

**Lunes
31
de enero**

Educación Preescolar Artes

¡Baila, baila con secuencias!

Aprendizaje esperado: *baila y se mueve con música variada, coordinando secuencias de movimientos y desplazamientos.*

Énfasis: *comprender el significado de las secuencias y usar su cuerpo para coordinar secuencias y movimientos con el cuerpo.*

¿Qué vamos a aprender?

Bailarás al ritmo de diferente música, en las que vas a coordinar secuencias de movimientos y desplazamientos.

Conocerás el significado de las secuencias y usarás tu cuerpo para coordinar secuencias y movimientos.

Pide a tu mamá, papá o algún adulto que te acompañe en casa, que te apoyen a desarrollar las actividades y a escribir las ideas que te surjan durante esta sesión.

¿Qué hacemos?

En esta sesión vas a realizar una secuencia, pero ¿Qué es una secuencia?

Es el orden en que suceden las cosas, por ejemplo, en la mañana sale el sol y en la noche la luna, o en la mañana desayunas, en la tarde comes y en la noche ¡Cenas!

Otro ejemplo son los números, tienen secuencia Siempre después del uno, sigue el dos, hasta llegar al diez, **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10.**

También puedes hacer secuencias con el cuerpo y, ¿Cómo es eso?

Para que quede claro, vas a hacer un ejemplo primero, vas a silbar como las aves y luego haces un silbido diferente, repite la secuencia.

Pide a tu mamá, papá o a quien te acompañe que realicen esta actividad juntos, puede uno hacer el silbido de las aves y tu diferente, después de dos repeticiones inviertan los sonidos. Ahora realiza una secuencia usando tu cuerpo.

Busca un espacio para sentarte y sentirte cómodo, ya que tienes tu espacio imagina que hay un hilo en la punta de su cabeza y los jala hacia arriba, arriba, arriba con la columna erguida. Usa el poder de tu respiración para comenzar, toma aire, inhala, y ahora vas a soltar el aire, exhala. Exhala dos veces más.

Identifica que respirar también tiene una secuencia sencilla; inhalar y exhalar, inhalar y exhalar.

A continuación, vas a jugar, que es también una secuencia, esta vez acompaña tus movimientos con una canción, se llama Aiepo. Para ello pide a quien te acompañe que te la cante.

Cuando mencionen “Aiepo”, coloca las palmas en las rodillas y cuando mencionen “tata” coloca las palmas cruzadas en hombros.

- Aiepo (dos palmas en rodillas).
- Tata (dos palmas cruzados en hombros).

Ahora repite “ieee” y da tres chasquidos estirando brazos de izquierda a derecha, cuando se diga Tuqui tuqui vas a mover los dedos y toca la cabeza.

- Aiepo (dos palmas en rodillas).
- Tata (dos palmas cruzados en hombros).
- Aiepo (dos palmas en rodillas).
- Tata (dos palmas cruzados en hombros).
- Tuqui tuqui (mueve los dedos y toca la cabeza).
- Aiepo (palmas en rodillas).
- leee (tres chasquidos estirando brazos de izquierda a derecha).

En esta ocasión vas a hacer como si fueras un gorila. Imagina que estas en un espacio verde en la naturaleza y eres un gorila gigante que habla grave y baila muy lento.

Aiepo Tata Aiepo Tata leee Aiepo Tuqui Tuqui lepo Tuqui Tuqui leee.

Ya que intentaste ser un gorila, ahora intenta como si fueras un changuito, tiene que ser un poco más rápido, puedes comenzar con un sonido de chimpancé y que te den las indicaciones más rápido.

Aiepo Tata Aiepo Tata leee Aiepo Tuqui Tuqui lepo Tuqui Tuqui leee.

Imagina que eres un mapache, pero debes bailar más rápido y cantar más rápido.

Aiepo Tata Aiepo Tata leee Aiepo Tuqui Tuqui lepo Tuqui Tuqui leee.

Ya que terminaste de bailar y cantar, respira para calmarte y toma agua.

En el siguiente juego se trata de una canción en la que hay un cocodrilo, un elefante, un pollito y una bicicleta. Y dice así, también lo que debes hacer cuando la cantes.

- *El cocodrilo Dante camina hacia adelante* y debes caminar adelante con brazos estirados tocan palmas abajo – arriba.
- *El elefante Blass camina hacia atrás* y debes caminar atrás con brazo derecho simulando la trompa en movimiento.
- *El pollito Lalo camina hacia el costado* y debes aleteando de perfil hacia la izquierda.
- *Y yo en mi bicicleta, voy para el otro lado* y tus manos cruzadas con puños cerrados -simulando pedaleo- camina al lado derecho.

