

Sesiones Unidad Segunda: ¿Quién es quien?

BLOQUE	Cuerpo imagen y percepción; juegos y actividades deportivas	CURSO	1º
UNIDAD	¿Quién es quien?	SESIÓN	1
OBJETIVOS - Conocer y aplicar las normas de clase. - Identificar, reconocer y aceptar a todos los compañeros. - Reconocer el uso de una vestimenta apropiada como hábito de higiene básico. - Identificar hábitos higiénicos de la vida cotidiana en el cuidado del cuerpo. - Adoptar el buen uso y respeto del material de clase como norma de conducta.			
MATERIALES	Propio cuerpo, globos, balones.	T	
- Explicación de los contenidos y actividades de la U.D. - Presentación y normas generales: - “Limón-limón”: Círculo, excepto la madre. Preguntamos a los compañeros que están a nuestro lado cual es su nombre. La madre pregunta: “limón limón” le dirá el nombre del compañero de la izquierda; “naranja-naranja” compañero de la derecha; “fresón-fresón” nombre del niño al que señala; “cesta de frutas” todo el mundo cambia de sitio. - “El indio quieto”: grupos de 7-8, círculo y de pie. Uno se la queda en el centro con los ojos tapados. Cogidos de la mano gira hasta que es parado por el indio. Por el tacto adivina quien es. - “La corriente”: se forma un círculo de 7-8 jugadores cogidos de la mano. El alumno del centro tiene que decir: “envío la corriente a...” mediante un apretón de manos envía la corriente al compañero nombrado y el del centro tiene que averiguar por donde va la corriente.			10’
OBSERVACIONES	Hay que motivar al niño/a para que no sienta vergüenza.		

BLOQUE	Conocimiento y desarrollo corporal; el juego	CURSO	1º
UNIDAD	¿Quién es quien?	SESIÓN	2
OBJETIVOS - Identificar a sus compañeros y conocerlos a todos. - Relacionarse con sus compañeros. - Representar el propio cuerpo de forma global. - Vivenciar diferentes papeles dentro de un mismo juego. - Adoptar el buen uso y respeto del material de clase como norma de conducta. - Participar activamente en los juegos.			
MATERIALES	Propio cuerpo, folios, petos, cuerdas, pañuelos	T	
- “Los detectives”: En una bolsa metemos fichas con nuestros datos (aficiones, numero de hermanos, deporte preferido...). Cada uno sacará una tarjeta y tendrá que averiguar de quien es. - “Persecución por nombres”: se forman 4 grupos, y cada componente del grupo lleva pegado en la espalda un papel con su nombre. A la señal, gana el equipo que averigüe el nombre de todos lo componentes de los otros grupos, apuntándolos en un folio. Los alumnos intentarán ver el nombre de los demás sin que vean el suyo.			10’
OBSERVACIONES	Variar las parejas o los grupos será más motivante.		

PARTE PRINCIPAL - “El inquilino”: gr. 3 (2 cogidos de las manos-pared derecha e izquierda- y el otro dentro-inquilino). 1 jugador se queda fuera. Si se dice pared derecha, pared izquierda o inquilino, el nombrado se tiene que mudar de apartamento; si dice casa, se mudan las dos paredes, y si dice terremoto se mueven todos. El de fuera se mete. - “Los electrones”: jugamos a pillar solo por las líneas del campo. - “El último que...”: el profesor dice un lugar al que tienen que ir o una acción y el último realiza una acción decidida por todos. - “Globo arriba”: gr. 10-11 jugadores. Se lanza un globo hacia arriba, intentan que no caiga. Cada vez que golpeamos el globo el alumno se tiene que sentar. Vemos que grupo tarda menos en sentarse. - “Color color”: se dice un color y tienen que localizarlo. - “Sobre”: Un alumno lanza el balón hacia arriba diciendo el nombre de un compañero, el compañero nombrado corre a por el balón. Si lo coge en el aire dice otro nombre y ocurre lo mismo, si no, dice stop, se paran todos y dando 3 pasos lanza el balón hacia alguien.	T 35’
PARTE FINAL -“¿Qué ha cambiado?”: grupos de 6-7 personas, círculo. Observa a sus compañeros 2 minutos, se retira 1’, los compañeros cambian sus objetos. Al volver, tiene que adivinar qué ha cambiado. -“El gangoso”. Por grupos, decimos nuestro nombre de forma normal, con la lengua fuera, con la nariz tapada, sin enseñar los dientes, añadiendo una sílaba a cada sílaba de su nombre...	10’

