



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	PROFESOR (A): MARTHA MILENA VASQUEZ PADILLA	GRADO: 7ºB
PERIODO: I	FECHA: (ejemplo) SEMANA DEL 19 AL 30 DE ENERO	NÚMERO DE HORAS: 10

CLASE	EVIDENCIAS Y REFERENTE CONCEPTUAL	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1 HORA 7B 18 y 25 – 01	“CONMIGMO MISMO” Entender los cambios por los que estoy pasando.	I: Se da la bienvenida a la clase y se explica en qué consiste la cátedra de Educación Socio Emocional. Para la primera clase, buscaremos conocernos más a nosotros mismos para comprender con mayor claridad quiénes somos, la forma en la que estamos creciendo y quiénes queremos ser. Para comenzar, les pido que pensemos si cada uno de nosotros somos diferentes a las otras personas que conocemos, por ejemplo, a nuestros hermanos o a nuestros amigos. D: Vamos a comenzar la sesión desarrollando la hoja “Lo que me gusta”. Luego, vamos a organizarnos en grupos de a tres personas. Cada uno tendrá 5 minutos para contarle a sus compañeros sus respuestas; yo les indicaré cuando tengan que pasar al siguiente compañero. Ahora vamos a desarrollar la hoja “Cómo soy” y completaremos el triángulo con nuestras características en tres dimensiones diferentes que les explicaré. Terminada la actividad, desarrollaremos la hoja “Creciendo”. C: Cerramos la clase con la pregunta ¿Cuáles son las ventajas de crecer?	Lápiz Lapiceros Marcadores Copias	Realización de las actividades Participación Escucha asertiva



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



1 HORA	“CONMIGO MISMO”	I: La clase inicia con un saludo y la presentación del tema “Nuevos cambios, nuevos retos”, en el que se invita a los estudiantes a reflexionar sobre los cambios físicos y emocionales que están viviendo, la importancia de conocerse, valorarse y cuidar su cuerpo y su mente. A través de preguntas orientadoras, se promueve que compartan sus experiencias y sentimientos en un ambiente de respeto y confianza. D: En el desarrollo, se realizan las actividades “Este es mi cuerpo” y “Mi mejor versión”, en las que los estudiantes identifican lo que su cuerpo puede hacer, lo que más les gusta de sí mismos, sus características únicas y las acciones que pueden realizar para mantenerse sanos. Además, se reflexiona sobre la importancia del autocuidado físico y mental, destacando hábitos como la buena alimentación, el descanso, el ejercicio, la higiene, el manejo del estrés y el equilibrio entre estudio y recreación. Posteriormente, los estudiantes escriben una experiencia en la que se hayan sentido orgullosos o hayan superado una dificultad, resaltando sus fortalezas personales. C: Finalmente, en el cierre, se invita a reflexionar sobre la importancia de valorarse integralmente, reconociendo tanto las características físicas como las cualidades personales, fortaleciendo el amor propio, la autoestima y el compromiso con el bienestar personal y colectivo.	Lápiz Lapiceros Marcadores Copias	Realización de las actividades Participación Escucha asertiva
7B 4 y 11 – 02	Ser consciente de las implicaciones de mis cambios físicos y emocionales.			