

Programación de Educación Física

Prímaría





Programación de Educación Física

Prímaria

Créditos

Componentes del grupo de trabajo de Educación Física y cursos en los que han participado:

María Begoña Aguirre González
99/00 01/02

María Concepción Aguirre Peruchena
99/00 00/01 03/04

Vicente Castillo Chaurrondo
99/00 00/01 01/02 02/03 03/04 04/05
05/06 06/07

Eva Cordón Cordón
99/00 00/01 01/02 02/03 03/04 04/05
05/06

María Antonia Díaz Sadaba
99/00 00/01 01/02 02/03 03/04

Armando Ferreira Quintas
99/00

María Pilar Ayensa Esparza
00/01 01/02 02/03

Pedro Ortega Gómez
00/01 02/03

Francisco Javier Alonso Barrutia
01/02 04/05

Ana Abizanda Sarasa
01/02 02/03

Juan Antonio Santana Zaratiegui
01/02 02/03 03/04

Juan Carlos Alcalde Monasterio
01/02

Carlos Javier Gatón Toledo
02/03

Sara Irrigaría Casas
03/04 04/05 05/06

David Ruiz Navascués
05/06 06/07

Javier Ayensa Méndez
05/06 06/07

Amaya Lapuerta Resano
05/06 06/07

Santiago Ezquerro Cordón
04/05

Licencia / Lizentzia:



Atribución - NoComercial - SinDerivadas 2.5 España /

Reconocimiento / Aitortzea: grupo de trabajo de E. F.

De modo que eres libre de copiar, distribuir, exhibir y ejecutar la obra con las siguientes condiciones:



Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra)



No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales



Sin obras derivadas. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra

Versión detallada de la licencia:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/legalcode.es>

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/deed.eu>

Nota sobre el tratamiento del género:

En la redacción de este texto cada vez que se emplean los términos 'profesor', 'alumno', o similares, estamos englobando a profesoras y profesores, a alumnas y a alumnos, etc.

Portada, ilustraciones, diseño y maquetación: Visualiza

Impresión: EPS

Material subvencionado por el Gobierno de Navarra - Departamento de Educación



prólogo

Esta obra que tienes entre tus manos nace como el compendio final del trabajo realizado a lo largo de varios años por un grupo de profesores de Educación Física dependientes del C.A.P. de Tafalla. Dichos profesores hemos formado un grupo de trabajo donde hemos ido elaborando una serie de sesiones de la forma más práctica posible, donde se refleja nuestro quehacer diario en la escuela. Dichas sesiones se han ido secuenciando por unidades didácticas dentro de los ciclos y a su vez completando con los objetivos a trabajar, así como el material necesario para llevarlas a cabo y la evaluación correspondiente.

Nuestra única pretensión ha sido tener una recopilación de sesiones temporalizadas de tal forma que sean unas programaciones válidas para los tres ciclos de Educación Primaria y que cualquier profesor de Educación Física pueda utilizarlas en su tarea docente ya que refleja nuestro trabajo práctico en los centros en los que estamos destinados.

Esperamos que todos los lectores y en particular los profesores de Educación Física que se acerquen a esta obra encuentren en ella una herramienta válida para su práctica docente y descubran en ella algún nuevo apoyo que les permita mejorar y lograr una mayor calidad en sus clases, lo cual redundará en una mejor valoración de nuestra querida asignatura, tantas veces vilipendiada.

índice

primer ciclo

TEMPORALIZACIÓN	11
UNIDAD DIDÁCTICA 1. COMENZAMOS	13
SESIÓN 1	14
SESIÓN 2	15
BLOQUE I: EL CUERPO IMAGEN Y PERCEPCIÓN	
U. D. 2. ESQUEMA CORPORAL	17
SESIÓN 1	18
SESIÓN 2	19
SESIÓN 3	20
U. D. 3. LATERALIDAD	21
SESIÓN 1	22
SESIÓN 2	23
SESIÓN 3	24
SESIÓN 4	25
SESIÓN 5	26
SESIÓN 6	27
U. D. 4. ESPACIO-TIEMPO	29
SESIÓN 1	31
SESIÓN 2	32
SESIÓN 3	33
SESIÓN 4	34
SESIÓN 5	35
SESIÓN 6	36
U. D. 5. EQUILIBRIO	37
SESIÓN 1	38
SESIÓN 2	39
SESIÓN 3	40
SESIÓN 4	41
BLOQUE II: EL CUERPO: HABILIDADES Y DESTREZAS.	
U. D. 6. DESPLAZAMIENTOS	43
SESIÓN 1	44
SESIÓN 2	45
SESIÓN 3	46
SESIÓN 4	47
SESIÓN 5	48
SESIÓN 6	49
U. D. 7. SALTOS	51
SESIÓN 1	52
SESIÓN 2	53
SESIÓN 3	54
SESIÓN 4	55
U. D. 8. GIROS	57
SESIÓN 1	58
SESIÓN 2	59
SESIÓN 3	60
SESIÓN 4	61
U. D. 9. TRACCIÓN Y EMPUJE	63
SESIÓN 1	64
SESIÓN 2	65
U. D. 10. COORDINACIÓN OCULO-MANUAL	67
SESIÓN 1	68
SESIÓN 2	69
SESIÓN 3	70
SESIÓN 4	71
SESIÓN 5	72
U. D. 11. COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA	73
SESIÓN 1	75
SESIÓN 2	76
SESIÓN 3	77
SESIÓN 4	78
BLOQUE III: EL CUERPO: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN.	
U. D. 12. EXPRESIÓN CORPORAL	79
SESIÓN 1	80
SESIÓN 2	81
SESIÓN 3	82
SESIÓN 4	83
SESIÓN 5	84
BLOQUE IV: SALUD CORPORAL	85
BLOQUE V: LOS JUEGOS.	
U. D. 13. JUEGOS POPULARES	87
SESIÓN 1	88
SESIÓN 2	89
SESIÓN 3	90
SESIÓN 4	91
U. D. 14. JUEGOS RECREATIVOS	93
SESIÓN 1	94
SESIÓN 2	95
SESIÓN 3	96
SESIÓN 4	97
SESIÓN 5	98
SESIÓN 6	99
PLANTILLA DE EVALUACIÓN	100

índice

segundo ciclo

TEMPORALIZACIÓN	103	SESIÓN 1	144
BLOQUE I: EL CUERPO IMAGEN Y PERCEPCIÓN		SESIÓN 2	145
U. D. 1. ESQUEMA CORPORAL	105	SESIÓN 3	146
SESIÓN 1	107	SESIÓN 4	147
SESIÓN 2	108	U. D. 8. GOLPEOS	149
SESIÓN 3	109	SESIÓN 1	150
SESIÓN 4	110	SESIÓN 2	151
SESIÓN 5	111	BLOQUE III: EL CUERPO: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN.	
SESIÓN 6	112	U. D. 9. EXPRESIÓN CORPORAL	153
SESIÓN 7	113	SESIÓN 1	154
U. D. 2. EQUILIBRIO	115	SESIÓN 2	155
SESIÓN 1	116	SESIÓN 3	156
SESIÓN 2	117	SESIÓN 4	157
SESIÓN 3	118	SESIÓN 5	158
SESIÓN 4	119	SESIÓN 6-7	159
U. D. 3. MARCHA Y CARRERA	121	BLOQUE IV: SALUD CORPORAL	161
SESIÓN 1	122	BLOQUE V: LOS JUEGOS.	
SESIÓN 2	123	U. D. 10. JUEGOS POPULARES	163
SESIÓN 3	124	SESIÓN 1	164
SESIÓN 4	125	SESIÓN 2	165
U. D. 4. SALTOS	127	SESIÓN 3	166
SESIÓN 1	128	SESIÓN 4	167
SESIÓN 2	129	SESIÓN 5	168
SESIÓN 3	130	SESIÓN 6	169
SESIÓN 4	131	U. D. 11. JUEGOS PREDEPORTIVOS	171
U. D. 5. COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL- GIROS	133	SESIÓN 1	172
SESIÓN 1	134	SESIÓN 2	173
SESIÓN 2	135	SESIÓN 3	174
SESIÓN 3	136	SESIÓN 4	175
BLOQUE II: EL CUERPO: HABILIDADES Y DESTREZAS.		SESIÓN 5	176
U. D. 6. COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL- COORDINACIÓN OCULO-MANUAL	137	SESIÓN 6	177
SESIÓN 1	138	SESIÓN 7	178
SESIÓN 2	139	SESIÓN 8	179
SESIÓN 3	140	SESIÓN 9	180
SESIÓN 4	141	SESIÓN 10	181
U. D. 7. COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL- COORDINACIÓN OCULO - PÉDICA	143	SESIÓN 11	182
		SESIÓN 12	183
		PLANTILLA DE EVALUACIÓN	184

Índice

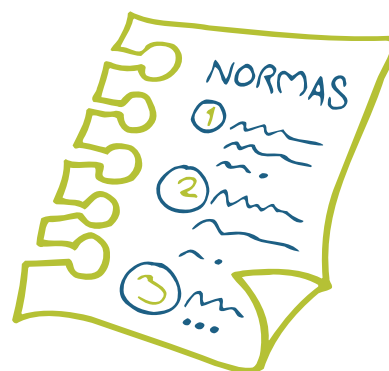
tercer ciclo

TEMPORALIZACIÓN	187
UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONDICIÓN FÍSICA	189
SESIÓN 1	191
SESIÓN 2	192
SESIÓN 3	193
SESIÓN 4	194
SESIÓN 5	195
SESIÓN 6	196
SESIÓN 7	197
SESIÓN 8	198
U. D. 2. BALONCESTO	199
SESIÓN 1	200
SESIÓN 2	201
SESIÓN 3	202
SESIÓN 4	203
SESIÓN 5	204
SESIÓN 6	205
SESIÓN 7	206
SESIÓN 8	207
U. D. 3. EXPRESION CORPORAL	209
SESIÓN 1	211
SESIÓN 2	212
SESIÓN 3	213
SESIÓN 4	214
SESIÓN 5	215
U. D. 4. ATLETISMO	217
SESIÓN 1	219
SESIÓN 2	220
SESIÓN 3	221
SESIÓN 4	222
SESIÓN 5	223
SESIÓN 6	224
SESIÓN 7	225
U. D. 5. FÚTBOL	227
SESIÓN 1	228
SESIÓN 2	229
SESIÓN 3	230
SESIÓN 4	231
SESIÓN 5	232
SESIÓN 6	233
U. D. 6. VOLEIBOL	235
SESIÓN 1	237
SESIÓN 2	238
SESIÓN 3	239
SESIÓN 4	240
SESIÓN 5	241
SESIÓN 6	242
SESIÓN 7	243
SESIÓN 8	244
U. D. 7. BÁDMINTON	245
SESIÓN 1	246
SESIÓN 2	247
SESIÓN 3	248
SESIÓN 4	249
SESIÓN 5	250
U. D. 8. HOCKEY	251
SESIÓN 1	252
SESIÓN 2	253
SESIÓN 3	254
SESIÓN 4	255
SESIÓN 5	256
U. D. 9. BALONMANO	257
SESIÓN 1	258
SESIÓN 2	259
SESIÓN 3	260
SESIÓN 4	261
SESIÓN 5	262
SESIÓN 6	263
SESIÓN 7	264
SESIÓN 8	265
PLANTILLA DE EVALUACIÓN	267



TEMPORALIZACIÓN

	BLOQUE TEMÁTICO	UNIDAD DIDÁCTICA	NÚMERO DE SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN. SALUD CORPORAL.	COMENZAMOS EL CURSO	2
		ESQUEMA CORPORAL	3
		LATERALIDAD	6
		PERCEPCIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL	6
		EQUILIBRIO	4
SEGUNDO TRIMESTRE	EL CUERPO: HABILIDADES Y DESTREZAS. SALUD CORPORAL	DESPLAZAMIENTOS	6
		SALTOS	4
		GIROS	4
		TRACCIÓN Y EMPUJE	2
		COORDINACIÓN OCULO MANUAL	5
		COORDINACIÓN OCULO PÉDICA	4
TERCER TRIMESTRE	EL CUERPO: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN	EXPRESIÓN CORPORAL	5
	LOS JUEGOS. SALUD CORPORAL	JUEGOS POPULARES	4
		JUEGOS RECREATIVOS	6



COMENZAMOS EL CURSO

OBJETIVOS

- Conocer los espacios y materiales donde vamos a trabajar.
- Conocer al profesor y demás compañeros de clase.
- Conocer las normas y equipación propias de Educación Física.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- La clase de Educación Física: instalaciones, material, equipación ...
- Normas de trabajo.
- El grupo: Importancia del trabajo cooperativo y respeto a las normas para el buen funcionamiento de la clase.

PROCEDIMENTALES

- Juegos colectivos de conocimiento y cooperación.
- Actividades dirigidas a conocer al resto de alumnos, al profesor, las normas, las instalaciones y materiales, etc.
- Manipulación de diversos materiales y normas de uso, conservación y almacenamiento.

ACTITUDINALES

- Respeto, aceptación y cooperación con los compañeros y para cumplir las normas.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones de movimiento tanto propia como de los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participa activamente en los juegos colectivos del grupo.
- Atiende y respeta las explicaciones del profesor.
- Conoce y respeta las normas.
- Respeto, acepta y juega con todos los compañeros.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y utilizar correctamente las instalaciones y materiales deportivos.

MATERIAL

- Ninguno

PARTE PRINCIPAL

- Presentación y normas generales.
- Se recoge a los alumnos en su aula y allí se les explica cómo iremos y volveremos al pabellón, patio o gimnasio.
- Ya en el gimnasio nos sentamos formando un círculo y brevemente les vamos hablando de:
 - Mi nombre y su nombre.
 - Equipación: materiales obligatorios, materiales voluntarios.
 - Cómo nos colocamos al comenzar la clase, diferentes formas. (Sentados en círculo, en fila, etc.).
 - Cuidado de los materiales.
 - Entradas y salidas del gimnasio y/o pabellón.
 - Visita a los vestuarios; Colocar los abrigo en las perchas, indicarles el funcionamiento de grifos, llaves, puertas, etc.
 - Explicarles algunas normas de uso de los materiales.

VUELTA A LA CALMA

- Repaso de la sesión sentados en círculos y contestamos las posibles dudas que puedan tener nuestros alumnos acerca del uso del material y las instalaciones de Educación Física.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Tomar contacto con el material y las instalaciones de Educación Física.

MATERIAL

- Diferentes balones y pelotas, aros, picas, cuerdas, ladrillos, colchonetas...

ANIMACIÓN

- Todos en grupo siguen al profesor hacia el cuarto del material. Una vez allí el profesor comienza a sacar los diferentes materiales y les explica las distintas utilidades que se le pueden dar.

PARTE PRINCIPAL

- Colocar por parte de los alumnos y siguiendo las indicaciones del profesor, los materiales formando un circuito e ir rotando por las distintas estaciones en pequeños grupos a la orden del profesor, manipulándolo libremente bajo su supervisión.
- Un posible circuito sería el compuesto por cuatro estaciones repartidas de la siguiente manera:
 - Estación 1: Diferentes balones y pelotas.
 - Estación 2: Aros de diversos tamaños.
 - Estación 3: Resto de material disponible (picas, cuerdas, disco volador, ladrillos,...)
 - Estación 4: Colchonetas.

VUELTA A LA CALMA

- Recogida ordenada del material y comentario de las diversas posibilidades de juego que se han extraído del mismo, así como la importancia del correcto uso que debe darse a éste.

BLOQUE I: EL CUERPO IMAGEN Y PERCEPCIÓN

02

UNIDAD DIDÁCTICA



ESQUEMA CORPORAL

OBJETIVOS

- Familiarizarse con la dinámica de las clases de Educación Física.
- Reconocer y saber nombrar los segmentos y articulaciones principales del cuerpo.
- Realizar movimientos básicos con las diferentes articulaciones y segmentos corporales. (flexión, extensión, rotación...).
- Utilizar normas básicas de higiene y cuidado corporal.
- Nombrar y señalar distintas partes del cuerpo del compañero.
- Realizar ejercicios que impliquen acciones de acción y relajación musculares.
- Identificar las fases de la respiración y controlarlas voluntariamente.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Conocimiento del propio cuerpo: articulaciones y segmentos corporales.
- Posibilidades de movimiento de articulaciones y segmentos corporales.
- La respiración; fases.

PROCEDIMENTALES

- Observación y experimentación de movimientos corporales y posturas básicas.
- Experimentación y utilización de las diferentes fases de la respiración.
- Experimentación y utilización de los estados de tensión y relajación muscular voluntaria.

ACTITUDINALES

- Respeto y cuidado del propio cuerpo.
- Autonomía y confianza en sus posibilidades de movimiento.
- Normas básicas de higiene, vestuario deportivo y cuidado corporal.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Nombra y reconoce los distintos segmentos corporales tanto en sí mismo como en los demás.
- Disocia movimientos realizados con diferentes segmentos corporales.
- Reconoce las fases de la respiración y la controla voluntariamente.
- Utiliza normas básicas de higiene.
- Tensa y relaja grupos musculares voluntariamente.
- Disfruta con la actividad física y respeta a normas y compañeros.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Identificar y tomar conciencia de los diferentes segmentos corporales: Cabeza, tronco y extremidades (brazos y piernas).

MATERIAL

- Bancos suecos, colchonetas.

ANIMACIÓN

- **“Sanfermines”**: un alumno la lleva, es el “toro”, y debe pillar al resto que corre libremente por el espacio. Éstos, para evitar ser pillados, deben subirse a una altura. Cuando un alumno es pillado por “el toro” pasa a pillar y el anterior se libra.

PARTE PRINCIPAL

- Tocar las partes del cuerpo que el profesor diga: Los alumnos se desplazan libremente por el espacio y a la orden del profesor, se tocan a sí mismos las partes que se vayan indicando las orejas, la espalda, la pierna, el codo ...
- Los alumnos corriendo libremente por el espacio, a la orden del profesor se juntarán por parejas y unirán, las diferentes partes del cuerpo que se indiquen: codo con codo, espalda con espalda, pierna con pierna ...
- Correr libremente, y asignar un número a cada parte del cuerpo. Los alumnos tocarán esas partes según el número oído: nº 1= mover cabeza, nº 2= mover brazos, nº 3= mover piernas, etc. (Se podrá aumentar el nivel de dificultad añadiendo más números).
- **“La ambulancia”**: se hacen dos equipos. En cada uno de ellos se nombran cuatro “camilleros” que deberán recoger, uno a uno, al resto de compañeros de su grupo y trasladarlos en una colchoneta hasta un punto determinado y volver a por otro compañero. El primer equipo que complete todos los traslados gana el juego.

VUELTA A LA CALMA

- **“El director de orquesta”**: sentados en círculo, un niño sale fuera y el profesor designa a otro para que dirija la orquesta (niños sentados). Éstos deben seguir al director imitándole en todos los sonidos corporales que haga pero sin que el alumno que ha salido se dé cuenta de a quién están imitando (director). El alumno que había salido se coloca en el centro hasta adivinar de quién se trata el director.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Experimentar posibilidades y limitaciones de movimiento de los diferentes segmentos corporales.

MATERIAL

- Cintas de colores.

ANIMACIÓN

- **“La mancha”**: un alumno se la queda. Con la mano en un determinado lugar del cuerpo (la mancha), trata de pillar al resto. Cuando un alumno es pillado, debe colocarse la mano en el lugar del cuerpo en donde ha sido tocado, y así ir a pillar a los compañeros.
- Una posible variante del juego es nombrar la parte del cuerpo donde “llevas la mancha” y así recordar las diferentes partes del cuerpo (codo derecho, muslo izquierdo, espalda...).

PARTE PRINCIPAL

- **“El pelele”**: los alumnos se colocan por pareja, uno de la pareja tumbado supino. El otro mueve los segmentos y partes del cuerpo de su compañero que el profesor cita. El que esta tumbado no
- **“La sombra”**: por parejas, uno situado detrás de otro a un metro de distancia aproximadamente. Al oír la señal del profesor, el alumno colocado delante comienza a moverse libremente. El que está situado detrás imita los movimientos del compañero como si de su sombra se tratara. A la señal cambio los papeles. La consigna que se les dará es no alejarse del compañero más de un metro.
- **“El espejo”**: por parejas, uno situado frente al otro. Un miembro de la pareja realiza movimientos (los que él quiera pero sin desplazarse) y el otro hace de espejo. A la señal, cambiar los papeles.
- **“Ata las cintas”**: por parejas, cada una con 8 cintas. Hay que atar las cintas en las articulaciones (codo, rodilla, tobillo, muñeca...) del compañero a la señal del profesor.
¿Qué pareja consigue hacerlo antes? ¿Quién desata antes las cintas del compañero?
Ir cambiando de roles.

VUELTA A LA CALMA

- **“Tren ciego”**: por parejas, uno detrás del otro agarrándole por los hombros y el de adelante con los ojos vendados. Éste es dirigido por su compañero de atrás de acuerdo al siguiente código: Toque en el hombro derecho = caminar hacia la derecha; toque en el hombro izquierdo = caminar hacia la izquierda; toque en la cabeza = caminar hacia delante; toque en la espalda = detenerse. A la señal, cambio de papeles.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Controlar la actitud postural en diferentes situaciones motrices.

MATERIAL

- Ninguno.

ANIMACIÓN

- **“El Stop”**: toda la clase corriendo por todo el espacio. Un alumno la lleva y trata de pillar al resto. Un alumno, para tratar de ser pillado, puede quedarse parado con las piernas abiertas y gritar “Stop”. En este momento es invulnerable pero ya no podrá moverse de su sitio hasta que otro alumno le pase por debajo y así le libere.

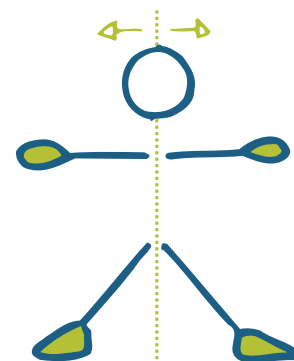
PARTE PRINCIPAL

- **“Stop dirigido”**: todos trotando y un alumno se la para. El profesor dirá “stop” y una postura determinada para quedarse estáticamente. El que la lleva, podrá tocar al alumno que no mantenga esa postura de forma continuada (unos tres segundos), pasando éste último a llevarla.
- **“Imitar animales”**: el profesor selecciona varios animales característicos por su modo de andar o moverse (la sinuosidad del gato, la pesadez del elefante, la agilidad del mono, la lentitud de la tortuga, etc.). Dirá al oído de varios niños el nombre del animal al que deben imitar (haciendo, sin que ellos, lo sepan varios grupos de animales) y éstos, a la señal, comenzarán a moverse tal y como lo hace “su animal”. El objetivo del juego es que, tras un tiempo, todos acaben agrupados por animales.
- Desplazamientos en grupos de 5 o 6 alumnos: Se realizan diferentes actividades como:
- **“El ciempies”** (sentados uno detrás de otro agarrando los pies al compañero de atrás) desplazarse sin soltarse.
- **“El Gusano”** (en cuclillas agarrado de los pies uno detrás de otro) desplazarse sin soltarse.
- De rodillas agarrando al de adelante por los tobillos, desplazarse.

VUELTA A LA CALMA

- Un alumno sale fuera. El resto se agrupa por parejas y cada pareja se pone de acuerdo sobre la postura que va a adoptar y se colocan separados ambos miembros en la postura acordada ambos. El alumno que ha salido tiene que descubrir las parejas formadas y agruparlas cuando entre. Se va cambiando de alumno y de parejas.

03 UNIDAD DIDÁCTICA



LATERALIDAD

OBJETIVOS

- Descubrir y afirmar la lateralidad.
- Tomar conciencia de la simetría corporal.
- Independizar los segmentos derecha/izquierda en los movimientos no simétricos.
- Diferenciar la derecha e izquierda respecto a sí mismo y a los demás.
- Diferenciar la derecha e izquierda respecto a los objetos.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Nuestro cuerpo: segmentos corporales.
- Simetría corporal.
- Lateralidad.

PROCEDIMENTALES

- Realización de ejercicios de afirmación de la lateralidad.
- Discriminación de derecha e izquierda en uno mismo, en los demás y con respecto a los objetos.

ACTITUDINALES

- Respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
- Respeto al material e instalaciones utilizadas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer, identificar y diferenciar las partes corporales en sí mismo y en los demás.
- Conocer, identificar y diferenciar la parte derecha e izquierda en su cuerpo, en los demás y con respecto a los objetos.
- Realizar los movimientos de manera coordinada.
- Respetar a sus compañeros, instalaciones y material.
- Participar de forma activa en los diferentes ejercicios.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Movilizar todas las articulaciones de los miembros superiores e inferiores.

MATERIAL

- Pañuelos, cuerdas.

ANIMACIÓN

- **“Tocar distintas partes del cuerpo”**: los niños, dispersos por el terreno, deberán tocar la mayor cantidad posible de rodillas, codos, hombros, etc, según indique el profesor y en el tiempo determinado. Gana el que, tras ese tiempo, ha conseguido tocar más partes del cuerpo a sus compañeros.

PARTE PRINCIPAL

- **“Atamos el pañuelo”**: los niños, en parejas y con un pañuelo por pareja, se desplazan libremente por el espacio. El profesor dice una articulación y el miembro de la pareja que lleva el pañuelo, deberá atarlo en la articulación mencionada (codo, hombro, rodilla, etc.) de su compañero lo más rápido posible, sentarse en el suelo y gritar “Hecho!”. La primera pareja que se siente consigue un punto y continúa el juego con cambio de roles.
- **“La cola del ratón”**: los niños se colocan en parejas con una cuerda por pareja. Uno de ellos se coloca la cuerda en la goma del pantalón como si fuera una cola de ratón. A la señal, el otro intentará pisársela y así arrebatársela. Cuando todos los alumnos se han quedado sin “cola”, cambio de papeles.
- **“Aviones de bombardeo”**: todos los niños libres por el espacio con los brazos en cruz, corren esquivándose unos a otros. Para evitar chocar (brazos), deben doblarlos hacia arriba o hacia abajo flexionando solamente los codos. Si chocasen, pierden esa ala, quedando pegado el brazo al cuerpo, y volando con un solo ala. Quien pierde las dos alas, realiza un aterrizaje forzoso y se sienta en el suelo, hasta que otro avión con las dos alas, decide repararle dando tres vueltas a su alrededor, y puede volver a volar.

VUELTA A LA CALMA

- **“1,2,3, Chocolate inglés”**: un alumno se coloca en el extremo de la sala mirando a la pared. El resto en la pared contraria a unos 10 metros de éste, deberán ir avanzando mientras el alumno que esta en la pared dice mirando a ella: “1,2,3 chocolate inglés” y girarse rápidamente. Al hacerlo, debe ver a todos los alumnos parados. Si ve alguno moviéndose, éste retrocede y vuelve a empezar. Gana el primer alumno que consigue tocar la pared opuesta.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Afirmar la lateralidad del alumno.

MATERIAL

- Globos.

ANIMACIÓN

- **“La brújula”**: colocados en filas enfrente del profesor; éste va indicando: “delante, detrás, derecha e izquierda” y los alumnos deben ir moviéndose en la dirección indicada todos a la vez.

PARTE PRINCIPAL

- Repartir un globo para cada alumno y ellos lo hinchán y atan.
- Sin desplazamientos:
 - Elevar el globo.
 - Toques de globo con diferentes partes del cuerpo (mano hombro rodilla pie... con una y otra mano).
- Con desplazamiento:
 - Trasladar el globo de un lugar a otro utilizando las partes del cuerpo antes mencionadas.
 - Trasladar el globo de un lado a otro soplando.
 - Por parejas; un globo por parejas. Pasar el globo utilizando las diferentes partes del cuerpo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Relajación por parejas”**: un alumno tumbado en el suelo y el otro con el globo entre sus manos, pasar el globo por las diferentes partes del cuerpo que indique el profesor. A la señal, cambio de roles.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Afirmar la lateralidad.

MATERIAL

- Balones.

ANIMACIÓN

- **“El gavilán”**: un alumno hace de gavilán en el centro del campo. Los demás dentro de una portería serán las palomas, estas obedecen las ordenes del gavilán (palomitas a saltar, palomitas a bailar,...). A la orden de “palomitas a volar” estas deberán pasar hasta la portería contraria, si son pilladas se convierten en gavilanes. Así hasta que toda la clase son gavilanes.

PARTE PRINCIPAL

- Los alumnos, organizados en dos filas en un extremo del gimnasio, deberán desplazarse a la señal del profesor hasta el otro extremo de las formas indicadas:
 - Desplazamientos a la pata coja. (Ellos eligen cuál utilizar y observamos).
 - Ir con la pata coja con la pierna derecha.
 - Ir a la pata coja con la pierna izquierda.
 - Por parejas, ir a la pata coja con la pierna derecha cogidos de las manos.
 - Por parejas ir a la pata coja con la pierna izquierda cogidos de las manos.
 - Alternar saltos a la pata coja con pierna izquierda y pierna derecha: 3 con la pierna derecha y 3 con la pierna izquierda.
- Establecer equipos de seis miembros en fila. Un balón por equipo. El primer miembro del equipo lleva el balón, a la señal del profesor entrega el balón:
 - Primero. Todos los pases por la derecha.
 - Segundo. Todos los pases por la izquierda.
 - Tercero. Alternando derecha e izquierda.

