

## MUEVO MI CUERPO MEJOR

### **1.- OBJETIVOS**

- Ejecutar saltos repetidos y rítmicos.
- Apreciar la dirección y distancia respecto a la comba en movimiento.
- Adaptar el movimiento al ritmo de la comba
- Sincronizar el movimiento de su cuerpo con un estímulo sonoro.
- Conocer y practicar juegos de comba y pasacalles.
- Participar y ejecutar bailes sencillos.
- Reproducir un ritmo con su cuerpo y voz.

### **2.- CONTENIDOS**

#### - CONCEPTOS:

- Relaciones temporales y espaciales.
- Percepción temporal y ritmos.

#### - PROCEDIMIENTOS:

- Juegos de comba.
- Juegos de pasacalles.
- Bailes.
- Adaptación de su movimiento al de otros compañeros.
- Juegos de coordinación de manos siguiendo una letra y un ritmo

#### - ACTITUDES:

- Interés por adquirir y mejorar destrezas rítmicas.
- Disfrute y aprendizaje de movimientos rítmicos en grupo.
- Participa en danzas de grupo.

### **3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Es capaz de seguir un ritmo con su cuerpo.
- Es capaz de saltar a la comba siguiendo el ritmo

**UNIDAD DIDÁCTICA: MUEVO MI CUERPO MEJOR**

**OBJETIVOS:** \* Ejecutar saltos repetidos y rítmicos.

\* Apreciar la dirección y la distancia respecto a la comba en movimiento.

\* Adaptar el movimiento al ritmo de la comba

\* Aprender a meterse en la comba

**SESIÓN N°: 1**

**MATERIALES:** Combas largas, cortas

**CALENTAMIENTO**

1.- En círculos, ejercicios de calentamiento, sobre todo de piernas.

2.- “ La aguja del reloj “.

Cada equipo colocado en círculo y uno en el centro con una cuerda la hace girar y el resto debe saltarla. El que la toca, pasa al centro.

**PARTE PRINCIPAL**

Hoy aprenderemos a entrar en la comba sin tocar la cuerda.

Siempre se entra a la comba por un lado ( la cuerda a nuestra izquierda ) y se sale por el otro, de manera que el recorrido es un ocho.

Progresión de ejercicios:

- De uno en uno saltar la cuerda y salir sin tocarla

- Ir aumentando el número de saltos.

**VUELTA A LA CALMA**

1.- Estiramientos de las piernas.

UNIDAD DIDÁCTICA: MUEVO MI CUERPO MEJOR

OBJETIVOS: \* Ejecutar saltos repetidos y rítmicos.

\* Appreciar la dirección y la distancia respecto a la comba en movimiento.

\* Adaptar el movimiento al ritmo de la comba

SESIÓN N°: 2

MATERIALES: Combas largas, cortas y copias de las canciones

### CALENTAMIENTO

1.- En círculos, ejercicios de calentamiento, sobre todo de piernas.

2.- “ La aguja del reloj “.

Cada equipo colocado en círculo y uno en el centro con una cuerda la hace girar y el resto debe saltarla. El que la toca, pasa al centro.

### PARTE PRINCIPAL

1.- Los alumnos que aún no consigan entrar en la comba seguirán practicando y en cada uno de esos grupos habrá un alumno/a que les ayude.

2.- Aquellos alumnos/as que sepan meterse en la comba realizarán los siguientes juegos de comba:

1.- “ Rey, rey “.

*“ Rey, rey, ¿ cuántos años duraré, los que tengo y los que haré? ”*

El niño continua saltando contando a partir de los años que tienen hasta que pierde.

2.- “ Los chinitos de la china “.

*“ A los chinos, de la china, cuando no saben qué hacer tiran piedras a lo alto y dicen que va a llover... ”*

A partir de aquí dan comba debiendo saltar nombrando los doce meses del año.

3.- “ Al mondrullón “.

Se canta la canción:

*“ Al mondrullón que entre el uno, al mondrullón que entre el dos, al mondrullón que entre el tres, al mondrullón que entre el cuatro “.*

*“ Al mondrullón que salga el uno, al mondrullón que salga el dos, al mondrullón que salga el tres, al mondrullón que salga el cuatro “.*

### VUELTA A LA CALMA

1.- Estiramientos de las piernas.

### SESIÓN 3

#### OBJETIVOS:

- Coordinar movimiento y ritmo.
- Seguir un ritmo con la comba
- Conocer y ejecutar canciones de comba
- Desarrollar la percepción temporal y el sentido rítmico

**MATERIALES:** Comba larga

#### JUEGOS DE COMBA

##### 1.- “ El nombre de María “

###### Organización:

Dos jugadores dan a la comba y otro jugador se sitúa en el centro de la comba para saltar.