PARTE PRINCIPAL - “El zorro”: alumno en el centro del campo (solo puede desplazarse por la línea del centro). Desde el fondo intentan cruzar sin ser pillados. Los pillados se colocan en el centro hasta que esté todo el grupo. - “La cadena”: Jugamos a pillar, si te pillan te coges de la mano. - “Quitarle la cola al zorro”: Con un pañuelo (cuerda, peto...) colgado de la cintura por la parte de atrás. A la señal, intentaremos quitarle la cola al resto de compañeros. - “Carrera de vallas”: Equipos de 4. El primero de ellos se arrodilla en el suelo (con la cabeza baja y cubierta por las manos). El siguiente de la fila lo salta y se coloca igual hasta acabar el recorrido. - “Cada oveja con su pareja”: Por parejas, cada pareja elige el ruido de un animal. Con los ojos tapados, intentan encontrarse. - “Encontrarse”: 2 personas tienen que encontrarse (salen de esquinas contrarias del campo). El grupo se lo impide poniéndose en medio (tienen que tener los brazos detrás de las espaldas).	T 35’
PARTE FINAL - “Pobre gato”: gr. 5-6 personas. 1 se la queda en el centro y adoptando posición de gato, se acerca dando pequeños saltos e intentando hacerle reír a otro compañero. Este compañero le tiene que acariciar la cabeza tres veces diciendo: “pobre gato”, si se ríe al hacerlo pierde y se la queda en el centro. - “Enredados”: Se forman dos grupos. Un grupo se da de la mano y a continuación empiezan a enredarse sin soltarse. El otro grupo intentan desenredarlos.	10’

BLOQUE	Conocimiento y desarrollo corporal; El juego	CURSO	1
UNIDAD	¿Quién es quien?	SESIÓN	3
OBJETIVOS			
- Participar activamente en los juegos. - Practicar juegos populares. - Colaborar con los compañeros de clase. - Vivenciar diferentes papeles dentro de un mismo juego. - Aceptar las normas de clase.			
MATERIALES	Propio cuerpo, folios, balones.		T
- “Si fuera”: se forman grupos de 7-8 personas. Se forma un círculo. El que se la queda en el centro piensa en un compañero. Los otros tienen que preguntarle para ver quien es, pero siempre empezando la pregunta de la siguiente forma:”si fuera...una fruta”;”si fuera...un coche”. De esta forma tienen que averiguar de quien se trata. - “Parejas famosas”: Cada alumno tiene el nombre de un personaje que previamente a repartido el profesor. Repartidos por toda la pista, tienen que encontrar a su pareja. Si le preguntan a alguien y no es se darán la mano y se presentarán con su nombre real.			10'
OBSERVACIONES			

BLOQUE	Conocimiento y desarrollo corporal; El juego	CURSO	1º
UNIDAD	¿Quién es quien?	SESIÓN	4
OBJETIVOS			
- Organizar y colaborar con el grupo. - Adoptar el buen uso y respeto del material de clase como norma de conducta. - Representar el propio cuerpo de forma global. - Practicar juegos populares.			
MATERIALES	Propio cuerpo, folios pintados o cartulinas de colores, balones, bancos suecos, conos, colchonetas.		T
- “Grupo de colores”: se señalan con colores (pinturas de cara, tarjetas de color...) diferentes a todos los alumnos. Se dispersan por toda la clase. A la señal, se juntan. Se puede jugar con los colores y formar grupos con diferentes colores. - “Pelota de playa”: formando grupos de 7-8, pasamos el balón (colocado entre las piernas) al compañero, diciendo antes mi nombre.			10'
OBSERVACIONES			