La canción dice así:

*El cocodrilo Dante, camina hacia adelante.
El elefante Blass, camina hacia atrás.
El pollito Lalo, camina hacia el costado.
Y yo en mi bicicleta, voy para el otro lado.*

Una vez que logres hacer estos movimientos, vas a intentar saltar en un pie.

*El cocodrilo Dante, camina hacia adelante.
El elefante Blass, camina hacia atrás.
El pollito Lalo, camina hacia el costado.
Y yo en mi bicicleta, voy para el otro lado.*

Ahora intenta saltar con los dos pies.

*El cocodrilo Dante, camina hacia adelante.
El elefante Blass, camina hacia atrás.
El pollito Lalo, camina hacia el costado.
Y yo en mi bicicleta, voy para el otro lado.*

Otra canción que tiene secuencia también, esta debes cantar con las instrucciones de cuerpo:

Tic-tac, tic-tac, tic-tac hace el reloj mueve la cabeza de lado a lado.
Pim-pom, pim-pom, pim-pom mi corazón toca con tus puños cruzados tu pecho como si fuera tambor.

Chas-chas, chas-chas, chas-chas hacen los pies marcha con los pies. Y empezamos otra vez mueve los puños como remolino.

Repite más lento:

Tic-tac, tic-tac, tic-tac hace el reloj.
Pim-pom, pim-pom, pim-pom mi corazón.
Chas-chas, chas-chas, chas-chas hacen los pies.
Y empezamos otra vez.

Y ahora no se canta el tic-tac

Hace el reloj.
Pim-pom, pim-pom, pim-pom mi corazón.
Chas-chas, chas-chas, chas-chas hacen los pies.
Y empezamos otra vez.

Y ahora no cantamos el pim-pom del corazón.

Hace el reloj.
Mi corazón.
Chas-chas, chas-chas, chas-chas hacen los pies.
Y empezamos otra vez.

Y ahora no se canta el chas-chas de los pies.

Hace el reloj.
Mi corazón.
Hacen los pies.
Y empezamos otra vez.

Y ahora solo debes hacer los movimientos.

Hace el reloj.
Mi corazón.
Hacen los pies.

Vuelve a cantarla y a hacer los movimientos.

Tic-tac, tic-tac, tic-tac hace el reloj.
Pim-pom, pim-pom, pim-pom mi corazón.
Chas-chas, chas-chas, chas-chas hacen los pies.
Y empezamos otra vez.

Tic-tac, tic-tac, tic-tac hace el reloj.
Pim-pom, pim-pom, pim-pom mi corazón.
Chas-chas, chas-chas, chas-chas hacen los pies.
Y empezamos otra vez.

La siguiente secuencia de movimientos con tu cuerpo, te va a ayudar en momentos que necesites estirarte, inicia la mañana, relajarte o simplemente darle bienestar a tu cuerpo. Busca un tapete o solamente un espacio cómodo para recostarse ahí en tu casa.

Imagina que estás en un bosque hermoso, rodeado de árboles, hojas, agua, flores de muchos colores, el sonido de las aves, incluso puedes oler la tierra. ¡Y si puedes hacerlo después, en algún jardín, mucho mejor!

Realiza la postura del gato. fortalece brazos, abdomen y ayuda a corregir las malas posturas.

Es fácil. Te colocas en cuatro puntos. Las manos y rodillas en el suelo. Las muñecas a la altura de los hombros. Respira profundamente por la nariz y suelta por la boca redondeando la espalda, llevando la barbilla en el pecho, mantienes los brazos estirados y presionas las manos en el suelo. Lo debes hacer tres veces en secuencia.

Presiona el piso con las rodillas en el suelo por 5 segundos. Inhala profundamente y cuando sueltas el aire debe ser por la nariz y curva tu espalda llevando la barbilla al pecho y presiona con las manos en el suelo por tres segundos. Una vez más realiza todos estos pasos para relajarte. ¿Cómo te sientes?

En esta clase aprendiste sobre las secuencias, mover y coordinar tu cuerpo y moverte al ritmo de la música.

El reto de hoy:

Recuerda que en la vida cotidiana existen las secuencias, como el día y la noche, dormir y despertar, inhalar y exhalar. Encuentra estas secuencias y comparte con tu maestra.

También pueden jugar con su familia y amigos con las canciones que hoy jugaste, donde tenían distintas secuencias, ¿Lo recuerdas? AIEPO, el baile de los animales, Tic-Tac hace el reloj y el ejercicio del gato.

Así es como llegamos al final de esta sesión.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>