

1

UNIDAD DIDÁCTICA

Conozco mejor mi cuerpo

Introducción

Al inicio de este año la mayoría de los alumnos ya han alcanzado un dominio y un conocimiento del propio cuerpo bastante elevado: la lateralidad ya está definida, conocen bien las partes del cuerpo, dominan los segmentos corporales... Y todo ello sigue mejorando con cada nueva experiencia a la que se enfrentan.

El papel de esta unidad es, por una parte, ayudar a afianzar y pulir esas pequeñas dificultades que aún pueden encontrarse en aspectos como la lateralidad y la imagen corporal, y por otra, llevar a un nivel más alto el dominio y el conocimiento del propio cuerpo, planteando actividades que exijan la independencia de las extremidades, posiciones poco frecuentes como el equilibrio invertido o los equilibrios estáticos grupales, etc.

Además, se incidirá en algunas sesiones en otros componentes del esquema corporal como son la respiración y la relajación, enfrentando al alumno con sensaciones que a menudo le pasan inadvertidas, como pueden ser los diferentes tipos de respiración y su profundidad, o el contraste relajación-tensión.

También se va a trabajar el control motor, en el sentido más básico, acción-quietud. En estas edades el ansia por el movimiento y la acción es muy elevada, y desarrollar este aspecto puede ayudar a mejorar la atención de los alumnos y les supondrá un gran reto personal.

En definitiva, el objetivo último de esta unidad no es otro más que conseguir que el alumno mejore el conocimiento del propio cuerpo y que realice y experimente diferentes movimientos llevados a cabo con las distintas partes del cuerpo, para que continúe el desarrollo de las diferentes capacidades motoras.

Competencias clave

- **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 topológicas, principalmente izquierda-derecha.
- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería:** 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 de sus posibilidades de movimiento para lograr el máximo aprovechamiento de las mismas, tanto el entorno escolar como el entorno más próximo y común en el que se desenvuelven los alumnos.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender:** 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 independencia alcanzado por el alumno.
- **Competencia digital:** esta unidad permite la utilización de algunas páginas web con recursos que sirven de apoyo a la misma.

Objetivos didácticos

- Diferenciar distintos grados de tensión y relajación corporal.
- Conocer las distintas partes corporales y sus posibilidades de movimiento.
- Tomar conciencia de los segmentos corporales y de toda su globalidad corporal.
- Disociar las partes que componen cada segmento corporal.
- Desarrollar el control corporal y de los elementos que lo componen.
- Controlar y dominar el contraste acción-reposo.
- Tomar conciencia de la movilidad de la columna vertebral.
- Afianzar la independencia de los segmentos corporales.
- Afianzar y automatizar las nociones derecha e izquierda.
- Mejorar la coordinación de acciones y movimientos.
- Mejorar los equilibrios estáticos y dinámicos con objetos.
- Desarrollar los equilibrios después de una acción.
- Desarrollar los equilibrios sobre objetos inestables.
- Desarrollar el equilibrio invertido con tres apoyos e iniciarlo con dos apoyos.
- Dar a conocer y practicar el acrosport.
- Mejorar el equilibrio estático y la cooperación entre los miembros del grupo.
- Experimentar diferentes grados de actividad física.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.

Contenidos

- Coordinación dinámica general.
- Concienciación global del propio cuerpo.
- Concienciación segmentaria: miembros superiores, eje corporal...
- Percepción e interiorización de la independencia y relación existente entre los segmentos corporales.
- Disociación de los segmentos corporales.
- Control corporal global y segmentario.
- Movilidad de la columna vertebral.
- Representación del propio cuerpo y del de los demás.
- Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.
- Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio.
- Experimentación de situaciones de equilibrio estático y dinámico.
- Experimentación de situaciones de desequilibrio, disminuyendo la base de sustentación y elevando el centro de gravedad.
- Interés por mejorar la competencia motriz.
- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices.
- Aceptación de las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes en la práctica de la actividad física, con relación al entorno.
- Ficha de trabajo.
- Páginas web sobre acrosport.

Planteamiento didáctico y metodológico

A través de todos los juegos y actividades que se plantean en esta unidad el alumno tendrá la posibilidad de afianzar su esquema corporal y sus componentes. Se presta especial atención en las primeras sesiones al esquema corporal y al conocimiento y la representación del propio cuerpo, para luego pasar a sesiones en las que se trata el dominio y la independencia de los segmentos corporales y el afianzamiento de la lateralidad, mientras que en las últimas el contenido principal es el equilibrio, introduciendo actividades de acrosport y el equilibrio invertido en un par de sesiones.

Todo lo trabajado favorecerá el autocontrol del cuerpo, tanto en posturas estáticas como en desplazamientos y en diversas situaciones de juego, y se propone el empleo de los siguientes principios metodológicos para guiar ese trabajo:

- 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 para evitar riesgos en ciertas actividades, y la asignación de tareas, durante la fase principal, una vez que el dominio de los contenidos trabajados lo permita. También se recurrirá, siempre que la actividad lo permita, a estilos menos directivos como 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: 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, por lo general 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: balones medicinales, bancos suecos, aros, pelotas, colchonetas, pelotas de tenis, conos, picas, espalderas, plinto.
- Material no convencional: reproductor de cd, música, tizas, globos, pañuelos, discos voladores.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva, aula de informática.

Atención a la diversidad

Las dificultades que puedan presentar algunos alumnos al abordar esta unidad didáctica se percibirán claramente en algunos aspectos como 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 en esta unidad está pensada para permitir que los alumnos con dificultades sean capaces de realizar al menos algunas, y de esa manera puedan ver mejorada su autoestima e incrementar su bagaje motor.

Se proponen diversas estrategias para favorecer a nivel general una respuesta adecuada de los alumnos con dificultades, como son:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Asignación de alguna tarea de responsabilidad durante la clase o al término de la misma.

- Modificación de las actividades cuando sea preciso, facilitando ayudas a los alumnos con dificultades.
- Adaptación de la duración de las explicaciones y de las actividades, según el grado de atención de los alumnos.
- Motivación del alumnado utilizando para ello frases positivas.
- Creación, al menos inicialmente, de agrupamientos homogéneos para evitar posibles frustraciones.
- Incremento de la dificultad de las tareas en alguna de sus fases para ajustarlas a las capacidades de aquellos alumnos que las superan con facilidad.

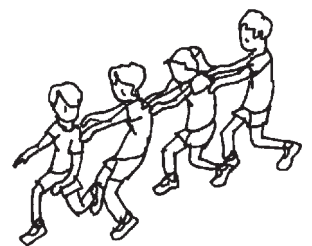
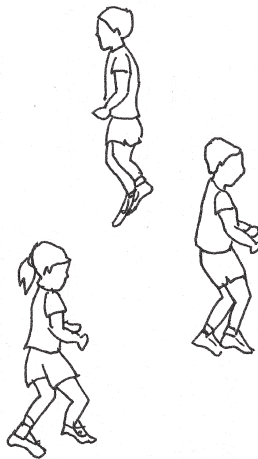
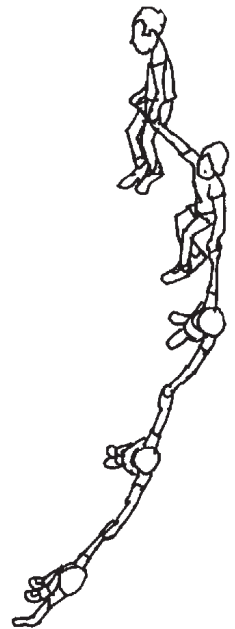
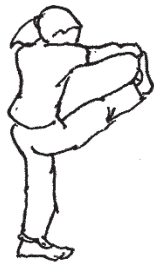
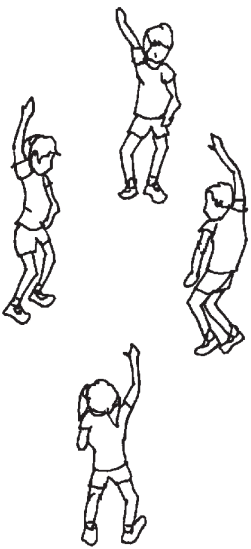
Evaluación

