

Sesiones Unidad Octava: Juego y Cambio mi Velocidad

BLOQUE	MEDIO FISICO Y SOCIAL	CURSO	5 Años
CONTENIDO	Comunicación y Representación	SESIÓN	1ª
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar al alumno/a en los conceptos relacionados con la velocidad.</li> <li>- Conseguir la participación activa del niño/a.</li> <li>- Diferenciar entre lento y rápido en la ejecución de ejercicios.</li> <li>- Percibir la duración de un ejercicio.</li> </ul>			
MATERIALES	Aros, el propio cuerpo, pista polideportiva.		T
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Calentamiento en círculo y en estático:</i> realizamos suaves movimientos corporales para calentar antes de empezar los ejercicios.</li> </ul> <p><b>Mi sombra me imita:</b> Por parejas, uno hace de sombra, se pega a su dueño y lo tiene que imitar rápidamente.</p> <p><b>El virus que va volando:</b> El profesor irá poniendo encima de la cabeza de un alumno/a un pañuelo que irá variando de lugar. Ese niño/a se la quedará.</p>			5'
OBSERVACIONES	Debemos empezar con ejercicios muy sencillos.		

BLOQUE	MEDIO FISICO Y SOCIAL	CURSO	5 Años
UNIDAD	Comunicación y Representación	SESIÓN	2
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar al alumno/a en los conceptos relacionados con la velocidad.</li> <li>- Conseguir la participación activa del niño/a.</li> <li>- Diferenciar entre lento y rápido en la ejecución de ejercicios.</li> <li>- Percibir la duración de un ejercicio.</li> </ul>			
MATERIALES	Picas, aros, conos blandos, balones.		T
<p><b>El Profesor de Gimnasia:</b> Por turnos, cada alumno/a hará de profesor y dirigirá un calentamiento muy especial.</p> <p><b>¡Soy muy flexible!:</b> Vamos a estirarnos como hemos aprendido anteriormente en otras sesiones.</p> <p><b>¡Cuidado con los aviones!:</b> Varios niños/as cruzarán la pista de aterrizaje sin que los aviones super-rápidos los atrapen.</p>			5'
OBSERVACIONES	Los cambios de velocidad serán lentos al principio.		



Sesiones Unidad Octava: Juego y Cambio mi Velocidad

BLOQUE	MEDIO FISICO Y SOCIAL	CURSO	5 Años
CONTENIDO	Comunicación y Representación	SESIÓN	3ª
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afianzar los conceptos lento y rápido.</li> <li>- Empleo de objetos con soltura en los movimientos a realizar.</li> <li>- Iniciar al alumno en los conceptos: antes, a la vez, durante.</li> <li>- Percibir la relación entre pausas y duración de un ejercicio.</li> </ul>			
MATERIALES	Aros, balones, música, pista polideportiva.		T
<p><b>El avión de pasajeros:</b> formaremos entre todos un avión que se moverá por la pista, uno ser el piloto, otros las alas, otros los pasajeros...</p> <p><b>Aterrizajes:</b> ahora somos aviones individuales volando al ritmo de la música. Cuando para el sonido, hay que buscar un aro para aterrizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramientos variados, dispuestos en círculo.</li> </ul>			10'
OBSERVACIONES	Es básico respetar los ritmos de cada juego.		

BLOQUE	MEDIO FISICO Y SOCIAL	CURSO	5 Años
UNIDAD	Comunicación y Representación	SESIÓN	4ª
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afianzar los conceptos lento y rápido.</li> <li>- Empleo de objetos con soltura en los movimientos a realizar.</li> <li>- Iniciar al alumno en los conceptos: antes, a la vez, durante.</li> <li>- Percibir la relación entre pausas y duración de un ejercicio.</li> </ul>			
MATERIALES	Aros, balones, cuerdas, pista polideportiva...		T
<p><b>Rápido, pásalo:</b> en equipos pasamos un mensaje determinado, a ver quién llega antes.</p> <p><b>Los virus y los enfermeros:</b> los virus infectan a los alumnos y deben darse prisa los enfermeros para rescatarlos, antes de que cuenten 10.</p> <p><b>Pepito hace...:</b> el alumno/a realiza un gesto que rápidamente hay que imitar. El último en imitar, tiene un punto menos</p>			5'
OBSERVACIONES	Intercambiar roles en los juegos será motivante.		



