

UNIDAD DIDÁCTICA: HEXALON

SESIÓN N° 1

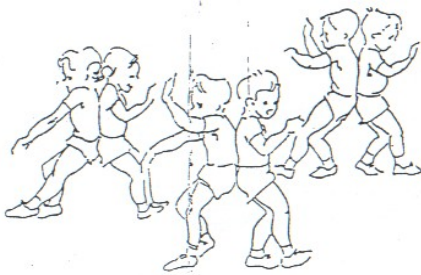
MATERIALES: Neumáticos, cajas de cartón, objetos varios

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento general.

2.- CHIQUITOS ENOJADOS

Desarrollo: Los niños desplazándose libremente por el espacio con los brazos cruzados sobre el pecho. Los "chinitos" pasean por todo el lugar, cuando se encuentran con otro chinito lo saludan con una reverencia. Pero cuando escuchan ¡chinitos enojados!, busca al nene que esta mas cerca, le da la espalda y lo empuja fuerte.



PARTE PRINCIPAL

1.- SACAR LOS ÁRBOLES DEL BOSQUE

Desarrollo: Dividimos el grupo en dos bando, uno se coloca tras la línea A (leñadores) y el otro se distribuye libremente en el espacio intermedio entre las líneas A y B, de pie y apoyados firmemente, constituyendo el bosque ¿podrán el grupo de leñadores sacar todos los árboles empujándolos hasta la línea B?



VARIOS GRUPOS

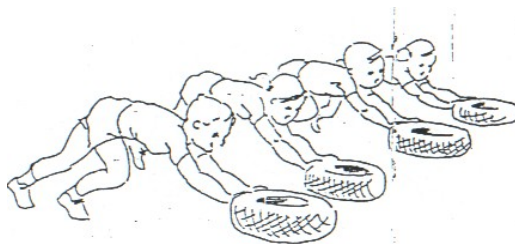
2.- ALIMENTANDO A LAS CUCARACHAS.

Materiales: cucarachas hechas con cajas de cartón, bolsitas con objetos (representaran el alimento) y una tiza.

Varios grupos colocados en fila. Todo el grupo, de a uno por vez, deberá empujar a la cucaracha (ya que le falta una pata) hasta cruzar una línea donde estará su alimento, en ese momento el alumno debe tomar un objeto de la bolsita, colocarlo en la boca del insecto y llevarlo al lugar de origen (donde se encuentra el resto del equipo), así sucesivamente hasta que finalice el tiempo estipulado por el profesor. Quien haya alimentado mejor a la cucaracha será el ganador.

3.- EMPUJAR EL CARRITO

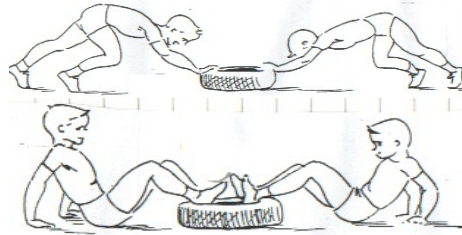
Se pone todo el grupo en parejas, uno de los dos se sienta en el neumático y el otro lo toma de los pies para empujarlo. Se marca una línea de salida y una de llegada. A la señal, los niños deben empujar el carrito lo mas rápido posible y gana el equipo que primero llega. Puede realizarse, también, sin el chico sentado de forma individual, para menos fuerza.



POR PAREJAS

4.- EMPUJAR EL NEUMÁTICO

Desarrollo: Con un neumático en el suelo, apoyando las manos sobre él, enfrentados ¿Quién lo desplaza para el lado del compañero? Quien lo logra gana. Puede realizarse también empujando con los pies, sentados en el suelo.



