MINDFULNESS OU PLENA CONSCENCIA
1º ESO. CURSO 2019/20

1. Mínimos esixibles
2. Instrumentos de Avaliación, Cualificación e Promoción

1. MÍNIMOS ESIXIBLES

BLOQUE 1. Coñecendo o noso corpo.

O alumnado aprende a tomar conciencia das nosas percepcións corporais e sensoriais. Observar como as nosas emocións e pensamentos modifican as sensacións corporias e á inversa.

- Coñece as funcións fundamentais do noso organismo.
- Ten consciencia da evolución biolóxica do home para adaptarse ao medio no que vive.
- Comunica oralmente as principais función do organismo para sobrevivir.
- Distingue diferentes sensacións en diferentes partes do corpo e as comunica.
- Toma conciencia dos cambios que produce o exercicio e do beneficio para a saúde.
- Desenvolve estratexias para aprender a calmar a mente e conectar consigo mesmo.
- Coñece prácticas formais e informais de meditación.
- Pode levar a atención á respiración para calmar a mente.
- Relaciona as variacións na respiración coas emocións e os estados anímicos.
- Utiliza a repiración como ancla para calmar a mente na práctica formal e informal
- Realiza prácticas formais e informais de atención plena na respiración
- Expresa as sensacións físicas: un nó no estómago ou na gorxa, unha punzada no corazón, tremor, suor…
- Recoñece e distingue as diferentes partes do cerebro que entran a funcionar cos diferentes estímulos internos e externos e a súa relación coas emoción e os sentimentos.
- Distingue emocións e sentimentos
- Amplía o vocabulario e as expresións relacionadas coas emocións e os estados anímicos
- Distingue si come con ansiedade, con estrés, con conciencia. Si está presente ou está facendo ou pensando outras cousas á vez.
- Aprende a estar presentes coa comida e a disfrutar do momento. Distingue os efectos beneficiosos para a saúde desta actitude.
- Realiza prácticas informais de atención plena cando come
- Identifica distintos ritmos e xenera movementos e sons a través deles.
- Emprega a danza e o movemento corporal para expresar emocions e estar no momento presente.
- Pode expresar oralmente os sentimentos e sensacións que experimenta co movemento e o son

BLOQUE 2. A nosa mente: pensamento conscente e voluntario e pensamento inconscente e involuntario

Aprendendo a coñecer e entender a nosa mente

- Recoñece e distingue os pensamentos conscientes e os inconsciente.
- Pode rebaixar o tempo de funcionamento do piloto automático da nosa mente.
- Relaciona pensamentos con emocións e con sensacións corporais.
- Recoñece a respiración como un proceso para aquietar a mente e volver ao presente en momentos de ansiedade e estrés.
- Observa os seus pensamentos pero non se identifica con eles: síntese o observador.
- Coñece técnicas de meditación e realiza prácticas con elas para coñecerse mellor e aprender a controlar os pensamentos.

BLOQUE 3. Mindfulness e o sentido da vida: un camiño con corazón

Dando boa dirección a nosa vida

- Pode comunicar cales son as bases do mindfulness ou atención plena
- Realiza prácticas para desarrollar a mente de principiante que axuda a vivir con mais liberdade o momento presente.
- Identifica as accións que xeneran máis benestar personal e intenta potencialas.
- Identifica as accións que xeneran máis ansiedade e malestar e intenta reducilas ou suavizalas.
- Recoñeceracción positivas e accións que nos producen malestar.
- Desenvolve paciencia e confianza para superar os obstáculos.
- Integra a práctica formal e informal no horario de cada día
- Síntese formando parte dun todo, e coa necesidade de compartir cos demais todo aquelo que pode ser beneficioso para él mesmo
- Comprometese con pequenas accións a coidar do medio ambente: reducir o consumo da auga oa ducharse (pechando as villas ao lavar os dentes). Usa materiais non perecedeiros sempre que sexa posible. Colaborar na reciclaxe, etc.
- Desenvolve unha conciencia ecolóxica en canto aos materiais e alimentos que consome, aprendendo a diferenciar os que son máis ecolóxicos.
- Valora o proceso e o coste dos materiais e alimentos que consumimos, dándose conta do importante que é distinguir o que necesitamos do que non é necesario, e como o exceso de consumo produce enorme desgaste noutras poboacións e no medio ambente.
- Valora aquello que posúe, sinte agradecemento e procura coidalo.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

Por tratarse dunha materia fundamentalmente práctica, o progreso do alumnado na adquisición de ferramentas e o desenvolvemento das capacidades relacionadas coa "materia" poderá medirse día a día. Na procura deste obxectivo desenvolveremos catro indicadores para avaliar como está evolucionando o alumno:

1. O alumno esfórzase por respetar as normas e axuda para que o grupo progrese conxuntamente. (20%)
2. Presta atención nos puntos fortes de cada sesión e responde a cada un dos seus apartados de xeito activo, participando e superando as súas limitacións no día a día. (30%)
3. Toma conciencia dos cambios de actitude necesarios para mellorar como persoas, e o extende fora da aula. Para iso deberá traballar coa práctica que se desenvolve en cada sesión para experimentala ao longo da semana. (20%)
4. Traballa co caderno de bitácora para recoller as experiencias, as súas expresións creativas e as ideas que xurden en relación cos contidos que imos tratando para ter máis conscencia delas e compartilas cos demais. (30%)

RECUPERACIÓN DA MATERIA

Se o alumno non é capaz de desenvolver unha actitude normal, mínimamente activa e receptiva para acadar o coñecemento e as actitudes que buscamos coa práctica de mindfulness, (despois de recibir avisos por parte da profesora que o animará a que cambie a súa actitude e poda beneficiarse das prácticas) e chegar a unha nota mínima de 5, poderá recuperar esas sesións, realizando un esforzo por facerse coas prácticas propostas ao redor das fábulas e contos traballados ao longo do trimestre e rexistrando as súas sensacións ,emocións e estados de ánimo que xurden no día a día, deixando constancia no "caderno de bitácora" de todo o que vai realizando e como é a súa relación con elas.

Do mesmo xeito, realizarase a recuperación en xuño e en setembro.

Para que poda desenvolver as prácticas necesarias, a profesora daralle unhas fichas coa teoría das actividades e das prácticas acompañadas si é necesario por esquemas, enlaces de interés, bibliografía, etc.