

1

UNIDAD DIDÁCTICA

Conozco mi cuerpo

Introducción

Según Wallon, “el cuerpo es un elemento básico indispensable para la construcción de la personalidad del niño”, de ahí que una finalidad de la Educación Física sea conseguir que el alumno mejore el conocimiento del propio cuerpo, así como que realice y experimente diferentes movimientos llevados a cabo con las distintas partes del cuerpo, para que en etapas posteriores sea posible el desarrollo de las diferentes competencias motoras.

El conocimiento que los alumnos van adquiriendo de su cuerpo está ligado al desarrollo de las cualidades perceptivo-motrices, avanzando en la estructuración espacio-temporal. Además, el conocimiento que se va generando con respecto al propio cuerpo, tanto global como segmentario, permite el trabajo implícito de la lateralidad, la orientación en el espacio, el equilibrio, la coordinación..., contribuyendo todo ello a una buena organización del esquema corporal, lo que le lleva a establecer relaciones no solamente con el mundo que le rodea, sino con su propio mundo interior.

Todas las vivencias que vaya adquiriendo el alumno son esenciales para un mayor conocimiento de su propio cuerpo. Por ello jugar, descubrir, conocer, experimentar y tomar conciencia del propio cuerpo son herramientas básicas para su propia realización personal.

A lo largo de las sesiones de esta unidad se intenta que el alumno profundice en los conceptos corporales, aprovechando al máximo las posibilidades del desa-

rollo psicomotor del niño, dotándole de unos hábitos y buenas actitudes hacia las diferentes actividades. Todo lo trabajado jugará un papel importante en el desarrollo del niño, que será aplicado en la vida diaria, y además favorecerá el autocontrol del cuerpo, tanto en posturas estáticas como en desplazamientos.

Competencias básicas

Competencia en comunicación lingüística: esta unidad ofrece una gran variedad de intercambios comunicativos, se trabaja la afirmación de la lateralidad, así como la experimentación de nociones asociadas a relaciones espacio temporales.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: esta unidad aborda las relaciones del cuerpo con los objetos y el espacio próximo, siendo fundamental el conocimiento del propio cuerpo, de sus partes y sus posibilidades de movimiento, para lograr el máximo aprovechamiento de los recursos que nos da tanto el entorno escolar como el entorno más próximo y común en el que se desenvuelven nuestros alumnos.

Autonomía e iniciativa personal: es importante la contribución de esta unidad a la misma, pues cuanto mayor sea el dominio y el conocimiento de su propio cuerpo, así como de las posibilidades de movimiento, mayor será el nivel de autoestima alcanzado por el niño, que conseguirá al mismo tiempo una mayor independencia.

Tratamiento de la información y competencia digital: esta unidad permite la utilización de algunas páginas web con recursos que sirven de apoyo a la misma.

Objetivos didácticos

- Nombrar y localizar de forma general las distintas partes corporales.
- Afirmar la lateralidad.
- Favorecer el desarrollo de la lateralización a partir del conocimiento del esquema corporal y su acción motriz.
- Reconocer las diferentes partes de su cuerpo y del de los demás.
- Conocer las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales.
- Reproducir movimientos con diferentes segmentos del cuerpo.
- Tomar conciencia de los movimientos de los miembros superiores y del eje corporal.
- Asociar y utilizar el juego como medio de actividad física.
- Tomar conciencia de las partes del cuerpo a partir de sensaciones corporales externas.
- Aumentar la confianza en sí mismo.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.

Contenidos

- Conocimiento e identificación de las partes del cuerpo.
- Reconocimiento de izquierda y derecha respecto a sí mismo.
- Afirmación de la lateralidad corporal.
- Acondicionamiento físico general tratado globalmente, prestando mayor atención a la movilidad articular y a la flexibilidad.
- Concienciación segmentaria: miembros superiores, eje corporal, cintura escapular, pelvis...
- Conocimiento de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales.
- Control de posiciones.
- Autonomía y confianza en las propias posibilidades motrices en situaciones habituales.
- Actitud de respeto y responsabilidad hacia su propio cuerpo.
- Cuidado del cuerpo: hábitos de higiene y limpieza personal.
- Ficha de trabajo.
- Página web “El cuerpo humano”.

Planteamiento didáctico y metodológico

Según Le Boulch (1976), el esquema corporal “es la imagen del cuerpo como intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y sobre todo, de su relación con el espacio y con los objetos que nos rodean”.

A través de todos los juegos y actividades que se plantean en esta unidad el alumno tendrá la posibilidad de desarrollar su esquema corporal. Le Boulch señala que este proceso debe ser trabajado por el profesor para favorecer diferentes experiencias y vivencias llevadas a cabo por el niño, por ello se plantea en esta unidad una propuesta didáctica que utilice distintas técnicas de enseñanza. Según la sesión que se aborde, se propone emplear las siguientes:

Los principios metodológicos que guían el trabajo en estas sesiones son los siguientes:

- Partir del nivel de desarrollo de los alumnos y de sus experiencias previas.
- Plantear las actividades a realizar con un carácter lúdico, con el juego como medio de aprendizaje.
- Adoptar un enfoque globalizado e integrador.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Favorecer la actividad y la interactividad por parte del alumno.
- Procurar la mejora de las relaciones entre los alumnos.
- Fomentar el interés, la cooperación y la participación activa en las sesiones.
- Motivar constantemente a los alumnos.

En esta unidad los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar. Se emplearán principalmente el mando directo, sobre todo en la fase inicial de las sesiones, y la asignación de tareas, durante la fase principal. También se recurrirá, siempre que la actividad lo permita, a estilos menos directivos como la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, la reproducción de modelos y la enseñanza recíproca.

La distribución de los alumnos en las sesiones planteadas se estructurará de las siguientes formas:

- Gran grupo: todos los alumnos trabajan a la vez en la misma actividad, con independencia de sus capacidades, como por ejemplo cuando se desplazan por todo el espacio.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en alguna ocasión, por ejemplo para realizar actividades en filas.
- Parejas: esta distribución predomina en la fase principal de muchas sesiones, generalmente en actividades en las que tienen que manejar juntos material diverso.
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial de las sesiones y en actividades en las que tienen que manejar algún material.

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Material convencional: aros de distintos tamaños, pelotas, bancos suecos, conos, ladrillos de psicomotricidad, colchonetas, cuerdas, picas, pelotas de tenis de mesa, pelotas de tenis, espalderas, silbato.
- Material no convencional: trozos de papel, reproductor de cd, música infantil, pandero, canicas, globos, goma elástica, postes, pañuelos.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva.

Atención a la diversidad

Las dificultades que puedan presentar algunos alumnos al abordar esta unidad didáctica se percibirán directamente en varios aspectos, principalmente en el conocimiento del esquema corporal, el control postural, el mantenimiento del equilibrio, la coordinación y la orientación en el espacio y respecto a otros compañeros.

La diversidad de actividades motrices que se plantean está pensada para permitir que los alumnos con dificultades para realizar determinados movimientos y gestos puedan ver mejorada su autoestima e incrementada su tolerancia a la frustración.

Se proponen diversas estrategias a nivel general que favorezcan una respuesta adecuada a los alumnos con dificultades, como son:

- Motivación del alumnado utilizando para ello frases positivas.

- Asignación de alguna tarea de responsabilidad en la clase, durante o al término de la misma.
- Ser conscientes de las limitaciones y posibilidades del alumno.
- Adaptación a su nivel motriz y cognitivo.
- Aceptación de los intereses y necesidades del niño.
- Integración del niño en su grupo de clase.
- Establecimiento de una buena relación afectiva entre el profesor y el niño.
- Valoración del trabajo realizado.

Evaluación

Tal como se establece en la legislación vigente, la evaluación en Primaria es continua y formativa, de forma que permita conocer en todo momento el grado de evolución de los alumnos y aplicar cuando sea necesario, las modificaciones pertinentes en cada caso.

Como indicadores de evaluación a utilizar en esta unidad se proponen la observación directa y el registro en la ficha de cada alumno de los siguientes aspectos:

- Conoce, señala y utiliza las distintas partes del cuerpo en sí mismo y en los demás.
- Ajusta sus movimientos a variaciones de espacios en un tiempo determinado.
- Adapta sus movimientos en los entornos conocidos a través de la correcta percepción de estímulos visuales y/o auditivos.
- Lanza objetos conocidos con una sola mano de forma coordinada.
- Percibe la velocidad y el sentido de los desplazamientos propios, tomando como punto de referencia objetos y compañeros.
- Independiza los miembros superiores del eje corporal y acomoda sus movimientos a diferentes situaciones de espacio y tiempo.
- Se asea después de las clases.

Esquema corporal y lateralidad

Objetivos:

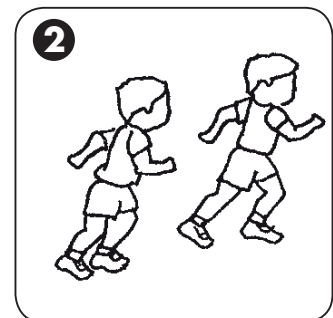
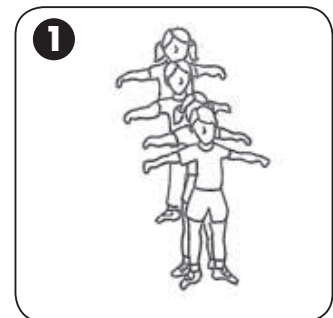
- Conocer de forma general las distintas partes del cuerpo.
- Afirmar la lateralidad.

Recursos materiales:

- Aros, pelotas.

Fase inicial (10 minutos)

1. Todos los alumnos dispersos libremente por el espacio con los brazos en cruz y los pies juntos, imitando ser aviones. A la señal, simulan el ruido de los motores y luego que despegan acelerando poco a poco, para después planear. A una nueva señal, los aviones tiene que aterrizar frenando paulatinamente.
 - a. Cuando oyen: ¡Más alto! deben desplazarse en puntillas, ¡Más bajo! Tienen que desplazarse en cuclillas, una palmada deben desplazarse a ritmo lento, dos palmadas deben de desplazarse con un ritmo rápido.
2. Por parejas, un niño corre regularmente y a la señal el compañero debe adelantarle. Cambio de rol al cabo de un tiempo.
 - a. A la señal correr: a su derecha, a su izquierda, detrás, más rápido, más lento, agarrados de la mano, cambiar de dirección hacia la izquierda, cambiar de dirección hacia la derecha.



Fase principal (30 minutos)

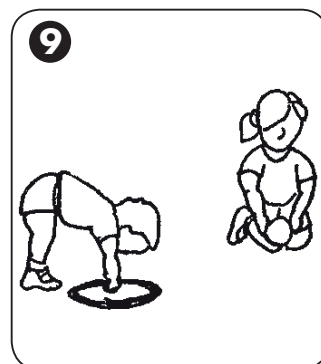
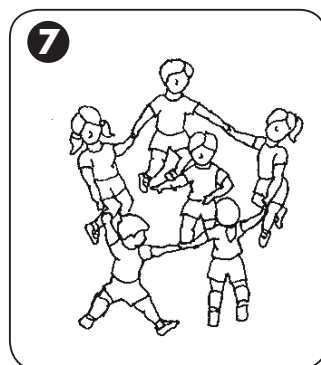
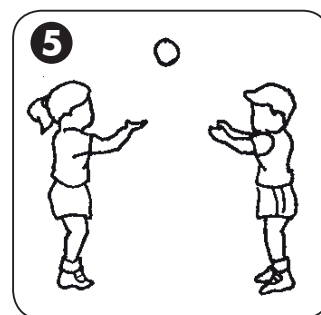
3. Los alumnos se desplazan por todo el espacio a un ritmo suave, a la señal deben formar pareja con el compañero más cercano y juntar codo con codo.
 - a. A la señal juntar: rodilla con rodilla, cabeza con cabeza, hombro izquierdo con hombro izquierdo, pie derecho con pie derecho, cadera con cadera.
4. Por parejas, uno de ellos tiene que tocar en el compañero las partes del cuerpo que vaya nombrando

el profesor: rodilla, pie derecho, hombro izquierdo...
Cambio de rol.

