

## 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.

En esta guía conoceremos nuestro cuerpo y que movimientos podemos realizar con cada parte.

### **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:**

**SIMÓN DICE...**

Uno de los integrantes debe dirigir el juego y empezar diciendo SIMÓN DICE. Deben ser consignas del cuerpo y después de 4 Simón Dice le toca al otro dirigir el juego.

ejemplos:

1. SIMÓN DICE tocarse los pies.
2. SIMÓN DICE mover los pies.
3. SIMÓN DICE tocarse las rodillas.
4. SIMÓN DICE mover las rodillas.

**¡aquí le toca al otro dirigir el juego!**

1. SIMÓN DICE tocarse las caderas.
2. SIMÓN DICE mover las caderas.
3. SIMÓN DICE tocarse los brazos.
4. SIMÓN DICE mover los brazos.

**y así hasta que pases por todas tus partes del cuerpo.**



### **Actividad 2:**

#### **SI ME INTENTAS TOCAR, YO RUEDO**

Este juego se juega en parejas y uno se tumba sobre una toalla y el otro de pie. El que está de pie no puede pisar la toalla e intenta tocar la parte del cuerpo que diga una tercera persona (pie, tobillo, cabeza, espalda, etc.). Si lo consigue cambio el que estaba de pie pasa a la toalla. Mientras el que está tumbado en la colchoneta tiene que intentar que no le toquen dicha parte y la única forma que puede utilizar de moverse es rodar por la toalla.



### **Actividad 3:**

#### **EL GLOBO LOCO**

Para esta actividad necesitaremos un globo como material. Este juego se realiza de a dos integrantes, uno da la indicación y el otro debe seguirla igual que en SIMÓN DICE.

El primero que dirige la actividad debe decir una parte del cuerpo la cual el otro jugador debe pegarle con la parte mencionada al globo, haciendo que este rebote.

El objetivo es que no te equivoques de parte y que el globo no caiga al suelo. Si logras realizar 5 toques sin que se te caiga el globo o sin equivocarte tienes un punto. ¡Ganas!



#### **Actividad 4:**

##### **EL GLOBO LOCO 2.0**

Ya que dominaste el globo loco ahora lo haremos más difícil. Para esta actividad debemos tener dos globos, uno para ti y otro para tu contrincante.

Lo primero deben idear una "META", el objetivo es llegar a esa meta sin que el globo toque el suelo.

Debes trasladarlo con:

1. cabeza.
2. las manos.
3. con una sola mano.
4. pies.

Pueden elegir las partes que quieran. Si llegas a la meta tienes un punto, el que haga mas puntos gana.



Volvamos a la calma!!!

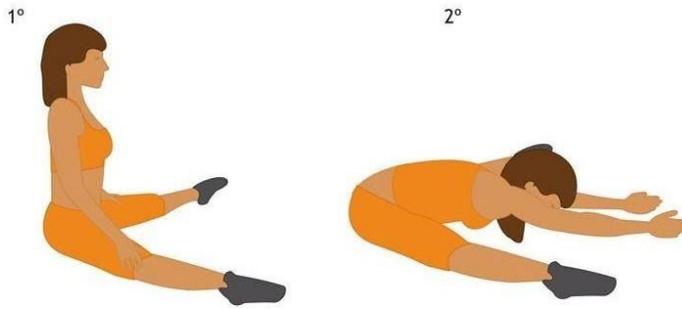
- Siéntate con tus piernas estiradas y lleva tus manos a tocar la punta de los pies. cuenta en esta posición hasta 10.



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



- para 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.**

ME GUSTARÍA SABER SI APRENDISTE ALGO PARA ESTO DEBES RESPONDER ESTAS PREGUNTAS Y MANDARMAS A MI CORREO

[CLAUDIA.RIVEROS@COLEGIO-EDUARDODEGEYTER.CL](mailto:CLAUDIA.RIVEROS@COLEGIO-EDUARDODEGEYTER.CL)

1. Mencionar 5 partes del cuerpo
2. ¿Qué puedes hacer con esas partes del cuerpo?
3. ¿Te sirvieron esas partes del cuerpo para lograr las actividades?, ¿me podrias dar un ejemplo?