VUELTA A LA CALMA

- **“El robot sin pilas”**: los participantes se colocan en un espacio imitando los lentos movimientos de los robots. Al comienzo del juego tienen pilas todos los segmentos corporales, pero poco a poco se les van agotando obedeciendo las órdenes del profesor: “nos sentamos quedando sin pilas en la pierna....” y así sucesivamente hasta que todos se quedan tumbados en el suelo sin energía.



04 SESIÓN

OBJETIVO

- Afirmar la lateralidad con respecto a los objetos.

MATERIAL

- Aros.

ANIMACIÓN

- **“Agrupamientos”**: corriendo por el espacio, libremente. El profesor, en un momento dado grita “Grupos de.... (y un número)”. Los alumnos deben agruparse según el número de componentes que ha señalado el profesor.

PARTE PRINCIPAL

- **“El cazador”**: uno la paga y, con un aro, trata de pillar a los demás atrapándoles dentro del aro. Cuando un alumno es atrapado con el aro pasa a ser cazador y así sucesivamente hasta que todos adquieren el rol de cazador.
- Los alumnos trabajan libremente con el aro, explorando todas sus posibilidades. (rodarlo, lanzarlo, girarlo alrededor de los segmentos, saltarlo, etc).
- Situado el aro en el suelo, el alumno atiende las directrices del profesor para realizar saltos respecto al aro; por su derecha, por su izquierda, muy cerca de él, rodearlo girando hacia la derecha ...
- El mismo ejercicio que el anterior, pero asociando derecha, izquierda, centro, con tierra, mar y aire respectivamente.
- **“Velocidad de reacción”**: quién es capaz de colocar el pie derecho a la izquierda del aro, a la derecha... lo antes posible a la señal del profesor. Repetir el ejercicio con el pie izquierdo o cambiando el segmento ejecutor (la mano derecha, la izquierda...)
- Rodamos el aro libremente con la mano derecha y con la izquierda.
- Hacemos rodar el aro y corremos en paralelo junto a él, a su derecha o a su izquierda según indique el profesor.
- Distribuir los aros por el espacio, y a la señal del profesor, los alumnos se colocan dentro del aro de su compañero más próximo situado a su derecha o a su izquierda según la consigna del profesor.

VUELTA A LA CALMA

- **“Sigue la palmada”**: sentados en círculo, se da una palmada siguiendo la ronda a la derecha hasta que uno de los participantes da dos palmadas y entonces se cambia el sentido de la ronda y se continúa en ese sentido.



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Afirmar su lateralidad con respecto a los demás.

MATERIAL

- Pañuelos y balones.

ANIMACIÓN

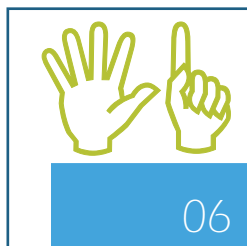
- **“Pisar la línea”**: a la orden del profesor, los alumnos pisarán las líneas del pabellón del color que se diga: la roja, la amarilla, la azul... Se puede indicar con qué pie se realiza la pisada.

PARTE PRINCIPAL

- **“El espejo”**: por parejas, uno enfrente del otro. Un compañero realizará movimientos y el otro debe hacer de espejo real; es decir, debe mover el mismo segmento que su compañero. A la señal, cambio de papeles.
- **“El ciego y el lazarillo”**: por parejas, uno con ojos vendados y el otro situado en el extremo opuesto, le dirige verbalmente para que consiga moverse evitando obstáculos colocados por el espacio y así llegar hasta el otro extremo del gimnasio. Gana la pareja que llega antes a la línea final. **Variante**: Colocarse a dar las órdenes en la espalda.
- El profesor en el centro con dos pañuelos y dos equipos en los extremos con los alumnos numerados. El profesor dice un número y el alumno que tiene ese número en el grupo tiene que coger el pañuelo, ir al equipo contrario y atar el pañuelo en uno de sus miembros en la parte del cuerpo que diga el profesor (mano derecha...) Después de atar deben ir a tocar la mano del profesor. El primero que toque gana.
- **“A meter gol”**: En equipos de 5 ó 6 con piernas abiertas formando un círculo. Con la mano izquierda en la espalda deben meter gol entre las piernas de los compañeros. Los golpes se harán con la mano derecha. Después se cambia de mano.

VUELTA A LA CALMA

- **“La estatua”**: en parejas hacer las estatuas dirigidas por el profesor; siendo uno de ellos el “escultor” y el otro la “obra”. A la señal, cambio de roles.



06 SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar la lateralidad con respecto a los demás.

MATERIAL

- Balones.

ANIMACIÓN

- **“La pelota sentada”**: un alumno se la queda con un balón y debe pillar al resto de sus compañeros golpeándolos con el balón. Cuando un alumno es golpeado, se sienta en el suelo y espera a que le llegue un balón para, o bien pasarlo a otro compañero sentado o bien lanzar a un compañero que sigue “vivo” corriendo y así salvarse.

PARTE PRINCIPAL

- **“El cazador”**: un alumno con una pelota en la mano derecha, tendrá que tocar a otro. Cuando esto ocurra, éste último cogerá otra pelota y se la pararán los dos, así hasta que todos tengan pelota. Variante: Sólo entregamos la mitad de las pelotas, cuando terminen los niños que tienen pelota buscan pareja y cazan entre los dos.
- **“Pases”**: en pareja, uno enfrente de otro. Uno lanza la pelota con la mano derecha y el otro recibe con las dos y le devuelve. Después ídem con la izquierda.
- Intentar palmear la pelota con la mano derecha sin que caiga al suelo ¿Cuántas aguanto? Después con la izquierda.
- En parejas, uno enfrente de otro a 20 mts. A la orden del profesor llevar la pelota a la derecha del compañero y volver al sitio. Después a la izquierda.
- Cada 4 niños un balón, los 4 niños están en círculo y se van pasando el balón hacia la derecha, al pitido cambio de dirección.

VUELTA A LA CALMA

- Paseando por el patio, a la orden del profesor saludaremos a un compañero con la mano derecha, a la siguiente orden deberá saludar al compañero con la mano izquierda. Comprobar si tus compañeros lo hacen correctamente.



ESPACIO - TIEMPO

OBJETIVOS

- Orientarse en el espacio próximo tomando como referencia el propio cuerpo.
- Apreciar las distancias entre uno mismo y un objeto.
- Apreciar las distancias entre dos objetos.
- Apreciar las distancias entre uno mismo y los compañeros.
- Percibir duración (corto- largo) y adaptar el movimiento a ello.
- Percibir velocidades (rápido – lento) y adaptar el movimiento a ellas.
- Percibir nociones relacionadas con la organización temporal (antes, después ect.).
- Experimentar frecuencias e intensidades y adaptar el movimiento a ellas.
- Adaptar el movimiento a ritmos sencillos.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Las nociones topológicas básicas: delante-detrás, encima-debajo, dentro-fuera y derecha-izquierda.
- Las direcciones: adelante-atrás, arriba-abajo, derecha-izquierda.
- Las distancias: cerca-lejos, agrupación-dispersión.
- Aspectos cuantitativos de la organización temporal: duración, velocidad, frecuencia e intensidad.
- Aspectos cualitativos de la organización temporal: orden, simultaneidad y alternancia.
- El ritmo.

PROCEDIMENTALES

- Utilización de las relaciones básicas: izquierda-derecha, delante-detrás, arriba-abajo, con respecto a sí mismo.
- Experimentación de las nociones espaciales dentro-fuera, interior-exterior, delante-detrás, arriba-abajo, encima-debajo, con respecto a objetos orientados.
- Realización de acciones que impliquen el uso de la noción de distancia de un objeto y/o de un compañero con respecto a uno mismo.
- Realización de acciones que impliquen el uso de la noción de distancia de los objetos entre sí.
- Realización de acciones que impliquen contrastes entre nociones opuestas: corto-largo, rápido-lento, fuerte-menos fuerte, frecuente-menos frecuente.
- Creación de situaciones en las que el alumno se mueva libremente, intentando seguir ritmos diferentes.
- Realización de acciones de duración y velocidad con móviles.

ACTITUDINALES

- Utilización correcta del espacio que permita al alumno una mayor eficacia en relación con el medio y con los demás.
- Toma de conciencia de las posibilidades rítmicas de mi cuerpo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Colocar objetos no orientados a la derecha, a la izquierda, delante, detrás, encima, debajo, dentro y fuera, respecto a él o respecto a una referencia externa.
- Establecer correctamente relaciones delante-detrás entre objetos orientados.
- Desplazarse en una dirección solicitada manteniendo una relación espacial (citada anteriormente) con un objeto.
- Mantener la distancia respecto a un compañero que se desplaza uniformemente, pero variando la dirección.
- Adaptar los pasos de desplazamiento a ritmos propuestos.
- Relacionar el movimiento con nociones de duración y velocidad.
- Seguir de forma espontánea ritmos básicos con movimientos globales o segmentarios.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la percepción, organización y representación espacial.

MATERIALES

- Un pañuelo.

ANIMACIÓN

- **“Pisar la línea”**: a la orden del profesor pisar la línea del color que se diga.

PARTE PRINCIPAL

- **“El comecocos”**: un alumno es el comecocos, el resto se desplaza sobre las líneas que intentarán no ser pillados por el comecocos que también se desplaza sobre las líneas.
- **“El gavilán”**: todos los niños menos uno se colocan en una línea, y este se coloca en una línea central dará ordenes que los demás ejecutarán pero cuando diga “ palomas a volar “ pasarán corriendo a la línea de frente y el gavilán intentará pillarlos. Los pillados pasan a ser gavilanes.
- **“La araña”**: la misma distribución que la anterior, la araña en la línea central y cuando da la orden los niños tienen que pasar a la línea de enfrente; la araña sin moverse de su línea tiene que pillar a los demás. Los pillados se colocarán en la línea central simulando la tela de araña que impedirá el paso a los alumnos.

VUELTA A LA CALMA

- **“Imitar animales”**
 - Imitar animales que el profesor vaya diciendo.
 - Imitar animales y que los demás adivinen de qué animal se trata.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la percepción, organización y representación espacial.

MATERIALES

- Aros.

ANIMACIÓN

- **“Cocodrilo dormilón”**: uno de los alumnos es el “cocodrilo dormilón”. Éste se tumba en un extremo del gimnasio y se hace el dormido. El resto de los alumnos se colocan en el otro extremo y se deben acercar de puntillas y muy despacio hacia el “cocodrilo” para no despertarlo. Al llegar a él, todos a la vez le gritan (cocodrilo dormilón) varias veces hasta que el cocodrilo despierta y sale corriendo para pillar a los compañeros. Cuando logra coger a uno antes de llegar a su casa (pared), éste será el cocodrilo.

PARTE PRINCIPAL

- Se reparten los aros por el espacio, cada niño se mete en un aro, a la señal del profesor los niños cambian de casa y no se puede repetir casa.
- **“Las sillas”**: hacer con música este juego pero con aros en lugar de sillas.
- Realizar un circuito con aros que van pasando los niños de distintas formas: pies juntos, pies abiertos, piernas cerradas, a la pata coja, etc.

VUELTA A LA CALMA

- **“El director de orquesta”**: todos sentados en círculo un alumno es designado el director de orquesta. Deberá realizar un movimiento rítmico y repetitivo (dar palmadas, golpear el suelo con el pie, etc.) con una parte del cuerpo y los demás alumnos deberán copiar. Cuando él quiera cambiará de movimiento sin que el alumno que la pare le descubra. Este alumno previamente estaba fuera de la clase y no sabe quién es designado el director.



03 SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la percepción, organización y representación temporal.

MATERIALES

- Papelitos en blanco y papelitos con un dibujo de Drácula. Un pandero.

ANIMACIÓN

- **“Drácula”**: se hacen tantos papelitos como alumnos haya. En alguno de estos papeles se escribirá “drácula” (el número de dráculas depende de los que queramos). Los alumnos cogen y sin decir a nadie si es o no drácula, se colocan en su espacio. A la voz de “ya” del profesor los alumnos que sean dráculas van a pillar a los demás. El que sea pillado se sienta, se sigue jugando hasta, que haya un grupo sentado y todos sepan quiénes son dráculas.

PARTE PRINCIPAL

- Desplazarse al ritmo del pandero.
- **“Hombre lobo”**: se divide la clase, en dos grupos. Cuando suene un golpe de pandero, un grupo persigue al otro, al oír dos golpes se cambia el papel.
- **“Sin desplazamiento”**: cada uno se colocan en un espacio, cuando marca un ritmo lento, se hacen movimientos lentos, y cuando cambia a movimientos rápidos se hacen movimientos rápidos. (sin moverse del sitio)
- **“El gato y el ratón”**: por parejas, uno es el gato y el otro el ratón, el gato zancada grande y el ratón paso corto. Cuando los golpes del pandero sean cortos y rápidos, se desplazará el ratón, alejándose de su gato. Al sonido largo y espaciado, se desplazará el gato en busca de su ratón.
- **“Canasta de frutas”**: a cada alumno se le pone un nombre de una fruta (se repite a tres o cuatro). Todos se colocan en un círculo, menos uno que se queda en el centro.
- Cuando se nombra una fruta, se intercambian entre ellos el sitio, el del centro ocupará un hueco que haya quedado vacío. Cuando se diga “canasta de frutas”, cambian todos de sitio.

VUELTA A LA CALMA

- **“El minuto”**: todos tumbados con los ojos cerrados. A la señal empiezan a calcular el tiempo en que transcurre un tiempo determinado (30” en primero y 60” en segundo), cuando consideren que se ha pasado el tiempo se tienen que sentar.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar la percepción, organización y representación temporal.

MATERIALES

- Pelotas y balones. Distinto material para esparcirlo por la sala.

ANIMACIÓN

- **“El griterío”**: desplazarse libremente por el espacio al oír la señal, se paran y gritan durante un periodo de tiempo (5 segundos)
- Determinamos un espacio en la pista, a la señal todos los alumnos lo recorren en un tiempo corto. Se repite el recorrido varias veces empleando cada vez más tiempo en el recorrido. Variante: al revés, menos tiempo

PARTE PRINCIPAL

- **“Pilla la pelota”**: pequeños grupos y una pelota por grupo. Uno se sitúa fuera del círculo a la altura de la pelota, a la señal corre por fuera, tratando de llegar al mismo punto o a la vez que la pelota. Variante:
 - antes que la pelota
 - después que la pelota.
- **“Sangre”**: todos en un círculo. Uno en el centro dice “sangre fría por fulanito”. Todos corren menos el nombrado que cogerá el balón. Si lo coge sin que de bote dice otro nombre, pero si da bote al cogerlo dice “sangre”. Todos se paralizan, y tiene que ir a dar a los demás. Si le da a alguien pierde vida.
- **“Recojo rápido”**: se distribuyen las pelotas por todo el espacio. Los alumnos se desplazan por el espacio al ritmo que marca el profesor (música, pandero, palmas...), cada vez que el ritmo para se ha de recoger un objeto apuntándose un tanto negativo el que se quede sin ninguno.

VUELTA A LA CALMA

- **“1, 2, 3, chocolate inglés”**: un alumno se coloca mirando a la pared. El resto en la pared contraria a unos 10 metros de éste deberán ir avanzando mientras el alumno que esta en la pared dice mirando a ella: 1,2,3 chocolate inglés”, al girarse debe ver a todos los alumnos parados. Si ve alguno moviéndose, retrocede y vuelve a empezar.



05 SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la percepción, organización y representación espacio – temporal.

MATERIALES

- Ladrillos.
- Colchonetas.

ANIMACIÓN

- **“1, 2, 3”**: persecución por tríos, en grupos de 3, se enumeran 1,2,3, a la voz del profesor, si dice 1, el 2 y el 3 se dan la mano y van a por el 1, si dice 2 el 1 y 3 se dan la mano, van a por el 2.

PARTE PRINCIPAL

- **“Las mazorcas”**: hacemos pequeños grupos (4 o 6 alumnos) El primero pone los ladrillos uno por uno en cada señal, el segundo debe quitar los ladrillos uno por uno, el otro las pone y el último las quita (gana el equipo que primero termina).
- **“El tejado”**: por grupos deben coger una colchoneta y sujetarla encima de la cabeza. El último sale a ponerse el primero y los demás deben retroceder para hacerle sitio al primero.
- Ladrillos en un lado del gimnasio y las colchonetas en el otro. Deben llevar los ladrillos uno por uno a la colchoneta, cuando están todos los ladrillos en la colchoneta deben transportar los ladrillos en la colchoneta al otro lado del gimnasio, sin arrastrar.

VUELTA A LA CALMA

- **“Vete y ven”**: en círculos, uno por fuera (que se la para), toca la espalda de un niño y le puede decir dos cosas “ven”, entonces éste le perseguirá a pillarle antes de que llegue a su sitio, si le dice “vete” debe ir en dirección contraria a pillar el sitio antes que el compañero.



06

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la percepción, organización y representación espacio-temporal.

MATERIALES

- Papel de embalar. Longitud aconsejable 10 m. para cada grupo, un pañuelo o peto distintivo, pelotas, cinta de embalar.

ANIMACIÓN

- **“El comecocos”**: todos los alumnos corren por las líneas que halla pintadas por el pabellón. Un alumno se la para y a los alumnos que sean pillados, los convierte en “comecocos” o bien, se eliminan.

PARTE PRINCIPAL

- **“El caracol”**: se organizan los grupos en función del nº de alumnos. Los grupos, van avanzando en cuadrupedia con el papel encima de su espalda (el papel no debe caerse durante el recorrido). Variante:
 - Los mismos grupos se desplazan, tumbados boca abajo (tendido prono).
 - Los mismos grupos se desplazan, tumbados boca arriba (tendido supino).Se colocan obstáculos en el camino y deben sortearlos.
- **“El tobogán”**: los mismos grupos de la actividad anterior. Sin desplazamiento. Cogen el papel por los extremos, y mediante subidas y bajadas, con los brazos, controlan la pelota que esta sobre el papel, llevándola de un extremo al otro, sin que la misma caiga al suelo. Variante: El mismo ejercicio, pero con desplazamiento de los alumnos.
- **“La tienda de campaña”**: los mismos grupos y el mismo material. Los alumnos se agrupan y se envuelven con el papel, de manera que queden ocultos por el mismo y no se les vea. A la señal del profesor, avanzan hasta el lugar indicado. Variantes:
 - Avanzan en cuadrupedia, sentados, marcha atrás ...
- **“La rueda”**: mismos grupos y mismo material. Los alumnos, unen los extremos del papel con cinta de embalar, y extienden el papel en el suelo, colocándose tumbados entre el papel, de forma transversal al mismo (como la rueda de un tanque.) A la señal del profesor, los alumnos avanza todos al unísono, haciendo rodar a la vez al papel que los envuelve.

VUELTA A LA CALMA

- **“Lluvia de papel”**: los alumnos, trocean el papel, juegan con él, hacen bolitas, etc. para finalmente recogerlos y depositarlos en las papeleras.



EQUILIBRIO

OBJETIVOS

- Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Conocer y experimentar el equilibrio estático y dinámico en diferentes situaciones.
- Equilibrar objetos con diferentes partes corporales.
- Adquirir confianza ante diferentes situaciones de equilibrio.
- Respetar las posibilidades propias y de los demás.

CONTENIDOS:

CONCEPTUALES

- Posturas corporales.
- Equilibrio estático.
- Equilibrio dinámico.

PROCEDIMENTALES

- Experimentación del equilibrio estático con diferentes puntos de apoyo.
- Experimentación del equilibrio dinámico en diferentes situaciones.
- Equilibración de objetos con diferentes partes corporales.

ACTITUDINALES

- Respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
- Cooperación con los demás.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Mantiene el equilibrio con diferentes puntos de apoyo.
- Mantiene objetos en equilibrio.
- Mantiene el equilibrio en superficies elevadas.
- Se desplaza sobre obstáculos con seguridad.
- Participa activamente en las diferentes actividades.
- Colabora con sus compañeros en las diferentes actividades.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Movilizar la percepción, organización y representación espacial.

MATERIAL

- Un pañuelo.

ANIMACIÓN

- **“El avestruz”**: uno se la queda y cuando va a pillar a alguno, éste dice: “avestruz” para que no le pillen y se queda a la pata coja, puede ser salvado por otro compañero que esté corriendo.
- **“El comecocos”**: todos corren por las líneas del pabellón, uno se la para y los va pillando.

PARTE PRINCIPAL

- **“Los funámbulos”**: los alumnos se sitúan sobre alguna de las líneas que hay dibujadas en la cancha. Se avanza por las líneas sin abandonarlas en ningún momento. Cuando dos se encuentren sobre la misma línea, deben buscar la forma de pasar los dos sin salirse de ella. Variante: avanzar a la pata coja, en cuadrupedia, etc.
- **“Oro y Plata”**: avanzar por las líneas, sin perder el equilibrio, colocando un pie por delante del otro, diciendo uno oro y otro plata.
- **“Pulso gitano”**: por parejas, los dos alumnos cara a cara, se dan la mano e intentan aplasta el pulgar del contrario.
- **“Pelea de gallos”**: por parejas y en cuclillas, se empujan con las manos sobre los hombros del contrario. Gana el que no pierda el equilibrio.
- **“Combate pirata”**: por parejas. Sobre una línea se sitúan cara a cara los dos alumnos que tratan de sacar de la línea al otro mediante golpes en las manos, no vale golpear el cuerpo. Variante: a la pata coja.
- **“Los gusanos”**: dividimos la clase en 4 grupos que avanzan en fila y en cuclillas hasta un lugar concreto marcado anteriormente, y puede volver a volar.

VUELTA A LA CALMA

- **“Sin manos”**: colocados en un círculo, el profesor indica a una señal determinada cuando se debe sentar con las piernas cruzadas (sin apoyar las manos) y levantarse sin apoyar las manos. El que no lo consiga vuelve a intentarlo de nuevo.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Interiorizar el equilibrio estático y dinámico.

MATERIAL

- Espalderas, bancos suecos, aros y zancos.

ANIMACIÓN

- **“Las alturitas”**: uno se la queda y para no ser pillado tiene que subirse a espalderas, bancos etc.

PARTE PRINCIPAL

- **“Circuito”**:



VUELTA A LA CALMA

- **“1, 2, 3, chocolate inglés”**: un alumno se coloca mirando a la pared. El resto en la pared contraria a unos 10 metros de éste deberán ir avanzando mientras el alumno que esta en la pared dice mirando a ella: 1,2,3 chocolate inglés”, al girarse debe ver a todos los alumnos parados. Si ve alguno moviéndose, retrocede y vuelve a empezar.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Interiorizar el equilibrio estático y dinámico.

MATERIAL

- Bancos suecos.
- Picas.
- Material para transportar en equilibrio: ladrillos, bloques de goma espuma, conos, pompones.

ANIMACIÓN

- **“Los saltamontes y la rana”**: Se delimita una zona y se colocan los alumnos dentro, que harán de saltamontes, irán dando saltos a la pata coja sin salirse, otro alumno hace de rana (debe ir en cuclillas) y persigue a los saltamontes, cada saltamontes pillado pasa a ser rana.

PARTE PRINCIPAL

- Estaciones:
 1. Espalderas y bancos inclinados.
“Lo que mande el rey”: un alumno es el rey y manda distintas acciones sobre los bancos y las espalderas a sus compañeros que deben obedecerle.
 2. Cruzarse sobre un banco sin caerse.
 3. En círculo, cada uno con una pica en vertical sujeta con la mano, a la voz de “ya” se coge la pica del compañero de la derecha sin que se caigan las picas al suelo.
 4. Transportar un objeto sobre diferentes partes del cuerpo, (conos, ladrillos, Pompones, pelotas,...).
- En grupos reducidos estarán en la estación tres minutos, a la señal cambio de estación.

VUELTA A LA CALMA

- **“Buscar parejas”**: uno sale fuera, los demás en parejas aunque separados se ponen en la misma postura de equilibrio y el que estaba fuera debe emparejarlos.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Conseguir el equilibrio a través del desplazamiento con objetos.

MATERIAL

- Balones, cucharas de plástico, pelotitas de ping-pong, balones medicinales, cestitas.

ANIMACIÓN

- **“El camarero”**: cada alumnos con un balón en la mano, se desplace intentando que no les tiren su balón y a la vez intentan tirar el balón de los compañeros. Cada vez que tiren el balón, se anotan un punto.

PARTE PRINCIPAL

- **“Los cabezones”**: individualmente, llevar un balón entre los muslos, rodillas, tobillos... Después se colocan por parejas, cada pareja con un balón que deben llevarlo entre las frentes, espaldas, tripa, hombros, pecho, culo, mano y dedos.
- **“El balón”**: por parejas, con un balón medicinal cada pareja. Un miembro de la pareja debe mantener el equilibrio sobre el balón medicinal y el compañero le ayuda a ello.
- **“Lanzapelotas”**: cada niño con una cuchara de plástico y una pelota de ping-pong, la pelota encima de la cuchara. Debe transportar la pelota con la cuchara, con las manos en la espalda hasta una línea determinada, donde hay una cesta en la que deben introducir la pelota con el impulso de la boca.
- **“Caza cojos”**: espacio delimitado. La mitad de los alumnos dentro de este espacio andando normal y la otra mitad a la pata coja por el exterior y con un balón blando. A la señal deberán lanzar desde la línea exterior intentando dar a los demás, se hace recuento y cambio.

VUELTA A LA CALMA

- **“La Cuchara”**: por parejas llevan la cuchara con un dedo.

BLOQUE II: EL CUERPO: HABILIDADES Y DESTREZAS

06 UNIDAD DIDÁCTICA



DESPLAZAMIENTOS

OBJETIVOS

- Descubrir distintas posibilidades de movimiento: Desplazamientos en reptación y gateo.
- Mejorar las formas básicas de desplazamiento.
- Iniciar el desarrollo de la velocidad de reacción a través de juegos.
- Combinar desplazamientos con otras habilidades básicas.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Desplazamientos básicos: marcha, carrera, cuadrupedia, etc.
- Realizar desplazamientos a distintos ritmos.
- Práctica de situaciones jugadas donde la forma de desplazamiento.

PROCEDIMENTALES

- Realizar desplazamientos con diferentes materiales.
- Desplazarse por un circuito de obstáculos.
- Ejecución de nuevas formas de desplazamientos.

ACTITUDINALES

- Interés por mejorar sus habilidades locomotoras.
- Valoración y disfrute del trabajo en equipo.
- Aceptar los distintos niveles de destreza.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Ejecuta con soltura diversos desplazamientos.
- Realiza una variedad de desplazamientos coordinando brazos y piernas.
- Colabora en la preparación de un circuito.
- Se desenvuelve con soltura en los juegos motores.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Descubrir distintas posibilidades de movimiento.
- Desplazamientos en reptación y gateo.

ANIMACIÓN

- **“Stop”**: se la paran 3, si tocan a un niño este se queda parado con las piernas abiertas, los otros niños le pueden liberar pasando por debajo.

PARTE PRINCIPAL

- **“El cangrejo”**: en un espacio reducido se la para uno que debe desplazarse “al cangrejo”, para pillar lo debe hacer con las piernas haciendo de pinza, cuando atrapan a alguien este también se convierte en cangrejo: el juego acaba cuando todos son cangrejo.
- En grupos de 4, en fila, en gateo, agarrando los tobillos del que va delante recorrer una distancia sin soltarse: ¿Quién llega primero?
- Con los mismos grupos en fila con piernas abiertas el último pasa debajo de las piernas sus compañeros reptando, cuando se coloca el 1º saldrá el siguiente a la voz de “ya”.
- El mismo grupo, uno al lado del otro, con piernas abiertas, tocándose los pies, pasar en zig-zag por debajo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Pobre gatito”**: sentados en círculo un alumno hace de gatito y tendrá que hacer reír a sus compañeros imitando a un gato. Si el alumno que recibe las carantoñas del gato se ríe mientras le dice “Pobre gatito, pobre gatito”, se convertirá en gatito.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Descubrir distintas posibilidades de movimientos, desplazamientos en reptación y gateo.

MATERIAL

- Bancos suecos, plinto, vallas y conos.

ANIMACIÓN

- **“A la cadeneta de dos reptando”**: al que pillen deben reptar juntos de la mano y seguir pillando.

PARTE PRINCIPAL

- Circuito de bancos y plinto
 - subir y bajar a gatas
 - avanzar a cuatro apoyos
 - reptando
 - modificar la altura
- Circuito de gusano:
 - gateando hacia delante y atrás
 - reptando hacia adelante
 - reptando hacia atrás
- Circuito de aros:
 - una mano en cada aro y un pie en cada aro
 - en cuadrupedia hacia adelante
 - en cuadrupedia hacia atrás
 - lateral
 - libre, cada uno como quiera
- Circuito de vallas:
 - reptando boca- abajo hacia delante
 - reptando boca- abajo hacia atrás
 - reptando boca- arriba adelante
 - reptando boca- arriba hacia atrás
- Circuito de Bancos:
 - pasar por encima y por debajo alternativamente
 - todos por debajo
 - todos por encima (en cuadrupedia)
 - pasar lateralmente
- Circuito de conos:
 - zig-zag reptando
 - cuadrupedia invertida
 - gateo
 - zig-zag reptando hacia arriba.

VUELTA A LA CALMA

- **“¿Qué ha cambiado?”**: en círculo uno sale fuera mientras los otros se cambian cosas entre ellos (anillos, zapatillas...), el que entra debe adivinar lo que ha cambiado.



