

CONTENIDO:

2. El eje corporal y los segmentos corporales.

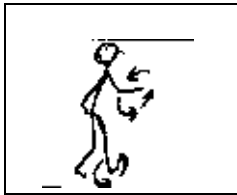
OBJETIVOS:

- Reconocer en nuestro cuerpo la existencia de un eje y segmentos corporales con sus posibilidades de movimiento.
- Dominar movimientos segmentarios de las extremidades inferiores.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



1. Mover de manera independiente los distintos segmentos de las extremidades inferiores (cadera, rodilla, tobillos, dedos)
VTE: - En distintas situaciones (supino, prono, sentados, de pie).

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Cuerdas



2. Colocar en el empeine una cuerda enrollada, mantener el equilibrio a la pata coja, a la señal, lanzar la cuerda hacia arriba y recogerla sin que caiga al suelo. Cambiar de pie.
VTE: - Por parejas, uno lanza y el otro recibe.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Cuerdas

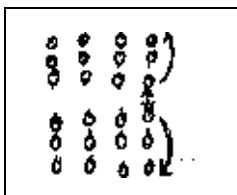


3. Colocar una cuerda enrollada encima de la rodilla, mantener el equilibrio. A la señal, lanzarla y antes de que caiga al suelo darle una patada.
VTE: - Colocar la cuerda en cualquier segmento estudiado, lanzarlo y golpearlo con cualquier otro.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 4x6

MATERIAL: Cuerdas

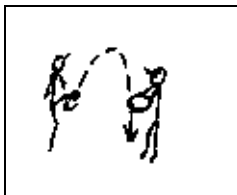


4. Juego de relevos.
Se coloca en el empeine una cuerda enrollada. Solo con esta orden comienza la carrera.
VTE: - Cambiar el lugar de colocación de la cuerda.
- Hacer carreras de ida y vuelta.
- Carreras en zig-zag

PARTE DE LA SESIÓN: PP
Aros.

ORGANIZACIÓN: 2

MATERIAL: Cuerdas,



5. Uno con el aro. El otro con una cuerda enrollada colocada en el empeine. Lanzarla y encestarla en el aro. (Con movimiento del compañero y sin movimiento).

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:

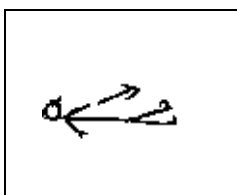


6. Marchar a diferentes velocidades sin doblar codos, sin doblar rodillas, sin doblar codos ni rodillas.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



7. En tendido supino, prono o sentado, con piernas rígidas. Levantarse. Repetirlo varias veces. Verbalización.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2

MATERIAL:



8. Atamos un "hilo" a una parte del cuerpo del compañeros y lo meneamos "¿que pasa?". Después cambiar de rol.

VTE: - Hacerlo con dos hilos sobre un niño
- Dos hilos, uno a cada niños (tríos).

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 2

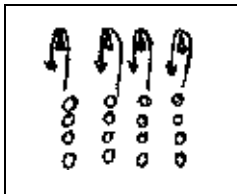
MATERIAL:



9. Pintamos un segmento.

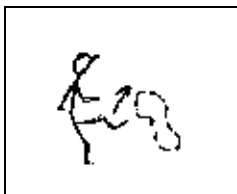
P. ej: Una pierna. Primero la lavamos, después la lijamos y la pintamos con brocha. Con un pincel pequeño hacemos los retoques. En parejas.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 4x6 MATERIAL: Pelotas



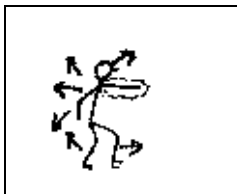
10. Carreras de ida y vuelta.
Se forman 4 equipos:
- Conduciendo la pelota con el pie
- Por parejas, pelota entre la barriga de dos niños
- Pelota en la frente.....

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



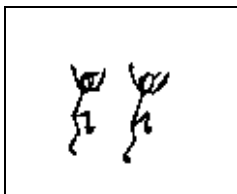
11. Escribir, firmar o dibujar cosas en el aire con distintos segmentos (pie, pierna..).

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



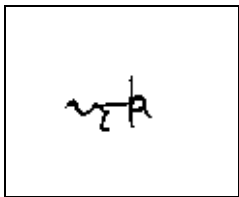
12. Todo se mueve menos la parte del cuerpo nombrada. El resto baila.
VTE: - Ir cambiando las agrupaciones (parejas, tríos, parejas, cuatro...).

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



13. Imitar al rey.
Se forman parejas. Uno es el rey y el otro imita sus movimientos. Se cambia.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



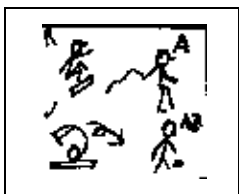
14. Sentados en el suelo buscamos puntos de apoyo (2, 3, 4 puntos)
.Nombramos las partes que se apoyan.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 4x6

MATERIAL: Valla,

Cuerdas, Colchoneta, Pelota fútbol.



15. Circuito por grupos:

- rojo: Saltar una valla
 - amarillo: Juego libre con cuerdas
 - verde: Volteretas
 - azul: Llevar controlada una pelota con el pie en un recorrido de ida y vuelta.
- Cada 6-7 minutos los grupos cambian de juego.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



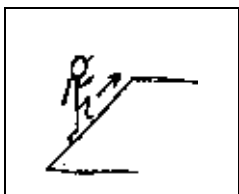
16. Las marionetas.

El profesor nombra diferentes partes del cuerpo y los niños van meneando la parte mencionada como si fueran "marionetas" (nombrar varias partes). Posteriormente un "hombre malvado" corta los hilos y las marionetas caen al suelo donde permanecen varios minutos (relajación).

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



17. En una zona rectangular marcada en el suelo (pista polideportiva) corremos por cada línea de formas diferentes:

* carrera lateral * carrera suave * carrera hacia atrás * carrera con saltos.....

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 5x5

MATERIAL:



18. El tren descarrila.

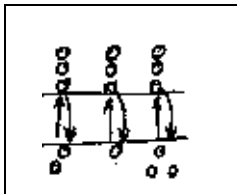
Formamos equipos de 5. Agarrados por la cintura, se van desplazando por las líneas de la pista polideportiva. El maquinista frenará para pillar desprevenidos a los demás. Cada vez que se rompe el tren cambia el maquinista.

VTE: - Agarrados por la cadera, hombros, orejas, tobillos.....

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 5x5

MATERIAL:



19. El rescate.

Formar 5 equipos. Todos los componentes de un equipo están en un extremo de la pista. El capitán está en el otro; irá a rescatar a uno de ellos y se lo llevará a su campo cogiéndolo de la mano.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2

MATERIAL:



20. Nos desplazamos por parejas cogidos de la mano. Sin soltarse, sin chocar y sin salirse del espacio preestablecido.

VTE: - Por parejas, pasar por el "túnel" que otra pareja libremente les hace.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2

MATERIAL:



21. Las parejas se cogen por los hombros. Desplazamientos en las mismas condiciones que la act.20.

VTE: - Ir aumentando los grupos, cuartetos, octetos

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



22. El profesor nombra partes del cuerpo (pies, rodillas, tobillos.....) . Los alumnos irán a tocar esas partes del compañero y evitarán al mismo tiempo que sean tocados por los demás.