

CONOZCO MI CUERPO MEJOR

1.- OBJETIVOS:

- Tener y mejorar el conocimiento de la actitud y postura.
- Desarrollar el esquema corporal.
- Afirmar la lateralidad con respecto a otros.
- Reconocer el cuerpo por su simetría o asimetría.
- Vivenciar la movilidad de todas las partes del cuerpo
- Identificar las variaciones del tono muscular.
- Vivenciar la respiración de distintas situaciones.
- Vivenciar la relajación segmentaria y global.

2.- CONTENIDOS:

- CONCEPTOS:

- Esquema corporal: movimientos globales y segmentarios.
- Tono muscular.
- Actitud postural
- Respiración y relajación.

- PROCEDIMIENTOS:

- Actividades que impliquen reconocimiento de derecha e izquierda en mí mismo y en relación con los otros.
- Ejercicios para vivenciar la correcta actitud postural, comenzando por el reconocimiento, concienciación y a continuación realizando ejercicios de flexibilidad y desarrollo muscular.
- Actividades que impliquen disociaciones segmentarias en diferentes posturas y acciones, combinando miembros superiores e inferiores.
- Ejercicios de flexibilidad y elasticidad.
- Actividades de relajación global y segmentaria utilizando sensaciones de pesadez/ligereza, frío/calor, etc.
- Actividades para vivenciar la respiración tras distintos ejercicios.

- ACTITUDES:

- Conocimiento y aceptación de mi cuerpo tal como es.
- Interés por conocer y experimentar las posibilidades de su cuerpo.
- Valoración de las posibilidades y limitaciones de los otros sin necesidad de comparar con las mías.

3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Reconoce la derecha e izquierda en sí mismo y en otro compañero.
- Es capaz de contraer y relajar diferentes segmentos corporales.
- Sitúa un objeto a la derecha / izquierda de otro objeto.

UNIDAD DIDÁCTICA: CONOZCO MEJOR MI CUERPO

OBJETIVOS: * Tomar conciencia de las partes de su cuerpo.
* Vivenciar la respiración después de un ejercicio.
* Iniciar el primer nivel de relajación.

SESIÓN Nº: 1

MATERIALES: Aros

CALENTAMIENTO

1.- Correr libremente y seguid las instrucciones del maestro: brazos adelante, atrás,...

Seguir corriendo y tras la señal, tocar con la mano a pie contrario.

Seguir corriendo y a la señal, salto arriba.

Tras esto, notamos los latidos del corazón.

2.- “ El mundo del revés “.

El maestro indica una posición y todos deben realizarla, pero al contrario. El último pierde una vida.

PARTE PRINCIPAL

1.- Por parejas:

- Uno intenta despistar al compañero y el otro intenta permanecer a su lado.

- Uno sentado en el suelo abre y cierra piernas, el otro salta.

- Uno delante del otro, nos damos las palmas e intentamos desplazar al compañero.

2.- “ Quién se suelta “.

Los alumnos forman un corro sujetos por las manos. Empiezan a estirar hacia todas partes, quedando eliminados los que se suelten.

3.- “ Mancha en la espalda “. Se delimita un espacio (área de balonmano). Un alumno tocará en la espalda a otro y dirá “ mancha “. Éste será el nuevo portador e intentará transmitírsela a otro.

4.- “ Pesca submarina “.

Un equipo hace de submarinistas y se colocan en la playa (medio campo). Los demás son peces y se desplaza a la pata coja por el otro medio campo. Los submarinistas entran en el mar sin respirar, teniendo solo el tiempo que tardan en espirar (van diciendo “ aaaaaaa ”) para pescar y regresar a la playa a tomar aire.

5.- Tiburones y sardinas “.

Dos tercios de los alumno son “ sardinas “ y el resto “ tiburones “. Los tiburones tienen una cueva donde llevarán a las sardinas “ pescadas “ .

Las sardinas corren por todo el espacio, entre unos aros, pudiéndose meter a un aro – refugio un máximo de 10 segundos. En la pista habrá la mitad de aros que de sardinas. Los tiburones tratan de pescar a todas las sardinas que estén fuera del aro. Cuando una sardina entre en un aro ocupado por otra, ésta deberá salir.