03

SESIÓN

MARCHA Y CARRERA

OBJETIVO

- Mejorar las formas básicas de desplazamiento.

ANIMACIÓN

- **“1, 2, 3”**: dividimos la clase en tríos, en los que cada uno de ellos tendrá un número (1, 2 ó 3). Cuando digamos ¡1!, el 2 y el 3 se dan la mano y persiguen al 1. Así sucesivamente.

PARTE PRINCIPAL

- **“Los Relevos”**: se divide la clase en dos grupos, los cuales deberán realizar varias carreras de relevos entre ellos, en cada carrera practicaremos un tipo diferente de desplazamiento. Los desplazamientos, serán:
 - Zancadas grandes.
 - Zancadas pequeñas.
 - Desplazamiento lateral.
 - Skipping.
 - Talones al culo.
- **“La araña”**: dividimos el polideportivo en dos partes. En la línea central, se colocará un alumno, que será la “araña” y sólo podrá moverse sobre esta línea. El resto de alumnos deberán pasar de un lado a otro del campo a la señal del profesor. Los que sean tocados por la “araña”, pasarán a ser también “arañas” y le darán la mano a la araña original. Así hasta que todos sean arañas.

VUELTA A LA CALMA

- **“La brújula”**: distribución en gran grupo. Se les indica a los alumnos donde está, en el polideportivo, el Norte, Sur, Este y Oeste. Todos colocados en el centro, el profesor dirá la dirección que hay que seguir y el número de pasos a dar y entonces los alumnos lo harán. Al tratarse de una vuelta a la calma deben hacerlo andando, y procuraremos dirigirles hasta el vestuario.



04

SESIÓN

MARCHA Y CARRERA

OBJETIVO

- Iniciar el desarrollo de la velocidad de reacción a través de juegos.

MATERIAL

- Pañuelos.

ANIMACIÓN

- **“Colas de Zorro”**: se les da a cada alumno un pañuelo que deben colarse sujetado con la goma del pantalón, pero a la vista del resto de compañeros. Todos deberán proteger su pañuelo para que lo se lo quiten y a la vez intentar quitar el mayor número de pañuelos que puedan. Si alguien se queda sin pañuelo, no es eliminado, sino que intenta recuperar otro pañuelo.

PARTE PRINCIPAL

- **“Pañuelo”**: dividimos la clase en dos grupos del mismo número de alumnos, que deberán numerarse y colocarse cada equipo en un extremo del campo. En el medio se colocará el profesor con un pañuelo en la mano y gritará un número en alto. Entonces los que tengan ese número de cada equipo, salen a por el pañuelo para intentar volver al punto de inicio con él y que no lo consiga el otro equipo. Se van sumando puntos y gana el equipo que más puntos consigue al final del juego.
- **“Moros y Cristianos”**: con los mismos grupos del juego anterior y misma distribución, uno de los grupos será Moros y los otros cristianos. Empieza yendo un miembro de un equipo hasta donde está el otro equipo que le esperan con las palmas hacia arriba. El que ha salido debe ir dándoles a todos despacito en las palmas y al que le dé fuerte, ese le persigue. Si logra llegar hasta donde está su equipo punto para ellos y si le pillan punto para el otro equipo. Cada turno sale el equipo que ha ganado el último punto. Gana el equipo que más puntos consiga.
- **“Marro”**: mismos grupos y distribución del juego anterior. De cada grupo van saliendo componentes aleatoriamente para pillar a los componentes del otro equipo, pero solo puede pillar el último que salga. Además pueden intentar salvar a los compañeros que han sido pillados.
- **“Cara y Cruz”**: con los mismos grupos de la actividad anterior. Se colocarán dándose la espalda con un metro de separación. Un grupo será cara y el otro cruz. Cuando digamos ¡Cara!, los que son cara deberán salir corriendo hasta una línea que habremos marcado y los que son cruz, les persiguen y viceversa.

VUELTA A LA CALMA

- **“Las Tortugas”**: distribución en gran grupo. A la señal los alumnos empezarán a desplazarse como tortugas (cuadrupedia), y a la segunda señal se meterán al caparazón (agrupados en el suelo y con los ojos cerrados).



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar el desarrollo de la velocidad de desplazamiento a través de juegos.

ANIMACIÓN

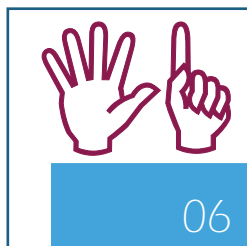
- **“Los brujos”**: se la paran 3 (dependiendo del nº de alumnos) y van a pillar a los demás, a la señal del profesor, los pillados se van sentando en el lugar en el que han sido pillados, siendo el último alumno sin pillar el que puede salvar a los demás.

PARTE PRINCIPAL

- **“Las cuatro esquinas”**: se divide la clase en cinco grupos de 5 chavales cada uno. Cada equipo se situará en un campo cuadrado, colocándose 4 jugadores en cada esquina del campo, y el jugador que queda en el centro. A una señal del jugador situado en el centro, los demás jugadores deberán cambiar de esquina. Y el jugador del centro deberá tratar de arrebatárselos alguna esquina. El cambio deberán hacerlo a la vez. Aquel jugador que se quede sin esquina se la para situándose en el centro.
- **“Zorros, gallinas y serpientes”**: se hacen tres grupos de igual número de jugadores: un equipo será, las gallinas, otro los zorros y otro las víboras. Cada grupo tiene un terreno delimitado donde no pueden ser pillados. Tienen que pillar según estos criterios: las gallinas sólo pillan a las víboras, las víboras sólo pillan a los zorros y los zorros sólo pillan a las gallinas. Cuando pillan a un alumno, lo llevan a su terreno y tiene que esperar a que uno de su equipo lo libre.
- **“Polis y cacos”**: la clase dividida en dos grupos, unos son los polis y otros, los cacos. Los polis tendrán que pillar a todos los cacos en el menor tiempo posible. Conforme los van pillando los llevan prisioneros a la cárcel (agarrados en cadena en un poste). Se pueden librar si un ladrón toca la cadena. Cuando terminan la partida, se cambian los papeles y volvemos a jugar. Gana el equipo que pille a todos en menos tiempo. Variantes: Los ladrones se pueden esconder mientras los polis cuentan hasta 50. Los cacos se pueden librar si uno de los pillados da tres toques a un poli.

VUELTA A LA CALMA

- **“Los coches”**: por parejas, mi compañero es un coche y yo le sigo, no chocamos con nadie, ahora me sigue él a mí, vamos hacia atrás... polideportivo, el Norte, Sur, Este y Oeste. Todos colocados en el centro, el profesor dirá la dirección que hay que seguir y el número de pasos a dar y entonces los alumnos lo harán. Al tratarse de una vuelta a la calma deben hacerlo andando, y procuraremos dirigirles hasta el vestuario.



06 SESIÓN

MARCHA Y CARRERA

OBJETIVO

- Afianzar la velocidad de reacción y la carrera a través de juegos.

ANIMACIÓN

- **“La cadena suelta”**: uno la para y tiene que pillar a toda la clase. Cuando pille a alguien irán los dos de la mano a pillar a los demás, formando una cadena que cuando tenga cuatro alumnos se dividirá en dos cadenas de dos alumnos. Se sigue pillando al resto de la clase siguiendo estas normas.

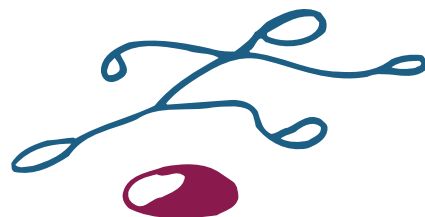
PARTE PRINCIPAL

- **“Barra, barrón, barrita”**: la clase forma dos filas, una enfrente de la otra. Sale un jugador de una de las filas y se acerca a la otra en donde estarán los jugadores con las palmas de las manos extendidas hacia arriba. Al llegar golpea en las manos diciendo: barra, barrón.... y al decir barrita golpea más fuerte y se escapa, al que han golpeado debe perseguirlo. Luego se cambian los papeles.
- **“Vaciar el cesto”**: un niño lanza pelotas que hay en un cesto, el resto deben de recogerlas y echarlas de nuevo al cesto. Éste alumno deberá evitar que se lo llenen.
- **“Txingas”**: relevos por equipos. Cada equipo con tres ladrillos. Sale el primer alumno y coloca el primer ladrillo en una determinada línea vuelve a por otro ladrillo y lo coloca en otra línea más lejana y así con el tercero. El segundo alumno las recoge.

VUELTA A LA CALMA

- Tomar conciencia de los latidos del corazón.
- **“El telegrama”**: se van diciendo al oído una frase y el último dice lo que le ha llegado.
- Vuelta a comprobar los latidos del corazón.

07 UNIDAD DIDÁCTICA



SALTOS

OBJETIVOS

- Conocer, practicar y mejorar las formas básicas de los saltos.
- Experimentar diferentes tipos de saltos.
- Realizar diferentes tipos de saltos coordinando las distintas partes del cuerpo.
- Participar en las diferentes actividades realizadas mostrando una actitud positiva a la hora de llevarlas a cabo.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- El salto.
- El salto en diferentes situaciones.
- Las diferentes formas de saltar.

PROCEDIMENTALES

- Práctica de saltos.
- Desarrollo de la capacidad de coordinar el cuerpo a la hora de realizar saltos.
- Conocimiento y práctica de diferentes tipos de saltos.

ACTITUDINALES

- Refuerza la confianza y seguridad en sí mismo al afrontar situaciones nuevas.
- Conocimiento y valoración de las posibilidades.
- Respeto y colaboración con el resto de compañeros.
- Muestra de una actitud positiva hacia las tareas realizadas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Mejorar la capacidad de realizar diversos tipos de saltos.
- Saltar de manera coordinada.
- Adaptar el salto a la carrera ante una serie de obstáculos.
- Colaborar activamente en el desarrollo de los juegos de grupo.
- Mostrar una actitud de aceptación hacia los demás y de superación de las pequeñas dificultades que se puedan producir.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Coordinar los movimientos para la realización de saltos.

MATERIAL

- Ninguno.

ANIMACIÓN

- **“Sáltame”**: es un juego de pillar, similar al juego del “stop”, que para no ser pillado debe tumbarse en el suelo y un compañero saltarlo para poder salvarlo.

PARTE PRINCIPAL

- En grupos de 5 o 6 alumnos realizar relevos saltando de las siguientes formas:
 - Tumbados en el suelo
 - Sentados con los pies juntos
 - Sentados con las piernas abiertas
 - Agrupados
- En parejas unos saltando con pies juntos y el otro de pie con piernas abiertas, a la orden del profesor el que está sentado abre las piernas y el que está de pie salta juntando las piernas (de forma simultánea), esto se hará varias veces y después cambio, el que está de pie se sienta y el que está sentado se pone de pie.

VUELTA A LA CALMA

- **“La zapatilla por detrás”**: todos los alumnos sentados formando un corro, menos uno, que permanecerá fuera de él con una zapatilla en la mano. Todos los del corro cantan: “a la zapatilla por detrás, ni la ves ni la verás, tris tras, mirad para arriba que caen judías, mirad para abajo que caen garbanzos, a dormir, a dormir, que los reyes van a venir. ¿A qué hora? A las...” contando todos, con los ojos cerrados, hasta la hora indicada. Mientras, el que está fuera ha de dar vueltas alrededor y colocar la zapatilla detrás de alguien. Este tiene que cogerla y perseguirle. Si le atrapa cambio de roles. compañeros imitando a un gato. Si el alumno que recibe las carantoñas del gato se ríe mientras le dice “Pobre gatito, pobre gatito”, se convertirá en gatito.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Coordinar los movimientos para la realización de saltos.

MATERIAL

Cuerdas.

ANIMACIÓN

- **“Sálvate, saltando”**: todos sentados con las piernas juntas y estiradas, formando un círculo, menos dos de ellos que uno pille a otro, el perseguido se puede sentar y dar el relevo a otro si le salta las piernas y se sienta. El que es saltado tiene que salir en su lugar. Si es pillado pasa a ser perseguidor.

PARTE PRINCIPAL

- Dividimos la clase en cuatro grupos. Formamos un cuadrado con cuerdas en el suelo. En cada vértice se coloca un grupo en fila, a la voz de “ya” cada grupo pasará por un lado del cuadrado hasta llegar al otro extremo. Las formas de pasar serán distintas:
 - Un grupo saltará de lado con los pies juntos.
 - Otro grupo saltará a la pata coja.
 - Con saltitos pasando la cuerda.
 - Con saltos dejando la cuerda entre los pies.
- **“El reloj”**: en grupos uno en el centro con una cuerda, la hace girar, los otros deben saltar la cuerda sin pisarla, el que la pise pasa al centro.
- Una cuerda para cada uno, intentar saltar a la comba en parado y en movimiento.

VUELTA A LA CALMA

- **“A la culebrilla”**: dos alumnos cogen la cuerda por los extremos y la mueven a ras del suelo como una culebrilla mientras los demás pasan sin que ésta les toque.
- **“A la barca”**: igual pero la mueven de derecha a izquierda.
- Para ambos juegos necesitaremos una cuerda larga y dos alumnos que la sujeten moviéndola según el juego deseado. Los demás alumnos deberán saltarla.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Coordinar los movimientos para la realización de saltos.

MATERIAL

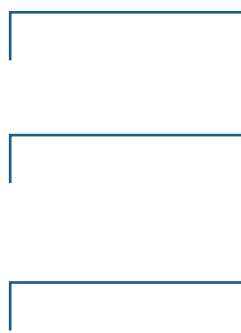
- Cuerdas, bancos y un balón.

ANIMACIÓN

- **“Saltar el río”**: se forma un río con dos cuerdas paralelas. Dentro del río se la paran 2 o 3 y los otros deben saltar el río. Si les pillan las pirañas los pillados se convierten en pirañas y éstos se ponen a saltar.

PARTE PRINCIPAL

- Saltos progresivos en longitud y en altura.



- Individualmente cada uno una cuerda intentar saltar en parada y en movimiento.

VUELTA A LA CALMA

- **“La bomba”**: todos los alumnos sentados formando un corro, menos uno, que permanecerá en el centro. Este deberá contar de 1 a 10 y sacar un brazo, de 10 a 20 y sacar el otro y por último hasta 25 y decir “bomba” mientras el resto se pasan el balón. Cuando el que está en el centro dice “bomba”, el niño que tenga el balón en su mano deberá sentarse. Gana el alumno que quede de pie.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Coordinar los movimientos para la realización de saltos.

MATERIAL

- Espaldera, aros, bancos y cuerdas.

ANIMACIÓN

- **“La rana”**: todos somos ranas, a la señal del profesor, salimos saltando y croando. Un alumno es el cazador, el cual debe desplazarse a la pata coja, para capturar a las ranas. Las ranas que son capturadas, pasan a ser cazadores.

PARTE PRINCIPAL

- **“Estaciones”**: 3 estaciones, con un grupo de alumnos en cada una de ellas.
 - 1ª estación: Los alumnos suben a las espalderas, y saltan desde el primer peldaño (después desde el segundo, tercero.....) y deben caer con los pies juntos dentro del aro.
 - 2ª estación: “Salto del torero”: Varios bancos distribuidos por la estación. Los alumnos apoyando las manos en el banco saltan alternativamente a la izquierda y a la derecha del banco, como los toreros.
 - 3ª estación: Salto de cuerda. Cada alumno con una cuerda realiza 10 saltos con los dos pies juntos. A continuación realizan 5 saltos a la pata coja.

VUELTA A LA CALMA

- Todos los alumnos, recogen el material, y a continuación se tumban en el suelo, levantando las piernas y las “sueltan”.

08 UNIDAD DIDÁCTICA



GIROS

OBJETIVOS

- Iniciar y experimentar el giro en diferentes situaciones del juego conociendo y valorando sus posibilidades.
- Desarrollar la capacidad de giros sobre diferentes ejes del cuerpo respetando y colaborando con el resto de compañeros.
- Conocer y practicar el giro sobre el eje transversal aprendiendo a realizar la voltereta hacia delante.
- Participar en las diferentes actividades realizadas mostrando una actitud positiva a la hora de llevarlas a cabo.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- El giro en diferentes situaciones.
- Giros sobre diferentes ejes del cuerpo.
- La voltereta hacia delante.

PROCEDIMENTALES

- Práctica de diferentes giros.
- Desarrollo de la capacidad de giro en diferentes actividades jugadas.
- Conocimiento y práctica de la voltereta hacia delante.

ACTITUDINALES

- Conocimiento y valoración de las posibilidades.
- Respeto y colaboración con el resto de compañeros.
- Muestra de una actitud positiva hacia las tareas realizadas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Incrementar la capacidad de giro en diferentes situaciones.
- Utilizar la habilidad de girar sobre diferentes ejes del cuerpo para aumentar la competencia motriz.
- Girar coordinadamente sobre algunos de los ejes corporales.
- Colaborar activamente en el desarrollo de los juegos de grupo mostrando una actitud de aceptación hacia los demás y de superación de las pequeñas dificultades que se puedan producir.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar el desarrollo de la capacidad de giro.

MATERIAL

- Colchonetas y balones.

ANIMACIÓN

- **“Culo que veo, palmada que arreo”**: todos los alumnos dispersos por la sala intentarán dar una palmada en el culo de sus compañeros y evitar que le den a él.

PARTE PRINCIPAL

- Croqueta, balanceos delante – detrás
- Balancearse a un lado y a otro
- A un lado de la colchoneta, puestos de pie, saltar girando para caer mirando hacia la colchoneta.
- Saltar al otro lado de la colchoneta apoyando las dos manos.
- Saltar al otro lado de la colchoneta apoyando una mano y luego la otra.
- Hacer giros sin colchoneta: $\frac{1}{4}$ de vuelta, $\frac{1}{2}$ vuelta y vuelta entera.
- **“El troncomóvil”**: se sitúan los niños tumbados boca-abajo (grupos de 4), uno al lado de otro. Un niño se tumba perpendicularmente sobre las espaldas de sus compañeros, estos empiezan a rodar en la misma dirección procurando que no se caiga el alumno transportado. Cuando el niño haya pasado, el último se coloca el primero para seguir transportando, y el primero se coloca encima para ser transportado.

VUELTA A LA CALMA

- Colocados en círculo pasar con ambas manos el balón girando la cintura.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Experimentar y utilizar el giro en diferentes situaciones y formas de ejecución.

MATERIAL

- Colchonetas y balones medicinales.

ANIMACIÓN

- **“Velas con colchoneta”**: un equipo sostiene una colchoneta, el otro grupo está situado en dos líneas enfrente de la colchoneta. Los lanzadores, con una pelota deben intentar dar a los de la colchoneta y éstos se refugiarán en ella.

PARTE PRINCIPAL

- Por grupos de 5 alumnos:
 - Carrera de salchichones, en fila detrás de una línea y frente a una colchoneta. Relevos llega a la colchoneta, hace el rodillo y vuelve corriendo a dar el relevo.
 - Girar sin parar, se coloca una colchoneta sobre un balón medicinal y sobre ella un alumno tumbado, los otros cuatro sujetan la colchoneta, uno de cada punta y la hacen girar.
 - Carrera de relevos, salen corriendo y al llegar a un punto deben girar sobre el dedo índice dando tres vueltas, luego vuelven a dar el relevo.

VUELTA A LA CALMA

- **“El columpio”**: un niño se sienta con las rodillas pegadas al pecho encima de una colchoneta. Sus compañeros tienen cogida la colchoneta por los extremos y deberán hacer rodar al niño que está encima.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar la voltereta hacia delante.

MATERIAL

- Colchonetas y cuerdas.

ANIMACIÓN

- **“El hombre de hojalata”**: engrasamos las partes del cuerpo que vamos a utilizar (cuello, hombros, cintura, piernas ...) y las movemos.

PARTE PRINCIPAL

- Tumbados en las colchonetas (tendido supino), nos cogemos los tobillos y nos balanceamos sobre la espalda (hacia delante, hacia atrás, derecha...)
- Por parejas, hacemos la carretilla, al llegar a la colchoneta, el que dirige, voltea al otro.
- Colocamos la colchoneta sobre un plano inclinado (banco sobre espaldera), y desde arriba los dejamos voltear.
- Desde el mismo plano inclinado, de rodillas, dar la vuelta sobre la colchoneta.
- Desde el mismo plano inclinado, pero partiendo de la posición de cuclillas.
- Desplazándonos en cuadrupedia, nos dirigimos a una colchoneta, al llegar elevamos las caderas y miramos por entre las piernas; y nos dejamos caer intentando dar la voltereta.
- Con la colchoneta colocada sobre el suelo, realizamos la voltereta hacia delante.

VUELTA A LA CALMA

- **“Bailar el trompo”**: por parejas, sostenemos una cuerda por los extremos, sin tensarla del todo, y uno de los dos comienza a girar sobre sí mismo, enrollándose en la cuerda sobre su cuerpo. El otro tira de la cuerda y entonces el compañero que está enrollado en la cuerda, se desenrolla dando vueltas como un trompo o peonza.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Trabajar los diferentes tipos de giros vistos durante la unidad didáctica.

MATERIAL

- Colchonetas, cuerdas, picas y bancos suecos.

ANIMACIÓN

- Vamos orientando a los alumnos hacia un calentamiento articular haciendo especial hincapie en la zona cervical y la espalda.

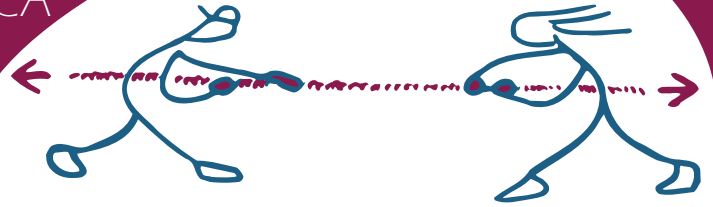
PARTE PRINCIPAL

- Realizamos una serie de estaciones para trabajar los giros en los distintos ejes del cuerpo. Para ello dividiremos a los alumnos en cuatro grupos que irán rotando por las diferentes estaciones.
 - Estación 1: Colocamos dos colchonetas y los alumnos van realizando volteretas libremente.
 - Estación 2: Se les colocan dos cuerdas para que por parejas se enrolen y desenrolen con ellas tanto de pie como tumbados.
 - Estación 3: Se colocan tantas picas como alumnos y para que éstos sujeten de pie con la mano la pica girando alrededor de ella sin que caiga al suelo.
 - Estación 4: Colocamos un par de bancos suecos para que los alumnos realicen giros de un lado a otro apoyando las dos manos.

VUELTA A LA CALMA

- Recogida del material y puesta en común de los distintos tipos de giros trabajados.

09 UNIDAD DIDÁCTICA



TRACCIÓN Y EMPUJE

OBJETIVOS

- Desarrollar las habilidades motrices básicas: tracción y empuje.
- Coordinar y experimentar acciones de empuje y tracción.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- El empuje y la tracción.
- Desplazamientos.

PROCEDIMENTALES

- Juegos que impliquen la ejecución de las distintas acciones: empuje y tracción.
- Juegos de fuerza.

ACTITUDINALES

- Refuerza la confianza y seguridad en sí mismo al afrontar situaciones nuevas.
- Conocer sus posibilidades.
- Respeta las posibilidades motrices de sus compañeros.
- Participa con interés.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar las acciones de tracción y empuje con soltura.
- Moverse con seguridad y confianza.
- Respetar las normas y a los compañeros.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar las acciones de tracción y empuje.

MATERIAL

- Cuerdas.

ANIMACIÓN

- **“Colores”**: el profesor dirá un color y todos los alumnos irán a tocar algo de ese color.

PARTE PRINCIPAL

- **“Pulso gitano”**: los alumnos por parejas, uno frente a otro, dándose la mano derecha y juntando los pies derechos, intentar desequilibrar al compañero pudiendo mover el pie izquierdo.
- Ídem con la otra mano.
- **“Pelea de gallos”**: por parejas, uno frente al otro y en posición de cuclillas, con las manos apoyadas en los hombros del contrario, intentar que éste pierda el equilibrio.
- **“Espalda con espalda”**: dentro de un círculo intentar sacarlo. Variantes: Hombro derecho con hombro derecho...
- **“Soka – tira”**: adaptada, cada pareja con una cuerda.
- **“Me levanto”**: por parejas, uno de pie con las palmas de las manos hacia abajo y otro en cuclillas con las palmas hacia arriba intentará levantarse empujando las manos hacia arriba y el otro se opone empujando hacia abajo.
- **“Bicicleta”**: tumbados uno frente a otro juntar los pies y realizar movimientos coordinados.
- **“Te empujo”**: por parejas, uno detrás del otro, el de detrás realiza el empuje y el de delante ofrece cierta resistencia para no desplazarse. Variante: agarrando por la cintura.

VUELTA A LA CALMA

- **“Un, dos, tres, chocolate inglés...”**: toda la clase se coloca a un lado del gimnasio menos uno que se coloca en el otro extremo. Este, a espaldas de sus compañeros dirá: “1, 2, 3, chocolate inglés” mientras los demás avanzan sin que este los vea. Si les ve, dirá su nombre y deberá volver a empezar. Gana el primero que llegue a tocar la pared en la cual está su compañero de espaldas.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar las acciones de tracción y empuje.

MATERIAL

- Colchonetas y aros.

ANIMACIÓN

- **“Los alumnos”**: el profesor dice el nombre de un alumno y los demás deberán ir a tocarlo, éste intentará que no le toquen, salvándose si llega a la casa (aro, área, portería...)

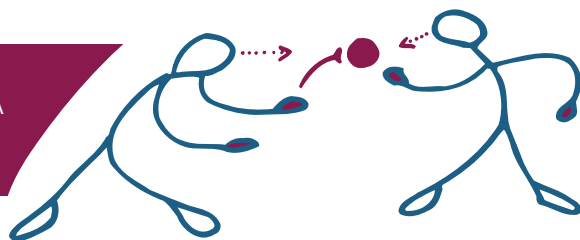
PARTE PRINCIPAL

- Carrera de colchonetas, por tríos o cuartetos, a la señal del profesor trasladarán una colchoneta hasta una línea señalada.
- Por parejas, con un aro, uno se coloca dentro del aro (el aro a la altura de la cintura), que intentará desplazarse hacia adelante con la oposición del compañero que le agarrará del aro (se puede realizar uno frente al otro, los dos de frente y espalda con espalda). Variante: ídem pero sentados.
- Los dos dentro del aro, realizan los ejercicios anteriores.
- El aro colocado en el suelo y ambos dentro, se empujan mutuamente para intentar sacar al otro.
- El aro colocado en el suelo, uno dentro de él y el otro fuera que intentará introducirse mientras el de dentro lo evita.
- Uno tumbado en el suelo y agarrando un aro, el compañero de pie agarrando el aro intentará arrastrar al compañero. Se puede realizar en posición prono y supino.

VUELTA A LA CALMA

- Lanzamiento de aros, desde una línea lanzar el aro, gana el que lo deje más cerca de la pared.

10 UNIDAD DIDÁCTICA



COORDINACIÓN OCULO – MANUAL

OBJETIVOS

- Mejorar la capacidad de manipulación de objetos.
- Mejorar los lanzamientos y las recepciones.
- Desarrollar la precisión en los lanzamientos.
- Iniciar el desarrollo del golpeo.
- Realizar el bote de balón en diferentes situaciones.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- La manipulación de objetos.
- Los lanzamientos.
- Las recepciones.
- El golpeo.
- El bote.

PROCEDIMENTALES

- Realización de manipulaciones con diferentes objetos.
- Lanzamientos de balón: lo más alto posible, lejos...
- Recepciones de balón: con la mano derecha, con la izq., con las dos...
- Iniciación en el desarrollo del golpeo.
- Botes de balón: con una mano, con las dos, muy alto, muy bajo...

ACTITUDINALES

- Aceptación de la propia realidad corporal valorando las posibilidades y limitaciones de su uso.
- Interés por aumentar la competencia en las habilidades motoras.
- Confianza y seguridad en sí mismo al afrontar situaciones habituales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Correr con distintos materiales (balón, aro...) entre y por encima de obstáculos distribuidos por el espacio.
- Lanzar una pelota acertando varias veces en el objeto contra el cual se lanza.
- Lanzar y recibir un balón con un compañero a distintas distancias.
- Golpear el balón contra la pared y recogerlo.
- Botar el balón realizando “zigzag” entre varios conos sin perder el control del balón.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar los lanzamientos y recepciones.

MATERIAL

- Un balón para cada alumno.

ANIMACIÓN

- **“El cazador”**: gran grupo, solamente un alumno con balón que tratará de ir tocando al resto de compañeros. Cada vez que un alumno es tocado se le da un balón para que se convierta en cazador. Al final todos tienen balón.

PARTE PRINCIPAL

- Cada uno con un balón frente a la pared y a una distancia variable, realizar:
 - Lanzamiento y recepción con dos manos. Mano derecha. Mano izquierda.
- Cada uno con un balón, realizar:
 - Lanzamientos y recepciones verticales con dos manos. Mano derecha – mano izquierda.
 - Lanzar y recibir después de dar un bote. Repetir pero sin bote.
 - Lanzamiento y tocar el suelo antes de la recepción.
 - Lanzamiento y dar una, dos... palmadas antes de recogerlo.
 - Lanzamiento y dar uno, dos... giros antes de recogerlo.
 - Lanzar de rodillas y recoger de pie. Y al revés.
- Por parejas:
 - Los dos lanzan y recogen de forma simultánea por el aire.
 - Los dos lanzan y recogen el balón del compañero uno con bote y otro sin bote.
- **“Achique de balones”**: la clase dividida en dos grupos, y separados por la línea media del gimnasio, cada alumno con un balón a la señal del profesor lanzarán éste al campo contrario. Gana el equipo que al final del tiempo tenga menos balones en su campo.

