

**Lunes
30
de Agosto**

Tercero de Primaria Artes

Mi espacio personal o kinesfera

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?

Sabes que es tu primera clase en este grado y para empezar con el pie derecho, durante algunos días, harás un recordatorio o repaso de aprendizajes que aprendieron en segundo grado.

Explorarás, a partir de ejercicios corporales, el espacio personal, por lo que se requiere de ropa cómoda y un espacio libre de objetos para evitar que te lastimes.

Por eso, es recomendable pedir apoyo a un adulto, mamá, papá, abuelita, abuelito, hermana o hermano mayor, para que puedan retirar objetos con los que te puedas tropezar o pegar, para disponer de un lugar amplio para moverte.

¿Qué hacemos?

Actividad 1. Reconociendo mi kinesfera.

Para comenzar con la clase, recordemos lo que es el espacio personal o kinesfera.

La kinesfera o espacio personal es el lugar que ocupas, parado, sentado o acostado.

En este momento, cada uno de los seres humanos ocupan un lugar en el espacio, si alguien te quita, estoy invadiendo tu espacio, también tiene que ver con el respeto a tu espacio o lugar en el que te encuentras.

Para delimitar bien tu espacio personal, te invito a que imagines una esfera que te envuelve, como en el dibujo del *Hombre de Vitruvio*.



"El hombre del vitruvio"

Este dibujo fue realizado por el gran artista Leonardo da Vinci, en 1492 en donde muestra las proporciones ideales del cuerpo humano, dentro de un cuadrado y una circunferencia.

La circunferencia que se muestra es la kinesfera que lo envuelve.



Hombre de Vitruvio de Leonardo da Vinci, 1492 (kinesfera)

Como puedes observar en la imagen, la kinesfera está resaltada con un color, se muestra cómo espacio personal o kinesfera lo imitarás extendiendo tus brazos hacia

arriba y las laterales, imaginando la kinesfera, llegando hasta tus pies, como se aprecia en la imagen.

Actividad 2. Explorando mi kinesfera.

Observa el siguiente video para que te quede más claro el concepto de kinesfera y cómo es utilizado en la danza.

1. Artes-Danza. Explorando el espacio total, combinaciones de direcciones, niveles y planos. Aprende 2.0

<https://www.youtube.com/watch?v=XMNASSKKEv8&t=139s>

Cómo pudiste observar, la kinesfera es el espacio que ocupas sin desplazarte y tiene ocho direcciones básicas y tres niveles.

Te invito a que realices las siguientes actividades, recuerda hacerlas con cuidado y en un espacio libre de objetos.

Explorando las direcciones básicas, nivel alto.

Para este ejercicio utilizarás un aro grande que delimitará tu espacio personal y una varita con un listón largo.

En caso de no contar con el aro, puedes dibujar una circunferencia en el piso con un gis o colocar algún lazo o listón.

Explora las ocho direcciones básicas dentro de tu kinesfera, pero lo harás de pie. ¿Recuerdas las direcciones que se mencionaron en el video?

Por ejemplo: adelante, atrás, derecha e izquierda.

Las otras cuatro son diagonal derecha adelante, diagonal izquierda adelante, diagonal derecha atrás y diagonal izquierda atrás, eso quiere decir que entonces no debes salirte del aro, y cómo pudiste observar, siempre tenían un punto de apoyo.

¿Recuerdas los niveles que se mencionaron?

El nivel alto, medio y bajo.

El nivel alto es de pie, el nivel medio es agachado sin llegar hasta abajo o sentado y el nivel bajo, es al nivel del piso.

Ahora, muévete en un nivel alto, utilizando tus manos, brazos y torso, teniendo siempre un punto de apoyo, al ritmo de la música, dentro de nuestra kinesfera, explorando las diferentes direcciones.

Harás uso de tu varita con listón, moviéndola de acuerdo a tu creatividad.

Audio 1. Nessun Dorma. Ópera de Giacomo Puccini. Arreglos de Fifty Sounds.

<https://www.fiftysounds.com/es/musica-libre-de-derechos/nessun-dorma-clasico.html>

Explorando las direcciones básicas, nivel medio.

Se trata, de reconocer los movimientos que puedes hacer en tu espacio personal o kinesfera, respetando a su vez el espacio de los demás.

La siguiente actividad la realizarás en nivel medio, explorando las direcciones de la misma forma, en esta ocasión, puedes no solo dar un paso, también puedes subir la otra pierna, utilizando la varita con listón.

Audio 2. Volviendo al hogar. Música celta de Fifty Sounds.

<https://www.fiftysounds.com/es/musica-libre-de-derechos/volviendo-al-hogar.html>

Explorando las direcciones básicas, nivel bajo.

En este nivel se requiere de equilibrio, pero si prácticas, lo podrás hacer.

La siguiente actividad la realizarás en nivel bajo, es decir sentado a nivel del piso o hincado, por lo que ya no requieres del aro.

Del mismo modo explora las direcciones, haciendo uso del torso, brazos, manos y tu varita.

Audio 3. Días sin nubes de Fifty Sounds.

<https://www.fiftysounds.com/es/musica-libre-de-derechos/dias-sin-nubes.html>

Explorando libremente mi kinesfera.

Realiza una última actividad, en esta ocasión será más libre, es decir, elige los movimientos y las direcciones, buscando explorar todas las posibilidades al ritmo de la música, en los diferentes niveles: alto, medio y bajo, siempre dentro de nuestra kinesfera.

Y podrás hacer una variante utilizando otro objeto, por ejemplo, una pelota, una mascada o cualquier otro objeto que tengas en casa, fácil de manipular.

Audio 4. Un día para recordar de Fifty Sounds.

<https://www.fiftysounds.com/es/musica-libre-de-derechos/un-dia-para-recordar.html>

Actividad 3. La kinesfera en la danza.

Se trata, de que cada quien pueda explorar de forma libre los movimientos que puedes hacer en tu kinesfera o espacio personal.

Para concluir, observa el siguiente video en donde observarás dos fragmentos de secuencias de baile, para después comentarlas.

2. Video. Artes- Danza. El cuerpo en el espacio. Aprende 2.0

<https://www.youtube.com/watch?v=jJFMovXNUZs&t=136s>

Pudiste observar que cada bailarín realizaba sus movimientos en su espacio personal o kinesfera. y también realizaron diferentes direcciones y niveles.

Recordaste lo que es el espacio personal o kinesfera, siendo ésta una esfera imaginaria, en donde realizaste movimientos libres con las ocho direcciones básicas y empleaste los diferentes niveles del movimiento.

El Reto de Hoy:

Explora movimientos libres en tu kinesfera, con tu música favorita e invita a tu familia.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.