

**Lunes  
05  
de Octubre**

## **Primero de Primaria Conocimiento del Medio**

*Mi cuerpo siente y suena*

**Aprendizaje esperado:** *Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.*

**Énfasis:** *Identificar algunas partes de su cuerpo y lo que es posible hacer con ellas.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Reconocerás algunas cosas divertidas que puedes hacer con tu cuerpo y que, aunque no lo creas, también son importantes para mantenerlo sano, porque te hacen sentir bien.

En sesiones pasadas reconociste partes de tu cuerpo y lo que puedes hacer con ellas, para realizar tus actividades diarias. ¿Las recuerdas?

- Cabeza
- Brazos
- Piernas
- Tronco
- Codos
- Rodillas
- Hombros
- Dedos
- Pies
- Cadera

- Frente
- Tobillos
- Cuello
- Manos

## ¿Qué hacemos?

Después de recordar las partes de tu cuerpo, es hora de moverlas, escucha la siguiente canción y ponte en movimiento:

### 1. A mover el bote en Once Niñas y Niños 3.

<https://www.youtube.com/watch?v=nCwJSDDSwmo>

En la lista de partes de tu cuerpo aún faltan muchas otras partes más, ¿Recuerdas esta parte?



Como aprendiste en la sesión anterior, tus ojitos son muy importantes porque te permiten mirar y apreciar las cosas. Por ejemplo, observar las siguientes imágenes:



Gracias a los ojos puedes conocer muchas cosas y también darte cuenta de lo que hay a tu alrededor. Te invito a que, al final te asomes por una ventana, pero con toda la precaución para que no te pongas en riesgo, y vas a fijar la mirada en algo que te llame la atención, puede ser un árbol, una casa, el cielo, la calle, etcétera. Luego, dibújalo en tu cuaderno, puedes regresar a observarlo las veces necesarias para no perder detalle, será una experiencia interesante.

Una parte del cuerpo de la que también se habló en sesiones pasadas es la boca:



No olvides que la boca te permite alimentarte, y con ayuda de otros órganos, puedes hablar, cantar o saborear y disfrutar de tú comida preferida. Por cierto, también mudas de dientes, por eso es importante cuidarlos muy bien.

Pero también con la boca y con todas las partes de tu cara, como las cejas, los ojos, la frente, puedes expresar tus emociones, por ejemplo, de enojo, de felicidad, de sorpresa, de miedo.

Juega con tu familia a adivinar la emoción, en este juego tú tienes que representar una emoción con una cara y los demás tienen que adivinar de qué emoción se trata, puede ser felicidad, enojo, tristeza, sorpresa o susto.

Otra parte del cuerpo que es muy importante, al igual que la boca, es la nariz, se ayuda de otros órganos para realizar sus funciones, como respirar, oler y reconocer muchos aromas agradables, como el de una flor o una fruta, y otros desagradables o de riesgo, como el humo de los autos o un alimento en descomposición.

Piensa en tu aroma favorito, puede ser:

- Una flor.
- El olor de mamá.
- Tu sopa favorita.
- La tierra mojada.
- El bosque.

O cualquier otro aroma. Ahora piensa en un olor desagradable como:

- El vinagre.
- La carne cruda.
- El esmalte de uñas.
- Agua estancada.
- La ropa sucia.

Un juego más que te gustará es hacer sonidos con tu cuerpo ¿Quieres saber cómo?

Observa con atención el siguiente video.

**2. ¡Así suena... mi cuerpo!**

<https://www.youtube.com/watch?v=1EEccetR3tI>

¡Te propongo inventar otros sonidos! Cómo aplaudir, chasquear, golpear hombros con las palmas de las manos, etcétera.

Es muy divertido, como el video que observarás a continuación, donde escucharás sonidos que se producen con el movimiento de pies y palmas que se acompañan de música. Esta es una danza que se llama flamenco.

**3. Canastera, ciclo Quejio Flamenco.**

<https://www.youtube.com/watch?v=QXVQ57jGouY>

Y ahí no terminan las posibilidades del cuerpo, se pueden realizar muchas, muchas otras cosas. Por cierto, no olvides que también existen personas que no pueden usar ciertas partes del cuerpo y tienen que ayudarse de otras para comunicarse. Como por ejemplo las personas que no pueden hablar, aprenden un lenguaje especial que se llama Lengua de Señas, México tiene el suyo propio, Lengua de Señas Mexicano (LSM); consiste en una serie de movimientos con las manos, que les permite comunicarse con otros, por ejemplo, esta seña que significa: "yo te amo".



Cuando sacudes las manos alzadas significa aplausos.

También las personas que no pueden ver utilizan un lenguaje para leer, se trata del sistema Braille, que consiste en una combinación de puntos en relieve, que se tocan con las yemas de los dedos, de hecho, los libros de texto también se elaboran en ese lenguaje.

Como puedes darte cuenta, con algunos movimientos de nuestro cuerpo también podemos transmitir ideas, pues son formas de comunicación.

Para seguir aprendiendo sobre cómo mover tu cuerpo, observa el siguiente video.

**4. Vitamina Sé - El juego del Aiepo.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2abODkSB3FA>

Si no lograste hacerlo cuando lo hacen rápido, no te preocupes, con práctica podrás lograrlo.

Es hora de una actividad manual, crearás personajes, para una historia, para ello necesitaras:

- Dos dibujos en cartulina de alguna persona o animal.
- Dos tiras pequeñas de cartulina.
- Tijeras.
- Pegamento.

Indicaciones:

Piensa en una historia que quieras contar, dibuja en la cartulina a los personajes de la historia, no deben ser muy grandes, mide tus dedos y trata de hacerlos del mismo tamaño, luego coloréalos y recórtalos.

Ahora corta unas tiras de cartoncillo, del ancho de tu dedo, forma un aro y pégalo a tu personaje por la parte de atrás, luego introduce tus dedos en el aro y listo. ¡A representar la historia! ¿Cómo quedó tu títere?

Realiza el último juego del día, se llama "*El baile chistoso*", juega con tu familia, con el apoyo de un adulto, mamá, papá o de quien te acompañe, corta papelitos pequeños y escribe en ellos nombres de diferentes partes del cuerpo, dóblalos y mételos en un recipiente.

Sin ver, metes la mano y sacas un papelito, el reto es hacer un paso chistoso con esa parte del cuerpo.

Debes mantener en movimiento tu cuerpo, para cuidarlo, el ejercicio te permite controlar tu peso y prevenir la obesidad, también te ayuda a fortalecer el corazón y a mejorar la circulación.

Ahora que estás en casa, también puedes ejercitar tu cuerpo, los deportes no son lo único que puedes hacer, puedes bailar, caminar, mover los brazos, las piernas, la cabeza. Así que no hay pretexto, ¡mueve tu cuerpo!

### **El Reto de Hoy:**

Escucha la música que más te gusta y mueve todo el cuerpo, invita a mamá, papá o a algún familiar que esté contigo.

**¡Buen trabajo!**

Gracias por tu esfuerzo.

**Para saber más:**

Lecturas



<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P1COA.htm>