Fundacion Educacional Santa Luisa de Marillac

Asignatura: Educación Física y Salud	**Nivel: 1° Básico**
Profesor: Rosa Rodriguez G.	**Correo electrónico**
Semana: 31 (06 al 13 de nov.)	**rosarodriguez.slm@revic.org**

El plazo de envío de las actividades a los profesores es de una semana (7 días)

Objetivo de aprendizaje: -OA5: Ejecutar movimientos corporales expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.

Actividad 1	**Habilidad: Desarrollar coordinación de movimientos corporales .**

Expresión corporal en educación física

La educación física busca una educación integral del individuo a través del cuerpo y el movimiento. Para ello, se hace imprescindible que el ser se exprese y manifieste su capacidad creativa, imaginación, espontaneidad, etc,
El cuerpo humano no solamente se mueve, también se comunica. En este sentido, se habla de la expresión corporal como el conjunto de maneras que tiene nuestro organismo de transmitir sentimientos y emociones.

Los beneficios de la expresión corporal:
Ayuda a controlar el movimiento del cuerpo.
Colabora para tener un crecimiento saludable .
Mejora la confianza y seguridad en uno mismo

Otro de los grandes beneficios añadidos de incorporar el baile como parte de nuestro programa habitual de ejercicios es que aumenta la soltura de tus movimientos diarios .El baile fortalece los músculos y la flexibilidad de las articulaciones, y gracias a él mejoramos la corporal.
El baile consiste en utilizar el cuerpo para representar ideas, sentimientos y sensaciones .

Actividad:

Ahora bailaremos al ritmo de la canción, ¿ estás preparado o preparada para mover el cuerpo ? Con ayuda de un adulto, realiza el siguiente baile .

Observar y escuchar el video tutorial y reproducir los movimientos de de la canción: "El baile del cuerpo "

https://youtu.be/MhfrOqsGw-0

Suerte en tu baile del cuerpo!!!.