

Sesiones Unidad Segunda: Mi cuerpo y el de los demás

BLOQUE	IDENTIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL	CURSO	5 Años
CONTENIDO	Conocimiento e imagen de si mismo y de los demás	SESIÓN	1ª
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> - Conocer diferentes segmentos corporales. - Conocimiento de los principales esquemas corporales. - Descubrimiento de diferentes posturas. - Actitud de respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás. 			
MATERIALES	cuerdas		T
<p>Casa Cuerda: Uno se la queda, para que no te cojan te puedes meter en la "casa cuerda", esta estará formada por un círculo hecho u una cuerda en el suelo, te podrá sacar de ella un compañero al darte la mano.</p> <p>LA cola del zorro: Cada uno con una cuerda metida en el pantalón, intenta pisar a los compañeros la suya. La cuerda deberá ir zigzagueando siempre por el suelo.</p>			5'
OBSERVACIONES			

BLOQUE	IDENTIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL	CURSO	5 Años
UNIDAD	Conocimiento e imagen de si mismo y de los demás	SESIÓN	2
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de diferentes posturas y actitudes. - Conocimiento de estados de reposo y actividad. - Realización de actividades con material. - Valoración positiva de las actividades. 			
MATERIALES	Aros y cd.		T
<p>Cowboys: Uno se la queda con un aro en la mano, deberá pillar a un compañero/a metiendo por la cabeza del compañero.</p> <p>Variante: Ir aumentando los alumnos/as que se la quedan.</p> <p>Variante: Los que se la quedan deberán ir en parejas.</p>			5'
OBSERVACIONES			

Sesiones Unidad Segunda: Mi cuerpo y el de los demás

<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none">- Cada alumno/a con una cuerda doble deberá ir haciendo el "helicóptero" por encima de la cabeza.- Con la cuerda en el suelo situada delante, a nuestra señal, deberán saltarla: con dos pies, con el pie izquierdo, con el pie derecho,...- Con la cuerda en el suelo deberemos saltarlas con las manos colocadas en: el cuello, manos juntas por delante, manos juntas por detrás, tocando las piernas, una mano en un lugar y la otra en otro,...- Con la cuerda en alto, agarrada por dos compañeros deberemos pasar: por encima sin tocarla, a modo de cangrejo, en cuadrupedia,...- Igual que el anterior, pasando por debajo sin tocarla, a medida que bajamos la cuerda: de pie, cuadrupedia, reptando,... <p>El reloj: Formamos círculos, en el centro situamos a un alumno/a con una cuerda que deberá poner en movimiento por debajo de los pies de los compañeros/as que forman dicho círculo.</p>	T 35'
<p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none">- Rodearemos con la cuerda diferentes partes del cuerpo: hacer una pulsera, un collar, un cinturón, un pantalón, un sombrero, una mochila,...- Cada alumno/a con una cuerda tensarla con las manos, y a la señal destensarla relajando los brazos.	5'

<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none">- Cada alumno/a con un aro: rodarlo con diferentes partes del cuerpo.- Trasladar el aro de un punto al otro de la pista con diferentes partes del cuerpo.- Tirar al aire el aro y recogerlo con: ambas manos, una sola mano, con los pies,...- Intentar bailar el aro con la cintura y pies.- Deberemos desplazarnos en cuadrupedia llevando el aro en diferentes partes del cuerpo.- Por parejas, el que tiene el aro intenta colarlo en los brazos del compañero/a, en la pierna, o la cabeza.- Por parejas, uno sostiene el aro manteniéndolo de pie, el otro pasa a través de él con distintos desplazamientos: cuadrupedia, reptando supino, prono,... <p>El juego de la silla (con aros): Colocamos en el suelo tantos aros como alumnos/as menos uno, a la señal deberán bailar al son de la música por fuera de los aros, cuando esta se pare deberán meterse dentro de uno libre, quien no encuentre casa estará fuera del juego.</p>	T 35'
<p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none">- Por parejas, de la mano, pasarse el aro del brazo de un compañero/a al otro, manteniendo los brazos rígidos e intentarlo con los brazos relajados.	

