

Sesiones Unidad Novena: “¡Qué bonito es el campo!”

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL; SALUD CORPORAL	CURSO	1º
CONTENIDO	Unidad 9: ¡Qué bonito es el campo!	SESIÓN	1ª
OBJETIVOS - Vivenciar e identificar juegos fuera del entorno habitual. - Identificar hábitos higiénicos de la vida cotidiana en el cuidado del cuerpo. - Orientarse en el espacio próximo tomando como referencia el propio cuerpo. - Utilizar habilidades y destrezas básicas para resolver situaciones fuera del entorno habitual.			
MATERIALES	Propio cuerpo, balones, bebidas, bancos suecos, instrumentos sonoros y pañuelos.	T	
PARTE INICIAL - Balón a la línea: con los ojos tapados, el alumno lleva el balón lo más próximo que pueda a una línea situada a unos 10 metros que previamente ha visualizado. - ¿Dónde estoy?: Todos los alumnos con los ojos tapados se distribuyen por el campo libremente. Un alumno escondido llevará un bastón y dará golpecitos en el suelo. El resto de alumnos intentarán encontrarlo siguiendo el ruido.			
OBSERVACIONES	Precaución en los juegos sensoriales en los que llevan los ojos tapados.		

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL; SALUD CORPORAL	CURSO	1
UNIDAD	Unidad 9: " ¡Qué bonito es el campo!"	SESIÓN	2^a
OBJETIVOS - Practicar juegos populares dentro y fuera del ámbito escolar. - Vivenciar e identificar juegos fuera del entorno habitual. - Vivenciar diferentes papeles dentro de un mismo juego: compañero, oponente y árbitro. - Adoptar el buen uso y respeto del material de clase como norma de conducta. - Adaptar las habilidades básicas a distintos medios naturales.			
MATERIALES	Propio cuerpo, chapas, cuerdas, balones, botones y sacos.		T
PARTE INICIAL: - ¡No me toques! Hacemos un círculo, uno se la queda dentro. Cogidos de las manos, giran y se estiran intentando que alguien impacte con el jugador central. Se elimina el que lo toca o el que rompa la cadena. - ¡Cuba! Es una variante del juego del pilla pilla, con la diferencia que antes de que me pillen puedo decir cuba y quedarme quieto con las manos abiertas. Otra persona puede cogerme una mano y volver a decir cuba, dejando un hueco con las manos cogidas y abiertas. Si otro alumno pasa entre medio de los dos nos salvamos y podemos volver a correr.			5'
OBSERVACIONES	Motivar continuamente.		

Sesiones Unidad Novena: “¡Qué bonito es el campo!”

PARTE FINAL - Escribir en las espaldas: por parejas, se le escriben frases al compañero que tiene que adivinar. - ¿Qué has escondido? Hacemos círculos. Uno de ellos se va del círculo y viene a los dos minutos y tiene que averiguar qué objeto ha cambiado de lugar.	T 35'
PARTE FINAL - Escribir en las espaldas: por parejas, se le escriben frases al compañero que tiene que adivinar. - ¿Qué has escondido? Hacemos círculos. Uno de ellos se va del círculo y viene a los dos minutos y tiene que averiguar qué objeto ha cambiado de lugar.	5'

PARTE PRINCIPAL - Sobre: todo el grupo. Se tira el balón hacia arriba y se dice el nombre de un compañero. Este tiene que cogerlo. Si lo coge antes de que caiga lo tira hacia arriba y dice otro nombre, y no lo coge dice “pies quietos” y en ese momento los compañeros tienen que pararse ya que habían corrido todos lo más lejos posible del balón. El que lanza podrá dar tres pasos y darle a un compañero. - Pillar por parejas: cogidos de las manos pillamos por parejas. - Relevos con vasos de agua: en filas de 5, con un vaso de plástico en la boca (por higiene cada uno lleva el suyo), debe llenarlo de un cubo de agua y pasarlo corriendo a otro cubo de agua. Gana el que más agua transporte en 5 minutos. - Relevos con botones: en filas de 5, con un botón en la mano, tenemos que llegar corriendo a un hilo sujeto en el suelo e insertar el botón. Gana el equipo que meta más botones en 3 minutos. - Carrera de sacos: en filas de 5 hacemos una carrera de relevos con sacos. Se pueden poner pequeños obstáculos. También se pueden sustituir los sacos por cuerdas atadas a los pies. - Carrera de chapas: pintamos con tiza un circuito para 4 personas. Tenemos que llegar a la meta dándole un golpe cada uno. Si en el golpe te sales del circuito vuelves al sitio de donde tiraste. - Comba: jugamos a la comba con una cuerda larga.	35'
PARTE FINAL - El Asesino: hacemos un círculo. Cierran los ojos sentados en el suelo y el profesor elegirá con un toque al asesino, con dos al policía y con tres a dos hadas. El asesino guiñará el ojo. El policía intentará descubrirlo y las hadas salvarán a los muertos a no ser que ellas estén muertas. - Bomba: se hace un círculo. Un alumno se coloca en el centro con los ojos tapados, y contará de 0 a 20 en voz baja y al ritmo que él quiera. Mientras los otros se pasarán el balón. Al acabar la cuenta dirá bomba y el que tenga el balón tendrá que tocar algún sitio sin ser tocado.	