La evaluación será 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:

- Señala la izquierda y la derecha en sí mismo y en los demás.
- Controla y modula la velocidad de ejecución de las acciones.
- Mantiene en equilibrio diversos objetos con distintas partes del cuerpo.
- Disocia los segmentos superiores e inferiores del eje corporal.
- Transporta objetos en equilibrio desplazándose por encima de bancos suecos.
- Mantiene el cuerpo en equilibrio en distintas posturas, con distintos apoyos en el suelo y durante tiempos prolongados.
- Diferencia y practica la tensión y distensión de los principales segmentos corporales.
- Es capaz de realizar la tensión y distensión global del cuerpo de forma cada vez más autónoma.
- Controla de forma progresiva los tiempos de la respiración.
- Interacciona adecuadamente, realizando acciones de ayuda entre los miembros de un mismo equipo.
- Dosifica el esfuerzo en distintas situaciones.
- Participa en los juegos de forma activa, colaborando con los demás.
- Ayuda a otros alumnos a superar dificultades diversas.
- Dialoga y se responsabiliza ante la organización y preparación de una propuesta creativa.
- Acepta las medidas de seguridad básicas para prevenir accidentes.
- Se asea después de las clases.

Unidad didáctica 1.
Conozco mejor mi cuerpo



Movilidad corporal y lateralidad

Objetivos:

- Diferenciar distintos grados de tensión y relajación corporal.
- Conocer las distintas partes corporales y sus posibilidades de movimiento.

Recursos materiales:

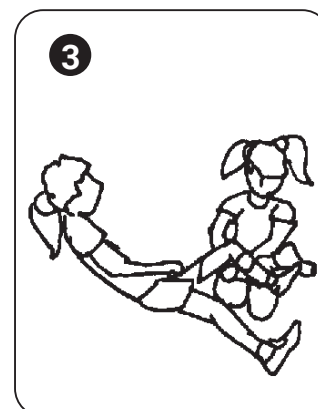
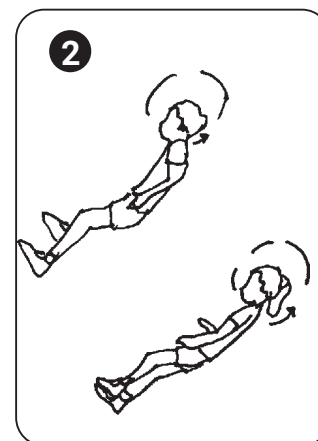
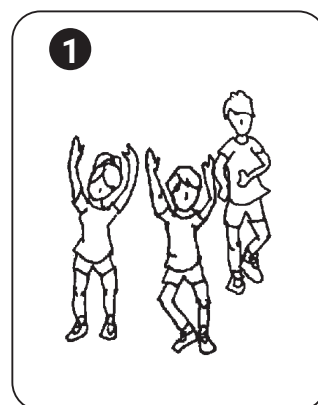
- Balones medicinales, bancos suecos, aros.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Todos los alumnos tumbados en el suelo boca arriba y distribuidos por el terreno sin molestarse, deben mover las partes del cuerpo que va nombrando el profesor.
 - a. Partes a mover: dedos del pie derecho, pulgar de la mano izquierda, cejas, hombro izquierdo, nariz...
3. Por parejas, uno tumbado en el suelo y el otro, de rodillas a su lado, tiene que movilizar las partes del cuerpo del compañero que va nombrando el profesor. Cambio de papeles al cabo de un tiempo.
 - a. Partes a movilizar: brazo derecho, pie izquierdo, oreja izquierda, mano derecha, pulgar derecho...
 - b. El que está en el suelo permanece inmóvil y lo más rígido posible, el compañero trata de mover sólo la parte del cuerpo nombrada.
4. Por parejas, uno escapa y el compañero intenta tocar la parte del cuerpo que nombra el profesor. Cambio de papeles al cabo de un tiempo.
 - a. Partes a tocar: cabeza, hombro derecho, rodilla izquierda, espalda, mano izquierda, codo derecho...
5. Por parejas, uno tumbado en el suelo y el compañero encima de él, ambos agarrados a los tobillos del otro, rodar lateralmente sin soltarse.
 - a. Hacer volteretas sin soltarse imitando a una rueda.



6. Juego, "El espejo aumentado": grupos de seis alumnos, uno se coloca enfrente de los demás y se mueve libremente, y los compañeros tienen que imitar en espejo sus movimientos corporales. Cambiar cada cierto tiempo el alumno que está frente al "espejo".

a. El que está enfrente de los demás piensa en una secuencia de cinco movimientos y luego los verbaliza para que sus compañeros los realicen.

7. Juego, "Cinta transportadora": grupos de seis alumnos tumbados en el suelo en hilera en un extremo del terreno, uno del extremo con un balón medicinal, a la señal tiene que pasárselo al siguiente y correr a colocarse al final de la "cinta transportadora". Así sucesivamente, hasta que lleguen al final del terreno.

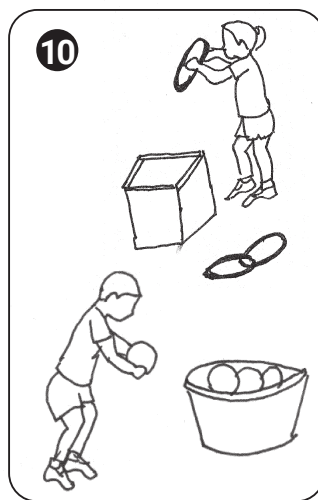
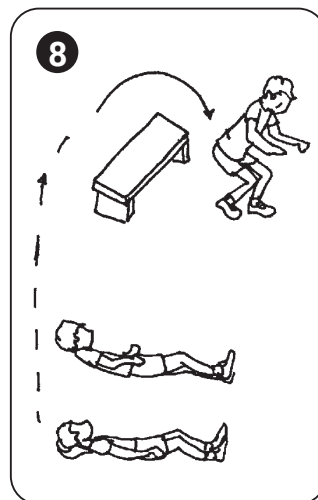
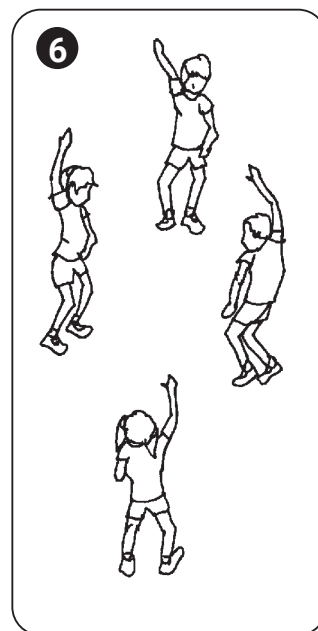
a. Hacerlo transportando un banco sueco.

8. Grupos de seis alumnos tumbados en el suelo en fila delante de un banco sueco, a la señal los primeros tienen que subir al banco, pasarlo reptando y volver al último puesto de la fila. Así sucesivamente, hasta que el profesor indique el final.

a. Pasar el banco: a gatas, caminando de frente, caminando de lado, caminando de espaldas, transportando un balón medicinal...

9. Grupos de seis alumnos formando un círculo agarrados de las manos, uno con un aro, hay que conseguir que el aro complete una vuelta alrededor del círculo pasándolo de uno a otro sin soltarse las manos.

a. Hacerlo sin que el aro toque: el suelo, los pies de los alumnos.