VUELTA A LA CALMA

- **“El rey del Silencio”**: todos en una línea el profesor va llamando de uno en uno a los alumnos, los cuales deben llegar a un punto determinado sin hacer ruido. Si hace ruido vuelve al punto inicial, si no lo hace es coronado “rey del Silencio”.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar los lanzamientos y recepciones.

MATERIAL

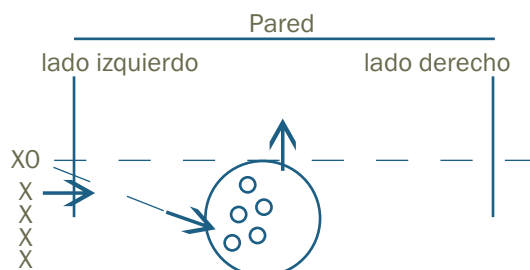
- Un balón para cada alumno y un balón medicinal de 1 kg.

ANIMACIÓN

- **“Pelota Sentada”**: toda la clase en un espacio reducido, un alumno con balón intentará dar a los demás, sin que el balón bote. El alumno que es dado se sienta pudiendo volver a jugar si recoge el balón que queda suelto por el suelo, se levantará e intentará dar a otro compañero.

PARTE PRINCIPAL

- **“Sangre”**: un alumno con balón lanza la pelota al aire diciendo el nombre de un compañero, éste lo coge y tiene que decir “sangre” parándose el resto de compañeros, el que recoge el balón puede dar tres pasos y lanzar al que ha elegido, si le da, si éste es dado pasa a ser lanzador, si no vuelve a lanzar el primero.
- **“La vela”**: se divide la clase en dos grupos y el espacio en tres zonas, uno de los grupos ocupará el espacio central y el grupo se distribuye a ambos lados del mismo, los de los extremos intentarán tocar a los del centro a los cuales irán eliminando. Cambio de papeles.
- **“Balón en medio”**: dividida la clase en dos grupos cada uno con un balón y situado en la línea divisoria un balón medicinal (1kg.), intentarán llevarlo al campo contrario mediante lanzamientos, debiendo sobrepasar una determinada línea (a tres metros de la línea divisoria).
- **“Tiro al pichón”**: dividida la clase en dos grupos, uno en el centro, y el otro en el lado izquierdo que tratarán de pasar al lado derecho sin ser tocados por los lanzadores del centro (de uno en uno).



VUELTA A LA CALMA

- **“Qué ha cambiado”**: un alumno sale del gimnasio, debe encontrar la diferencia que uno de sus compañeros ha realizado durante su salida de la estancia. (ej: cambio de ropa, etc.)



03 SESIÓN

OBJETIVO

- Control y Dominio del bote en situaciones diferentes.

MATERIAL

- Un balón para cada alumno y 12 aros.

ANIMACIÓN

- **“Come – cocos”**: cada alumno con un balón, deberá desplazarse, botándolo, únicamente por las líneas marcadas en el suelo debiendo huir de los que se la “quedan”, los alumnos “tocados” quedarán eliminados.

PARTE PRINCIPAL

- Individual:
 - **“Pilla – Pilla”**: cada alumno con su balón debe botarlo y tratar de no ser pillado por el que se la “queda”. Si es “pillado” pasa a ser perseguidor.
 - **“¿Quién roba más balones?”**: cada alumno botando su balón tratará de tocar el balón de los compañeros e irá sumando puntos.
- Por grupos:
 - **“Carrera de Relevos”**: distribuida la clase en grupos, colocados en fila irán hasta un punto determinado botando el balón con una mano y la vuelta con la otra mano dando el relevo al siguiente compañero.
 - Lo mismo pero colocando una serie de aros para cada grupo de manera que el bote se realice dentro del aro (de no ser así deberá comenzar el recorrido de nuevo).
 - Ídem pero el recorrido se realizará en zig –zag dejando cada aro en un lado del cuerpo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Canción”**: “no hay en España le-ré, puente colgante le-ré, más elegante le-ré, que el de Bilbao le-ré. Porque lo han hecho le-ré, los bilbaínos le-ré, que son muy finos le-ré, y muy salados le-ré”.
Mientras se canta la canción se debe botar el balón y cuando digan “le-ré” deberán pasar una pierna por encima del balón.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar el desarrollo del golpeo.

MATERIAL

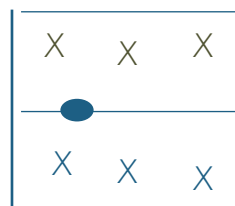
- Un globo para cada alumno y una goma elástica como red.

ANIMACIÓN

- **“Polis y Cacos”**: tres o cuatro alumnos harán de “polis” e intentarán atrapar a sus compañeros que serán los “cacos”.

PARTE PRINCIPAL

- Individual:
 - Cada alumno con un globo, realizará golpes con las partes del cuerpo que ordene el profesor.
 - Desplazarse de un lugar a otro (ida y vuelta), golpeando el globo sin que se caiga al suelo, de no ser así se comenzará de nuevo.
 - Desplazarse por una determinada línea procurando no salirse de ella.
 - Hacer zigzag en una línea de picas.
- Grupos de 5 o 6:
 - Formando una circunferencia, golpear el globo hacia arriba sin que se salga de los límites.
- **“Voleibol con globo”**: delimitados una serie de campos de juego, jugarán tres contra tres pasando el globo por encima de la red (en este caso una goma elástica), un jugador no puede repetir toque solamente tres toques por equipo.



VUELTA A LA CALMA

- **“A explotar globos”**: cada alumno con su globo atado al pie con un hilo, tratará de explotar los globos de los demás pisándolos con el pie libre e intentando que no exploten el suyo.



05 SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar la conducción en situaciones diferentes y con diferentes materiales.

MATERIAL

- Un aro y un balón para cada alumno y 12 picas.

ANIMACIÓN

- **“Pilla – pilla con aro”**: cada alumno conduce un aro, uno se la queda e intenta pillar a los demás. El jugador pillado pasa a ser perseguidor.

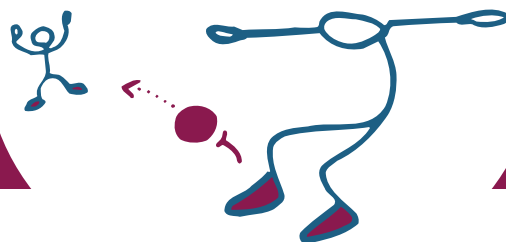
PARTE PRINCIPAL

- Conducir el aro por una línea establecida de antemano.
- Relevos conduciendo el aro, ir y volver. Formados grupos de 5 o 6 alumnos ir hasta una determinada línea y entregar el aro al compañero.
- En grupos de seis, dos filas enfrentadas de tres alumnos cada uno, el primero de una fila conduce el aro hasta el primero de la fila de enfrente y se coloca el último de la fila a la que ha pasado y así sucesivamente.
- Zigzag con picas, colocadas en el suelo 7 picas equidistantes realizar zigzag de ida o ida y vuelta.
- Desplazamiento conduciendo el aro por un lado de las picas y volviendo por el otro.
- Lo mismo pero la conducción de ida se hará con una mano y la vuelta con la otra.
- Los ejercicios anteriores se realizarán con balón.

VUELTA A LA CALMA

- **“Pasar el río”**: la clase en filas de 5 alumnos y con dos aros por fila. Saliendo de uno en uno intentarán ir de una orilla a otra pisando solamente dentro del aro de manera que éstos se vayan moviendo según se van desplazando los alumnos. Al cruzar el río el alumno cogerá los aros y se los llevará al siguiente.

11 UNIDAD DIDÁCTICA



COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA

OBJETIVOS

- Mejorar la capacidad de manipulación de objetos con las extremidades inferiores.
- Desarrollar los lanzamientos (pases y golpes) y recepciones (controles) con las extremidades inferiores y el segmento dominante.
- Conocer y realizar diferentes tipos de golpesos con los pies; puntera, interior, empeine.
- Desarrollar los lanzamientos ejecutados con los pies atendiendo a la precisión y a la distancia en que se realizan.
- Coordinar la carrera con la conducción de un balón llevado en los pies.
- Realizar un circuito sencillo de habilidades de conducción y golpeo de precisión con un balón en los pies.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Las manipulaciones con los segmentos inferiores; pases, controles y golpesos.
- Formas de golpesos; de fuerza y de precisión.
- Conducción de un móvil con los pies.

PROCEDIMENTALES

- La adecuación de la carrera a una conducción del balón realizada con los pies.
- Realización de ejercicios de golpesos a un balón con diferentes partes del pie; puntera, interior, empeine.
- Realización de juegos de relevos conduciendo un balón.
- Realización de recepciones (controles) ante un pase atendiendo más a la efectividad del ejercicio que a la propia ejecución técnica.
- Realización de un circuito sencillo en el que se apliquen contenidos de conducción de balón y golpesos de precisión.

ACTITUDINALES

- Colaboración con los compañeros; trabajar en equipo.
- Valorar el esfuerzo propio y la capacidad de superación, reaccionando positivamente ante la adversidad.
- Interés por mejorar las capacidades motrices.
- Respetar las posibilidades y limitaciones tanto de uno mismo como de los demás.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Golpea una pelota con el pie dominante coordinadamente.
- Adecua la carrera a la conducción de un balón.
- Es capaz de conducir un balón de forma coordinada con ambos pies a la vez.
- Controla de forma más o menos eficiente con las extremidades inferiores un pase.
- Realiza golpes de precisión; pases.
- Realiza golpes de fuerza; lanzamientos.
- Es capaz de realizar un circuito sencillo en el que se aplica la conducción y el golpeo de precisión.
- Realiza juegos de relevos basados en la conducción de un móvil con ambos pies.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar el pase con el pie en situaciones diferentes.

MATERIAL

- Un balón por pareja de alumnos.

ANIMACIÓN

- **“Cinco pases”**: dividida la clase en dos equipos. Se intentarán pasar el balón entre los miembros del mismo equipo, cada cinco pases seguidos sin que la toque el contrario se anotará un tanto.

PARTE PRINCIPAL

- **“Pases por parejas”**: colocados a una distancia determinada la cual irá aumentando si el pase ha sido correcto. Variantes: con derecha, con izquierda...
- **“Los pingüinos”**: dividida la clase en grupos de seis alumnos un balón por grupo y formando un corro, dándose la mano, el grupo deberá desplazarse por el gimnasio a la vez que se pasan el balón entre ellos. Si la pelota se escapa del corro vuelven a empezar.
- **“Rondo”**: los alumnos formarán un círculo, cinco alumnos se colocarán en el exterior y uno en el interior que deberá interceptar el balón que sus compañeros tratan de pasarse.
- **“Pelota capitana”**: cinco alumnos se ponen en fila y uno, el capitán, en frente de ellos a una distancia de cinco metros y con un balón en el pie, el capitán irá pasando sucesivamente a sus compañeros que después de devolverle el balón mediante un pase se colocarán al final de la fila. Gana el equipo cuyo último jugador devuelva antes el balón a su capitán. Todos deberán hacer de capitán.

VUELTA A LA CALMA

- Sentados todos en círculo y con las piernas estiradas deberán pasarse el balón con los pies sin que éste salga del círculo.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar la conducción con el pie en situaciones diferentes.

MATERIAL

- Un balón para cada pareja de alumnos.
- 14 picas.

ANIMACIÓN

- En una superficie delimitada cada alumno deberá conducir su balón sin chocar con nadie ni con nada.

PARTE PRINCIPAL

- Grupos de 6:
 - Zigzag con picas, colocadas 7 picas en el suelo equidistantes realizar zigzag de
 - Ida o de ida y vuelta. Variantes: pie izquierdo, pie derecho, interior, exterior, suela...
 - Por filas conducen el balón de un punto determinado a otro y al volver da el relevo.
 - Relevos, dos filas de tres alumnos enfrentadas y a una distancia de 10 metros, conducir y entregar el balón al primero de la fila de enfrente y se colocan los últimos de esa fila. Variantes: izquierda, derecha, exterior, interior...
- “**El balón que rueda**”: la clase se divide en dos equipos colocados en los extremos del gimnasio, en el centro se sitúa el balón. Cada uno de los alumnos tendrá un número que se corresponderá con los del equipo contrario. El profesor dirá un número saliendo los dos jugadores correspondientes, el primero que llegue al balón tratará de conducirlo a su zona.

VUELTA A LA CALMA

- “**Masaje con balón**”: por parejas, uno situado en posición de cúbito prono, el otro le va pasando el balón por distintas partes del cuerpo. Cambio de papeles. Variante: el tumbado va nombrando las diferentes partes del cuerpo por donde le pasa el balón.



03 SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar los golpes con el pie en diferentes situaciones.

MATERIAL

- Un balón para cada alumno y un juego de bolos.

ANIMACIÓN

- Cada alumno conduce por un espacio delimitado un balón y trata de golpear los balones de los demás fuera de los límites.

PARTE PRINCIPAL

- **“La reina”**: los niños se colocan frente a frente, a cierta distancia. Entre ellos hay una fila de bolos, con la reina en medio (diferente). Los participantes se pasan una pelota pegándola con el pie, tratando de tirar todos los bolos excepto la reina. Si éste cae se vuelve a levantar y además se pone en pie uno de los que había caído. Se cronometra el tiempo empleado en conseguir el objetivo del juego.
- **“Sumar bolos”**: se colocan 10 bolos tumbados en el suelo, se establece un turno y a cierta distancia respecto a los bolos, se coloca el lanzador con un balón. El primer jugador lanza, golpeando con el pie, y se levantan los bolos que consigue tocar. El segundo realiza el lanzamiento desde donde ha quedado el balón (si el balón sale de los límites el balón se coloca en la línea de lanzamiento) e intenta golpear los bolos que todavía han quedado tumbados. Finaliza el juego cuando todos los bolos están en pie.
- **“Achique de balones”**: en dos campos de las mismas dimensiones, separados por una línea; se sitúan en cada campo un grupo de alumnos con un balón cada uno. A la señal del profesor los alumnos intentarán golpear los balones al campo contrario. Gana el equipo que menos balones tenga en su campo una vez transcurrido el tiempo estimado por el profesor.

VUELTA A LA CALMA

- **“El minuto”**: sentados en círculo y con los ojos cerrados, los alumnos se pondrán en pie cuando crean que ha transcurrido un minuto desde la señal del profesor.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la calidad de los pases, la conducción y los golpes en diferentes situaciones.

MATERIAL

- Un balón para cada alumno.

ANIMACIÓN

- **“Robar balones”**: cada alumno conduce su balón por un espacio delimitado, excepto cinco alumnos que intentarán robar el mayor número de balones en un tiempo determinado. Terminado este tiempo, se formará un nuevo grupo de cinco alumnos.

PARTE PRINCIPAL

- **“Juego de los cinco pases”**: dividida la clase en dos equipos, y uno de ellos con un balón, intentará dar cinco pases seguidos entre sus componentes sin que el contrario intercepte el balón. Si el equipo contrario roba el balón, se cambian los papeles.
- **“Carrera de relevos con conducción”**: se divide la clase en varios grupos, cada uno con un balón. Situados detrás de una línea, se realiza un circuito de conducción de ida y vuelta, entregando el balón al compañero para que vuelva a realizarlo. Gana el equipo cuyo último jugador llegue antes a la línea. Variantes: pie derecho, pie izquierdo, interior, exterior...
- **“Rondo”**: se forman grupos de seis alumnos. Uno queda en el medio y el resto forma un círculo. Los alumnos que quedan en el exterior se pasan el balón unos a otros con el pie, intentando que el jugador del centro no lo toque. Cada alumno solo podrá realizar un número de toques considerado por el profesor. Si el jugador del medio toca el balón, se cambia el puesto con el jugador al que interceptó el pase.
- **“De campo a campo”**: dividido el espacio en tres partes y la clase en dos equipos, se sitúan uno en el centro y el otro a ambos lados del mismo. Los integrantes del equipo situado a ambos lados tratarán de pasarse el balón sin que sea interceptado por el equipo del medio. Si esto ocurre hay cambio de papeles.

VUELTA A LA CALMA

- **“Cambio de sentido”**: sentados en círculo, cada mano en la mano de los compañeros situados a ambos lados. Se da una palmada en la mano del compañero y este seguirá el sentido o podrá variarlo si da dos palmadas en la mano del compañero.

BLOQUE III: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN

12

UNIDAD DIDÁCTICA



EXPRESIÓN CORPORAL.

OBJETIVOS

- Descubrir los recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento.
- Desinhibir el cuerpo en actividades de expresión corporal.
- Bailar danzas sencillas.
- Adaptar los movimientos a ritmos musicales.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- El gesto: expresión y comunicación.
- El ritmo y el movimiento: expresión y comunicación.
- Calidad de movimiento: estático – dinámico.

PROCEDIMENTALES

- Juegos de carácter espontáneo.
- Juegos de limitación.
- Dramatización.
- Danzas populares sencillas.

ACTITUDINALES

- Naturalidad, espontaneidad y expresividad.
- Respeto a las capacidades expresivas de los demás. Participación en situaciones de comunicación corporal.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participa activamente.
- Imita personajes y animales sencillos.
- Baila las danzas.
- Se desplaza al ritmo de la música.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Fomentar el gusto por la dramatización.

MATERIAL

- El cuento de los tres cerditos y telas y diversos materiales que tengamos en el gimnasio.

ANIMACIÓN

- Lectura del cuento de **“Los tres cerditos”**.

PARTE PRINCIPAL

- Hacemos grupos de 5 alumnos. Tras un tiempo para el ensayo y preparación de los distintos materiales, los alumnos deberán representar el cuento ante todos sus compañeros, modificando el mismo hasta lograr un papel representativo para todos los componentes del grupo.

VUELTA A LA CALMA

- Comentario de las variantes del cuento que hayan surgido en las diferentes representaciones.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Potenciar la expresión corporal a través de los juegos.

MATERIAL

- Sin material.

ANIMACIÓN

- **“El globo”**: los alumnos colocados por parejas, uno hace de globo y el otro le sopla haciendo como que lo hincha y éste debe hacer la representación correspondiente; después se cambian los papeles.

PARTE PRINCIPAL

- **“La enredadera”**: en grupos de 5 ó 6 alumnos. Un grupo se entrelaza como quiere, otro grupo separa a los miembros del enlazado y los traslada a un sitio prefijado. El enlazado no debe poner resistencia. Se cronometra y se cambian los papeles.
- **“Los animales”**: el profesor dice a los alumnos al oído el nombre de un animal, a la voz de “ya” los alumnos imitarán al animal y deben juntarse en función del animal que están imitando.
- **“Descubre las parejas”**: uno se sale fuera, hacemos parejas, los dos de la misma pareja deben colocarse de la misma postura pero en distinto lugar. Se mantienen como estatuas, y el alumno que entra debe emparejarlos.

VUELTA A LA CALMA

- **“El director de orquesta”**: todos los alumnos sentados en círculo. Uno se sale fuera del gimnasio, el profesor le dice a un alumno que dirija la orquesta. Cuando entra su compañero éste debe hacer diferentes gestos que los demás alumnos imitarán, cambiando continuamente de gestos, el alumno que había salido fuera, debe adivinar quien es el que dirige la orquesta.



03 SESIÓN

OBJETIVO

- Fomentar la expresión corporal a través de los juegos.

MATERIAL

- Sin material.

ANIMACIÓN

- El profesor dirá al oído de los niños el nombre de un animal (4 gatos, 4 perros, 4 caballos,...). A la voz de “ya” todos los alumnos deben hacer el sonido del animal que se les ha dicho, deberán agruparse por los sonidos.

PARTE PRINCIPAL

- En tríos: uno hace de modelo, se mantiene en una postura de figura inmóvil. Otro es el escultor. Otro es el barro al que hay que moldear.
- **“Los astronautas”**: los niños deben moverse como astronautas. Estamos en el espacio y nos movemos despacio....
- **“Los oficios”**: cada alumno representa un oficio y los demás tienen que adivinarlo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Pobre gatito”**: los niños sentados en círculo, uno en el centro que será el gato, este debe acercarse a un compañero y con gestos imitar a un gato diciendo “miau” dos veces, al que se dirige debe decirle “pobre gatito, pobre gatito” acariciando al gato sin reírse, si no lo consigue se convierte en gato.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la coordinación y el ritmo mediante el aprendizaje de una danza.

MATERIAL

- Un equipo de música y la cinta de “La Badoise”.

ANIMACIÓN

- Moverse libremente siguiendo el ritmo de la música de la danza que se va a trabajar.

PARTE PRINCIPAL

- **Danza “La Badoise”.** Estructura:

- La estrofa musical consta de tres partes; a, b, c, con tres pasos diferentes en cada uno de ellos. Esta estrofa se repetirá seis veces a lo largo de la canción.
- Esta primera parte es un salpicado o paso de Caperucita.
- Palmeados con el compañero.
- Con el dedo índice se dirige al compañero diciendo “que si que si “y “que no que no “y “adiós, adiós, adiós “mientras se da una vuelta sobre si mismo.
- El comienzo de la danza se hace en un círculo por parejas agarrados de la mano, en el que el chico está en el interior del círculo. Inician la danza con un salpicado girando en el sentido de las agujas del reloj y haciendo de esta forma 16 pasos. Se colocan uno frente a otro y comienzan la fase de palmeo (uno, dos, un dos tres). De tal forma que el uno es golpeo individual en sus piernas con las dos manos, el dos es individualmente un palmeo y el último paso es tres palmeos con el compañero. Esto se repite dos veces. A continuación se realiza el paso c. Después se vuelve a repetir el b y c seguido.
- Una vez realizados estos pasos el chico cambia de pareja y se tiene que colocar con la chica que tiene delante e iniciarán de nuevo el baile.

VUELTA A LA CALMA

- Sentados en corro los niños ven como representan la danza sus compañeros.



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Realizar movimientos coordinados al ritmo de la música.

MATERIAL

- Un equipo de música y las cintas con la música de “Los siete saltos” y “Todas las señoritas”.

ANIMACIÓN

- Escuchar dos canciones:
 - “Música de los siete saltos”.
 - “Todas las señoritas”.

PARTE PRINCIPAL

- Los alumnos colocados frente al profesor deberán imitar lo que él hace.
- El profesor hará los movimientos en espejo. (Si quiere que los alumnos levanten la mano izquierda, él levantará la derecha, y viceversa).
- “Música de los siete saltos”: En el ¡pon, pon, pon! realizamos tres saltitos a pies juntos en el sitio. En cada ¡pi!:
 1. Brazo derecho arriba.
 2. Brazo izquierdo arriba.
 3. Ojo derecho tapado.
 4. Ojo izquierdo tapado.
 5. Mano derecha a tocar el culo.
 6. Mano izquierda al culo.
 7. Mano a la rodilla derecha.
 8. Mano a la rodilla izquierda.Cada movimineto deberá integrar los anteriores.
- Música de **“Todas las señoritas”**: Paso lateral con las manos agarrando la camiseta o pantalón haciendo de señorita. Empezando por la derecha, se realizan siete pasos laterales, uno a cada lado.
 - Flexión y extensión de rodillas, quitándose el sombrero: Flexión, “me lo quito”. Extensión, “me lo pongo”. Así, hasta ocho movimientos.
 - Espero tres tiempos y, paso lateral empezando por la izquierda, se realizan otros siete pasos laterales, uno a cada lado. (Mano en la cabeza haciendo de pluma).
 - Flexión y extensión haciendo con los brazos las alas de un cuervo, hasta ocho movimientos.

VUELTA A LA CALMA

- Comentario de la sesión.



BLOQUE IV: SALUD CORPORAL

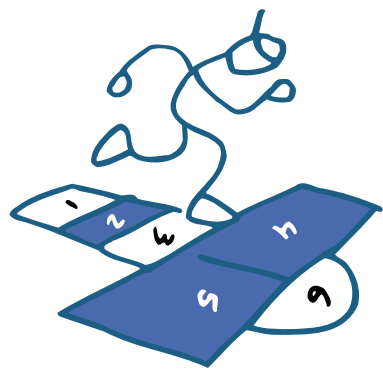
En el Bloque IV “Salud Corporal” no contemplamos ni unidades didácticas ni sesiones ya que los contenidos propios del bloque se trabajan de forma transversal a lo largo del curso en el resto de los bloques de la programación.

Si que lo tenemos en cuenta en la temporalización incluyéndolo conjuntamente con el resto de los bloques temáticos.

BLOQUE V: LOS JUEGOS

13

UNIDAD DIDÁCTICA



JUEGOS POPULARES

OBJETIVOS

- Participar activamente en los diversos juegos populares propuestos en clase.
- Emplear los juegos como medio de disfrute y ocupación del tiempo libre.
- Generar relaciones positivas entre compañeros.
- Respetar las normas.
- Conocer y utilizar estrategias básicas de cooperación en los juegos.
- Desarrollar globalmente las habilidades motrices básicas en situaciones de juegos y espacios conocidos.
- Describir y practicar juegos populares de nuestra región.
- Descubrir otros juegos populares.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Los juegos Populares: concepto y ejemplos de juegos populares que conozcan practiquen los alumnos.
- Los juegos de calle y su utilización fuera del entorno escolar en el tiempo libre.

PROCEDIMENTALES

- Práctica en el aula de juegos populares.
- Actividades de investigación por parte de los alumnos sobre juegos populares de nuestro entorno.
- Práctica en los recreos de juegos populares.

ACTITUDINALES

- Participación activa en los juegos propuestos en clase.
- Interés por conocer y practicar juegos populares.
- Utilización de los juegos como forma de ocio para el tiempo libre.
- Aceptación de las normas y el resultado del juego.
- Cooperación y colaboración con los compañeros en la práctica de juegos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer y practicar juegos populares.
- Participar activamente en la investigación (recopilación de juegos de su entorno) y práctica de juegos.
- Colaborar con los compañeros en pro de un objetivo y/o estrategia común.
- Disfrutar jugando. Sabe ganar y perder.
- Conocer y respetar las normas de los juegos.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer distintos juegos populares.

MATERIAL

- Un bote o un balón.
- 10 testigos o picas pequeñas.
- 2 cestos.
- Unas chapas.

ANIMACIÓN

- **“La cadena”**: el que “la queda” tiene que pillar al resto de la clase. Al que pille le dará la mano formando una cadena. A partir de aquí se repite hasta que se pille a todos los compañeros.

PARTE PRINCIPAL

- **“Bote - bote”**: un jugador la para. Se sitúa la lata o balón en un lugar previamente señalado. Uno de los jugadores, que no la para, le pega una patada al bote intentando alejarlo lo máximo posible para dar tiempo a que él mismo y el resto del grupo se esconda. El jugador que la para avanza mirando al frente en busca de la lata y una vez recogida retrocede de espaldas hasta volverla a situar en el lugar indicado. Es entonces cuando intentará localizar al resto de los jugadores que se encuentran escondidos. Para ello puede moverse por todo el espacio. Cuando localiza a un jugador regresa rápidamente a la zona de la lata y cogiéndola la golpea en el suelo diciendo: “Bote bote por (el nombre del Jugador) que está en (lugar donde se encuentra ese jugador)”. Así sucesivamente. Puede librarse a los jugadores pillados dándole una patada a la lata uno que este libre.
- **“Recogida de mazorcas”**: se sitúan cinco testigos o picas por hilera (mínimo 2 y máximo 6 hileras), separadas por la distancia entre sí, unos tres metros la señal del profesor los alumnos, que están situados en cada hilera, salen de uno en uno a coger el primer testigo y regresan rápidamente para depositarla en un cesto y volver a por otro. Gana el jugador que antes consigue recoger en el cesto los cinco testigos de su hilera.

VUELTA A LA CALMA

- **“Las chapas”**: se traza un circuito en el suelo con tiza. Los alumnos se colocan en un orden preestablecido. Colocan las chapas en la línea de salida, y manteniendo el orden, van golpeando su chapa que no debe salirse del circuito, intentando llegar a la meta. Si la chapa se sale o queda sobre la línea del circuito se vuelve al punto desde el que ha golpeado.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer distintos juegos populares.

MATERIAL

- Tantas sillas como niños haya en clase.
- Una piedra lisa.

ANIMACIÓN

- **“El gavilán”**: un alumno hace de gavilán en el centro del campo. Los demás dentro de una portería serán las palomas, estas obedecen las órdenes del gavilán (palomitas a saltar, palomitas a bailar,...). A la orden de “palomitas a volar” estas deberán pasar hasta la portería contraria, si son pilladas se convierten en gavilanes. Así hasta que toda la clase son gavilanes.