Sesiones Unidad Novena: “¡Qué bonito es el campo!”

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL; SALUD CORPORAL	CURSO	1
CONTENIDO	Unidad 9: “¡Qué bonito es el campo!”	SESIÓN	3ª
OBJETIVOS			
- Experimentar situaciones de equilibrio con diferentes bases de sustentación. - Experimentar situaciones de equilibrio en diferentes planos y superficies. - Reaccionar ante situaciones que provocan el desequilibrio postural. - Utilizar de forma apropiada los segmentos corporales. - Vivenciar y experimentar juegos fuera del entorno habitual.			
MATERIALES	Propio cuerpo, espalderas, balones, colchonetas y pegatinas para las presas.		T
PARTE INICIAL			10'
- Torito en alto: se juega a pillar. Para salvarte tienes que estar sin que los pies toquen el suelo. - Cortapies: hacemos un círculo. En el centro se la queda uno con una cuerda que girará mientras que los compañeros la saltan. Al que le toque se la queda en el centro.			
OBSERVACIONES	Colocar colchonetas y vigilar las altura a la que suben		

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL; SALUD CORPORAL	CURSO	1
UNIDAD	Unidad 9: "¡Qué bonito es el campo!"	SESIÓN	4^a
OBJETIVOS - Experimentar situaciones de equilibrio con diferentes bases de sustentación. - Experimentar situaciones de equilibrio en diferentes planos y superficies. - Reaccionar ante situaciones que provocan el desequilibrio postural. - Utilizar de forma apropiada los segmentos corporales. - Vivenciar y experimentar juegos fuera del entorno habitual.			
MATERIALES	Propio cuerpo, espalderas, balones, colchonetas y pegatinas para las presas.		T
-PARTE INICIAL -Relevos a pídola. En filas de 5. El primero se coloca a pídola y el resto le va saltando y colocándose a un metro de él en la misma situación. Gana el equipo que cruce el campo en primer lugar. - Pillamanos: por parejas y colocados tumbados en el suelo en modo de flexión frente a nuestro compañero, tenemos que intentar golpearle la mano y que no nos golpeé a nosotros.			5'
OBSERVACIONES	Colocar colchonetas y vigilar las altura a la que suben		

Sesiones Unidad Novena: “¡Qué bonito es el campo!”

PARTE PRINCIPAL - Subir y bajar las espalderas con las manos en pronación (palma hacia abajo) - Subir y bajar las espalderas con las manos en supinación (palma hacia arriba) - Pasar por las espalderas longitudinalmente siguiendo lo que hace el compañero. - Cada grupo empieza por un extremo de las espalderas a la misma vez, tienen que llegar al otro extremo sin tocarse:- unos por arriba y otros por abajo;-unos por delante y otros por detrás. - Seguir itinerario fijado con presas para pies y manos. Esto se hará pegando cintas de diferentes colores en las espalderas. - Subir a un banco sueco colocado a modo de puente entre las espalderas y un plinto. - Bajar del banco sueco sin saltar. - El escalador ciego: el alumno visualiza una vía (con pegatinas), tras taparse los ojos la realiza con ayuda de su compañero. - “El escalador cangrejo”: escala de espaldas a la pared - “Uno más uno”: el primer alumno coge una presa y se baja. El segundo coge lamisca y otra y se baja. Así sucesivamente. - “el manco” realiza una vía con una sola mano.	T 35'
PARTE FINAL - Masaje con picas por las espaldas y por parejas. - Masaje con pelotas por parejas y por todo el cuerpo.	5'
PARTE PRINCIPAL - Subir en adherencia por un banco sueco - Igual pero con dos bancos, colocando un plinton en medio. - Recorrer la espaldera longitudinalmente y transversalmente sólo apoyando las manos - Juego del pañuelo - Subir y bajar la espaldera apoyando: dos manos y un pie; dos pies y una mano; un pie y una mano. - Correr en dirección a la espaldera y saltar para agarrarte de pies y manos. - Atados por un pie, realizan un trayecto en zig-zag por la espaldera. - Igual pero atados de una mano. - Igual pero atando un pie y una mano. - Igual pero atándose tres compañeros. - Desplazarte de frente y de espaldas. - Desplazarte con un balón en los tobillos. - “El cuenta pasos”: cruzar las espalderas con el menor número. - “La contrarreloj”: realizar un recorrido en el menor tiempo posible. - 2 grupos de 4. Salen de diferentes esquinas. Un grupo pasa normal. Del otro grupo: el 1 pasa por arriba; el 2 por debajo; el 3 por dentro; el 4 por fuera. Luego se intercambian los papeles. - El balonazo: 4 alumnos cruzan las espalderas, y el resto del grupo, con balones de foam, desde 6 metros, tiene que intentar darle. - Los pases: Uno en la espaldera, el otro abajo. Ver cuantos pases se dan sin que se caiga el alumno o el balón.	T 35'
PARTE FINAL - Ejercicios de vibraciones por parejas. - Ejercicios de respiración: por grupos de 4. Tumbados en el suelo. Con una pelota en el centro. Soplamos a ver quien consigue meterla en la portería de los compañeros(se ponen dos objetos para señalarla)	

