner música al entrar por la mañana y al salir por las tardes.	CENTRO
Poner música para trabajar.	PROFESORES
8. COMO A PROYECTO DEL CENTRO	
Apostar para educar en la calma y en la búsqueda del propio sentido de la vida.	TODOS
Inicio del día con silencio o pacificación o reflexión para todos.	TODOS
Prever acciones en tiempos extraordinarios (colonias, excursiones, actividades culturales...).	POSPUESTO
Compromiso a ahorrar reuniones y papeles.	TODOS
Iniciar los claustros con silencio, música de fondo.	EQUIPO
Acciones con los padres	TODOS
9. RITUALES DE SALIDA	
Ordenar materiales y hacer algún gesto o movimiento antes de salir.	TODOS
Permanecer quietos dos minutos en silencio.	TODOS
(En tutoría) <i>La Agenda emocional</i> : consiste en repasar momentos de la semana. Espacio para perdonar y mejorar actitudes personales.	TUTORES
Ejercicio de cierre. ¿Qué sensación me queda del día de hoy?	PROFESORES
10. PROFESORES	
Tener un tiempo de interioridad al comienzo de los Claustros	EQUIPO
Realizar el protocolo Treva y rutinas con los profes	PROFES
Intercambiar experiencias de interioridad y resultados obtenidos en la aplicación de lo aprendido en el Curso de Formación	PROFES
11. FAMILIAS	
Informar a las familias mensualmente de la dimensión que se está trabajando con sus hijos y de las rutinas llevadas a cabo	ESO Y BAC
Compartir mensualmente con las familias los ejercicios de interioridad para que los alumnos puedan realizarlos en el cole y en casa.	E.I.Y E.P.

CONCRECIÓN DE TREVAS POR ÁREAS Y ETAPAS

EDUCACIÓN INFANTIL

TREVA	MATERIA	ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN
-------	---------	-----------	-----------------



Atención	Conocimiento del entorno	- Pase de Bits -Rutinas de pensamiento (Proyecto) -Compara y contrasta (Proyecto)	Todos los días Una vez por proyecto Una vez por proyecto
	Inglés	Chant	En cada sesión
	U.D.	Poesía	Diariamente en la asamblea
Respiración	En todas para reanudar la actividad después de un periodo de descanso	Respiración consciente	Todos los días en distintos.
Visualización	Entusiasmat	-Conteo con dedos	Todos los días
	Conocimiento del entorno	-Problemas orales	Todos los días
	Religión	-Visualización de vídeos	Cada proyecto y unidad didáctica
		-Visualización de vídeos	En cada unidad didáctica
		-Visualización de parábolas	En cada unidad didáctica



		-Oratorio	Una vez cada 15 días
Relajación	Psicomotricidad	Respiración consciente al terminar la carrera	En cada sesión
	Música	Musicograma	Cuando la situación lo requiere
Voz y habla	Música	Ruido y silencio	Una vez por semana
	Asamblea	Tono de voz adecuado	Todos los días
	Exposiciones orales	Tono de voz adecuado	Una vez por proyecto
Conciencia sensorial	Lenguajes	Murales colaborativos	En las unidades didácticas
Postura	Filas	Respetar el orden y silencio en la fila	Todos los días
	Grafomotricidad	Postura correcta cconsciente al sujetar el instrumento gráfico	Todos los días
Energía	Tutoría	Cuando damos masajes a los demás	Una vez al mes



Movimiento	Psicomotricidad	Movimiento consciente	Una vez por semana
	Lenguajes	Dramatizaciones	Resolución de conflictos y cuando la situación lo requiere
Enfoque emocional	Tutoría	Lectura de cuentos	Los viernes
	Religión	Sembrado de una planta	En Pascua
	Lenguajes	Mandalas	Cuando la situación lo requiere

PRIMER CICLO DE PRIMARIA

TREVA	MATERIA	ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN
Atención	1. Todas menos en inglés. 2. Todas las materias.	1. Rutinas de pensamiento. 2. Visualizaciones (imaginarse haciendo algo, visualizar lo que vamos a hacer, imaginarse un contenido, trabajo con imágenes,	1. Semanal. 2. Diaria.



