

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.

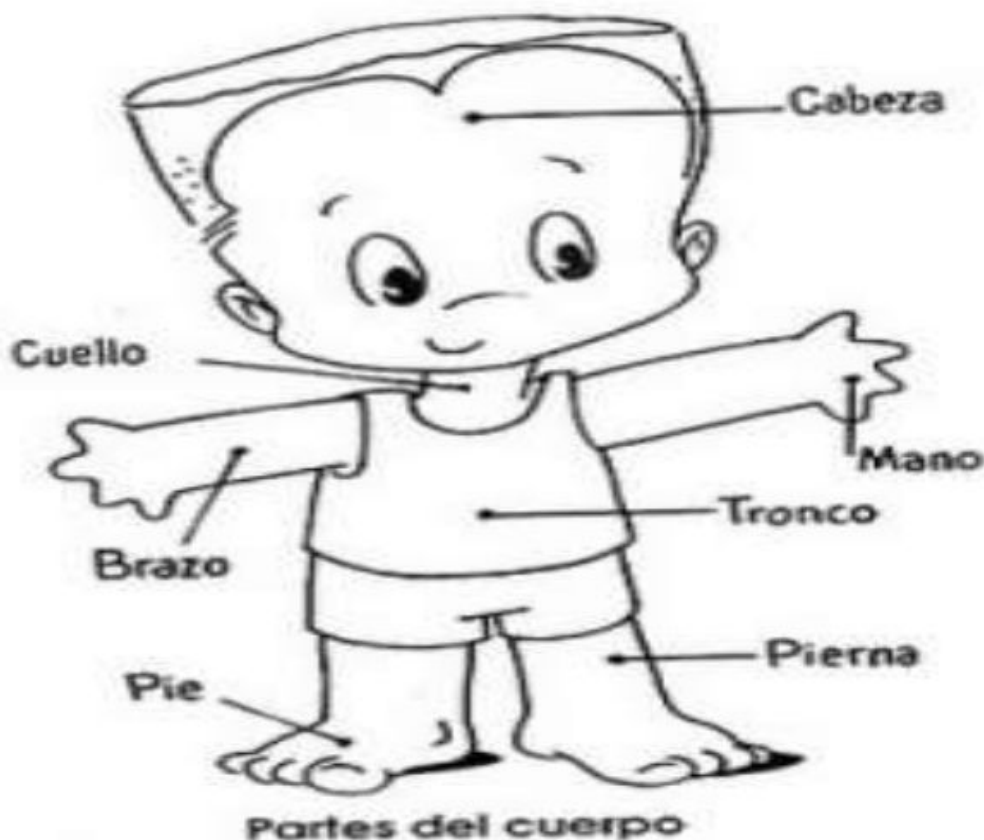
Calentamiento:

Para comenzar pon música, puede ser las canciones que se sugieren o 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:

Materiales: Lápices de colores.

Identifica las partes de tu cuerpo junto con esta imagen y colorea con diferentes colores cada segmento que se nombra en la imagen.



Actividad 2:

Materiales: lápices de colores.

Identifica la derecha y la izquierda de tu cuerpo y luego colorea la imagen, AZUL el lado IZQUIERDO y ROJO el lado DERECHO.



Actividad 3:

Materiales: un globo.

Con un globo ya inflado deberás pegarle con la palma de tu mano derecha 10 veces y con la palma de tu mano izquierda 10 veces, la idea es que utilices siempre una mano, si llegas a contar 10 veces sin que se te caiga el globo al suelo puedes cambiar de mano.



Actividad 4:

Materiales: Un globo.

Deberás fijar una partida y una meta en el lugar que tu desees. Luego deberás trasladar el globo golpeándolo solo con tu mano derecha desde la partida hacia la meta y después solo con tu mano izquierda la misma acción, si el globo se cae deberás volver a la partida.



Volvamos a la calma!!!

- Entrelaza los dedos de tus manos, llevando tus palmas hacia el cielo. Cuenta 10 segundos en la posición.



- Entrelaza los dedos de tus manos por detrás, cerca de tu espalda, separa las piernas y llevando tu cabeza al suelo y tus manos al cielo sin soltarse tus dedos. Cuenta 10 segundos en la posición.



- Recuéstate en el suelo con tu abdomen en el suelo toma tus pies con tus manos y trata de estirar tus piernas y sube tu pecho.



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