PARTE PRINCIPAL

- **“Sillas”**: colocamos las sillas en círculo con el asiento hacia fuera. Pondremos tantas sillas como niños menos uno. Cuando la música comienza a sonar los niños bailan alrededor del círculo; cuando la música se para, los niños deben sentarse cada uno en una silla, el niño que se queda sin asiento deja de jugar. A continuación quitamos una silla y volvemos a poner la música. Así sucesivamente hasta que queda una silla con dos niños, y la última vez que se para la música el niño que consiga la silla será el que gana.
- **“Rayuela”**: se necesita una piedra lisa o de mármol y dibujar los diferentes cuadros en el suelo. La piedra se lanza con el pie y no debe quedar, en raya y se lanza siguiendo el orden de los cuadros, pues sino también se pierde. Se tira la piedra a primeras, se deja allí y se recorren los demás cuadros, a la pata coja, a la vuelta se lanza al siguiente, siempre con el pie, y así hasta terminar. La persona que consigue pasar los ocho cuadrados sin fallar, tira la piedra a un cuadro y en ese cuadro se hace una señal, siendo de su propiedad. Los demás jugadores no pueden pisar ese cuadro.

VUELTA A LA CALMA

- **“El telegrama”**: colocados todos los alumnos en círculo agarrados de la mano, menos uno, que está situado en el centro del círculo. Uno del círculo dice “mando el mensaje a...”. La forma de mandar el mensaje es apretar la mano de los compañeros, si al alumno al que le mandan el mensaje le aprietan su mano dice: “mensaje recibido”. El jugador que se encuentra en el medio tiene que adivinar por donde va el mensaje, es decir por donde aprietan las manos. Si lo adivina se cambia por el jugador al que ha pillado.



03 SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar distintos juegos populares.

MATERIAL

- Dos sacos.
- Una soga larga y resistente.

ANIMACIÓN

- **“Jugamos a vacas”**: uno se la para y va a pillar a los demás. Cuando pille a uno, éste se libra y el pillado se la para. Las espalderas son casa.

PARTE PRINCIPAL

- **“Polis y cacos”**: la clase dividida en dos grupos, unos son los polis y otros, los cacos. Los polis tendrán que pillar a todos los cacos en el menor tiempo posible. Conforme los van pillando los llevan prisioneros a la cárcel (agarrados en cadena en un poste). Se pueden librar si un ladrón toca la cadena. Cuando terminan la partida, se cambian los papeles y volvemos a jugar. Gana el equipo que pille a todos en menos tiempo. Variantes:
 - Los ladrones se pueden esconder mientras los polis cuentan hasta 50.
 - Los cacos se pueden librar si uno de los pillados da tres toques a un poli.
- **“Carrera de sacos”**: los mismos equipos que en la actividad anterior. Un saco para cada equipo, es una carrera de relevos desplazándose dentro del saco.
- **“Sogatira”**: seguimos con los mismos equipos. Colocamos un pañuelo atado en el centro de la cuerda. Cada grupo se coloca en un lado de la cuerda agarrándola con las dos manos. A la voz de “ya” cada grupo deberá tirar de la cuerda para atraer hacia sí al otro grupo. Ganará el grupo que consiga hacer pisar al otro grupo una raya marcada en el suelo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Piedra, papel o tijera”**: por parejas y los dos a la vez deberán decir piedra, papel o tijera, sacando cada uno su mano que representará el objeto que ha elegido. La piedra rompe a la tijera, la tijera corta el papel y el papel envuelve a la piedra.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar los distintos juegos populares.

MATERIAL

- Cuerdas para saltar a la comba. Un juego de bolos. Canicas.

ANIMACIÓN

- **“El escondite”**: uno se la para y cuenta frente a la pared con los ojos cerrados hasta 50. Los demás en ese tiempo, deben esconderse. Cuando termina de contar, deberá buscar a sus compañeros. Si ve a alguno, irá a la pared y dirá el nombre del niño que ha visto. Los escondidos también pueden librarse llegando a la pared sin ser vistos. El último en ser visto la parará en la próxima partida.

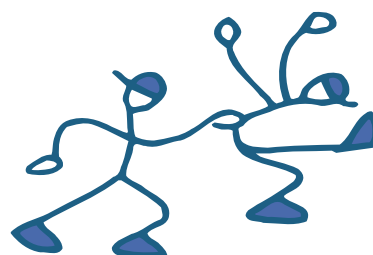
PARTE PRINCIPAL

- Dividimos la clase en tres grupos. Cada grupo pasará por cada estación a la señal del profesor.
 - Estación 1: **“Saltar a la comba”**. Cada alumno con una cuerda, saltarán su comba. Variante: Por parejas, hacia atrás, etc.
 - Estación 2: **“ Los bolos”** Se colocan los bolos en disposición 4, 3,2 y 1, separados 5 cm. Los alumnos enfrente de los bolos, tirarán una pelota desde una distancia determinada (unos 7 metros). El objetivo es tirar el mayor número de bolos en cada lanzamiento. La pelota deberá deslizarse por el suelo.
 - Estación 3: **“ Las canicas”**. Cada alumno con tres canicas debe tirar alternativamente para intentar dejar la canica más cerca de un agujero llamado “gua”. El que queda más cerca se da la mano y debe hacer gua para a continuación desde el borde del mismo, lanzar su bola contra las demás que están situadas donde quedaron después del primer tiro. Cuando se da por primera vez a una bola contraria se dice “primeras”, la segunda vez se dice “pie” (debiendo quedar las dos canicas a una distancia de un pie del que tira). La tercera se dice “matute” y ya solo falta introducir la bola dentro del gua para ganar la partida. Si un alumno no falla, sigue tirando. Si por accidente la bola del que tira cae en el gua, deberá comenzar de nuevo en primeras. Si se mete la bola del contrario, se saca y se deja caer desde arriba o desde cerca, según se pidan altas o bajas. Si el alumno no toca ninguna canica, pierde turno. Se suele jugar a cinco juegos (o los que acuerden los jugadores). El que gana se lleva una canica de cada uno de los otros jugadores.

VUELTA A LA CALMA

- Recogemos el material.

14 UNIDAD DIDÁCTICA



JUEGOS RECREATIVOS

OBJETIVOS

- Conocer distintos juegos recreativos.
- Identificar el juego como medio fundamental para la práctica de la actividad física.
- Vivenciar el juego como medio de disfrute, de relación y empleo de tiempo libre.
- Utilizar estrategias básicas de cooperación en diferentes tipos de juegos.
- Aceptar el resultado del juego atendiendo a sus normas.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Juego libre y organizado.
- Reglas y aplicación de estas en el juego organizado.
- Práctica de juegos recreativos dentro y fuera del ámbito escolar.

PROCEDIMENTALES

- Utilización de reglas en los juegos.
- Prácticas de juego donde se utilicen fundamentalmente los desplazamientos y las habilidades básicas.
- Práctica de juegos recreativos donde se pongan en práctica las habilidades desarrolladas en niveles anteriores.

ACTITUDINALES

- Participación en todos los juegos buscando diversión.
- Aceptación de sí mismo y de sus compañeros.
- Respeto a las normas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer y aplicar las reglas de cada juego.
- Respetar a sus compañeros.
- Participar de forma activa buscando la diversión.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer distintos juegos recreativos.

MATERIAL

- No es necesario.

ANIMACIÓN

- **“Comecocos”**: sobre un espacio que en el suelo tiene líneas que se entrecrucen, 5 o 6 jugadores harán de comecocos y tendrán que atrapar y convertir en comecocos a todos los demás; gana el último que queda. Los jugadores deben desplazarse únicamente por las líneas. No vale correr ni saltarse de línea a línea.

PARTE PRINCIPAL

- **“Las 4 esquinas”**: se divide la clase en cinco grupos de 5 chavales cada uno. Cada equipo se situará en un campo cuadrado, colocándose 4 jugadores en cada esquina del campo, y el jugador que queda en el centro. A una señal del jugador situado en el centro, los demás jugadores deberán cambiar de esquina. Y el jugador del centro deberá tratar de arrebatárselos alguna esquina. El cambio deberán hacerlo a la vez. Aquel jugador que se quede sin esquina se la para situándose en el centro.
- **“Policías y ladrones”**: dos grupos, uno son los policías y otro son los ladrones. Los policías tienen que coger a los ladrones. Cada vez que cogen a uno le llevan a la cárcel. Los ladrones podrán salvar a sus compañeros tocándoles cualquier parte del cuerpo sin ser atrapados por los policías. Si los polis cogen a todos los ladrones, cambian los roles de los grupos.

VUELTA A LA CALMA

- **“El rey del silencio”**: uno de los niños, que es el rey del silencio, se coloca a una distancia prudencial (5 metros más o menos) de los demás compañeros. Todo el mundo está en silencio, cuando el rey apunta con su dedo a uno de sus compañeros, éste se levanta con intención de ir hasta donde está el rey, si hace el más mínimo ruido el rey le manda sentarse en su sitio, pero si consigue llegar hasta donde el rey, se convertirá en el nuevo rey del silencio.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar distintos juegos recreativos.

MATERIAL

- Un balón.

ANIMACIÓN

- **“Taxi ocupado”**: se forman grupos de 3 jugadores agarrados por la cintura (taxis). 2 ó 3 jugadores quedan sueltos, sin formar grupos, serán los ocupantes. Los grupos que forman los taxis se mueven corriendo libremente por todo el espacio. Los ocupantes intentarán coger el taxi, agarrándose a la cintura del último. Cuando esto ocurra, el primero se suelta y empieza a buscar otro taxi.

PARTE PRINCIPAL

- **“Balón prisionero”**: dos equipos situados en cada una de las partes del campo de juego. En cada cementerio (parte posterior de cada campo) se sitúa un jugador del equipo contrario. El equipo que se encuentra en posesión del balón lo lanza contra el equipo contrario, procurando dar a algún adversario. Si diera a alguien con el balón este se considerará “muerto”. El muerto se lleva el balón con él y se sitúa en el cementerio, el juego continúa lanzando el balón contra los jugadores del equipo contrario. Hay dos formas de evitar ser tocado:
 - Coger el balón en vuelo.
 - Esquivarlo. Los jugadores del cementerio también pueden dar a los jugadores contrarios o pasarse el balón. Ganará el equipo que haga al otro prisionero.

VUELTA A LA CALMA

- **“Estatuas en grupo”**: los niños se disponen en círculo. Un participante sale al centro y adopta una posición concreta, que mantiene como si fuese una estatua. El resto del grupo le buscará un nombre adecuado. Otro miembro del grupo se le une relacionando su postura con la estatua original. Dar un nuevo nombre a esta estatua, se continúa así, hasta que todo el grupo haya intervenido.



03 SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar distintos juegos recreativos.

MATERIAL

- Un pañuelo y una silla.

ANIMACIÓN

- **“Tierra, Mar y Aire”**: los jugadores se sitúan sobre una línea que es “tierra”. El profesor da las instrucciones, teniendo en cuenta que cuando se diga “tierra” los jugadores se tendrán que quedar sobre la línea sin moverse, si se dice “mar” los jugadores deberán dar un paso hacia delante, y si se dice “aire” los jugadores deberán dar un salto vertical en el sitio. Pueden ser eliminados los jugadores que se equivoquen al seguir el ritmo marcado por el profesor.

PARTE PRINCIPAL

- **“El pañuelo”**: dos equipos situados uno en frente de otro previamente numerados. El profesor dice un número y los jugadores de cada equipo que tenga el número salen al centro en busca del pañuelo que tiene sujeto el profesor. Una vez junto al pañuelo hay que intentar cogerlo y llevarlo a su campo sin que le coja el jugador del equipo contrario. No se podrá pasar al campo contrario a no ser que se persiga al jugador contrario que porta el pañuelo. Gana el equipo que elimine a todos los componentes del otro equipo. Variante: dar puntos por pañuelos conseguidos en vez de eliminar.

VUELTA A LA CALMA

- **“La princesa y el dragón”**: los niños se disponen en círculo. El alumno (princesa o príncipe) sentado en una silla en el centro, atado a ella con pañuelos. El dragón con los ojos vendados. A una señal del maestro irán saliendo los alumnos que están situados en círculo en torno a la silla, en el orden en que se les indique para tratar de desatar al príncipe o princesa, evitando que el dragón que está al lado de la silla (y se mueve en torno a ella) les toque. Si esto ocurre se vuelven a sentar hasta que el maestro les mande salir otra vez. El juego acaba cuando el príncipe o princesa es desatado.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar distintos juegos recreativos.

MATERIAL

- Un balón.

ANIMACIÓN

- **“Desafío”**: (juego argentino) se sitúan los jugadores divididos en dos equipos, uno frente a otro. Sale un jugador A de un equipo en dirección al otro equipo, donde sus componentes se encuentran con uno de los brazos extendido. Cuando A dé en uno de los brazos, por ejemplo del jugador B, debe intentar llegar a su campo, si lo consigue sin ser tocado por B, B pasa a su equipo, pero si B toca a A, A pasa al equipo de B.

PARTE PRINCIPAL

- **“Pies quietos”**: el que “la queda” lanza el balón al aire y dice un nombre. El nombrado corre hacia la pelota, la recoge antes que bote, y dice: “Pies quietos”, el resto, que habían salido corriendo, se paran como estatuas. El que “la queda”, dando tres pasos, intenta dar a alguno de sus compañeros, si lo logra, cambia de roles, en caso contrario se la vuelve a quedar. Si el jugador nombrado no coge la pelota en el aire (bota), el que “la queda” dice otro nombre.

VUELTA A LA CALMA

- **“Escribir en la espalda”**: por parejas, uno tumbado en el suelo (tendido prono) y el compañero le debe escribir con su dedo un número o letra en la espalda. El alumno que está tumbado deberá adivinar lo que le ha escrito. A continuación cambio de roles.



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar distintos juegos recreativos.

MATERIAL

- Tantos papeles como alumnos.

ANIMACIÓN

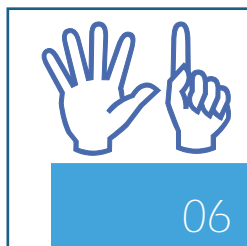
- **“Los paquetes”**: por parejas pegados hombro con hombro formando un círculo toda la clase excepto una pareja “A” en la cual uno persigue al otro y este para evitar ser pillado deberá colocarse hombro con hombro junto a otra pareja “B” de las que formaban el círculo. El componente de la pareja “B” más distante del que acaba de juntarse pasará a ser el perseguido. Si el perseguidor consigue pillar a un compañero antes de que este se junte a otra pareja, pasará a ser perseguido.

PARTE PRINCIPAL

- **“Fútbol sin balón”**: se forman dos equipos que se colocarán en los límites del campo de fútbol. Para sumar un tanto debe introducirse un alumno en la portería contraria, pero si es tocado en el campo contrario este deberá sentarse en el suelo hasta que otro compañero lo salve tocándole.
- **“Drácula”**: se preparan tantos papeles como alumnos. Todos en blanco excepto uno en el que estará escrita la palabra “drácula”. Se reparten los papeles y una vez que cada alumno ha visto su papel se les recoge. A la orden del profesor el que la haya tocado el papel escrito deberá ir a pillar rápidamente al resto de sus compañeros en un espacio limitado, sentándose cada alumno pillado. A continuación se vuelven a repartir los papeles tantas veces como el profesor cree oportuno.

VUELTA A LA CALMA

- **“Pobre gatito”**: todos los alumnos sentados en círculo excepto uno que se colocará en el centro y hará de gatito. Éste deberá acercarse a uno de sus compañeros maullando e intentando hacerle reír. El alumno que permanece sentado tendrá que acariciar al gatito diciéndole tres veces “Pobre gatito” sin reírse. Si el gatito consigue hacer reír a algún compañero, éste pasará a ser gatito.



06 SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar distintos juegos recreativos.

MATERIAL

- Tantos balones como alumnos y dos bancos suecos.

ANIMACIÓN

- **“La cadena”**: un alumno debe intentar coger al resto. Cuando coja a uno se deberán unir de la mano y así sucesivamente hasta pillar a los demás.

PARTE PRINCIPAL

- **“La estrella”**: se forman cuatro grupos que se disponen formando un círculo. En el centro del círculo se colocan tres objetos. Se numeran entre ellos y cuando el profesor diga un número, al que le corresponda da una vuelta alrededor del círculo hasta llegar a su grupo y tras pasar por debajo de estos debe coger uno de los objetos colocados en el centro. Los tres grupos que consigan objeto sumarán un punto.
- **“Balones fuera”**: dividimos la clase en dos equipos y separamos el espacio con dos bancos suecos. Se les reparte un balón a cada uno y a la orden del profesor deben pasarlo de su campo al del contrario. Cuando el profesor haga sonar su silbato los alumnos detendrán sus lanzamientos y se contará el número de balones que hay en cada campo. Se anotará un punto el equipo que menos balones tenga.

VUELTA A LA CALMA

- **“Un dos tres chocolate inglés”**: un alumno se coloca de espaldas contra la pared y el resto debe avanzar hacia él cuando este no mire y diga “Un dos tres chocolate inglés”. Al finalizar debe girarse rápidamente y al que pille en movimiento volverá a empezar.

PLANTILLA DE EVALUACIÓN

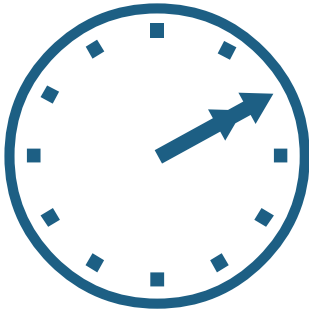
EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN	C	NC	EP
Reconoce las partes del cuerpo propias			
Reconoce partes del cuerpo en los demás			
Distingue derecha - izquierda en su propio cuerpo			
Distingue derecha - izquierda en los demás			
Se orienta en el espacio utilizando nociones topológicas (arriba - abajo, delante - detrás) con respecto a uno mismo			
Mantiene el equilibrio en posiciones estáticas			
Mantiene el equilibrio dinámico			
Trae el material necesario y se asea al final de la sesión			
Tiene una actitud positiva hacia las actividades físicas			

EL CUERPO: HABILIDADES Y DESTREZAS	C	NC	EP
Coordina los desplazamientos en carrera, con alternancia brazo-pierna, realizando un apoyo adecuado y activo del pie			
Ejecuta con eficacia, ritmo e intensidad, los desplazamientos en carrera, realizando bien la puesta en acción, cambios de dirección y velocidad de ejecución			
Adecúa sus movimientos en los entornos conocidos a través de la correcta percepción de estímulos visuales y/o auditivos			
Percibe la velocidad y el sentido en los desplazamientos propios, tomando como punto de referencia objetos y compañeros			
Efectúa correctamente (desde el punto de vista cualitativo) la acción del salto, a partir de situaciones de juego			
Utiliza giros sobre el eje longitudinal de forma adecuada, en situaciones donde se plantee un cambio de dirección y sentido. (Generalmente en formas jugadas)			
Ejecuta correctamente giros sobre el eje transversal tanto hacia delante como hacia atrás			
Lanza objetos conocidos con una sola mano de forma coordinada y con una buena ejecución y precisión en distancias cortas y sobre objetivos estáticos			
Intercepta o golpea cualquier tipo de móvil en situaciones donde no intevengan elementos no previstos por el alumno			
Identifica y adopta las posiciones de delante-detrás, arriba-abajo, dentro-fuera, reconociéndolas en sí mismo y en otros compañeros con respecto a objetos			
Ajusta sus movimientos a variaciones de espacios (más o menos reducidos, con o sin obstáculos) en un tiempo determinado			
Trae el material necesario para la sesión (ropa deportiva y material de aseo) y se asea tras finalizar la sesión			

PLANTILLA DE EVALUACIÓN

EL CUERPO: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN	C	NC	EP
Reproduce estructuras rítmicas sencillas a través del movimiento corporal			
Comunica ideas sencillas e imita por medio de la mímica			
Es capaz de seguir y mantener un ritmo, propio o impuesto, durante un minuto de tiempo			
Es capaz de expresar una actividad cotidiana			
Es capaz de entender una representación corporal de un compañero			
Es capaz de poner en práctica las diferentes cualidades del movimiento (ligereza/fuerza, rápido/lento, diferentes planos y/o espacio)			
Es capaz de bailar una canción que expresa distintos estados emocionales			
Es capaz de juegos populares ("El corro la patata", "El barquero"...)			
Se muestra espontáneo y desinhibido en las sesiones de expresión corporal			
Respeto sus propias capacidades y limitaciones expresivas y las de los demás			

LOS JUEGOS	C	NC	EP
Conoce y aplica las reglas de cada juego			
Respeto las normas de los juegos			
Participa de forma activa buscando la diversión			
Respeto y colabora con sus compañeros en la realización de los juegos			
Trae el material necesario y se asea al final de la sesión			



TEMPORALIZACIÓN

	BLOQUE TEMÁTICO	UNIDAD DIDÁCTICA	NÚMERO DE SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN SALUD CORPORAL	ESQUEMA CORPORAL	7
		EQUILIBRIO	4
	EL CUERPO: HABILIDADES Y DESTREZAS SALUD CORPORAL	COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL: MARCHA Y CARRERA	4
		COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL: SALTOS	4
SEGUNDO TRIMESTRE	EL CUERPO: HABILIDADES Y DESTREZAS SALUD CORPORAL	GIROS	4
		COORDINACIÓN OCULO MANUAL	4
		COORDINACIÓN OCULO PÉDICA	4
	EL CUERPO: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN	GOLPEOS	2
		EXPRESIÓN CORPORAL	6
TERCER TRIMESTRE	LOS JUEGOS. SALUD CORPORAL	JUEGOS POPULARES	3
		JUEGOS RECREATIVOS	10

BLOQUE I: EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN

01

UNIDAD DIDÁCTICA



ESQUEMA CORPORAL

OBJETIVOS

- Afianzar la lateralidad en relación con los otros y con los objetos.
- Tomar conciencia de la simetría corporal.
- Tomar conciencia de la movilidad de las distintas partes del cuerpo.
- Identificar las variaciones del tono muscular en distintas situaciones.
- Afianzar la percepción, organización y representación espacio- temporal.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- La lateralidad: reconocimiento sobre los otros.
- El esquema corporal: global y segmentario.
- El tono muscular.
- La estructuración espacio-temporal.

PROCEDIMENTALES

- Realización de actividades que impliquen el reconocimiento de la derecha e izquierda en relación con los otros.
- Percepción de la movilidad del eje corporal en diferentes posturas.
- Realización de actividades que impliquen la utilización segmentaria del cuerpo.
- Ejecución de actividades que impliquen variaciones de tono muscular.
- Adaptación de su movimiento o desplazamiento al de otros compañeros, resolviendo problemas (adaptarse al mas veloz...)
- Imitación de ritmos y estructuras rítmicas de frecuencia y acentuación variable.

ACTITUDINALES

- Valoración y aceptación del propio cuerpo, sus posibilidades y limitaciones.
- Valoración y aceptación de la realidad corporal de los demás, sus posibilidades y limitaciones.
- Adquisición de una mayor confianza e independencia motriz.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconoce la derecha y la izquierda en un compañero/a que esté frente a él/ella.
- Reconoce la existencia de un eje de simetría corporal y de las diferentes partes simétricas del cuerpo.
- Mantiene una actitud postural correcta en distintas situaciones.
- Contrae y relaja de forma consciente diferentes segmentos corporales.
- Se orienta en el espacio con relación a otros y a los objetos.
- Adapta su desplazamiento al de compañeros o al de estructuras rítmicas variables en velocidad, duración e intensidad.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar la lateralidad en relación con los otros y con los objetos.

MATERIAL

- Una pelota para cada alumno.

ANIMACIÓN

- **“A pillar tocando las partes del cuerpo”**: a tocar la cabeza, el tocado en la cabeza se elimina, así hasta que pase un rato o hay pillados unos cuantos. Toca el silbato el profesor, se cambia el que la paga, se incorporan los eliminados y se toca otra parte del cuerpo así sucesivamente.

PARTE PRINCIPAL

- Individual:
 - Botar libremente la pelota con la mano derecha. Idem con la mano izquierda.
 - Colocados mirando una pared, en tres o cuatro filas (sobre las líneas de la pista o guiándonos por tres o cuatro cuerdas).
 - Botar la pelota con diferentes órdenes o variantes: con la mano dcha., a la izda., de la línea; con la mano dcha., a la dcha., de la línea; con la mano izda., a la izda., de la línea; con mano izda., a la dcha., de la línea.
 - Palmear la pelota de forma continuada sin que toque el suelo. Palmear con la dcha y recibir con la dcha. Palmear con la izda y recibir con la izda. Palmear con la dcha y recibir con la izda.
- Por parejas:
 - Lanzar la pelota al compañero que está enfrente a diferentes partes del cuerpo que el profesor nombre: Hombro, rodilla, pie, etc. (Derecho e izquierdo).
 - Palmear la pelota entre la pareja con la mano derecha o izquierda sin que toque el suelo.
 - Lanzar al compañero con las dos manos y que éste la recoja con la derecha, con la izquierda y viceversa.
 - Variantes: Lanzar con la dcha., y coger dcha. Idem con la izquierda.

VUELTA A LA CALMA

- **Batalla de pelotas**: dos equipos, cada alumno con un balón en su campo. A la orden del profesor lanzarán las pelotas al campo contrario, se trata de que en nuestro campo no haya balones. Al minuto el profesor toca el silbato y nadie puede lanzar. Se cuentan los balones que hay en cada campo y gana el equipo que tenga menos.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Tomar conciencia de la simetría corporal.

MATERIALES

- Una cuerda para cada pareja.

ANIMACIÓN

- **“La mancha”**: un alumno se la para, este se pone la mano en la parte del cuerpo que quiera y debe ir a pillar sin quitarse la mano, cuando toca a alguien el tocado se pondrá la mano donde ha sido tocado y se la paran los dos. El juego termina cuando todos tienen la mancha.

PARTE PRINCIPAL

- Colocados por parejas:
- **“El espejo”**: uno frente a otro. Uno hace gestos y movimientos y el otro lo imita en forma de espejo. Al rato cambio de papeles.
- **“La sombra”**: uno detrás de otro, el primero hace movimientos con desplazamiento y el otro niño le tiene que imitar y perseguir como la sombra. Después cambio de papeles.
- Identificar las partes del cuerpo que diga el profesor.
- **“El ratón y el gato”**: a quitarle la cuerda al gato, el gato lleva la cuerda en el hombro dcho, izqdo, en la mano dcha e izda, y el ratón va a pisarle la cuerda, cuando la pisa cambian los papeles.

VUELTA A LA CALMA

- **“El barco”**: todos los alumnos en una pared del gimnasio que es el barco, cuando el profesor dice playa, van a la pared contraria. Uno se la para, es el tiburón. Los alumnos cambian de pared según la orden del profesor, en algún momento dirá: “tiburón” entonces el que se la para va a por los demás y para que no les pillen deben tumbarse en el suelo y además estar tocando a alguien. El pillado pasa a ser tiburón y el otro a jugar.



03 SESIÓN

OBJETIVO

- Tomar conciencia de la movilidad de las diferentes partes del cuerpo: brazos, piernas, cabeza y tronco.

MATERIALES

- Sin material.

ANIMACIÓN

- **“La cadena de todos”**: uno se la para. Debe ir a pillar a los demás, cuando pille a uno, este le da la mano y juntos siguen pillando. Así hasta que toda la clase está pillada y forma una cadena.

PARTE PRINCIPAL

- Por parejas, uno tumbado y otro de pie, tocar el de arriba al que está en el suelo boca arriba las diferentes partes del cuerpo que vaya diciendo el profesor y el de abajo intenta esquivarlo girándose.
- Por parejas, uno delante del otro de pie, el profesor dice números que son ordenes que tienen que realizar los alumnos, así con el nº 1 el de atrás pasa a delante por debajo de las piernas del de delante, con el nº 2 el que está delante va atrás por debajo de las piernas del que está detrás y con el nº 3 se chocan rápido las palmas.
- Mover las diferentes partes del cuerpo según los números que diga el profesor (el nº 1 la cabeza, el nº 2 los brazos, el nº 3 las piernas, etc.).
- Desplazándose los alumnos libremente irán a tocar lo que diga el profesor (dos orejas, tres narices, etc.).
- Corriendo los alumnos a la orden del profesor estos tienen que juntarse y unirse por parejas para tocarse lo que se mande (las caras, los hombros, etc.), cambiando de pareja cada vez.

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas, uno tumbado, moverle las diferentes partes del cuerpo.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Identificar variaciones del tono muscular en distintas situaciones.

MATERIAL

- Sin material.

ANIMACIÓN

- **“La cadena de dos”**: se la para uno, debe ir a pillar a los demás, cuando pille a uno, le da la mano y siguen pillando, cuando pillan a otro se unen los tres y siguen pillando, pero cuando pillan al cuarto, se forman dos cadenas de dos. Así hasta que toda la clase esté pillada formando parejas.

PARTE PRINCIPAL

- Realizar ejercicios de movilidad:
 - Individual, de pie.
 - Caderas con flexión de piernas: a los lados, hacer circunferencia, adelante, atrás.
 - Tronco: a los lados, adelante, atrás.
 - Hombros: arriba, abajo, adelante o atrás.
 - Cabeza: circunferencias, lados, adelante- atrás.
- Por parejas:
 - Subir y bajar caderas (en posición de carretilla).
 - Subir y bajar caderas (en posición de balancín).
 - Traslado en carretilla (carrera), variando la posición de las caderas (arriba, abajo).
 - Diferentes traslados con oposición o sin oposición.
 - Uno hace el papel del muerto (relajado), el otro intentando colocarlo de pie y descubre que si está relajado no se aguanta, no puede. Cambiar los papeles.
- Por tríos:
 - **“La botella borracha”**. Cambiar los papeles.