Fase final (5 minutos)

10. Recoger el material.

11. Juego, "Botella loca": grupos de seis alumnos, cinco se colocan en círculo y el sexto se pone en el medio, y lo más rígido posible se deja caer a un lado mientras los compañeros lo sujetan y balancean. Ir cambiando al alumno del centro.

Concienciación segmentaria y lateralidad

Objetivos:

- Mejorar el conocimiento de las partes corporales y de sus segmentos dominantes.
- Afianzar y automatizar las nociones derecha e izquierda.

Recursos materiales:

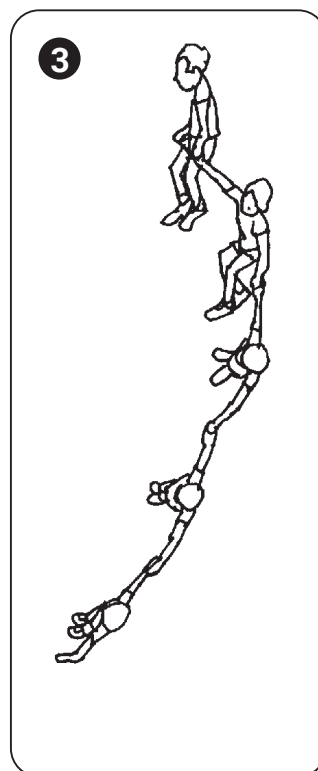
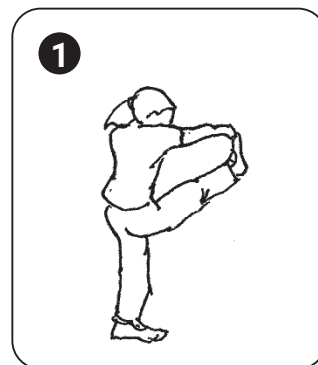
- Aros.

Fase inicial (10 minutos)

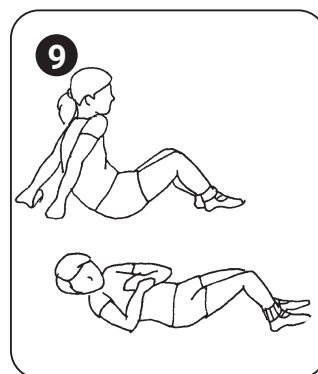
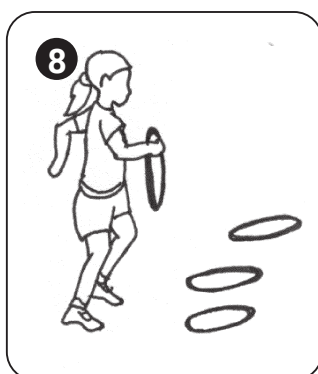
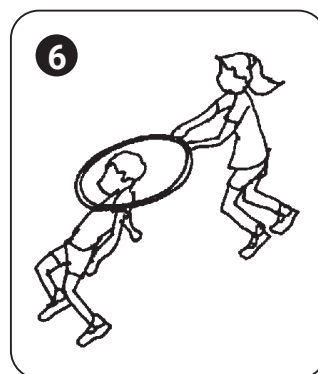
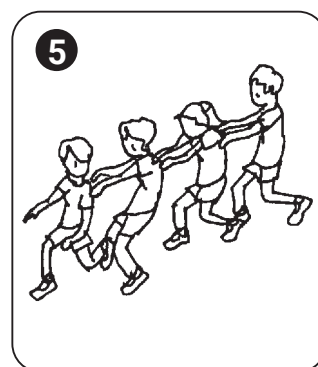
1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Los alumnos se desplazan por todo el espacio y a la señal tienen que correr a tocar la parte del cuerpo nombrada por el profesor en el mayor número de compañeros posible.
 - a. Partes a tocar: brazo derecho, pie izquierdo, nariz, espalda, codo izquierdo, dedo pulgar derecho.
3. Grupos de seis alumnos, deben hacer una cadena humana lo mas larga posible agarrándose de las manos.
 - a. Hacer la cadena: tumbados en el suelo y agarrando los pies del compañero, tumbados en el suelo y agarrando las manos del compañero, de pie y agarrando un pie del compañero, agarrando una mano y un pie del compañero, agarrándose a cualquier parte del cuerpo del compañero.
 - b. Hacerlo: manteniendo el equilibrio sobre el pie no dominante, usando la mano no dominante para agarrarse.
4. Juego, "Simón dice que...": grupos de seis alumnos, uno da consignas a los compañeros del tipo "Simón dice que... saltéis sobre el pie derecho" y éstos han de cumplirlas. Cambiar al alumno que hace el papel de Simón cada cinco consignas.
 - a. Consignas, "Simón dice que...": os toquéis la nariz con la mano izquierda, saquéis la lengua, aplaudáis por detrás de la espalda...



- b.** Hacerlo con consignas que combinen: varias acciones, izquierda y derecha de distintas partes del cuerpo...
 - c.** Hacerlo con consignas que indiquen el uso del: lado dominante, lado no dominante.
- 5.** Grupos de seis alumnos, cada grupo debe permanecer agrupado manteniendo el número de apoyos en el suelo que indique el profesor.
 - a.** Indicaciones: 12 apoyos agarrados de las manos, 6 apoyos estando abrazados, 8 apoyos agarrados de un pie...
- 6.** Por parejas con un aro, uno lo sujeta y el otro debe pasar todo el cuerpo por dentro. A la señal, cambio de papeles.
 - a.** Hacerlo: entrando por el brazo derecho y saliendo por la pierna izquierda, entrando por la cabeza y saliendo por los glúteos, entrando por los pies y saliendo por la cabeza, entrando por el brazo izquierdo y saliendo por la pierna derecha...
- 7.** Por parejas con un aro, uno tiene que rodarlo alrededor de la parte del cuerpo del compañero que indique el profesor. A la señal, cambio de papeles.
 - a.** Partes alrededor de las que rodar el aro: brazo derecho, brazo izquierdo, pierna izquierda, cuello, cadera, pie derecho...



Fase final (5 minutos)

- 8.** Recoger el material.
- 9.** Por parejas, uno tumbado en el suelo boca arriba hace respiraciones de diferentes tipos y profundidades para intentar mover la zona corporal donde el compañero tiene las manos. A la señal, cambio de papeles
 - a.** Colocar las manos: sobre el abdomen (respiración abdominal profunda), en los costados (respiración intercostal o media), sobre los hombros (respiración clavicular o alta).

Concienciación global y segmentaria

Objetivos:

- Tomar conciencia de los segmentos corporales y de toda su globalidad corporal.
- Controlar el contraste acción-reposo.

Recursos materiales:

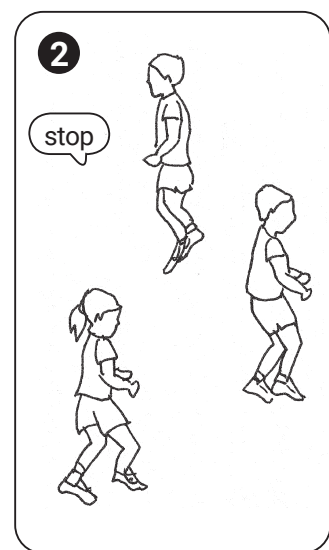
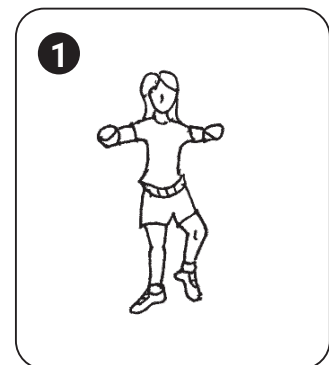
- Reproductor de cd, música de cualquier tipo, bancos suecos, tizas, globos.

