

Sesiones Unidad Primera: Conozco Mi Cuerpo

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DOMINIO CORPORAL	CURSO	1º
UNIDAD	Conozco mi cuerpo	SESIÓN	1ª
OBJETIVOS			
• Tomar conciencia de diferentes posturas y actitudes. • Conocer diferentes segmentos corporales. • Experimentar de acciones básicas corporales.			
MATERIALES	Pista polideportiva, el propio cuerpo, globos.		T
- Explicación de los contenidos y actividades de la Unidad Didáctica. - Presentación y normas generales de funcionamiento de clase.			5'
OBSERVACIONES			

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DOMINIO CORPORAL	CURSO	1º
UNIDAD	Conozco mi cuerpo	SESIÓN	2ª
OBJETIVOS			
• Conocer las posibilidades corporales sensoriales. • Vivenciar el propio cuerpo (global y segmentariamente) potenciando la búsqueda de posibilidades del mismo. • Descubrir y tomar conciencia de las principales posturas corporales (de pie, sentado, acostado, a gatas...).			
MATERIALES	Pista polideportiva, su propio cuerpo, cuerdas, picas		T
Casa cuerda: un alumno se la queda, formamos varias casas utilizando cuerdas, a la señal, deberá pillar o tocar a otro compañero, te salvas si estas dentro de una casa cuerda. La cola del zorro: cada alumno con una cuerda, intentamos pisar la del compañero, evitando que nos quiten la nuestra.			5'
OBSERVACIONES	Es muy importante recalcar la importancia del aseo diario.		

Sesiones Unidad Primera: Conozco Mi Cuerpo

PARTE PRINCIPAL - Al comienzo de la clase hinchamos los globos. Que no caiga: Cada alumno con su globo intenta que o caiga al suelo golpeándolo con distintas partes del cuerpo. Posteriormente intentamos entre todos que ningún globo caiga al suelo. 1,2,3,4: Cada uno con su globo cuenta cuantas veces consigue darle a su globo: con la mano, cabeza, con el hombro, rodilla,... Pásamelo: nos colocamos por parejas, nos intentamos pasar el globo sin que se caiga. Posteriormente nos vamos desplazando con nuestro globo colocado entre las cabezas, el pecho,... ¿Quién es capaz de..? intentamos tocar, sin que caigan al suelo el mayor número de globos posibles con distintas partes del cuerpo.	T 35'
PARTE FINAL - Cada alumno con su globo, lo lanzamos hacia arriba y lo acompañamos con el cuerpo, sin tocarlo hasta que llegue al suelo. - Con el globo en el suelo desplazarlo soplando hasta un lugar cercano indicado. - Explotamos cada uno nuestro globo.	5'

PARTE PRINCIPAL Colocamos cada alumno nuestra cuerda delante nuestra, a nuestra señal, debemos saltarla: con los dos pies, con el pie izquierdo, con el derecho. Con la cuerda en el suelo saltarla poniendo las manos donde indiquemos: en el cuello, manos juntas por delante, manos juntas por detrás, tocando las piernas, una mano en un lugar y otra en otro,... Con la cuerda en alto, amarrada a dos picas o sujeta por dos alumnos pasarla por encima sin tocarla: de pie, cuadrupedia, cangrejo; posteriormente por debajo. El helicóptero: todos corriendo hacemos el helicóptero, con la cuerda doble por encima de la cabeza. La samba: con una pica puesta en horizontal, vamos pasando por debajo, cada vez la ponemos más baja.	T 35'
PARTE FINAL Rodeamos con la cuerda diferentes partes de nuestro cuerpo: haciendo una pulsera, un collar, un cinturón, un pantalón,... Recogida de todo el material.	