###### Juego:

El jugador situado en el centro de la comba salta cantando la canción. Cuando se deletrea María, el jugador que salta deberá agacharse entre letra y letra para no enganchar la comba, al mismo tiempo que los que la están dando levantan la cuerda en el aire para hacer un giro pequeño por encima del jugador agachado.

<b><i>Canción:</i></b>	<b><i>Esquema de salto:</i></b>
<b><i>El nombre de María</i></b>	Salto normal
<b><i>que cinco letras tiene,</i></b>	Salto normal
<b><i>que son:</i></b>	Salto normal
<b><i>La M, la A, la R, la I, la A.</i></b>	Salto normal (La M), agacharse y giro arriba - Salto normal (La A), agacharse y giro arriba - Salto normal (La R), agacharse y giro arriba - Salto normal (La I), agacharse y giro arriba . Salto normal (La A), agacharse y giro arriba.
<b><i>Ma-rí-a</i></b>	Salto - Salto - Salto.

##### 2.- “ Por una peseta “.

###### Organización:

- Dos jugadores le dan a la comba.
- Los demás jugadores se ponen en una fila, para ir jugando cuando les toque el turno.

Material:

- Una cuerda larga.

**Juego:**

Se juega repitiendo la canción tres veces.

En la primera vez se salta a la comba con ésta balanceándose de un lado a otro, sin llegar a describir un círculo completo.

En la segunda vez se salta con la comba describiendo círculos completos .

En la tercera vez los que dan a la comba lo hacen haciendo "*doubles*", es decir, dando la comba muy rápido y sin detenerse, aumentando el ritmo conforme el jugador del centro va saltando. El juego lo gana el jugador que consigue saltar más tiempo sin "*hacer mala*".

*Canción:*

*Por una peseta*

*se va en el vapor,*

*se come y se bebe*

*y se ve la función.*

**3.- “ Soy la reina de los mares “**

**Organización:**

Dos jugadores dan a la comba. El resto se coloca en fila para ir entrando al juego cuando les toque el turno.

**Materiales:**

- Una cuerda de 6 metros para la comba.
- Un pañuelo.

**Juego:**

Los dos jugadores que dan la comba balancean la comba de izquierda a derecha, sin llegar a girarla completamente y van cantando la canción.

Cuando ésta llega a "tiro mi pañuelo al suelo", el jugador que está saltando debe tirarlo al suelo, y cuando la canción dice "y lo vuelvo a recoger", el jugador que salta lo recoge sin parar de saltar y sin enganchar la comba. Si durante el juego, la comba la detiene el jugador que salta, éste cambia su lugar con alguno de los que dan a la comba.

*Canción:*

Soy la reina de los mares

y tú lo vas a ver,

tiro mi pañuelo al suelo

y lo vuelvo a recoger.

Pañuelito, pañuelito,

quién te pudiera tener

guardadito en el bolsillo

como un pliego de papel.

**4.- “ Una, dos y tres “**

**Organización:**

Dos jugadores darán a la comba. El resto de jugadores se colocan formando una fila para ir entrando al juego siguiendo el ritmo de la canción.

**Juego:**

Los jugadores que dan a la comba describen una vuelta completa, rozando el suelo con la cuerda.

Cada jugador entra en la comba por uno de los lados, inmediatamente que la cuerda pasa por el sitio donde está colocado.

Los jugadores que dan a la comba cantan la canción, mientras le dan a la comba.

Una , dos y tres,  
pluma tintero y papel  
para escribir una carta  
a mi querido Miguel  
que esta tarde se ha ido  
en el correo de las tres  
para decirle que venga  
para casarme con él

## canciones de comba

### **Los huevos**

Allí arribita  
en aquella montaña  
había un nido,  
en el nido, 4 huevos:  
Al pisar el blanco  
me quedé manco.  
Al pisar el amarillo  
me quedé sin sentido.  
Al pisar el rojo  
me quedé cojo.  
Y al pisar el negro  
me salvé

### **Por un caminito**

Por un caminito  
hartito de andar  
a la vera de un árbol  
me puse a descansar.  
Estando descansando  
por allí pasó  
un chico muy guapo  
que de mi se enamoró.  
Rubio de cabello  
blanco de color  
estrecho de cintura  
así lo quiero yo.  
A la 1, a las 2, a las 3  
que salga la niña  
que va a perder

### **- Mariposa.**

La mariposa  
vestida de rosa  
que está en la cocina  
haciendo chocolate para su madrina;  
Que salga la rosa  
que salga el clavel,  
que salga la señorita,  
a hacer pastel,  
uno, dos y tres.

- **Pimiento morrón**

Una, dos, pimiento morrón  
que pica, que rabia,  
que toca la guitarra  
y empieza la colección.  
Colección uno  
colección dos...  
colección doce y pisotón  
colección trece y volterón.