VUELTA A LA CALMA

- **“La varita mágica”**: por parejas, uno tumbado con todo el cuerpo en tensión, según el compañero le toque las diferentes partes del cuerpo se va relajando. Se cambian los papeles y viceversa (según te toque mueves la parte que te toque).



05 SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar la percepción, organización, y representación espacial.

MATERIAL

- Un aro para cada niño.
- Varias picas.
- Conos.
- Cuerdas.

ANIMACIÓN

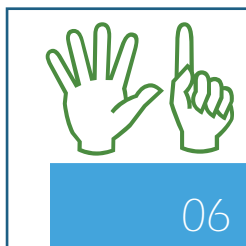
- El profesor nombrará diferentes objetos del espacio y los alumnos irán a tocarlos (hierro, goma, pared, colchoneta...)

PARTE PRINCIPAL

- Desplazarse en función de las palabras del profesor: derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás.
- Por parejas: el de atrás va dando consignas u órdenes sobre diferentes trayectorias que éste ha de realizar: línea recta, mover dcha., izda.
- Por parejas: uno al lado del otro, uno toma la iniciativa y se desplaza en diferentes velocidades y el otro intenta imitar.
- Uno de la pareja realiza un recorrido con principio y final, el otro cuando el anterior haya finalizado intentará hacer el mismo recorrido (sin material).
- Ídem con material (aros, conos, cuerdas, picas ...).
- Uno hace de obstáculo, salvar este obstáculo: por arriba o por abajo. Por la dcha, o izda.
- **“Tapar el hueco”**: en círculo tantos aros como alumnos menos uno. Un alumno en el centro. Los del círculo se mueven en la misma dirección. El del centro tiene que intentar meterse en un aro, si lo consigue, el que ha quedado fuera va al centro, el profesor dirá cuando se cambia de dirección.
- **“Juego de las sillas”** (con aros).

VUELTA A LA CALMA

- **“¿Quién falta?”**: todos en círculo, uno se sale fuera, de los demás uno se esconde y los demás se cambian de sitio. El niño que había salido fuera tiene que adivinar quién falta.



06 SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar la percepción y representación temporal.

MATERIALES

- Varios aros.

ANIMACIÓN

- Moviéndose por el espacio, ocupándolo todo con música de fondo. Cuando para la música se colocan como estatuas: ir alternando y dando diferentes consignas (cambiar de posición, tumbados, de rodillas, pata coja...).

PARTE PRINCIPAL

- Sobre una serie de aros alineados y separados entre sí unos 30 cm., correr pisando dentro una sola vez.
- Correr sobre una serie de aros separados unos 10 cm. pisando dentro una vez, dos veces.
- Correr sobre una serie de aros y pisar dentro de cada aro una vez más que la anterior.
- Por parejas, reproducir los movimientos realizados por el compañero corriendo sobre los aros. Reproducida fuera de los aros.
- Reproducir los movimientos realizados por el compañero en los aros.
- Grupos de 4 o 5. Imitar al rey (lo que manda el rey) sobre los aros.

VUELTA A LA CALMA

- **“Pato o pata”**: nos sentamos todos en círculo, uno está con los ojos cerrados, lo lleva otro, se para en un compañero y pregunta ¿pato o pata?, le responde, si es chica dirá pata, si es chico dirá pato, si el que va con los ojos tapados adivina se sienta.
- **“A las sílabas”**: se forma un grupo sentados en un círculo, a uno de los compañeros lo mandamos fuera. Se elige una palabra. Se forman tantos grupos como sílabas tiene una palabra. Cada grupo dice una sílaba en voz alta de dos maneras: 1ª en forma de sirena, y 2ª en forma intermitente. El que está fuera tiene que adivinar.



07

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar la percepción, organización y representación espacio-temporal.

MATERIALES

- Un silbato o un pandero.

ANIMACIÓN

- Por parejas, tocarse uno al otro determinada zona del cuerpo (los dos se tocan y los dos se defienden).
- Variantes:
 - Agarrarse de la mano y tocarse el culo.
 - Uno tumbado de cúbito supino se va girando y el otro intenta tocarle la cabeza.
 - Pisar sin ser pisado.

PARTE PRINCIPAL

- Por parejas uno detrás pone las manos en los hombros del de delante toca el hombro derecho e izquierdo según la dirección que quiere que se tome.
- Con los ojos cerrados se añade la consigna de parar dándole en el centro de la espalda.
- Con varios alumnos **“el tren ciego”**, el único que tiene los ojos abiertos es el último, que es quien dirige el tren.
- **“El gato y el ratón”**: por parejas, uno es el gato y el otro el ratón, silbidos cortos y rápidos marcan los pasos del ratón corto y rápido alejándose de su gato y un silbido sostenido marca la zancada del gato que se aproxima a su ratón. Cuando el gato pille al ratón cambio de papeles.
- Todos los alumnos ocupando el espacio van dando pasos al ritmo del silbato.
- **“El gavián”**: toda la clase son palomas excepto uno que es el gavián que está en el centro, cuando éste dice: palomas a volar, deben pasar al otro lado de la pista, el atrapado se convierte en gavián también. Así hasta que toda la clase son gaviánes.

VUELTA A LA CALMA

- **“El director de orquesta”**: todos los alumnos sentados en círculo, uno se sale fuera, entonces se nombra un director, todos los niños deben imitar los gestos del que dirige. El niño que había salido fuera debe adivinar quién dirige la orquesta.

02 UNIDAD DIDÁCTICA



EQUILIBRIO

OBJETIVOS

- Consolidar el equilibrio estático.
- Desarrollar el equilibrio dinámico.
- Mejorar la capacidad de ajuste personal.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- El equilibrio estático.
- El equilibrio dinámico.
- El ajuste corporal.

PROCEDIMENTALES

- Realización de actividades que impliquen el mantenimiento del equilibrio estático en diferentes superficies y planos, variando la base de sustentación.
- Acciones de equilibrio estático y dinámico colaborando con el compañero.
- Realización de actividades que desarrollen el equilibrio dinámico en distintos planos y superficies.
- Experimentación de acciones de oposición y lucha con el objetivo de desequilibrar al compañero.

ACTITUDINALES

- Valoración de la actitud postural correcta.
- Confianza y seguridad al afrontar nuevas situaciones.
- Valoración y aceptación del propio cuerpo y de sus posibilidades y limitaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Permanece equilibrado sobre una pierna encima de un banco sueco cambiando la posición de los brazos.
- Trepa por una espaldera y se desplaza por ella.
- Se desplaza por encima de un banco sueco transportando un objeto.
- Combina desplazamientos con paradas, cambios de dirección y giros, atendiendo a estímulos externos.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollar el equilibrio estático individual y grupalmente.

MATERIAL

- Sin material.

ANIMACIÓN

- Ir trotando y a la señal pararse como una estatua (dos veces).
- Ponemos insignias (1) pararse con un apoyo (2) pararse con dos apoyos (3) pararse con tres apoyos, etc.

PARTE PRINCIPAL

- Por parejas:
 - **“La mula terca”**: uno en cuadrupedia y el otro de pie intenta desestabilizarle con la parte del cuerpo que indiquemos (rodilla, trasero, hombros, cabeza...).
 - **“Pelea de gallos”**: en cuclillas intentan desequilibrarse con las manos.
- Por grupos.
 - **“La botella borracha”**: los alumnos en un corro y uno en el centro, dejándose caer y los otros deben de sujetarlo.
 - Por grupos, en círculo, cogidos de la mano con los brazos en alto, el director del juego dice: “el tren de Duran... y al decir GO, todos se agachan al suelo adoptando la postura del que grita, sin soltar las manos. Cambiar de director.
 - Por parejas, carretas a la pata coja (el primero suelto, el segundo agarra la pierna del primero, el 3º al 2º, etc.).
 - Agarrarse por los hombros a la pata coja.

VUELTA A LA CALMA

- **“Un, dos, tres chocolate inglés”**: un alumno contra la pared cantando la estrofa “un, dos, tres...”, el resto puede acercarse hacia la pared pero al acabar de cantar se vuelve rápido y al que pilla en movimiento debe empezar de nuevo.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Interiorizar la postura de equilibrio dinámico individual, por parejas o grupos.

MATERIAL

- Sin material.

ANIMACIÓN

- **“Dao sin línea”**: gran grupo, dos se la quedan. Los demás huyen por el espacio y para evitar ser dados se han de situar con los pies sobre una línea determinada, el tocado se la queda.
- Variantes:
 - Sobre líneas de diferentes colores.
 - Sobre la puntera o sobre talones.
 - Sobre tres apoyos o cuatro en las líneas, etc.

PARTE PRINCIPAL

- Caminar a la pata coja por una línea, en cuchillas, de puntillas, sobre talones...
- **“Trenes en cuchillas”**: agarrados de la cintura, y el primero de frente al tren le agarra las manos al segundo.
- Caminar con las manos sobre la cuerda y con los pies en el suelo (a ambos lados del suelo) caminar de frente y hacia atrás. Variantes: caminar con los pies sobre la cuerda, de lado, de puntas, talones...
- **“Punta-talón”**: por parejas, uno se la queda, las demás parejas se dispersan por el espacio cogidos de una mano. Para evitar ser dados deberán permanecer sobre la punta de los pies dándose las dos manos. Otra pareja los puede liberar pasando bajo sus manos unidas. Variante: Ídem sobre talones u otra postura en equilibrio.

VUELTA A LA CALMA

- Caminar sobre la cuerda con los ojos cerrados o mirando al techo.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar el equilibrio con móviles y aparatos individualmente.

MATERIAL

- Bancos, aros, picas, bloques.

ANIMACIÓN

- **“Stop a la pata coja”**: uno se la para y debe ir a pillar a los demás. Para que no te pillen te puedes poner a la pata coja con una mano levantada, si alguien te toca la mano levantada quedas libre. Cuando uno es pillado, se la para.

PARTE PRINCIPAL

- 1ª Vuelta:
 - Andar por bancos.
 - Saltar aros con un pie.
 - Picas entre cuello y hombros (en cada uno de ellos).
 - Bloques unidos (pasarlos en cuadrupedia).
 - Balón: en la tripa agarrados por los hombros.
- 2ª Vuelta:
 - Andar hacia atrás en los bancos.
 - Aros: pata coja y pies juntos.
 - Picas: cuadrupedia y en la espalda.
 - Bloques: andando.
 - Siameses, balón: en la frente agarrados.
- 3ª Vuelta:
 - Bancos: cuadrupedia hacia delante y 2ª hacia atrás.
 - Aros: pies dentro del aro y fuera del aro pies separados.
 - Bloques: cuadrupedia invertida.
 - Picas: transportarla en dedo o mano.
 - Balón: frente, manos en la espalda.

VUELTA A LA CALMA

- Uno en cada lado del banco intentar pasarlo a la vez.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar el equilibrio con móviles y aparatos grupalmente.

MATERIAL

- Ladrillos.
- Conos.
- Poti-potis.
- Bancos suecos.

ANIMACIÓN

- **“Pies en alto”**: uno se la para y para que no te pillen tienes que subirte a algún sitio. Al que pillan se la para.

PARTE PRINCIPAL

- Estaciones: 4 equipos (2 o 3 minutos en cada estación).
 - 1ª estación: Caminar sobre los ladrillos con un cono sobre la cabeza.
 - 2ª estación: Zancos, caminar con poti-potis.
 - 3ª estación: Caminar sobre los bancos invertidos.
 - 4ª estación: Dos bancos inclinados sobre las espalderas. Por uno suben, pasan por las espalderas al otro y bajan.
 - 5ª estación: Cada uno con una pica mantenida en vertical, a la señal, dejamos nuestra pica y cogemos la de nuestro compañero de la derecha. Procuramos tenerla totalmente en vertical para que al soltarla, no se caiga al suelo.

VUELTA A LA CALMA

- Nos sentamos en corro y comentamos la dificultad de cada una de las estaciones.

03 UNIDAD DIDÁCTICA



MARCHA Y CARRERA

OBJETIVOS

- Mejorar la coordinación de la marcha y la carrera.
- Ejecutar con soltura los desplazamientos de marcha y carrera.
- Utilizar correctamente la marcha y la carrera en distintas situaciones de juego.
- Respetar y aceptar las distintas posibilidades de marcha y carrera de uno mismo y de los demás.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Desplazamientos básicos: marcha y carrera
- Desplazamientos básicos en situaciones jugadas.
- Desplazamientos coordinados.

PROCEDIMENTALES

- Ejecución de marcha y carrera de distintas formas: skipin, rodillas altas, distintos ritmos, distintas direcciones.
- Ejecución de marcha y carrera en distintas formas jugadas: relevos, juegos de equipo, etc.
- Realización de marcha y carrera adaptándose a distintas normas.

ACTITUDINALES

- Interés por mejorar sus capacidades psicomotrices.
- Disfrute de las habilidades de marcha y cuadrupedia en distintas situaciones.
- Aceptación de los distintos niveles de destreza.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Se desplace coordinadamente haciendo marcha y carrera.
- Utiliza las distintas formas de desplazamiento (marcha o carrera) correctamente adaptándose a diferentes situaciones.
- Participa en clase de manera positiva, acepta reglas y respeta a sus compañeros.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar la capacidad de reptar con distintos apoyos y en diferentes posiciones.

MATERIAL

- Pañuelo.
- Papel de periódico.

ANIMACIÓN

- **“Al cangrejo”**: en un campo reducido, un alumno sentado apoyando las manos en el suelo, desplazándose debe ir a pillar con los pies a los demás que están de pie, los pillados se convierten en cangrejos.

PARTE PRINCIPAL

- Desplazarse a lo largo del espacio, intercalando tres posiciones, a la señal dada: andando, gateando, reptando.
- Por grupos reducidos (5 o 6 alumnos), relevos por debajo de las piernas, boca abajo, boca arriba y en zig-zag.
- **“Los cocodrilos buscan su comida”**: todos se desplazan reptando a coger balones, se ponen menos balones que alumnos y se van eliminando

VUELTA A LA CALMA

- Sentados en círculo, con los ojos vendados tienen que buscar una pelota de papel (hecha por ellos), avanzar en cuadrúpeda a recogerlas.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la coordinación de la marcha y la carrera.

MATERIAL

- Ninguno.

ANIMACIÓN

- **“La peste”**: el que pilla se pone la mano en una determinada zona del cuerpo y donde dé a los demás se pondrán la mano.

PARTE PRINCIPAL

- Desplazarse según se indique con números:
 - Correr con los brazos agarrados en la espalda.
 - Correr con los brazos lo más estirados posible.
 - Correr normal.
 - Skipin (elevar rodillas).
- A lo largo del pabellón, hasta la línea azul skipin y hasta el final corriendo y volver andando.
- Correr según el ritmo del silbato progresión y recuperar (3 veces).
- Equipos de 5 o 6 relevos:
 - 1ª vuelta, corriendo normal.
 - 2ª vuelta, manos en la nuca.
 - 3ª vuelta, corriendo normal.

VUELTA A LA CALMA

- Ejercicios de estiramiento del tren inferior.
- Los pies juntos y piernas estiradas intentar tocar el suelo y mantener.
- Cuadriceps.
- En el suelo sentado en posición de valla, tocar el pie de la pierna estirada y mantener.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la coordinación de la marcha y carrera.

MATERIAL

- Ninguno.

ANIMACIÓN

- **“La cadena”**: uno la para cuando pille a un compañero le da la mano y juntos tienen que seguir pillando a los demás. Así sucesivamente hasta que toda la clase forme una cadena. La variante es dividir la cadena cada cuatro alumnos se separarán en cadenas de dos.

PARTE PRINCIPAL

- **“Robo del chándal”**: en el campo de baloncesto, se divide la clase en dos y se colocan en ambos lados dejando las chaquetas en el suelo separadas entre sí. Deben ir a robar las del campo contrario. Si les tocan en el campo contrario deben volver a pisar su campo. Gana el equipo que tengan todos los chándales.
- A toque de silbato alternan marcha y carrera, eliminando a los que no obedecen el silbato.

VUELTA A LA CALMA

- Control de respiración mientras andan.
- Toma de pulsaciones.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la coordinación de la marcha y la carrera.

MATERIAL

- Pañuelos de distintos colores.

ANIMACIÓN

- **“Zorros, gallinas y serpientes”**: se divide la clase en tres grupos y se colocan distintivos. Los zorros atrapan a las gallinas, estas a las serpientes y las serpientes a su vez a los zorros. Se puede librar y sólo ganará un equipo.

PARTE PRINCIPAL

- Relevos a atar cada uno su pañuelo a la espaldera.
- Relevos a desatar cada uno su pañuelo de la espaldera.
- Relevos a atar los pañuelos entre sí, el primero se atará a la espaldera.
- Relevos por parejas, sujetando cada uno de ellos una punta del pañuelo.
- **“El pañuelo”**.
- **“Colas de zorro”**: el que roba un pañuelo lo tirará al suelo para que el que lo ha perdido pueda seguir jugando (contarán el número de pañuelos robados).

VUELTA A LA CALMA

- **“Gallinita ciega”**: un alumno con los ojos vendados tiene que atrapar a un compañero. Cuando lo pille tiene que adivinar quién es.

04 UNIDAD DIDÁCTICA



SALTOS

OBJETIVOS

- Saltar coordinadamente.
- Adaptar los saltos en distintas situaciones: espacio, tiempo, obstáculos.
- Iniciar las técnicas del salto de altura: batida, salto de Fosbury, salto de rodillo.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Las fases del salto: impulso, vuelo y caída.
- Diferentes tipos de saltos: dirección, tipos de apoyo.
- Tipos de saltos: salto de altura, salto Fosbury, salto de pídola, salto de tijera.

PROCEDIMENTALES

- Ejecución de saltos adaptándose a distintos obstáculos: bancos, aros, compañeros.
- Ejecución de saltos siguiendo distintos criterios: puntos de apoyo, altura, distancia, velocidad.
- Ejecución de distintas técnicas en el salto de altura: batida, salto Fosbury, salto de rodillo.

ACTITUDINALES

- Experimentación de nuevas situaciones con confianza y seguridad.
- Disfrute de la ejecución del salto.
- Respeto de las distintas posibilidades y capacidades para el salto de uno mismo y del resto de compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Salta de manera coordinada, ante distintas situaciones.
- Realiza correctamente las fases del salto: impulso, vuelo, caída.
- Utiliza las distintas técnicas de salto correctamente.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la coordinación de los diferentes tipos de saltos.

MATERIAL

- Bancos.
- Aros.
- Cuerdas.

ANIMACIÓN

- **“Las alturitas”**: uno o varios alumnos se la paran, tienen que pillar a sus compañeros. Los compañeros están a salvo si se suben a algún elemento con altura: bancos, espalderas, acera, etc. Cada vez que suban deberán decir “alturita”. No pueden estar más de 10 segundos en alturita.

PARTE PRINCIPAL

- 1ª vuelta:
 - Bancos: saltar normal.
 - Aros: saltar dentro del aro.
 - Cuerdas saltan cada dos cuerdas, en progresión (metro, metro y medio, dos metros).
- 2ª vuelta:
 - Bancos: con una pierna.
 - Aros: pies juntos.
 - Cuerdas: saltan en regresión.
- 3ª vuelta:
 - Bancos: un apoyo encima del banco.
 - Aro: a la **“pata coja”**.
 - Cuerda: de menos a más.

VUELTA A LA CALMA

- **“El director”**: todos sentados en círculo menos un alumno, éste tendrá que adivinar quién es el que dirige los movimientos del resto de sus compañeros. El director hará una serie de movimientos repetitivos con distintos segmentos del cuerpo que los demás imitarán.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la coordinación de los diferentes tipos de saltos.

MATERIAL

- Cuerdas.

ANIMACIÓN

- **“Sálvate saltando”**: todos sentados con las piernas estiradas y juntas. Se elige una pareja, uno de ellos persigue al otro. Para salvarse salta a uno de los que está sentado y el que estaba sentado pasa a ser perseguidor (se puede hacer con varias parejas).

PARTE PRINCIPAL

- En grupos de 5 o 6 alumnos, uno tumbado en el suelo los demás van saltando y tumbándose.
- Lo mismo en cuchillas, metiendo la cabeza.
- Idem de rodillas.
- Salto de **“Pídola”**.
- **“El reloj”**: por parejas, uno tiene una cuerda en la mano que hará girar, dando vueltas con su cuerpo. Su compañero quieto en el suelo saltará la cuerda sin pisarla.

VUELTA A LA CALMA

- Todos en fila menos dos que sujetan una cuerda que irán pasándola por debajo de las piernas de los compañeros que saltarán a su paso.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar el salto de altura.

MATERIAL

- Quitamiedos.
- Saltómetro.

ANIMACIÓN

- **“Polis y cacos”**: se la paran 5 alumnos que son policías y tienen que pillar al resto de la clase que son los ladrones. Los ladrones pillados serán llevados a la cárcel y esperarán a que los libren, mientras forman una cadena de la mano.

PARTE PRINCIPAL

- Ejercicios de batida:
 - Saltar a tocar distintos puntos batiendo con una pierna u otra.
 - Hacer tijeretas en el aire.
 - Tirarse a la colchoneta libremente sólo batiendo con un pie.
 - Salto de tijera pero sin saltómetro.
- Saltos:
 - Ponerse de espaldas delante de la colchoneta se impulsan elevando las piernas a caer de espaldas (el saltómetro a unos 60 cm.) repetir dos o tres veces.
 - Salto fourtbery, se marca una línea delante de la colchoneta para que la sigan.

VUELTA A LA CALMA

- Comentario de la sesión y recogida del material.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar el salto de altura.

MATERIAL

- Quitamiedos.
- Saltómetro.

ANIMACIÓN

- Carrera suave.
- Carrera levantando rodillas.
- Zancada grande.
- Tocar el suelo y salto.

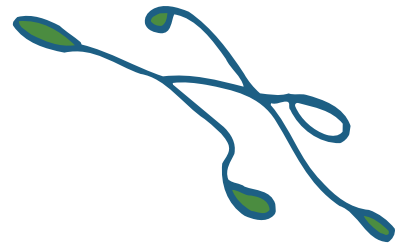
PARTE PRINCIPAL

- Salto de rodillo (baten con la pierna más pegada al listón, levantando la otra pierna y se dejan caer en el costado contrario a la pierna que bate).
- Salto de Fosbury para comparar (estilo y altura).

VUELTA A LA CALMA

- Comentario de la sesión y recogida del material.

05 UNIDAD DIDÁCTICA



COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL: GIROS

OBJETIVOS

- Mejorar las formas de giro en torno al eje longitudinal, transversal y anteroposterior.
- Desarrollar la coordinación en acciones de rodar y girar.
- Realizar giros sobre distintos planos y superficies.
- Adoptar las medidas necesarias para prevenir accidentes.
- Participar en las diferentes actividades realizadas mostrando una actitud positiva a la hora de llevarlas a cabo.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Los giros como posibilidad de movimiento.
- Giros sobre el eje longitudinal: rodar y girar.
- Volteretas adelante y atrás (eje transversal).

PROCEDIMENTALES

- Combinación de desplazamientos con diferentes tipos de giros.
- Realización de volteretas desde diferentes superficies.
- Juegos que combinen diferentes giros.

ACTITUDINALES

- Valoración del posible riesgo.
- Adquirir confianza y seguridad ante situaciones nuevas.
- Conocimiento y valoración de las posibilidades.
- Respeto y colaboración con el resto de compañeros.
- Muestra de una actitud positiva hacia las tareas realizadas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar correctamente los giros sobre el eje longitudinal.
- Realizar la voltereta hacia atrás.
- Coordinar la carrera con la voltereta adelante.
- Tomar precauciones para evitar accidentes.
- Colaborar activamente en el desarrollo de los juegos de grupo mostrando una actitud de aceptación hacia los demás y de superación de las pequeñas dificultades que se puedan producir.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Aumentar la calidad de los giros en el plano transversal

MATERIAL

- Colchonetas.
- Plinto.

ANIMACIÓN

- **“Culo que veo, palmada que arreo”**: todos los alumnos distribuidos por el espacio tienen que intentar “pegar” en el culo a los compañeros/as y evitar que les peguen a ellos/as.
- Calentamiento de cuello.

PARTE PRINCIPAL

- Agrupados y cogidos por los tobillos, tumbados en las colchonetas, balanceos sobre la espalda; adelante y atrás, izda y derecha.
- Por parejas hacemos la carretilla, al llegar a la colchoneta, el que dirige voltea al otro.
- Colocamos la colchoneta sobre un plano inclinado: trampolín, y desde arriba los dejamos voltear.
- Desde un punto elevado: banco sueco, de rodillas dar la vuelta sobre la colchoneta. Lo mismo pero partiendo desde la posición de cuclillas.
- Andando en cuadrupedia, nos dirigimos a una colchoneta al llegar elevamos las caderas y miramos al compañero que nos sigue entre las piernas y nos dejamos caer procurando dar la voltereta.
- Voltereta en la colchoneta horizontal.
- Voltereta sobre el plinto (con 2 o 3 cajones).

VUELTA A LA CALMA

- Recogida del material y comentario de la sesión.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Aumentar la calidad de las volteretas adelante y aprender a realizar la voltereta hacia atrás.

MATERIAL

- Colchonetas.
- Plinto.

ANIMACIÓN

- **“El gavián”**: un alumno hace de gavián en el centro del campo. Los demás dentro de una portería serán las palomas, estas obedecen las órdenes del gavián (palomitas a saltar, palomitas a bailar,...). A la orden de “palomitas a volar” estas deberán pasar hasta la portería contraria, si son pilladas se convierten en gavianes. Así hasta que toda la clase son gavianes.
- Movilidad articular: movemos el cuello con cuidado para calentarlo, después los brazos.

PARTE PRINCIPAL

- Hacemos un balancín con nuestra espalda, sobre las colchonetas, hasta tocar con los pies el suelo.
- Voltereta hacia atrás sobre plano inclinado (con el quitamiedos):
 - Partiendo de sentados.
 - Partiendo de cuclillas.Nota: en ambos casos se hará hincapie en la posición de las manos
- Voltereta hacia atrás en plano horizontal:
 - Desde sentado.
 - Desde cuclillas.
- Encadenamos la voltereta adelante y la voltereta hacia atrás.
- **“La bandera”**: la paran cuatro alumnos y cuando pillen a alguien lo llevan a un punto determinado (poste, canasta...). Los pillados se agarran en cadena de las manos. Si algún alumno consigue tocar la cadena salvan a todos a los compañeros. El juego acaba cuando los cuatro alumnos han cogido al resto.

VUELTA A LA CALMA

- **“El distraído”**: todos se colocan en círculo, con las manos a la espalda. Desde el centro, el maestro arroja una pelota, en intervalos irregulares, a cualquier jugador. El niño que quite las manos de la espalda cuando la pelota no le ha sido dirigida o el que deja de tomarla cuando corresponde, es sancionado con un punto en contra.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Practicar giros en el plano anteposterior.

MATERIAL

- Bancos suecos.

ANIMACIÓN

- **“La cadena”**: el que “la queda” tiene que pillar al resto de la clase. Al que pille le dará la mano formando una cadena. A partir de aquí, repetir hasta que se pille a todos/as los/as compañeros/as.

PARTE PRINCIPAL

- Andar como el cangrejo.
- Andar en cuclillas.
- Saltos laterales .
- Con las manos en el suelo levantar las dos piernas a la vez.
- Pasar el banco sueco, apoyar las manos y pasar las piernas al otro lado.
- Igual que el anterior pero apoyando primero una mano y después la otra.
- Realizar el apoyo de manos, siempre con la mano de ataque la primera, detrás de un banco sueco. Pasando las piernas por la vertical.
- Ídem con una colchoneta (Rueda lateral).
- **“El robo del chandal”**: en el campo de baloncesto, se divide la clase en dos y se colocan en ambos lados dejando las chaquetas en el suelo separadas entre sí. Deben ir a robar las del campo contrario. Si les tocan en el campo contrario deben volver a pisar su campo.
- **“El cangrejo”**.

VUELTA A LA CALMA

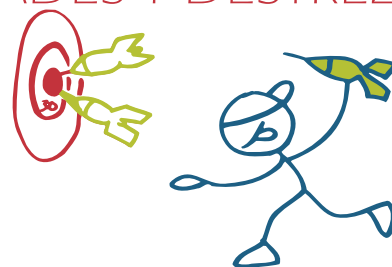
- **“La gallina vuela”**: todos están de pie con las manos unidas y en círculo. El animador ha de ir diciendo en voz alta y clara nombres de animales. Si el animal nombrado vuela ha de dar un salto levantando los brazos y gritar a la vez “vuela”; si el animal citado no vuela todos han de permanecer inmóviles y silenciosos. El animador puede engañar con sus movimientos. El muchacho que se equivoque queda eliminado y sale del círculo.

BLOQUE II:

EL CUERPO: HABILIDADES Y DESTREZAS

06

UNIDAD DIDÁCTICA



COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL: COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL

OBJETIVOS

- Desarrollar la coordinación dinámica en las extremidades superiores.
- Mejorar la capacidad de manejar un móvil con las extremidades superiores, tanto estática, como dinámicamente.
- Realizar, con eficacia, pases con ambas manos en diferentes ejercicios y formas jugadas.
- Realizar, con eficacia, botes de diferentes balones y pelotas utilizando las dos manos.
- Realizar, correctamente, lanzamientos tanto de fuerza como de precisión.
- Realizar lanzamientos de móviles tanto a objetos estáticos como dinámicos.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Eficacia del pase en las situaciones de juego.
- Las diferentes formas de pase: “armando” el brazo, picado, en suspensión...
- Lanzamiento y pase con ambas manos: ambidiextrismo.

