



Nuestro cuerpo: expresión y comunicación.

Área curricular: Educación Física - Educación Primaria

Ciclo: Primero

Contenidos: Conocimiento de las posibilidades sensoriales (vista, oído y tacto), expresivas (gestos, estructuras rítmicas sencillas) y motrices de nuestro cuerpo.

Actividad



En esta oportunidad te proponemos identificar los sentidos y adaptar tus movimientos para responder a ellos.

¿Recuerdas cuáles son? ...¡SI! La vista, el olfato, el tacto, el gusto y el oído.



Gracias a nuestros sentidos comprendemos nuestro entorno, reaccionamos ante él y sobrevivimos a sus peligros.

Materiales necesarios: toc-toc, botellas, música de tu agrado, tubos de cartón,.



Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades.

Tomar agua, antes, durante y después de la actividad

Higienizarte antes y después de realizar la actividad

Contenidos: Conocimiento de las posibilidades sensoriales (vista, oído y tacto), expresivas (gestos, estructuras rítmicas sencillas) y motrices de nuestro cuerpo.



Actividad 1° Grado: Vamos a jugar a las estatuas.

Primero vamos a poner la música que más te guste, después vas a empezar a desplazarte por el espacio que tengas disponible en tu casa (puede ser alrededor de la mesa, y esquivando las sillas) Cuando la música pare, debes quedarte como estatua, con la ayuda de un adulto el que te dirá que cómo será la estatua. Por ejemplo: la música se para y el adulto dice: estatua que se toca con las dos manos la cabeza, la próxima puede ser, estatua! Que se toca con una mano una rodilla y con la otra el pie, etc.



**Actividad 1° Grado:** reconociendo las cosas

Con la ayuda de un adulto, te ubicas en lugar de la casa que te guste más, a continuación la persona que te ayuda te vendará los ojos, (previamente esta persona colocó en una caja, cajón, o simplemente sobre la mesa, una serie de juguetes u objetos que vos conoces muy bien) y te va pasar de a uno estos objetos y vos a través del tacto tendrás que reconocer qué juguete u objeto es.



¿Te animas a mencionar algunas de sus características?

¿Es grande o pequeño?

¿Es suave?

¿Emite algún sonido?

¿Tiene algún perfume que lo caracterice?

Otras opciones muy interesantes para jugar este juego son los elementos de la naturaleza (piedras, hojas, tierra, arena, hierbas, etc)



Aquí un hermoso cuento: “Los Sentidos”.

Los sentidos.

El pequeño pastorcito, se durmió mirando la quietud del cielo azul. De pronto, sin previo aviso, lo sorprendió la tormenta. Sus ovejas se perdieron en medio de la oscuridad. Tuvo que quedarse quieto en una cueva hasta que paró la lluvia. Por fin se fue.

Entonces, miró en los alrededores tratando de ubicar a sus ovejitas, pero no las encontraba. Aún podía escuchar los truenos lejanos de la tormenta que se marchaba. Siguió buscando y pudo ver unos árboles más altos que otros, nunca antes se había detenido en eso. Puso su oído en contra del suave viento, y este le dijo que buscara en el aire. Así lo hizo. Un largo suspiro le brotó del pecho y le puso atención a su olfato. Caminó un trecho y lo envolvió el olor a lana mojada de sus ovejas, pero aún no lograba verlas. Siguió a su olfato, y las encontró en una bajada de la pradera. Ahí estaban todas juntas, buscando los rayos del sol que había vuelto. Entonces, el pequeño pastor, sacó de su alforja la comida y pudo sentir una vez más, el sabor inexplicable de la comida de su madre, que ni el viento ni la peor tormenta podían hacer olvidar.

Miguel Santillán



Actividad 2° y 3° Grado:

Vamos a necesitar la colaboración de un adulto. Será quien nos envíe señales con el sonido del toc-toc. (ej: puede ser dos palitos de escoba, dos botellas, dos tapas de olla, etc)



Debes desplazarte trotando suavemente. en cualquier sector de la casa ,
Vamos reconocer la diferencia de los sonidos.

Cuando el toc toc. Suena una vez cambias de dirección, cuando suena dos veces el trote lo haces de frente. Cuando el toc toc suena tres veces te desplazas de costado. Cuando el toc toc suena cuatro veces te desplazas hacia atrás.



No movemos a la velocidad del sonido del toc toc (lento-rápido), con la intensidad de los golpes, etc.

Podemos intercalar sonidos diversos elementos (toc toc, tapas, palmadas, etc).

¡Te invitamos a combinar sonidos y tipos de desplazamientos o movimientos!



Actividad 2° y 3° Grado: Para esta actividad vas a necesitar mucha buena onda y la ayuda de algún adulto.



El juego se llama copiando con los sentidos, y es así:

Te vas ubicar en frente a la persona que te va ayudar, la que va a tratar de copiar todo lo que

▶️ has tratando de no confundirse. Por ej. Aplaudís a un ritmo determinado y el mono copión debe repetir los aplausos al mismo ritmo, sin equivocarse, silvas algún ritmo y debe copiarlo, y si después de 3 intentos el mono copión no se confunde, cambian de posición y el mono copión pasas a ser vos..! a jugar y divertirse!

También podés observar tu imagen en un espejo y realizar diversos movimientos.

¡Podés usar un tubo de cartón y observar a través de él!



¡y si ala noche miras el cielo...grandes sorpresas te esperan!



Por último te dejamos una cancion:

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

Bibliografía:

LESA.2000.Educación Física en la EGB, Teoría y Práctica docente. Primer Ciclo.
Tomo 1.



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.

García Andújar, P. y Martí Ruiz, M. (2019) El taller de los sentidos: una experiencia inclusiva para facilitar el ajuste a la discapacidad visual en Educación Infantil. · *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, N° 74, 70-78.

Recuperada Desde www.once.es › numero-74