

## ME ORIENTO

### **1.- OBJETIVOS:**

- Utilizar las nociones topológicas básicas para orientarse en el espacio con relación a los demás.
- Apreciar las distancias entre objetos y apreciar las distancias entre un objeto y uno mismo.

### **2.- CONTENIDOS:**

#### - *CONCEPTOS*

- Nociones topológicas básicas: dentro/fuera, delante/detrás, encima/ debajo, derecha/izquierda.
- Direcciones: adelante/detrás, arriba/debajo, derecha/izquierda.
- Distancias: cerca/lejos, agrupación/dispersión.

#### - *PROCEDIMIENTOS:*

- Experimentar nociones espaciales.
- Experimentar acciones que impliquen el uso de nociones de dirección, distancia, recorrido, etc.
- Juegos de percepción espacial.
- Juegos locomotores.
- Juegos de persecución.

#### - *ACTITUDES:*

- Adaptarse a las normas.
- Cooperar con los compañeros y el profesor.

### **3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Sitúa objetos delante / detrás, encima / debajo, dentro / fuera, respecto a él.
- Coloca un objeto a su derecha e izquierda.
- Domina los desplazamientos por el espacio en situación de juego
- Aprecia y mantiene las distancias en movimiento.

<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> ME ORIENTO</p> <p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser capaz de orientarse en el espacio.</li> <li>• Discernir las nociones topológicas básicas.</li> </ul> <p><b>MATERIALES:</b> Ninguno</p>	<p><b>SESIÓN N° 1</b></p>
<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>1.- Calentamiento estático y dinámico de banda a banda.</p> <p>2.- “ El tren “.</p> <p>Nos unimos todos por la cintura formando un gran tren. El primero será el maquinista y el último el vagón farol ( llevará la mano en alto ).</p> <p>Nos desplazamos sin soltarnos. A la señal, el último pasa a ser el maquinista y así sucesivamente</p>	
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>1.- “ El sitio “.</p> <p>En grupos colocados en hilera con un número cada uno y formando una cruz.</p> <p>Correr libremente por el espacio y a la señal han de ocupar su espacio, su hilera y el lugar que tenían en ella.</p> <p>Como variante proponer que algún número se coloque en una posición determinada ( sentado, bocabajo,...).</p> <p>2.-Red de pescadores</p> <p>Dos grupos: uno es la "red" y el otro "los peces". Los que forman la red hacen un corro cogidos de la mano y con las piernas separadas. Los peces estarán dentro del corro.</p> <p>Desarrollo: A la señal, los peces deben intentar escapar de la red. Los que forman la red, sin mover los pies del suelo, intentan impedir que los peces se escapen, flexionando piernas o subiéndolo y bajando los brazos.</p> <p>3.- “ Buscar casa”.</p> <p>La mitad de la clase menos uno se coloca en círculo separados unos de otros unos un metro y con las piernas abiertas. El resto corre a su alrededor. Cuando el maestro diga “ a casa “ deberán introducirse en las piernas de los compañeros. Quien no la encuentre, perderá una vida. Tienen dos. Cambios de grupos</p> <p>4.- Los cruces</p> <p>Se delimita un cuadrado de unos diez metros de lado. Se distribuyen en cuatro grupos. Cada grupo se pone en un lado del cuadrado. Dos grupos que se hallen frente a frente tienen la letra A. Los otros dos grupos tienen la letra B. Cuando el profesor dice: "A" los dos grupos correspondientes, corriendo, intercambian sus posiciones. Lo mismo ocurre cuando dice: "B". También puede decir: "A" y "B" simultáneamente</p> <p>5.- Mar - Tierra</p> <p>Se colocan en el límite entre el mar y la tierra.</p> <p>El profesor va diciendo: "mar", "tierra". Ellos deben reaccionar situándose en el espacio que representa el mar o en el que representa la tierra. También se puede añadir un espacio que represente el "cielo" para mayor dificultad.</p> <p>6.- Mar - Tierra, Babor – Estribor</p> <p>Se traza una línea. A unos siete metros a cada lado de la línea trazamos sendas líneas paralelas. Se colocan en la línea central. Deben reaccionar así: Tierra: en pie, en la línea central; Mar: en cuclillas en la línea central; Babor: sobre la línea de la izquierda; Estribor: sobre la línea de la derecha. Se puede hacer de forma competitiva de manera que último que adopte la posición, quede eliminado.</p>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores.</p>	