Sesiones Unidad Octava: Juego y Cambio mi Velocidad

BLOQUE	MEDIO FISICO Y SOCIAL	CURSO	5 Años
CONTENIDO	Comunicación y Representación	SESIÓN	5ª
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afianzar conceptos ya adquiridos.</li> <li>- Adquisición de autonomía progresiva en el seguimiento de ritmos.</li> <li>- Aprender a acoplarse a un tiempo determinado.</li> <li>- Reconocimiento de las propias posibilidades de acción.</li> </ul>			
MATERIALES	Música, aros, picas, pista polideportiva.	T  5'	
<p><b>Sigue el ritmo para calentar:</b> desplazamientos variados y a diferentes ritmos, adecuados a las melodías que vayan sonando.</p> <p><b>Los canguros y los cazadores:</b> los canguros huyen saltando a pies juntos, y los cazadores les atraparán andando de talones.</p> <p><b>Desfile de parejas:</b> en parejas, los niños actúan simultáneamente al ritmo de la música con movimientos y gestos que ellos improvisan.</p>			
OBSERVACIONES	Hay que propiciar la progresiva autonomía de alumno/a.		

BLOQUE	MEDIO FISICO Y SOCIAL	CURSO	5 Años
UNIDAD	Comunicación y Representación	SESIÓN	6ª
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afianzar conceptos ya adquiridos.</li> <li>- Adquisición de autonomía progresiva en el seguimiento de ritmos.</li> <li>- Aprender a acoplarse a un tiempo determinado.</li> <li>- Reconocimiento de las propias posibilidades de acción.</li> </ul>			
MATERIALES	Picas, cuerdas, globos, música.	T  5'	
<p><b>La pica mareada:</b> en círculo, hay que evitar que una pica pierda la verticalidad a base de pequeños empujones sobre ella.</p> <p><b>¡Que no se caiga!:</b> en hileras, hay que llegar a una pica en vertical sobre el suelo antes de que caiga. Luego la suelta, y vendrá otro compañero/a a "salvarla"</p> <p><b>¡A moverse!:</b> me muevo y caliento al ritmo de la música, y si no suena, debo pararme.</p>			
OBSERVACIONES	La música siempre será un recurso muy importante en esta unidad didáctica.		

## Sesiones Unidad Octava: Juego y Cambio mi Velocidad

<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>El concurso de baile:</b> bailando al ritmo de la música y en parejas, los niños decidirán la pareja más divertida.</p> <p><b>¿Baila con la pica?:</b> tenemos una pareja, pero es muy delgadita, es la pica, con la que debemos bailar al son de las canciones.</p> <p><b>¡Hay que para a la señal!:</b> tras un desplazamiento libre, el guardia pitará y hay que parar sin moverse.</p> <p><b>El guardaespaldas:</b> mi compañero/a es mi guardaespaldas, y me sigue, moviéndose a mi ritmo para protegerme.</p> <p><b>Los pitidos mensajeros:</b> según pite una, dos o tres veces, nos movemos, corremos o vamos de puntillas.</p> <p><b>La excursión:</b> recreamos una excursión, con desplazamientos lentos (recoger flores), rápidos (nos persigue un animal ), descansos (siesta).</p>	<p><b>T</b></p> <p>35'</p>
<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p><b>¿Me llevas de paseo?:</b> mi compañero me guía tocándome un hombro u otro para que yo gire, o indicándome a qué velocidad debo ir. Yo voy con los ojos vendados.</p> <p><b>¿Qué te parece esta melodía?:</b> al sonar una música, sentados, hemos de movernos según lo que nos sugiera esa melodía</p>	<p><b>5'</b></p>

<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>El globo travieso:</b> se escapa y no lo podemos dejar, hay que seguir su ritmo.</p> <p><b>La barca:</b> una comba larga se moverá de un lado a otro y los niños han de evitarla saltando.</p> <p><b>Los segadores:</b> variante del juego anterior. Los segadores llevan una cuerda para segar. Cuando se acerquen a los alumnos/as estos han de poner cuerpo a tierra.</p> <p><b>Fuera-dentro:</b> según las indicaciones, atraparé o lanzaré aros hacia mi posición.</p> <p><b>¡Que no te alcance!:</b> la pelota que rodará hacia un compañero no puede pillarle, hay que correr delante de ella.</p> <p><b>Los grupos:</b> cada grupo que formemos ha de moverse a la vez: saltaremos, andaremos, iremos de puntillas...</p>	<p><b>T</b></p> <p>35'</p>
<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p><b>¿Quién ha cambiado?:</b> dispuestos los alumnos en semicírculo, un niño/a vendado, adivinará quién cambió de sitio.</p> <p style="margin-left: 20px;">- Relajación global al ritmo de la música, moviéndonos al compás con delicadeza.</p>	<p><b>N</b></p>

