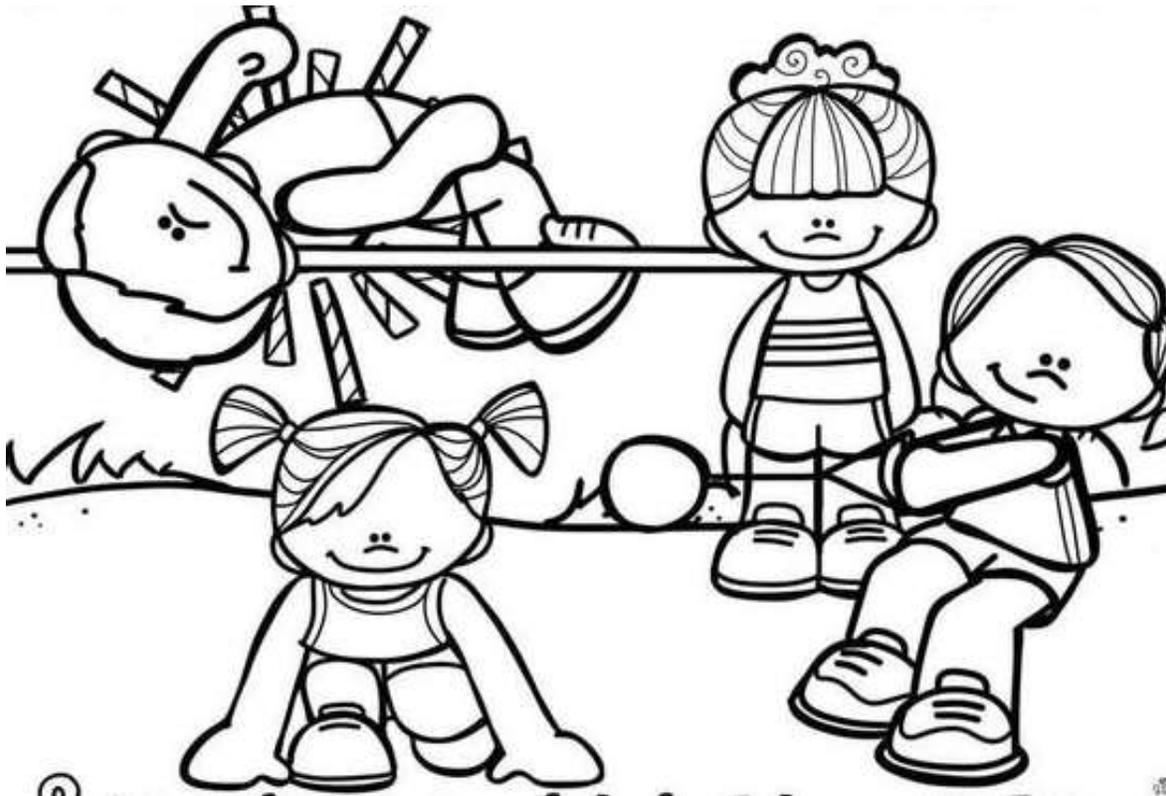




**UNIDAD DIDÁCTICA**  
**EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**  
**TERCER PERIODO**  
**GRADO PRIMERO**



**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**GRUPO:** \_\_\_\_\_

**DOCENTE:** María Isabel Martínez

## Temas:

- **Expresión corporal**
- **Ajuste postural**
- **Movimientos rítmicos y pequeños elementos**
- **Percepción rítmica básica**

## CONTENIDO:

GRADO: PRIMERO		PERIODO: TRES
COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Biológico</li><li>• Físico</li><li>• Biosíquico</li> <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li><li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li> <li>▪ Técnicas del cuerpo</li><li>▪ Acciones básicas</li><li>▪ Acciones complejas</li> <li>• Hábitos</li><li>• Usos</li><li>• Valores</li> <li>• Lenguaje</li><li>• Emoción</li><li>• Ambientes</li><li>• Sensibilidad</li><li>• Vivencia</li><li>• Actitud</li></ul>	<p>PERCEPCIÓN RÍTMICA BÁSICA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Expresión corporal</li><li>❖ Ajuste Postural</li><li>❖ Movimientos rítmicos y pequeños elementos</li><li>❖ Percepción Rítmica básica</li></ul>	<p>Expresa corporalmente emociones, situaciones escolares de manera creativa.</p> <p>Discrimina distancias, direcciones, trayectorias y momentos de tiempo.</p> <p>Destaca la importancia del respeto y la colaboración mutua en el trabajo colectivo.</p> <p>Ejecuta movimientos en forma alterna y simultánea con sus segmentos corporales.</p>

## Unidad 1

### Expresión corporal:

La expresión corporal o lenguaje corporal es una de las formas básicas para la comunicación no verbal. Muchas veces los gestos o movimientos de las manos o los brazos pueden hacer una guía del pensamiento o emociones.