PROCEDIMENTALES

- Realización de actividades en los que se utilicen las habilidades de bote y lanzamiento de un móvil utilizando ambas manos y en diferentes situaciones (circuitos, zig-zag, situaciones jugadas...).
- Ejecución de pases, tanto por parejas como en pequeños grupos y en situaciones de juego.

ACTITUDINALES

- Interés por mejorar en la coordinación óculo-manual.
- Participación activa en las diferentes situaciones de clase.
- Respeto por las propias limitaciones y las de los demás.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Es capaz de botar un balón coordinadamente y utilizando ambas manos.
- Realiza coordinada y eficazmente un movimiento de desplazamiento llevando un balón en las manos y botándolo al mismo tiempo controlando el balón en todo momento.
- Realiza pases, tanto estática como dinámicamente a un compañero con la fuerza y precisión necesarias.
- Realiza lanzamientos de un móvil de forma adecuada y con finalidad de fuerza o precisión según las circunstancias requeridas en cada momento.
- Golpea eficazmente un balón utilizando ambas manos indistintamente.
- Muestra respeto por las diferencias y afán por aprender y superarse.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar en los lanzamientos y recepciones.

MATERIAL

- Balones (uno de ellos de goma-espuma).
- Pañuelo.

ANIMACIÓN

- Toma de contacto. Por parejas, con un balón dejar libremente jugar durante 5 minutos con ciertas limitaciones (mal uso del balón...).

PARTE PRINCIPAL

- Desplazar uno o varios objetos que se encuentran en el centro del gimnasio lanzando balones desde los dos extremos del campo.
- **“Achicar balones”**: se hacen dos equipos y se coloca uno a cada lado del gimnasio. Durante un tiempo establecido, hay que enviar el máximo número de balones al otro campo. Cesado el tiempo, no se puede tocar ningún balón y se hace recuento de los balones que hay en cada campo. El equipo que tiene menos balones en su campo gana.
- **“Pelota sentada”**: hay un alumno que “la lleva” y debe pillar al resto lanzándoles un balón. Éstos escapan y si son golpeados, se sientan en el suelo. Una vez sentados pueden volver a librarse si consiguen coger el balón del suelo y, o bien pasárselo a otro compañero sentado o bien lanzar para dar a otro compañero que todavía sigue “vivo”.

VUELTA A LA CALMA

- En círculos pequeños, de 5 o 6 alumnos, uno en el centro con los ojos tapados intentará interceptar el balón que pasa de un lado a otro. El que posee el balón lo bota en el suelo para saber de donde sale el balón.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar en los lanzamientos y recepciones.

MATERIAL

- Balones de espuma.
- Balones de baloncesto.
- Pelotas.
- Pompones.
- Aros.

ANIMACIÓN

- **“Pies quietos”**: en grupos de 6-8, un alumno en el centro con un balón. Lo lanza hacia arriba a la vez que grita el nombre de un compañero. Éste debe ir corriendo a por el balón, cogerlo sin que bote y decir otro nombre... Si el balón bota antes de que el compañero lo recoja, todos sus compañeros habrán estado atentos y se habrán escapado del balón. Al cogerlo gritará “pies quietos!” y en ese momento nadie puede moverse. El del balón puede dar tres pasos, acercarse a un compañero y lanzarle el balón “a dar”. Si lo consigue gana un punto.

PARTE PRINCIPAL

- Circuito de 6 estaciones, en cada una de ellas habrá un material que deben lanzar y recibir.
 - Balones blandos (Voleibol).
 - Balones de baloncesto.
 - Pelotas pequeñas.
 - Pelotitas.
 - Pompones.
 - Aros.
- Desarrollo: distribuimos a los alumnos por las diferentes estaciones y deben lanzarse los diferentes objetos de diferentes formas; con una mano, con las dos, con bote...y desde diferentes posiciones (de pie, sentados, de rodillas,...).
- **“Los cazadores”**: 5 o 6 cazadores con balones blandos tratan de cazar (dar con la pelota) a los “animales” (los demás compañeros). El tocado se queda “muerto” (sentado en el suelo).

VUELTA A LA CALMA

- Comentario de la sesión y recogida de todos los materiales empleados en la realización de la misma.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar el bote con ambas manos.

MATERIAL

- Balones blandos (tantos como alumnos).

ANIMACIÓN

- **“Cazador con balón”**: uno o dos se la paran. Van botando el balón y tienen que pillar a los demás, al ser tocado se convierte en cazador, cogerá otro balón, termina el juego cuando todos tienen balón.

PARTE PRINCIPAL

- Cada alumno con su balón realiza diferentes botes:
 - Bote estático.
 - Cada uno se desplaza por el espacio botando el balón.
 - Bote corriendo suave.
 - Bote estático, intentar cambiar de postura sin dejar de botar el balón.
 - Todos botando y a la señal intentar quitar el balón sin dejar de botarlo.
- Relevos con balón en parejas, ir con una mano y volver con la otra, después el otro de la pareja.

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas, uno tumbado y el otro le pasa el balón por todas las partes del cuerpo.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar el bote con ambas manos.

MATERIAL

- Un balón por alumno.
- Aros.
- Conos.

ANIMACIÓN

- Cada uno con un balón, botar libremente, repasando lo que vimos en la sesión anterior. Prohibido darle patadas.

PARTE PRINCIPAL

- En dos grupos, unos salen botando, al oír el silbato botar fuerte e intentar coger el balón lo más alto posible saltando. Ir y volver así hasta la mitad del campo y después lo hace la otra mitad de la clase.
- Todos botando por el espacio y a la señal botar fuerte cogiendo después el balón de otro compañero.
- Cuatro filas, en cada fila se va botando de distinta manera:
 - Se va botando dentro de unos aros puestos en el suelo.
 - Se bota en zig-zag por una fila de conos.
 - Se bota alternativamente dentro – fuera en una fila de aros.
 - Se vuelve a botar en zig-zag en una fila de conos.
- Relevos en fila de seis, el último pasa en zig- zag y botando entre los compañeros, cuando llega al primer lugar le pasa el balón al último de la fila para que haga lo mismo.

VUELTA A LA CALMA

- Grupos de 6, en círculo pasar el balón en las manos en las dos direcciones según indique el profesor con el silbato.

07 UNIDAD DIDÁCTICA



COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL: COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA

OBJETIVOS

- Desarrollar la coordinación dinámica en los segmentos inferiores.
- Mejorar la capacidad de manejar un móvil con las extremidades inferiores, tanto estática, como dinámicamente.
- Realizar, con eficacia, pases con ambos pies en diferentes ejercicios y formas jugadas.
- Conducir un balón con ambos pies coordinando los movimientos de forma que resulte un movimiento eficaz en las diferentes situaciones que se le planteen al alumno.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Eficacia del pase en las situaciones de juego.
- Las diferentes formas de golpeo; interior, exterior, empeine.
- Conducción y pase con ambos segmentos: ambidiextrismo.

PROCEDIMENTALES

- Realización de conducciones con un móvil utilizando ambos pies y en diferentes situaciones (circuitos, zig-zag, situaciones jugadas...).
- Ejecución de pases, tanto por parejas como en pequeños grupos y en situaciones de juego.

ACTITUDINALES

- Interés por mejorar en la coordinación óculo-pédica.
- Participación activa en las diferentes situaciones de clase.
- Respeto por las propias limitaciones y las de los demás.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Es capaz de conducir un balón con eficacia utilizando ambos pies.
- Realiza coordinada y eficazmente una conducción en zig-zag controlando el balón en todo momento.
- Realiza pases, tanto estática como dinámicamente a un compañero con la fuerza y precisión necesarias.
- Golpea eficazmente un balón utilizando las diferentes partes del pie a la hora de realizar un pase.
- Muestra respeto por las diferencias y afán por aprender y superarse.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la conducción con el pie y los pases.

MATERIAL

- Un balón por alumno.
- Conos.

ANIMACIÓN

- Cada uno con un balón, manejo libre del balón con las piernas (Se les dice que pueden hacer lo que quieran con el balón utilizando solamente los pies y que no valen las patadas o golpes fuertes).

PARTE PRINCIPAL

- Se coloca a los alumnos por parejas delante de un cono. Conducción en línea recta hasta el cono y volver, entregar el balón a la pareja e ídem.
- Pases estáticos por parejas variando las distancias.
- En un espacio reducido, cada alumno con un balón y, a la señal, todos conducen su balón intentando sortear al resto de compañeros sin perder el balón.
- Colocamos una fila de conos frente a los alumnos. Cada alumno realiza una conducción entre los conos, vuelve en línea recta y entrega el balón al siguiente compañero.
- Colocados en grupos de 6, en círculo con un balón, pasarse el balón sin un orden preestablecido intentando que no se salga del círculo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Un anillo se ha perdido”**: se coloca a los alumnos sentados en círculo y uno “se la queda”. Entregamos un objeto pequeño a un alumno sin que el alumno que se la queda lo vea y comenzamos a cantar la canción “Un anillo se ha perdido...” mientras el objeto va pasando entre las manos de los demás compañeros por detrás del círculo. El que se la queda, puesto en mitad del círculo, debe averiguar dónde se encuentra el objeto. Si lo adivina, cambio de papeles.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la conducción con el pie y los pases.

MATERIAL

- Campo de futbito.
- Balones (uno por pareja).

ANIMACIÓN

- Carrera continua: tres vueltas al campo de futbito a un ritmo constante.

PARTE PRINCIPAL

- Con un balón cada pareja, hacer pases en posición estática variando la distancia entre ellos.
- Hacer pases por parejas en desplazamiento. Variaremos cada vez el lado en el que se coloca cada alumno para que golpeen cada vez con una pierna.
- Pases con desplazamiento en tríos, manteniendo la misma distribución que en el ejercicio anterior.
- Por parejas, cada pareja sale del centro del campo realizando pases entre sí y acercándose hasta la portería. Cuando lleguen a la altura del área grande, disparar a puerta. Cada vez es uno quien dispara.
- Formamos dos equipos que los situamos a cada uno en un campo. A la señal, comienzan a golpear balones con el pie para pasarlos a campo contrario. Tras un período de tiempo (dos minutos), pitamos y los alumnos cesan de golpear balones.
- Contamos el número de balones que hay en cada campo, ganando el equipo que tiene menos.

VUELTA A LA CALMA

- **“El director de orquesta”**: sentamos a los alumnos en círculo. Un alumno “sale” y, sin que él lo vea, nombramos a un “director de orquesta”. Éste puede realizar todo tipo de ruidos (palmadas, golpes en el suelo, pitos, chasquidos...) y el resto debe imitarle. El papel del alumno que ha salido fuera es el de adivinar quién es el director. Si lo adivina, gana un punto.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la conducción y los pases.

MATERIAL

- Un balón por alumno.

ANIMACIÓN

- **“El cazador con balón en los pies”**: se la paran 3 ó 4 alumnos que llevan un balón en el pie. Conduciéndolo deben pillar al resto de compañeros. Cuando alguien es pillado, se convierte también en “cazador” y coge un balón. El juego sigue hasta que todos los alumnos se han convertido en cazadores.

PARTE PRINCIPAL

- Colocamos a los alumnos en grupos de 6. Tres frente a tres.
- Pase y cambio de fila:
 - Pase, parada del balón (control) y toque-devolución al siguiente. El primero que toca corre a colocarse el último del grupo de enfrente.
 - Pases al primer toque. (Iremos, poco a poco, ampliando la distancia entre los dos grupos).
- Colocamos a los seis alumnos formando un rectángulo (cuatro son las esquinas y los otros dos se colocan en mitad del “lado largo”. Con dos balones, los alumnos van intercambiándose pases entre ellos.
- Primero lo haremos en dos tiempos (control-pase) y luego “al primer toque” para ganar velocidad en los pases.
- **“La Estrella”**: colocamos a los alumnos en círculo (grupos de 5/6) y otro alumno en mitad del círculo. El juego comienza con el balón en uno de los compañeros del exterior, que realiza un pase al del centro y corre y a ocupar dicha posición. El del centro, tras recibir, controlar y pasar a alguien del exterior, sale a ocupar la posición del alumno de quien ha recibido el pase.

VUELTA A LA CALMA

- **“El telegrama”**: todos los alumnos, sentados en el suelo formando un círculo y con las manos agarradas excepto uno que se coloca en el centro. A la señal del profesor, los compañeros del círculo comienzan a “pasar un mensaje” apretando la mano al compañero. La ronda siempre va hacia la derecha excepto si das un apretón doble, que cambia el sentido del mensaje. La tarea del alumno del centro es averiguar dónde se encuentra “el mensaje”.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar la conducción y los pases.

MATERIAL

- Conos.
- Balones.

ANIMACIÓN

- Carrera continua (tres minutos a ritmo moderado y constante).
- Ejercicios de movilidad articular. (Prestaremos especial atención al tren inferior; caderas, rodillas, tobillos).

PARTE PRINCIPAL

- Dividimos la clase en cuatro en cuatro grupos y preparamos cuatro estaciones:
 - 1ª estación. Conducción del balón en zig-zag y volver en línea recta.
 - 2ª estación. Colocados en el punto de penalti, golpear el balón y darle al poste de la portería.
 - 3ª estación. Pases en parejas variando las distancias. (Primero en estático y luego en movimiento).
 - 4ª estación. Grupos de 4, 2 contra 2 a quitarse el balón.
- Se pasará por las 4 estaciones 2 veces (con una pausa de un minuto entre estación) y en cada estación se estará 2 minutos. Dejaremos tres minutos de pausa entre series.

VUELTA A LA CALMA

- Comentario de lo visto durante estas cuatro sesiones dedicadas a la conducción y al pase con los pies.

08 UNIDAD DIDÁCTICA



GOLPEOS

OBJETIVOS

- Desarrollar la coordinación óculo – manual con distintos materiales.
- Afirmar la lateralidad.
- Golpear con precisión móviles en situación estática y dinámica.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Coordinación óculo - manual.
- Percepción espacio temporal.
- Golpeos de móviles.

PROCEDIMENTALES

- Actividades de golpeos de móviles.
- Ejecución de golpeos con el tren superior y distintos materiales (balones, sticks, indiacas).

ACTITUDINALES

- Cuidado del material.
- Interés por las actividades.
- Respeto por los compañeros y las normas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Golpea distintos materiales con el tren superior en situación estática.
- Golpea distintos materiales con el tren superior en situación dinámica y de juego.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Aumentar la calidad del golpeo con ambas manos.

MATERIAL

- Balones, uno para cada uno.

ANIMACIÓN

- En parejas golpeos coordinados de ambas manos con salto avanzando en el espacio, al llegar al final carrera hasta el punto de partida.

PARTE PRINCIPAL

- Cada uno con un balón, golpeos con una mano, con la otra y golpeos alternativos.
- En parejas: golpeos con las manos.
- Uno lanza y manda con que golpear (con la cabeza, hombros, rodillas...).
- Golpeos a la pared sin que caiga al suelo, primero con bote y después sin bote.
- En un espacio, ir golpeando el balón con una mano y volver con la otra, se le da el balón al compañero y hace lo mismo.

VUELTA A LA CALMA

- En grupos de 6 u 8 en círculo con las piernas abiertas una mano en la espalda y con la otra se golpea el balón intentando meterle gol entre las piernas a un compañero. Al que le meten gol queda eliminado y espera a que le metan gol a otro para entrar en su lugar.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Aumentar la calidad del golpeo con diferentes materiales.

MATERIAL

- Raquetas de bádminton.
- Voladores.
- Sticks y pelotas de hockey.
- Indiacas.

ANIMACIÓN

- **“Culo que veo palmada que arreo”**: todos contra todos, damos azotes en el culo de los demás y evito que me los den a mí.

PARTE PRINCIPAL

- Distribuimos el espacio y el material en cuatro estaciones. Los alumnos agrupados irán pasando por cada una de ellas.
 - Badminton: por parejas jugamos a bádminton.
 - Sutterball.
 - Hockey: jugamos un partidillo a hockey.
 - Indiacas: jugamos con las indiacas.

VUELTA A LA CALMA

- Recoger el material y comentar la sesión.

BLOQUE III:

EL CUERPO: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN

09

UNIDAD DIDÁCTICA



EXPRESIÓN CORPORAL

OBJETIVOS

- Conocer y valorar las posibilidades de expresión de las partes corporales más frecuentes utilizadas (manos, cara...).
- Experimentar las posibilidades de la voz como elemento expresivo.
- Explorar las calidades del movimiento corporal.
- Reconocer los gestos codificados y más habituales utilizados.
- Interpretar gestos y expresiones de los demás.
- Tomar conciencia de la posibilidad expresiva del movimiento rítmico.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- El cuerpo como elemento de expresión: posibilidades y usos expresivos de las distintas partes y segmentos corporales.
- El lenguaje expresivo corporal y el lenguaje oral: posibilidades expresivas del lenguaje oral en relación al movimiento.
- Las calidades básicas del movimiento corporal (ligero-pesado, rápido-lento) y su relación con el movimiento expresivo y con los niveles de espacio.

PROCEDIMENTALES

- Asociación de estados de ánimo a calidades del movimiento.
- Juegos de imitación de animales, objetos y personas con el cuerpo y/o con la voz.
- Imitación de gestos y movimientos expresivos del compañero de forma segmentaria y global (técnica del espejo, la sombra...).
- Juegos de improvisación de movimientos expresivos individual y por grupos.
- Dramatizaciones sencillas por grupos.
- Danzas populares con movimientos estereotipados sencillos.
- Coreografías simples de aeróbic.

ACTITUDINALES

- Valoración y disfrute del movimiento expresivo.
- Valoración, respeto y aceptación de los recursos expresivos de los demás.
- Mejora de la espontaneidad y creatividad en el movimiento.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Utiliza correctamente el espacio en juegos de expresión individual y grupal.
- Se integra con sus compañeros en juegos de dramatización aceptando su papel y teniendo en cuenta el de los otros.
- Realiza actividades de expresión e imitación manteniendo un ritmo con el movimiento y/o siguiendo una melodía.
- Improvisa y crea personajes en propuestas grupales e individuales.
- Expresa adecuadamente calidades diferentes de movimiento.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Potenciar la expresión corporal a través de la imitación.

MATERIAL

- Balones, picas, aros, cuerdas, ...

ANIMACIÓN

- El profesor dirá al oído de los niños el nombre de un animal (4 gatos, 4 perros, 4 caballos...). A la voz de “ya” todos los alumnos deben hacer el sonido del animal que se les ha dicho, deberán agruparse por los sonidos.
- El mismo ejercicio anterior pero deberán hacer con mímica el animal dicho y sin sonido.

PARTE PRINCIPAL

- En parejas los siguientes juegos:
 - El espejo.
 - La sombra.
- **“Descubre las parejas”**: uno se sale fuera, hacemos parejas, los dos de la misma pareja deben colocarse de la misma postura pero separados. Se mantienen como estatuas, y el alumno que entra debe emparejarlos.

VUELTA A LA CALMA

- **“Dar vida a un objeto”**: cada uno coge un objeto (aro, pica, pelota...) y debe representar algo con él (acción, oficio...) y los demás deben adivinarlo.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Fomentar el gusto por la dramatización.

MATERIAL

- Quitamiedos.
- Colchonetas.
- Aros.
- Cuerdas, etc.
- Historia de: **“Astucia del leopardo”**. La leemos para toda la clase, después hacemos grupos de 5 ó 6 alumnos, entre ellos se organizarán para elegir los personajes, inventarse el final de la historia y representarla para toda la clase.

ASTUCIA DEL LEOPARDO

Monos en un claro del bosque. Diversos juegos entre ellos. Saltos. Chillidos.

Una mona trae un fruto. Otra se lo quita y lo pasa alas demás en cadena. Juego.

Aparece el leopardo. Se acerca lentamente. Zarpazo a una mona desprevenida. La mona escapa.

Se suben a un árbol, rápidamente. El leopardo da vueltas... Un mono le arroja el fruto. El leopardo cae. Gran gritería de los monos.

El leopardo se hace el muerto.

Asombro de los monos. Esperan. Miran. El leopardo sigue inmóvil. Comentan el acontecimiento. Se explican entre ellos lo sucedido.

Una mona baja. Imita la llegada del enemigo y su muerto. Risas.

Dos monos se acercan. Saltan inquietan. Miran desconfiados, huelen. Intentan tocarlo.

Llaman a todos y les explican que está muerto. Gran alegría general. Hacen burlas del leopardo. Saltan. Corren.

Cansados, se sientan junto al leopardo. Este se levanta y ataca. Algunos se defienden, otros caen, otros intentan huir y entonces...

¿CÓMO TERMINÓ?



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Realizar movimientos coordinados a ritmo de música.

MATERIAL

- Radiocasette y cinta de música con un rock and roll.

ANIMACIÓN

- Marcha 8:
 - Marcha abierta 8.
 - Marcha 4, Marcha abierta 4.
 - Marcha 2 M. abierta 2 (2 veces).
 - Balanceo de brazos.
 - Rodillas y elevo brazos.
 - Giro cintura con brazos elevados.
 - Junto pies y hago bíceps a la vez.

PARTE PRINCIPAL

- La coreografía consta de dos ochos.
 - Doble paso lateral hacia la derecha y volver. Con los brazos: en cruz, manos arriba, en cruz y posición inicial.
 - Apoyo la derecha y elevo dos veces la rodilla izquierda.
 - Apoyo la izquierda y elevo dos veces la rodilla derecha.
 - En marcha 1, 2,3 avanzando y rodilla izquierda adelante y 1, 2,3 hacia atrás y elevo rodilla derecha. Con cada rodilla una palmada.
 - Dos veces V derecha en el sitio. Con los brazos: elevo derecho, elevo izquierdo, bajo el derecho al culo y bajo después el izquierdo.
- Esta coreografía se hará con música de rock and roll de 124 bit.

VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos con música suave.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Realizar movimientos coordinados a ritmo de música.

MATERIAL

- Radiocasette y cinta de música con un rock and roll.
- **“Los deportes”**.

ANIMACIÓN

- Repetimos el calentamiento de la sesión anterior.

PARTE PRINCIPAL

- La coreografía consta de 6 ochos:
 - Fútbol: pase lateral con chute.
 - Baloncesto: doble paso lateral haciendo como si lleváramos un balón.
 - Animar el equipo: abrir y cerrar las piernas y los brazos de forma lenta y rápida (alabín, alabán, alabín, bon, ban, nosotros, nosotras y nadie, más).
 - Triple salto: pata coja derecha, derecha, izquierda y las dos, y en marcha hacia atrás 1,2,3 y 4.
 - Esquí de fondo: tijeras derecha, izquierda, derecha y giro. De espaldas lo mismo, giro y de frente.
 - Hípica: al galope como un caballo hacia delante (los brazos hacen de patas delanteras). Y subidos a caballo hacia atrás (una mano en las riendas y la otra en el lomo del caballo).

VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos con música lenta.
- La música empleada en la coreografía es Rock and Roll.



05 SESIÓN

OBJETIVO

- Aprender la danza del Big-Jhon.

MATERIAL

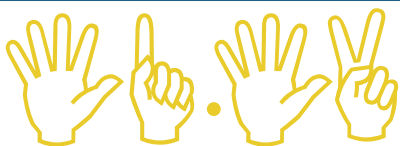
- Radiocasete y danza Big-Jhon.

ANIMACIÓN

- **“Las estatuas”**: poner la música y bailar libremente según el ritmo de la música y cuando la música se para formamos estatuas.

PARTE PRINCIPAL

- **“Buscar parejas”**: volver a poner la música y cuando la música para elegimos una pareja con la que nos inventamos un paso que se adecue a la canción y cuando el profesor crea conveniente los dejará con una de las parejas para realizar el baile.
- Todos en un corro, mostrarán a los demás el paso que se han inventado y para ello pasarán dentro de un corro y se les pondrá una estrofa de la canción que la realizará.
- Todos colocados en un lugar del pabellón mirando al profesor y en el mismo sentido, empezaremos a aprender los diferentes pasos del baile (salpicado, pivote, paseo).



06-07

SESIÓN

OBJETIVO

- Ejecutar la danza de Big- Jhon.

MATERIAL

- Radiocasete y danza Big-Jhon.

ESTRUCTURA DEL BAILE

- 4 series de 8 salticados.
- 2 series de 8 pivotes.
- 2 series de 8 paseos.
- La estrofa musical se compone de 3 partes A, B, C, con un paso diferente en cada una de ellas.
- Esta estrofa se repite 5 veces a lo largo de la canción.
- 1ª parte - Salticado.
 - Todos juntos entran de la mano formando un corro, y avanzan 4 pasos hacia adelante y 4 hacia atrás (2 veces).
 - Los chicos solos entran en 4 pasos adelante y vuelven en 4 pasos hacia atrás.
 - Los chicos avanzan solos y dan 4 pasos hacia delante medio giro a la derecha y van en dirección de su pareja para colocarse en 4 pasos enfrente de ella.
- 2º parte - Pivote.
 - Pareja una frente a otra en la siguiente posición: Manos izquierdas agarradas y las manos derechas a los hombros derechos de la pareja. El pie derecho fijo en un punto y el izquierdo pivotando realiza en 8 pasos un giro completo sobre sí mismo y repetirlo de nuevo.
- 3º parte - Paseo.
 - Una vez terminados los 16 pasos de pivote se produce un giro en la posición manteniendo a la pareja agarrada por la mano izquierda y la derecha bajarla a la cintura y se realizan 16 pasos de paseo que una vez terminados se enlaza de nuevo a todos en un corro y se vuelve a comenzar la canción.
 - Cada estrofa se cambia de pareja.



BLOQUE IV: SALUD CORPORAL

En el Bloque IV “Salud Corporal” no contemplamos ni unidades didácticas ni sesiones ya que los contenidos propios del bloque se trabajan de forma transversal a lo largo del curso en el resto de los bloques de la programación.

Si que lo tenemos en cuenta en la temporalización incluyéndolo conjuntamente con el resto de los bloques temáticos.

BLOQUE V: LOS JUEGOS

10

UNIDAD DIDÁCTICA



EXPRESIÓN CORPORAL

OBJETIVOS

- Conocer los juegos populares de la comarca.
- Participar y cooperar en los diversos tipos de juegos populares.
- Desarrollar globalmente las habilidades motrices básicas en situaciones de juego y en espacios conocidos.
- Practicar juegos populares de nuestra comarca.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Juegos populares.
- Juegos cooperativos.
- Juegos de calle.
- Cooperación.

PROCEDIMENTALES

- Práctica de juegos populares.
- Conocimiento y experimentación de juegos populares de nuestra comarca.
- Desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de juegos populares.

ACTITUDINALES

- Participación activa en los diferentes juegos populares.
- Valoración del trabajo en equipo.
- Interés por conocer y practicar juegos populares.
- Aceptación de las normas y del resultado del juego.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce diferentes juegos populares de su comarca.
- Practica y participa activamente en los diferentes juegos propuestos.
- Colabora con los compañeros para conseguir un objetivo común.
- Sabe perder y ganar.
- Conocer y respeta las normas de los diferentes juegos populares.
- Disfruta jugando.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar juegos populares donde se desarrolla la estrategia de cooperación.

MATERIAL

- Un pañuelo peonzas.
- Cromos.

ANIMACIÓN

- **“En ti quedo”**: uno se la queda. Cuando toca a otro le dice “ en ti quedo” y éste se la paga.

PARTE PRINCIPAL

- **“El pañuelo”**: se divide la clase en dos grupos y los componentes de cada grupo se ponen un número cada uno. El profesor en el centro dice un número y los dos alumnos que tengan ese número van a por el pañuelo.
- **“El marro”**: dos grupos, uno en cada parte del campo. El objetivo del juego consiste en tocar la pared del equipo contrario de tal forma que los jugadores que salen de su campo al grito de “salgo” son los que pueden tocar a los contrarios que hayan salido antes. Cuando se pillan a uno forma una cadena en el campo del equipo contrario. Los de la cadena pueden ser salvados por los de su equipo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Peonza”**: intentar bailarla o **“cromos”**, dividida la clase en grupos de tres o cuatro se ponen los cromos en un montón boca abajo, e intentar volverlos palmeándolos con la mano cóncava.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollar habilidades motrices básicas a través de diversos juegos populares.

MATERIAL

- Tiza, piedras pequeñas.
- Bolos.
- Pelotas.
- Chapas.

ANIMACIÓN

- **“El escondite”**: uno se la queda y los demás se esconden. Cuenta hasta treinta y va a la búsqueda de los compañeros. Cuando ve a uno dice su nombre tocando la pared. Cada uno se puede salvar intentando llegar a la pared sin que sea visto por el que se la queda.

PARTE PRINCIPAL

Estaciones:

- **“La rayuela”**: se pinta un castro (figura en el suelo) numerado. Se va pasando con una piedra de casilla en casilla.
- **“La rana”**: lanzar tazos, monedas, chapas,... a una distancia determinada intentando introducirlos en la boca de la rana.
- **“Los bolos”**: colocar los bolos a una cierta distancia e intentar derribarlos lanzando una pelota.
- **“Las chapas”**: hacer un recorrido pintado en el suelo. Gana el primero que llega al final golpeando la chapa con los dedos.
- **“La petanca”**: cada alumno tiene dos pelotas. El objetivo es lanzarlas intentando arrimarse lo máximo posible a la pelota-guía (más pequeña).

