

CONTENIDO:

10. Las relaciones temporales: duración, ritmo, cadencia, velocidad y silencios.

OBJETIVOS:

- Ser capaz de adaptar el movimiento a las referencias temporales.
- Repetir secuencias rítmicas asociadas a movimientos.
- Realizar una tarea en un tiempo exacto predeterminado interiorizando la duración del tiempo.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Cronómetro



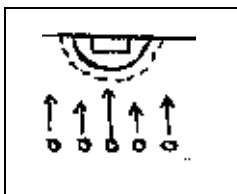
1. Nos desplazamos libremente por la pista, al oír la señal, gritan durante un periodo determinado y variable de tiempo (5-10 seg.). Ellos deben calcular el tiempo y pararse cuando crean que ha pasado. Lo ideal sería que toda la clase parar al mismo tiempo.

VTE: - Pararse mientras duran los gritos y caminar cuando cesan.

- Caminar durante los gritos y pararse al cesar.

- Saltar mientras gritan y pararse al cesar.

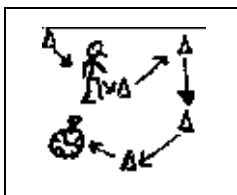
PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



2. Se recorre un espacio del patio rápidamente. Después se hace lentamente. Hacer llegar a la conclusión de que a mayor velocidad empleada menor tiempo necesitaremos para recorrer un espacio.

VTE: Primer recorrido lento, segundo rápido.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Cronómetro

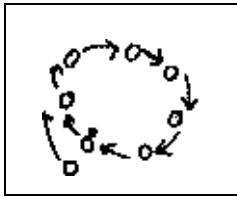


3. Recorrer una distancia en un tiempo determinado (P.ej. 10 seg. y a la pata coja). El maestro marcará con señales el comienzo y final del tiempo, así como tiempos intermedios de forma que el niño llegue justo en el tiempo establecido.

VTE: - Variar tiempos, distancias y formas de desplazamientos

- Hacerlo individualmente, por parejas, tríos, grupos.....

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 3x8 MATERIAL: Pelotas

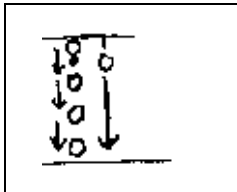


4. A por el balón.

Grupos de 8 en círculo. Uno se sitúa fuera del círculo a la altura del balón. A la señal, corre por fuera tratando de llegar al mismo punto antes que el balón, que se lo van pasando los que forman el círculo.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

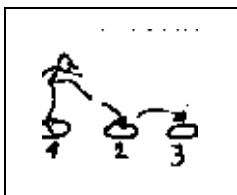
ORGANIZACIÓN: 4x6 MATERIAL: Pelotas



5. Se forman 4 grupos. Cada grupo se coloca en hilera y mantienen una separación de unos 5m. entre los componentes del grupo. El primero se desplaza botando el balón hasta el segundo y así, sucesivamente. Mientras, otra persona del equipo intentará cubrir el recorrido corriendo, antes que el balón.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 6x4 MATERIAL: Aros



6. Formamos seis grupos de 4, en fila. Delante de cada grupo colocamos un camino de aros que los niños deberán recorrer poniendo un pie en cada aro siguiendo el ritmo del pandero del maestro.

Todos los grupos deben salir al mismo tiempo. El maestro dará unos golpes para que se interiorice el ritmo ya que cada golpe supondrá un movimiento. Después de cada salida variar la velocidad del ritmo.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Cronómetro



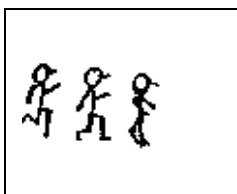
7. El minuto.

Todos de pie. A la señal, empiezan a calcular mentalmente el tiempo en que transcurre 1 minuto. Cuando creen que ha pasado el minuto, se sientan.

VTE: - Desde diferentes posiciones.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



8. Los alumnos/as se desplazan libremente la pista. A la señal, ir más rápido, ir más despacio. Llegar a movernos "a cámara lenta".

PARTE DE LA SESIÓN: PI

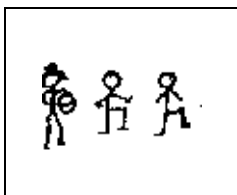
ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Pandero



9. El maestro marca un ritmo con el pandero. Cada golpe de pandero se realiza un gesto o movimiento. Variar el ritmo de golpeo.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

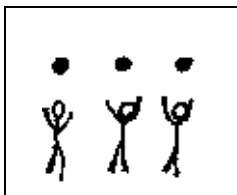
ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Pandero



10. El maestro marca un ritmo con el pandero. Los alumnos tratan de repetir ese ritmo con los pies, con palmadas, con saltos, golpes de voz, etc..... Primero hacerlo quietos, luego andando y después corriendo.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Pelotas, Pandero.



