ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA 1°A Y 1°B

¡Hola! ¿Cómo andan? ¿Cómo les fue “escribiendo” en imprenta? Espero que hayan movido su cuerpo de forma recta.

Hoy les mando nuevas actividades para que sigan haciendo en casa. Pronto nos veremos un ratito para jugar por videollamada.

#QuedáteencasahaciendoExpresiónCorporal

- 1) Vamos a comenzar haciendo la “entrada en calor” con las posiciones del gato pero esta vez, vas a realizar las que recuerdes. ¿Podés acordarte por lo menos cinco posiciones?
- 2) Ahora vas a caminar como un gato. También podés hacer las cosas que les gusta a hacer a los gatos como ronronear, acostarte como un bollito, saltar, y otras acciones que se te ocurran. El gato es una mascota que vive con las personas.
¡Ojo! Siempre tené cuidado de abrir bien los ojos y observar a tu alrededor para no chocarte con nada y hacer los movimientos con cuidado para no lastimarte.
- 3) Y como estamos jugando que somos un gato, también podemos probar que un animal que les gusta mucho estar en el aire. Podemos convertirnos en un pájaro pero con alas enormes y largas como los halcones o como un pájaro con alas pequeñas como un canario. Y volar moviendo los brazos o planear alto en el cielo, o anidar en el nido cuidando a los huevos o sacudiendo las patitas en el agua o en la tierra buscando insectos para comer.
- 4) Otro animal que me gusta mucho es la medusa o aguaviva que vive debajo del agua. La medusa se mueve lento y suave. Tiene tentáculos largos y anda como flotando por todos lados. Cuando descansa se mete debajo de la arena y se transforma en una piedra para que nadie la encuentre.
¡Podés camuflarte vos también!
Podés poner este video para acompañar el movimiento:
<https://www.youtube.com/watch?v=aHAIRspii5g>
- 5) ¿Qué animales viven en la selva? Pensá en algún animal que viva entre los árboles de la selva. Puede ser un mono. A los monos les gusta treparse y saltar (no tenés que hacerlo sobre los muebles, podés imaginarte los árboles), sacarse los piojitos y comer bananas.
Podés poner este video para acompañar el movimiento:
<https://www.youtube.com/watch?v=4IOKI9h9174>
- 6) Por último, vas a transformarte en algún animal que viva en el desierto. Puede ser una serpiente que se arrastra sobre la arena y cuando siente peligro como la medusa, se va moviendo lentamente y se esconde bajo la arena.
Podés poner este video para acompañar el movimiento:
<https://www.youtube.com/watch?v=wwKUe5w1-Co>
- 7) Ahora, te propongo que imites a algún animal que te guste mucho y te muevas como ese animal.

LES MANDO A TODOS Y TODAS UN SALUDO DE CODOS

Nos veremos pronto, Profe Diana.

ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA 2ºA Y 2ºB

¡Hola! ¿Cómo andan? Espero estén bien. ¿Cómo les fue con el circuito de la ciudad? No podemos salir de casa, pero espero que hayan paseado un poco con la imaginación.

Hoy les mando más actividades para que sigan practicando Expresión Corporal en casa. Y pronto nos vemos para jugar con la seño en una videollamada.

#QuedáteencasahaciendoExpresiónCorporal

- 1) En principio vamos a hacer una entrada en calor. Antes podés poner alguna música que te guste y seguir el ritmo con estos movimientos.

Vamos a realizar 4 movimientos. A) agacharse, B) saltar con brazos hacia arriba, C) girar (para el lado que quieras), D) hacer una posición “extraña” con el cuerpo. Y vuelta a empezar. Podés hacer los movimientos en el ritmo que quieras. Puede ser muy lento o más rápido. Cuando te acuerdes el orden, podés hacerlo bien rápido. Repetilo las veces que quieras hasta que sientas que tu cuerpo ya está preparado para la actividad que sigue.