Fase inicial (10 minutos)

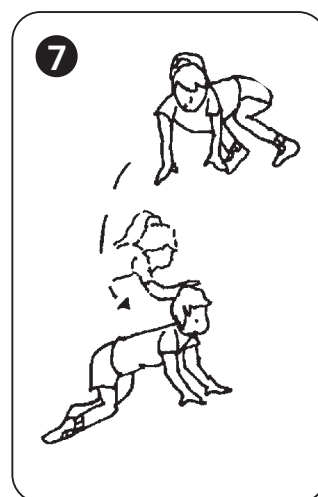
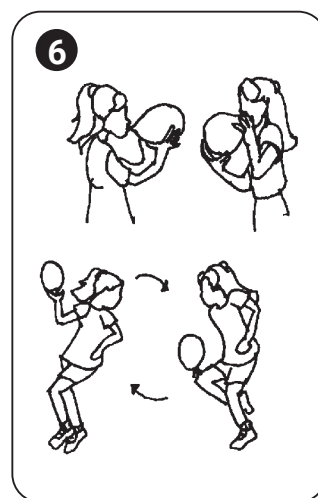
1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Los alumnos se desplazan libremente por todo el espacio, en cualquier momento de la clase el profesor puede gritar "Stop" y todos los alumnos deben quedarse quietos en la posición y lugar en el que se encuentren. Nadie puede volver a moverse hasta que el profesor grite "Acción".
3. Los alumnos se desplazan libremente por todo el espacio mientras suena la música, y cuando ésta deje de sonar se tienen que parar y esperar hasta que vuelvan a oírla.
 - a. "STOP" mientras suena la música.
 - b. Cuando la música se para tienen que abrazarse con un compañero.
 - c. Colocar bancos suecos dispersos por el terreno, al cesar la música: deben subirse a ellos, sentarse en ellos, poner el pie derecho sobre ellos...
4. Todos los alumnos con una tiza, deben dibujar la silueta de sus manos en el suelo y escribir dentro su nombre. Tras terminar, todos deben buscar las manos más grandes de la clase.
 - a. "STOP" mientras dibujan las manos.
 - b. Buscar: las manos más pequeñas, buscar las más parecidas a las de cada uno...
5. Por parejas con una tiza, uno dibuja el contorno del compañero, que se coloca en la posición que prefiera, y luego escribe su nombre dentro. Cambio de papeles al terminar.



- a. "STOP" mientras se dibuja el contorno del compañero.
 - b. El que dibuja el contorno tiene que adoptar la postura de su compañero dentro del trazo dibujado.
6. Por parejas con un globo, cada una hincha el suyo y lo anuda. Mantener el globo en el aire entre ambos, usando todas las partes del cuerpo.
- a. Nombrar la parte del cuerpo con la que se ha golpeado el globo cada vez.
 - b. Mantener el globo en el aire: golpeándolo de forma alternativa, sin repetir la misma parte del cuerpo, golpeándolo sólo con la mano derecha.
 - c. "STOP" mientras golpean el globo.
 - d. Hacer pases por el aire: con los dedos, con cualquier parte del cuerpo, golpeándolo con la cabeza, con las rodillas, con los pies...
 - e. Transportar el globo entre ambos sujetándolo con: el pecho, la espalda, la cabeza...
 - f. "STOP" mientras transportan el globo.
7. Por parejas en cuadrupedia, uno hace de perro y tendrá que perseguir al otro, que será un gato, para tocarle en la parte del cuerpo que indique el profesor. Cuando lo consiga se cambian los papeles.
- a. Partes a tocar: brazo derecho, cabeza, pie izquierdo, espalda, codo izquierdo...
 - b. "STOP" mientras el perro persigue al gato.



Fase final (5 minutos)

8. Por parejas, uno se tumba en el suelo y se queda "muerto" mientras el compañero le moviliza libremente distintas partes de su cuerpo. El que esta "muerto" no puede decir nada. A la señal, cambio de papeles.
- a. Movilizar la parte del cuerpo indicada por el profesor: brazo izquierdo, mano derecha, dedos pulgares, piernas, cabeza...
 - b. "STOP" mientras se moviliza alguna parte.
 - c. Comentar las sensaciones que han tenido: disfrute, relajación, tensión, desagrado...
9. Limpiar los dibujos del suelo.
10. Recoger el material

Disociación y control de los segmentos corporales**Objetivos:**

- Tomar conciencia de los segmentos corporales y de su globalidad corporal.
- Disociar las partes que componen cada segmento.
- Controlar las posibilidades de movimiento de cada segmento corporal.

Recursos materiales:

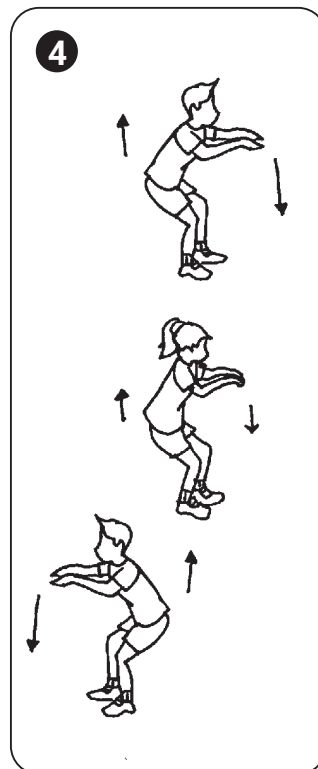
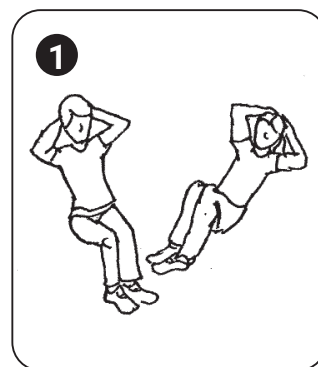
- Pelotas.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación de los planos y ejes corporales (página 151 del libro "Fundamentos teóricos de la Educación Física", ver Anexos).
3. Los alumnos se distribuyen por todo el espacio y cada uno explora libremente las posibilidades de movilidad articular de su cuerpo.
 - a. Descubrir los planos de movimiento de la articulación de: la rodilla, el tobillo, el codo, la muñeca, la cadera, el hombro.
 - b. Todos juntos, movilidad articular desde los tobillos hasta el cuello.
4. Los alumnos distribuidos por todo el espacio, el profesor propone distintos tipos de movimientos corporales que los alumnos deben realizar.
 - a. Movimientos: ondulante desde los pies hasta la cabeza, ondulante desde los brazos a los pies tumbados en el suelo, caerse como un tronco...
 - b. Realizar toda la clase: la ola desde la posición de sentados, el efecto de caída de fichas de dominó desde la posición de pie...
5. Los alumnos distribuidos por todo el espacio y separados entre sí para no chocar, cada uno intenta hacer círculos con la mano derecha en el abdomen mientras da golpes sobre la cabeza con la izquierda.



- a. Hacer: círculos con la mano izquierda en el abdomen y golpes en la cabeza con la derecha, giros del brazo derecho hacia delante y del izquierdo hacia atrás, giros del brazo izquierdo hacia delante y del derecho hacia atrás, movimientos del brazo derecho en horizontal y del brazo izquierdo en vertical...
- b. Sentados, hacer: círculos en el suelo con la derecha y golpes con el puño izquierdo, círculos en el suelo con la izquierda y golpes con la palma de la mano derecha...

6. Todos los alumnos con una pelota, rodarla libremente por todo el espacio dándole pequeños toques con una mano.

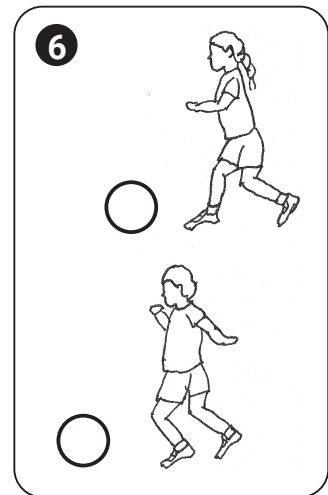
- a. Darle toques con: la mano derecha, la mano izquierda, el dedo índice, el dedo pulgar, la nariz...