11. Siguiendo un ritmo marcado con el pandero lanzar una pelota al aire y recepcionarla.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

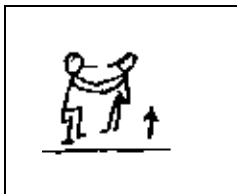
ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Pandero



12. Cada niño salta sobre el terreno a su propio ritmo. Introducir ritmo.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

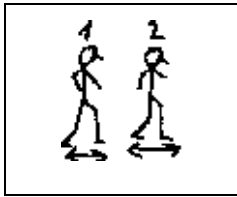
ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Pandero



13. Por parejas, saltan a su aire cogidos de la mano. Después, introducir ritmos.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



14. Saltar rítmicamente abriendo y cerrando las piernas, saltos adelante y atrás. Variar los cambios. El maestro marcará el ritmo con números (1, 2, 1, 2, 1, 2, ...).

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 5-6 MATERIAL: Cartulinas de colores.



15. Los gusanos.

En grupos de 5 alumnos cogidos por la cintura. El maestro/a tiene distintas cartulinas de colores:

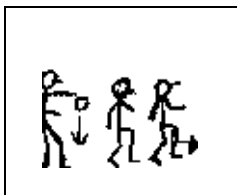
- negra: ir muy lento
- azul: más rápido
- amarilla: más rápido

- blanca: corriendo

El maestro/a muestra la cartulina y los niños realizan la orden correspondiente.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Pelota

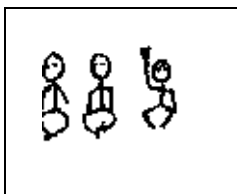


16. La pelota, bota.

Un niño/a colocado delante de todos sus compañeros/as bota una pelota de baloncesto con la mano. El resto debe caminar al ritmo del bote. El niño que bota, puede coger el balón y dejar de botarlo, el resto debe pararse. Quien falle comienza desde el principio.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

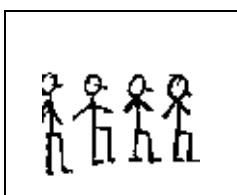
ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Cronómetro



17. Toda la clase en voz alta y con el profesor cuentan 15 seg. Después con los ojos cerrados y en silencio intentan repetirlo de memoria, levantando la mano cuando crean que ha pasado el tiempo. Observar quien se aproxima más.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 5x5 MATERIAL:

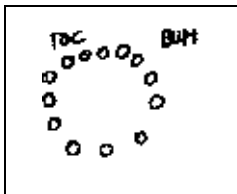


18. En grupos de 5. Cada uno representa un personaje que realiza un ritmo con los pies diferente. (caballo, señor, gigante, enano, bailarín). El profesor cuenta un cuento y cada personaje, cuando actúa, representa su ritmo.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 25

MATERIAL: Cronómetro



19. Se sitúan todos sentados formando un círculo. El profesor cronometra 12". Los alumnos van contando mentalmente cuando llegan a 7" dicen "TOC", al llegar a 12" dicen "BUM". Si alguno se equivoca permanece callado la próxima vez.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 5x5

MATERIAL: Balón



20. Túnel humano pasándose el balón.

Se pasa el balón entre las piernas desde el primero al último. Cuando llega aquí todos se sientan para ir pasando el balón por arriba con las manos. Cronometrar 1 minuto.

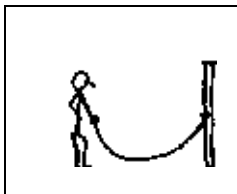
- a) El trayecto completo de ida y vuelta debe durar "X" segundos
- b) Más segundos que antes.

- c) Debe durar el menor tiempo posible.
- c) Etc.....

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 25

MATERIAL: Cuerda larga.



21. Juegos con la cuerda.

Atamos un extremo de la cuerda en algún sitio. Por el otro extremo el maestro da. Los niños van pasando por debajo de la cuerda de distintas formas (serpiente, barca, en el sentido de las agujas del reloj, en sentido contrario). Ir pasando de uno en uno, por parejas, tríos, grupos. Después sin perder comba.