

Sesiones Unidad Sexta: Manejo mi cuerpo

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESAROLLO PERSONAL	CICLO	1º
UNIDAD	MANEJO MI CUERPO	SESIÓN	1ª
OBJETIVOS - Coordinar movimientos globales de los segmentos corporales - Esquemas motores básicos, movimientos genéricos. - Coordinación progresiva de movimientos genéricos en espacios habituales			
MATERIALES	Pista polideportiva, pelotas, picas, aros.		T
- Explicación de los contenidos y actividades de la Unidad Didáctica. - Romanos y griegos: para este juego de inicio de la sesión, utilizamos un rectángulo de la pista, por ejemplo, la mitad de un campo de voleibol. La mitad de la clase se coloca dentro del mismo, y la otra mitad dentro, nos colocamos unos enfrente de los otros, nos cogemos de la mano, e intentamos sacarlos o meterlos dentro del rectángulo. - Coger: se la quedan 5 alumnos, el que sea tocado realiza en el sitio movimientos coordinados de brazos y piernas, andar parados.. para ser salvados, el que lo salva debe rodearlo andando igual.			5'
OBSERVACIONES	Debemos tener cuidado con las picas y con pisar los aros		

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL	CICLO	1º
UNIDAD	MANEJO MI CUERPO	SESIÓN	2ª
OBJETIVOS			
- Experimentar las posibilidades y limitaciones de movimiento en entornos habituales. - Control neuromotor en movimientos habituales y en manipulación de objetos. - Autonomía y confianza en sí mismo y en su propia actividad motora.			
MATERIALES	Picas, pelotas, cuerda, pista polideportiva.		
- El caracol: dividimos la clase en parejas, se colocan dándose la espalda, y con los brazos entrelazados, deberán ir desplazándose hasta llegar a la meta. - Las carretillas: de nuevo en parejas, un compañero coge a otro por los pies, el que es cogido anda con las manos, deberán llegar a la meta.			T 5
OBSERVACIONES	Es muy importante recalcar la importancia del aseo diario.		

Sesiones Unidad Sexta: Manejo mi cuerpo

PARTE PRINCIPAL	T
- La organización de la clase será por grupos, dispondremos de 5 grupos. Realizaremos un circuito con 5 estaciones, cada grupo permanecerá en cada estación alrededor de 5'-8', o la realización de tres veces la actividad: Bota, bota mi pelota: botamos en línea recta con alternancia de manos. Zig-zag: nos desplazamos en zig-zag una distancia de unos 10 metros, colocando picas cada un metro. Conduce, conduce mi pelota: conducimos la pelota con los pies, el balón deberá ir pegado a los pies, intentando no darle patadas. Salta, salta sin parar: con los aros colocados en el suelo a una distancia que debemos ir variando, primero pegados y después mas separados, el salto debe realizarse con el correcto movimiento de los brazos al tomar impulso. El robot: andar marcando el paso y acompañándolo con el movimiento alternativo y coordinado de los brazos.	35'
PARTE FINAL	5'
- El corro: nos colocamos formando un gran corro, todos cogidos de la mano y de pie, se canta la canción " mambrú se fue a la guerra", debiendo realizar los movimientos del compañero que esté dentro, a la vez que circulan en el sentido contrario de las agujas del reloj.	

PARTE PRINCIPAL	T
- La agrupación en un principio será por parejas, y más adelante en grupos de 4 ó 5 miembros. Las parejas: por parejas cogidos de la mano, deberán ir andando utilizando ambos el mismo pie-derecho y con alternancia coordinada, los brazos de deberán mover coordinadamente. Las parejas y las picas: igual que en caso anterior, pero ahora con picas en el suelo, que deberán ser pisadas con el mismo pie. Las picas las distribuiremos por todo el espacio y colocadas al azar, las parejas deberán saltarlas al encontrárselas. Las parejas y el balón: cada pareja con una pelota, nos vamos desplazando por el espacio, realizamos los tipos de pase que queramos. En grupos: uno situado en el centro tiene una cuerda, deberá ir dando vueltas sobre sí mismo, y sin moverse del sitio, de manera que la cuerda dibuje círculos en el suelo, los compañeros que forman el círculo deberán saltar para que no les toque la cuerda.	35'
PARTE FINAL	
- Gran grupo: sentados en el suelo realizamos movimientos articulares. Primero movimientos y rotación de tobillos, en posición de sentados, movemos la rodilla, sin olvidarnos del movimiento lateral. Movimientos de cadera, laterales, delante y atrás, giros. Hombro, codo y muñecas. - Recogida del material.	