	<p>3. Lengua.</p> <p>4. Todas las materias.</p> <p>5. Todas las materias.</p> <p>6. Todas las materias.</p> <p>7. Todas las materias.</p>	<p>previsualizar el trabajo del día...).</p> <p>3. Cloe – sentidos (comprensiones orales, trabajo con temporizadores, ritmos...).</p> <p>4. Trabajo cooperativo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Volumen de voz (graduarlo y controlarlo).• Gestión de la ayuda (tomar conciencia, ayuda con gestos, inhibir impulsos de dar la respuesta ...).• Técnicas que implican turnos, pausas, reflexión, puestas en común... <p>5. Puestas en común: turnos de palabra, escucha activa, control de impulsos...</p>	<p>3. Semanal.</p> <p>4. Diaria / semanal.</p> <p>5. Diaria.</p> <p>6. A demanda.</p> <p>7. Diaria.</p>
--	---	---	---



		6. Gestos y canciones. 7. Toma de conciencia – aquí y ahora (beber agua, merendar, subidas y bajadas, mantener distancias...)	
Respiración	1. Toda la materia menos inglés. 2. Todas las materias.	1. Rutinas de pensamiento. 2. Música ambiente (ruido, relajación). 3. Tiempo de no hacer nada (tumbarse en la mesa, esperar, relajarse, respirar...).	1. Semanal. 2. Semanal.
Visualización	1. Todas las materias. 2. Lengua. 3. Todas las materias.	1. Visualizaciones (imaginarse haciendo algo, visualizar lo que vamos a hacer, imaginarse un contenido, trabajo con imágenes, previsualizar el trabajo del día...). 2. Cloe – sentidos (comprensiones orales, trabajo con temporizadores, ritmos...). 3. Toma de conciencia – aquí y ahora (beber agua, merendar, subidas y bajadas, mantener distancias...)	1. Diaria. 2. Semanal. 3. Diaria.
Relajación	1. Todas las materias.	1. Música ambiente (ruido, relajación).	1. Semanal. 2. Diaria.



	2. Todas las materias.	2. Tiempo de no hacer nada (tumbarse en la mesa, esperar, relajarse, respirar...). 3. Toma de conciencia – aquí y ahora (beber agua, merendar, subidas y bajadas, mantener distancias...)	3. Diaria.
Voz y habla	1. Lengua. 2. Todas las materias. 3. Todas las materias. 4. Todas las materias.	1. Cloe – sentidos (comprensiones orales, trabajo con temporizadores, ritmos...). 2. Trabajo cooperativo: <ul style="list-style-type: none">• Volumen de voz (graduarlo y controlarlo).• Gestión de la ayuda (tomar conciencia, ayuda con gestos, inhibir impulsos de dar la respuesta ...).• Técnicas que implican turnos, pausas, reflexión, puestas en común...	1. Semanal. 2. Diaria / semanal. 3. Diaria. 4. A demanda.



		3. Puestas en común: turnos de palabra, escucha activa, control de impulsos... 4. Gestos y canciones.	
Conciencia sensorial	1. Lengua.	1. Cloe – sentidos (comprensiones orales, trabajo con temporizadores, ritmos...). 2. Música ambiente (ruido, relajación).	1. Semanal.
Postura	1. Lengua. 2. Todas las materias.	1. Cloe – sentidos (comprensiones orales, trabajo con temporizadores, ritmos...). 2. Tiempo de no hacer nada (tumbarse en la mesa, esperar, relajarse, respirar...).	1. Semanal. 2. Diaria.
Energía	1. Todas las materias. 2. Todas las materias. 3. Todas las materias.	1. Puestas en común: turnos de palabra, escucha activa, control de impulsos... 2. Gestos y canciones. 3. Toma de conciencia – aquí y ahora (beber agua, merendar, subidas y bajadas, mantener distancias...)	1. A demanda. 2. A demanda. 3. Diaria.
Movimiento	1. Todas las materias.	1. Tiempo de no hacer nada (tumbarse en la mesa, esperar,	1.. Diaria. 2. A demanda.



