Semana: 20 al 24 de abril

Contenidos y capacidades a enseñar

La conciencia corporal.
- Conocimiento de las partes del cuerpo.
- Reconocimiento de los lados del cuerpo.

La comunicación corporal.
- Producción de acciones motrices expresivas o comunicativas (gestos, mímicas, representaciones, señas, posturas en forma individual) para transmitir algún mensaje propio.

Capacidades	Objetivos de aprendizaje *Que los/las niños/as avancen en sus posibilidades de:*
Comunicación, expresión y apreciación.	Poner en juego acciones motrices expresivas, de emociones, sensaciones, actitudes o sentimientos.
Curiosidad por aprender.	Reconocer las partes de su cuerpo al explorar y descubrir variadas acciones motrices.
Iniciativa creatividad y autonomía.	Avanzar en la constitución de su imagen corporal y en el conocimiento de sí mismos/as.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Materiales: ropa cómoda, música.

Sugerimos este enlace para la música: "Música de relajación para niños | Música para relajarse", en *Cosas de Peques*.

Para las actividades que se van a realizar a continuación, es necesario prepararse bien y organizar el ambiente donde se van a desarrollar. Todos los

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación | Dirección General de Planeamiento Educativo | Gerencia Operativa de Currículum.

integrantes de la familia que quieran participar serán bienvenidos. Se sugiere usar ropa cómoda, que permita moverse libremente. Si se puede estar descalzos, mucho mejor.

Se propone buscar un lugar tranquilo de la casa para escuchar una música que acompañe nuestros movimientos...

¡Comencemos!

Actividad 1: Nuestro cuerpo

a. Se empieza a trabajar parados, sin desplazarse. A medida que se nombran las partes del cuerpo, se mueven suavemente. Los movimientos tienen que ser muy lentos. Hay que tener mucho cuidado con la cabeza y el cuello. Se propone que, por turnos, cada uno nombre una parte del cuerpo. Si se nombran las articulaciones (por ejemplo: muñeca, rodilla, tobillo), se pueden hacer movimientos circulares.

En el caso de que se hayan descalzado, se les propone tratar de mover los dedos de los pies.

Es importante estar atentos a las partes del cuerpo que nombran los/las chicos/as, porque suelen confundir, por ejemplo, los hombros con los codos; en ese caso, se les señalará la parte del cuerpo correcta.

b. A continuación, se les propone mover las partes de la cara. Cada participante dirá una parte: los ojos, la lengua... Se pueden incluir preguntas: ¿cómo se mueven las cejas?; y las pestañas, ¿pueden moverlas rápido?

c. Luego se detendrán en las expresiones faciales; para ello, podrán sentarse en el piso para estar más cómodos. La propuesta consiste en jugar a poner caras. Un integrante pone una expresión que represente determinada emoción; por ejemplo: cara de enojado. Los demás deben adivinar qué emoción representa con su cara. En el caso de no adivinar después de dos o tres intentos, se les podrá decir la respuesta correcta.

d. Continuando en la misma posición, se plantea otro juego de a dos. Se ubican frente a frente, uno mueve una parte del cuerpo y el que está enfrente debe mover la misma parte y decir cómo se llama. Luego cambiarán de roles.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación | Dirección General de Planeamiento Educativo | Gerencia Operativa de Currículum.

e. Para realizar esta parte de la actividad, se los invita a caminar. Mientras lo hacen, cualquier integrante nombra una parte del cuerpo y se desplaza intentando mover solo esa parte del cuerpo; por ejemplo, caminar moviendo los hombros.

f. Luego, se propone complejizar la actividad, ya que tendrán que caminar mientras realizan simultáneamente otro/s movimiento/s; por ejemplo, mover el hombro derecho y la mano izquierda. Es importante que las personas adultas que participen observen si se mueve el lado correcto, porque los niños y las niñas recién están aprendiendo cuál es la parte derecha e izquierda de su cuerpo.

g. Para finalizar, un participante adulto sostiene un palo de escoba en posición horizontal, a un metro de altura (paralelo al suelo); la niña o el niño tiene que pasar por debajo, haciendo pasar primero la parte del cuerpo que le nombre la persona que lo acompaña: la cola, los pies, la cabeza, una mano, etcétera.

Al concluir estas actividades, se sugiere compartir un intercambio en el que puedan expresar qué sintieron al realizar las actividades, qué les pareció la música utilizada, qué partes del cuerpo descubrieron y cuáles fueron los desafíos a los que se enfrentaron.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación | Dirección General de Planeamiento Educativo | Gerencia Operativa de Currículum.

Semana: 27 al 30 de abril

Contenidos y capacidades a enseñar

La conciencia corporal.
- Iniciación en el reconocimiento de la tensión y la relajación global del propio cuerpo en forma contrastada.
- La respiración: diferenciación entre inspiración y espiración.

Las habilidades motoras.
- Apoyos en forma global.

Capacidades	Objetivos de aprendizaje *Que los/las niños/as avancen en sus posibilidades de:*
Comunicación, expresión y apreciación.	Poner en juego acciones motrices expresivas, de emociones, sensaciones, actitudes o sentimientos.
Curiosidad por aprender.	Reconocer las partes de su cuerpo al explorar y descubrir variadas acciones motrices.
Iniciativa creatividad y autonomía.	Avanzar en la constitución de su imagen corporal y en el conocimiento de sí mismos/as.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Materiales: ropa cómoda y música.

