***Actividades Cuartos Básicos A y B***

|  |  |
| --- | --- |
| Actividad 1 | leer verso de inicio de actividad:  |

|  |
| --- |
| **Verso Bienvenida:****La amada luz solar aclara el día, el poder espiritual del alma****Da fuerza a los miembros.****En el resplandor de la luz solar,** **Venero yo oh Dios la fuerza humana,****Que tu tan bondadosamente en mi alma has plantado.****Para yo laborioso y estudioso pueda ser.****De ti desciende luz y fuerza a ti afluya amor y gratitud.****(Se revisara que los estudiantes lo hayan aprendido cuando retomemos las clases)** |

|  |  |
| --- | --- |
| Actividad 2 | Realizar ejercicios de respiración (observar imágenes)Realizar movimientos corporales (yoga) según imágenes |



  



|  |  |
| --- | --- |
| Actividad 3 | Confeccionar 3 mini vallasMateriales:* 6 Rectángulos de cartón piedra 35 cm de largo x 26 cm ancho aprox. ( referencia block n°99
* Temperas y pinceles (vaso para limpiar).
* Lana para amarra u otro material que les sirva

Instrucciones. Decorar los cartones solo por una cara.Unir 2 cartones con una lana o pitilla desde el borde superior formando un triángulo, dejando las caras decoradas hacia afuera. Hacer lo mismo con los otros cartones hasta tener 3 mini vallas. Punto de unión |

|  |  |
| --- | --- |
| Actividad 4 | Realizar diversos movimientos con el material confeccionado: mini vallasEjercicios:1: pasar mini valla elevando un pies a la vez2: saltar con pies alternados 3: saltar con pies juntos4:realizar carrera con saltos5: añadir mini vallas 5 metros aproximadamente. |

|  |
| --- |
| **Verso Despedida para finalizar la actividad física del día.****“Desde la cabeza hasta los pies Soy la imagen de dios.****Desde el corazón hasta las manos, siento el aliento de Dios,****Cuando veo a Dios en todas partes: en mamá, en papá y en todas las personas queridas, en animal, en flor, en árbol y en piedra, nada me da temor, tan solo amor a todo lo que me rodea”** |