- a.** Hacerlo con: los ojos cerrados, la mano izquierda, la mano derecha.
- 5.** Por parejas con una pelota, se la pasan de uno a otro con la mano derecha y la reciben con las dos.
 - a.** Pasar la pelota con: la mano izquierda, el pie izquierdo, el pie derecho.
 - b.** Pasar la pelota en posición: de rodillas, sentados.
 - c.** Pasar la pelota lanzándola: alta, a bote, rodando.
 - d.** Uno sujeta un aro y el compañero intenta pasar la pelota por dentro del mismo.
 - 6.** Todos los alumnos formando un círculo, cada uno tiene que tocar con su mano izquierda la parte del cuerpo del compañero situado a su izquierda que haya indicado el profesor: hombro, oreja izquierda, mano derecha, nariz, rodilla derecha...
 - a.** Hacerlo: tocando con la mano derecha, tocando al compañero de la derecha, con los ojos cerrados.
 - 7.** Todos los alumnos formando un corro agarrados de las manos, excepto uno que se coloca en el centro. Éste tiene que ir dando indicaciones a sus compañeros: que el corro gire hacia la izquierda, que gire hacia la derecha, que todos levanten la pierna izquierda, la pierna derecha... Cambio del alumno que está en el centro cada cierto tiempo.

Fase final (5 minutos)

- 8.** Por parejas con una pelota, uno de los alumnos va deslizándola sobre la parte del cuerpo que indique el profesor. Cambio de rol.
 - a.** El alumno desliza libremente la pelota por el cuerpo del compañero.
- 9.** Recoger el material.



Esquema corporal y lateralidad

Objetivos:

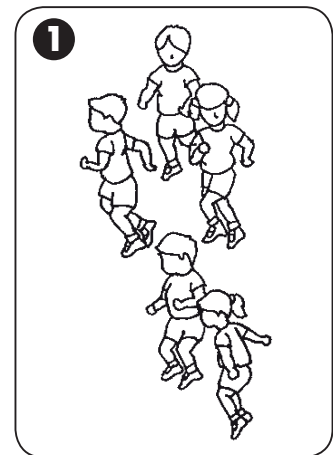
- Afianzar el conocimiento de las partes del cuerpo.
- Experimentar la lateralidad de los miembros inferiores.

Recursos materiales:

- Aros, banco sueco, trozos de papel.

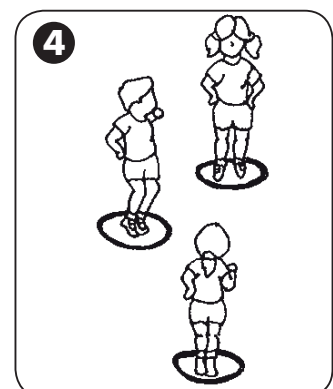
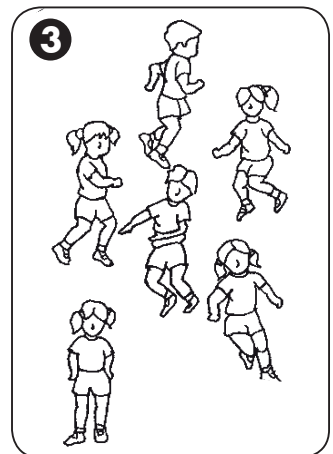
Fase inicial (10 minutos)

1. Los alumnos se desplazan por todo el espacio de puntillas, a la señal cambio de dirección.
 - a. Desplazarse: en talones, corriendo.
 - b. A la señal, cambio de ritmo.
 - c. Desplazarse: sin dejar espacios libres, ocupando todo el espacio, chocando despacio con los compañeros.
2. Los alumnos caminan por todo el espacio llevando los dos brazos hacia delante.
 - a. Llevar los brazos: hacia atrás, alternando izquierdo y derecho, abrazando el cuerpo.
 - b. Hacerlo corriendo.



Fase principal (30 minutos)

3. Los alumnos se dispersan por el espacio. Uno se queda y a la señal tiene que pillar a algún compañero, pero antes debe grita en voz alta la parte del cuerpo que va a tocar. Si toca a otro en la parte que ha dicho se cambian los papeles. No vale tocar una parte distinta.
 - a. Sólo se pueden tocar partes: del tren inferior, del tren superior.
4. Todos los alumnos con un aro, cada uno lo coloca en el suelo y luego se desplaza a trote suave por el terreno. A la señal, todos tienen que buscar su aro y meter en él la parte del cuerpo que señale el profesor: pie derecho, mano izquierda, cabeza...
 - a. A la señal: buscan un compañero y juntos se meten en un aro juntando la parte del cuerpo que haya nombrado el profesor.



5. Todos los alumnos con un aro, cada uno debe caminar colocado dentro de él y llevándolo a la altura del cuello.

a. Llevar el aro a la altura de: el pecho, la cintura, la cadera, las rodillas.

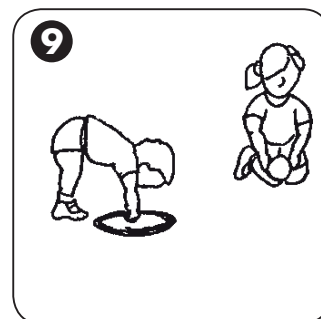
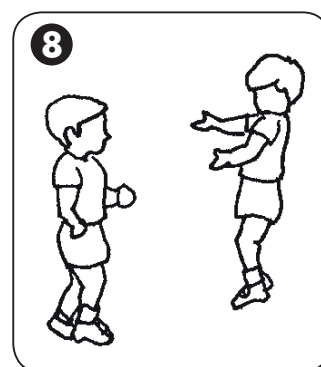
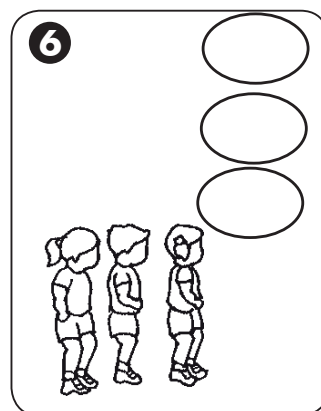
b. A la señal, cambiar el aro con un compañero.

6. Todos los alumnos formando una fila frente a una línea de aros, a la señal el primero sale y tiene que saltarlos a pies juntos.

a. Saltar los aros: a la pata coja con la pierna izquierda, a la pata coja con la pierna derecha, a la pata coja los verdes y a pies juntos los rojos...

7. Todos los alumnos formando una fila frente a un banco sueco con un aro detrás, a la señal el primero sube al banco, corre por él y salta para caer a pies juntos dentro del aro.

a. Colocar dos aros juntos y caer con un pie en cada aro.



Fase final (5 minutos)

8. Por parejas con un trozo de papel, uno de ellos hace una pelota con el papel y lo esconde en una de sus manos sin que le vea el compañero, que debe tratar de descubrir en qué mano se encuentra. Cambio de rol.

9. Recoger el material.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Movimientos segmentarios y lateralidad

Objetivos:

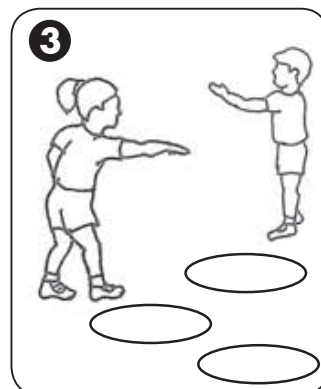
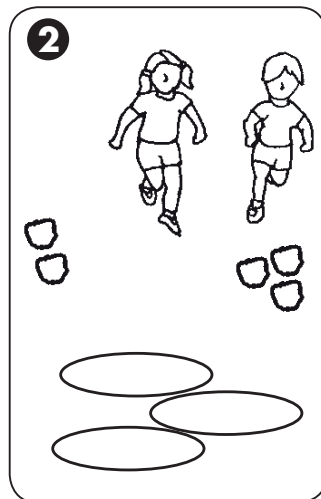
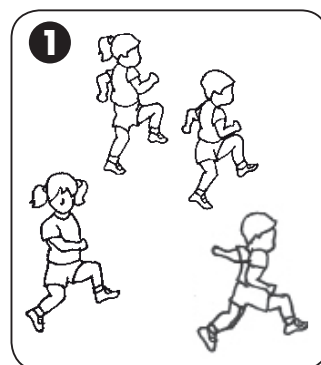
- Tomar conciencia de la posición de los brazos y tronco.
- Desarrollar la independización de brazos y tronco.
- Mejorar la distinción de derecha e izquierda.

Recursos materiales:

- Pelotas, aros.

Fase inicial (10 minutos)

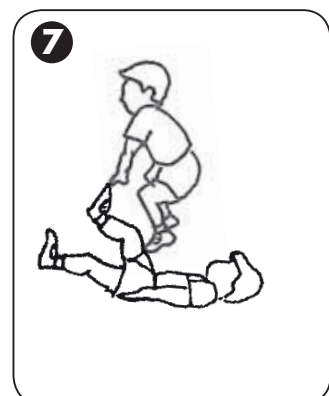
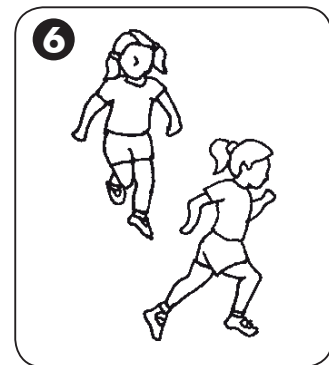
1. Los alumnos trotan por todo el espacio llevando los brazos pegados al cuerpo.
 - a. Llevar los brazos: hacia delante, hacia atrás, en cruz.
 - b. Trotar tocando: con la mano izquierda la rodilla izquierda, con la mano izquierda la rodilla derecha, con la mano derecha la rodilla derecha...
 - c. A la señal, flexionar las piernas y tocar el suelo con: la mano izquierda, la mano derecha, con las dos manos.
 - d. A la señal, tocar el objeto que indique el profesor: pared, colchoneta, banco sueco, espaldera, puerta...
 - e. A la señal, tocar la parte del cuerpo de otro compañero que indique el profesor: frente, codo derecho, pie izquierdo, barbilla, ombligo...



Fase principal (30 minutos)

2. Todos los alumnos con una pelota que deben colocar en el lugar que quieran. Luego se desplazan caminando por el espacio y, a la señal, tienen que atrapar su pelota con la mano derecha y colocarla dentro de uno de los aros situado al fondo del terreno.
3. Se dispersan aros por todo el espacio y los alumnos corren alrededor de ellos. A la señal, tienen que pararse y los que hayan quedado a la derecha de un aro tienen que levantar la mano derecha, y los que hayan quedado a la izquierda levantan la mano izquierda.