7. Todos los alumnos con una pelota, rodarla por todo el cuerpo empleando una mano.

- a. Hacerlo con: la mano derecha, la mano izquierda, ambas manos.
- b. Dejar la pelota en el suelo y rodarla: con la cabeza, tumbándose sobre ella boca arriba, tumbándose sobre ella boca abajo...

Fase final (5 minutos)

- 8. Por parejas con una pelota, uno se tumba en el suelo y el compañero le masajea empleando la pelota. A la señal, cambio de papeles. No ponerse en pie bruscamente tras el masaje.
- 9. Recoger el material.



Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

Disociación segmentaria

Objetivos:

- Tomar conciencia de los segmentos corporales y de su globalidad corporal.
- Disociar las partes que componen cada segmento.
- Controlar las posibilidades de movimiento de cada segmento corporal.

Recursos materiales:

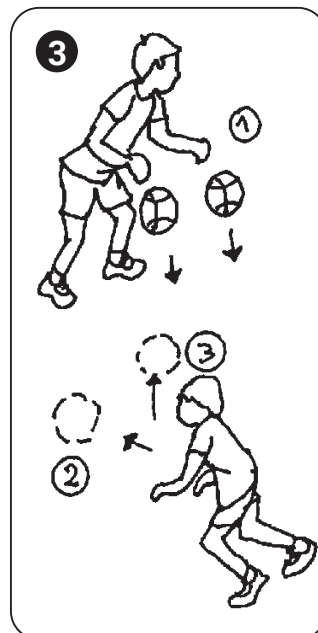
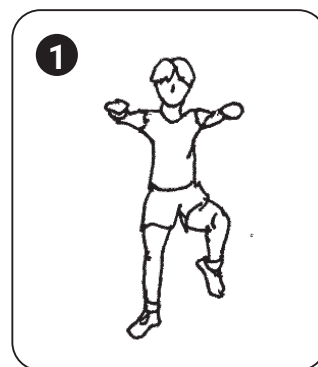
- Bancos suecos, pelotas.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Grupos de 6-8 alumnos en fila, cada una de ellas frente a un banco colocado longitudinalmente. A la señal, los primeros tienen que pasar caminando con el banco entre las piernas.
 - a. Pasar el banco: con los pies por encima y las manos por el suelo, el pie derecho sobre el banco y el izquierdo por el suelo, el pie izquierdo sobre el banco y el derecho por el suelo, la mano y el pie derechos sobre el banco y el pie izquierdo por el suelo, el pie derecho sobre el banco y la mano y el pie izquierdos por el suelo, cambiando el pie de apoyo sobre el banco cada vez...
 - b. Colocar dos bancos seguidos.
3. Por parejas con dos pelotas, uno las bota simultáneamente en el sitio y el compañero corre a buscarlas si alguna se escapa. A la señal, cambio de papeles.
 - a. Hacerlo en movimiento.
 - b. El compañero trata de quitarle alguna de las pelotas al que está botándolas.
 - c. Botar una pelota y, simultáneamente, lanzar y recoger la otra con la palma de la mano.
4. Por parejas con dos pelotas, pasárselas usando el brazo derecho y manteniendo el izquierdo en la espalda.
 - a. Hacer los pases: con bote, sin bote, con el brazo derecho en la espalda.



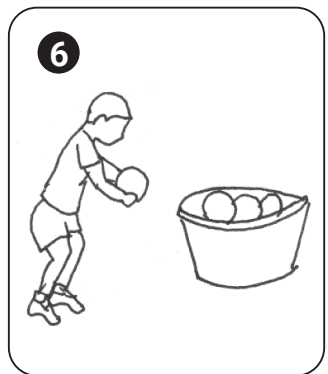
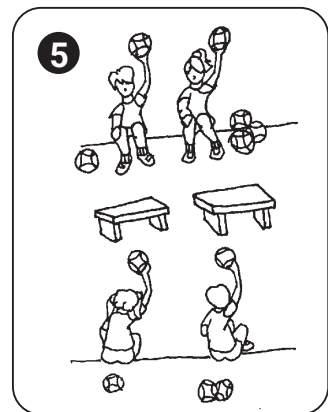
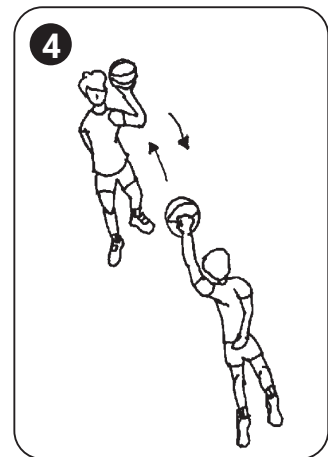
- b.** Hacer los pases sólo con: el pie derecho, el pie izquierdo, la parte derecha del cuerpo, la parte izquierda del cuerpo.
- c.** Hacer los pases y simultáneamente con el brazo libre: dar golpecitos en el pecho, hacer círculos sobre la barriga...

5. Juego, "Limpieza de balones": se divide la clase en dos grupos, con los miembros de cada uno de ellos sentados en el suelo en una mitad del terreno con una pelota. A la señal, todos deben lanzar su pelota al campo contrario, sin levantarse del suelo. Colocar los bancos a modo de separación entre los dos campos. A la señal se deja de lanzar pelotas y gana el grupo que menos pelotas tenga en su campo.

- a.** Jugar con: más pelotas que alumnos, pelotas de distintos tamaños y pesos.

Fase final (5 minutos)

- 6.** Recoger el material.
- 7.** Todos los alumnos tumbados en el suelo, separados entre sí para no tropezar, tensar todo el cuerpo lo más posible y luego, poco a poco, ir relajando el cuerpo desde el cuello hasta los pies.
 - a.** Relajar primero el lado derecho y luego el lado izquierdo.



Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

Movilidad de la columna vertebral

Objetivos:

- Tomar conciencia de la movilidad de la columna vertebral.
- Afianzar la independencia de los segmentos corporales.

Recursos materiales:

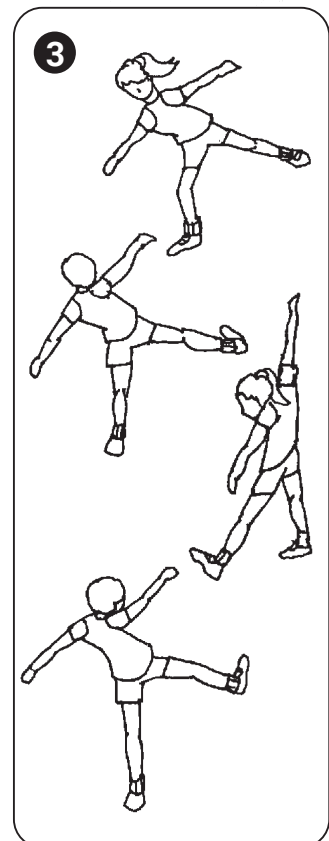
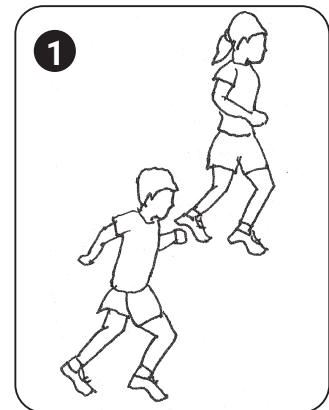
- Pelotas, pañuelos, aros, colchonetas.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Juego, "Paralizar": dos alumnos con una pelota se quedan e intentan tocar con ella al resto, que escapan. Cuando tocan a alguien paralizan la parte del cuerpo tocada. Cada cierto tiempo cambiar los alumnos que se quedan.
 - a. Un alumno con un pañuelo tiene el poder de devolver el movimiento a las partes paralizadas si las roza con él.
 - b. Hacerlo con cuatro alumnos con pelotas y dos con pañuelos.
3. Grupos de cuatro alumnos, uno moviliza cualquier parte del cuerpo y los otros tres le imitan moviendo el mismo segmento corporal. Cambio de papeles al cabo de un tiempo.
 - a. Los compañeros: se mueven en espejo, hacen el movimiento contrario.
 - b. Dos se mueven a la vez, haciendo movimientos conjuntos, y los otros dos les imitan.
4. Grupos de cuatro alumnos, uno se tumba sobre una colchoneta en posición fetal y los otros tres lo mecen libremente. A la señal, cambio de roles.
 - a. Mecerlo: de adelante a atrás, de izquierda a derecha.
 - b. Hacerlo girar sobre sí mismo.
 - c. El que esta tumbado se queda rígido como un tronco y los compañeros: lo hacen rodar, lo ponen de pie y luego lo tumban lentamente.



