

Viernes 03 de Septiembre

Tercero de Primaria Artes

Juguemos a movernos

Aprendizaje esperado: *Responde con movimientos o formas corporales estáticas a sonidos y silencios, para explorar posibilidades expresivas.*

Énfasis: *Crea una secuencia de movimientos en el que se refleje las diferencias entre el espacio personal y el social.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a realizar movimientos o formas corporales estáticas a sonidos y silencios, para explorar posibilidades expresivas.

¿Qué hacemos?

Aprenderás todo lo relacionado con los movimientos de tu bello y hermoso cuerpo.

En cada actividad, utilizarás los movimientos que has estado recordando y que están dentro de tu espacio personal, llamada kinesfera y tu espacio social.

Comienza a mover tu cuerpo, por ello es muy importante que empieces poco a poco, estirar y relajar las piernas, los brazos, la cabeza, como si le dijeras a tus músculos despierten, es hora de movernos.

Observa algunos movimientos en el siguiente video.

Actividad 1. Estiramiento corporal.

1. Ejercicios de estiramiento y relajación.

<https://www.youtube.com/watch?v=HDBgoYYo0qY&t=100s>

Así como observaste en el video, realiza un estiramiento previo.

Acuéstate con la espalda en el piso y levanta las piernas, alternando cuenta 1, 2, 3, 4, 5, 6 y repite.

Si sientes como tu abdomen se tensa, significa que ya estás trabajando esos músculos, ahora levántate y en tu mismo lugar flexiona tu cintura hacia abajo, toca la punta de tus pies, respiras, lo repites 6 veces y alargas los brazos, como si fueran de chicle.

Ahora siéntate, cruza las piernas y mueve la cabeza hacia enfrente y hacia atrás, seis tiempos, 1, 2, 3, 4, 5 y 6

Hacia los lados también 1, 2, 3, 4, 5 y 6

Estira el cuello, cierra los ojos y haz círculos con la cabeza 1, 2, 3, 4, 5 y 6

Ten cuidado, no te vayas a marear.

Ponte de pie y estira tus pies, mueve los tobillos, en círculos 1, 2, 3, 4, 5, 6 ahora el otro pie 1, 2, 3, 4, 5 y 6 ¿Cómo te sientes? ¿Ahora si estás listos para moverte más?

Explora otro tipo de movimientos.

Actividad 2. Adivina quién soy.

En el estiramiento pasado, usaste solo movimientos en tu “espacio personal” y solo estuviste en tu lugar, a este tipo de movimiento se le llama kinesfera.

Que es como si estuvieras dentro de una esfera, recuerdas que también existen movimientos dentro del “espacio social” que es cuando tus movimientos corporales comparten los espacios personales de la esfera.

Ahora a practicar sobre el espacio social, jugando y divirtiéndote, pero antes, observa el siguiente video para saber en qué consiste la actividad.

2. El Baúl de morfís, mimo.

https://www.youtube.com/watch?v=7QkQVjy_sM&t=27s

Apunta en un papelito un personaje, animales, estados físicos, gestos o sentimientos, y mételos en un vaso, toma un papelito del vaso, moviendo tu cuerpo y SIN PALABRAS

representarás alguno de ellos, solo tendrás 30 segundos para realizarlo y quien te acompañe tendrá que adivinarlo.

Con este juego podrás expresarte con el cuerpo sin usar sonidos.

Por medio de movimientos en el espacio personal y social, puedes expresar sin hacer uso de la voz o los sonidos, así como lo hacen los mimos.

Observa en el siguiente video movimientos del cuerpo acompañados de música.

3. Los chacakum, juegos con ritmo.

<https://www.youtube.com/watch?v=-Hclg2yiPwM>

Crema unos pasos y los combinas con este tipo de música.

Primero te tienes que ubicar en tu espacio personal, y para agregar la secuencia de movimientos vas a ayudarte de un símbolo que ya conoces muy bien, el signo de “gato o de hashtag”. Tomarás un poco de cinta para trazar este símbolo en el piso, o bien puedes trazarlo con gises.

Usa tu creatividad para trazar este símbolo; ahora que ya lo tienes, puedes ir creando los pasos de la secuencia de movimientos.

4. Dancing on the clock.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ewqq-3xJFdl>

Respira y descansa un poco tus músculos, inhala y exhala, inhala y exhala.

En esta sesión creaste una secuencia de movimiento haciendo uso de tu espacio personal y del espacio social.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.