<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> ME ORIENTO</p> <p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser capaz de orientarse en el espacio.</li> <li>• Discernir las nociones topológicas básicas.</li> </ul> <p><b>MATERIALES:</b> Aros</p>	<p><b>SESIÓN N° 2</b></p>
<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>1.- Calentamiento estático y dinámico de banda a banda.</p> <p>2.- “ El tren “.</p> <p>Nos unimos todos por la cintura formando un gran tren. El primero será el maquinista y el último el vagón farol (llevará la mano en alto ).</p> <p>Nos desplazamos sin soltarnos. A la señal, el último pasa a ser el maquinista y así sucesivamente</p>	
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>1.- Un aro por alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo introducimos por la cintura y nos desplazamos sin tocar a nadie.</li> <li>- Lo llevamos como si fuera el volante de un coche.</li> <li>- Dejar el aro en el suelo: meteros dentro, salir fuera, meter la pierna derecha, colocarnos a la derecha del aro.</li> <li>- Etc.</li> </ul> <p>2.- Guiar al burrito</p> <p>Por parejas. En cada pareja, uno es el "burrito" y se coloca dentro del aro con los ojos vendados. El otro agarra el aro, situándose en el exterior del mismo.</p> <p>El que está situado en el exterior del aro debe conducir al burrito, evitando que choque con otros burritos.</p> <p>3.- Ardillas en la jaula</p> <p>Grupos de 4. De cada grupo de cuatro, dos se unen a través del aro (las dos) y forman una "jaula". Los otros dos son las "ardillas" y se sitúan dentro de la jaula. El que no estaba en grupo de tres también será ardilla, pero sin jaula.</p> <p>A la señal, todas las ardillas deben cambiar de jaula. La ardilla que no tenía jaula al principio también busca una, de manera que una nueva ardilla quede libre.</p> <p>4.- “ Los saltamontes “.</p> <p>Se forman dos filas de aros. Relevos a la pata coja derecha, izquierda, los dos pies en cada aro, de espaldas, a cuadrupedia (pies dentro y manos fuera ), un pie dentro y uno fuera,...</p> <p>5.- La locomotora</p> <p>Los aros distribuidos por todo el espacio. En cada aro un alumno. El que no tiene aro es la "locomotora". El profesor es el "jefe de estación". La locomotora se desplaza entre los aros y va tocando la cabeza de alguno de sus compañeros. Éstos se van situando tras la locomotora formando un tren. Cuando la locomotora toca el pito, todos los que forman el tren deben ir a ocupar un aro vacío (la locomotora también). El que se quede sin aro hace de locomotora. Cuando quien toca el pito es el jefe de estación (sonido distinto), todos cambian de aro, al tiempo que los que forman el tren buscan también un aro vacío.</p> <p>6.- “ Aterrizar “.</p> <p>Cada alumno dentro de un aro, menos uno que no tendrá aro. A la señal corren por fuera de los aros y a la señal aterrizan dentro de uno. El que no lo consiga pierde una vida. Ir quitando aros .</p>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Juego de corro: PERIQUITO</p> <p>En corro cantan la canción.</p> <p>“ Periquito, su hermanito, pide pan, no se lo dan, cierran la puerta y acostar, acostar, acostar “.</p>	

**OBJETIVOS:**

- Conocer las nociones topológicas básicas y las relaciones espaciales orientándose en el espacio y situándose en relación a objetos y compañeros.

**MATERIALES:** Pañuelos de colores, bancos suecos, picas, gomas elásticas, radiocasete y balón ligero, conos y cuerdas

**CALENTAMIENTO**

1.- Calentamiento con música.

2.- “ El trencito “.

Grupos de 5 en hilera, agarrados por el hombro. Van caminando por el espacio al ritmo de la música. Cuando cesa la música, se separan y corren libremente. Cuando suena otra vez la música se vuelven a encontrar. Repetir varias veces.

2.- “ El refugio “.

Se enumeran tres partes de la pista y los alumnos se mueven libremente por el espacio. A la señal, los alumnos irán al lugar indicado. El último será el que diga los números.

**PARTE PRINCIPAL**

1.- Formamos pequeñas vallas y las colocamos a distintas alturas:

- Desplazarse por debajo: de frente, de espaldas, en cuadrupedia, reptando y por parejas.
- Desplazarse por encima: saltando de frente, de lado, por parejas.

2.- Colocar conos en hilera y:

- Relevos en zig – zag.
- Ida por la derecha del cono, vuelta en zig – zag.

3.- Colocar filas de aros sin distancia. Relevos: andando, trotando, corriendo, pie izquierdo pisando dentro del aro y derecho fuera, al revés, con pies juntos, lateral, de espaldas.

4.- Cada grupo con una colchoneta:

- Qué grupo es capaz de colocarse todos debajo de la colchoneta.
- Qué grupo caben todos tumbados.

5.- “ Relevos del túnel “.

Los mismos grupos y en hilera menos uno que se coloca en mitad del trayecto con las piernas abiertas. A la señal salen los primeros, pasan por debajo de las piernas del compañero, dan la vuelta al cono y regresan para dar el relevo al compañero.

6.- “ Construye la cara “.

Usando cuerdas, conos y aros, vamos a ver si entre todos podemos construir en el suelo una cara gigante.

**VUELTA A LA CALMA**

1.- “ Los paquetes “.

Se forman dos círculos ( uno dentro del otro ) de tal manera que los alumnos estén por parejas.

A la señal un niño A persigue a otro B, el cual, antes de ser alcanzado debe colocarse delante de un paquete ( pareja ). De esta forma el último se convierte en perseguido. Solo se corre dentro del círculo. Si A pilla a B, cambio de rol.