Sesiones Unidad Novena: “¡Qué bonito es el campo!”

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL; SALUD CORPORAL	CURSO	1
CONTENIDO	Unidad 9: “¡Qué bonito es el campo!”	SESIÓN	5ª
OBJETIVOS - Vivenciar diferentes papeles dentro de un mismo juego. - Adoptar el buen uso y respeto del materia de clase como norma de conducta. - Mejorar la capacidad de manipulación de objetos. - Adaptar las habilidades básicas a distintos medios naturales. - Vivenciar e identificar juegos fuera del entorno habitual.			
MATERIALES	Propio cuerpo, botellas de plástico, vasos, lana, periódicos, globos y balones.		T
PARTE INICIAL - Los círculos: Por parejas. Hacemos dos círculos, uno dentro del otro y dándose las espaldas. Giran al contrario y a la señal se giran y buscan a su compañero y se sientan de espaldas. El último que lo haga pierde. - Transporte de pelotas con las espaldas: por parejas, vemos quien realiza antes el recorrido.			5'
OBSERVACIONES	Avisar antes de la sesión de que traigan ese material		

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL; SALUD CORPORAL	CURSO	1
UNIDAD	Unidad 9: "¡Qué bonito es el campo!"	SESIÓN	6ª
OBJETIVOS - Vivenciar e identificar juegos fuera del entorno habitual. - Utilizar habilidades básicas y destrezas básicas para resolver situaciones fuera del entorno habitual. - Adaptar las habilidades básicas a distintos medios naturales. - Coordinar acciones de desplazamientos y saltos.			
MATERIALES	Propio cuerpo, balones, picas, aros, vayas, colchonetas y bancos		T
PARTE INICIAL - "Cara y cruz": el equipo nombrado debe correr hasta su "casa" mientras el otro lo persigue. Cada alumno pillado vale un punto. - "Cara o cruz con balón": igual que el anterior pero ahora se puede lanzar también un balón.			5'
OBSERVACIONES	Si se realiza en el campo, vigilar las zonas peligrosas		

Sesiones Unidad Novena: “¡Qué bonito es el campo!”

PARTE PRINCIPAL - Los bolos: realizados con botellas de plástico y arena o agua. - Cachibolo. Con un vaso de plástico, una goma o lana, y un globo que rellenamos con papel de periódico hacemos un cachibolo: - Jugamos a pillar con el cachibolo, pero si te pillan y metes la bola en el baso tres veces seguidas te salvas, si no te unes al que pilla. - Funball: Juego por parejas: Lanzamientos horizontales y recepciones. Organizados por parejas, lanzamientos contra una pared y recepción. Enfrentamientos de 1 contra 1 separados por una red - Espabol. Una bolsa de plástico para cada alumno. Se divide la clase en dos grupos. Cada alumno lleva la bolsa enganchada detrás en el pantalón. Habrá 20 bolas de papel esparcidas por el suelo. Gana el equipo que menos bolas tenga al acabar el juego. - La cacería: Un disco por cada 4 personas. Uno de ellos lo lanza y los otros tienen que tirarle bolas de papel para darle.	T 35'
PARTE FINAL - Plato gol: jugamos un partido pero con el disco. Si cae al suelo la recupera el otro equipo. No vale quitarla de las manos. - Plato GOLF: Hacemos un circuito con aros simulando hoyos de golf. Vemos en cuantos tiros acaba cada alumno el circuito.	5'

