

**Lunes
17
de enero**

Primero de Primaria Artes

Lugares, personajes y movimientos

Aprendizaje esperado: *mueve partes del cuerpo a distintas velocidades al escuchar consignas.*

Énfasis: *realiza movimientos corporales para explorar las calidades del movimiento, en compañía de la música.*

¿Qué vamos a aprender?

Explorarás el movimiento a partir de consignas y en compañía de la música para representar pequeñas narraciones con el cuerpo.

Para esta sesión necesitarás:

- 1 careta.
- 1 sombrero de explorador (si no cuentas con uno puedes utilizar una gorra, o gorro, lo que tengas a la mano).
- 1 listón o tela verde.
- 1 caja grande.
- 1 tira de papel crepé azul.

En las sesiones de artes has experimentado diversos movimientos con tu cuerpo, desde hacer movimientos que realizas de forma cotidiana como barrer, limpiar ventanas, hasta imaginar que eres una estrella, en esta sesión tendrás la oportunidad de experimentarlos de manera diferente y a recordarlos.

¿Qué hacemos?

Actividad 1. Preparar el cuerpo.

Recuerda que antes de realizar alguna actividad física o explorar las posibilidades de movimiento que hay en tu cuerpo, es muy importante que realices un calentamiento para no lastimarte y poder estar lista o listo para moverte como tu imaginación te lo permita.

Puedes utilizar tu canción favorita para realizar los siguientes movimientos, no olvides hacerlo en 4 tiempos cada uno:

- Gira tu cabeza hacia la derecha.
- Gira tu cabeza hacia la izquierda.
- Como diciendo si con la cabeza.
- Como diciendo no con la cabeza.
- Gira los hombros hacia atrás.
- Gira los hombros hacia al frente.
- Extienden los brazos y los giran hacia el frente.
- Ahora gíralos hacia atrás.
- Las muñecas hacia arriba.
- Y luego hacia abajo.
- Realiza círculos con las muñecas hacia adentro.
- Hacia afuera.
- Mueve los dedos estirados.
- Rota la cadera.
- Flexiona las rodillas.
- Pies (derecho e izquierdo) en punta gira hacia adentro.
- Pies ambos, en punta gira hacia afuera.
- Levantar ligeramente el pie y flexionar hacia arriba y abajo, cada pie.

Actividad 2. En busca de movimientos.

En sesiones anteriores ya has trabajado con movimientos del cuerpo, te invito a recordar una de ellas, con el título “¿Y cómo me muevo?” observa el siguiente video:

1. #AprendeEnCasa II. 1º Primaria. Artes. ¿Y cómo me muevo? 12 de octubre 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=wW-6FXZdN-g&feature=youtu.be&t=24m40s>

¿Cuáles movimientos fueron los que habías recordado? tal vez el de abrir una puerta, sacudir, tomar agua. Recuerda que con tu cuerpo puedes realizar flexiones, extensiones y giros.

Explora distintos movimientos, puedes hacerlos en tu lugar y otros tantos mientras te desplazas, hay muchos movimientos que puedes hacer, piensa en los movimientos que realizas en tu vida cotidiana, jugando con tu imaginación.

Actividad 3. Imaginamos escenarios para movernos.

Imagina que tienes una caja enfrente de ti, ¿Qué movimientos puedes realizar con esa caja?

¿Qué te parece ser una bailarina o un bailarín de una caja de música? explora movimientos que podrías realizar, hazte bolita dentro de la caja, imagina que alguien le da cuerda a la caja, estírate despacio, y comienza a girar, puedes hacerlo en distintas direcciones y velocidades.



Es momento de sacar tu careta, juega y usa tu imaginación, puedes ser un astronauta, visitando otro planeta o el espacio, ¿Cómo se mueven los astronautas cuando están en el espacio?

Muévete lento, observa a las criaturas que hay en ese lugar que estas explorando, por la gravedad vas balanceándote en un solo pie, da pequeños saltos para avanzar, eres tan ligero que casi flotas, pero de pronto, llegas a otro punto del planeta, donde eres tan pesado que te cuesta avanzar, tienes que arrastrar los pies.

Puedes utilizar la siguiente pieza musical como fondo.

2. Música Clásica, Tchaikovsky, Sinfonía No.3, I Allegro.

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

Lo estás haciendo muy bien, tienes una maravillosa imaginación, ya no estás en el espacio, ni eres un astronauta, ahora estás en la selva y eres un explorador, quítate la careta y ponte tu sombrero de explorador (o gorra, o gorrito). Camina por la selva, con mucho cuidado, recuerda que hay muchas plantas y animales, observa, ¡Cuidado! en

el suelo hay una víbora (usa tu listón verde) aléjate con cuidado, no hagas ruido. Sigue explorando.

Hay un árbol, obsérvalo bien, ¿Qué hay ahí? oh tienes una entrada secreta, que te lleva a una cueva, hace frío, no olvides caminar con cautela, porque pasa un río bajo tus pies, (tu papel crepé azul) observa que hay un pozo y también peces, sigue avanzando, ya llegaste a otra salida de la cueva, ¡Muy bien! eres un explorador o exploradora muy hábil.

Actividad 4. Reflexionamos.

Reflexiona sobre tu experiencia, responde las siguientes preguntas y coméntalo con tu familia.

- ¿Cómo notaste el cuerpo en cada situación?
- ¿Lograste imaginar los lugares o sentirte como los personajes de cada historia?

Cuando utilizas tu imaginación y recreas diversas situaciones, puedes crear escenarios y lugares para desplazarte, sin la necesidad de moverte o salir de casa.

Recapitulando lo aprendido:

En esta sesión recordaste algunas posibilidades de movimiento que te brinda tu cuerpo.

Identificaste movimientos a partir de acciones cotidianas.

Exploraste los movimientos del cuerpo imaginándote como un personaje en lugares diferentes sin salir de casa.

El reto de hoy:

Piensa en los lugares que te gustaría conocer e imagina cómo te moverías en ellos, explora con tu imaginación y elige alguna pieza musical que acompañe esta aventura, puedes invitar a los miembros de tu familia, recuerda que debes tener la supervisión de un adulto para no lastimarte.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.