

ESCUELA SECUNDARIA DIURNA 181
“PUERTO DE ALVARADO” T.M

ASIGNATURA: TUTORÍA

SEGUNDO TRIMESTRE

Profesora: Nayeli Jiménez

Grado:2º

Grupos: C

SEMANAS:

Lunes 23 de Noviembre a Viernes 04 de diciembre 2020.

FECHA DE ENTREGA DE ACTIVIDAD 6 “METAS PARA LA VIDA”

Viernes 04 de Diciembre 2020.

MEDIO DE ENTREGA:

Opción 1. Classroom Danza.

Opción 2.correo electrónico a la profesora Nayeli Jiménez.

nayeli.jimenez@aefcm.gob.mx

ACTIVIDAD No. 6. METAS PARA LA VIDA.

INSTRUCCIONES.

Realización y entrega de actividad.

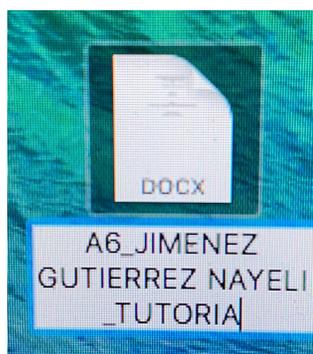
A. Puedes realizar la actividad en un documento de Microsoft Word y posteriormente guardarlo en un documento PDF con la siguientes iniciales

A6_apellido paterno del alumno o alumna_apellido materno del alumno o alumna_nombre del alumno o alumna, grado y grupo.

Ejemplo: A6_ JIMENEZ_ GUTIERREZ_ NAYELI TUTORÍA

B. También puedes realizarlo en tu cuaderno de danza tomar fotografías o escanear el cuaderno unirlo todo en un solo documento y renombrarlo.

Ejemplo: A6_ JIMENEZ_ GUTIERREZ_ NAYELI TUTORÍA



C. Al finalizar la actividad mándala en un formato PDF o Word como indica el inciso "A" tienes 2 opciones para enviarlas, selecciona sólo 1 y si eres alumno o alumna ya en classroom danza tendrás que enviarla por favor por la opción A:

Opción A : Clase de Danza por Classroom

Opción B: Por correo electrónico : nayeli.jimenez@aefcm.gob.mx

Realización de actividad

1. **Página No.1 Portada de datos generales creativas al gusto del alumno y alumna** : Nombre de la escuela, nombre del alumno o alumna , grado, grupo, asignatura (Tutoría), nombre y número de la actividad (Actividad No 6:Metas para la vida.) fecha de entrega y nombre de la profesora (Nayeli Jiménez).

Nota: la portada tiene que estar presente en todas las actividad realizada en cuadernos o a computadora.

2. Realizar la lectura "Metas para la vida" , se encuentra en la **página No.3**

3.**Página No.2.** Resuelve la actividad escaleras al éxito , encontraras la actividad e instrucciones precisas en la **página No.4**

Nota: se anexa un documento Word titulado "Ejercicios Actividad No 6". Para que puedas realizar los ejercicios en el documento ya establecido, recuerda que también puedes realizarlo en tu cuaderno.

Recuerda consultar tu rúbrica de evaluación para visualizar lo que se te evaluará en tu actividad en la **página No. 5.**

LECTURA: METAS PARA LA VIDA.

Todos los seres humanos tienen metas para alcanzar en sus vidas, **las metas son aquellos deseos** que esperamos obtener o alcanzar mediante un procedimiento y tiempo específico para nuestra vida, nos permiten ver nuestro avance, mejorar lo que no alcanzamos de manera favorable y reforzar el compromiso con nosotros mismos.

Establecer metas para la vida es una importante forma para convertir nuestros sueños en realidad. Ser feliz no es algo que suceda sólo porque sí, en realidad proviene de una secuencia de pensamientos, la planificación y búsqueda de las cosas que son importantes para nuestra vida.

Establecernos metas nosotros mismos nos da un sentido de significado y propósito. Al alcanzar estas metas obtenemos una sensación de logro. Esto nos da confianza y nos ayuda a creer en nosotros mismos.

