

DUENDES MÁGICOS

1.- OBJETIVOS:

- Desarrollar y ejecutar el conocimiento de la actitud y la postura.
- Interiorizar la imagen corporal para equilibrar objetos.
- Conseguir la concienciación global de las actitudes y de la movilidad del eje corporal.
- Interiorizar la imagen corporal para conservar el equilibrio en diferentes acciones.
- Ejecutar el control de la respiración por la boca y nariz en situación estática y en carrera.
- Identificar, contraer y descontraer diferentes partes corporales

2.- CONTENIDOS:

- CONCEPTOS:

- Actitud corporal. Conocimiento de la actitud y postura
- Respiración: inspiración y expiración.
- Tono muscular: relajación y tensión muscular.
- Higiene corporal: educación postural y respiración.

- PROCEDIMIENTOS:

- Ejercicios de inspiración y expiración.
- Soplar objetos.
- Pasar de estados de tensión a otros de relajación.
- Realizar actividades específicas de relajación.
- Pautas de higiene postural

- ACTITUDES:

- Valorar la importancia de una correcta respiración.
- Asumir hábitos de higiene postural.
- Evitar riesgos

3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Se desplaza con objetos equilibrados sobre su cuerpo.
- Adopta correctamente posturas desequilibrantes.
- Reconoce las dos vías de toma y salida de aire.
- Infla un globo sin dificultad.
- Distingue tensión y relajación.
- Es capaz de hacer la estatua 5 segundos

<p>UNIDAD DIDÁCTICA: DUENDES MÁGICOS OBJETIVOS: * Adquirir una concienciación global de las actitudes y de la movilidad del eje corporal PRIMER CICLO SESIÓN N°: 1 MATERIALES: ladrillos Y aros</p>
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>1.- Calentamiento estático y dinámico de banda a banda</p> <p>2.- “ La selva “.</p> <p>Imitar diferentes animales en desplazamientos: pájaros, caballos, ranas, serpientes, tortugas, canguros, etc</p> <p>3.- Por parejas correr de dos en dos, uno delante y otro detrás, cambio, ...</p>
<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1.- La estatua alegre.</p> <p>Correr libremente por el espacio y a la señal del maestro, quedarse inmóviles imaginando ser estatuas. No repetir posturas. Variante: se les puede dar el motivo de la estatua: deporte, profesión.</p> <p>2.- El balancín.</p> <p>En posición agrupada, nos balanceamos.</p> <p>3.- Por parejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dibujar letras. - Dar la vuelta al compañero que trata de impedirlo. - Imitar movimientos de animales: serpientes, perros, monos, canguros,... - Quién se sienta de forma diferente. <p>4.- Cada pareja con un aro, el otro intenta pasar por dentro del aro que sujeta el compañero</p> <p>6.- Por parejas, cada una con dos ladrillos intentar llegar al otro lado sin tocar el suelo. Al llegar al final, volver corriendo para que el compañero vaya corriendo y vuelva con los ladrillos.</p> <p>7.- Por grupos, carreras de relevo, pero cada niño del grupo se desplaza de forma diferente: correr, andando rápido, 4 patas, saltos a pies juntos, lateral, caballo y espalda.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>1.- Tumbados en el suelo, relajación notando la respiración.</p>

OBJETIVOS: * Potenciar el conocimiento de la actitud y postura
PRIMER CICLO SESIÓN N°: 2
MATERIALES: Envases de yogur, picas, discos voladores.

CALENTAMIENTO

1.- Ladrillo que congelan.

Cada alumno con un envase de yogur en la cabeza. Al que se le cae se queda inmóvil hasta que otro compañero se lo vuela a colocar en la cabeza sin que se le caiga el suyo.

PARTE CENTRAL

1.- Cada alumno con el envase de yogur:

- Transportar encima de la palma de la mano derecha.
- Igual en la izquierda.
- Transportarlo en el codo, en un hombro.
- Quién lo sostiene más de 5 seg. en la rodilla.

2.- Se reparte a cada alumno un libro o disco volador (si los hubiera):

- Llevar libremente el envase sobre el libro.
- Igual pero podemos molestar a los demás para que se les caiga.
- Carrera de relevos:
 - * Bandeja al frente con la derecha.
 - * Igual con la izquierda.
 - * Bandeja en lo más alto y sin caerse el yogur

3.- El chinito.

Transportamos en el libro en la cabeza y el envase en la mano. Cuando nos cruzamos con un compañero le decimos “ chinito no tenel miedo “.

4.- Cada alumno con una pica:

- Llevar la pica sobre la palma de la mano. Derecha e izquierda.
- Sostenerla lo más abajo posible.
- Desplazarse en cuadrupedia llevándola sobre la espalda.
- Sentados en el suelo, arrastraros manteniendo una pica sobre los muslos.
- Equilibrad la pica con el empeine.

VUELTA A LA CALMA

1.- Sentados en el suelo se van pasando el envase de mano en mano. El que está en el centro debe intentar averiguar por dónde va el envase.

UNIDAD DIDÁCTICA: DUENDES MÁGICOS

OBJETIVOS: * Interiorizar la imagen corporal para conservar el equilibrio, moviendo o desplazando los brazos y piernas.

PRIMER CICLO

SESIÓN N°: 3

MATERIALES: Ninguno

CALENTAMIENTO

1.- Tócame tú.

Uno será el “ cazador “. Los demás serán las “ liebres “. Se trata de pillar al resto. Las liebres cazadas pasan a ser cazadores.

2.- El encuentro.

Dos alumnos se colocan a ambos lados del campo. Se trata de que deben de encontrarse pero el resto de la clase debe impedirlo metiéndose por medio. No vale agarrar ni golpear.

PARTE CENTRAL

1.- Mantener el equilibrio sobre un pie adoptando distintas posturas:

- La otra pierna flexionada. Brazos en diferentes posturas.

- La otra pierna elevada: a un lado, atrás, delante.

- Mover los brazos manteniéndose sobre un solo pie y la otra pierna en distintas posiciones.

- Tocarse la punta de los pies manteniendo el apoyo sobre un pie.

2.- Las estatuas.

Correr y a la señal quedarse completamente quietos.

3.- El espejo: todas las posturas serán de equilibrio.

4.- 1, 2, 3, pollito inglés.

VUELTA A LA CALMA

De pie con los ojos cerrados, intentar tocarse la punta de los pies, mano a pie contrario, etc.