	2. Todas las materias.	relajarse, respirar...). 2. Gestos y canciones.	
Enfoque emocional	1. Todas las materias. 2. Todas las materias. 3. Todas las materias.	1. Trabajo cooperativo: <ul style="list-style-type: none"> • Volumen de voz (graduarlo y controlarlo). • Gestión de la ayuda (tomar conciencia, ayuda con gestos, inhibir impulsos de dar la respuesta ...). • Técnicas que implican turnos, pausas, reflexión, puestas en común... 2. Puestas en común: turnos de palabra, escucha activa, control de impulsos... 3. Gestos y canciones.	1. Diaria / semanal. 2. A demanda. 3. A demanda.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA

TREVA	MATERIA	ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN
Atención	1. E. Física	1: Ser conscientes de cada parte de	1.A diario



		su cuerpo durante el calentamiento.	
	2. Música	2. Danzas grupales Ejercicios de escucha, audiciones	2, Trimestral Puntualmente
	3. Inglés	Cuentos musicales 3. Dramatización Pronunciación de fonemas: Escucha y réplica	Puntualmente
	4. Religión	4. Oratorio Representación de parábolas Canciones	Quincenalmente/ puntualmente
	5. Plástica	5. Mandalas Contemplar obras artísticas, esculturas y cuadros. Dibujo libre, expresión de su creatividad. Creación de obras artísticas con diferentes materiales.	Puntualmente
	6. Naturales y Sociales	6. Vídeos y debates.	A diario / puntualmente
	7. Lengua		Semanalmente/ a diario



	<p>8. Matemáticas</p> <p>9. Extra- asignatura</p>	<p>7. Redactar e inventar historias. Escuchar cuentos como audios. Ver cuentos. Disfrutar de la lectura individual y libre. Esperar el turno para hablar.</p> <p>8. Rutina inicial de Emat. Retos</p> <p>9. Oraciones</p>	<p>A diario/ según programación</p> <p>A diario</p>
<p>Respiración</p>	<p>1. Educación física.</p> <p>2. Música.</p> <p>3. Religión.</p> <p>4. Extra asignatura</p>	<p>1. Control de la respiración y del esfuerzo en los juegos de carrera.</p> <p>Durante la fase de vuelta a la calma, juegos de respiración como el del "minuto", ejercicios de estiramiento como la "bolita", de confianza en el otro y de distensión muscular como "relajarse hacia atrás sobre el compañero".</p> <p>2. Canto</p> <p>3. Oratorio y canciones</p>	<p>1. Trimestralmente A diario.</p> <p>2. Puntualmente</p> <p>3. Quincenal y puntualmente.</p> <p>4. Diario</p>



		4. Oraciones	
Visualización	1. Música. 2. Religión. 3. Plástica. 4. Naturales y sociales 5. Lengua 6. Matemáticas 7. Extras asignatura	1. Ejercicios de escucha, audiciones y cuentos musicales. 2. Oratorio. 3. Mandalas, contemplar obras artísticas, esculturas, cuadros, dibujo libre, expresión de su creatividad . 4. Vídeos explicativos 5. Redactar, inventar historias y escuchar cuentos. 6. Rutina inicial de EMAT 7. Oraciones	1. Puntualmente. 2. Quincenalmente 3. Puntualmente 4. A diario 5. Semanalmente 6. A diario 7. A diario
Relajación	1. E. Física 2. Música	1. Durante la fase de vuelta a la calma, juegos de respiración como el del "minuto", ejercicios de estiramiento como la "bolita", de confianza en el otro y de distensión muscular como "relajarse hacia atrás sobre el compañero". Masajes	1. A diario 2. Puntualmente