Sesiones Unidad Primera: Conozco Mi Cuerpo

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DOMINIO CORPORAL	CURSO	1º
UNIDAD	Conozco mi cuerpo	SESIÓN	3ª
OBJETIVOS			
• Explorar y conocer las limitaciones del propio cuerpo. • Iniciar en la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo implicadas en un movimiento. • Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: tono, respiración, relajación, contracción....			
MATERIALES	Pista, el propio cuerpo y aros.		
Cowboys: todos jugamos a la vez, uno se la queda, con un aro en la mano, deberá meter a algún compañero dentro y así, se la quedará por él. Podemos aumentar el número de pilladores. Cowboys por tríos: formamos grupos de 3. Entre dos deberán coger un aro e intentar meterlo en la cabeza del compañero.			T

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DOMINIO CORPORAL	CURSO	1º
UNIDAD	Conozco mi cuerpo	SESIÓN	4ª
OBJETIVOS			
• Tomar de conciencia de los distintos segmentos corporales: mano, antebrazo, brazo, pie, etc. • Utilizar de forma apropiada los segmentos corporales. • Mejorar la flexibilidad general y segmentaria.			
MATERIALES	Pista polideportiva, su propio cuerpo, vasos de yogur.		T
Cada alumno con su vaso de yogur, nos vamos desplazando libremente por el espacio, dándole pequeños toques con la mano, intercambiándolo con el del compañero,.. Cada uno transporta el vaso con una parte del cuerpo, diremos una de ellas y deberán agruparse en torno al que lleve el yogur en ese lugar			5'
OBSERVACIONES	Hacer hincapié en el cumplimiento de las reglas.		

Sesiones Unidad Primera: Conozco Mi Cuerpo

PARTE PRINCIPAL - Cada alumno con su aro, lo llevamos rodando, intentando utilizar distintas partes del cuerpo. Al cruzarnos con un compañero podemos intercambiarlos. Color, color,.. distribuimos los aros por el patio. Decimos un color y deberemos meternos dentro de un aro de ese color. Al cielo: individualmente lanzamos al aire nuestro aro, primero lo recogemos con las dos manos, después lo intentamos con solo una. Posteriormente formamos parejas y nos vamos lanzando el aro. La canasta: por parejas, colocados uno en frente del otro, intentamos lanzar el aro y que pase por la cabeza del compañero. Podemos intentarlo también por el brazo. El túnel: por parejas, uno sostiene el aro manteniéndolo de pie, el compañero pasa a través del aro con distintos desplazamientos: cuadrupedia, reptando,...	T 35'
PARTE FINAL Por parejas, de la mano, pasarse el aro que gira del brazo de un compañero al otro, manteniendo los brazos rígidos e intentarlo con los brazos relajados. Recogida del material.	5'

PARTE PRINCIPAL Que no te lo tiren: nos colocamos todos el vaso de yogur encima de la cabeza, nos vamos desplazando por el espacio si que se nos caiga, a la señal, intentamos al mismo tiempo tirar al suelo el vaso de algún compañero. Que no se te caiga: nos desplazamos por la pista, cada alumno con su vaso, intentamos darle el mayor número de toques posibles si que se caiga al suelo. Posteriormente formamos parejas y golpeamos el vaso de uno al otro. El transporte: por parejas transportamos el vaso sin que se caiga, con distintas partes del cuerpo. Podemos, después realizar relevos de estos transportes. La canasta: por parejas, colar el vaso entre: los brazos de un compañero colocados delante, arriba, o entre las piernas.	T 35'
PARTE FINAL Con el vaso boca abajo en el suelo, soplarlo y desplazarlo sin que se caiga. Finalmente, pisamos cada uno nuestro vaso y lo depositamos en la papelera.	