5. Grupos de cuatro alumnos con un aro, se colocan juntos a gatas y tienen que pasar el aro de espalda en espalda de uno a otro sin tocarlo con la mano.

a. Hacerlo: con recorrido de ida y vuelta.

6. Grupos de cuatro alumnos con dos aros, dos se colocan a gatas y los compañeros les colocan los aros sobre la espalda, deben intentar tirarlos al suelo moviendo sólo la espalda. Cambiar los papeles cada cinco intentos.

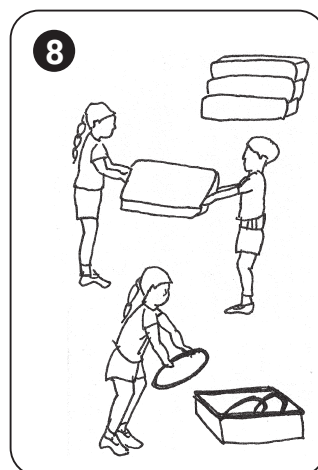
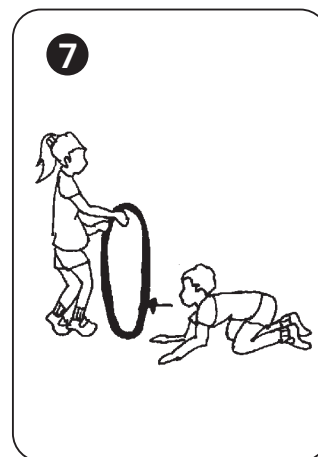
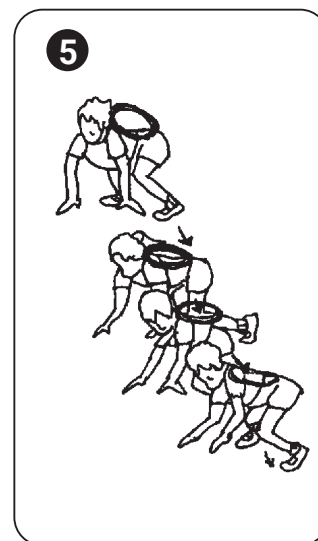
a. Tirar los aros con: movimientos ondulantes, movimientos hacia arriba y hacia abajo.

b. Desplazarse con el aro en la espalda sin que se caiga al suelo.

7. Por parejas con un aro, uno lo sujeta en vertical y el compañero pasa por dentro de él a gatas. Cambiar los papeles cada vez.

a. Pasar el aro: reptando, introduciendo primero la parte derecha del cuerpo, introduciendo primero la parte izquierda del cuerpo...

b. Con el aro en posición horizontal, pasar: de abajo a arriba, de arriba a abajo, metiendo primero la parte derecha del cuerpo, metiendo primero la parte izquierda del cuerpo...



Fase final (5 minutos)

8. Recoger el material.

9. Los alumnos se reparten ocupando todo el espacio, cada uno de manera individual tiene que practicar la respiración profunda, inspirando profundamente por la nariz mientras extiende lo más posible el cuerpo, y espirando luego por la boca mientras lo agrupa.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

Movilidad corporal y lateralidad

Objetivos:

- Afianzar y reforzar la lateralidad
- Identificar y nombrar las partes del cuerpo.

Recursos materiales:

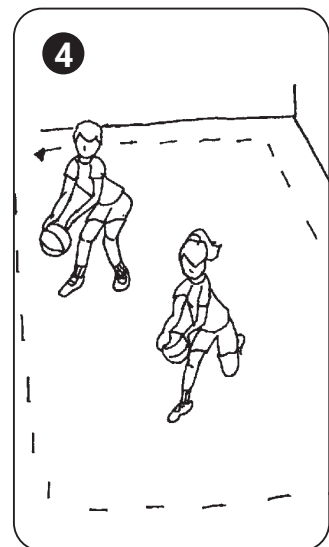
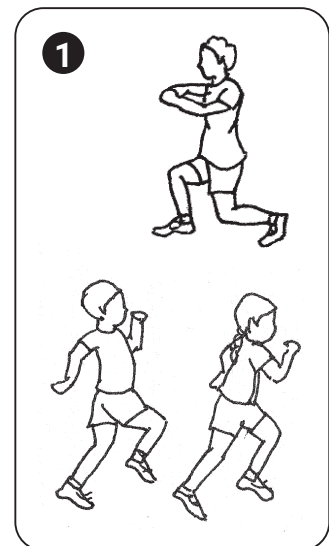
- Pelotas.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

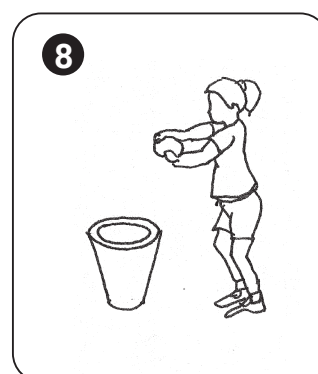
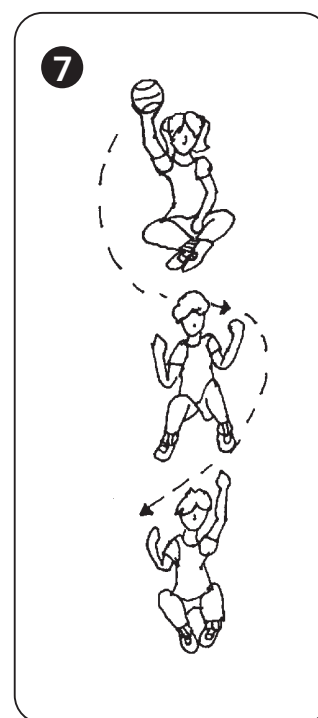
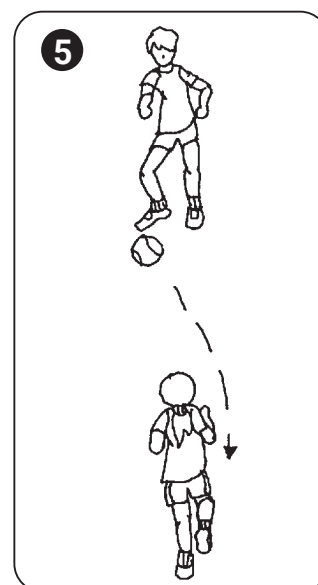
2. Los alumnos se desplazan libremente por todo el espacio y a la señal deben caminar agachados.
 - a. A la señal, desplazarse: hacia atrás, de izquierda a derecha, reptando, de rodillas, de derecha a izquierda, rodando, saltando a la pata coja, corriendo...
3. Los alumnos corren libremente por todo el espacio y a la señal tienen que tocarse la cabeza.
 - a. A la señal, tocarse: la oreja derecha, el pie izquierdo, la rodilla derecha, el pecho, el codo izquierdo, el ojo derecho, el omóplato izquierdo...
 - b. Tocar con la mano: derecha, izquierda.
 - c. Hacerlo tocando la parte indicada en un compañero.
4. Cada alumno con una pelota, botarla por todo el espacio con ambas manos.
 - a. Botar la pelota con: la mano derecha, la mano izquierda, la mano dominante.
 - b. Mantener la pelota en el aire haciendo toques: con ambas manos, alternando las manos, sólo con la derecha, sólo con la izquierda, con la mano dominante.
 - c. Lanzar la pelota contra una pared y recogerla con: ambas manos, la mano derecha, la mano izquierda, la mano dominante, los pies controlando el rebote...