	<p>3. Religión</p> <p>4. Plástica</p> <p>5. Lengua</p> <p>6. Extra- asignatura</p>	<p>2. Relaxaciones.</p> <p>3. Oratorio y canciones.</p> <p>4. (relajación y activación) Música ambiental inspiradora. Mandalas.</p> <p>5. Saber esperar su turno para hablar.</p> <p>6. Oraciones</p>	<p>3. Quincenal y semanalmente.</p> <p>4. Semanalmente</p> <p>5. A diario</p> <p>6. A diario</p>
Voz y habla	<p>1. Inglés.</p> <p>2. Religión.</p> <p>3. Naturales y sociales.</p> <p>4. Lengua</p> <p>5. Extra asignatura</p>	<p>1. Dramatización Pronunciación de fonemas: Escucha y réplica</p> <p>2. Oratorio, canciones y representación de parábolas.</p> <p>3. Debates</p> <p>4. Expresión corporal recitando una poesía, una obra de teatro, una narración.</p> <p>5. Oraciones</p>	<p>1. A diario</p> <p>2. Quincenal / semanal.</p> <p>3. Puntualmente</p> <p>4. Puntualmente</p> <p>5. Diaria.</p>
Conciencia sensorial	<p>1. Educación física</p> <p>2. Música</p>	<p>1. Juegos con música por ejemplo "vídeo" en el que al detener el sonido paran también su cuerpo.</p>	<p>1. Trimestral</p> <p>2. Trimestral</p>



	3. Lengua	2. Danzas grupales. Ejercicios de escucha, audiciones, cuentos musicales, relajaciones. 3. Expresión corporal recitando una poesía, una obra de teatro, una narración.	3. Puntual
Postura	1. Educación física. 2. Música. 3. Inglés 4. Religión	1. Control corporal y conciencia corporal para realizar ejercicios como la voltereta, el inicio del equilibrio invertido. Durante la fase de vuelta a la calma, juegos de respiración como el del "minuto", ejercicios de estiramiento como la "bolita", de confianza en el otro y de distensión muscular como "relajarse hacia atrás sobre el compañero". 2. Danzas grupales Relajaciones 3. Dramatización	1. A diario 2. Trimestral 3. A diario 4. Puntualmente



	5. Lengua	Pronunciación de fonemas: Escucha y réplica 4. Representación parábolas 5. Expresión corporal recitando una poesía, una obra de teatro, una narración.	5. Puntualmente
Energía	1. Educación física. 2. Religión	1. Control corporal y conciencia corporal para realizar ejercicios como la voltereta, el inicio del equilibrio invertido. 2. Canciones.	1. Trimestralmente 2. Puntualmente
Movimiento	1. Educación física. 2. Música. 3. inglés. 4. Religión 5. Lengua	1. Control corporal y conciencia corporal para realizar ejercicios como la voltereta, el inicio del equilibrio invertido. 2. Danzas grupales 3. Dramatización. 4. Representación parábolas 5. Expresión corporal recitando	1.. Diaria. 2. Trimestralmente 3. Puntualmente 4. Puntualmente 5. Puntualmente



		una poesía, una obra de teatro, una narración.	
Enfoque emocional	1. Religión 2. Plástica 3. Naturales y sociales 4. Lengua 5. Extra asignatura	1. Oratorio y canciones. 2. (relajación y activación) Música ambiental inspiradora. Mandalas Dibujo libre, expresión de su creatividad. Creación de obras artísticas con diferentes materiales. 3. Debates 4. Redactar, inventar historias. Escuchar cuentos, audios. Ver cuentos. Disfrutar de la lectura individual y libre. Expresión corporal recitando una poesía, una obra de teatro, una narración. 5. Oraciones.	1. Quincenal, puntualmente. 2. Semanalmente 3. Puntualmente 4. A diario 5. A diario

TERCER CICLO DE PRIMARIA

SECUNDARIA

TREVA	MATERIA	ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN
ATENCIÓN	Todas las materias	Oración de la mañana	5 minutos. Primera hora de la mañana.
	Matemáticas	Rutinas de atención especialmente antes de una explicación o examen.	5-10 minutos antes de la sesión de clase.
	Lengua	Rutina específica antes de las exposiciones orales. Lectura de textos específicos.	5 minutos antes de la actividad.
	Física y Química	Rutinas de atención o antes de determinadas explicaciones o examen.	5 minutos antes de la actividad.
	Tecnología	Rutina Escuchar una canción con atención	5 minutos antes de la sesión.
	Educación Plástica	Observación de imágenes.	En momentos específicos dependiendo de



