

Nuestro cuerpo: imagen y percepción

Área curricular: Educación Física Educación Primaria

Ciclo: Primero



Contenidos: La exploración, el descubrimiento y la experimentación motriz en situaciones lúdicas problemáticas que requieran: la puesta en práctica de habilidades motrices básicas con o sin utilización de objetos de diferentes características físicas, funcionales y simbólica, la variación de posturas y posiciones corporales; la realización de acciones con independencia segmentaria.

Actividad

En esta oportunidad te proponemos seguir conociendo partes de nuestro cuerpo y continuar experimentado distintas posturas. Lo haremos a través de algunos juegos.

Materiales necesarios: Figuras de animales.



Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades.

Tomar agua

Higienizarte luego de realizar la actividad

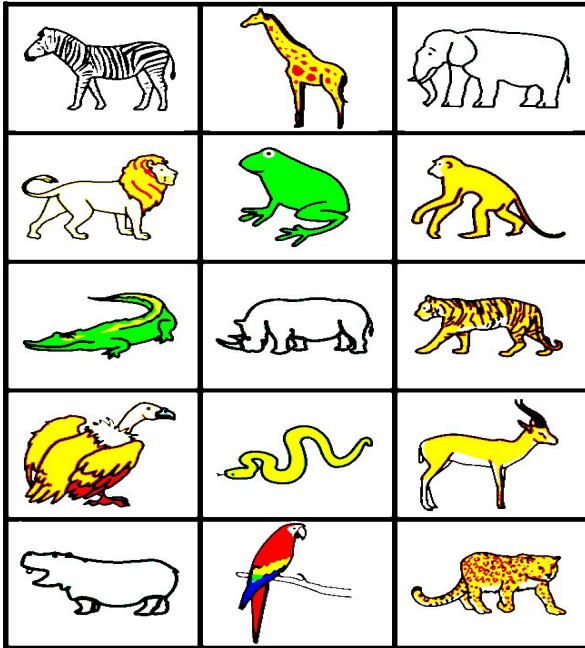
¡Manos a la obra!



El primer juego consiste en: primero recordar y nombra los animales que conocemos.

1er grado: ¡Imitar las posturas de los animales que conocemos ...y también podemos imitar el sonido que los caracteriza!





2do y tercer grado Seleccionamos un animal del cuadro siguiente (o de imágenes de revista, periódico, o algún animal que tenemos en casa) y...nos desplazamos como ellos y los imitamos en algunas acciones (cuando duermen, cuando toman agua, cuando están enojados, etc)



El segundo juego que te proponemos es crear nuevas posturas. Adopta la postura y desafía a tu hermano/a o a un adulto con quien vivas a que adivine de qué se trata.



Para 1° y 2° grado.

Para 3° grado te proponemos ¡El salto de la estatua!



El juego consiste en saltar lo más alto posible, pero al caer hay que quedarse completamente quieto ¡como si de una estatua se tratase!



3° juego: Para finalizar buscamos un/a compañero/a y vamos a jugar al congelado. Nuestro compañero se ubica de espaldas al lugar donde vos estas parado, comenzás a caminar y en el momento que él se da vuelta y te mira. Vos...quedas congelado!

Deben congelarse copiando la postura que haga el compañero . Luego se invierten los roles.





En estos links podemos ver otras posturas

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

y aquí...un hermoso cuento

<https://www.youtube.com/watch?v=pkMtTfSnTzI>



Información complementaria

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. Hoy en día muchas personas en occidente hace yoga como ejercicio y para reducir el estrés.



Para pensar

- ✓ ¿Tuviste alguna dificultad para adoptar alguna postura? ¿Cual?
- ✓ ¿Se te ocurre como la puedes practicar?
- ✓ ¿Todos los seres vivos podemos adoptar todas las posturas? ¿Por que?

Bibliografía:

Ministerio de Educación de Tucumán (2014) Proyecto curricular de la Educación Primaria. San Miguel de Tucumán.

Ministerio de Educación de la Nación Argentina (2011) Núcleos de Aprendizaje s Prioritarios. Buenos Aires -Argentina.

Gubert,T. y Kalish,L.(2018) Juegos Yoga: 50 Divertidas Actividades de Yoga Para Niños y Adultos.Chile. Gaia Ediciones.