- a. A la señal: meterse dentro del aro, meter el pie derecho y levantar el brazo izquierdo, meter el pie izquierdo y levantar el brazo derecho, cambiar de sentido, cambiar de aro.
- 4. Se dispersan tantos aros como niños por el espacio y los alumnos corren entre ellos sin tocarlos. A la señal, todos deben meterse dentro de un aro.
 - a. A la señal: meter el pie izquierdo, meter el pie derecho, meterse en él y hacer el avión.
 - b. A la señal saltar: dentro del aro con pies juntos, dentro del aro con la pierna izquierda, dentro del aro con la pierna derecha, dentro y fuera por la derecha del aro, dentro y fuera por la izquierda del aro.
- 5. Por parejas de espaldas dentro de uno de los aros dispersos por todo el espacio, a la señal se giran y deben tocar mano izquierda con mano izquierda.
 - a. A la señal, girarse y tocar: mano derecha con mano derecha, mano derecha con mano izquierda, tobillo izquierdo con tobillo izquierdo, hombro derecho con hombro derecho, mano derecha con pie derecho...
- 6. Por parejas que se desplazan libremente por el espacio, cada miembro tiene un número, el uno o el dos. Cuando el profesor nombra un número, el que lo tiene debe salir corriendo y el compañero irá a pillarlo. Una vez que lo ha atrapado vuelven a trotar.
 - a. Cuando el profesor diga un número diferente hay que cambiar de pareja.



Fase final (5 minutos)

- 7. Por parejas, uno tendido en el suelo hace de muñeco e intenta dejar su cuerpo muy relajado, y el compañero con suavidad le mueve las diferentes partes del cuerpo. Cambio de papeles al cabo de un tiempo.
 - a. El compañero irá presionando suavemente las partes del cuerpo que el profesor vaya nombrando.

Movimientos segmentarios y lateralidad

Objetivos:

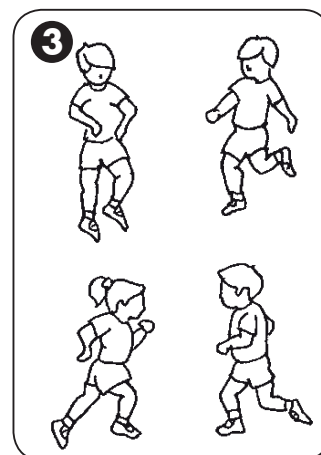
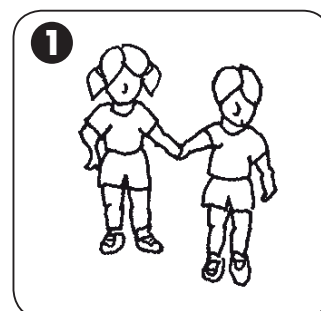
- Toma de conciencia de la movilidad del eje corporal.
- Interiorizar la actitud postural.
- Automatizar las nociones izquierda/derecha.

Recursos materiales:

- Pelotas.

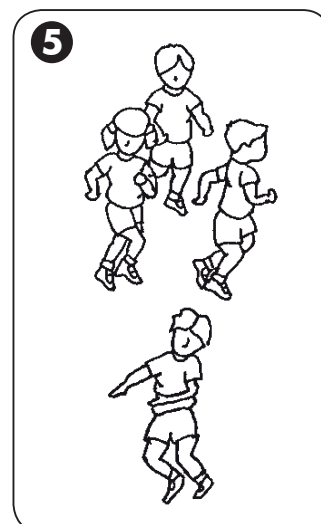
Fase inicial (10 minutos)

1. Por parejas, caminar agarrados de la mano por todo el terreno sin tocar a los demás.
 - a. Realizar: desplazamientos laterales, carrera suave, rodar al compañero.
2. Por parejas, cada uno debe intentar tocar con las manos los pies del compañero sin que éste le toque los suyos.
3. Por parejas separadas, cada miembro a un lado del terreno. A la señal, la pareja nombrada por el profesor debe salir a encontrarse en el centro y el resto intentará interponerse para evitar que lo consigan.

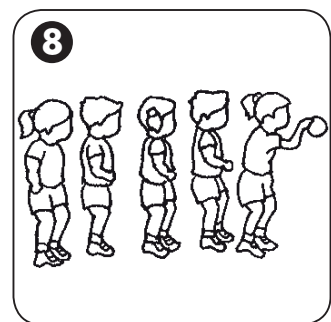
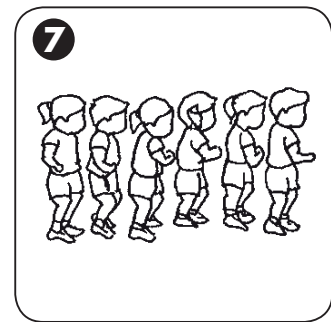
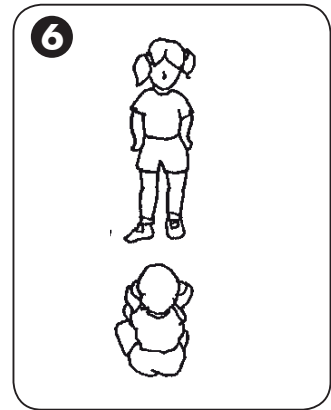


Fase principal (30 minutos)

4. Los alumnos se reparten por todo el espacio, uno se queda y tiene que colocar su mano en el sitio que haya dicho el profesor. Con la otra mano intenta “envenenar” a los compañeros tocándolos en el mismo lugar. Los envenenados pasan a envenenar también, con la mano en el lugar tocado, así hasta que todos estén envenenados.
 - a. Cada vez se queda un alumno diferente y se toca una parte del cuerpo distinta.
 - b. Desplazarse: saltando a pies juntos, a la pata coja.
5. Los alumnos se desplazan corriendo por todo el espacio, a la señal se deben quedar quietos y nombrar a los compañeros que tienen delante.



- a. Nombrar a los compañeros que tienen: detrás, a la izquierda, a la derecha, delante y detrás, a la izquierda y a la derecha...
- 6. Por parejas, a la señal uno se sienta y el compañero se coloca de pie frente a él.
 - a. A la señal el compañero se coloca: detrás, a la izquierda, a la derecha, de espaldas, de rodillas, en cuclillas, en cuadrupedia, sentado, tumbado boca arriba, tumbado boca abajo.
- 7. Grupos de 5-6 alumnos en fila, a la señal todos empiezan a correr a la vez y a cada nueva señal el último sale por su derecha y se coloca el primero.
 - a. A la señal, el último: sale por la izquierda, sortea a sus compañeros en zigzag.
- 8. Grupos de 5-6 alumnos en fila, el primero con una pelota, a la señal se la pasa al de detrás por el lado derecho, y así sucesivamente hasta que la pelota llegue al final. Entonces, el último saldrá con la pelota en la mano para colocarse el primero, y comienza de nuevo. Así hasta que todos hayan pasado por el primer puesto.
 - a. Pasar la pelota: por el lado izquierdo, alternando izquierda y derecha, por encima de la cabeza, por debajo de las piernas.



Fase final (5 minutos)

- 9. Recoger el material.
- 10. Por parejas, uno tendido en el suelo boca arriba, el compañero debe evitar que el compañero le levante el brazo derecho. Cambio de rol.
 - a. Evitar que levante: el brazo izquierdo, la pierna derecha, la pierna izquierda, los brazos, las piernas.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

Esquema corporal y motricidad general

Objetivos:

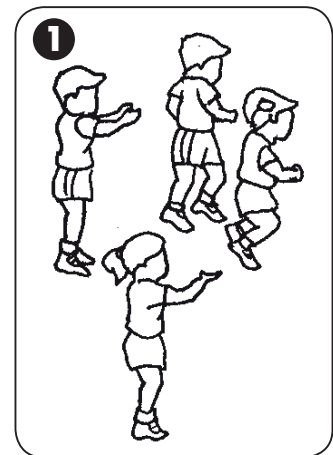
- Identificar las partes del cuerpo.
- Tomar conciencia de las partes del cuerpo y sus posibilidades de acción.

Recursos materiales:

- Pelotas, aros, bancos suecos, conos.

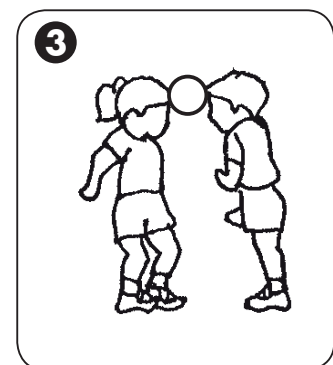
Fase inicial (10 minutos)

1. Todos los alumnos se desplazan a trote suave por el espacio, a la señal deben llevar los brazos hacia delante y dar una palmada.
 - a. A la señal, flexionar el tronco y tocar el suelo: con la mano derecha, con la mano izquierda, alternando manos.
 - b. A la señal, dar un salto: en horizontal, en vertical, estirando todo el cuerpo, llevando brazos arriba, con la pierna derecha, con la pierna izquierda, a pies juntos.
 - c. A la señal: dar un paso largo, tocar con el pie derecho las manos, tocar con el pie izquierdo las manos, tocar alternativamente con uno y otro pie las manos...



Fase principal (30 minutos)

2. Por parejas, uno hace de "gallina" y debe intentar despistar a su compañero, que será el "granjero" y que tratará de que no lo consiga. Cuando el granjero atrape a la gallina se cambian los papeles.
 - a. El granjero para atrapar a la gallina tiene que tocarla con una pelota en: la espalda, el hombro izquierdo, un pie, los glúteos, la rodilla derecha, la cabeza.
3. Por parejas con una pelota, cada una tiene que moverse por todo el espacio llevándola sujeta con la frente.
 - a. Llevar la pelota sujeta con: las rodillas, los tobillos, la espalda, el pecho, la cintura...
4. Se divide la clase en tres equipos y cada uno de ellos se coloca formando una fila. Frente a cada una de



ellas se sitúa un aro con pelotas. A la señal, el primero de cada fila debe ir a buscar una pelota y llevarla hasta su fila agarrada con la mano izquierda. Con la mano derecha cuando llega a ella tiene que dar una palmada con el compañero siguiente para darle el relevo. Así hasta que todos hayan salido a por una pelota.

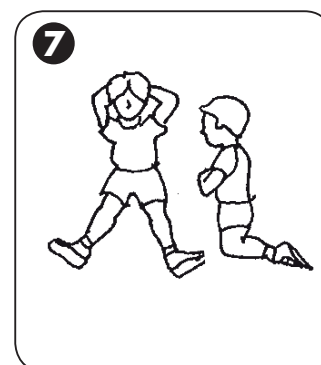
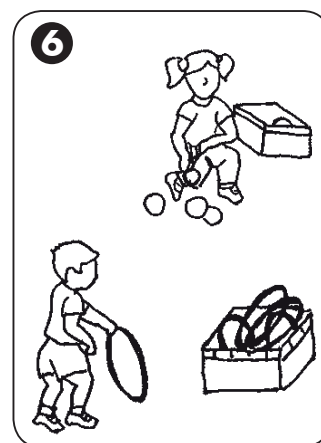
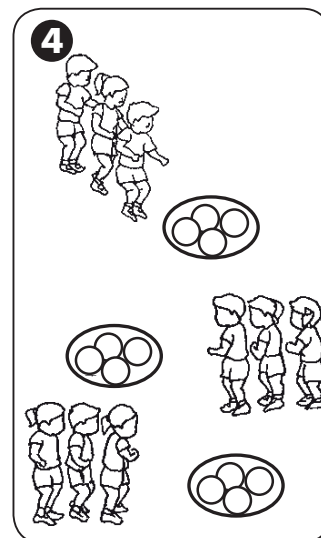
- a.** Llevar la pelota sujeta: con la mano derecha, entre las piernas, entre los tobillos. . .
- b.** Desplazarse botando la pelota con: la mano derecha, la mano izquierda, alternando las dos manos.
- c.** Cada alumno podrá llevar tantas pelotas como pueda sujetar con sus manos.

