

## CONOZCO MI CUERPO

### **1.- OBJETIVOS:**

- Reconocer las diferentes partes de su cuerpo y del de los demás.
- Identificar las partes de su cuerpo.
- Tomar conciencia de los movimientos de los miembros superiores e inferiores y del eje corporal.
- Identificar las diferentes articulaciones del cuerpo y sus movimientos.
- Representar su propio cuerpo de forma global.
- Identificar y percibir la movilidad de la columna vertebral.

### **2.- CONTENIDOS:**

#### - CONCEPTOS

- Las partes del cuerpo.
- Los segmentos corporales.
- Las articulaciones.

#### - PROCEDIMIENTOS

- Utilizar actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales.
- Realizar actividades de representación de las distintas partes del cuerpo y de los segmentos corporales, así como de las principales articulaciones.
- Efectuar ejercicios que impliquen el movimiento de todas las articulaciones.
- Experimentar ejercicios y juegos encaminados a conseguir una mayor movilidad articular

#### - ACTITUDES:

- Aceptación de su propia realidad corporal y de los demás.
- Autonomía y autoestima.
- Trabajar con ánimo, alegría e interés.
- Coeducación

### **3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Atiende y comprende las explicaciones del profesor.
- Identifica las principales articulaciones del cuerpo.
- Localiza las principales articulaciones en el dibujo de su silueta.
- Reconoce las partes del cuerpo y de los demás.
- Vivencia y desarrolla la movilidad de la columna vertebral.

**OBJETIVOS:**

- Conocer diferentes segmentos corporales.
- Conocer los principales esquemas corporales.
- Descubrir diferentes posturas.
- Actitud de respeto hacia el propio cuerpo y los demás

MATERIALES: Cuerdas

**CALENTAMIENTO:**

1.- “ Cuerda casa “.

Uno se la queda. Para que no te cojan te puedes meter en la “ casa cuerda “. Ésta estará formada por un círculo hecho o una cuerda en el suelo. Te podrá sacar de ella un compañero al darte la mano.

2.- “ La cola del zorro “.

Cada uno con una cuerda en el pantalón. Intentar pisar a los compañeros la suya. La cuerda debe ir zigzagueando por el suelo.

**PARTE PRINCIPAL:**

1.- Cada alumno/a con una cuerda doble deberá ir haciendo el “ helicóptero “ por encima de la cabeza.

2.- Con la cuerda en el suelo deberemos saltarla: con dos pies, con el pie izquierdo, con el pie derecho,...

3.- Con la cuerda en el suelo deberemos saltarla con las manos colocadas en : el cuello, manos juntas por delante, manos juntas por detrás, tocando las piernas, una mano en el lugar y la otra en otro,...

4.- Con la cuerda en alto, agarrada por dos compañero deberemos pasar: por encima sin tocarla, a modo de cangrejo, en cuadrupedia,...

5.- Igual que el anterior pero pasaremos por debajo. Cada vez se va bajando más la cuerda: de pie, cuadrupedia, reptando,...

**VUELTA A LA CALMA:**

1.- Rodearemos con la cuerda diferentes partes del cuerpo: hacer una pulsera, un collar, un cinturón, un pantalón, sombrero,...

2.- Cada alumno/a con una cuerda tensarla con las manos, y a la señal destensarla relajando los brazos.