PARTE PRINCIPAL - “Policías y ladrones”: (policías y ladrones). los policías pillan a los ladrones. si te pillan vas a la cárcel. - “La pelota veloz”: gr. 7-8.Uno fuera del grupo. A la señal, pasamos el balón y el otro compañero rodea el grupo. ¿quien tarda menos? - “Zorros, gallinas, culebras” 3 grupos. Es un juego de persecución, pero los zorros solo podrán pillar a las gallinas, las gallinas a las culebras y las culebras a los zorros. - “La red de pescadores”: Círculo de 7-8 jugadores con las piernas separadas sin mover los pies del suelo. Uno en el centro que intentará salir. Se lo impedirán flexionando piernas o subiendo y bajando brazos. - “Fútbol de manos”: 2 grupos. Cada grupo con un balón en las manos. Pasamos el balón y cada vuelta un gol. Si se cae se empieza. - “Las jarras”: Por parejas cogidos por los codos. Dos se la quedan, 1 el perseguidor y otro el perseguido. El perseguido se podrá agarrar a una pareja y el alumno que queda al otro extremo será ahora el perseguidor, y el que perseguía el perseguido.	T 35’
PARTE FINAL - “Cara o cruz”: 2 filas, una frente a otra. Tiramos una moneda, si sale cara, ésta hace reír a la cruz y viceversa. Si alguien del equipo contrario se ríe, pasa a formar parte del otro equipo. - “Círculo de amigos”: gr. 4-5. De pie, y pegados por el hombro. Uno se la queda en el centro, y tendrá que dejarse caer de forma rígida hacia los lados. Los compañeros, se lo irán pasando.	10’

PARTE PRINCIPAL	T
- “El autobús”: gr. de 6-7 en un banco sueco. Hacemos un recorrido por el gimnasio. “parada” los alumnos se cambian de sitio y “cambio de dirección” rodeamos el banco. Gana el equipo que acabe antes. - “La caza de la ballena”: Un jugador hace de ballena, el resto de rocas (sentados en el suelo). 3 balones para cazar a la ballena. Las rocas no se pueden mover, pero si pasarse el balón.” - El faro”: Un alumno hace de faro, la mitad de la clase de barcos y la otra mitad de rocas. Los barcos van con los ojos tapados y se colocan al otro lado donde se coloca el faro. El faro hará el siguiente ruido: uuuuuu para que los barcos lo encuentren, mientras que las rocas harán: shshshshshsh para impedir que el barco llegue al faro. - “La gran tortuga”: En grupos de 4-5, todos con una colchoneta encima. Tenemos que hacer un recorrido realizado con conos, aros, cuerdas. - “Pio, pio”: Todos con ojos cerrados. Uno de ellos la mamá gallina (estará callada todo el rato). El resto se moverán, cuando den con alguien, le cogerán de la mano y dirán “pio pio”, si le contesta igual, seguirán buscando, si se calla, se quedará cogido de la mano. - “Palomitas pegadizas”: Vamos dando saltos por la habitación con las manos pegadas al cuerpo. Si chocamos nos pegamos a él.	35´
PARTE FINAL	
- “Submarinos”: En el centro se la queda un alumno con los ojos cerrados. Los otros tendrán que cruzar la línea en silencio. - “Risotada seria”: tumbados con la cabeza en el vientre del compañero. El 1º dice “ja” (sin reírse), el 2º “ja, ja” y así sucesivamente. Si se ríe alguien pasará al final de la fila.	10´

BLOQUE	Conocimiento y desarrollo corporal; el juego.	CURSO	1
UNIDAD	¿Quién es quien?	SESIÓN	5
OBJETIVOS			
- Vivenciar diferentes papeles dentro de un mismo juego. - Colaborar con los compañeros. - Practica de juegos populares. - Identificar y aceptar a sus compañeros.			
MATERIALES	propio cuerpo, balones, todo tipo de material del gimnasio		T
- “El ciempiés”: Carrera de relevos. Hacemos grupos de 5 personas. El primero de la fila está de pie y apoya las manos en las rodillas. Los siguientes se sujetan a los tobillos del compañero de delante. No vale soltarse, si ocurre esto se vuelve a empezar. - “Círculo australiano”: Hacemos un círculo sentados en el suelo. Uno de ellos se la queda en el centro. Se pasan la pelota entre los compañeros del círculo. El del centro del círculo tiene otra pelota que también pasa para despistar a sus compañeros y hacer que se les caiga la pelota. Al que se le caiga se coloca en el centro.			10'
OBSERVACIONES			

