***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 vallas  Materiales:   * 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 vallas  Ejercicios:  1: pasar mini valla elevando un pies a la vez  2: saltar con pies alternados  3: saltar con pies juntos  4:realizar carrera con saltos  5: 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”** |