



Técnicas de tensión y relajación en movimiento

**HILOS CONDUCTORES**

¿Por qué necesito aprender a controlar mi cuerpo?  
 ¿Para qué la ubicación del cuerpo en el espacio?

**TÓPICO GENERATIVO**



**METAS DE COMPRENSIÓN:**

Identificará la ubicación del cuerpo en el tiempo y en el espacio implementando la resolución de problemas para controlar las diferentes formas de movimiento por medio de la creación de una rutina sencilla de desplazamiento.	Reconocerá técnicas de tensión y relajación de movimiento a través del aprendizaje significativo para identificar capacidades físicas de control corporal creando un cuadro de lateralidad que involucre una rutina sencilla de desplazamiento, coordinación y ubicación en el tiempo y en el espacio.
--	--

	DESEMPEÑOS DE COMPRENSION	TIEMPO	VALORACIÓN CONTINUA	
	<b>ACCIONES REFLEXIONADAS</b>		<b>FORMAS</b>	<b>CRITERIOS DEL AREA</b>
<b>ETAPA EXPLORATORIA</b>	Controlar de forma global la ejecución de movimiento técnicos.  Controla de forma segmentaria la ejecución de movimientos básicos.  Identificar acciones básicas de desplazamiento.	<b>2 SEMANAS</b>	Ejecutando juegos de lateralidad y coordinación básica general  Aplicando posturas corporales básicas de desplazamiento de acuerdo a un tiempo y un espacio determinado.  Ejecutando tareas motoras que permitan diferenciar las superficies de contacto.	Formación y realización técnica
<b>ETAPA GUIADA</b>	Diferenciar tareas de desplazamiento global aplicándolas en comunidad  Identificar formas básicas de movimiento que permitan crear una secuencia de desplazamiento,  Desarrollar secuencia de movimiento que permita crear una tira acrobática con amplias acciones de desplazamiento de forma global y segmentada.	<b>4 SEMANAS</b>	Desarrollando tareas de propiocepción y coordinación en tareas de trabajo en equipo.  Identificando capacidades físicas realizando ejercicios lúdicos básicos.  Proponer momentos de juego en diferentes espacios y movimientos.	Desarrollo físico – motor.  Integración socio cultural.  Expresión corporal
<b>PROYECTO DE SÍNTESIS</b>	Creación rutina de movimiento “Summerhillistas con talento”	<b>2 SEMANAS</b>	Crear una tira acrobática que permita ejecutar diferentes acciones de desplazamiento involucrando tareas motoras de control segmentario y global a nivel corporal.	Recreación y lúdica.