Sesiones Unidad Octava: Juego y Cambio mi Velocidad

BLOQUE	MEDIO FISICO Y SOCIAL	CURSO	5 Años
CONTENIDO	Comunicación y Representación	SESIÓN	7ª
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lograr la mayor autonomía posible del alumno en situaciones rítmicas.</li> <li>- Propiciar la confianza del niño/a en su propia creatividad corporal.</li> <li>- Reafirmar conceptos tales como: lento, rápido, antes, a la vez que, después...</li> <li>- Respetar las normas establecidas en los ejercicios.</li> </ul>			
MATERIALES	Cartones con números, cuerdas, balones, globos...	T  5'	
<p><b>¿Qué número tocará?:</b> atentos al número que saque el profesor mientras nos movemos, porque hay que dar ese número de saltos.</p> <p><b>Atento a las palmas:</b> mientras unos alumnos/as dan palmas, los demás andarán. Cuando haya silencio, a ver quién no se para.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento en estático, en semicírculo: con la intervención de los propios niños/as, que harán de guías.</li> </ul>			
OBSERVACIONES	Debemos cada vez dar más autonomía de acción al alumno/a.		

BLOQUE	MEDIO FISICO Y SOCIAL	CURSO	5 Años
CONTENIDO	Comunicación y Representación	SESIÓN	8ª
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lograr la mayor autonomía posible del alumno en situaciones rítmicas.</li> <li>- Propiciar la confianza del niño/a en su propia creatividad corporal.</li> <li>- Reafirmar conceptos tales como: lento, rápido, antes, a la vez que, después...</li> <li>- Respetar las normas establecidas en los ejercicios.</li> </ul>			
MATERIALES	Música, cuerdas, balones, pandero.	T  5'	
<p><b>Recogida de basura:</b> vamos a recrear a distintas velocidades, una recogida de "desperdicios" (clasificando conos en colores).</p> <p><b>¿Cómo me vas a pillar ahora?:</b> juego de atrape en el que quien se la queda decide a qué ritmo y con qué movimientos pilla al compañero/a.</p> <p><b>El gusano rítmico:</b> cogidos todos en fila, somos un gusano que se mueve al ritmo del pandero o de la música. No debemos soltarnos.</p>			
OBSERVACIONES	Repasar los ejercicios realizados reafirmará al alumno/a.		

## Sesiones Unidad Octava: Juego y Cambio mi Velocidad

<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>Los pintores:</b> dibujarán imaginariamente en el aire cosas que les indiquemos, al ritmo de las distintas canciones que suenen.</p> <p><b>La locomotora:</b> un alumno/a es la locomotora, va muy rápido, pero a veces tiene que parar para enganchar a los vagones (niños/as).</p> <p><b>Los relevos:</b> relevos por equipos, andando despacio, rápido, dando saltos... a distinta velocidad cada vez.</p> <p><b>Llevo mi serpiente de paseo:</b> con mi cuerda, que llevo de paseo, la muevo haciendo ondas en el suelo al ritmo de los pitidos del profesor/a.</p> <p><b>Manejo de balón:</b> el niño/a se pasará un balón de una mano a otra cambiando la velocidad.</p> <p><b>Con una pelota:</b> ahora todos a la señal, lanzaremos la pelota hacia arriba y la cogemos al mismo tiempo.</p>	<p><b>T</b></p> <p>35'</p>
<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p><b>El aeropuerto:</b> somos aviones que legan al aeropuerto y lentamente aterrizan para ser aparcados.</p> <p><b>El globo de tres velocidades:</b> inflo y desinflo mi globo muy lentamente, a velocidad media o más rápido.</p>	<p>5'</p>

<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>Los vaqueros del Oeste:</b> moveremos nuestro lazo todos a la vez cuando salgamos de caza.</p> <p><b>Esa barca me marea:</b> en parejas, oscilan una comba a ritmos y velocidades cambiantes.</p> <p><b>Pásamela:</b> pases de balón por parejas, rodándola por el suelo. A veces lenta, a veces muy rápida.</p> <p><b>Tiro a la pared:</b> lanzo la pelota a la pared con distintas trayectorias y velocidad para atraparla</p> <p><b>Botá a mi ritmo:</b> los niños/as ha de ir botando su balón al ritmo del pandero.</p> <p><b>Busco un abrazo:</b> nos desplazamos variadamente al ritmo de la música, y cuando ésta se detenga, buscamos un abrazo de otro compañero/a.</p>	<p><b>T</b></p> <p>35'</p>
<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p><b>El baile del cambio de parejas:</b> cada vez que suene una melodía, bailaremos a ese ritmo, pero iremos cambiando de pareja.</p> <p style="margin-left: 20px;">- Relajación global, e intercambio de experiencias vividas.</p>	<p>5'</p>