Sesiones Unidad Primera: Conozco Mi Cuerpo

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DOMINIO CORPORAL	CURSO	1º
UNIDAD	Conozco mi cuerpo	SESIÓN	5ª
OBJETIVOS			
- Reconocer cada una de las partes del cuerpo y su carácter global, para dominarlo en el espacio y en el tiempo. - Incrementar el conocimiento de las posibilidades corporales, y desarrollarlas y enriquecerlas en función de las relaciones con los demás y el entorno. - Valorar el propio cuerpo y la actividad física.			
MATERIALES	Pista polideportiva, su propio cuerpo, bancos, pelotas.		T
Piratas y tiburones: colocamos varios bancos dispersados por el espacio, uno se la queda, a la señal deberá tocar a un compañero para que se la quede por él. Si nos subimos en un banco no nos pueden coger. Si vemos que resulta difícil tocar a un compañero aumentamos el número de tiburones.			5'
OBSERVACIONES	Tendremos mucho cuidado a la hora de subir y bajar de los bancos.		

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DOMINIO CORPORAL	CURSO	1º
UNIDAD	Conozco mi cuerpo	SESIÓN	6ª
OBJETIVOS			
- Reconocer e identificar en el propio cuerpo las nociones de derecha e izquierda. - Identificar movimientos de flexión y extensión en el cuerpo humano. - Valorar y reconocer la importancia del conocimiento del cuerpo.			
MATERIALES	Pista polideportiva, el propio cuerpo.		
Tú la llevas: nos desplazamos por la pista, uno la queda, si este te toca deberás llevar la mano en la parte del cuerpo donde te haya tocado. Podemos hacer que se la queden mas alumnos si vemos que la actividad va lenta. El mundo al revés: nos vamos desplazando por el espacio, diremos una postura y deberán adoptar otra que sea distinta.			T 5'
OBSERVACIONES			

PARTE PRINCIPAL Nos vamos desplazando alrededor de los bancos, a nuestra señal, nos sentamos en ellos, nos tumbamos, nos ponemos de pie,... La plaza de toros: colocamos los bancos formando una imaginaria plaza de toros, soltaremos un toro, para que no te coja deberemos subirnos a un banco. Nos desplazamos por el espacio, a la señal, apoyamos la parte del cuerpo que se indique en el banco que este mas cerca. Posteriormente, andamos por encima de los bancos, con los brazos hacia arriba, hacia abajo, ... Lluvia de pelotas: dividimos a la clase en dos grupos, separados por una fila de banco. Cada alumno tendrá una pelota en las manos, a la señal, la lanzamos al campo contrario, e intentamos recoger las pelotas que nos hayan lanzado para enviarlas de nuevo al otro campo. Relevos de bancos: formamos varios grupos, cada grupo tendrá un banco, lo cogerán entre varios y realizamos relevos. Por lo menos lo llevarán entre 4, y con distancias cortas.	T 35'
PARTE FINAL El rey y la reina: nos tumbamos en el suelo, elegiremos a un alumno y una alumna, serán el rey y la reina. Dirán los nombres de compañeros, y estos irán recogiendo el material. Posteriormente pasamos a aearnos.	5'

PARTE PRINCIPAL Pilla pilla por parejas: formamos parejas, una de ellas se la queda y deberán tocar a otra. Cuando suceda intercambio de papeles. Los transportes: individualmente, nos vamos desplazando por el espacio. Vamos a ser: camiones, aviones, coches, trenes, barcos,... La cadena: uno la queda, cuando toque a alguien se unirá a él, formando una pequeña cadena, si toca otro se unirá y, así, sucesivamente. El espejo: por parejas, reproducimos el movimiento que haga nuestro compañero. Pasado un rato, cambio de rol. Salta, salta: por parejas, uno colocado en el suelo, con los brazos y piernas estiradas, el compañero debe ir saltando los segmentos corporales que indiquemos.	T 35'
PARTE FINAL Pobre gatito: formamos un gran círculo, uno hará de gatito, se acercará a otro compañero e intentará hacerle reír. Cambio de rol.	N

