

**Martes  
09  
de noviembre**

**Primero de Primaria  
Artes**

*Kinesfera y yo*

**Aprendizaje esperado:** *Explora el espacio general y personal al realizar distintos tipos de movimientos.*

**Énfasis:** *Explora movimientos en el espacio a partir de juegos que lo hagan consciente de su espacio personal. (Consejo: recurrir a la kinesfera explicada para niños pequeños).*

**¿Qué vamos a aprender?**

Explorarás el espacio general y personal al realizar distintos tipos de movimientos en el espacio a partir de juegos que te hagan consciente de tu espacio.

En esta sesión continuarás explorando movimientos de tu cuerpo en tu espacio personal, recuerda que en la sesión anterior aprendiste sobre la *Kinesfera*, que es la esfera imaginaria que envuelve tu cuerpo cuando te mueves.

**¿Qué hacemos?**

**Actividad 1. Puedo moverme en mi lugar.**

Hay personas que cuando realizan movimientos, no se mueven de su lugar, es decir, no se desplazan hacia otros lados, se mueven dentro de su Kinesfera y de esa manera exploran libremente movimientos.

Observa los siguientes videos:

**1. #ComunidadContigo. Top rock en un minuto pt5/5 2:30 min.**

<https://www.youtube.com/watch?v=GKa4A374sfs&feature=youtu.be&t=150>

¿Qué te parecieron esos movimientos, cuáles identificaste?

Para el siguiente video pide el apoyo de tu acompañante para que lo veas hasta el minuto 00:40 y sin el audio, para que te concentres solo en el movimiento.

**2. #ComunidadContigo. Moviéndonos a distancia 5/5 08 seg.**

<https://www.youtube.com/watch?v=OJxnwdabzW4&feature=youtu.be&t=08>

Comenta sobre la exploración que observaste y el tipo de movimientos que la mujer realizaba, ¿Cómo eran sus movimientos? ¿Sabías que el cuerpo puede moverse así? ¿qué diferencia hay entre ambos videos y los movimientos?

**Actividad 2. Preparo mi cuerpo. El circo.**

Imagina que estas en un circo, y debes de preparar tu cuerpo para las exploraciones, usa la imaginación, escucha el audio.

**3. Georges Bizet. Les Toreadors from Carmen Suite No.1 05 seg.**

<https://www.youtube.com/watch?v=4DNGMoMNLRY&feature=youtu.be>

Imagina que tienes un aro para y que eres malabaristas y harás movimientos con el aro o si puedes conseguir uno, utilízalo para las siguientes indicaciones:

- Colocan el aro en el cuello y giran el aro alrededor del cuello hacia la derecha (4 tiempos) y hacia la izquierda (4)
- El aro pasa al brazo derecho y lo giras hacia adelante y hacia atrás (4 veces cada sentido)
- El aro para a la muñeca derecha y gira hacia adelante o atrás (4 veces cada sentido)
- El aro pasa al brazo izquierdo (repite el conteo)
- El aro pasa a la muñeca izquierda (repiten conteo)
- El aro pasa a la cadera gira a la derecha y a la izquierda (4 tiempos en cada lado)
- El aro pasa a las rodillas juntas girando a la derecha e izquierda (4 tiempos cada lado)
- El aro pasa al tobillo derecho (gira 4 tiempos a la derecha y 4 a la izquierda)
- El aro pasa al tobillo izquierdo y repite el conteo.

Comenta cómo notaste tu cuerpo y si lograste imaginarte siendo malabaristas con el aro.

Reflexiona sobre los movimientos que lograste experimentar durante el calentamiento y sobre todo que realizaste en tu kinesfera.

¿Crees que esos son todos los movimientos que podrías realizar dentro de tu esfera de movimiento o kinesfera?

### **Actividad 3. Burbujas de movimiento.**

Para esta actividad pídele a tu acompañante que te ayude hacer burbujas de jabón y luego explorará algunos movimientos.

El reto es tocar o romper las burbujas que lleguen hasta donde tú te encuentras con diversas partes del cuerpo.

Comenta qué partes del cuerpo ocupas y cómo fueron tus movimientos, ¿Las burbujas te ayudaron a moverte?

### **Actividad 4. Dentro de la burbuja.**

Imagina que estas dentro de una de las burbujas. Estas dentro de una burbuja y tratas de romperla estirando tus brazos.

Toca varias partes de la burbuja con las puntas de los pies (zona baja) puedes girar de ser necesario o dirigir los pies hacia atrás

Con las rodillas trata de tocar la burbuja a los lados o al frente, ocupa los codos, la cabeza trata de tocar varios puntos de la burbuja.

Comenta cómo notaste tus movimientos.

### **Actividad 5. El resorte.**

En esta actividad necesitarás un resorte, sigue las indicaciones:

Explora movimientos en tu espacio personal usando tu material, toma tu resorte con ambas manos:

- Estíralo.
- Recorre partes del cuerpo.
- Tuércelo.
- Úsalo como cuerda.
- Tómallo con una mano y gíralo como si fuera una cuerda para atrapar un animal a lo lejos.
- Realiza formas con él.
- Déjalo caer en el empeine del pie y muévelo.
- Úsalo como si fuera una toalla y te secaras la cadera con él.

- Gira y toma el resorte para crear un círculo a tu alrededor.

¿Notaste formas diferentes de moverte en tu sitio? ¿Te ayudó el resorte?

### **Actividad 6. El cubo del movimiento.**

Esta actividad es para que te diviertas con tu acompañante. En pequeños papelitos anota el nombre de los siguientes animales:

- Pez
- Ave
- Cangrejo
- Tortuga
- Y dos que digan “comodín”

Dobla los papelitos y mételos en un recipiente o en una bolsa, cada uno tomará un papel, dependiendo del animal que salga, ambos deberán realizar un movimiento asociado con éste, si sale el papelito de comodín, tendrán que realizar un movimiento libre.

Por ejemplo, si cae:

- El ave: usa las alas o simula picotazos moviendo la cabeza.
- Pez: mover las manos simulando las aletas o el cuerpo del pez.
- Cangrejo: brazos y manos como tenazas.
- Tortuga: espalda o movimientos lentos al caminar encorvados.

Al concluir comenta cómo te sentiste al moverse desde tu lugar o dentro de la kinesfera.

En esta sesión...

- Seguiste trabajando tu kinesfera y exploraste los movimientos de diversas formas.
- Recordaste que la kinesfera es una esfera imaginaria que envuelve tu cuerpo al moverte.
- Observaste movimientos en otras personas.
- Preparaste tu cuerpo para la sesión jugando a ser malabaristas.
- Trataste de romper burbujas y te movimos para hacerlo.
- Experimentaste moverte estando dentro de una burbuja imaginaria.
- Ocupaste un objeto como el resorte para ayudar tu exploración.
- Jugaste a crear movimientos de algunos animales.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**