VUELTA A LA CALMA

1.- Por parejas:

* Contracción: uno tendido sobre la espalda trata de evitar que el compañero le levante un brazo, una pierna.

* Descontracción: La misma posición pero ahora el brazo está “ muerto “, relajado.

2.- Tumbarse y respirar colocando la mano en el abdomen.

UNIDAD DIDÁCTICA: CONOZCO MEJOR MI CUERPO

OBJETIVOS: * Afirmar la lateralidad en relación con los otros.

- Vivenciar la adaptación del aparato cardiorrespiratorio
-

SESIÓN N°:2

MATERIALES: Pelotas medianas.

CALENTAMIENTO

1.- “ Juego del tadeo”.

Todos contra todos, deben intentar dar en los glúteos a los compañeros intentando que no les den a ellos. No se puede golpear fuerte

Una variante es pisar los pies

Evitar la violencia y la agresividad.

Notar las pulsaciones poniéndonos la mano en el corazón.

PARTE PRINCIPAL

1.- Cada pareja una pelota.

- Sentados en el suelo, uno frente a otro, nos pasamos la pelota con las dos manos.

- De pie uno frente a otro, pasamos la pelota 10 veces con la mano derecha y 10 veces con la izquierda.

- Igualmente pero esta vez pasamos al brazo contrario al que lanza.

- Igual colocación pasamos la pelota con las dos manos.

- Igual colocación pasamos la pelota golpeándola como una pelota de voley.

2.- Igual colocación que antes, pero ahora pasamos con el pie, 10 veces con cada uno de ellos. Paramos con la planta.

- Igual colocación e intentamos pasar a la pata coja. 5 veces con cada pierna.

3.- Frente a frente pero de rodillas.

4.- Igual pero sólo nos apoyamos con el glúteo.

5.- Grupos de 6, burrito con dos en el medio.

6.- Carreras de relevos botando la pelota, con mano derecha e izquierda.

VUELTA A LA CALMA

1.- Patata caliente.

En círculo nos vamos pasando la pelota y cuando el profesor diga “ ya “, el que tenga la pelota se añade se quita una vida

UNIDAD DIDÁCTICA: CONOZCO MEJOR MI CUERPO

OBJETIVOS:

- Reconocer la derecha e izquierda.
- Mejorar la lateralidad
- Practicar juegos utilizando únicamente el aro

SESIÓN N°:3

MATERIALES: Aros y pompones

CALENTAMIENTO

1.- Tula envenenada.

Se la queda uno de los alumnos que lleva un pañuelo en la mano. Cuando “ pesca “ a un compañero, cambio de rol.

2.- El que engancha, desengancha.

Por parejas, cogidos del brazo “ en jarras “. Un “ perro “ sale a cazar a un “ gato “. El gato para poder liberarse puede engancharse en un brazo de alguna pareja y el del otro extremo se convierte en gato. Si el perro pilla, cambio de rol

3.- .- “ 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 derecha

* 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.

* Saltar como si fuera una comba. Idem en desplazamiento.

2.- Aterrizar:

Cada alumno dentro de su aro, excepto uno. A la señal, deben intentar cambiar de aro. El que se queda sin aro, pierde un punto

3.- “ Baloncesto “.

Se forman dos equipos. Cada alumno/a tiene un pompón. El aro se coloca a unos metros. A la señal, deben lanzar el pompón al aro. Cada acierto es punto. Gana el equipo que más puntos consiga.

9.- Cada grupo se divide a su vez en otros dos. Poner los aros en hileras y cada grupo delante de una hilera de aros.

- Pisar dentro de los aros.

- Pata coja.

- Hacer skipping.

- Saltar a pies juntos.

- Igual pero al llegar al fina dejar el pompón en un aro. Luego lo mismo para recogerlo.

- Igual pero lanzando el pompón desde una cierta distancia al aro. No se vuelve a recogerlo.

VUELTA A LA CALMA

1.- Aros musicales.