		Percepción de color y luz. Observación de creaciones y obras.	la actividad programada.
	Ciencias aplicadas a la actividad empresarial	Concentración ante trabajo autónomo.	Mientras dura la sesión de trabajo.
RESPIRACIÓN	Todas las materias	Oración de la mañana	5 minutos. Primera hora de la mañana.
	Matemáticas	Rutinas respiración	5 minutos antes de determinadas sesiones
	Educación Física	Ejercicios de respiración. Iniciación a la práctica de yoga	Los 5-10 últimos minutos de la práctica de actividad física. 5 minutos antes de la sesión de yoga.
	Física y Química	Rutinas respiración.	En momentos puntuales, normalmente antes de una explicación



			importante o examen.
	Biología y Geología	Rutina respiración	Antes de la sesión
	Geografía e Historia	Respiraciones conscientes	Antes de exposiciones de trabajos
	Latín	Rutina respiración	Siempre antes de la sesión.
	Teatro	Rutina respiración	Siempre se trabaja la respiración antes de la sesión y ensayos.
RELAJACIÓN	Todas las materias	Oración de la mañana	5 minutos. Primera hora de la mañana.
	Tutoría	Tutoría relajación física Método Jacobson	2 sesiones de tutoría (relajación de pie y tumbados)
	Matemáticas	Rutina relajación antes de un examen y después del recreo	5 minutos antes de un examen. 5 minutos después del recreo
	Lengua	Escucha de música relajante mientras se trabaja ciertos contenidos	Mientras dura la sesión de trabajo.



	Física y Química	Relajación antes de un examen. Utilizamos rutinas TREVA	5 minutos antes de un examen.
	Filosofía	Relajación antes de la sesión de trabajo.	5 minutos antes de la sesión
	Teatro	Rutina de relajación	Antes de ensayo
	Filosofía	Rutina de relajación	5 minutos antes de la sesión
POSTURA	Todas las materias	Oración de la mañana Se trabaja la postura acompañando a la respiración.	5 minutos. Primera hora de la mañana. Se trabaja en los mismos momentos en los que se trabaja la respiración.
	Educación Física	Iniciación a la práctica de yoga. Técnicas de flexibilización. Activación muscular a través de la movilidad articular siendo conscientes de cada una de las	Se practica durante la sesión. 10 primeros minutos de la sesión y 5 últimos minutos de la sesión.



		partes de su cuerpo.	
	Tecnología	Escáner corporal. Rutina "La parte que necesita de mí"	5 minutos antes de la sesión.
	Física y Química	Escáner corporal. Rutina "La parte que necesita de mí"	5 minutos antes de la sesión y en ocasiones 5 últimos minutos de la sesión dependiendo de la actividad.
VISUALIZACIÓN	Matemáticas	Técnicas de visualización guiada por el profesor antes de los exámenes.	5 minutos antes del examen.
	Geografía e Historia	Técnicas de visualización guiada por el profesor.	Varias veces durante la sesión
	Física y Química	Técnicas de visualización guiada por el profesor antes de los exámenes.	5 minutos antes del examen.
	Educación Plástica	Visualización imágenes y obras.	Durante la sesión de trabajo.
	Biología	Visualización guiada por el profesor antes de determinados exámenes.	5 minutos antes del examen.



	Teatro	Visualización guiada por la profesora antes de ensayo y representación teatral.	Antes de la sesión, del ensayo o representación.
	Tutoría	Visualización	Sesión de tutoría
CONCIENCIA SENSORIAL	En todas las materias	Escucha de música en función de la tarea que se está realizando	Durante la sesión de trabajo.
	Música	Escucha de piezas musicales	Durante la sesión de trabajo.
	Religión	Canto de salmos de la Sagrada Escritura	Sesión de trabajo.
	Biología y Geología	Trabajamos los sentidos utilizando diferentes materiales.	Sesión de trabajo
	Física y Química	Botella de la calma. Sensaciones	Sesión de trabajo.
MOVIMIENTO	Educación Física	Movilidad articular, flexibilidad.	Sesión de trabajo.
	Música	Danzas.	Sesión de trabajo.
	Tutoría	Conciencia corporal	1 sesión de tutoría