<p>UNIDAD DIDÁCTICA: CONOZCO MI CUERPO</p> <p>OBJETIVOS:* Reconocer las diferentes partes del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajar en equipo.</li></ul> <p>SESIÓN N°: 2</p> <p>MATERIALES: 6 pañuelos rojos, azules, verdes y amarillos, pelotas, radiocassette, aros</p>
<p><b>CALENTAMIENTO:</b></p> <p>1.- Todos sentados en círculo alrededor del maestro. Ejecutar las siguientes órdenes:</p> <p>* Levanta una mano, otra, ponte de pie, siéntate, mueve todo el cuerpo, lleva tu mano a un ojo, la otra mano al tobillo, mueve el cuello.</p> <p>2.- La estatua: Todos corren libremente y a la señal, queda parados. A partir de la tercera o cuarta vez, vamos indicando cómo deben pararse: sobre pie derecho, izquierdo, con un brazo levantado, apoyados en el suelo sobre...</p> <p>3.- Juego de Tadeo: El profesor indica con que mano se “ arrea “. Culo que veo, azote que arreo.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <p>1.- Por parejas, vamos a colocar las pelotas en diferentes partes del cuerpo: cabeza, hombro derecho, pierna izquierda, etc. Aumentar poco a poco la velocidad de ejecución.</p> <p>2.- Frente a frente: Colocar los aros en el suelo formando un círculo. Se colocará una pareja dentro de cada aro y en el centro se colocará el profesor. Éste irá diciendo partes del cuerpo, por ejemplo frente con frente, hombro con hombro, etc Si el profesor dice algo que no sea una parte del cuerpo, los niños cambiarán rápidamente de aro y de pareja. Especificar derecha e izquierda</p> <p>3.- Culos en el suelo: Grupos de tres numerados: a, 2 y 3. Correr libremente. El profesor dice un de los tres números y el niño que tenga ese número se sienta en el suelo. Los otros dos se sentarán uno a cada lado.</p> <p>4.- El jefe chiflado: Uno de los tres realizará movimientos y los otros dos deben imitarles.</p> <p>5.- El mandato del César: Grupos de 6, colocados en fila. El primero de cada fila es el César, al que tienen que seguir todos los demás imitando sus desplazamientos y movimientos.</p>
<p><b>VUELTA A LA CALMA:</b></p> <p>1.- Piedra, papel o tijera.</p> <p>2.- Me llamo y me pica. En círculo de pie. Comienza un niño diciendo: “ me llamo...y me pica...”Entonces todos los niños deberán rascarse dicha parte de su cuerpo. De uno en uno hasta que todos hayan participado.</p>

## UNIDAD DIDÁCTICA: CONOZCO MI CUERPO

### OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de los movimientos de los miembros superiores e inferiores.
- Realizar actividades con material
- Valoración positiva de las actividades.

SESIÓN Nº: 3

MATERIALES: aros y pañuelos.

### CALENTAMIENTO:

1.- “ Te planto y me arranco “.

Se la quedan varios alumnos. Al que tocan le “ plantan “, es decir, se quedan en cuclillas. Los compañeros pueden liberarle tocándoles y diciendo “ te arranco “.

2.- “ Vamos de caza “.

Se la quedan varios, cada uno con un aro. Cuando cazan ( pasando el aro por su cabeza ) ésta se convierte en cazador.

### PARTE PRINCIPAL

1.- Cada alumno con un aro:

- \* Rodar con la mano derecha.
- \* Idem con la mano izquierda
- \* Rodar con diferentes partes: codo, pie, rodilla..
- \* Rodar el aro e intentar introducir un pie en él sin que deje de rodar.
- \* Girar el aro sobre el brazo derecho. Idem sobre el izquierdo.
- \* Intentar girar sobre la cintura.
- \* Bailar el aro con los pies.
- \* Saltar como si fuera una comba. Idem en desplazamiento.
- \* Tirar el aro y recogerlo con: ambas manos, una mano, un pie,..
- \* Desplazarnos en cuadrupedia llevando el aro con diferentes partes del cuerpo: espalda, cuello, pie,..

2.- Las parejas:

Por parejas, uno sostiene el aro manteniéndolo de pie y el otro intenta pasar a través de él con distintos desplazamientos. Cuadrupedia, reptando supino, prono,...

3.- Aterrizar:

Cada alumno dentro de su aro, excepto uno. Todos los alumnos corren saltando y esquivando los aros y a la señal intentarán meterse dentro de un aro. El que se queda sin aro pierde una vida. Todos tienen tres vidas.

4.- “ El juego de las sillas”

Colocamos en el suelo tantos aros como alumnos/as menos uno. A la señal debemos bailar al son de la música por fuera de los aros. Cuando ésta se pare deberán meterse dentro de uno libre, quien no encuentre casa estará eliminado.

### VUELTA A LA CALMA

1.- Pobre gatito.

Sentado en círculo, menos uno que se coloca en el centro y es el gatito. Éste irá andando como un gato de uno a otro y les saludan con 3 “ miau “. Al que salude debe acariciarle la cabeza y sin reírse debe decir “ pobre gatito “. El que se ría se convierte en gatito