Las metas te sirven como brújula para saber si la decisión que estás tomando te acerca a tu objetivo o te aleja, cuando se establecen metas, es porque sabes lo que deseas. Las metas se convierten en una guía que te muestra el camino para avanzar hacia lo que tú deseas.

Las metas han de tener las siguientes características:

- **Debe ser alcanzable.** Una meta irreal o inalcanzable deja de serlo, y pasa a ser más bien un sueño, una fantasía o una imaginación. **Ejemplo: lograr obtener 9 o 10 en todas tus asignaturas de secundaria.**
- **Debe ser observable.** Las metas deben ser visibles, es decir las metas tienen que ser visibles para saber que realmente se alcanzo. **Ejemplo: Ver en la boleta de calificaciones 9 y 10 en todas las asignaturas.**
- **Debe darse en un tiempo finito.** Las metas deben poder cumplirse en un margen de tiempo determinado, no pueden ser eternas. **Ejemplo: Durante el segundo trimestre de clases.**

Existen diversos tipos de meta, atendiendo al tiempo que requerirá realizarlas:

- **A corto plazo.** Aquellas que requieren de un breve período de tiempo para realizarse. Días, semanas o meses. **Ejemplo: Entregar todas las actividades de las semanas 23 de noviembre a 04 de diciembre.**
- **A mediano plazo.** Aquellas que requieren de un esfuerzo sostenido en el tiempo para cumplirse. Meses o años. **Ejemplo: Pasar a tercer grado de secundaria .**
- **A largo plazo.** Aquellas que necesitan de un gran lapso de tiempo para concretarse. Años o décadas. **Ejemplo: Terminar la secundaria**

Recuperado de :

Fuente: <https://concepto.de/meta/#ixzz6e4jNDgYI>

Fuente: <https://concepto.de/meta/#ixzz6e4jfAekq>

Fuente: <https://concepto.de/meta/#ixzz6e4jXn6x0>

Fuente: <https://optimistas.es/la-importancia-de-establecerte-metas-en-la-vida/>

Actividad 5. Metas para la vida

Instrucciones:

1. Realiza la lectura “ Metas para la vida”.
2. Piensa en una meta para tú vida a corto plazo es decir días, semanas o meses, puede ser una meta para la escuela, con tu familia o amigos.
3. Realiza la actividad Escaleras al éxito.
 - a) Dibuja en tu cuaderno o en una hoja blanca una escalera , en el último escalón escribe la meta que pensaste en el punto 2.
 - b) A cada escalón iniciando de abajo - arriba escribe los pasos que seguirás para alcanzar tu meta.
 - c) Llena cada paso para lograr tu meta.
 - c) Revisa el ejemplo y posteriormente crea y resuelve tu propia escalera con los pasos y tu meta establecida a corto plazo.

Ejemplo:

Meta. Mónica se propuso como meta final “Aprobar matemáticas en el segundo trimestre con 9 o 10

		Meta final: Aprobar matemáticas en el segundo trimestre con 9 o 10.
	Paso 5	Estudiar y esforzarme para alcanzar una calificación entre 9 y 10 en el Segundo trimestre de matemáticas.
	PASO 4	Estudiar con mis papas, hermanos o familiares que puedan ayudarme a reforzar los conocimientos vistos en las actividades y sesiones meet.
	Paso 3	Hacer cada día de lunes a viernes durante media hora un repaso de los aprendizajes o problemas de matemáticas.
	Paso 2	Asistir a todas las sesiones meet, participando, preguntando dudas y manteniendo la cámara prendida durante toda la sesión.
Paso1		Entregar todas las actividades solicitadas por la profesora, en las fechas señaladas.

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD No 6.
METAS PARA LA VIDA.**

Actividad 6 : Metas para la vida	Porcentaje en puntos	Total de puntos	Observaciones
1. Realiza su propia escalera donde incluye: a) una meta a corto plazo b) descripción de los pasos para alcanzar la meta.	Valor 8 puntos		
2. Entrega de trabajo con portada de datos.	Valor 1 puntos		
3. Entrega de trabajo en la fecha señalada.	Valor 1 puntos		