

**Miércoles  
20  
de Octubre**

## **Segundo de Primaria Artes**

*Puedo ser fuerte, y a la vez... liviano*

**Aprendizaje esperado:** *Inventa movimientos que pueden acompañar la presentación artística.*

**Énfasis:** *Experimenta libremente la producción de movimientos a partir de impulsos sonoros que le sugieran la calidad del movimiento del peso (fuerte-liviano).*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás acerca de algunas características del movimiento, como lo son el movimiento liviano y el movimiento fuerte.

### **¿Qué hacemos?**

Cuando Juan miraba a su abuelito y a su hermanita Paola que tiene 4 años, se dio cuenta de que su abuelito caminaba muy lento y su hermana corría rápidamente alrededor de Don Tomás (su abuelo). Se preguntó, ¿Por qué se mueven de formas tan diferentes? Pues bien, con las siguientes actividades Juan tendrá algunas respuestas a sus cuestionamientos.

Ha llegado el momento de moverte.

#### **Actividad 1. Inicio.**

Identifica los contrastes entre las acciones de flexión y extensión.

Realiza los siguientes movimientos.

Comienza con las extremidades inferiores, realiza sentadillas con piernas juntas, serán 4 series de 4 baja y sube (Flexión y extensión)

Ahora has lo mismo, pero en posición abierta, coloca cada pie en a la altura del hombro también serán 4 series de 4 flexión y extensión de las rodillas y apóyate sobre los dedos de los pies (metatarsos)

Es momento de realizar ejercicios con las extremidades superiores, tus brazos. Brazos extendidos a los lados, flexiona el codo hasta alcanzar con la mano el hombro y regresar hacia el lado.

Ahora los brazos estirados al frente a la altura de los hombros, flexiona el codo hasta alcanzar con las manos los hombros y regresar extendidos al frente.

Recuerda que en todos los ejercicios son 4 series de 4

Es el turno de tu torso. Párate muy derecho con los brazos rozando las caderas, las piernas separadas y estiradas, flexionando la espalda como si quisiéramos hacer la bolita (flexión) en cuatro tiempos y otros cuatro para estirar en posición recta (extensión). Esta secuencia realiza dos veces.

## Actividad 2

Observa e imitar los movimientos y las posiciones corporales de las personas de las imágenes; niños, adolescentes y adultos, en sus actividades cotidianas, que pueden ser: el trabajo, los deportes, las labores domésticas o los juegos infantiles.



¿Qué movimientos creen que se realizaron antes y después de lo que ven en cada la imagen?

Reflexiona sobre lo que realizaste con cada imagen y se te invita a experimentar con tu cuerpo las diversas combinaciones de movimientos:

### **Ejercicio 3**

Hablaremos sobre los movimientos fuertes y livianos y los practicaremos.

Movimientos relajados o livianos son cuando el movimiento se hace de forma relajada, sintiendo que la energía sale del cuerpo.

Movimientos pesados o fuertes son cuando el movimiento se hace de forma tensa, sintiendo que se contiene la energía.

Experimenta movimientos a partir de la exploración de las acciones de flexión y extensión (liviano y fuerte).

Es momento de explorar libremente tus movimientos corporales, y las calidades de flujo libre y contenido, busca asociar sensaciones con sentimientos y emociones, pon música instrumental para utilizar tu creatividad, como sugerencia tienes esta pieza musical o busca con ayuda de tu familia alguna

- 1. Música. Obertura del lago de los cisnes.** Duración: 2:45 minutos  
<https://youtu.be/EJdHbKmJSj4>

### **Actividad 4**

Describe los movimientos que realizan las personas a tu alrededor observando los movimiento liviano y movimiento fuerte.

Para concluir esta sesión recuerda que:

Tu cuerpo te ayuda a expresar tus sentimientos, emociones y sensaciones, también formas de ser y actuar en la vida cotidiana de acuerdo con tus actividades.

En esta ocasión exploraste distintos movimientos que te dieron la sensación de liviano y fuerte, utilizaste flexiones, extensiones, pausa activa y sus contrastes.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**