BLOQUE	Conocimiento y desarrollo corporal; el juego.	CURSO	1
UNIDAD	¿Quién es quien?	SESIÓN	6
OBJETIVOS			
- Confianza y afirmación del niño mediante el juego. - Divertirse en las clases de E.F. - Identificar la actividad física como un hábito de salud en la vida cotidiana. - Práctica de juegos populares. - Uso de la vestimenta adecuada para la práctica de la actividad física.			
MATERIALES	Propio cuerpo, conos, balones, pañuelos.		T
- “Relevos de ropa”: grupos de 5. Hacemos una carrera de relevos, y como relevo llevamos una chaqueta que tenemos que colocarnos perfectamente antes de salir a correr. - “Carrera de lagartos”: grupos de 5. Hacemos una carrera de relevos pasando por debajo de las piernas de los compañeros			10'
OBSERVACIONES			

PARTE PRINCIPAL - “En fila de a uno”: con los ojos cerrados (todos menos el último de la fila) hacemos un recorrido. Nos guiamos por las órdenes del último de la fila: apretón en hombro derecho = giro derecha , en el hombro izquierdo = giro izquierda (más apretones, más se gira) - “El látigo”: gr. 8-9 personas. Corren cogidos de la mano el primero frena de golpe y hace el efecto del látigo con sus compañeros. - “La cola del dragón”: gr. 8-9, cogidos por la cintura. El último de la fila intenta coger al primero, y el resto del grupo lo impide. - “El renacuajo”: gr. 6-7 círculo (en el centro se coloca uno con un balón). Formando una fila se coloca otro gr. 6-7. A la señal el grupo con balón contará los pases dados mientras que el otro cuenta las vueltas que le da al grupo.	T 35’
PARTE FINAL - “Adivina la palabra”: Un alumno se sale de clase. Se divide el grupo en 4. A cada grupo, se le da una sílaba de la palabra que tiene que adivinar el alumno que se ha salido (p.ej: te-le-fo-no) . Al entrar cada grupo dirá solo su sílaba, y este tendrá que adivinar la palabra. - “El laberinto”: por parejas, uno de ellos con los ojos cerrados, tendrá que completar un recorrido con las indicaciones del compañero que ve.	10’

PARTE PRINCIPAL - “Rojo, verde”: corremos por el campo, si el profesor dice rojo, nos alejamos de él, pero si dice verde tenemos que acercarnos. - “Congelado”: en grupo, se la queda dos alumnos que tienen que intentar pillar al resto en el menor tiempo posible. Cada vez que un alumno es tocado se sienta. - “Carrera de piñas”: gr. de 9 . Nos colocamos en fila. De tres en tres nos damos de la mano formando un círculo cerrado. A la señal realizamos el recorrido sin soltarnos. Carrera de relevos - “Caza del tesoro”: dos equipos. Cada mitad de campo es de un equipo, y hay una cárcel y un tesoro (balones, picas...) por equipo. Se trata de quitarle el tesoro (no vale más de un objeto en cada robo) al otro equipo sin ser pillados. Si somos pillados iremos a la cárcel, con la opción de ser salvados por algún compañero. - “Lobo, roca y oveja”: uno hace de lobo, otro de oveja y el resto de roca (colocados en el suelo de rodillas, con la cabeza baja y protegida). El lobo tiene que pillar a la oveja. Si la oveja salta una roca, la roca se convierte en lobo y el lobo en oveja. - “Mate”: con conos hacemos un círculo. Dos equipos. Uno dentro del círculo. Los de fuera con un balón intentan “matar” al equipo del interior del círculo. Se cuenta el tiempo que tarda.	T 35´
PARTE FINAL - “Gallinita ciega”: gr.7-8 en círculo. El del centro tiene los ojos cerrados e intentará coger a sus compañeros que están cogidos de la mano (podrán moverse todos hacia los lados para evitar ser cogidos).Si la gallinita pilla a alguien tendrá que adivinar quien es mediante el tacto. - “Quien lo tiene”: formamos filas sentados en el suelo de 8-9 personas. Uno de ellos en frente con los ojos tapados. A la señal, puede ver e intentará adivinar quien tiene el balón escondido (el balón deberá pasarse de unos a otros para darle más emoción).	10´

