

CONTENIDO:

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

OBJETIVOS:

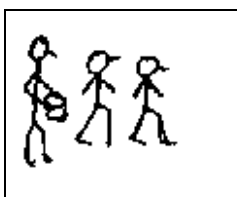
- Ser capaz de adaptar el movimiento a las referencias temporales.
- Repetir secuencias rítmicas asociadas a movimientos.
- Realizar una tarea en un tiempo exacto predeterminado interiorizando la duración del tiempo.

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



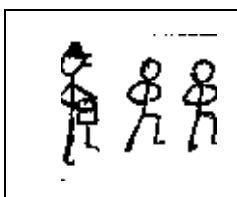
1. Los alumnos andan libremente por el espacio. A la señal, aumentar la velocidad, disminuirla. Llegar a movernos "a cámara lenta".

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Pandero



2. El maestro marca un ritmo con el pandero. A cada golpe de pandero se realiza un gesto o movimiento.

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



3. 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: PI ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Cronómetro



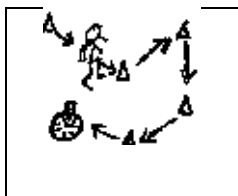
4. Los alumnos se desplazan libremente por el espacio, al oír la señal, gritan durante un periodo determinado y variable de tiempo (15 seg.). Ellos deben calcular el tiempo y pararse cuando crean que ha pasado. Lo ideal sería que toda la clase parara al mismo tiempo.

VTE: - Detenerse mientras duran los gritos y andar cuando cesan.
- Andar durante los gritos y detenerse al cesar.

- Saltar mientras gritan y detenerse al cesar.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Cronómetro



5. 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...

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Cronómetro



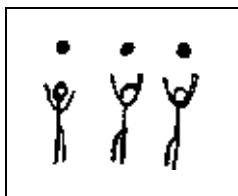
6. El minuto.

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: PP

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Pelotas, Pandero



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

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Pelotas



8. 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: PP

ORGANIZACIÓN: 5x5 MATERIAL: Pelotas



9. 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

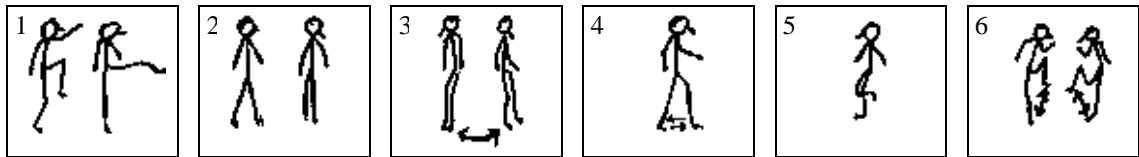
- b) Más segundos que antes.
- c) Debe durar el menor tiempo posible.

PARTE DE LA SESIÓN: PP
Cartulinas con los dibujos.

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Pandero,

10. Ejercicios de coordinación rítmica.

- can-can (1)
- abrir-cerrar (2)
- eslalon lateral (3)
- tijeras normal (4)
- a la pata coja alternando D/I (5)
- rodilla al codo (6)



PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



11. Por parejas, cogidos de la mano. Uno en voz alta lleva un ritmo que lo asocia a unos movimientos. El compañero deberá seguir este ritmo y movimientos.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

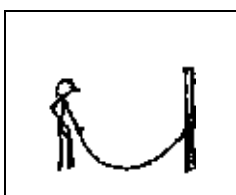
ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



12. Por parejas, uno con pelota y a través del bote de esta, reproducirá el ritmo (lento/rápido) que marque el compañero con palmadas. Cambio de rol.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Cuerda larga



13. Juegos con la cuerda.

Atamos el extremo de la cuerda a algún sitio. Por el otro extremo el maestro da de diferentes formas (serpiente, barca, sentido agujas del reloj, sentido contrario).

Los niños se ponen en fila y van pasando de uno en uno, por parejas, tríos grupos..... Al final se intenta pasar sin perder comba.