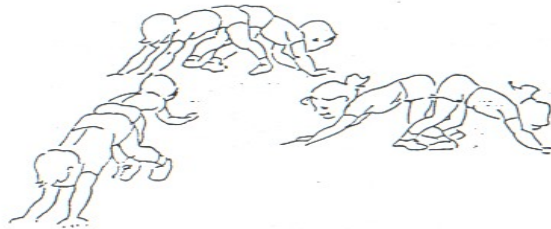
5.- EL MÁS FUERTE

Desarrollo: En parejas, uno se hace el pesado, el otro debe hacerlo caminar empujándolo de la espalda ¿Quién logra no ser movido?



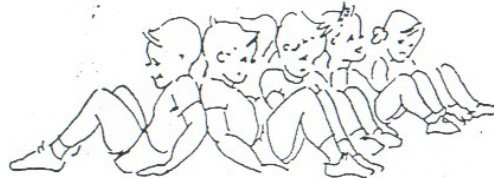
6.- BURRITOS EMPACADOS

Desarrollo: se divide el grupo en parejas, los niños se colocan en cuadrupedia alta, apoyando su cola en la del compañero. Los burritos empacados no quieren moverse de su lugar ¿Cuál de los dos, empujando sin golpear, podrá mover al otro? A la voz de ya comienzan a empujar



7.- LAS LOMBRICES ENOJADAS

Desarrollo: el grupo dividido en dos bandos, sentados en fila uno al lado del otro, espalda con espalda, con los niños del bando opuesto. Las lombrices están enojadas y quieren quitarse el lugar una a la otra. ¡Empujen fuerte con la espalda otra lograrlo!



VUELTA A LA CALMA

1.- Estiramiento de todos los grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA: HEXALON

SESIÓN N° 2

MATERIALES: Pelotas, trapos o ropa vieja, cajas de cartón, monopatines o carros contruidos y aros

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento general.

2.- PERSONA DE LIMPIEZA.

Materiales: trapos o ropa vieja, una tiza y 3 canastas grandes.

Desarrollo: se divide al grupo en tres, una canasta para cada grupo, se dibuja en el piso en un lugar determinado un círculo que representará el lavadero, se desparrama la ropa y/o trapos por todos lados, cada grupo deberá recolectar la mayor cantidad de prendas e introducirla en la canasta, pero deberá empujar la canasta hacia la ropa, no a la inversa, y luego llevarla al lavadero, quien mas prendas halla obtenido vencerá, (todo esto se realizará bajo un tiempo estipulado).

PARTE PRINCIPAL

1.- ALIMENTANDO A LOS POLLITOS

Materiales: pelotas de diferentes colores que representaran al alimento y tizas.

Desarrollo: se divide al grupo en dos representando a los pollitos, se dibujan dos gallineros y una "T" en el piso (un gallinero a cada lado de la línea), detrás de la línea final () se coloca el alimento (las pelotas), cada pollito deberá llevar el alimento con sus pies a su correspondiente vivienda, todo esto se hará en un tiempo determinado ya estipulado por el profesor, finalizado este periodo, se contara la cantidad de alimento que posee cada equipo, y quien tenga mas, será el ganador.

2.-LA HORMIGUITA.

Materiales: una tiza y pelotas.

Desarrollo: se divide al grupo en dos (hormigas y oso hormigueros), se desparraman las pelotas (representarán las hojas, alimento de las hormigas) por todos lados, se dibuja un cuadrado en el piso (representará la casita de las hormigas), las hormigas deberán alimentarse, o sea llevar las hojas arrastrando a su casita, sin que sean ingeridas (tocadas) por los osos hormigueros, si estas logran llevarse todas las pelotas antes que todas sean tocadas, serán las ganadoras, sino los vencedores serán los osos hormigueros.

VARIOS GRUPOS

3.- CARRERA DE CARRETILLAS.

Materiales: tizas.

Varios grupos, todos en pareja, un alumno toma el papel de la carretilla y otro es quien la llevara hasta llegar a una línea, todo el grupo deberá realizar lo mismo de la una pareja por vez. El equipo que antes finalice será el ganador.