Sesiones Unidad Sexta: Manejo mi cuerpo

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL	CICLO	1º
CONTENIDO	MANEJO MI CUERPO	SESIÓN	3ª
OBJETIVOS			
- Resolver problemas motóricos que exijan dominio de patrones motores básicos. - Conciencia postural (disociación de miembros superiores-inferiores del eje corporal. - Interés por superar la competencia de las habilidades motrices de cada uno.			
MATERIALES	Palos de jockey, pelotas, cuerdas, pista polideportiva.		T
- La serpiente se muerde la cola: formamos grupos de 5 ó 6 alumnos, la serpiente tendrá una cabeza y una cola, la serpiente está formada por todos los componentes del grupo cogidos de la cintura. A la señal, la cabeza intenta pillar a la cola, sucesivamente realizamos los cambios y todos deberán pasar por la cabeza y por la cola.			10'
OBSERVACIONES	Es interesante no eliminar a niños en los juegos de momento, para que disfruten más de la actividad.		

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL	CICLO	1º
UNIDAD	MANEJO MI CUERPO	SESIÓN	4ª
OBJETIVOS			
- Mejorar la coordinación de acciones y movimientos. - Controlar y ajustar la respiración en situaciones que impliquen movimiento. - Controlar objetos con precisión en posición dinámica y estática.			
MATERIALES	Balones, picas, pista polideportiva.		
- El coger: toda la clase a la vez, se la quedan 5 alumnos, el que sea cogido deberá quedarse en equilibrio en una sola pierna, para ser salvado, el compañero deberá aplaudirle tres veces.			T 5'
OBSERVACIONES	Cuidado con las picas.		

Sesiones Unidad Sexta: Manejo mi cuerpo

PARTE PRINCIPAL	T
Organizamos la clase en tres grupos de igual número, si fuera posible de igual número. Estableceremos tres estaciones por donde los grupos irán rotando, debiendo permanecer en cada uno de ellos 10' aprox. El juego del jockey: formamos dos grupos, a cada uno les damos palos o picas y una pelota, deben pasársela entre ellos y pararla, primero sin moverse del sitio y mas tarde moviéndose por el espacio. Si no tenemos este material podemos usar picas y pelotas más grandes. El cabreo: formamos dos grupos, primero cada uno de ellos se van pasando una pelota con las dos manos y por encima de la cabeza entre ellos. Más tarde, con un solo balón, un equipo o grupo la tiene y deben pasársela entre ellos sin que la coja el otro equipo. El alumno que tenga la pelota no puede moverse, pero tampoco puede ser tocado. La comba: formamos dos grupos, cada uno con una cuerda larga, dos alumnos dan la comba, los restantes la saltan. Van cambiando de rol.	35'
PARTE FINAL	T
- Toda la clase a la vez y sentados en el suelo realizamos movilidad articular. Realizamos tambien ejercicios de respiración. - Recogida del material.	5'

PARTE PRINCIPAL	T
En gran grupo primero y por grupos más tarde. Los saltitos: todos a la vez, debemos movernos por el espacio con los pies juntos a saltitos, utilizando el movimiento de los brazos para coger fuerzas en el salto. El salto de la rana: como en el caso anterior, pero ahora realizamos los movimientos del salto de la rana. Los monos: ahora nos desplazamos realizando saltos de mono. Realizamos ahora una división por grupos de nivel, para un circuito de tres estaciones: - Bote del balón andando y con la mano dominante. - Bote de balón con alternancia de mano. - Bote de balón corriendo con mano dominante. En una segunda fase: - Igual pero realizando zig-zag con picas. - Igual, colocando picas en el suelo que deben ser pasadas sin ser tocadas. - Introducimos alternancia de manos y un giro.	35'
PARTE FINAL	T
- Gran grupo: realizamos primero flexibilidad y movilidad articular, luego estiramiento muscular y ejercicios de respiración. - Recogida del material.	