Sesiones Unidad Primera: Conozco Mi Cuerpo

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DOMINIO CORPORAL	CURSO	1º
UNIDAD	Conozco mi cuerpo	SESIÓN	7ª
OBJETIVOS			
• Conocer las partes del cuerpo implicadas en las acciones de movimiento. • Tomar de conciencia de los distintos segmentos corporales: mano, antebrazo, brazo, pie, etc. • Experimentar las posibilidades y limitaciones de movimiento del propio cuerpo.			
MATERIALES	Pista polideportiva, el propio cuerpo, pelotas.		T
La parte del cuerpo prohibida: uno la queda, para que no te cojan debes decir una parte del cuerpo y quedarte quieto, no deberá ser la prohibida dicha por el que la queda. No se moverás hasta que te toque un compañero. Que hora es señor zorro: uno la queda hará de zorro, a la señal, todos le hacemos la pregunta, este dirá un número que será a los compañeros que debe tocar.			5'
OBSERVACIONES			

BLOQUE	CONOCIMIENTO Y DOMINIO CORPORAL	CURSO	1º
UNIDAD	Conozco mi cuerpo	SESIÓN	8ª
OBJETIVOS			
• Tomar conciencia de la movilidad de las diferentes articulaciones. • Mejorar la flexibilidad general y segmentaria. • Identificar las diferentes partes del cuerpo: cabeza, tronco, miembros superiores y miembros inferiores.			
MATERIALES	Aros, cuerdas		T
Que te pilla el gato: Un alumno se la queda de gato. Los demás son ratones. El gato trata de coger a los ratones. Estos tienen sus ratoneras, cuerdas en el suelo, donde no pueden ser pillados. Ratón que sea pillado se convierte en gato.			5'
OBSERVACIONES			

Sesiones Unidad Primera: Conozco Mi Cuerpo

PARTE PRINCIPAL Individual: con una pelota: la golpeamos con distintas partes del cuerpo; transportamos la pelota entre los brazos, las piernas; lanzamos la pelota por delante y la intentamos recoger por detrás. Por parejas: pasarse la pelota golpeándola con distintas partes del cuerpo; desplazarse juntos con la pelota entre las caderas, frente, hombros,... Sobre: jugamos todos a la vez, uno la queda, lanzará la pelota al aire, dirá: Sobre... un compañero, este deberá recogerla y los demás alejarnos de él, cuando la tenga da tres pasos e intenta darle a un compañero con ella. Relevos de pelota: formamos grupos de 5 o 6 alumnos, realizamos relevos, transportando la pelota con las manos, con los pies,...	T 35'
PARTE FINAL Por parejas, intentamos desplazar la pelota soplándole. Por parejas, uno tumbado con los ojos cerrados, el compañero le rueda la pelota pr distintas partes del cuerpo.	5'

PARTE PRINCIPAL El enredo: El profesor dice una parte del cuerpo y cada alumno la introduce en su aro, en contacto con el suelo. A continuación dice otra parte y cada jugador la introduce sin sacar la anterior. Así, hasta formar un enredo con el cuerpo. La pescadilla: Se forman distintos grupos de varios alumno. Todos los de cada grupo se agarran a la cintura del compañero que llevan delante. Un niño libre, que se la queda, tratará de tocar al último del grupo mientras la pescadilla se moverá para evitarlo. Cambio de rol. Quién se fue a Sevilla,... Colocamos varios aros en el suelo. Se colocarán tantas aros como alumnos menos una. Comenzarán a andar alrededor de los aros, y a una señal tendrán que sentarse rápidamente. Quedará eliminado aquel alumno que no tenga silla. Se hará de nuevo, siempre quitando una silla hasta que al final queden dos alumnos y un aro para sentarse. A los eliminados les indicaremos otra actividad. Carrera de cangrejos: En la pista se trazarán dos líneas paralelas separadas una distancia de 15 a 20 metros. Estos tratarán de recorrer dicha distancia, en posición de cuadrupedia invertida (cuatro patas, espalda paralela al suelo).	T 35'
PARTE FINAL El rey de los animales: Los niños forman un círculo. El profesor lanza la pelota a un jugador y le dice "he visto un lobo". E que recibe la pelota la lanza a otro cambiando el nombre del animal. Los que no contesten rápidamente salen del juego. El último que se quede es el rey de los animales. No se puede repetir los nombres.	5'