

## 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. Ubicarse 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 mínimo 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 roles.



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.

1°



2°



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