BLOQUE	Conocimiento y desarrollo corporal; el juego.	CURSO	1
UNIDAD	¿Quién es quien?	SESIÓN	7
OBJETIVOS			
- Jugar y disfrutar de este y de sus compañeros. - Práctica de juegos populares. - Colaborar y divertirse con sus compañeros en las clases de Educación Física. - Vivenciar diferentes papeles dentro de un mismo juego.			
MATERIALES	Propio cuerpo, aros, balones, red, cuerda.		T
- “Relevos en equilibrio”: hacemos filas de 9 personas. Con un aro sujetado por tres alumnos por encima de la cabeza con los hombros, realizamos el recorrido propuesto. - “Mar, tierra y aire”: nos colocamos todo el grupo a un lado de una línea. En ese caso estamos en posición de “mar”, al otro lado sería posición de “tierra”, y si decimos “aire” saltamos con un pie a cada lado de la línea. (Estamos colocados lateralmente a la línea; hay que saltar para pasar de una posición a otra; el que falla se coloca al final de la línea).			10’
OBSERVACIONES			

PARTE PRINCIPAL - “los diez pases nombrando a quien paso”: hacemos dos equipos. Tenemos que dar diez pases sin que nos lo quite el otro equipo y sin que el balón caiga al suelo, si ocurre algo de eso empieza la cuenta de nuevo. No se pueden dar más de tres pasos con el balón. La regla es que cada vez que del pase tengo que decir el número de pase y el nombre a quien le paso. Si no es así se empieza la cuenta de nuevo. - “Bolimano”: se forman dos equipos. Se juega con una red de por medio (cuerda atada a las porterías o canastas). Son las mismas reglas que el voleibol pero el alumno puede cogerla con la mano. La puntuación y reglas estarán en función de nuestros intereses (a 15, 20, 25 puntos...es obligatorio que le den 3 personas o todo el equipo...). - “Relevos en aumento”: hacemos filas de 4 personas. El primero de cada fila sale corriendo hasta el centro del campo, vuelve, coge de la mano a un compañero y vuelven a hacer el recorrido hasta el centro, vuelven, cogen de la mano al 3º y hacen de nuevo el recorrido, hasta que lo haga el 4º. Gana el equipo que acabe antes. Si se repite el juego, el primero que salió se pondrá el último. - “cortahilos”: Jugamos a pillar con la siguiente característica: el que pilla tiene que decir a quien va a pillar. Si entre el que es perseguido y el perseguidor se cruza alguien, el perseguidor tendrá que ir a por él y dejar al anterior. - “Cortapiernas”: hacemos un círculo y en el centro se coloca el profesor con una cuerda larga con algo de peso en el extremo (que no provoque lesión).El profesor gira la cuerda a ras del suelo mientras que los alumnos la saltan intentando que no le den. - “La línea saltarina” Se colocan los alumnos en fila, mientras que otros dos van pasando una cuerda a ras del suelo. Los alumnos la tendrán que saltar para que no les den. Si alguno es tocado, se pondrá a pasar la cuerda Por debajo de sus compañeros.	T 35'
PARTE FINAL - “Bomba”: nos colocamos en círculo. Uno de ellos se la queda en el centro y está con los ojos cerrados. A la señal, nos pasamos el balón siguiendo la rotación de las agujas del reloj, mientras que el del centro cuenta hasta 30 en voz baja (puede ir a diferente velocidad), pero tendrá que dar tres avisos: cuando llegue a 10 dirá: “se acerca la bomba”; a los 20 dirá: “peligro la bomba” y a los 30 dirá: “Bomba”. El alumno que tenga el balón en ese momento perderá y se tumbará tendido supino en el suelo. El juego continúa pero con la salvedad de que ahora hay que saltar a los compañeros que ya están eliminados. “1, 2, 3 pollito inglés” :un alumno se la queda y se coloca mirando a la pared diciendo la siguiente frase”1,2,3 pollito inglés” e inmediatamente se da la vuelta para ver si hay algún compañero en movimiento. Mientras dice esa frase, toda la clase sale del otro lado del gimnasio para intentar llegar a la pared sin ser vistos en movimiento. Si nos ven moviéndonos volveremos al principio. Si alguien consigue llegar a la pared, en ese instante el que contaba tendrá que pillar a alguien antes de que todos vuelvan a su sitio. Si lo consigue, el pillado se la queda.	10'