5. Por parejas con una pelota, pasarla con la parte del cuerpo que indique el compañero.
 - a. Pasar la pelota con: la mano derecha, la mano izquierda, el pie derecho, el pie izquierdo, la extremidad que quieran.
 - b. Al pasar la pelota nombrar la parte del cuerpo con la que se pasa y el lado corporal.
 - c. Al recibir la pelota nombrar la parte con la que pasó el compañero y el lado corporal.

6. Grupos de cuatro alumnos, cada grupo con una pelota. Dos se colocan separados unos cuatro metros y los otros dos en el medio estáticos. Los dos de los extremos tienen que pasarse la pelota sin tocar a los del medio. Cambiar las posiciones cada vez que uno se equivoque.
 - a. Pasar la pelota: por la derecha de los del medio, por la izquierda, por encima, a bote.

7. Todos los alumnos sentados en el suelo formando una fila, el último con una pelota, pasarla hasta el primero alternando los pases uno por la derecha y otro por la izquierda. Después de pasar la pelota hay que correr a ponerse en el primer lugar de la fila.
 - a. Pasar la pelota: todos por la derecha, todos por la izquierda, cada uno por su lado dominante.
 - b. Colocados de pie con las piernas abiertas, pasar la pelota: por encima de la cabeza, entre las piernas, por la derecha, por la izquierda, alternando por arriba y por abajo, alternando por la derecha y por la izquierda...



Fase final (5 minutos)

8. Recoger el material.

9. Juego, "El telegrama": todos los alumnos sentados formando un círculo y agarrados de la mano, excepto uno que se pone en el centro. Uno será el mensajero y dice "Envío un telegrama a... (nombre de otro alumno)", y pasa un apretón de manos a uno de los que tiene al lado. Así sucesivamente, hasta que llegue al destinatario. El del centro debe averiguar quien tiene el telegrama antes de que llegue a su destino. Si lo consigue cambia los papeles con el que tenía el telegrama.

Control corporal

Objetivos:

- Desarrollar el control corporal y de los elementos que lo componen.
- Mejorar la coordinación de acciones y movimientos.

Recursos materiales:

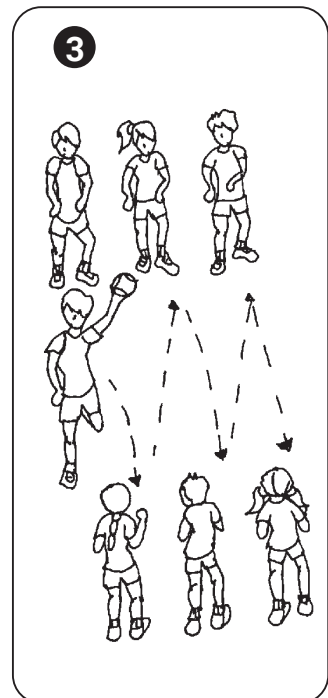
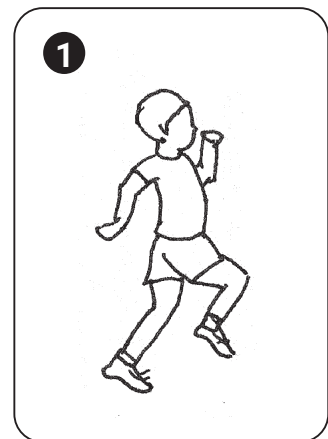
- Pelotas, pelotas de tenis.

Fase inicial (10 minutos)

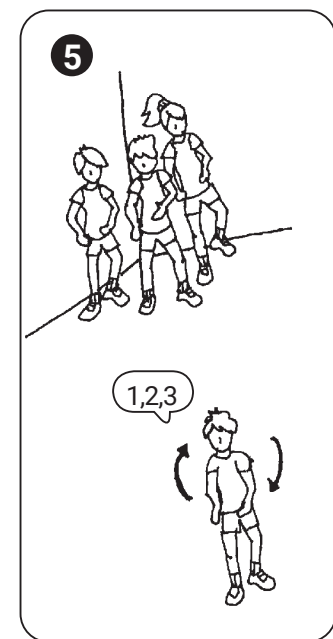
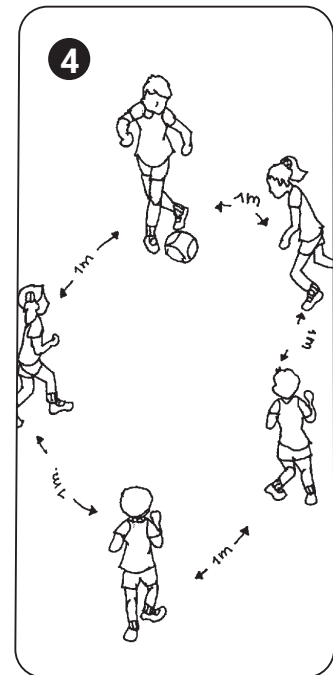
1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Juego, "Hombres blandos": los alumnos se mueven por todo el espacio libremente y por orden de lista cada uno indica la parte del cuerpo que debe convertirse en plastilina y quedar blanda. A una señal del profesor todos vuelven a la tensión normal.
 - a. Por parejas uno hace de escultor y otro de muñeco de plastilina.
3. Grupos de seis alumnos con una pelota, situados tres frente a otros tres y separados unos quince metros. A la señal, el que tiene la pelota corre a entregársela a un compañero de enfrente, y así sucesivamente hasta que lo hagan todos.
 - a. Desplazarse: a la pata coja, de espaldas, en cuadrupedia, lateralmente, saltando a pies juntos...
 - b. Transportar la pelota sin tocarla con las manos: conduciéndola con los pies, llevándola entre las piernas, sujetándola con la barbilla...
 - c. Transportar la pelota entre dos, sin tocarla con las manos: frente con frente, pecho contra pecho, espalda contra espalda...
4. Grupos de seis alumnos colocados en círculo y separados aproximadamente un metro entre sí, uno de ellos con una pelota. A la señal, se la pasa al primero por la derecha y corre por fuera del círculo mientras los compañeros se pasan la pelota con la mano, y tiene que intentar llegar a su puesto a la vez que la pelota. Ir rotando el alumno que corre, de forma que todos lo hagan.



- a. El que corre tiene que intentar llegar: antes que la pelota, más tarde que la pelota.
 - b. Los que están en el círculo se pasan la pelota con: la mano derecha, la mano izquierda, las dos manos, el pie derecho...
 - c. Desplazarse: saltando a pies juntos, a la pata coja, de espaldas, con otra pelota entre las piernas, con una pelota de tenis sujeta con la barbilla...
 - d. Hacerlo con una pelota de tenis.
5. Juego, "El escondite inglés": todos los alumnos colocados en el fondo del terreno excepto uno, que se sitúa de espaldas a los demás y cuenta "Un, dos, tres, escondite inglés", y se da la vuelta. Mientras cuenta los compañeros tratan de acercarse a él sin que los vea moverse. Al que vea moverse debe comenzar de nuevo desde el fondo. El primero que llegue hasta el alumno que se queda será el que cuente la siguiente vez.
- a. Los alumnos tienen que desplazarse: saltando a pies juntos, en cuadrupedia, con tres apoyos...
 - b. Cuando se paren los alumnos tienen que tocarse: la cabeza, el hombro derecho, la rodilla izquierda, la oreja derecha con el dedo índice izquierdo...