Sesiones Unidad Segunda: Mi cuerpo y el de los demás

BLOQUE	IDENTIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL	CURSO	5 Años
CONTENIDO	Conocimiento e imagen de si mismo y de los demás	SESIÓN	3ª
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las diferentes partes del cuerpo. - Conocimiento de estados de reposo y actividad. - Experimentación de acciones básicas corporales - Confianza en la realización de las acciones 			
MATERIALES	Globos		T
<p>Sopla Sopla: Al comienzo de la clase deberemos hinchar los globos ayudando a los que no puedan.</p> <p>Variante: Podemos dibujarles caras a los globos utilizando rotuladores.</p> <p>¡Que no caigan!: Cada alumno/a con su globo intenta que no caiga al suelo golpeándolo con distintas partes del cuerpo.</p> <p>Variante: Entre todos intentar que no caiga ningún globo al suelo.</p>			10'
OBSERVACIONES			

BLOQUE	IDENTIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL	CURSO	5 Años
UNIDAD	Conocimiento e imagen de si mismo y de los demás	SESIÓN	4ª
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> - Consolidar los aspectos topológicos básicos. - Conciencia postural: el cuerpo en reposo, movimiento y equilibrio. - Práctica de medidas de seguridad para el cuidado del cuerpo. - Favorecer la espontaneidad y capacidad de improvisación. 			
MATERIALES	Vasos de yogur y pelotas de foam.		T
<p>Mira mi vaso: Cada alumno/a con su vaso juega libremente.</p> <p>Cada uno transporta en vaso en una parte del cuerpo, nombraremos una de esas partes y los demás deben agruparse alrededor del compañero/a que lleve el vaso en esa zona.</p> <p>Variante: Cuando nombremos el nombre de un alumno/a todos deberán colocárselo en el lugar donde este lo lleve.</p>			5'
OBSERVACIONES			

Sesiones Unidad Segunda: Mi cuerpo y el de los demás

<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada alumno/a con su globo cuenta cuantas veces consigue darle: con la cabeza, con el hombro, con la rodilla, con el pie, con el pecho,... - Por parejas, tirarle el globo al compañero/a, este debe darle al globo con la parte del cuerpo que le indique el que tira el globo. - Por parejas, golpear el globo para darle al compañero/a en la parte del cuerpo que se indique. - Por parejas, desplazarse con el globo sosteniéndolo con distintas partes del cuerpo: la cabeza, la nuca, la rodilla, la espalda,... - Cada uno con un globo, trasladarlo, con distintas partes del cuerpo sin que se caiga: con la mano, con el pie, con el codo, con los tobillos,... <p>¿Quién es capaz de...?: Deberán de sujetar sin que se caigan el suelo el mayor número de globos posibles con distintas partes del cuerpo.</p>	<p>T</p> <p>35'</p>
<p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada uno con un globo, lanzar el globo hacia arriba y acompañarlo con el cuerpo, sin tocarlo hasta que llegue al suelo. - Con el globo en el suelo desplazarlo soplando hasta un lugar cercano soplando. 	<p>5'</p>

<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada uno con su vaso deberán ir andando transportando el vaso con diferentes partes de cuerpo según se indique. - Golpear el vaso tres veces seguidas sin que caiga: con una mano, con el pie, con la cabeza,... - Por parejas, transportar un vaso sin que se caiga con distintas partes del cuerpo - Por parejas, colar el vaso entre: los brazos del compañero/a colocados delante, arriba o entre las piernas. <p>Relevos de vaso: Juego de relevos con el vaso como testigo y transportándolo de distintas formas.</p> <p>La muralla de vasos: Formamos dos equipos, uno en cada extremo de la pista y equipados con pelotas de foam. En el centro estará la muralla formada por los vasos. A la señal intentaran derribar la muralla para que caigan a la zona del otro equipo.</p>	<p>T</p> <p>35'</p>
<p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con el vaso boca abajo en el suelo, soplarlo y desplazarlo sin que caiga. - Intercambiarse los vasos y adivinar con los ojos cerrados de que sabor era. 	