Variante: Transportar un saquito en la espalda de la carretilla

4.- RUEDAS.

Materiales: dos o mas cubiertas, un cono y una tiza.

Los mismos grupos en hilera, se traza una línea delante de la hilera y se ubica el cono a una distancia determinada, cada participante de a uno por vez deberá empujar la cubierta hasta llegar al cono.

Allí realizará dos giros sobre el mismo y regresará a su lugar de origen, chocara la mano con su compañero (entregándole la cubierta) y este hará lo mismo que el anterior, si alguno pisa la línea al salir, tendrá que correr hasta el cono sin la cubierta, volver y empezar todo otra vez, así hasta que pasen todos los integrantes de cada grupo y quien termine 1° será el ganador.

5.- CARRERA DE CARROS

Desarrollo: Se establece una distancia a recorrer de ida y vuelta. Un alumno se sienta en el monopatín y el otro le empuja apoyando las manos sobre su espalda. Al llegar a uno de los fondos se intercambian los papeles.

PAREJAS

6.- EL POZO

Material: Aros.

Desarrollo: Se colocan dos aros a una distancia de unos 6 metros situándose los miembros de la pareja en la mitad de dichos aros. A la señal se agarran por los hombros y se empujan intentando llevar al adversario hasta el pozo (aro) que tiene detrás.

Reglas: Gana el que consigue llevar al otro al pozo contrario.

7.- LA ESTATUA MOVIDA

Los alumnos se colocan por parejas, uno de ellos adoptará una posición inmóvil con el suficiente número de apoyos posibles. El otro niño intentará moverlo de su posición con la cantidad de fuerza que sea necesaria de acuerdo a la resistencia que oponga el compañero, sin llegar a abusar. Momento seguido cambiarán de rol para completar el juego.

VUELTA A LA CALMA

1.- Estiramiento de todos los grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA: HEXALON

SESIÓN Nº 3

MATERIALES: colchonetas, aros.

CALENTAMIENTO

- 1.- Calentamiento general de banda a banda.
- 2.- Pilla pilla: “ La cadena “

PARTE PRINCIPAL

- 1.- Pelea de gallos.

Se pondrán los alumnos/as por parejas, en cuclillas (agachados), y de frente. A una señal del profesor/a los niños/as comenzarán a botar y a la vez a empujar con las manos tratando de derribarse. Sólo con las manos. Se repetirá varias veces.

- 2.- Tracción por parejas.

Se realizará por parejas, debiendo estar cogidos por las muñecas. A la señal del profesor/a, tratarán de arrastrar al compañero/a hasta una línea marcada a distancia. Gana el que consiga arrastrar por detrás de esta al adversario.

- 3.- Pulso de gitano.

Se colocan los dos alumnos/as cogidos por una mano y con los pies en una línea. Intentar arrastrar al compañero intentando que atraviese la línea de separación.

- 4.- Dale la vuelta.

En colchonetas, por parejas. Uno de ellos se coloca boca abajo y el compañero debe volverle boca arriba. También a la inversa

- 5.- Carrera de ranas.

Se colocarán los niños/as detrás de una línea del campo. A la señal del profesor/a saltarán como las ranas intentando llegar a una línea determinada para volver y dar relevo. La distancia depende de la edad de los alumnos/as.

- 6.- Carreras de relevos a la pata coja.

Variantes: a pies juntos (canguros)

- 7.- Las mulas tercas.

Se pondrán los alumnos/as por parejas. Uno de ellos se situará detrás de una línea de salida en la posición de pídola (flexionadas las rodillas y tronco paralelo al suelo), mirando hacia delante. Su compañero/a intentará empujarle con las manos hasta otra línea situada a 2 metros, resistiéndose éste. Se hará por tiempo y cambiarán de papeles, posiciones.

VUELTA A LA CALMA

Estiramiento de todos los grupos musculares, a ser posible con música de relajación