



2024

NIVEL: 4to medio	ASIGNATURA: Expresión corporal
OA	ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE
OA 1 Manifestar la expresión de su corporalidad, y la de otros, desde el conocimiento de sus posibilidades físicas, motrices y expresivas.	<p>Objetivo 1: Manifestar la expresión de su corporalidad, y la de otros, desde el conocimiento de sus posibilidades físicas, motrices y expresivas.</p> <ol style="list-style-type: none">Taller de Autoexploración Corporal:<ul style="list-style-type: none">Actividad: Realizar sesiones guiadas de autoexploración donde los estudiantes experimenten con movimientos libres, identificando y explorando las capacidades y limitaciones de su cuerpo.Propósito: Ayudar a los estudiantes a comprender y tomar conciencia de sus posibilidades físicas y expresivas.Juegos de Imitación y Espejo:<ul style="list-style-type: none">Actividad: Parejas de estudiantes se turnan para liderar movimientos que el otro debe imitar como si fueran su reflejo.Propósito: Fomentar la observación y la imitación de los movimientos de otros, desarrollando así la empatía y el conocimiento de las capacidades motrices de los compañeros.Improvisación Guiada:<ul style="list-style-type: none">Actividad: Usar estímulos como música, palabras o imágenes para que los estudiantes creen secuencias de movimiento improvisadas.Propósito: Estimular la creatividad y la expresión personal a través del movimiento, aprovechando sus habilidades motrices y expresivas.Análisis de Video:<ul style="list-style-type: none">Actividad: Grabar a los estudiantes mientras realizan distintas actividades físicas y luego analizar los videos en clase, destacando las diferentes formas de expresión corporal y los movimientos realizados.Propósito: Permitir la autoevaluación y la reflexión sobre las capacidades físicas y expresivas observadas en sí mismos y en otros.



OA 4 Manejar la conciencia de su propia corporalidad, a partir del desarrollo de la condición física y su eficiencia en la acción motriz.

Objetivo 2: Manejar la conciencia de su propia corporalidad, a partir del desarrollo de la condición física y su eficiencia en la acción motriz.

1. Entrenamiento de Condición Física Personalizado:

- **Actividad:** Diseñar programas de entrenamiento físico personalizados que incluyan ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación.
- **Propósito:** Mejorar la condición física general y desarrollar una mayor conciencia corporal a través del ejercicio regular.

2. Circuitos de Habilidades Motrices:

- **Actividad:** Crear circuitos de ejercicios que incluyan actividades que desafíen diferentes habilidades motrices como el equilibrio, la agilidad y la coordinación.
- **Propósito:** Ayudar a los estudiantes a desarrollar su eficiencia en la acción motriz a través de la práctica variada y específica.

3. Sesiones de Conciencia Corporal y Relajación:

- **Actividad:** Integrar sesiones de relajación, respiración y conciencia corporal como el yoga o el tai chi, centradas en la percepción y el control del cuerpo.
- **Propósito:** Fomentar una mayor conciencia y control de la corporalidad mediante técnicas que promuevan la concentración y la relajación.

4. Diario de Movimiento:

- **Actividad:** Mantener un diario donde los estudiantes registren sus actividades físicas diarias, reflexionen sobre sus sensaciones corporales y evalúen su progreso en términos de eficiencia motriz.
- **Propósito:** Promover la autoevaluación y la reflexión sobre el desarrollo físico y motriz, ayudando a los estudiantes a ser más conscientes de su progreso y necesidades.



OA 3

Objetivo: Utilizar las leyes del movimiento y las fuerzas externas como tiempo, espacio, peso, flujo y energía, para crear a través de su corporalidad diferentes posibilidades de movimiento.

Actividades como estrategias de aprendizaje:

1. Laboratorio de Movimiento:

- **Actividad:** Organizar sesiones en las que los estudiantes experimenten con los conceptos de tiempo, espacio, peso, flujo y energía a través de ejercicios prácticos y juegos.
- **Propósito:** Permitir que los estudiantes comprendan y apliquen las leyes del movimiento y las fuerzas externas en sus movimientos.

2. Coreografías Temáticas:

- **Actividad:** Pedir a los estudiantes que creen pequeñas coreografías utilizando diferentes ritmos y dinámicas, enfocándose en cómo el tiempo, el espacio, el peso, el flujo y la energía influyen en sus movimientos.
- **Propósito:** Desarrollar la creatividad y la conciencia corporal en relación a los principios del movimiento.

3. Juego de Roles y Simulaciones:

- **Actividad:** Implementar actividades donde los estudiantes representen diferentes roles o situaciones que requieren la aplicación de fuerzas externas y leyes del movimiento, como simular ser un objeto en el espacio o un atleta bajo diferentes condiciones.
- **Propósito:** Facilitar la comprensión práctica y contextual de cómo las leyes del movimiento y las fuerzas externas afectan el cuerpo.

4. Circuitos de Movimiento:

- **Actividad:** Diseñar circuitos con estaciones donde los estudiantes deban aplicar diferentes principios del movimiento (por ejemplo, cambiar el peso, ajustar el flujo, variar la velocidad y dirección).
- **Propósito:** Promover la experimentación y la adaptación a diversas condiciones de movimiento, reforzando la comprensión de los principios estudiados.

5. Discusión y Reflexión:

- **Actividad:** Tras cada sesión práctica, realizar discusiones grupales donde los estudiantes compartan sus experiencias y reflexionen sobre cómo aplicaron las leyes del movimiento y las fuerzas externas.
- **Propósito:** Consolidar el aprendizaje a través del intercambio de ideas y la reflexión crítica sobre sus experiencias prácticas.

6. Proyectos de Movimiento Creativo:

- **Actividad:** Desarrollar proyectos individuales o grupales donde los estudiantes planifiquen y ejecuten una presentación que demuestre el uso de tiempo, espacio, peso, flujo y energía en una secuencia de movimientos.
- **Propósito:** Fomentar la aplicación integrada de los conceptos aprendidos y la expresión creativa del



UNIDAD TÉCNICO PEDAGÓGICA

cuerpo en movimiento.