- 5.** Se divide la clase en tres equipos que se colocan formando una fila delante de un banco sueco colocado a lo largo, cada alumno con una pelota. A la señal, los primeros tienen que llevarla botando con la mano derecha por encima del banco y luego continuar botándola hasta el final del terreno, para dejarla dentro de un aro. Cuando se pose sale el siguiente.

- a.** Botar la pelota: con la mano izquierda, con una mano por encima del banco y con la otra por el suelo.
- b.** Colocar: varios bancos seguidos, conos después del banco para sortearlos.

Fase final (5 minutos)

- 6.** Recoger el material.
- 7.** Por parejas, uno tendido en el suelo boca arriba dejando muertas sus extremidades, el compañero tiene que moverlas libremente. Cambio de rol.
 - a.** Moverlas con: la mano izquierda, la mano derecha.
 - b.** Mover la extremidad que indique el profesor.



Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

Esquema corporal y motricidad general

Objetivos:

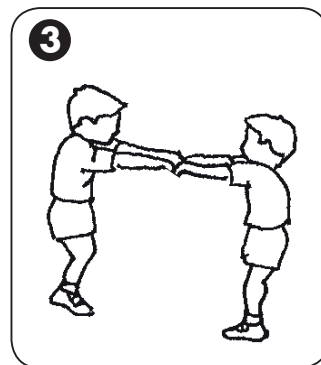
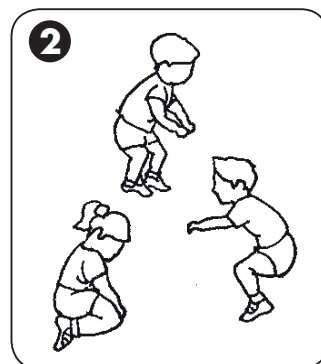
- Reconocer la derecha e izquierda en un compañero.
- Situar un objeto a la derecha o izquierda.
- Conocer las posibilidades motrices del cuerpo.

Recursos materiales:

- Aros de tres tamaños distintos.

Fase inicial (10 minutos)

1. Juego, "El inquilino": se forman tríos de tal manera que dos entrelazan sus manos y el tercero se mete dentro y será el inquilino. De esa forma se mueven por todo el espacio, y a la señal los tres deben intercambiar los puestos.
 - a. A la señal los inquilinos cambian de casa.
 - b. Con una señal se intercambian los puestos y con otra diferente los inquilinos cambian de casa.
 - c. Si el profesor dice "casa revuelta", todos se intercambian con todos.
 - d. Uno o dos alumnos se quedan fuera de las casas e intentan aprovechar los cambios de casa para meterse dentro de una.

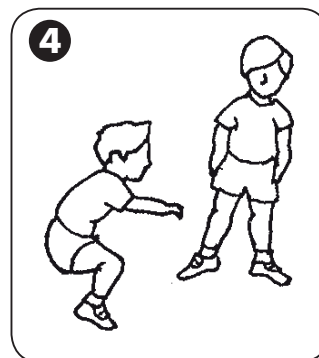


Fase principal (30 minutos)

2. Individualmente los alumnos se dispersan por el espacio y tienen que imitar un muñeco de trapo.
 - a. Imitar un muñeco: de plastilina, de madera, de goma, hinchable, articulado.
 - b. Imitar: un levantador de pesas, un equilibrista, un saltador, un jugador de fútbol, un jugador de baloncesto, un lanzador de jabalina...
3. Por parejas, uno hace movimientos con los brazos que el compañero colocado en frente debe imitar como si fuera un espejo.
 - a. Hacer movimientos con: las piernas, el tronco, la cabeza, brazos y piernas.

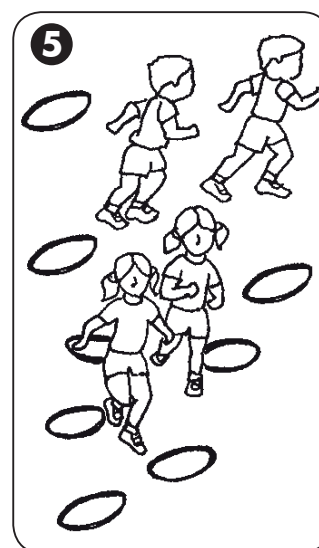
4. Por parejas, uno de ellos permanece estático y el otro debe ejecutar las indicaciones que el profesor va dando. Cambio de papeles.

- a. Indicaciones: levantar el brazo izquierdo del compañero, levantar el brazo derecho, tocar su pie derecho, tocar su mano izquierda, flexionarle el tronco hacia delante, cerrarle los ojos, ponerle la mano derecha encima de la cabeza...



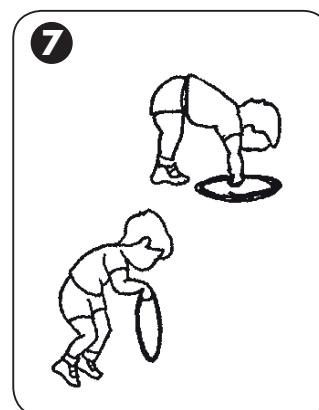
5. Se distribuyen aros de distinto tamaño por todo el espacio y los alumnos se desplazan libremente entre ellos. A la señal deben colocar todos los aros verdes a la izquierda de los azules.

- a. A la señal, colocar: los aros rojos a la derecha de los amarillos, los aros naranjas en las esquinas, los aros pequeños a la izquierda de los de mayor tamaño...
- b. A la señal, agrupar: los aros azules de dos en dos, los aros rojos de tres en tres, un aro de cada tamaño, los aros de tres en tres con uno grande en el centro, los aros de cuatro en cuatro con dos de mayor tamaño a la derecha...
- c. A la señal, apilar: todos los aros del mismo color, todos los aros del mismo tamaño.



Fase final (5 minutos)

- 6. Toda la clase debe de formar una gran figura juntando los aros grandes, medianos y pequeños.
- 7. Recoger el material.



Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

Esquema corporal y posibilidades motrices

Objetivos:

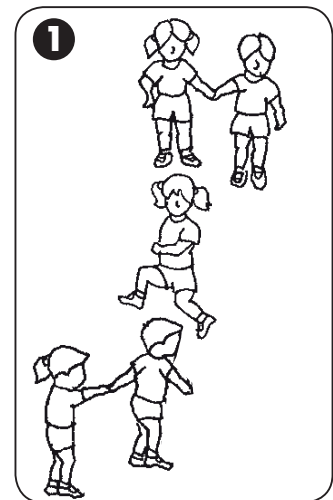
- Afianzar los movimientos de los miembros superiores e inferiores.
- Reconocer derecha e izquierda en si mismo.

Recursos materiales:

- Pelotas.

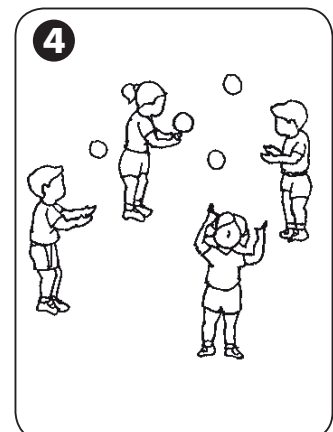
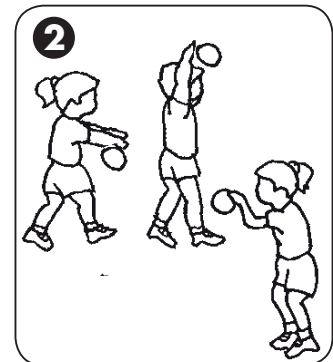
Fase inicial (10 minutos)

1. Toda la clase se agrupa por parejas excepto un alumno, que se queda y será el cazador. Todas las parejas corren en dispersión para evitar ser capturadas por el cazador; que tiene que intentar dar la mano a alguien. Cuando lo consigue, el miembro de la pareja atrapada que queda en el otro extremo se libera y se convierte en el nuevo cazador.
 - a. Si hay un número par de alumnos se puede jugar con dos cazadores.



Fase principal (30 minutos)

2. Todos los alumnos con una pelota, tienen que desplazarse por todo espacio botándola de forma suave.
 - a. Botar la pelota: fuerte, muy fuerte, con la mano derecha, con la mano izquierda, alternando las manos, bajo, alto, con las dos manos.
3. Todos los alumnos con una pelota, lanzarla al suelo, dejarla subir y recogerla al caer con las dos manos.
 - a. Lanzarla y recogerla: con la mano izquierda, con la mano derecha, cada acción con una mano, con las dos manos.
4. Todos los alumnos de pie con una pelota, lanzarla al aire y recogerla al caer.
 - a. Hacerlo en posición: de rodillas, sentado, tendido boca arriba.
 - b. Lanzarla y recogerla: con la mano izquierda, con la mano derecha, con las dos manos, cada acción con una mano.



c. Lanzarla con: el pie derecho, el pie izquierdo.

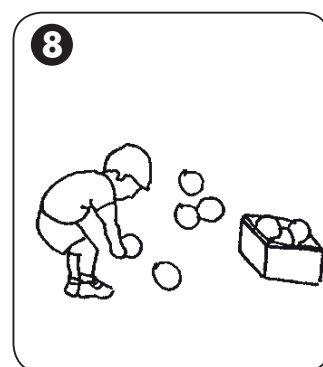
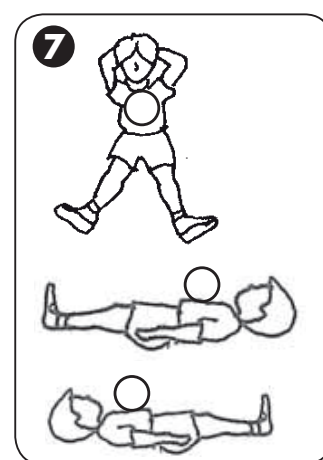
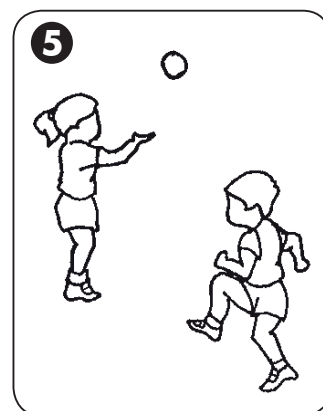
5. Por parejas con una pelota, uno la lanza a lo lejos y el compañero la va a buscar recogiéndola con la mano izquierda. Cambiar los papeles cada diez lanzamientos.

a. Recoger la pelota: con la mano derecha, alternando una vez con cada mano, con las dos manos.

b. Lanzar la pelota: rodando, a bote, con el pie.

6. Se divide la clase en dos equipos, uno se coloca en hilera y el otro en fila frente a él, a 6-8 metros de distancia. Los miembros del equipo dispuesto en fila, con una pelota cada uno, tienen que ir lanzándola por orden intentando alcanzar a algún miembro del otro equipo. Los que sean alcanzados se caen como si fueran un bolo. Cuando todos los miembros del equipo hayan lanzado se cuenta el número de alumnos derribados y se cambian los papeles. Gana un punto el equipo que más contrarios haya derribado cada dos tiradas.

a. Lanzar: con la mano izquierda, con la mano derecha, con las dos manos, a ras del suelo, por el aire...



Fase final (5 minutos)

7. Todos los alumnos con una pelota y tumbados en el suelo boca arriba, cada uno la coloca sobre el abdomen y respira lentamente intentando que la pelota no se caiga al suelo. No se puede tocar la pelota con la mano.

8. Recoger el material.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

Conocimiento y control del propio cuerpo

Objetivos:

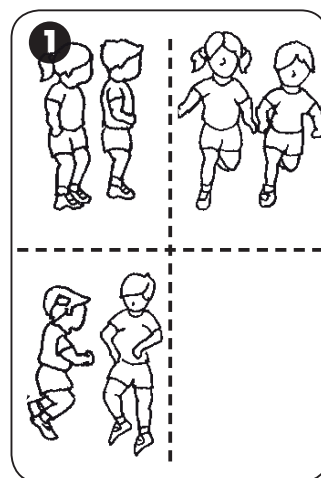
- Trabajar el reconocimiento e identificación de los dos lados del cuerpo.
- Desarrollar el trabajo de lateralidad con el propio cuerpo y con objetos.
- Afinar los movimientos de los segmentos dominantes.

Recursos materiales:

- Reproductor de cd, música infantil, pandero, pelotas, canicas.

Fase inicial (10 minutos)

1. Se delimita el espacio en cuatro zonas diferentes y en cada una de ellas los alumnos sólo se pueden desplazar de una forma concreta: a la pata coja, a pies juntos, de puntillas, de talones. Uno de los niños se queda y debe de perseguir el resto. Cuando uno es pillado pasa a ser perseguidor.
2. Los alumnos se dispersan por todo el espacio simulando que son mariposas con un ala rota. Cuando suena la música, empiezan a bailar moviendo un solo brazo, de arriba abajo. A un golpe de pandero han de cambiar de brazo y seguir bailando.



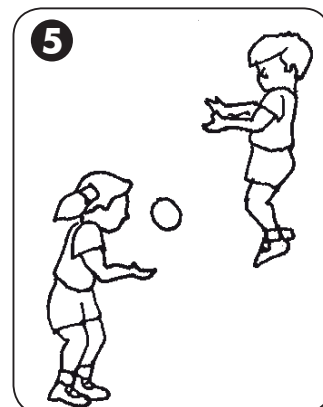
- a. Hacerlo moviendo una pierna y al golpe de pandero la otra.
- b. Hacerlo utilizando el tren superior y al golpe de pandero el tren inferior.

Fase principal (30 minutos)

3. Los alumnos se desplazan al ritmo de la música por todo el espacio, cuando se para deben imaginar que son un robot y van bajando el brazo izquierdo y subiéndolo el derecho con lentitud.
 - a. Cuando se para la música colocan una parte del cuerpo en diferentes posiciones y luego vuelven a la posición inicial: el brazo, el antebrazo, la mano.
 - b. Cuando se para la música colocan los brazos en la vertical sobre la cabeza y: bajan el brazo izquierdo al frente con lentitud, bajan el brazo derecho al frente con lentitud.
 - c. Cuando se para la música colocan los brazos en horizontal y: llevan el brazo izquierdo hacia dentro hasta la horizontal, llevan el brazo derecho hacia dentro hasta la horizontal.
4. Por parejas con una pelota, uno la lanza rodando con la mano derecha y el compañero debe pararla con el pie derecho.
 - a. Lanzar la pelota: con la mano izquierda, con el pie derecho, con el pie izquierdo.

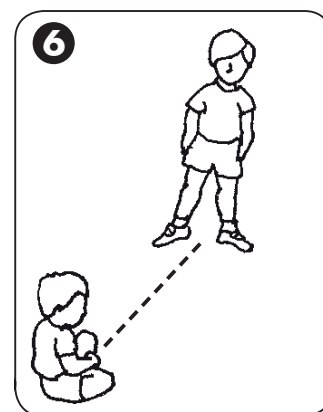
- b.** Parar la pelota: con el pie izquierdo, con la mano izquierda, con la mano derecha.
- c.** El compañero tratar de esquivar la pelota: sin desplazarse del sitio, en movimiento.
- d.** El compañero devuelve la pelota golpeándola con: el pie izquierdo, el pie derecho, la mano izquierda, la mano derecha.

5. Por parejas con una pelota, uno estático coloca los brazos formando una canasta y el compañero tiene que lanzar la pelota con la mano derecha intentando pasarla entre ellos. Cambiar papeles cada diez lanzamientos.



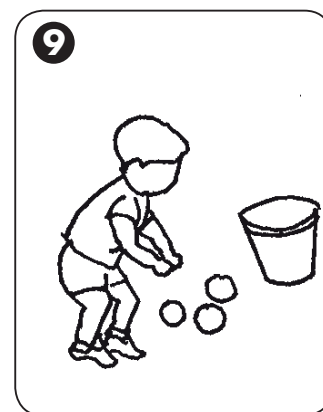
- a.** Lanzar la pelota: con la mano izquierda, con las dos manos.
- b.** El que hace una canasta con sus brazos en movimiento.

6. Por parejas con una pelota, uno estático con sus piernas abiertas y el compañero debe lanzar la pelota rodando con la mano derecha para conseguir pasarla entre ellas. Cambiar papeles cada diez lanzamientos.



- a.** Lanzar la pelota: con la mano izquierda, con las dos manos.

7. Por grupos de 5-6 alumnos colocados en fila con las piernas abiertas, el primero con una pelota, debe pasarla rodando por el suelo entre las piernas de sus compañeros. Una vez que llega al último, éste debe desplazarse hasta la primera posición sujetando la pelota entre las piernas y saltando a pies juntos. Así, sucesivamente, hasta que todos hayan pasado por la cabeza de la fila.



- a.** El último se desplaza con la pelota: agarrada con las dos manos, botándola, conduciéndola con el pie izquierdo, conduciéndola con el pie derecho.

Fase final (5 minutos)

8. Por parejas con una canica, colocados uno en frente del otro. Uno de los niños coloca las dos manos en la espalda y esconde la canica en una de ellas cerrando la palma. Después muestra los dos puños cerrados a su compañero, que debe acertar dónde está la canica. Si acierta se intercambian la canica y le toca a él esconderla.

9. Recoger el material.

Conocimiento y control del propio cuerpo

Objetivos:

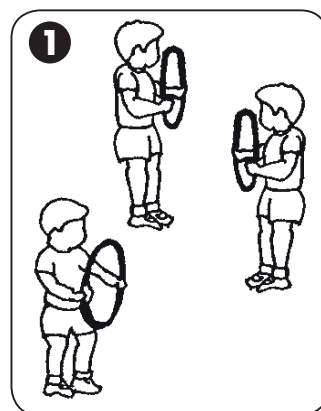
- Afianzar los movimientos de los miembros inferiores.
- Afinar los movimientos de los segmentos dominantes.

Recursos materiales:

- Aros, banco sueco, ladrillos de psicomotricidad, pelotas de tenis de mesa.

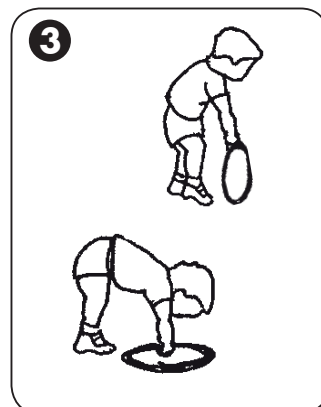
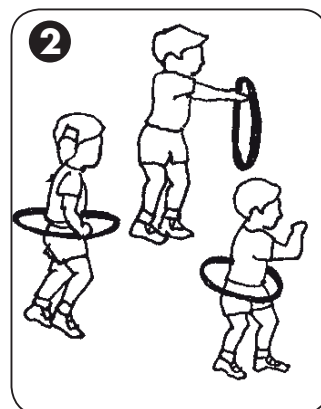
Fase inicial (10 minutos)

1. Todos los alumnos con un aro, deben desplazarse por todo el espacio con él en la mano simulando ser coches, sin chocar con los compañeros.
 - a. Ir reduciendo poco a poco el espacio.
 - b. A la señal: intercambiar el aro con un compañero, intercambiar sólo los aros del color indicado, desplazarse con el aro a la altura de la cintura.
2. Todos los alumnos con un aro, hacerlo girar con: el brazo, la cintura, el cuello.

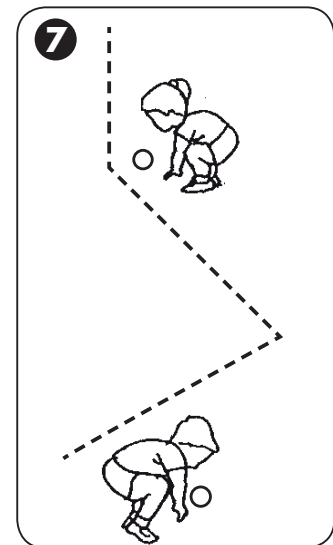
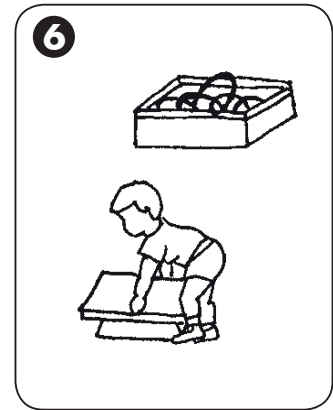


Fase principal (30 minutos)

3. Todos los alumnos con un aro, desplazarse haciéndolo rodar sobre el suelo con la mano derecha.
 - a. Hacer rodar sobre el suelo con: la mano izquierda, alternando las manos.
 - b. A la señal, colocar todos los aros seguidos uno detrás de otro, formar una fila y pasar por orden apoyando en cada aro la pierna izquierda. Cuando todos hayan pasado cada uno recoge su aro y continúan rodándolo.
 - c. Hacer la variante anterior con: la pierna derecha, a pies juntos, la pierna derecha en los aros rojos, la pierna izquierda en los aros azules, a pies juntos en los aros verdes...
4. Todos los alumnos en fila frente a una línea de aros seguidos, saltar por orden apoyando un pie en cada aro.
 - a. Colocar los aros: en zigzag, separados cincuenta centímetros, separados un metro, a desigual distancia, dispersos.



- b.** Saltar los aros: a la pata coja con la derecha, a la pata coja con la izquierda.
 - c.** Añadir un banco sueco tras los aros por el que tienen que pasar: caminando, corriendo, a la pata coja.
 - d.** Añadir un aro después del banco en el que tienen que caer dentro con los pies juntos.
- 5.** Todos los alumnos con un aro, tienen que hacerlo girar sobre el suelo hacia la derecha sin que se les caiga.
- a.** Hacerlo girar: hacia la izquierda, cambiando de sentido a la señal.
 - b.** El aro que se cae no se puede levantar y el alumno que lo tenía ayuda a los demás a que sus aros no se caigan.



Fase final (5 minutos)

- 6.** Recoger el material.
- 7.** En grupos de cuatro con una pelota de tenis de mesa, cada grupo debe hacer un recorrido marcado por el profesor llevando la pelota rodando por el suelo solamente con soplidos.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Equilibrio estático y dinámico

Objetivos:

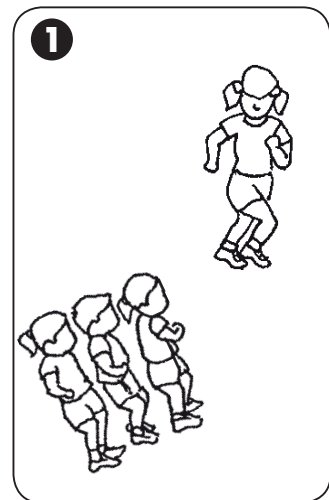
- Trabajar la verticalidad y el equilibrio con un objeto.
- Afianzar los movimientos de los segmentos corporales.

Recursos materiales:

- Ladrillos de psicomotricidad, bancos suecos, pelotas.

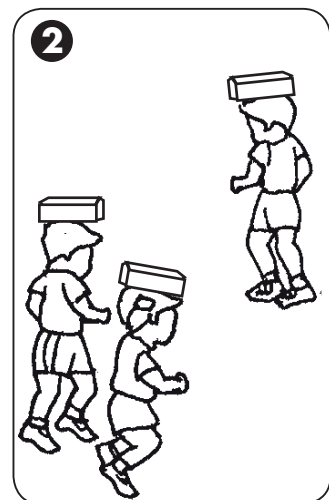
Fase inicial (10 minutos)

1. Juego, "La araña": toda la clase se coloca en un extremo del terreno, excepto un alumno que se situará en la línea central. A la señal, los niños intentan cruzar al campo contrario, tratando que el que está en el medio no les toque. Si toca a alguno se cambian de rol.
 - a. Los que sean tocados pasan a quedarse en el medio.
 - b. Los que se quedan en el medio se agarran de las manos y sólo los de los extremos pueden tocar.

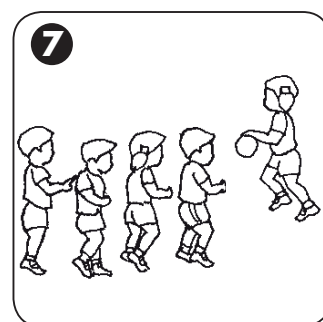
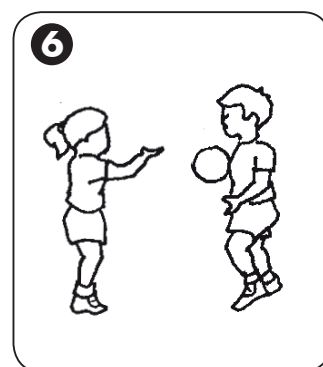
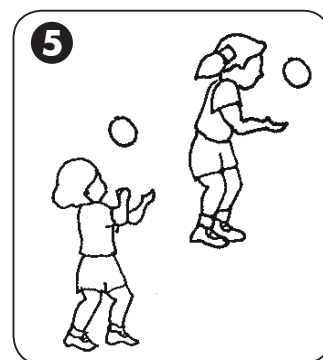


Fase principal (30 minutos)

2. Todos los alumnos de pie con un ladrillo en equilibrio sobre la cabeza, pasar el peso del cuerpo de una pierna a la otra.
 - a. Con el ladrillo en equilibrio: girar la cabeza hacia los lados, girar los brazos, sentarse y levantarse.
3. Todos los alumnos con un ladrillo en equilibrio sobre la cabeza, caminan por el espacio intentando que no se les caiga al suelo. Después de dar unos cuantos pasos deben poner los brazos en cruz y agacharse lentamente hasta alcanzar la posición de cuclillas. Si algún niño se le cae, debe volver a intentarlo desde el principio.
4. Todos los alumnos con un ladrillo en equilibrio sobre la cabeza, deben intentar desplazarse pasando por encima de los bancos distribuidos por el espacio sin que se les caiga.
 - a. Mantenerlo en equilibrio sobre: la espalda, el dorso de la mano derecha, el dorso de la mano



- izquierda, el hombro derecho, el hombro izquierdo.
- b.** Haciendo un recorrido marcado por el profesor.
 - c.** Haciendo un concurso de duración con el ladrillo en equilibrio.
- 5.** Cada alumno con una pelota, la lanza hacia arriba con la mano izquierda y la recoge con la derecha.
 - a.** Lanzar la pelota: con la mano derecha, con las dos manos, con el pie derecho, con el pie izquierdo.
 - b.** Recoger la pelota: con la mano izquierda, con las dos manos.
 - c.** Dejar que la pelota toque el suelo antes de recogerla.
 - d.** Lanzar la pelota contra el suelo.
 - 6.** Por parejas frente a frente con una pelota, hacer pases de pecho con las dos manos.
 - a.** Hacerlo: aumentando la velocidad, disminuyendo la distancia.
 - b.** Pasar la pelota: en parábola, con la mano izquierda, con la mano derecha, por encima de la cabeza.
 - c.** Hacerlo en posición: de rodillas, en cuclillas, sentados, tumbados boca abajo.
 - 7.** Grupos de 5-6 alumnos colocados en fila excepto uno, que será el capitán y estará frente a los demás con una pelota. El capitán va pasándola al primer miembro de su grupo, que se la devuelve y se sienta, así sucesivamente hasta que todos estén sentados. Cuando todos los grupos hayan terminado se cambia el capitán, de manera que todos los miembros del grupo pasen por ese puesto.
 - a.** Tras devolver la pelota hay que quedarse: en cuclillas, de rodillas.



Fase final (5 minutos)

- 8.** Por parejas con un ladrillo, hay que intentar trasladarlo tocándolo sólo con dos dedos de una mano cada uno.
- 9.** Recoger el material.

Movilidad y ajustes corporales

Objetivos:

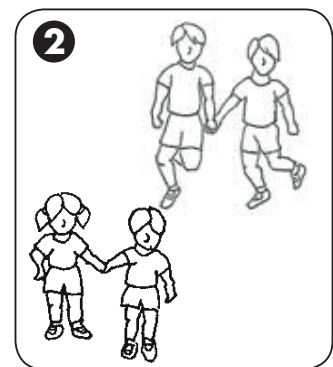
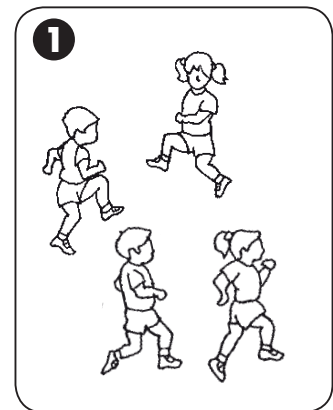
- Orientarse en el espacio frente a un objeto.
- Desarrollar el control de movimientos globales y segmentarios.

Recursos materiales:

- Bancos suecos, aros, reproductor de cd, música infantil.

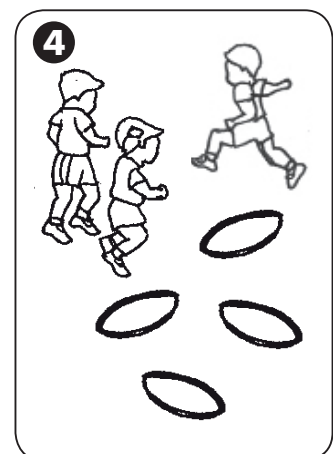
Fase inicial (10 minutos)

1. Todos los alumnos se desplazan en círculo en trote suave, a la señal deben correr hacia el centro sin tocarse. A una nueva señal vuelven a correr en círculo.
 - a. A la señal desplazarse: hacia atrás, lateralmente.
2. Por parejas corriendo por todo el espacio agarradas de la mano, a la señal se separan y corren solos, y a una nueva señal se vuelven a juntar.
 - a. A la señal los dos se sientan, a una nueva señal vuelven a correr.
 - b. A la señal uno se sienta y el otro corre entre los demás saltándolos, a una nueva señal se sienta el que estaba corriendo y se levanta el otro.
 - c. A la señal se separan y corren solos, a una nueva señal buscan una pareja diferente.
 - d. A la señal se persiguen uno a otro.



Fase principal (30 minutos)

3. Todos los alumnos formando una fila frente a dos bancos suecos colocados a lo largo, hay que pasarlos por orden dejando el banco entre las piernas.
 - a. Pasar los bancos: a la pata coja con la pierna derecha, a la pata coja con la pierna izquierda, saltando con pies juntos, caminando hacia atrás...
4. Los alumnos se desplazan por todo el espacio sorteando los dispersos por el suelo, a la señal deben colocarse delante de un aro.
 - a. A la señal, colocarse: detrás de un aro, a la derecha de un aro, a la izquierda de un aro.

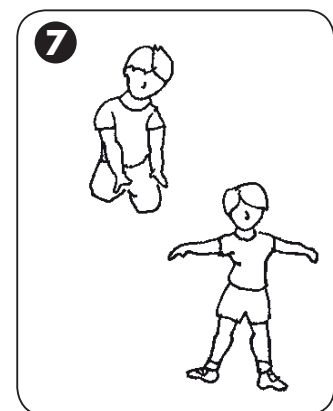
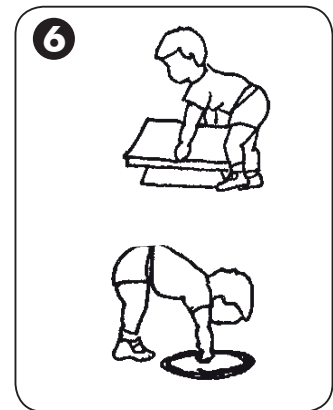


b. A la señal, saltar dentro de un aro: con los pies juntos, a la pata coja con el pie izquierdo, a la pata coja con el pie derecho, con un pie en el centro y el otro por fuera en el lado izquierdo, con un pie en el centro y el otro por el lado derecho.

5. Los alumnos se desplazan por todo el espacio saltando los dispersos por el suelo, a la señal deben correr dando vueltas alrededor de un aro.

a. A la señal, meterse dentro de un aro: rojo, verde, azul...

b. A la señal, saltar el aro: apoyando un pie dentro de él, saltándolo a pies juntos, apoyando los dos pies dentro del aro...



Fase final (5 minutos)

6. Recoger el material.

7. Bailar al ritmo de la música con la parte del cuerpo que se nombre: "Es un muñeco de trapo que sólo mueve la cabeza, el tronco, los brazos, las manos...". Cuando pare la música, adoptar una determinada posición: boca arriba, boca abajo, de rodillas, en cucullas.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Estructuración corporal y lateralidad

Objetivos:

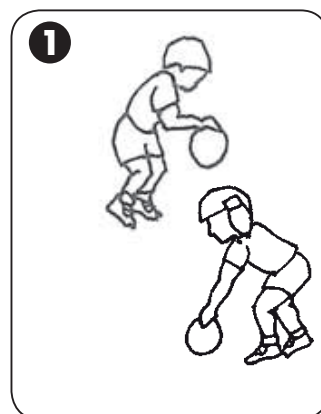
- Conocer los diferentes segmentos corporales.
- Tomar conciencia de las diferentes posturas y segmentos.

Recursos materiales:

- Globos, banco sueco.

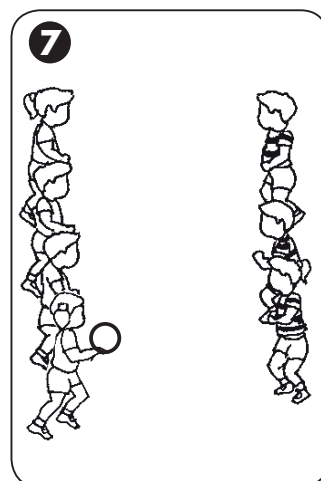
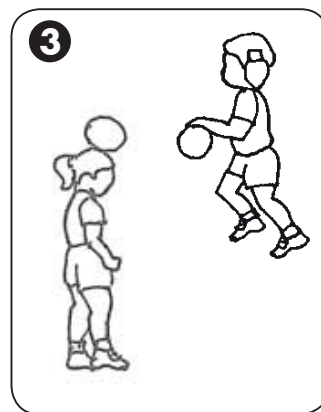
Fase inicial (10 minutos)

1. Cada alumno con un globo, jugar libremente con él.
 - a. Todos los alumnos realizan lo que el compañero indicado por el profesor ha propuesto: forma de desplazarse, golpes, parte del cuerpo con la que llevar el globo...



Fase principal (30 minutos)

2. Cada alumno con un globo, hincharlo. Ayudar a aquellos que no sean capaces.
3. Cada alumno con un globo, desplazarse por todo el espacio llevando el globo: sobre la palma de la mano, sobre el dorso de la mano, entre las piernas, sobre la cabeza...
 - a. Hacerlo intentando conducir el globo: siguiendo una línea del suelo sobre un banco sueco.
4. Cada alumno con un globo, desplazarse por todo el espacio golpeándolo con distintas partes del cuerpo: mano derecha, mano izquierda, codos, pies...
5. Cada alumno con un globo, lanzarlo y recogerlo con: mano derecha, mano izquierda, pie derecho, rodilla izquierda...
6. Por parejas con un globo, desplazarse haciendo toques de dedos con él sin que se caiga al suelo.
 - a. Desplazarse tocando el globo: con la cabeza, con el pie...
7. Grupos de 5-6 alumnos colocados en fila, enfrentados dos a dos y separados entre sí cinco metros. El primero de uno de los grupos tiene



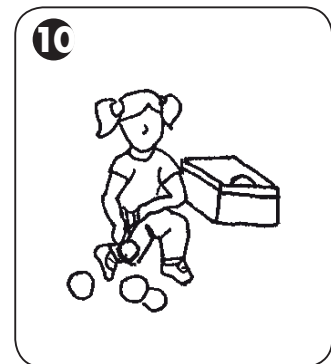
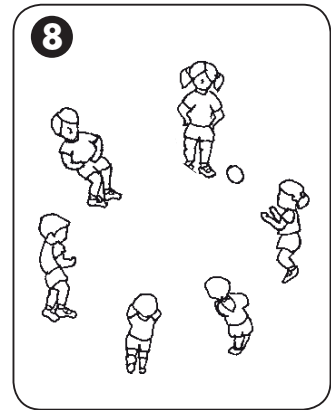
un globo y debe llevarlo al primero del equipo contrario golpeándolo con la mano derecha, así sucesivamente hasta el último reciba el globo y se lo lleve al que empezó.

- a. Hacerlo llevando el globo: con la mano izquierda, entre las piernas, entre los tobillos, apoyado en la barbilla, con toques de pie.
- b. Recibir el globo en posición: de rodillas, sentados, en cuclillas, tumbados boca arriba, tumbados boca abajo.

8. Grupos de 5-6 alumnos con un globo, intentar mantenerlo en el aire para que no toque en el suelo.

Fase final (5 minutos)

- 9. Colocar todos los globos dispersos por el espacio, a la señal los alumnos tienen que explotar todos los que puedan sin tocarlos con las manos.
- 10. Recoger los restos de globos y tirarlos a una papelera.



Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Movilidad corporal y lateralidad

Objetivos:

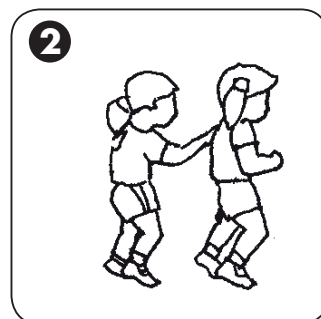
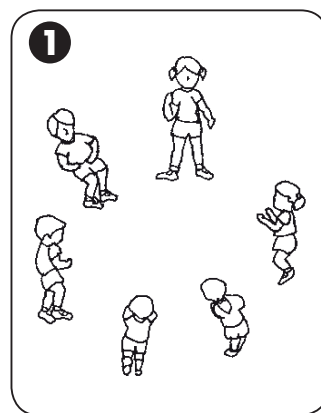
- Adecuar formas y posibilidades de movimiento a diferentes situaciones conocidas.
- Adaptar los movimientos a estímulos visuales y auditivos.
- Apreciar las distancias, el sentido y la velocidad de los desplazamientos propios.

Recursos materiales:

- Pelotas, aros.

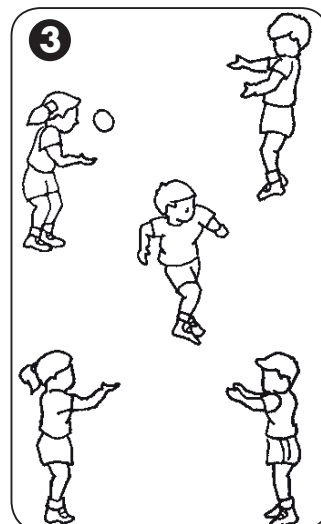
Fase inicial (10 minutos)

1. Toda la clase formando un círculo, ¿Qué tipo de movimientos se pueden realizar con las diferentes partes de vuestro cuerpo?
 - a. Cabeza y cuello: bajar-levantar; giros a derecha-izquierda, inclinación a la derecha y a la izquierda, circunducción...
 - b. Tronco: flexión-extensión, circunducciones, giros a derecha e izquierda...
 - c. Extremidades superiores: elevación de brazos, giros a derecha e izquierda...
2. Juego, "El gusano": los alumnos se reparten por todo el espacio, uno de ellos se queda y debe atrapar a alguno de sus compañeros. Cuando lo consiga, el atrapado lo agarra por el hombro y juntos deben atrapar al resto, que se irán uniendo al gusano según son pillados.
 - a. Hacerlo agarrándose: por la cintura, de la mano.



Fase principal (30 minutos)

3. Los alumnos se distribuyen por todo espacio y permanecen quietos en el sitio excepto uno, que se desplazará entre ellos, y al que tienen que dar con una pelota que se van pasando. Sólo pueden utilizar la mano derecha para pasarse la pelota.
 - a. Pasarse la pelota con: la mano izquierda, los pies.
4. Todos los alumnos con una pelota, cada uno debe rodarla por el suelo con la mano izquierda.
 - a. Rodar la pelota por el suelo: con la mano dere-



cha, alternando las manos, con el pie derecho, con el pie izquierdo, alternando pies.

- 5.** Por parejas con una pelota, uno la lanza hacia arriba con la mano izquierda y el compañero intenta atraparla lo antes posible.

a. Lanzar la pelota: con la mano derecha, con el pie derecho, con el pie izquierdo, hacia delante por el aire, rodando por el suelo.

- 6.** Por parejas con una pelota y separados 5-6 metros, uno la pasa rodando con la mano derecha de modo que se pare lo más cerca posible de su compañero.

a. Pasar la pelota: con la mano izquierda, a cámara lenta, a cámara rápida.

b. Pasar la pelota al compañero y llegar antes que ella.

c. Los dos juntos, uno lanza la pelota lejos y ambos salen corriendo a por ella.

- 7.** Por parejas con una pelota, los dos miembros colocados frente a una distancia de 5-6 metros con un aro en medio, pasar a pelota al compañero de modo que bote dentro del aro.

a. Hacerlo de forma que la pelota bote: delante del aro, detrás del aro, a la derecha del aro, a la izquierda.

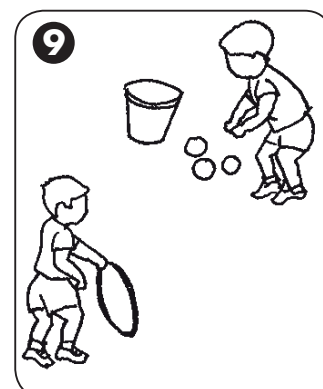
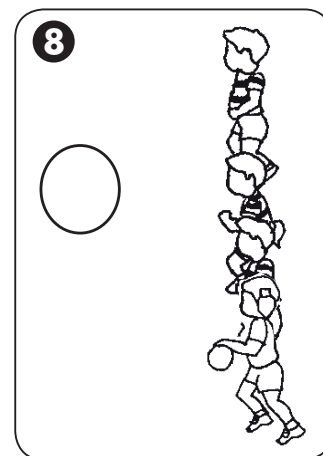
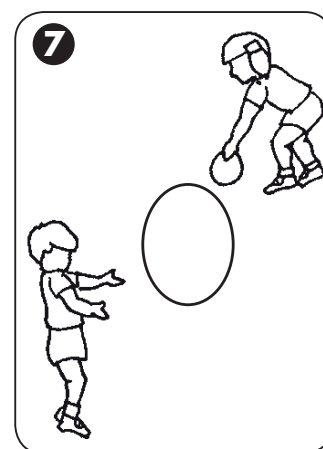
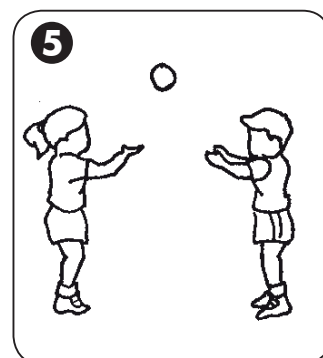
- 8.** Por grupos de 5-6 alumnos colocados en fila frente a un aro situado a cinco metros de distancia. El primero de cada equipo con una pelota, por orden van lanzando la pelota con la mano derecha intentando que caiga dentro del aro.

a. Hacerlo: con la mano derecha, de rodillas, sentados, en cuclillas, de espaldas.

Fase final (5 minutos)

- 9.** Recoger el material.

- 10.** Todos los alumnos echados en el suelo formando un muñeco de trapo que se irá moviendo según las consignas del profesor: mueve la mano, se rasca la oreja derecha, se toca un pie...



Movilidad y ajustes corporales

Objetivos:

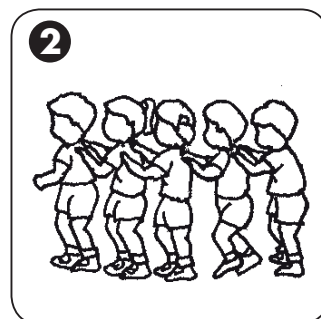
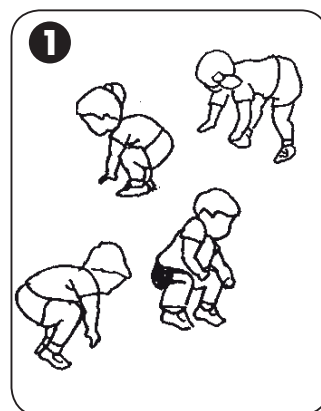
- Adecuar formas y posibilidades de movimiento a diferentes situaciones conocidas.
- Explorar las posibilidades y limitaciones del movimiento.

Recursos materiales:

- Cuerdas, goma elástica, postes, colchoneta.

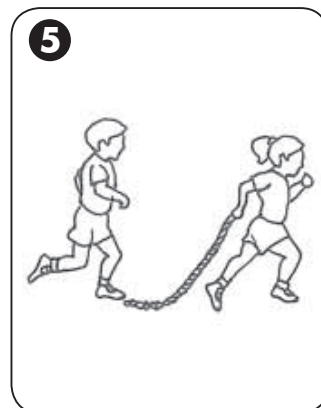
Fase inicial (10 minutos)

1. Los alumnos son fieras que se desplazan a gatas, según las indicaciones del domador del circo (el profesor).
 - a. Desplazarse: hacia atrás, a la izquierda, a la derecha, en zigzag.
2. Los alumnos son fieras que se desplazan caminando en fila, a la señal el primero pasa a la última posición.
 - a. Caminar intentando pisar sobre las líneas que haya en el terreno.
 - b. Llevar un ritmo: a trote lento, rápido.
 - c. A la señal, el último sale a colocarse primero: por el lado derecho de la fila, por el lado izquierdo de la fila, haciendo zigzag entre los compañeros.



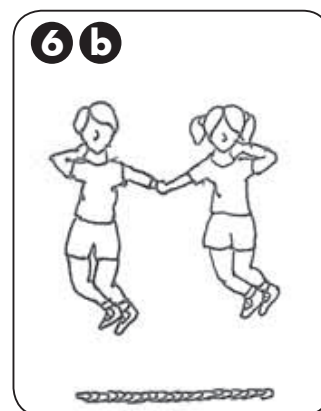
Fase principal (30 minutos)

3. Todos los alumnos con una cuerda, deben correr llevándola lo más cerca posible del cuerpo.
 - a. Llevar la cuerda: lo más alejada posible del cuerpo, con la parte que se vaya indicando, enrollada alrededor de la parte del cuerpo que se indique.
4. Por parejas con una cuerda, uno corre arrastrándola y trata de evitar que el compañero la pise.
 - a. Hacerlo tratando de que el compañero no la coja.
5. Por parejas con una cuerda, correr sujetándola lo más larga que se pueda.
 - a. Sujetarla: muy corta, agarrados de la mano.
 - b. Arrastrar tirando de la cuerda al compañero, que la sujeta por el otro extremo.



6. Por parejas con una cuerda extendida en el suelo, saltar sucesivamente adelante y atrás sobre ella.

- a.** Hacerlo: en fila uno detrás de otro, los dos a la vez en paralelo, los dos a la vez uno de un lado y el compañero del otro.
- b.** Saltar: con los brazos cruzados, con las manos en las caderas, con una mano en la espalda, agarrados de la mano.

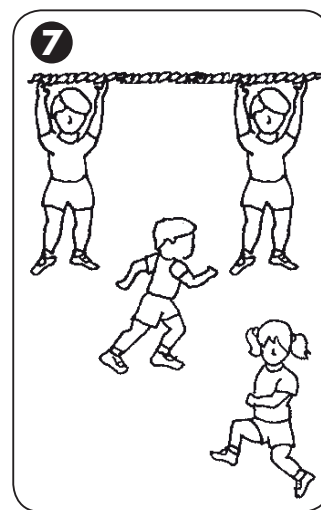


7. Todos los alumnos se desplazan libremente por el terreno excepto dos, que sostienen una cuerda agarrada por los extremos a la altura de la cabeza. A la señal, los compañeros deben pasar por debajo de la cuerda intentando no tocarla. Cuando todos hayan pasado se baja la altura de la cuerda. Los dos últimos en atravesar la cuerda pasan a sujetarla.

- a.** Empezar con la cuerda en el suelo y pasarla por encima, subiéndola un poco más cada vez.

8. Una fila de alumnos frente a una goma elástica sujeta a dos postes y colocada a 20 centímetros de altura sobre una colchoneta, saltarla por orden con pies juntos sin carrera.

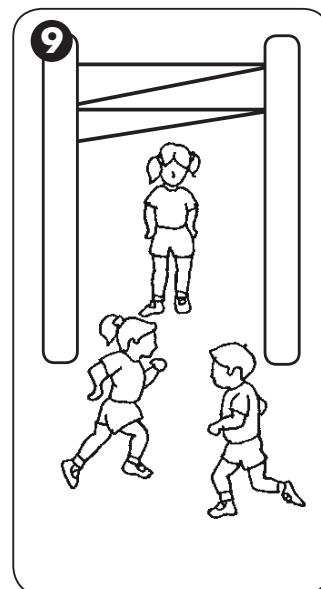
- a.** Saltar la goma: con carrera batiendo con el pie derecho, con carrera batiendo con el pie izquierdo, libremente.
- b.** Franquear la goma en cuadrupedia pasando: primero los pies, primero las manos, de lado.



Fase final (5 minutos)

9. Juego, "La tela de araña": se coloca una goma elástica cruzada entre dos columnas o postes formando una telaraña, y un alumno hará de araña y estará en el centro de ella. El resto serán las moscas y a la señal intentarán cruzar la tela de araña. Cuando una mosca es atrapada se cambia el papel con la araña.

10. Recoger el material.



Movilidad y ajustes corporales

Objetivos:

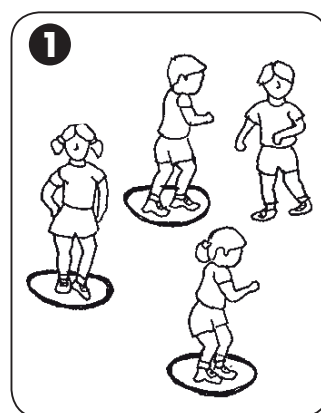
- Adaptar los movimientos a estímulos visuales y auditivos.
- Explorar las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo en entornos conocidos.

Recursos materiales:

- Aros, pelotas y pañuelos.

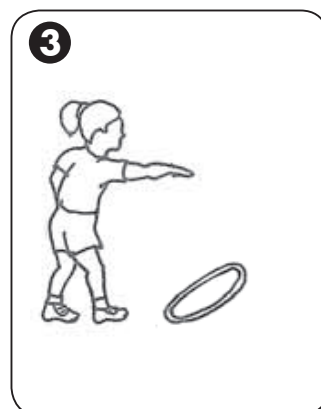
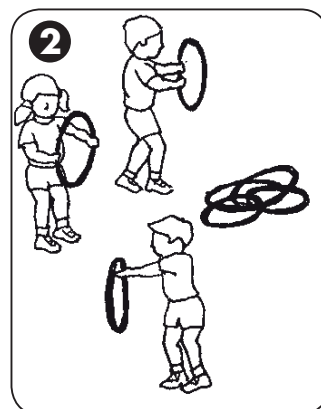
Fase inicial (10 minutos)

1. Se distribuyen por el suelo tantos aros como alumnos menos uno. Todos los alumnos corren entre ellos y a la señal tienen que introducirse en uno. El que se queda sin aro da la señal la siguiente vez.
 - a. Se distribuyen también pelotas por el suelo, a la señal cada niño debe atrapar una e introducirse con ella dentro de un aro, introducirla dentro del aro que quiera.

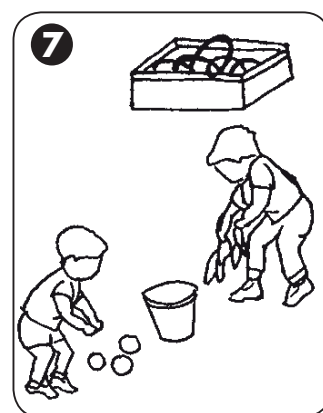
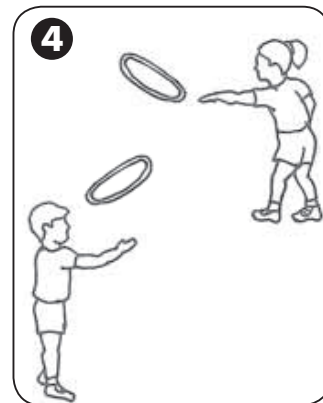


Fase principal (30 minutos)

2. Todos los alumnos corren entre los aros distribuidos por el suelo, a la señal cada uno intenta atrapar todos los aros que pueda. Al final se hace recuento de aros, cada uno vale un punto para su poseedor.
 - a. Cada alumno sólo podrá agarrar los aros de uno en uno y tiene que colocarlos: en el cuello como un collar, en un hombro como un bolso.
3. Cada alumno con un aro, a la señal lo lanza rodando y corre detrás de él hasta que se pare.
 - a. A la señal, lanzar el aro y recogerlo antes de que llegue a un lugar determinado, pasar por delante antes de que caiga.
 - b. A la señal, lanzar el aro y llegar a un punto: antes que el aro, después que el aro, al mismo tiempo que el aro.
 - c. A la señal, lanzar el aro, adelantarlo y poner el pie para que el aro pase por encima, ponerse frente a él y saltarlo.



- d.** Por parejas, lanzar los aros a la vez sin que toquen al cruzarse.
 - e.** Por parejas, uno rueda el aro, y el compañero intenta pasarlo a través del mismo.
- 4.** Por parejas, cada uno con un aro, lanzarlos a la vez sin que toquen al cruzarse.
 - a.** Uno lanzará los dos aros de modo que: lleguen a la vez a su compañero, llegue uno primero y otro después.
 - 5.** Por parejas con un aro, uno lo rueda y el compañero intenta pasar a través del mismo. Cambio de papeles cada cierto tiempo.
 - 6.** Los alumnos se distribuyen en dos filas enfrentadas y separadas a unos 10 metros entre sí. Los primeros de cada fila tienen una pelota, y cuando el profesor situado en el centro lanza un aro rodando, los alumnos intentan hacer pasar su pelota por dentro del aro.



Fase final (5 minutos)

- 7.** Recoger el material.
- 8.** Por parejas, uno dibuja con su dedo una figura geométrica en la espalda del compañero, y éste debe adivinar de qué figura se trata. Cambio de rol cuando acierte.
 - a.** Hacerlo escribiendo en la espalda: un número, una letra.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anexo 1: Música infantil. Recursos informáticos.

Música infantil.

- Miliki: “A mis niños de 30 años”. Publicado en 1999 por Emi Odeón.
- Ana Belén, Miguel Bosé, Mocedades, Eva y Víctor Manuel: “Cosas de niños”. Publicado en 1980, incluye doce canciones, algunas muy divertidas, como “cochinitos dormilones” o “Ratón vaquero”.
- Rosa León: “Canciones infantiles”. Publicado en 2001 por Fonomusic. Incluye veinticuatro canciones populares infantiles, como “Los cochinitos”, “Debajo un botón” o “A mi burro”.
- Rosa León: “Érase una vez”. Publicado en 2006 por Fundación Autor. Incluye trece canciones, algunas muy conocidas, como “Tengo una muñeca”, “Cucú” o “Que llueva que llueva”.

Recursos informáticos.

- I. Página web “El cuerpo humano”.
 - Se accede desde:
<http://www.cajastur.es/clubdoblea/diviertete/juegos/elcuerpohumano.html>.
 - De una manera amena permite aprender los principales huesos y músculos del cuerpo.
 - Hay dos opciones:
 1. Huesos.
 2. Músculos.

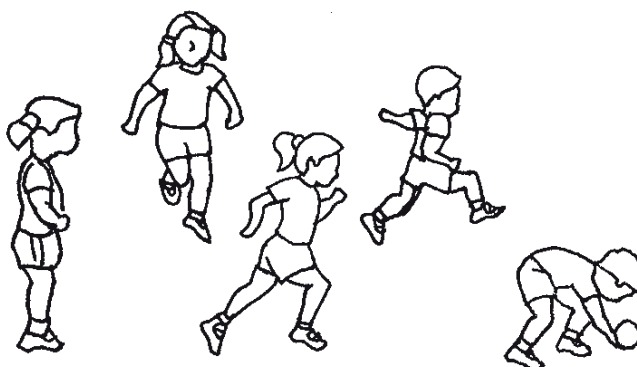
Anexo 2: Ficha de trabajo.

Ficha de trabajo.


Nombre:.....

1. Fíjate en el dibujo y rodea con un círculo:

- Rojo la cabeza de los niños.
- Verde el tronco de los niños.
- Azul las piernas de los niños.
- Amarillo los brazos de los niños.



2. Fíjate y une con una flecha cada parte del cuerpo con su nombre:

		cabeza
cuello		brazo
codo		mano
cadera		cintura
pierna		rodilla
		pie

3. Colorea la flor de la derecha con pétalos azules y la de la izquierda con pétalos rojos.