Sesiones Unidad Segunda: Mi cuerpo y el de los demás

BLOQUE	IDENTIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL	CURSO	5 Años
CONTENIDO	Conocimiento e imagen de si mismo y de los demás	SESIÓN	5ª
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> - Tomar contactos con la clase de Educación Física - Valorar y aceptar la propia realidad corporal, sus limitaciones y posibilidades. - Valorar el trabajo en grupo. - Adquirir confianza ante diferentes situaciones de equilibrio. 			
MATERIALES	Bancos, pelotas y conos.		T
<p>Corre corre: Colocamos varios bancos en toda la pista, vamos corriendo alrededor de los mismos, a la señal, sentarse, tumbarse, subirse de pie,...</p> <p>La plaza de toros: Uno la queda, hace de "toro", para que no te coja debes subirte en un banco.</p> <p>Piratas y tiburones: Todos los piratas menos un tiburón subidos en los bancos, a la señal cambiar de banco sin ser comido por el tiburón.</p>			5'
OBSERVACIONES			

BLOQUE	IDENTIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL	CURSO	5 Años
UNIDAD	Conocimiento e imagen de si mismo y de los demás	SESIÓN	6ª
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los diferentes segmentos corporales - Tomar conciencia de diferentes posturas actitudes. - Ser capaz de expresar situaciones escolares a través de su cuerpo. 			
MATERIALES	El propio cuerpo		T
<p>Tú la llevas: Uno la queda, deberá llevar una mano en la cabeza, si el que la queda te toca, debes llevar una mano en la parte del cuerpo donde te ha tocado.</p> <p>El mundo al revés: Vamos desplazándonos a lo largo de toda la pista, a la señal diremos que tenemos que colocarnos en una postura determinada, ellos deberán colocarse totalmente distintos.</p>			5'
OBSERVACIONES			

Sesiones Unidad Segunda: Mi cuerpo y el de los demás

<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andando libremente, a la señal apoyar la zona del cuerpo que se indique en el banco que esté mas cerca. - Andamos por encima de los bancos con: los brazos hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia atrás... - Pasar por los bancos de diferentes formas: un pie en el banco y otro en el suelo, un pie y una mano en el banco la otra en el suelo,... - Desplazarse por encima de los bancos de diferentes formas: cuadrupedia, cangrejo, reptando,... - A pata coja por el banco saltar cayendo con los dos pies en el suelo a la vez. <p>La muralla de pelotas: Formamos dos equipos separados un una hilera de bancos con conos encima. Cada equipo equipado con pelotas foam, a la señal que equipo es capaz de derribar más conos.</p>	<p>T</p> <p>35'</p>
<p>PARTE FINAL</p> <p>Esta bomba va a estallar: Formamos un círculo sentados, nos vamos pasando una pelota, a quien le explote se elimina o deberá dar un beso.</p>	<p>5'</p>

<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vamos en círculo, indicamos una parte del cuerpo y todos se la deberán tocar, el que veamos que acierta el último, se deberá colocar en el centro y decir otra parte del cuerpo. - Por parejas, nos desplazamos agarrados de: los hombros, las manos, las caderas, la cintura,... - Por parejas, deberemos tocar las partes del cuerpo del compañero/a que se indiquen. <p>El espejo: Por parejas, reproducimos el movimiento que haga el compañero/a.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por parejas, uno tumbado en el suelo con las piernas y brazos estirados, el compañero/a salta al lado que vayamos indicando. - Por parejas, colocarse en diferentes posturas para que el compañero/a pase por debajo: pierna abiertas, cuadrupedia, cangrejo,... - Individualmente, nos desplazamos como si fuésemos un robot. 	<p>T</p> <p>35'</p>
<p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por parejas, uno tumbado en el suelo, el compañero/a le moviliza los segmentos corporales. 	

Sesiones Unidad Segunda: Mi cuerpo y el de los demás

BLOQUE	IDENTIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL	CURSO	5 Años
CONTENIDO	Conocimiento e imagen de si mismo y de los demás	SESIÓN	7
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los distintos segmentos corporales. - Utilizar y observar los segmentos corporales y posturas básicas. - Respetar el propio cuerpo. 			
MATERIALES			T
<p>La prohibida: Para que no te cojan se deberá decir una parte del cuerpo y pararte que no sea la "prohibida" que ha nombrado el que la queda, se salvará cuando alguien te toque.</p> <p>Cuba-libre: Uno la queda, para que no te pille deberás decir "cuba", quédate quieto con las piernas abiertas, para poder moverte de nuevo, algún compañero/a deberá pasar entre tus piernas.</p>			5'
OBSERVACIONES			

