

ESCUELA: J.I.N.Z Nº42, SALAS DE 4 Y 5 AÑOS,  
AREA CURRICULAR: COMUNICATIVA Y ARTISTICA

**ESCUELA: J.I.N.Z Nº42**

**NOMBRE:** ANDREA MOLINA

**NIVEL:** INICIAL – SALAS DE 4 Y 5 AÑOS

**AREA:** EDUCACION FISICA

**TURNOS:** MAÑANA Y TARDE

**AREA CURRICULAR:** COMUNICATIVA Y ARTISTICA

**TITULO:** "CONOCEMOS, MOVEMOS Y CUIDAMOS NUESTRO CUERPO"

**DIMENSION:** COMUNICATIVA Y ARTISTICA

**AMBITO:** DANZA: EXPRESION CORPORAL

**CONTENIDO:** Valoración y cuidado de los aprendizajes referidos a su propio cuerpo.

**Entrada en calor:**

- De pie, nombrar cada parte del cuerpo que se mueve.
- Colocar la punta del pie en el piso y hacer movimientos circulares. (como haciendo un pozo) y nombrar. esa parte del cuerpo por ej.: acá se mueve el pie, o el tobillo). 5 veces con cada pie.
- Levantar alto rodillas alternando una y la otra, (marchando como soldados pero en el lugar).5 con cada pierna.
- Mover hombros juntos hacia arriba y abajo. (como "que me importa"). 5 veces

**ESCUELA: J.I.N.Z Nº42, SALAS DE 4 Y 5 AÑOS,  
AREA CURRICULAR: COMUNICATIVA Y ARTISTICA**

- Bailar en familia y realizar lo que dice la canción. “ *Cabeza , Hombros Rodillas y Pies.*”- *Canción de ejercicios para niños-ChuChu TV* <https://youtu.be/71hiB8Z-03k>

## **ACTIVIDADES**

Buscar un espacio de la casa, para realizar estas actividades.

- Alrededor de la mesa o de un mueble, o en un espacio amplio de la casa, caminar moviendo los brazos arriba y abajo. 2 vueltas
- Caminar como gigantes con pasos grandes y lentos .1 vuelta •
- Caminar como enanitos ,con pasos cortos y pequeños 1 vuelta
- Trotamos 2 vueltitas.
- Saltar como canguros con ambos pies, tocar pared y volver igual. 1 sola vez • Saltar con un pie tocar pared y volver con el otro pie. 1 sola vez

### **Vuelta a la calma**

Relajar y estirar músculos de todo el cuerpo.

- Sentados estirar ambas piernas hacia adelante intentar tocar las puntas de los pies. Sostener un ratito y repetirlo por 2da vez
- Abrir piernas estiradas, tocar la punta de un pie sostener y luego cambiar al otro pie y sostener.
- Acostarse hacer un bolita con el cuerpo abrazar piernas y sostener.
- Respirar profundo 3 veces. Tener en cuenta
- Al realizar la vuelta a la calma Limpiar bien el piso, colocar una manta o colchoneta, y sacar las zapatillas para no tocar la suela.

**ESCUELA: J.I.N.Z Nº42, SALAS DE 4 Y 5 AÑOS,  
AREA CURRICULAR: COMUNICATIVA Y ARTISTICA**

- Tomar agua durante las actividades, y al finalizar lavar bien las manos.

Directivo: Sandra Sánchez

Vice directivo: María Isabel Carmona