Para iniciar la unidad se observará el siguiente video educativo [https://www.youtube.com/watch?v=UFLymMzL\\_9Y](https://www.youtube.com/watch?v=UFLymMzL_9Y)

A continuación, se proponen las siguientes actividades para fortalecer la expresión corporal en los niños y niñas del grupo:

- Demostración práctica:** Comienza mostrándoles diferentes expresiones faciales y gestos corporales y pídeles que imiten lo que ven. Por ejemplo, pueden hacer caras felices, tristes,

sorprendidas, enojadas, etc. Luego, explícales cómo nuestro cuerpo puede comunicar nuestros sentimientos y emociones sin necesidad de palabras.

- **Juegos de roles:** Organiza juegos de roles donde los niños puedan actuar diferentes escenas o situaciones utilizando solo expresiones faciales y gestos corporales para comunicarse. Por ejemplo, pueden representar una escena en la que están felices de ver a un amigo, o una escena en la que están enojados porque alguien les quitó un juguete. Esto les ayudará a entender cómo usar su cuerpo para comunicar mensajes.
- **Mímica:** Juega al juego de la mímica donde los niños tienen que representar diferentes acciones o emociones sin hablar. Puedes escribir diferentes acciones en tarjetas (como saltar, bailar, reír, llorar, etc.) y pedirles que actúen una acción seleccionada mientras los demás adivinan qué están haciendo. Esto les ayudará a practicar la expresión corporal de una manera divertida.
- **Observación y discusión:** Anima a los niños a observar las expresiones faciales y gestos corporales de las personas a su alrededor, como familiares, amigos o personajes en películas o programas de televisión. Luego, ten una discusión sobre lo que notaron y cómo creen que se sienten esas personas basándose en sus expresiones corporales.

## Unidad 2

### Ajuste postural



La postura más saludable para mantener una espalda sana es sentarse con la espalda recta, apoyada en el respaldo de una silla y formando un ángulo de 90° las piernas deben llegar al suelo y los codos deben estar apoyados.

Actividad: Coloreo las imágenes de las posturas adecuadas:



Actividad: Se realizará una sesión de yoga, teniendo en cuenta las siguientes imágenes



## Unidad 3

### Ritmos corporales

La música es, sin duda alguna, una de las principales fuentes de estimulación del niño, favorece y repercute en todas las áreas de desarrollo, a nivel cognitivo, motor, afectivo y social. La música permite al menor expresarse a través del cuerpo, gestionar emociones, relacionarse y abrir su mente para la adquisición de nuevos conocimientos.

Beneficios de trabajar el ritmo en los niños y niñas:

Los juegos rítmicos para niños incentivan poseen múltiples beneficios en los niños y niñas entre los que destacan:

- Adquisición de un mayor conocimiento del esquema corporal.
- Poseen un mayor control sobre su cuerpo y las posibilidades motrices.
- Despejan la mente y facilita la adquisición de nuevos aprendizajes.
- Estimulan el lenguaje. Descubre más actividades para trabajar el lenguaje oral en infantil.
- Relajan y calman.
- Ayudan a canalizar y gestionar las emociones.
- Conectan y aproximan con el grupo de iguales.
- Camina con ritmo.

Actividades: con el tambor:

Se motiva al grupo a situarse en el patio de la escuela. Entonces, se les pide a los niños que se distribuyan libremente. A continuación, el adulto hace sonar el tambor y los niños se moverán ajustando sus movimientos al ritmo que se marque.

Actividad: Tú pones el ritmo

Este es un juego musical donde cada niño hará un sonido con su propio cuerpo que hará sonar cuando la profesora se lo pida. Realizándolo en grupo, puede confeccionarse una composición de lo más rítmica.

Reconozco los sonidos de los instrumentos musicales: Se reproduce el siguiente video educativo: Los sonidos de los instrumentos musicales - Juego educativo

<https://www.youtube.com/watch?v=to73mH1MTwc&t=2s>

Actividad: Coloreo los siguientes instrumentos musicales:

