

# 3

## UNIDAD DIDÁCTICA

### Me muevo y manejo objetos

#### Introducción

Un niño de siete años sigue desarrollando su esquema corporal y la estructuración espacio-temporal, y todavía presenta diversas dificultades que le ocasionan con frecuencia problemas como caídas, golpes y accidentes.

Los niños de esta edad siguen aprendiendo a controlar el espacio, el tiempo y el movimiento de su cuerpo, y ese control lo alcanzan a través de la acción corporal. Por ello, en esta unidad didáctica se vuelven a proponer una serie de actividades y juegos que aporten al niño la mayor riqueza motriz posible, trabajando gran variedad de contenidos, entre ellos los desplazamientos de todo tipo, el manejo y transporte de objetos, los saltos, etc.

Al proporcionar al niño un amplio abanico de situaciones motrices se le invita a enfrentarse con las dificultades derivadas de su falta de control corporal y espacio-temporal, y se facilita la adquisición de los patrones motores básicos que le permitirán realizar las actividades físicas con mayor soltura, seguridad y autonomía.

Por último, señalar que los materiales que se utilizan en esta unidad son los que suelen encontrarse habitualmente en todos los centros: aros, cuerdas, pelotas, bancos, conos...

## Competencias básicas

**Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:** se favorece la adecuada percepción del espacio físico, y la habilidad para interactuar con él a través del movimiento y de la resolución de problemas en los que intervengan objetos.

**Competencia social y ciudadana:** en esta unidad se incorporan formas de comportamiento individual que ayudan al niño a relacionarse con los demás, a cooperar con ellos, a aceptar las diferencias, a ser tolerante y a respetar a los compañeros.

**Tratamiento de la información y competencia digital:** se facilita la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un recurso que sirve de apoyo a la unidad.

**Autonomía e iniciativa personal:** se desarrolla en la medida en que la construcción de esta competencia está estrechamente relacionada con las interacciones que el niño establece con el medio, con sus compañeros y con su profesor.

## Objetivos didácticos

- Desarrollar la motricidad general.
- Afirmar la lateralidad y la independencia de los distintos segmentos corporales.
- Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, así como la estructuración del espacio y del tiempo.
- Mejorar el equilibrio, tanto estático como dinámico, y la actitud postural.
- Coordinar movimientos básicos (caminar, correr, saltar...) con habilidades y destrezas motrices: manipulación de objetos, lanzamientos, pases...
- Manejar distintos objetos y móviles de diferentes formas: lanzándolos, recepciónándolos, interceptándolos, golpeándolos...
- Experimentar y mejorar la capacidad de manipulación de objetos.
- Fomentar la relación y la comunicación entre los alumnos.
- Reconocer la propia realidad corporal, valorando sus posibilidades y sus limitaciones.
- Aceptar las normas establecidas en los juegos.
- Participar e integrarse en la clase.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.

## Contenidos

- Motricidad general.
- Esquema corporal.
- Lateralidad.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Estructuración espacio-temporal.
- Manipulación de objetos.

- Habilidades y destrezas básicas.
- Participación e integración en el grupo de clase.
- Aceptación de las normas.
- Realidad corporal: posibilidades y limitaciones.
- Ficha de trabajo.
- Programa Ludos, apartado Diverland: “La bola que mola”.

## Planteamiento didáctico y metodológico

La metodología que se utiliza en las sesiones es un elemento fundamental de las mismas que facilita los procesos de aprendizaje. En el área de Educación Física las clases deben ser un proceso vivenciado por el alumno y apoyado por el profesor para facilitar los progresos del niño, por ello la propuesta didáctica que se plantea en esta unidad tiene como base los siguientes principios metodológicos:

- Partir del nivel de desarrollo de los alumnos, así como de sus aptitudes, de sus necesidades e intereses.
- Construir aprendizajes significativos y vivenciados por los alumnos.
- Promover la funcionalidad de los aprendizajes, para poder aplicarlos y transferirlos a otras situaciones diferentes.
- Reforzar los conceptos previos más débiles y sensibles.
- Plantear tareas accesibles y variadas.
- Utilizar un tratamiento lúdico, con el juego como medio de aprendizaje.
- Favorecer la actividad y la interactividad por parte del alumno.
- Emplear agrupamientos variados que favorezcan la relación con los demás compañeros.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Asegurar el máximo control y seguridad en las actividades a realizar.
- Motivar adecuadamente a los alumnos, propiciando un clima de comunicación, cooperación y armonía en las relaciones.

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 reproducción de modelos, la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.

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

- Gran grupo: en esta unidad se utiliza sólo en las fases inicial o final de algunas sesiones.
- Parejas: es la distribución predominante en las sesiones nueve, diez y once, en las que se realizan actividades de manejo conjunto de distintos materiales.

Trabajo individual: es la distribución que prevalece en la mayoría de las sesiones, en ellas los alumnos tienen que realizar individualmente actividades en las que deben manejar algún material, cruzar bancos suecos, girar sobre colchonetas, hacer un circuito, etc.

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

- Material convencional: pelotas, aros, conos, cuerdas, bancos suecos, colchonetas, picas.
- Material no convencional: hojas de periódico, globos, pañuelos.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva.

## Atención a la diversidad

La diversidad de actividades motrices que se plantea en esta unidad didáctica permite a los alumnos con dificultades para realizar determinados movimientos y gestos que les ayudarán a mejorar su autoestima y su tolerancia a la frustración.

Esas dificultades motrices se reflejarán directamente en varios aspectos: el conocimiento de su esquema corporal, el control postural, el mantenimiento del equilibrio, la orientación respecto al propio cuerpo y con el exterior; y la coordinación de movimientos para utilizar su cuerpo en relación con el entorno.

Por ello, se proponen diversas estrategias a nivel general que favorezcan una respuesta adecuada a los alumnos con dificultades:

- Apoyo tanto de la motricidad como de otras áreas de desarrollo: afectividad, lenguaje, relaciones sociales...
- Estimulación de la curiosidad y el deseo de experimentar que el niño tiene de forma innata, mediante situaciones que los favorezcan.
- Aceptación del alumno tal como es, con sus limitaciones, sus dificultades y sus posibilidades.
- Creación de condiciones adecuadas que favorezcan el éxito en las actividades y la confianza en sus propias capacidades.
- Respeto de los intereses del alumno, tomando como punto de partida lo que el niño puede hacer.
- Valoración del trabajo realizado.
- Establecimiento de una buena relación afectiva entre el profesor y el niño.
- Facilitación de la integración del niño en su grupo de clase.

## 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:

- Coordina los movimientos de brazos y piernas en las formas básicas de desplazamiento, marcha y carrera.
- Realiza las fases principales del salto, impulso y caída, con una y con ambas piernas.
- Gira en torno al eje longitudinal en diferentes posturas.
- Rueda en torno al eje transversal hacia delante.
- Maneja una pelota con los brazos en diferentes posturas sin perder en exceso su control.
- Lanza y recoge móviles en diferentes posturas sin que se le caiga con frecuencia.
- Realiza lanzamientos con cierta precisión.
- Ejecuta varios botes seguidos con una pelota sin perder el control.
- Realiza de forma aceptable las actividades de transporte, golpeo y arrastre.
- Manifiesta actitudes de: respeto, cooperación, consideración, justicia, acuerdo y amistad.
- Se asea después de las clases.

## Desplazamientos y esquema corporal

## Objetivos:

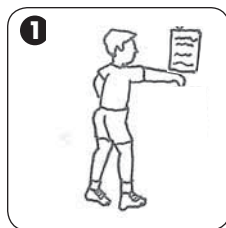
- Mejorar la coordinación en el manejo de objetos.
- Transportar objetos de distintas formas.
- Descubrir los dos tiempos de la respiración.

## Recursos materiales:

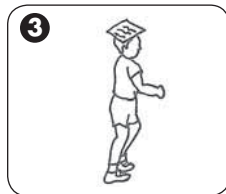
- Hojas de periódico.

*Fase inicial (10 minutos)*

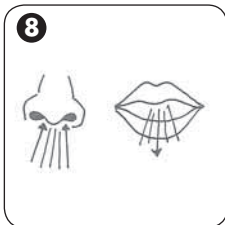
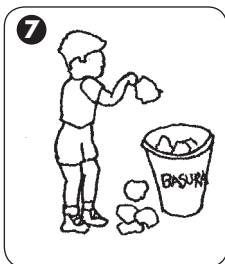
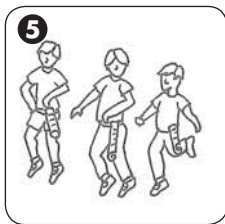
1. Cada alumno con una hoja de periódico, caminar por todo el espacio leyendo alguna información sin chocar con el resto de compañeros.
  - a. Caminar: de puntillas, de talones, hacia atrás, en cuclillas.
  - b. A la señal: sentarse, arrodillarse, tumbarse.
  - c. Al oír dos pitidos, cambiar la hoja con otro compañero.

*Fase principal (30 minutos)*

2. Cada alumno con una hoja de periódico, caminar leyendo alguna información, a la señal posarla en el suelo y caminar entre las hoja sin pisarlas, a una nueva indicación agarrar una hoja cualquiera del suelo.
  - a. Desplazarse entre las hojas: saltándolas, rodeándolas, pasándolas con un pie por cada lado.
3. Cada alumno con una hoja de periódico, caminar por todo el espacio con ella sobre la cabeza sin que se caiga.
  - a. Llevarla sobre: el brazo derecho estirado, el brazo izquierdo estirado, la mano derecha, la mano izquierda, la espalda.
4. Cada alumno con una hoja de periódico, la sujeta con la mano derecha por una esquina y luego la suelta, intentando atraparla antes de que toque el suelo con la misma mano.
  - a. Sujetarla y atraparla con la mano izquierda.



- b.** Sujetarla con una mano y atraparla con la otra.
  - c.** Lanzarla al aire y recogerla.
- 5.** Cada alumno con una hoja de periódico, hace un rollo con ella y sujeta un extremo en la cintura del pantalón, desplazarse por todo el espacio intentando quitar la hoja a los compañeros sin que se la quiten a él.
- 6.** Cada alumno con una hoja de periódico, hace una bola con ella y la lanza al aire y la recoge con la misma mano.
- a.** Hacerlo: con la otra mano, caminando, desplazándola con el pie.



**Fase final (5 minutos)**

- 7.** Recoger los restos de periódico y tirarlos junto con las bolas a una papelera.
- 8.** Todos los alumnos tumbados en el suelo, inspirar y espirar por la nariz a un ritmo normal.
- a.** Inspirar y espirar por la boca.
  - b.** Inspirar por la nariz y espirar por la boca.
  - c.** Inspirar y espirar: despacio, rápido.

**Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Coordinación viso-motriz

### Objetivos:

- Utilizar las habilidades y destrezas básicas en distintas situaciones.
- Conocer las posibilidades de utilización de materiales no habituales.

### Recursos materiales:

- Globos.

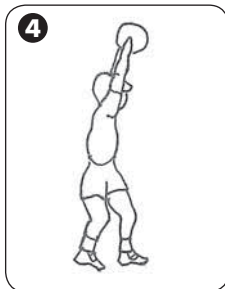
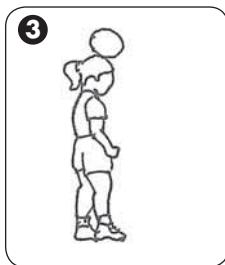
### Fase inicial (10 minutos)

1. Avanzar en distintas posiciones: con brazos en alto, con brazos estirados al frente, sentados, de rodillas, en cuclillas, en cuadrupedia normal, en cuadrupedia invertida, con flexión de tronco hacia delante, moviendo la cabeza, dando palmadas, dando pisotones.

- a. Hacerlo corriendo.

### Fase principal (30 minutos)

2. Hinchar el globo proporcionado por el profesor a cada alumno.
3. Cada alumno con su globo, mantenerlo en el aire golpeándolo con diferentes partes del cuerpo, libremente.
  - a. Golpearlo con la parte indicada por el profesor: mano, alternando las manos, cabeza, hombro, pie, alternando los pies, codo, rodilla.
  - b. A la señal, dar un golpe fuerte al globo y cambiarlo con un compañero.
  - c. Al que se le caiga tiene que quedarse quieto con su globo hasta que un compañero lo salve tocándole en el hombro.
4. Cada alumno con su globo, desplazarse llevándolo sujeto con las manos en alto sin que se caiga al suelo.
  - a. Llevarlo sujeto con las manos: al frente, en la nuca, a la espalda.
  - b. Desplazarse: hacia atrás, de lado, en cuclillas, corriendo.





5. Cada alumno con su globo, mantenerlo en equilibrio con diferentes partes del cuerpo, libremente.

a. Mantenerlo en equilibrio con la parte indicada por el profesor: mano, cabeza, codo, hombro, rodilla, pie...

6. Cada alumno sentado con su globo, botarlo en el suelo con la mano derecha.

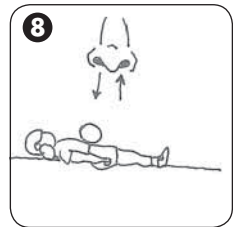
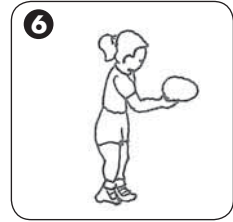
a. Botarlo: con la mano izquierda, de rodillas, en cuclillas, de pie, desplazándose por todo el espacio.

### Fase final (5 minutos)

7. Todos los alumnos tumbados en el suelo con un globo, colocarlo sobre el ombligo mientras se inspira y espira por la nariz a un ritmo normal para observar como sube y baja al ritmo de la respiración.

a. Aguantar la respiración durante pequeños periodos de tiempo y luego expulsar el aire lentamente.

8. Recoger los restos de globo que haya por el suelo y tirarlos a una papelera.



### Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Coordinación motriz y lateralidad

### Objetivos:

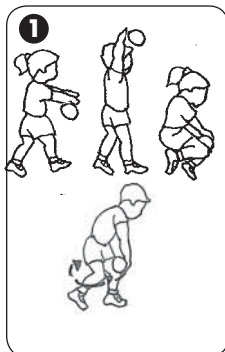
- Mejorar la motricidad general.
- Reconocer correctamente la derecha y la izquierda.
- Descubrir los dos tiempos de la respiración.

### Recursos materiales:

- Pelotas.

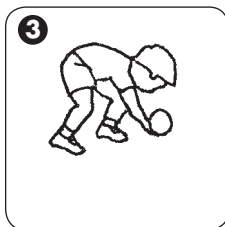
### Fase inicial (10 minutos)

1. Cada alumno con una pelota, desplazarse caminando con ella en la mano derecha.
  - a. Desplazarse con la pelota: en la mano izquierda, debajo del brazo derecho, debajo del brazo izquierdo, llevando el brazo derecho en alto, llevando el brazo izquierdo en alto, botándola con la derecha, botándola con la izquierda, botándola una vez con cada mano.
  - b. Desplazarse sentados con la pelota: entre las rodillas, entre los pies, hacia atrás.

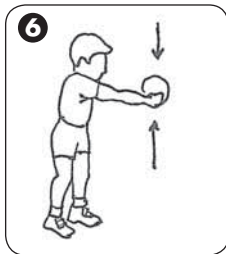
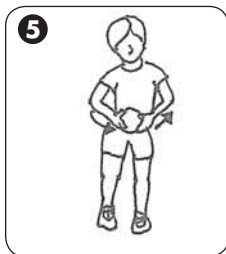


### Fase principal (30 minutos)

2. Cada alumno con una pelota, rodarla sobre el cuerpo.
  - a. Cuando el profesor nombra una parte del cuerpo, el alumno tiene que llevar rodando la pelota hasta ella y dejarla quieta en ese lugar hasta que se mande continuar.
3. Cada alumno con una pelota, rodarla por el suelo con la mano.
  - a. Rodarla con: el pie, el codo, la planta del pie, la rodilla, la cabeza, etc.
4. Cada alumno con una pelota, lanzarla hacia arriba y recogerla con la palma de la mano derecha.
  - a. Lanzarla: con la mano izquierda, cambiando de mano cada vez, con las dos manos, con la rodilla y recogerla con la mano, con el pie y recogerla con la mano.

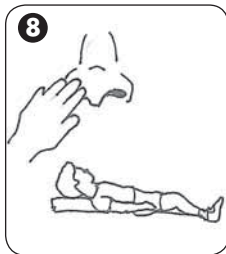


- b.** Golpearla para que bote en el suelo: con la palma de la mano derecha, con la palma de la mano izquierda, cambiando de mano cada vez.
- 5.** Cada alumno con una pelota, pasarla alrededor de la cintura.
    - a.** Pasarla alrededor de: la cabeza, la pierna derecha, la pierna izquierda, las dos piernas, entre las piernas, haciendo ochos entre las piernas.
    - b.** A la señal, cambiar el sentido del giro.
  - 6.** Cada alumno con una pelota, agarrarla con una mano y subirla y bajarla extendiendo el brazo hacia arriba en vertical.
    - a.** Hacerlo: con la otra mano, cambiando de mano cada vez, colocándola en el suelo a su derecha al bajar; colocándola en el suelo a su izquierda al bajar; bajarla al suelo con una mano y subirla con la otra, con la otra mano en la espalda.



**Fase final (5 minutos)**

- 7.** Recoger el material.
- 8.** Todos los alumnos tumbados en el suelo, inspirar y espirar por la nariz.
  - a.** Hacerlo: por la boca, inspirando por una fosa nasal tapando la otra.



**Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Desplazamientos y saltos

### Objetivos:

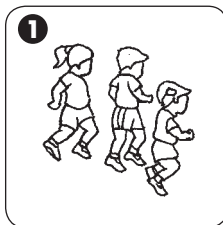
- Descubrir distintas formas de desplazamiento manejando aros.
- Valorar la correcta ejecución de los ejercicios.

### Recursos materiales:

- Aros, conos.

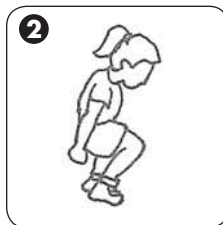
#### Fase inicial (10 minutos)

1. Correr despacio, a la señal cambiar de sentido.
2. Avanzar saltando a pies juntos, a la señal hay que ponerse: de rodillas, sentados, en cuclillas, tumbados boca abajo, tumbados boca arriba, como una bola, a la pata coja...

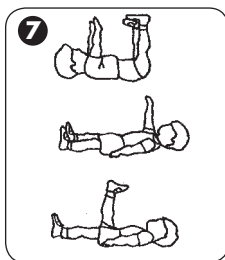


#### Fase principal (30 minutos)

3. Cada alumno con un aro, caminar por todo el espacio sujetándolo con las dos manos.
  - a. Llevarlo: con la mano derecha, con la mano izquierda, cambiar de mano a cada paso, sobre la cabeza sujeto con las manos, por encima de la cabeza, debajo del brazo, colgado al cuello.
  - b. Lanzarlo al aire y recogerlo: con la mano derecha, con la mano izquierda, con las dos manos, lanzarlo con una mano y recogerlo con la otra.
  - c. Girarlo entre las dos manos: en horizontal hacia delante, en horizontal hacia atrás, en vertical hacia la derecha, en vertical hacia la izquierda.
  - d. A la señal, girarlo en el suelo y atraparlo después de unas vueltas.
  - e. Desplazarse: corriendo, saltando a pies juntos, a la pata coja, en cuclillas.
4. Cada alumno con un aro, tiene que desplazarse caminando y moviendo el aro por el suelo con el pie derecho.
  - a. Conducir el aro: con el pie izquierdo, con la mano derecha, con la izquierda.



- b. Desplazarse: a la pata coja sobre el pie izquierdo, a la pata coja sobre el pie derecho, en cuadrupedia, en cuclillas, de rodillas.
  - c. Conducir el aro en un slalom sencillo entre conos.
5. Cada alumno con un aro sujeto con las dos manos por la parte superior; balancearlo adelante y atrás saltando al mismo tiempo, entrando y saliendo de él.
- a. Hacerlo: con la mano derecha, con la mano izquierda.



**Fase final (5 minutos)**

- 6. Recoger el material.
- 7. Todos los alumnos tumbados en el suelo boca arriba, tienen que levantar hacia arriba la parte del cuerpo que el profesor indique como si fuese el chorro de una fuente: brazo derecho, brazo izquierdo, los dos brazos a la vez, pierna derecha, pierna izquierda, las dos piernas a la vez, brazos y piernas a la vez, un brazo y una pierna a la vez.

**Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Desplazamientos y saltos

## Objetivos:

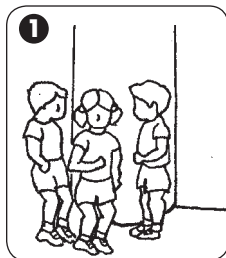
- Mejorar el control neuromotor en distintas situaciones.
- Adquirir autonomía y confianza en las posibilidades propias.
- Iniciarse en el control respiratorio.

## Recursos materiales:

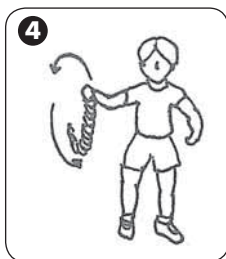
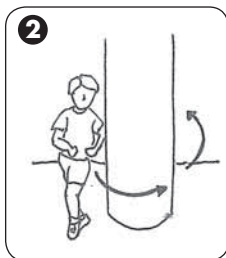
- Cuerdas.

*Fase inicial (10 minutos)*

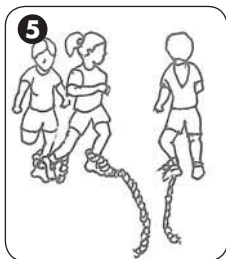
1. Caminar libremente en distintas direcciones, a la señal todos tienen que reunirse en un punto determinado: columna, pared, puerta...
2. Correr cerca de un objeto concreto: pared, columna.
  - a. Correr: lejos de un objeto concreto, cerca de un alumno concreto, lejos de un alumno concreto, cerca del profesor, lejos del profesor.

*Fase principal (30 minutos)*

3. Cada alumno frente a una cuerda extendida en el suelo estirada, saltar a pies juntos a un lado y otro de la cuerda.
  - a. Saltar: de lado, de espaldas, a la pata coja con la pierna derecha, a la pata coja con la pierna izquierda, en cuclillas como una rana, en cuadrupedia como un gato, en cuadrupedia apoyando las manos en un lado.
  - b. Colocar la cuerda formando una circunferencia.
4. Cada alumno con una cuerda en la mano, hacerla girar en el plano vertical por el lado derecho del cuerpo.
  - a. Hacerla girar: por el lado izquierdo del cuerpo, por delante del cuerpo, en el plano horizontal por encima de la cabeza, en el plano horizontal por el suelo saltándola.
5. Cada alumno con una cuerda, atarla a un tobillo y desplazarse por todo el espacio sin pisarla.

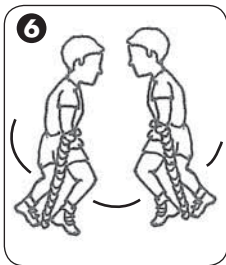


- a. Hacerlo: sujetando el otro extremo con una mano, intentando pisar las cuerdas de los demás.
  - b. Atarla: a la cintura, a una muñeca.
6. Cada alumno con una cuerda, saltar a la comba en el sitio con un apoyo intermedio.
- a. Saltar: seguido sin apoyo intermedio, dando hacia atrás, con desplazamiento, desplazándose y a la señal cambiar la cuerda con un compañero, a la máxima velocidad posible.



*Fase final (5 minutos)*

- 7. Recoger el material.
- 8. Tumbados en el suelo, inspirar por la nariz y espirar por la boca. Colocar la mano sobre el pecho para sentir como se llenan y se vacían los pulmones.



*Observaciones y variaciones:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Objetivos:**

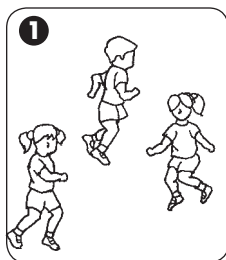
- Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio dinámico.
- Aumentar la confianza y seguridad en sí mismos en situaciones de equilibrio.

**Recursos materiales:**

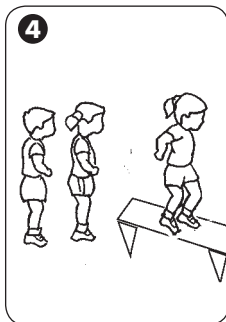
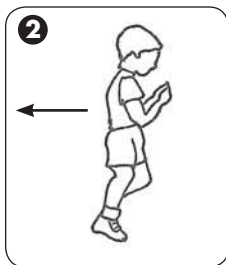
- Bancos suecos, cono, colchoneta, aro.

**Fase inicial (10 minutos)**

1. Caminar libremente ocupando todo el espacio, sin chocar y sin dejar zonas vacías.
  - a. Hacerlo: realizando cambios de dirección, corriendo.
2. Caminar hacia atrás con pasos normales.
  - a. Hacerlo: dando una palmada con cada paso, alternando pasos cortos con pasos largos, realizando cambios de dirección, corriendo.

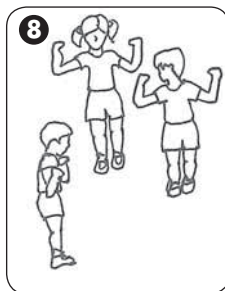
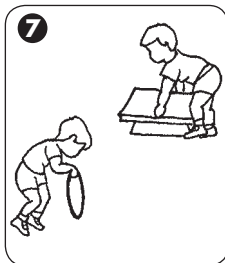
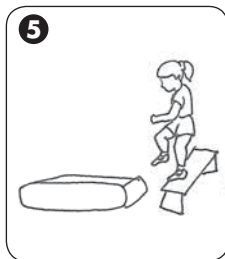
**Fase principal (30 minutos)**

3. Una fila de alumnos frente a varios bancos suecos colocados en paralelo con un cono al final de los mismos. A la señal el primero corre hacia el cono saltando los bancos, lo rodea, regresa de igual forma y da la salida al siguiente con una palmada para que repita el recorrido. Así sucesivamente, hasta que todos lo hayan hecho.
  - a. Con dos conos al final, salen dos alumnos cada vez.
4. Una fila de alumnos frente a un banco sueco colocado transversalmente, hay que cruzar caminando por encima de él de uno en uno.
  - a. Cruzar el banco: a la pata coja, de espaldas, corriendo, a gatas, en cuadrupedia, con tres apoyos, reptando, con un cono sobre la cabeza.
  - b. Dos filas enfrentadas con el banco en medio, parte un alumno por cada lado y se cruzan sin caerse.





- c. Darle la vuelta al banco y pasar por el travesaño más estrecho.
  - d. Colocar: un cono sobre el banco, dos bancos seguidos, dos bancos perpendiculares haciendo esquina.
5. Una fila de alumnos frente a un banco sueco colocado perpendicularmente con una colchoneta detrás. El primero realiza una breve carrera, apoya un pie sobre el banco y realiza un salto en altura para caer en la colchoneta.
- a. Durante el salto, en el aire: dar una palmada, levantar los brazos, hacer bicicleta...
  - b. Realizar el salto en longitud.
6. Una fila de alumnos frente a un banco sueco colocado transversalmente con un aro detrás, por orden cruzar corriendo por encima y saltar desde el extremo para caer de pie dentro de un aro.
- a. Quedar dentro del aro: en cuclillas, con brazos en cruz, con un solo pie.



**Fase final (5 minutos)**

- 7. Recoger el material.
- 8. Por orden de lista, un alumno realiza una determinada postura y los demás deben imitarla.

**Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Objetivos:**

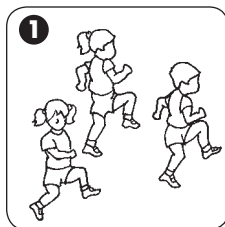
- Desarrollar la capacidad de giro sobre el propio cuerpo.
- Mejorar la confianza en sus propias posibilidades.
- Descubrir la respiración nasal.

**Recursos materiales:**

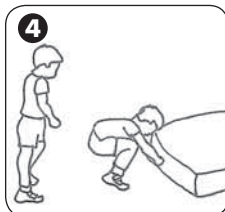
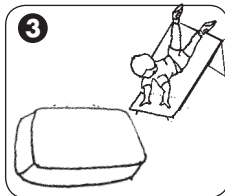
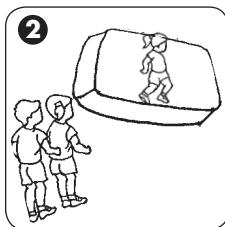
- Colchonetas, banco sueco.

**Fase inicial (10 minutos)**

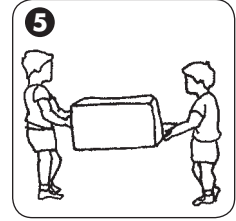
1. Correr despacio ocupando todo el terreno, elevando las rodillas.
  - a. Correr: tocando con los talones en los glúteos, con zancadas cortas, con zancadas largas, cambiando de sentido al oír una palmada, de espaldas.
  - b. A la señal: sentarse, ponerse de rodillas, ponerse en cuclillas, tumbarse hacia arriba, tumbarse hacia abajo.

**Fase principal (30 minutos)**

2. Una fila de alumnos frente a una colchoneta colocada transversalmente, por orden girar sobre si mismo tumbado sobre ella de uno en uno por su izquierda.
  - a. Hacerlo: rodando por su derecha, colocando dos colchonetas consecutivas.
3. Una fila de alumnos frente a una colchoneta colocada longitudinalmente con un banco delante, por orden saltarlo lateralmente apoyando las manos en la parte izquierda del mismo, tratando de subir los pies lo máximo posible.
  - a. Apoyar las manos en la parte derecha del mismo.
  - b. Quitar el banco y hacer: rueda lateral por la izquierda, rueda lateral por la derecha.
4. Una fila de alumnos frente a una colchoneta colocada longitudinalmente, voltereta hacia delante desde la posición de cuclillas.

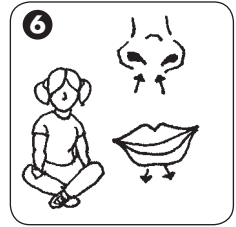


- a. Explicación de la forma de colocar la espalda, las manos y la cabeza.
- b. Partir de la posición de pie.
- c. Finalizar: poniéndose de pie, sin ayuda de las manos, saliendo con los brazos estirados hacia delante.
- d. Voltereta completa con carrerilla.



*Fase final (5 minutos)*

- 5. Recoger el material.
- 6. Sentados, inspiración silenciosa por la nariz con el menor esfuerzo posible y de forma relajada, y espiración por la boca.



*Observaciones y variaciones:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Esquema corporal global y segmentario

## Objetivos:

- Afirmar la lateralidad.
- Tomar conciencia de las distintas partes del cuerpo.

## Recursos materiales:

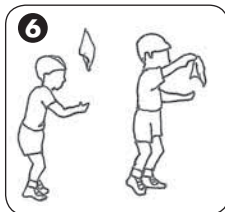
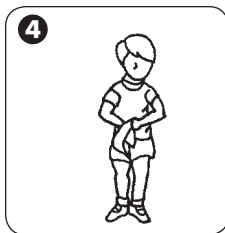
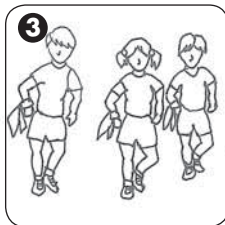
- Pañuelos.

*Fase inicial (10 minutos)*

1. Carrera suave hacia delante.
  - a. Carrera: hacia atrás, lateral, lateral cruzando los pies.
2. Carrera suave, a la indicación del profesor tocar un objeto de las características que señale: de madera, de piedra, de hierro, de un color determinado...

*Fase principal (30 minutos)*

3. Cada alumno con un pañuelo, caminar por todo el espacio con él atado alrededor de la mano derecha.
  - a. Atarlo alrededor de: muñeca, antebrazo, codo, brazo, pie, tobillo, pantorrilla, rodilla, muslo, cabeza.
  - b. Atarlo en partes situadas a la izquierda del cuerpo.
4. Cada alumno con un pañuelo, enrollarlo y desenrollarlo alrededor de la mano derecha.
  - a. Hacerlo alrededor de: muñeca, antebrazo, codo, brazo, pie, tobillo, pantorrilla, rodilla, muslo, cabeza.
  - b. Enrollarlo y desenrollarlo en partes situadas a la izquierda del cuerpo.
5. Cada alumno con un pañuelo, con el brazo estirado lo sujeta por una esquina y luego lo suelta, debiendo atraparlos antes de que toque el suelo con la mano derecha.
  - a. Atraparlos con: la mano izquierda, el pie derecho, el pie izquierdo.
6. Cada alumno con un pañuelo, lo lanza al aire con la

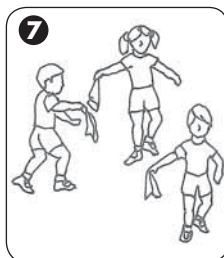


mano derecha y luego lo recoge con la misma mano.

- a. Lanzarlo con la mano izquierda.
- b. Recogerlo con: la mano izquierda, la cabeza, el pie derecho, el pie izquierdo, la rodilla derecha, la rodilla izquierda.

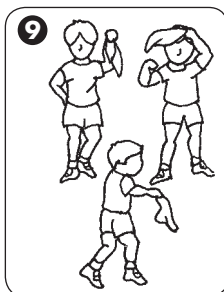
7. Cada alumno con un pañuelo sujeto por una esquina con la mano derecha, caminar con el brazo derecho estirado e intentar con la otra mano quitar el pañuelo a los compañeros sin que le quiten el suyo.

- a. Sujetarlo con la mano izquierda.



### Fase final (5 minutos)

- 8. Recoger el material.
- 9. Cada alumno con un pañuelo, caminar por todo el espacio moviendo el pañuelo libremente de distintas formas.
  - a. Moverlo como indica el profesor: saludando, secándose el sudor...



### Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Lanzamientos y recepciones

### Objetivos:

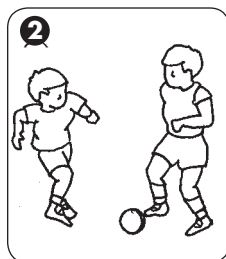
- Lanzar y recibir objetos en distintas situaciones.
- Ajustar los lanzamientos a la distancia y la altura necesarias.
- Recepcionar objetos en distintas situaciones con precisión.

### Recursos materiales:

- Pelotas.

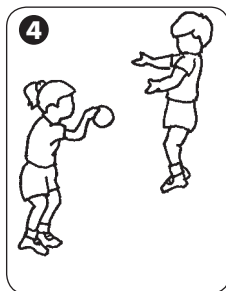
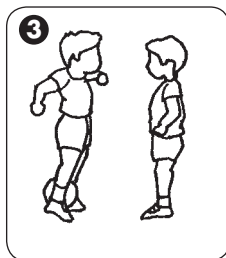
### Fase inicial (10 minutos)

1. Por parejas agarradas de la mano corriendo por todo el espacio, a una señal separarse y correr sueltos, a otra señal volverse a juntar.
  - a. A la señal: se sientan los dos en el suelo, uno se sienta y el otro sigue corriendo, siguen en cuclillas, buscan una pareja diferente.



### Fase principal (30 minutos)

2. Por parejas con una pelota, pasársela con el pie derecho rodando.
  - a. Pasarla rodando: con el pie izquierdo, con la parte externa del pie, con la parte interna del pie, alternando una vez con cada pie.
  - b. Lanzar la pelota para introducirla entre las piernas del compañero.
3. Por parejas con una pelota, uno la sujeta con los pies y salta cuatro veces en el sitio intentando que no se le escape. Cambio de papeles cada vez.
  - a. Saltar girando: un cuarto de vuelta hacia la derecha, un cuarto de vuelta hacia la izquierda, media vuelta.
  - b. Saltar: adelante y atrás, a la derecha y a la izquierda.
4. Por parejas con una pelota, pase al otro compañero con la mano derecha.
  - a. Pasar con: la mano izquierda, las rodillas, los pies.

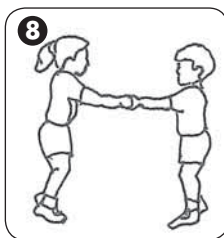


- b.** Pasar y: dar un salto, hacer un giro de 360°, sentarse, arrodillarse, tumbarse.
  - c.** Pasar en posición: de pie, en cuclillas, de rodillas, sentados, tumbados boca abajo.
- 5.** Por parejas con una pelota, uno la lanza al aire y el otro la recoge antes de que toque el suelo.
  - a.** Recogerla: después de un bote, después de dos botes.
  - b.** Lanzarla al suelo y recogerla.
- 6.** Por parejas con una pelota, hacer pases con la mano derecha entre los dos miembros moviéndose por todo el espacio sin que la pelota toque el suelo.
  - a.** Pasar con: la mano izquierda, las dos manos, a bote, la cabeza, los pies.



**Fase final (5 minutos)**

- 7.** Recoger el material.
- 8.** Por parejas frente a frente con los brazos estirados y agarrados de la mano, desplazarse libremente por todo el espacio en esa posición.
  - a.** Hacerlo de espaldas con los brazos estirados y agarrados de la mano.



**Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Experimentación de habilidades motrices

### Objetivos:

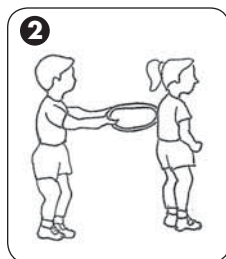
- Mejorar la coordinación de acciones y movimientos.
- Desarrollar actitudes de ayuda, respeto y colaboración con los demás.
- Iniciarse en el control respiratorio.

### Recursos materiales:

- Aros.

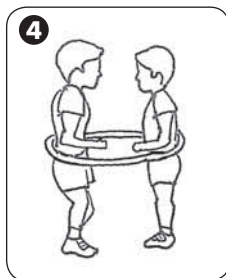
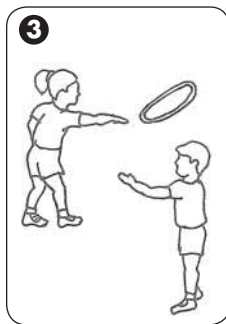
### Fase inicial (10 minutos)

1. Por parejas, correr despacio por todo el terreno sin tocarse.
  - a. Correr: agarrados de la mano, hacia atrás, con un brazo levantado, lateralmente, con la mano en la cabeza.
  - b. A la señal: cambiar de manos, quedarse estáticos, sentarse y levantarse.



### Fase principal (30 minutos)

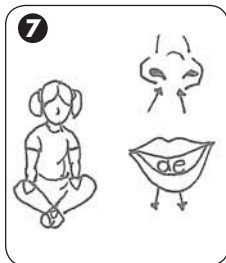
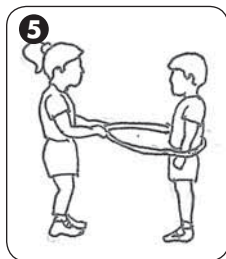
2. Por parejas con un aro, tocar con él las partes del cuerpo del compañero que el profesor indique: espalda, brazos, manos, dedos, hombro, codo, muñeca, pierna, rodilla, tobillo, pie... Cambio de papeles a la señal.
  - a. Meter el aro dentro de la parte indicada.
  - b. Si el profesor dice algo que no es una parte del cuerpo se cambia de pareja.
3. Por parejas frente a frente separadas dos metros, uno con un brazo extendido y el compañero con el aro, tiene que lanzarlo e intentar meterlo en el brazo del otro. Cinco lanzamientos cada uno, el que más aciertos consiga gana un punto.
  - a. Aumentar la distancia.
  - b. El que tiene el brazo extendido puede moverse despacio.
4. Por parejas con un aro, los dos miembros se meten dentro de él y lo sujetan con la presión de su cuerpo





hacia fuera, sin tocarlo con las manos. De esa forma tienen que desplazarse por todo el espacio sin dejar caer el aro.

- a. A la señal: cambiar de pareja, unirse a otra pareja agarrándose de las manos.
5. Por parejas con un aro, uno se introduce en el aro y lo coloca a la altura de su cintura, y el otro lo agarra desde fuera. De esa forma deben desplazarse por todo el espacio sin dejar caer el aro.
- a. Recorrer todo el espacio a lo largo y a la vuelta intercambiar las posiciones.



*Fase final (5 minutos)*

- 6. Recoger el material.
- 7. Sentados en el suelo, inspirar y al espirar emitiendo una vocal.
  - a. Al espirar emitir: una nota musical, un sonido continuo de gran duración, un sonido de mucha intensidad.

*Observaciones y variaciones:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Desplazamientos y saltos

## Objetivos:

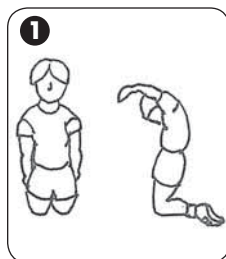
- Automatizar las nociones de derecha, izquierda, delante, detrás, arriba y abajo.
- Controlar el cuerpo en los saltos, mejorando la suspensión y la caída.
- Iniciarse en el control respiratorio.

## Recursos materiales:

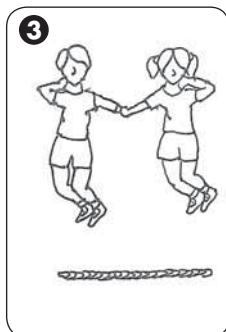
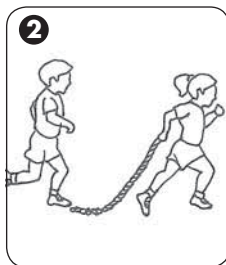
- Cuerdas.

*Fase inicial (10 minutos)*

1. Por parejas, el profesor dice un número y uno de ellos tiene que adoptar la forma del mismo ayudado por su compañero.
  - a. Hacerlo con letras: minúsculas, mayúsculas.

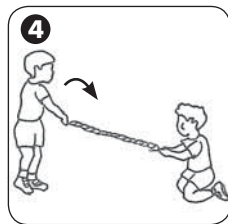
*Fase principal (30 minutos)*

2. Por parejas con una cuerda, uno sujeta un extremo y corre por todo el espacio arrastrándola por el suelo mientras el compañero intenta pisarla. Cuando lo consigue se cambian los papeles.
3. Por parejas con una cuerda extendida en el suelo estirada, saltar a pies juntos a un lado y otro de la cuerda agarrados de la mano.
  - a. Saltar: de frente, de lado, de espaldas, a la pata coja con la pierna derecha, a la pata coja con la pierna izquierda.
  - b. Frente a frente, saltar a la vez con los brazos: cruzados en el pecho, en cruz, hacia arriba.
  - c. Frente a frente, saltar a la vez con las manos: en la cadera, en la espalda, en la cabeza, en la nuca.
4. Por parejas frente a frente con una cuerda, uno de pie y otro arrodillado, sujetando cada uno un extremo de la cuerda, el que está de pie salta en tijera por encima de ella.
  - a. Saltar: a pies juntos, a la pata coja con la pierna derecha, a la pata coja con la pierna izquierda.



5. Por parejas con una cuerda, uno la hace girar por encima de la cabeza y el compañero hace flexiones y extensiones de piernas para que no le toque.

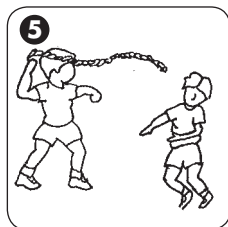
- a. Hacer un círculo por encima de la cabeza y el siguiente a la altura de los tobillos, para que el compañero flexione las piernas y luego salte por encima, evitando que le toque la cuerda.



*Fase final (5 minutos)*

6. Sentados en el suelo, inspirar por la nariz y espirar por la boca sobre la mano.

- a. Espirar: deletreando palabras conocidas, por la nariz, por la nariz emitiendo sonidos.



*Observaciones y variaciones:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Desplazamientos y percepción espacial

### Objetivos:

- Situarse en el espacio y apreciar distancias respecto a distintos objetos.
- Desplazarse por el espacio con seguridad.
- Iniciarse en el control respiratorio.

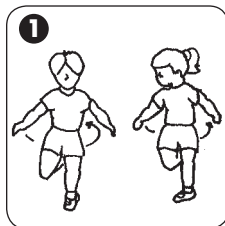
### Recursos materiales:

- Aros, bancos suecos, cuerdas, picas.

### Fase inicial (10 minutos)

1. Los alumnos se desplazan caminando libremente por todo el espacio, a la señal deben realizar un giro sobre sí mismos.

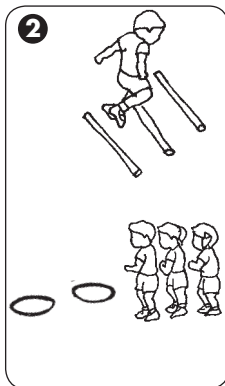
- a. Realizar el giro: agachados, con los brazos arriba, sobre una pierna, flexionando el tronco hacia delante, rodando en el suelo, libremente, imitando al alumno que diga el profesor.



### Fase principal (30 minutos)

2. Una fila de alumnos al inicio de un circuito con obstáculos, hacerlo de forma individual, cuando un alumno termina sale el siguiente.

- Saltar dentro de tres aros seguidos.
  - Pasar sobre dos bancos juntos colocados longitudinalmente.
  - Pasar entre cuerdas paralelas que forman curvas.
  - Saltar tres picas colocadas transversalmente y separadas un metro.
  - Saltar una cuerda colocada a 30 centímetros de altura.
- a. Pasarlo: a pies juntos, a la pata coja con la izquierda, a la pata coja con la derecha, hacia atrás, en cuclillas, en cuadrupedia.
  - b. Hacerlo: despacio, rápido, por parejas.

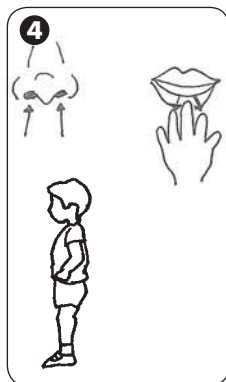


### Fase final (5 minutos)

3. Recoger el material.
4. Realizar inspiraciones y espiraciones de forma prolongada.



- a. Realizarlas: de forma discontinua, reteniendo el aire unos segundos, variando la intensidad del movimiento respiratorio.



*Observaciones y variaciones:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Anexo 1: Recursos informáticos.

### Recursos informáticos.

#### I. Programa "Ludos".

- Se accede a través de la página <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/>.
- En el apartado de Alumnado, entrar en DIVERLAND.
- La zona con actividades a emplear en esta unidad es *La bola que mola*.
- Se puede consultar una guía didáctica sobre esta actividad en la sección Profesorado, apartado Guía Didácticas.

Anexo 2: Ficha de trabajo.

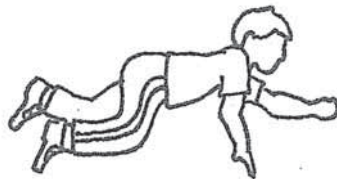
Ficha de trabajo.

Nombre:.....

1. Busca en la sopa de letras los nombres de estas formas de moverse, y luego colorea tanto los nombres como los dibujos:



F	A	C	R	E	Q	T	B
O	G	A	T	E	A	R	R
R	U	M	D	N	R	E	E
C	U	I	Z	A	N	P	P
X	A	N	T	V	O	A	T
R	S	A	L	T	A	R	A
C	O	R	R	E	R	M	R
U	N	N	H	O	Y	O	S



2. Completa las frases fijándote en los dibujos. Cada palabra que falta tiene tantas letras como rayas hay.

Laura \_ \_ \_ \_ \_ a la comba.

Mónica \_ \_ \_ \_ \_ la pelota.

Ana \_ \_ \_ \_ \_ la pelota con la raqueta.

Marina \_ \_ \_ \_ \_ el balón a canasta.

Sergio \_ \_ \_ \_ \_ el balón a Juan.

Beatriz \_ \_ \_ \_ \_ a la espaldera.

