



Arte y cultura

6to. grado

Sesión 30: Malabares ecoamigables para la salud

Parte 2

APRENDIZAJES ESPERADOS	
Competencia y capacidades	Desempeños
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos - Explora y experimenta los lenguajes de las artes - Aplica procesos de creación - Evalúa y comunica sus procesos y proyectos	Realiza creaciones individuales y colectivas, basadas en la observación y en el estudio del entorno natural, artístico y cultural local y global. Combina y propone formas de utilizar los elementos, materiales, técnicas y recursos tecnológicos para resolver problemas creativos planteados en su proyecto; incluye propuestas de artes integradas.
Propósito: Crear una secuencia de ejercicios malabares a partir de las figuras exploradas.	

Actividad 1

Planificamos: Preparamos nuestro cuerpo para hacer malabares.

- De pie, con los brazos a los lados de tu cuerpo y las piernas abiertas ligeramente, respira profundo: inhala y exhala lentamente por tres veces. Mientras inhalas, levanta los brazos por encima de tu cabeza y estírate todo lo que puedas. Al exhalar, deja que tus brazos descendan lentamente a la posición inicial.
- Calienta tus muñecas: gíralas hacia un lado y luego, hacia el otro, como haciendo círculos.
- Estira tu cuello con suavidad: lleva una oreja hacia el hombro, de manera que estires tu cuello lo más que puedas, Haz lo mismo hacia ambos lados.

Actividad 2

Exploramos con figuras

Ducha con dos pelotas:

Con tu mano dominante coge dos pelotas (distintos colores). Lanza una pelota con una mano y recíbela con la otra. Luego, pásala rápidamente a la mano con la que lanzaste la primera. Hazlo de manera sucesiva, de modo que describas círculos con las dos pelotas. Cambia el sentido del giro.



Columnas a una mano:

Inicia con dos pelotas en una mano. Lanza una pelota verticalmente y recógela con la misma mano. Lanza la segunda pelota cuando la primera esté en el punto más alto. Desarrolla la misma acción con la otra mano. Prueba realizar esta figura mientras das pasos hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados.

Cascada con dos pelotas:



Aquí se realizan lanzamientos alternados de la pelota y cambiando de mano. Inicia con una pelota en cada mano: con la mano derecha lanza la pelota hacia la mano izquierda. Cuando la pelota esté a la mitad de la distancia, lanza otra pelota.

Cascada con tres pelotas:

Coge con la mano derecha las pelotas azul y negra, y con la izquierda la pelota roja. Lanza la pelota azul en arco hacia tu mano izquierda. Cuando alcance su punto más alto, lanza la pelota roja con la mano izquierda; cuando la roja alcance su punto más alto, lanza la negra con la mano derecha, y recoge las pelotas azul y negra con la mano izquierda.



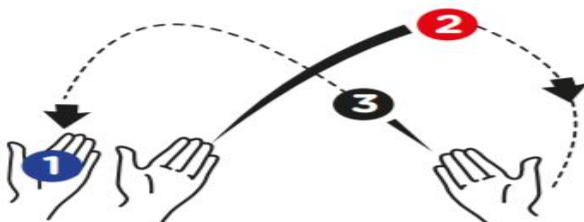
Cuando la pelota azul llegue a la cima o punto más alto, mueve la mano con la palma hacia arriba y lanza la pelota roja.

Mueve la mano con la palma hacia arriba y lanza la pelota azul, pero mantén la pelota negra en la mano.



Cuando la pelota roja llegue al punto más alto, mueve la mano con la palma hacia arriba y lanza la pelota negra.

Coge la pelota azul, mueve la mano con la palma hacia arriba y lánzala cuando la pelota negra llegue al punto más alto.



- ✚ Crea una secuencia de malabares con tres pelotas; junta dos ejercicios y crea una secuencia, realízalos seguidos y sin pausa. Añade diversos movimientos, caminatas o acciones.
- ✚ Comparte tus avances con tus familiares, pídeles que te brinden recomendaciones para mejorar tus movimientos y finalmente comparte tu secuencia de malabares a través de un video con tu maestra en tu portafolio virtual.

Reflexionamos:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Qué me pareció más difícil?, ¿cómo lo superé?
- ¿Cómo me ayudan los malabares a tener un buen estado de salud?
- ¿En qué otros proyectos puedo desarrollar lo aprendido hoy?

No olvides anotar tus respuestas y compartirlas con tu maestra en tu portafolio virtual.

Evaluación

Metacognición
1. ¿Qué he aprendido?
2. ¿Cómo he aprendido?
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?

Autoevaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabaje en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busque más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

Te invitamos a visitar nuestra página web

<https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria>

