

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">• Trabajar en equipo. <p>SESIÓN N°: 2</p> <p>MATERIALES: 6 pañuelos rojos, azules, verdes y amarillos, pelotas, radiocassette, aros</p>
<p>CALENTAMIENTO:</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:</p> <p>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:</p> <p>El profesor indica con que mano se “ arrea “. Culo que veo, azote que arreo.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL:</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:</p> <p>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</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>Uno de los tres realizará movimientos y los otros dos deben imitarles.</p> <p>5.- El mandato del César:</p> <p>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>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>1.- Piedra, papel o tijera.</p> <p>2.- Me llamo y me pica.</p> <p>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