

Miércoles 01 de Septiembre

Tercero de Primaria Artes

Mi espacio total

Aprendizaje esperado: *Explora los diferentes elementos del espacio personal y social, para identificar sus posibilidades expresivas.*

Énfasis: *Recuerda las diferencias entre el espacio personal y social a partir de ejercicios corporales que impliquen la exploración de dichos espacios.*

¿Qué vamos a aprender?

Recordarás las diferencias entre el espacio personal y social a partir de ejercicios corporales.

Recordar lo que aprendiste con anterioridad te ayudará para reforzar y adquirir nuevos aprendizajes.

¿Qué hacemos?

Las clases de artes además de interesantes son muy divertidas, ya que en ellas exploras las diferentes posibilidades que el arte te ofrece, eso ya lo veras conforme transcurran los días.

Sigue explorando ejercicios corporales, pero ahora en el espacio social, por lo que te recomiendo utilizar ropa cómoda y un espacio en el cual puedas moverte libremente, cuidar que no haya ningún objeto peligroso que pueda dañarte o que pueda romperse.

Pídele a tu familia o quien te apoye en casa que te acondicione un espacio, en el cual puedas trabajar libremente.

Es importante que antes de empezar con cualquier actividad física, calientes tus músculos para no lastimarte.

El siguiente video que nos muestra una propuesta para realizar este calentamiento.

1. Preparemos nuestro cuerpo para moverlo.

http://www.aprende.edu.mx/contenido/_web/v2/backend/resources/preparemos_nuestro_cuerpo_moverlo_f6975df0.mp4

Debes siempre tener una rutina de ejercicios de estiramiento y calentamiento para cuidar tu cuerpo y no forzarlo.

Así como lo observaste en el video realiza un breve calentamiento.

Secuencia ejercicios de calentamiento, parados con el compás abierto.

Mueve la cabeza de un lado para otro (izquierda-derecha).

Ahora mueve la cabeza en forma circular primero hacia un lado y luego hacia el otro.

Después inclinarás la cabeza hacia delante, al centro y luego hacia atrás.

Ahora realiza movimientos circulares con los hombros primero hacia adelante y luego hacia atrás.

Flexiona brazos y piernas al mismo tiempo.

Realiza flexiones de brazos hacia ti y después estíralos.

Con la mano derecha arriba, inclina el tronco hacia el lado izquierdo.

Ahora con la mano izquierda arriba, inclina el tronco al lado derecho.

Es turno de las piernas, flexiona hacia arriba primero la izquierda y luego la derecha, pegando el codo del lado contrario a la pierna levantada.

Levanta la pierna flexionada a la altura de la rodilla y ábrela, primero la izquierda y luego la derecha.

Realiza sentadillas con las manos estiradas al frente.

Párate sobre las puntas de los pies, varias veces.

Abre un compás con las piernas a la altura de la cadera e inclínate tratando de tocar el piso con las manos sin doblar las rodillas.

Por último, sube lentamente.

Como te puedes dar cuenta, reconocer nuestro cuerpo nos permitirá cuidarlo y saber hasta dónde puede llegar sin lastimarlo. O sea, hasta dónde llegan nuestras capacidades físicas.

Actividad 1. Kinesfera. Espacio total.

¿Recuerdas que la clase pasada realizaste movimientos en el espacio parcial o kinesfera?

Eran aquellos movimientos que usaste sin desplazarte y que ocupas como personas.

Como los que hiciste en el calentamiento, pero ahora practicarás el espacio total, o sea, el que está afuera de tu kinesfera.

Observa el siguiente video que habla de la exploración del espacio total.

2. El cuerpo en el espacio. Televisión Educativa.

<https://youtu.be/jJFM0vXNUZs>

Se refiere al espacio en el cual puedes desplazarte hacia diferentes puntos y en diferentes formas.

Recordarás en qué consisten estos movimientos y desplazamientos con un ejercicio corporal, como lo observaste en el video.

Recuerda guardar la sana distancia a la hora de hacer los ejercicios, y puedes pedirle a tus hermanas, hermanos, abuelos, madre o padre que practiquen estos ejercicios contigo, así el trabajo puede ser más interesante y enriquecedor.

Actividad 2

Desplazamiento o traslado en camino recto (varias direcciones).

Desplazamiento o traslado en camino sin rumbo o vagabundeo.

Desplazamiento o traslado en camino curvo.

Desplazamiento o traslado en círculo.

Por último, harás una combinación de los diferentes traslados, pero en diferentes direcciones: izquierda, derecha, adelante atrás, diagonal derecho, diagonal izquierda, diagonal derecho adelante, diagonal izquierda atrás.

Sigue experimentando con tu kinesfera total, pero ahora realizando ejercicios en diferentes niveles.

Estos pueden ser, dependiendo la posición del cuerpo; alto (totalmente erguido), medio (un poco agachado con las piernas semiflexionadas) y bajo con las piernas totalmente flexionadas casi tocando el piso o tocándolo completamente.

Actividad 3. La combinación de los ejercicios es libre.

Se realizarán los diferentes desplazamientos o traslados de la actividad 2

- Camino recto.
- Camino sin rumbo o vagabundeo.
- Camino curvo.
- Desplazamiento en círculo.
- Combinado.

Con las diferentes direcciones: Izquierda, derecha, adelante atrás; diagonal derecho, diagonal izquierda; diagonal derecho adelante, diagonal izquierda atrás.

Se les añadirá los niveles:

- Alto.
- Medio.
- Bajo.

Todas estas actividades te ayudan a fortalecer tu coordinación motriz. Quiere decir que tus músculos y tu esqueleto se sincronizan y se fortalecen.

Y con esto aprendes a que tus movimientos sean ordenados y dirigidos, como cuando bailamos: nuestro cuerpo al ritmo de la música se mueve de forma ordenada y con una dirección establecida.

Actividad 4. Ejemplo de bailarines, espacio total.

Conoce cómo los bailarines utilizan el espacio total en sus creaciones, utilizando todas las posibilidades de la kinesfera total en una coreografía dancística. Observa el siguiente video.

3. El cuerpo en el espacio. Televisión Educativa.

<https://youtu.be/jJFMovXNUZs>

Los movimientos y desplazamientos acompañados de música se ven súper coordinados y dirigidos, así como cuando bailas.

El Reto de Hoy:

Experimenta con todos los movimientos, desplazamientos y niveles que aprendiste en esta sesión.

Busca la música que a ti más te guste y mézclala con los movimientos en el espacio total. Comparte tu experiencia.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.