



PRIMER CICLO

PRIMARIA



Actividades lúdicas y recreativas.	
Nombre de la actividad	"CARGAR LAS BATERÍAS"
Capacidad:	Aprender a aprender
Objetivos	Mostrar disponibilidad corporal y seguridad postural, para carga de energías al cuerpito al despertar.
Nivel	Primario. Primer Ciclo.
Materiales	Manta, frazada, colchoneta sobre el piso. Indumentaria cómoda (pijamas) Música suave, tipo Celta.
Desarrollo	Al despertar crear una rutina muy simple para poner en movimiento el cuerpo y cargarlo de energía. Escuchar música suave. Tipo Celta Seguir los pasos de la página 2. 1 saludo al SOL 2 saludo al MAR 3 saludo al CIELO 4 saludo a la TIERRA y por último, 5 saludo al CUERPO. Controlar una respiración relajada (inhala y exhala) pausada. Mantener la postura con movimientos suaves por algunos segundos.
Variantes	Realizarlos en familia. Disfrutar de la compañía.
	Filmar la actividad y disfrutar viéndola en familia.
	Compartir el video en las redes sociales con el #QuedateEnCasa y #QueLosChicosAprendan arrobando a las cuentas oficiales de la DGE.
Ejemplo	

5 posturas para despertar con energía

1
Presiona
sobrete al sol con todo
tu cuerpo apuntando
hacia arriba.



Aprovecha de practicarlas
antes de salir en la mañana
para empezar el día con
todas las ganas y la energía.

5



Finalmente salidas a tu
cuerpo masajeadando tu
 espalda como un bebé feliz.

2



Luego salidas al mar
 empujando un bote.

4



7 salidas
a la tierra tocando
con tus manos el
suelo.

3



Figuras saliendo
hacia el cielo con
tu pecho.

www.teraideas.cl

teraideas



MENDOZA
GOBIERNO



Dirección General
de Escuelas



MENDOZA
GOBIERNO