GUÍA DE APRENDIZAJES UNIDAD 1: Conciencia Corporal.

Objetivo: Tomar conciencia de su cuerpo, de algunas de sus características internas (tales como: ritmo cardíaco, de respiración), de su esquema y progresivamente de su tono corporal y lateralidad,por medio de juegos.

Calentamiento:

Para comenzar pon música, la que más te guste, seguido de esto comienza a moverte, mueve tu cabeza en círculos contando hasta 10, después repite esto, con tus hombros, brazos, cadera, una pierna luego la otra, sigue con un pie y con el otro pie. Al final mueve todo el cuerpo hasta que termine la canción.

Actividad 1:

HERMANOS DE...

Uno de los integrantes debe decir hermanos de... y mencionar una parte del cuerpo, después juntar la parte mencionada.

- 1. Ubicate de frente con tu familiar con una distancia de un metro y medio de lejanía.
- 2. Decir hermanos de...ejemplo Orejas.
- 3. Al acercarse deben juntar las partes del cuerpo mencionadas anteriormente.

Esto debes repetirlo minimo 10 veces con diferentes partes del cuerpo.

Hermanos de ESPALDA.



Actividad 2: CARRERA DEL CUERPO

El niño debe ubicarse en un extremo de una pieza despejada, poner una línea de meta más adelante. Pararles una bolsita con porotos e indicarles con qué parte del cuerpo deben trasladarla, como: entre los codos, entre las rodillas, en la frente, etc. Deben llegar a la línea de meta sin que se les caiga la bolsita.



Actividad 3:

EL PAÑUELO

el niño debe tomar el pañuelo, el familiar nombrar una parte del cuerpo y el niño tapa con el pañuelo la parte mencionada, en primera instancia lo debe hacer quieto, después puede trasladarse con el pañuelo y al final bailar con el pañuelo, todo esto mientras el pañuelo este tapando la zona del cuerpo mencionada.



Actividad 4:

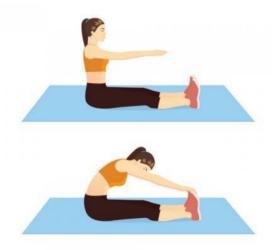
EL ESPEJO MÁGICO

Uno de los miembros de la pareja representa al protagonista, y el otro niño/a será el espejo. El espejo debe imitar simultáneamente los movimientos y acciones del protagonista, el cual representa acciones cotidianas, como vestirse, cepillarse los dientes... Pasado un tiempo, se intercambian los role.



Volvamos a la calma!!!

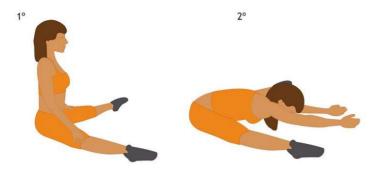
- Siéntate con tus piernas estiradas y lleva tus manos a tocar la punta de los pies. cuenta en esta posición hasta 10.



- Junta tu plantas de pies y lleva la cabeza a tu pies resiste 10 segundos en esta posición.



- Separa las piernas formando una V y lleva tus manos a tocar la punta de los pies. Cuenta 10 segundos.



Una vez que hayas terminado tu actividad, bebe agua y come una fruta.