Al igual que en las actividades anteriores, se utilizará ropa cómoda y, de ser posible, sin calzado. Se buscará un lugar tranquilo de la casa y se encenderá la música.

Se sugiere el siguiente enlace musical para esta actividad: "Beauty and the Beast (Piano Cover) - Disney", en *GunOsaMusic*.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación | Dirección General de Planeamiento Educativo | Gerencia Operativa de Currículum.

Actividad 2: Respirar, relajarse y lograr posturas

a. Se ubica en el piso un muñeco acostado de espaldas. El/la adulto/a se acuesta al lado del muñeco y coloca su mano sobre su panza, inspira profundamente y con la mano en su panza muestra cómo esta sube. Luego, la/el niño hace la prueba: se acuesta y coloca la mano en su panza, inspira profundamente y luego suelta el aire; al hacerlo observa cómo su mano sobre su panza se eleva y desciende. Se le pregunta: ¿Qué pasó con la panza del muñeco? ¿Y con tu panza? ¿Se notó cómo se hinchaba la panza y luego se achicaba? ¿Qué sentiste cuando lo probaste?

b. Luego, se propone ponerse de pie y repetir las respiraciones de manera individual, con las manos en la panza, y notar como se hincha y deshincha.

c. Mientras continúan en esa posición, se los invita a imaginar que toman una piedra con cada mano (pueden reemplazarla por pares de medias enrollados en un bollo). Cuando alguno de los participantes dice “ya”, hacen mucha fuerza con las rodillas y las piernas para apretar las piedras imaginarias y cuentan hasta tres. Luego se afloja todo el cuerpo. En un segundo momento, se agrega otra piedra imaginaria entre las rodillas; para ello, los pies tendrán que estar juntos. Al decir “ya”, se vuelven a apretar fuerte las tres piedras, se cuenta hasta tres y luego se afloja.

d. En esta parte de la actividad se va a trabajar de a dos. Sentados/as en el piso, uno/a cierra los ojos y toma las piedras imaginarias con la mano. Cuando el otro participante dice “ya”, quien tiene las piedras aprieta bien fuerte. Su compañero/a en ese momento le podrá tocar las manos, los brazos, los hombros. Luego, al aflojar, le volverá a tocar las manos, los brazos, los hombros. Algunas preguntas que guíen la reflexión de estos dos momentos podrían ser:

- ¿Qué sintieron?
- ¿Hay alguna diferencia en las partes del cuerpo cuando hacen fuerza?
- ¿Cuándo están más tensas?
- ¿Qué pasa cuando dejan de apretar?

e. Sentados/as en el piso, con los ojos cerrados y escuchando música, se los/las invita a que respiren profundamente y a que dejen flojas todas las partes del cuerpo. Es importante que la persona adulta acompañe este

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación | Dirección General de Planeamiento Educativo | Gerencia Operativa de Currículum.

momento nombrando las diferentes partes del cuerpo, para que los niños o las niñas puedan tomar conciencia de esas partes.

f. Los niños o las niñas se ponen de pie y se les propone "jugar a ser un globo". Se les puede preguntar:
- » ¿Recuerdan cómo hace un globo cuando se infla?
- » ¿Y cuando se desinfla?

Primero se toma el aire despacito y con los brazos se representa que son como un globo que se infla; cuando se dice "ya", se larga el aire y se "hacen muy pequeños", hasta quedar en cuclillas.

g. Imprimir y colocar boca abajo las fichas con imágenes que aparecen abajo (de no ser posible, utilizar los números de las imágenes, sin imprimirlas). Un integrante da vuelta una ficha (o dice un número al azar del 1 al 6 y observa solamente la imagen correspondiente a esa ficha); luego, sin mostrar la ficha a los demás, hace la postura que muestra la ficha. Los demás copian esa postura. Luego, les muestra la ficha a todos/as y tratan de imitar lo mejor posible la postura de la imagen.

Es muy importante no exigir a los/las niños/as que realicen las posturas con exactitud; por ejemplo, que insistan en tocar el piso con las manos. Se sugiere que extiendan las piernas y que lleguen con las manos hasta donde

1. La tijera



2. El perro



G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación | Dirección General de Planeamiento Educativo | Gerencia Operativa de Currículum.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación | Dirección General de Planeamiento Educativo | Gerencia Operativa de Currículum.

3. La pinza



4. La media luna



5. El árbol



6. La colina



puedan, ya que no tienen que sentir dolor y pueden lastimarse.

h. Para finalizar, sentados/as en el piso, se invita a que cuenten qué sienten cuando cierran los ojos, cuando escuchan música y tratan de aflojar las diferentes partes de su cuerpo. Algunas preguntas que pueden guiar este momento de reflexión podrían ser:

- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Qué nos pareció lo que hicimos?
- ¿Es fácil poder relajarnos?
- ¿Notamos la diferencia entre estar relajados/as y estar tensos/as?