



**SECUENCIA DIDÁCTICA:** Educación física: "Lo que siento, lo muestro"

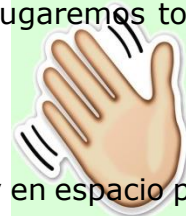
Salas de 4 y 5 años Nivel Inicial ENSAGA

**DOCENTE:** NIETO, Silvina

Queridos chicos y Hermosas Familias!!

Los saludo desde mi casa!! Yo también tengo muchas ganas de verlos y jugar todos juntos, hoy nos toca quedarnos en casa, así es que jugaremos todos juntos desde casa!!

## INTRODUCCIÓN



Esta propuesta intenta generar un espacio, en tiempo y en espacio para que podamos comunicarnos, decirnos, expresarnos sobre lo que nos pasa o sentimos. Tener un momento de relax de las tareas escolares (que son muy necesarias), o de cómo me tengo que cuidar, y si mamá salió a comprar cómo debe protegerse, qué vamos a cocinar? a qué jugamos? Y todas esas cosas que nos suceden a todos, en cada casa.

Hoy vamos a entender la importancia de manifestar las emociones, pero antes trataremos de saber que emoción es la que me está sucediendo para poder luego saber cómo la puedo expresar: en esta oportunidad la realizaremos con el cuerpo, con el rostro (gestual), con las manos y con todo lo que somos.

## Mensaje a la familia

Les comparto un video para que podamos comprender la importancia de manifestar las emociones.

<https://youtu.be/YdJZxFItp7A>

## Objetivos

**Que los estudiantes se inicien en:**



- ✚ La expresión de emociones a través de lo gestual y el cuerpo pudiendo identificarlas

## **PROPUESTA 1**

- **Paso 1**

Invitamos a todos los miembros de la familia a juntarnos alrededor de la mesa, mientras merendamos a la tarde o por comer algo a la noche, por ejemplo. Podemos iniciar una conversación en la que podamos nombrar a todas las personas que hace tiempo no vemos y que nos gustaría ver; es importante que algún adulto o hermano mayor presente, mencione primero a alguien y después dejemos que los chicos comiencen a hacerlo, a quienes ellos estén extrañando. Demos tiempo! Utilicemos frases como: A quién te gustaría ver?, a quien hace mucho que no vemos?

- **Paso2**

Luego de terminar desayunar, cuando ya hemos identificado a esa persona, imaginamos cómo la saludaremos cuando podamos abrazarnos. Allí nos abrazamos (expresamos con el cuerpo, bien apretaditos) todos en casa, uno por uno, con los que estén y expresamos con la voz, al mismo tiempo, diciendo HOLA y decimos el nombre de la persona que imaginariamente estamos saludando! Imaginamos decirle por ejemplo: Tanto tiempo que hace que no te veo, cuanto te extrañé!

Se pueden nombrar a todas las personas que surjan, dejar que todo fluya. Tomar el tiempo que sea necesario. Acá se puede manifestar la tristeza y la alegría de imaginar volver a vernos. Si surgen llantos por favor ABRAZAR ( no retar, ni decir "esto es un juego no te la creas", dejar que surja y ABRAZAR. Si hay lágrimas las juntamos del rostro y colocamos en un frasquito. Cuando todo se calme las colocamos donde haya una plantita

- **Paso3**

Nos podemos invitar a sentarnos en el suelo, podemos tener preparada una colcha o alfombra. Jugamos con esas emociones: qué gesto tengo cuando estoy triste, lo realizamos con la cara y con el cuerpo, pienso cómo camino cuando estoy triste, cómo hablo, cómo juego. Y cuando estoy alegre y muy alegre, cómo se vería mi cara? Mi cuerpo?

Se pueden jugar el tiempo que los chicos tengan ganas de jugar. Si no quieren jugar, pues que no jueguen. La idea es que ellos manifiesten lo que sientan.

- Jugamos con el enojo y aquí realizamos lo mismo que con la tristeza.
- Ahora cuando estamos cansados
- Y cuando tenemos miedo, como hacemos cuando tenemos miedo.
- Y cuando dormimos? Cómo es?
- Y ahora, Cuando estamos Felices (se puede poner una música y bailar, danzar, saltar, realizar todas las manifestaciones con el cuerpo que me permitan

identificar la felicidad) Es importante que nos quedemos con esta sensación!! de placer, de felicidad, de paz

- Al terminar de jugar que cada participante del juego diga cómo se siente y lo pueda manifestar

## **PROPUESTA 2**

### **Paso 1**

**Buscar un globo:** se pueden inflar dos globos juntos, solo con uno estará perfecto!! Podemos jugar con el globo. Lo usamos como queremos. Tener globos de repuesto por las dudas.

### **Paso 2**

Vamos a fabricarle a este globo: ojos, boca, nariz, lo que quieran, en papel. No debe ser muy grande; y luego se lo vamos a pegar. Una vez listo mi "nuevo amigo", le pondremos un nombre, puede ser el de alguno de nuestros amigos del jardín, u otro amigo, un tío, algún primo, el nombre que quieran. Y vamos a jugar con él un buen rato. Si prefieren, pueden poner una música y dejar que surja lo que surja.

### **Paso 3**

Colocaremos una manta en el piso, en el suelo, en algún lugar donde no haya tránsito de personas y tratamos de relajarnos mientras escuchamos una música (si no es posible realizarla en ese momento, se puede dejar para antes de ir a la cama) es importante bajar el ritmo de la actividad realizada (cualquiera sea ésta) y descansar.

<https://youtu.be/qZa6y3eXd-4>