- 2) Ahora te voy a pedir que te muevas muy cerca del suelo. Podés caminar agachado/a, o como una serpiente o iguana. Puede ser boca arriba o boca abajo. Y por oposición, ahora te voy a pedir que te muevas lejos del suelo. ¿Cómo? ¡Fijate! NO vale agarrarse de personas o muebles.

- 3) Luego, vas a mover sólo tus piernas. Podés desplazarte pero NO vale mover los brazos, el torso o la cabeza.

Ahora sólo vas a mover los brazos. ¡Ojo! No hay que mover ni las piernas ni el torso. ¡Qué difícil! Y ahora sólo vas a mover tu torso, o sea la columna vertebral. No vale mover ni las piernas ni los brazos.

Y ahora: sólo ojos

Sólo Orejas (jejeje!)

Sólo Lengua

Sólo Hombros

Sólo Codos

Sólo Panza

Sólo Cola

Sólo Pies

Sólo dedos de la mano

Sólo Pelo

- 4) ¿Pudiste? Ahora podés descansar un ratito.

Y te voy a pedir, por último, que muevas lentamente la cabeza haciendo círculos hacia un lado y luego hacia el otro. Que muevas los hombros haciendo círculos hacia adelante y hacia atrás. Podés levantar los hombros y dejarlos caer varias veces y decir: “¡Qué me importa!”

Mover lentamente las manos en círculo hacia un lado y hacia otro y lo mismo con los pies. ¡Listo! Y si querés podés hacer círculos con otras partes del cuerpo para terminar.

LES MANDO A TODOS Y TODAS UN SALUDO DE CODOS

Nos veremos pronto, Profe Diana.

ACTIVIDAD DE EXPRESION CORPORAL PARA 3°A Y 3°B

¡Hola! ¿Cómo andan? Espero estén bien. ¿Cómo les fue con “Don Pepito el verdulero”? La próxima que nos veamos me va a mostrar cómo les sale. Y espero puedan mostrarme las actividades que les mando hoy.

#QuedáteencasahaciendoExpresiónCorporal ❤️

1) Antes que nada, quiero preguntarte cómo es tu día en casa. ¿Qué acciones hacés? Te propongo que prestes atención a las cosas que haces en casa y tomes nota de cuáles, por ejemplo: *tender la cama, lavarte los dientes, poner la mesa, ordenar la pieza, vestirse*, etc. (Podés hacer una lista de 8 acciones).

2) Luego cuando ya tengas tu lista de acciones preparada, vas a elegir una y esa que elegiste es con la que vas a jugar, ¿cómo?.

Vas a repetir una y otra vez, muchas veces, los movimientos que hacés para hacerla. Por ejemplo, si elegiste *cepillarte los dientes* vas a mojar tu cepillo, untarle la pasta, pasarlo por tus dientes, tomar agua, escupir el agua, etc, etc. Muchas veces, y vas a probar diferentes formas de hacerlo -más lento y más rápido y al revés -cambiando el orden de los movimientos, por ejemplo, empezar por cepillarte y luego poner la pasta -cambiando el tipo de movimiento, por ejemplo, si acostumbrás a cepillarte recto de un lado hacia el otro de la boca, podés probar hacer ondulando y de arriba hacia abajo o lo que se te ocurra (podés probar todas las formas que se te ocurran).

3) Luego, vas a elegir una música que te guste. Yo te dejo una recomendación:

<https://www.youtube.com/watch?v=VBuT5Aadjk>

Vas a hacer otra vez tu acción cotidiana elegida teniendo en cuenta todas las cosas que ya estuviste probando (cambiar la velocidad, el orden de los movimientos, etc.)

Por último, cuando quieras podés volver a la lista y hacer 4 de todas las acciones una detrás de otra, como una secuencia. Podés pensar en que cada acción dure 4 segundos y luego pasás a la otra acción hasta terminar y podés, ¡volver a empezar!

4) Podés pedirle a alguien en casa que te filme y así verte y luego repetir las acciones de formas diferentes cada vez.

LES MANDO A TODOS Y TODAS UN SALUDO DE CODOS

Nos veremos pronto, Profe Diana.