Fase final (5 minutos)

- 6. Toda la clase en círculo, cantar y bailar la canción "Soy una taza" (ver Anexos).
- 7. Recoger el material.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

Coordinación dinámica general

Objetivos:

- Estabilizar y automatizar las nociones topológicas de derecha e izquierda.
- Controlar los desplazamientos realizados con la totalidad del cuerpo.

Recursos materiales:

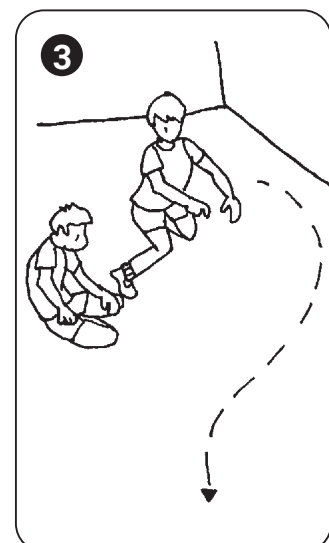
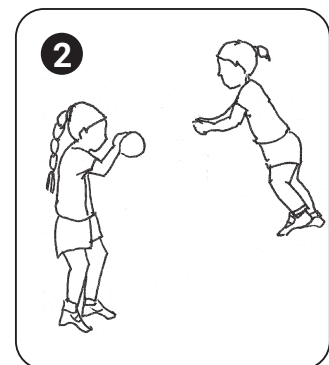
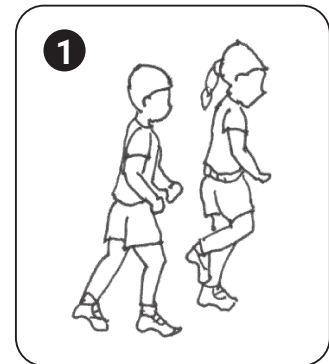
- Pelotas, conos, picas, aros.

Fase inicial (10 minutos)

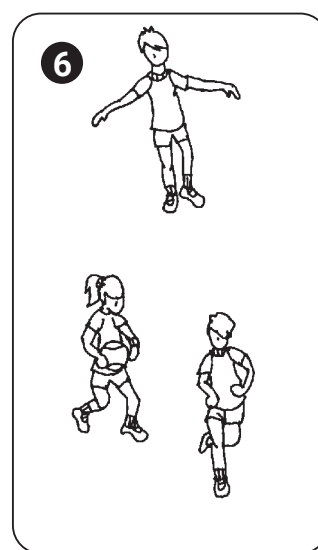
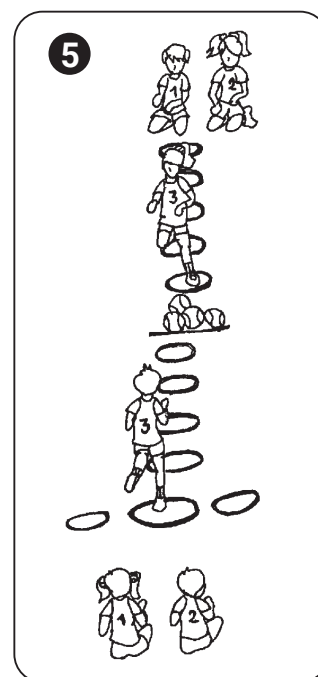
1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Por parejas con una pelota en un extremo del terreno, el que tiene la pelota debe realizar un recorrido de ida y vuelta hasta un cono, para entregarla después al compañero, que tiene que hacer lo mismo.
 - a. Desplazarse: botando con la mano derecha, botando con la izquierda, botando alternativamente con las dos manos, en línea recta, en zigzag...
 - b. Conducir la pelota con: el pie derecho, el pie izquierdo, el pie derecho e izquierdo alternativamente.
3. Juego, "El sidecar": por parejas, uno al lado del otro, uno conduce la moto y el compañero va en el sidecar y tiene que mantenerse a su lado a una distancia pequeña. Cambiar los papeles a la indicación del profesor.
 - a. El sidecar va: a la derecha, a la izquierda.
 - b. El piloto hace recorridos con muchos giros y cambios de dirección.
 - c. A la señal, cambian de pareja los que: van en el sidecar, conducen la moto.
 - d. Hacer carreras entre varios sidecars.
4. Por parejas, cada uno con una pica en el hombro, deben desplazarse por todo el espacio uno junto a otro al mismo paso: izquierda, derecha, izquierda...
 - a. Llevar la pica: en el hombro izquierdo, en el hombro derecho, cambiándola de hombro a la señal.



- b.** Hacerlo en grupos de: cuatro alumnos, seis alumnos, ocho alumnos...
 - c.** Toda la clase forma un batallón para desfilarse al mismo paso: marcando el paso en el sitio, desplazándose sin romper la formación, con la pica en el hombro izquierdo, con la pica en el hombro derecho, cambiándola de hombro a la señal.
- 5.** Se divide la clase en dos grupos numerados que se sientan uno frente a otro, separados unos veinte metros. En el centro se colocan tantas pelotas como alumnos y delante de cada grupo habrá seis aros. Cuando el profesor diga un número, los alumnos que lo tengan saldrán corriendo para atrapar una pelota, debiendo pasar por los aros saltando a la pata coja con la pierna derecha, y volver a su sitio de la misma manera.
- a.** Saltar los aros: a la pata coja con la pierna izquierda, a pies juntos.
 - b.** Agarrar la pelota con: la mano derecha, la mano izquierda, las dos manos.
 - c.** Colocar la mitad de pelotas, cuando se acaben el grupo que más pelotas tenga será el ganador.
- 6.** Juego, "Cu-ba-libre": un alumno con una pelota se queda e intenta dar con ella a los compañeros, que escapan de él. Pueden evitar ser pillados parándose con los brazos en cruz y diciendo "Cu". Los que estén quietos podrán seguir jugando si otros dos compañeros los salvan, uno agarrándole de la mano y diciendo "Ba", y el tercero pasando entre ellos y gritando "libre". Si el que se queda toca a otro con la pelota se cambian los papeles. No se puede lanzar la pelota, hay que tocar con ella en la mano.



Fase final (5 minutos)

- 7.** Recoger el material.
- 8.** Juego, "Falta de energía": los alumnos caminan por todo el espacio como robots, con gran tensión corporal y rigidez. Poco a poco se les va agotando la batería y van caminando más despacio y más torpes, hasta que al final se paran y se caen al suelo. A medida que se agota la batería también se pierde tensión y rigidez.

Esquema corporal y lateralidad

Objetivos:

- Estabilizar y automatizar las nociones topológicas de derecha e izquierda.
- Mejorar la coordinación de acciones y movimientos.

Recursos materiales:

- Pelotas de tenis, aros.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Por parejas, uno adopta una postura y el compañero lo imita exactamente, nombrando como está colocada cada parte. Cambiar los papeles cada vez.
 - a. Uno adopta una postura y el compañero lo imita pero en espejo, verbalizando como están colocadas sus partes corporales y las de su pareja.
3. Por parejas con una pelota de tenis que se tienen que pasar, el que pasa dice con que mano tiene que atraparla el compañero.
 - a. Pasar con: la mano derecha, la mano izquierda, la mano dominante, la misma mano con la que se atrapa.
 - b. Pasar: con bote, rodando.
 - c. Hacerlo: lo más rápido posible, desplazándose por todo el espacio.
4. Por parejas con una pelota de tenis, uno la bota con una mano y el compañero trata de quitársela con la misma mano.
 - a. Botar y quitar la pelota con: la mano derecha, la mano izquierda, cada uno con su mano dominante.
5. Grupos de seis alumnos, cada grupo frente a cinco aros colocados en fila, por orden tienen que pasarlos poniendo en cada aro un pie.