PARTE PRINCIPAL Se realizarán circuitos naturales a modo de pista americana: 1.- Correr en zig-zag por entre las picas. 2.- Saltar con un pie entre los aros. 3.- Arrastrarse por debajo de las vallas. 5.- Voltereta adelante en la colchoneta. 6.- Andar por encima del banco. 7.- Saltar de un aro a otro. 8.- Rodar por las colchonetas. 9.- Saltar lateralmente de pica a pica. 10.- Gatear por encima de los bancos. 11.- Slalom entre las picas. 12.- Saltar los aros con los dos pies. El circuito se hará después por parejas para ver quien gana.	T 35'
PARTE FINAL "El ciego y el paralítico": divididos en parejas, uno hace de caballo /el ciego) y el otro (el paralítico) de jinete. El jinete golpea el hombro del caballo para cambiar de dirección y no chocar con nadie. Visualizaciones de paisajes: tumbados en las colchonetas nos imaginamos parajes naturales (playa, campo...) con la mayor exactitud posible (sonidos, olores, colores...)	N

Sesiones Unidad Novena: “¡Qué bonito es el campo!”

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL; SALUD CORPORAL	CURSO	1º
CONTENIDO	Unidad 9: ¡Qué bonito es el campo!	SESIÓN	7ª
OBJETIVOS			
- Utilizar habilidades y destrezas básicas para resolver situaciones fuera del entorno habitual. - Adaptar las habilidades básicas a distintos medios naturales. - Vivenciar e identificar juegos fuera del entorno habitual. - Toma de conciencia de la respiración de forma básica.			
MATERIALES	Propio cuerpo y material recomendado por el profesor para la salida		T
PARTE INICIAL			5'
- Recordaremos las normas que hay que seguir cuando realizamos una salida al entorno natural.			
OBSERVACIONES	Una vez en el campo se pueden realizar los juegos vistos en las sesiones anteriores.		

Sesiones Unidad Novena: “¡Qué bonito es el campo!”

PARTE PRINCIPAL - Realizaremos una salida al campo donde tendremos en cuenta los siguientes aspectos: ¿Dónde vamos a ir de excursión? ¿Qué edades tienen los alumnos que van a realizar las actividades propuestas? ¿Existe alguna característica específica del alumnado que deba ser tenida en cuenta? (Necesidades educativas especiales). ¿Cuántos los alumnos van a ir a la excursión? ¿Qué actividades se van a dejar preparadas para los alumnos que no pueden ir a dicha salida y que por lo tanto se quedan en el centro? ¿Cuándo se va realizar la salida? ¿En que horario? ¿Porqué vamos a realizar dicha excursión? (Objetivos y contenidos educativos). ¿Qué aportaciones se van a realizar desde las diferentes áreas para que dicha actividad sea considerada como interdisciplinar. ¿Qué actividades vamos a realizar cuando lleguemos? ¿Cómo nos vamos a desplazar hasta el lugar? (Medios de transporte). ¿Cómo va ser financiada la actividad? (Por los propios alumnos, por la AMPA, por el centro,...). ¿Qué recursos humanos son necesarios para dicha actividad? (Número de maestros, padres, monitores...). ¿Qué equipamiento deberán llevar los alumnos? (Deberemos recordar el tipo de ropa, calzado, mochila, alimentación, protecciones solares...). - Las últimas consideraciones que deberemos tener en cuenta antes de realizar la actividad serán: - No debes olvidar la autorización paterna y materna del alumnado que va de excursión. - Deberemos recordar las normas que deben de cumplirse cuando realizamos una salida a un entorno natural (cuidado del medio, orden en el transporte, seguir siempre las indicaciones del profesor...). - Tener previsto un plan de evacuación en caso de accidente o lesión por parte de algún alumno (teléfonos de contacto, botiquín completo, centro sanitario más cercano...). ¿Qué tener en cuenta durante la salida? Además de todos los aspectos previos señalados en el apartado anterior, deberemos tener en cuenta otra serie de consideraciones mientras estemos realizando las actividades programadas. Entre otras podemos señalar: - Deberemos tener un control exhaustivo de nuestros alumnos: - Pasar lista antes de salir hacia el lugar programado. - Realizar controles periódicos durante las actividades. - Volver a pasar lista antes de volver al centro educativo. - Deberemos recordar las normas básicas antes de salir (como comportarse durante el trayecto en el transporte, normas de comportamiento en el medio natural...). - Seguir el proyecto de actividades programadas antes de la salida.	T 35'
PARTE FINAL - Estiramientos de los principales grupos musculares.	5'