VUELTA A LA CALMA

- **“Un, dos, tres, chocolate inglés”**: uno de frente a la pared, y los compañeros en la otra pared. El que se la queda dice “Un, dos, tres, chocolate inglés”, mientras los demás avanzan hacia él. Cuando éste se vuelve si ve moverse a alguien lo manda empezar.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer, practicar y recuperar diversos juegos populares.

MATERIAL

- Comba.
- Tacos.
- Goma elástica.
- Sacos.
- Una cuerda larga.
- Un pañuelo.

ANIMACIÓN

- **“La comba”**: una cuerda grande atada por uno de sus extremos en las espalderas y en el otro el profesor. Al ritmo de una canción van saltando a la comba.

PARTE PRINCIPAL

- **“Koskolak”**: poner y quitar 6 tacos en los lugares indicados.
- **“La goma”**: dos alumnos sujetan la goma, el resto de la clase va saltando diversas alturas.
- Y otras formas de saltar que los niños conozcan.
- **“Carreras de sacos”**: los alumnos divididos en grupos, saldrán a la señal del profesor saltando con las piernas metidas dentro del saco. Cuando lleguen a la línea, volverán y le darán el relevo y el saco a su compañero.

VUELTA A LA CALMA

- **“Soka-tira”**: dividir la clase en dos grupos. Cada grupo tira de un extremo de la cuerda. El grupo que traspase la línea marcada pierde.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Practicar juegos populares con el fin de disfrutar de ellos.

MATERIAL

- Mazorcas de maíz o botellas de plástico, cesto o caja de cartón, txingas o ladrillos y zancos.

ANIMACIÓN

- **“¡A pisar!”**: se colocan los alumnos dispersos por el espacio. Los alumnos dicen “no me quedo” y el último que lo diga, es el que se la queda. A partir de ahí se limita el terreno de juego, del que los alumnos no podrán salir. El que se la queda, trata de pisar a sus compañeros. Al que pise se la queda y se cambian los roles.

PARTE PRINCIPAL

- **“Mazorcas”**: dividimos a los alumnos en dos equipos. El juego consiste en coger quince mazorcas de maíz o en su defecto quince botellas de plástico, colocadas en fila a un metro una de otra, y meterlas en un cesto o caja de cartón. Cuando el profesor de la salida, saldrán los dos niños que estén situados los primeros en la fila, cogerán la mazorca, volverán, la meterán en el cesto y darán el relevo al compañero, el segundo hará lo mismo y así sucesivamente. Gana el equipo que antes termine de recoger todas.
- **“Txingas”**: relevos por equipos. Cada equipo coge tres txingas o en su defecto tres ladrillos. A la voz del profesor salen los primeros de cada equipo, colocan la primera txinga en una determinada línea marcada de antemano, vuelve a por otra txinga, la coloca en la segunda marca, vuelve, coge la tercera y la coloca en la marca más lejana, vuelve y le da el relevo a su compañero. Este sale, recoge la primera, la deja junto a sus compañeros, vuelve, coge la segunda, hace lo mismo e igual que con la tercera. Le da el relevo al tercer compañero, las coloca y el siguiente las recoge y así sucesivamente. Gana el equipo que primero acabe. Variantes: Realizar los desplazamientos a la pata coja con la izquierda y con la derecha, con los pies juntos, etc.
- **“Relevo de zancos”**: dividimos a los alumnos en tres grupos para realizar una carrera de relevos con zancos. Cada grupo se coloca en una fila y el primero de cada fila se colocara los zancos. A la señal del profesor, los primeros de cada fila salen con los zancos, bordean el cono, vuelven y les dan el relevo y los zancos a los segundos de la fila, y así sucesivamente. Gana el equipo que primero llegue.

VUELTA A LA CALMA

- **“Zapatilla por detrás”**: se colocan todos los alumnos menos uno, sentados en el suelo formando un círculo. El que se ha quedado de pie va dando vueltas por el exterior del círculo mientras los que están sentados cantan la canción popular “A la zapatilla por detrás tris-tras, ni la ves ni la veras tris-tras, las manos hacia arriba que caen....”. El alumno que da vueltas alrededor de sus compañeros, debe darle un pequeño golpe a uno de ellos con la zapatilla. Entonces, éste se levantara y deberá perseguirlo hasta que este se coloque en el sitio del perseguidor.



05 SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollar la habilidad matriz básica de lanzar a través de juegos populares.

MATERIAL

- Una pelota de gomaespuma, tabas, palillos, aros, picas, canicas.

ANIMACIÓN

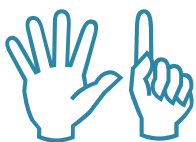
- **“Sangre”**: nos colocamos dispersos por el espacio, el profesor lanza el balón y el alumno que lo atrapa lo tira hacia arriba a la vez que dice un nombre. El nombrado corre a coger el balón mientras los demás huyen. Cuando coge el balón dice “pies quietos”. Todos los demás se paran donde estén. El que tiene el balón puede dar tres pasos para acercarse a cualquiera de los otros e intentar darles. Si acierta ahora es el matado el que comienza otra vez el juego. Gana quien menos herido este. La escala es esta: herido, grave, muy grave, muerto, enterrado y ceniza.

PARTE PRINCIPAL

- Dividimos a los alumnos en grupos de 5 o 6 personas cada uno. Cada grupo tendrá que pasar por las cuatro postas que se proponen a continuación. A la voz del profesor cambiarán de posta.
 - **“Las tabas”**: cada taba tiene cuatro posiciones distintas. Se juega con 5,6 o 12 tabas según las variantes. Se agitan las tabas en las manos y se tiran sobre el suelo. Se coge una de ellas y se lanza hacia arriba y antes de cogerla de nuevo, se deben ir colocando las restantes, en cada lanzamiento, en las distintas posiciones. Si no se consigue, se pierde el turno.
 - **“Los palillos”**: el profesor coge un puño de palillos y los tira al suelo. Los alumnos deberán recogerlos uno a uno siguiendo su turno y sin tocar ningún otro palillo. Si hay un palillo encima de otro, con ayuda de un palito lo intentará sacar sin tocar ningún otro palillo.
 - **“La herradura”**: cada alumno lanza dos herraduras (aros) por tirada, las cuales no se recogen hasta que todos los jugadores hayan lanzado las suyas. Si alguna de ellas rodea por completo la barra (pica), gana 3 puntos, y 1 punto si cae a menos de un palmo de ella. Las partidas se disputan a 21 o 51 puntos.
 - **“Canicas”**: cada uno con una canica se sitúa a una cierta distancia del hoyo. El juego consiste en meter la canica en el hoyo, para lo que se utiliza el índice y pulgar para lanzar la canica. Para decidir el orden de lanzamiento los alumnos se situarán detrás del hoyo y lanzarán su canica a la línea de lanzamiento, el que sitúe su canica más cerca de la línea, sin que la pase, empezará lanzando. Si después del primer lanzamiento no logra ninguno meter la canica en el hoyo, se sigue lanzando desde donde la canica se quedó, según el orden establecido. Una vez introducida la canica en el hoyo, el alumno debe intentar impactar su canica con otras que fueron lanzadas y no colocadas en el hoyo. Pudiendo marcar un palmo desde el hoyo para realizar el lanzamiento. Si tras lanzar la canica golpeamos a alguna otra y posteriormente la mete otra vez en el hoyo, ganamos las canicas golpeadas. Si no consigue impactar a ninguna canica, seguirá tirando los restantes compañeros, y cuando llegue su turno volverá a intentar impactar con alguna.

VUELTA A LA CALMA

- Recoger el material.



06 SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar juegos populares de nuestra comarca.

MATERIAL

- Un pañuelo.
- Un bote.
- Goma elástica.
- Una pelota de gomaespuma.

ANIMACIÓN

- **“Gallinita ciega”**: un alumno se la para con un pañuelo en los ojos. Debe ir a pillar al resto, adivinando a través del tacto de quien se trata.

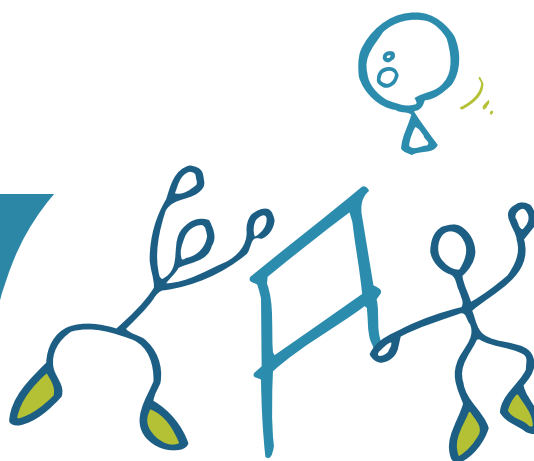
PARTE PRINCIPAL

- **“Bote – bote”**: un alumno se la para. Otro, le da una patada fuerte a un bote, mientras el que se la para va a recogerlo, los demás se esconden. El que se la para va a buscar a los demás. Si encuentra a alguno, debe levantar el bote y decir “bote - bote por ...”. Si alguno de los escondidos consigue llegar al bote antes que el que se la para, da una patada al bote y todos se vuelven a esconder.
- **“Goma”**: en grupos de seis, dos agarran la goma entre los tobillos, mientras el resto salta, si lo consiguen, se pasa a la altura de la rodilla, después, la cadera, cintura, etc.

VUELTA A LA CALMA

- **“Bomba”**: se colocan los alumnos de pie formando un círculo menos uno que se coloca en el centro. Este deberá contar hasta quince y sacara un brazo gritando “preparados”, luego hasta 10 “aviso” y por último hasta 5 “bomba” mientras los demás se pasan el balón. Aquel alumno que tenga el balón en sus manos cuando diga bomba, deberá sentarse con las piernas estiradas y el de su derecha deberá saltarle para pasar el balón.

11 UNIDAD DIDÁCTICA



JUEGOS PREDEPORTIVOS

OBJETIVOS

- Conocer y practicar juegos predeportivos.
- Conocer y respetar normas básicas de dichos deportes.
- Participar de forma activa en la práctica de juegos y deportes de equipo.
- Respetar las características básicas de comportamiento en los deportes de equipo: respeto a los compañeros, al árbitro, a los adversarios, deportividad, saber ganar y perder...

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Reglas básicas de los diferentes deportes.
- Valores educativos del juego en equipo; solidaridad, trabajo en común, respeto al rival.

PROCEDIMENTALES

- Practicar juegos predeportivos con reglas simplificadas.
- Realizar juegos de iniciación en la técnica de diferentes deportes.
- Realizar juegos predeportivos entre equipos donde prime la cooperación entre compañeros.

ACTITUDINALES

- Valoración de la cooperación como una forma de comunicación entre compañeros para conseguir un fin.
- Respeto a las normas del juego y adversarios.
- Mejora de la autoestima y autonomía a la hora de tomar decisiones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Valora la práctica de actividades de iniciación deportiva.
- Comprueba la satisfacción del propio esfuerzo y las relaciones personales que se establecen.
- Da más importancia a la propia actividad y al esfuerzo que al resultado.
- Acepta el ganar y el perder con naturalidad y sin frustraciones.
- Interviene activamente en el desarrollo del juego.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en la práctica del baloncesto a través de juegos.

MATERIAL

- Varios balones de baloncesto.

ANIMACIÓN

- **“10 pases”**: dividir la clase en dos grupos. Gana el equipo que consiga pasarse diez veces el balón sin que caiga al suelo y sin que se lo quite el equipo contrario.

PARTE PRINCIPAL

- **“El balón torre”**: la clase dividida en dos equipos. Cada equipo tiene un capitán, “torre”, que estará metido dentro de un aro. Los alumnos se van pasando el balón hasta que consiguen dárselo al “torre”.
- **“El reloj”**: dos equipos. Uno forma un círculo, van pasándose el balón uno a uno hasta completar la vuelta, y entonces contarán una hora, mientras, el primero del otro equipo recorre el círculo exteriormente. Cuando termina el recorrido da el relevo al siguiente. Gana el equipo que más vueltas dé. Variante: los de fuera botando el balón.

VUELTA A LA CALMA

- **“Alrededor del mundo”**: por grupos, se marcan posiciones de lanzamiento en la zona de Baloncesto. Cada vez que se supera una marca se pasa a la siguiente.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en la práctica del baloncesto a través de los juegos.

MATERIAL

- Varios balones de baloncesto.

ANIMACIÓN

- **“El balón cazador”**: el cazador se la queda botando el balón. Cuando toca a otro, le convierte en cazador, así hasta que todos tengan balón.

PARTE PRINCIPAL

- **“Robo del balón”**: la mitad de la clase botando su balón, y la otra mitad intenta quitárselo.
- **“Relevos botando”**: grupos de cuatro alumnos hacen carreras de relevos a la vez que van botando el balón.

VUELTA A LA CALMA

- **“El 21”**: los alumnos distribuidos en fila en la canasta tienen que intentar sumar puntos hasta llegar a 21. Para ello, cada vez que metas una canasta son 2 puntos, y tienes la opción de tirar un tiro libre. Cuando falla uno le toca al siguiente de la fila. Si te pasas de 21 puntos pasas a 31, 41, 51, ...



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en la práctica del balonmano a través de los juegos.

MATERIAL

- Numerosos balones de plástico y un bloque de gomaespuma.

ANIMACIÓN

- **“Pelota sentada”**: toda la clase dispersa por el gimnasio, uno de los jugadores tiene el balón, desde la posición de parado intenta dar a los compañeros, si consigue darle a alguien sin que bote el balón, éste se sienta. Los que están sentados se pueden salvar de dos maneras: una, intentando dar con el balón a uno de los que corren, otra pasando el balón a otro que esté sentado, si éste lo coge el otro se libra.

PARTE PRINCIPAL

- **“Balón prisionero”**: se delimita en el suelo un rectángulo de unos 20 x 10 m. aproximadamente y se traza una línea en el centro del mismo dividiendo el mismo en dos campos iguales. Los jugadores se dividen en dos grupos con el mismo número de jugadores, uno enfrente de otro.
 - A la espalda de cada uno de los equipos se sitúan los prisioneros del equipo rival (en la cárcel). El juego consiste en lanzar la pelota para golpear con ella a un contrario y hacerle su prisionero.
 - Un jugador está “muerto” cuando le dan con la pelota y ésta cae después al suelo. Si el niño logra coger la pelota sin que se le caiga al suelo sigue jugando y lanza al contrario.
 - Si un prisionero “mata” a un rival se salva y regresa al campo de juego.
 - Gana el equipo que consiga capturar a todos los componentes del equipo contrario.
- **“Achicar balones”**: se divide la clase en dos grupos, cada uno en un campo, todos los jugadores tienen balones, a la señal todos lanzarán el balón al campo contrario, al terminar el tiempo marcado por el profesor ganará el equipo que menos balones tenga en su campo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Desplazar el obstáculo”**: se coloca el obstáculo en la mitad del campo, la clase dividida en dos grupos con un número de balones determinado en cada equipo, debe intentar desplazar el obstáculo al campo contrario.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en la práctica del balonmano a través de los juegos.

MATERIAL

- Dos pelotas de plástico.
- Dos colchonetas.
- Dos pivotes.

ANIMACIÓN

- **“Todos contra uno”**: se utiliza medio campo de balonmano. El profesor dice a quien hay que dar con el balón, el elegido intentará esquivar el balón. Como no se puede dar más de dos pasos con el balón, para dar al elegido deberán pasarse el balón hasta lograr su cometido.

PARTE PRINCIPAL

- **“Los pivotes”**: la clase dividida en dos, todos sentados, cada equipo tiene un pivote que hace de portería. El equipo contrario debe derribarlo con el balón. El que posee el balón no se puede mover.
- **“La vela con colchoneta”**: dos equipos, uno de coloca en el centro y el otro a los dos lados. El que está en los lados debe intentar eliminar a los componentes del otro equipo dándoles con el balón. El que está en el centro tiene como ayuda defensiva unas colchonetas. Es importante limitar el tiempo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Fútbol indio”**: todos en círculo, con las piernas abiertas y los pies pegados al compañero. Hay que evitar que los balones pasen por debajo de las piernas. Variante: lo mismo pero de espaldas.



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en la práctica del voleibol a través de los juegos.

MATERIAL

- Red de voleybol.
- Un balón por pareja.

ANIMACIÓN

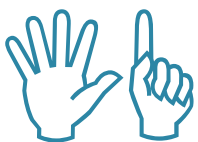
- **“La bomba”**: un campo de voleibol con la red alta, dos equipos, uno en cada campo se pasan el balón intentando que toque en el campo contrario. Se puede coger el balón, se puede correr con él, se puede pasar...

PARTE PRINCIPAL

- **“¿Cuántos toques hacemos?”**: en grupos de seis hacer toques con el balón (de dedos, antebrazos, etc.), sin importar la técnica.
- **“a - e - í - o - u”**: se van pasando el balón con los dedos diciendo las vocales y al llegar a “u” se intenta dar a un compañero.

VUELTA A LA CALMA

- **“Toques por parejas”**.



06

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en la práctica del voleibol a través de los juegos.

MATERIAL

- Globos.

ANIMACIÓN

- **“El comecocos”**: el alumnado corren por las líneas marcadas en el campo. Uno de ellos se la queda con un globo en la mano, cuando toca a un compañero le pasa el globo.

PARTE PRINCIPAL

- Partido de voleibol con globos.
- elevos dándole toques a un globo.

VUELTA A LA CALMA

- Tenis con globo.



07

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en la práctica del fútbol a través de los juegos.

MATERIAL

- Varios balones.
- Aros.

ANIMACIÓN

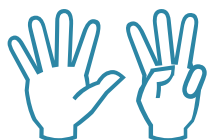
- **“Fútbol sin balón”**: dos equipos cada uno en su campo, con un portero. El objetivo es meter gol, lo cual se hace cuando un jugador se mete en la portería. Cuando se pasa al campo contrario le pueden pillar, en ese caso se para en el sitio donde le han pillado. Un compañero del mismo equipo le puede liberar tocándole. Cuando le liberan debe volver a su campo y comenzar de nuevo.

PARTE PRINCIPAL

- **“Fútbol en círculo”**: en grupos de seis u ocho formando un círculo, uno se pone en el centro con el balón e intenta sacarlo con el pie. Si lo consigue éste pasa al círculo y se mete dentro el compañero por el cual ha pasado.
- **“Fútbol en triángulo”**: tres equipos (A- B-C) y tres porterías. A mete gol en la portería de B, B en la de C y C en la de A.

VUELTA A LA CALMA

- **“Lanzamiento a diana con el pie”**: se cuelgan tres aros en las porterías, y desde el punto de penalti se intenta introducir el balón en el aro.



08

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en la práctica del fútbol a través de los juegos.

MATERIAL

- Varios balones de fútbol.

ANIMACIÓN

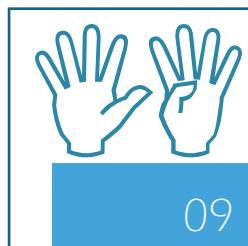
- **“Rondos”**: en grupos de seis u ocho en círculo, uno se coloca en el centro y los compañeros se pasan el balón con el pie intentando que éste no lo toque. Si lo toca, el compañero interceptado pasa al centro.

PARTE PRINCIPAL

- **“Mundialito”**: dividimos la clase en grupos. Un portero y los demás compañeros representan a diferentes selecciones. En la primera fase las selecciones que meten gol se clasifican eliminando a la que no ha metido gol, así hasta que solamente queden dos que jugarán la final.

VUELTA A LA CALMA

- **“Toques de balón con el pie”**: se le deja un balón a cada pareja y uno de la misma comienza a dar toques al balón sin que este caiga al suelo, el otro de la pareja lleva la cuenta de cuantos toques realiza. Cuando el balón caiga al suelo se intercambian los papeles.



09

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en la práctica del béisbol a través de juegos.

MATERIAL

- Un bate de béisbol.
- Seis aros.
- Una pelota.

ANIMACIÓN

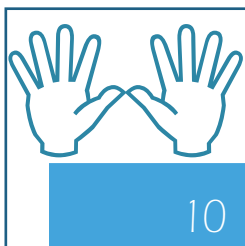
- Relevos pasando por todas las bases con el bate de testigo.

PARTE PRINCIPAL

- **“Pelota lanzada”**: se divide la clase en dos equipos. Un miembro equipo lanza la pelota con el pie o con la mano, y el otro equipo debe recogerla y posarla dentro de un aro. Simultáneamente el alumno que ha lanzado el balón recorre el mayor número de bases (pivotes) antes de que la pelota sea colocada en el aro. Si posan la pelota mientras el lanzador esta entre bases éste queda eliminado.

VUELTA A LA CALMA

- **“El cazador”**: los alumnos se colocan en círculo, el profesor en el centro “dispara” a uno y éste levanta las dos manos, el situado a la derecha levanta la mano derecha y el de la izquierda levanta la mano izquierda. El que se equivoque se sienta.



10

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en la práctica del rugby a través de juegos.

MATERIAL

- Un balón de rugby.

ANIMACIÓN

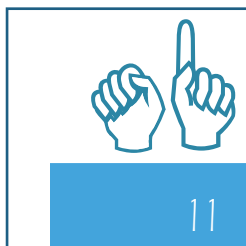
- **“El lobo y los corderos”**: uno de los alumnos hace de lobo, los demás son corderos. Estos están agarrados formando un círculo. El lobo tiene que intentar soltar a los corderos, cuando se suelta alguno se convierten en lobos, termina el juego cuando todos son lobos. Variante: En un círculo marcado en el suelo están los corderos y no pueden salir. El lobo no puede entrar al círculo y cuando toca a un cordero éste se convierte en lobo.

PARTE PRINCIPAL

- **“Juego prerugby”**: dos equipos con balón de rugby, cada equipo tiene que intentar posar el balón en la línea del fondo del campo contrario. No se puede dar más de dos pasos con el balón en las manos.

VUELTA A LA CALMA

- **“Los perritos ciegos”**: todos con los ojos cerrados, el profesor toca a un alumno y sale fuera de la pista, los demás deben adivinar quien falta. Variante: El alumno que sale se tiene que cambiar una prenda, los demás deben adivinar que se ha cambiado.



11

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer el deporte del bádminton; materiales, normas básicas y terreno de juego.
- Agarrar correctamente la raqueta.
- Descubrir posibilidades motrices que ofrece la raqueta.

MATERIAL

- Raquetas de bádminton.
- Volantes.

ANIMACIÓN

- En círculo, explicamos a nuestros alumnos que vamos a ver un nuevo deporte y les mostramos los materiales; raquetas y volante, el campo de juego y las normas básicas de este nuevo juego.
- Entregamos una raqueta a cada alumno y les pedimos que hagan con ella todo lo que se les ocurra; golpear al aire, hacer equilibrios con ella, lanzarla al aire y recogerla, golpear de todas las formas que se les ocurra...

PARTE PRINCIPAL

- En círculo, enseñamos a nuestros alumnos el agarre correcto de la raqueta. Durante un breve período de tiempo experimentan realizando varias veces el agarre tras haber dejado previamente la raqueta en el suelo. Con el agarre correcto, realizamos al aire los golpes básicos: de abajo a arriba (globo), volea y de arriba abajo (smash).
- Cada alumno con una raqueta y un volante experimentan el efecto del volante de caer siempre “hacia abajo”. Golpean fuertemente de globo y observan la caída del volante.
- Los alumnos intentan golpear el volante de forma consecutiva todas las veces que puedan.
- En grupos de 4-5 alumnos, juegan al “**a,e,i,o,u**”: un alumno comienza golpeando el volante hacia arriba y grita “¡a!”, el siguiente “e”.... así sucesivamente hasta que el quinto, al gritar “u” debe intentar golpear a otro alumno con el volante. Si lo consigue, gana un punto.

VUELTA A LA CALMA

- Todos en círculo, hacemos un repaso de lo visto en la sesión y les explicamos que el próximo día lo pondremos en práctica mediante partidillos.
- Dudas y preguntas.
- Aseo y cambio de vestuario.



12

SESIÓN

OBJETIVO

- Practicar los diferentes golpes en situaciones de juego.
- Realizar juegos de carreras y relevos donde se ejecuten golpes.
- Practicar el bádminton por parejas y por equipos.

MATERIAL

- Raquetas de bádminton.
- Volantes.
- Conos

ANIMACIÓN

- Todos los alumnos con una raqueta de bádminton, juegan a pillar tocando con la raqueta en una parte del cuerpo a otro alumno. Este último “la lleva” ahora y debe pillar al resto llevando su mano en el lugar donde ha sido tocado.

PARTE PRINCIPAL

- Los alumnos dispuestos en cuatro grupos, carrera de relevos hasta el cono variando en cada serie:
 - Llevando el volante sobre la raqueta sin que se caiga.
 - Golpeando de abajo a arriba el volante continuamente sin que caiga.
 - Ídem golpeando por encima de la cabeza.
- Por parejas, juegan entre sí intercambiando golpes. Gana la pareja que consiga más golpes consecutivos.
- Agrupamos dos parejas en un pequeño campo hecho con conos y compiten entre sí.
- En el campo reglamentario de bádminton y puesta la red, partidillos a cinco tantos de cuatro contra cuatro alumnos. El resto se encuentra practicando por parejas mientras llega su turno de entrar a jugar.

VUELTA A LA CALMA

- **“El director de orquesta”**: un alumno sale fuera y el resto se colocan en círculo. De éstos últimos se nombra a un “director de orquesta” que será quien dirija a los demás (dando palmadas, pitos, golpes en el suelo....) y el resto debe imitar al director. El alumno que había salido se coloca en el centro del círculo y debe averiguar quién es el director.
- Recogida del material y comentario de las dos sesiones.

PLANTILLA DE EVALUACIÓN

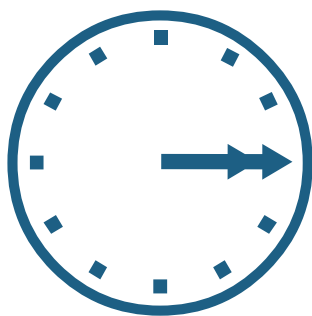
EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN	C	NC	EP
Se desplaza a derecha, izquierda, hacia delante y hacia atrás siguiendo las ordenes del profesor			
Reproduce con pasos ritmos marcados con palmas por el profesor			
Es capaz de reconocer todos los segmentos de su cuerpo			
Designa y localiza todos los segmentos del cuerpo de un compañero			
Trae el material necesario y se asea al final de la sesión			
Tiene una actitud positiva hacia las actividades físicas			

EL CUERPO: HABILIDADES Y DESTREZAS	C	NC	EP
Coordina el movimiento de brazos y piernas en todo tipo de desplazamientos			
Se desplaza con soltura a cuadrupedia, tripedia, reptando, a la pata coja, etc.			
Se desplaza con soltura en situaciones de juego			
Coordina los desplazamientos en grupo			
Trepa y se desplaza por las espalderas con seguridad			
Coordina la carrera con el salto, batiendo sobre una pierna			
Realiza correctamente desplazamientos y saltos con giros sobre el eje longitudinal			
Coordina la voltereta con la carrera adelante			
Lanza y decepciona con seguridad diferentes objetos			
Conduce un balón con los pies entre obstáculos fijos			
Bota un balón de forma coordinada desplazándose			
Trae el material necesario para la sesión (ropa deportiva y material de aseo) y se asea tras finalizar la sesión			

PLANTILLA DE EVALUACIÓN

EL CUERPO: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN	C	NC	EP
Reproduce estructuras rítmicas sencillas			
Sincroniza movimientos con ritmo			
Representa ideas, juegos animales etc con escenificación o imitación utilizando el cuerpo y el movimiento como medios de expresión			
Acepta y valora sus posibilidades expresivas y las de sus compañeros			
Participa en actividades de expresión corporal aceptando su papel			

LOS JUEGOS	C	NC	EP
Conoce y aplica juegos populares			
Respetar las normas de los juegos			
Acepta con responsabilidad el trabajo a desarrollar en el equipo			
Respetar y colaborar con sus compañeros en la realización de los juegos			
Trae el material necesario y se asea al final de la sesión			



TEMPORALIZACIÓN

	BLOQUE TEMÁTICO	UNIDAD DIDÁCTICA	NÚMERO DE SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	IMAGEN Y PERCEPCIÓN HABILIDADES Y DESTREZAS	CONDICIÓN FÍSICA	8
	EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN	JUEGOS PREDEPORTIVOS I: BALONCESTO	8
	SALUD CORPORAL LOS JUEGOS	EXPRESIÓN CORPORAL	8
	SEGUNDO TRIMESTRE	IMAGEN Y PERCEPCIÓN HABILIDADES Y DESTREZAS SALUD CORPORAL LOS JUEGOS	ATLETISMO
JUEGOS PREDEPORTIVOS II: FÚTBOL			8
JUEGOS PREDEPORTIVOS III: VOLEIBOL			8
5º JUEGOS PREDEPORTIVOS IV: BÁDMINTON			5
TERCER TRIMESTRE			6º JUEGOS PREDEPORTIVOS IV: HOCKEY
	JUEGOS PREDEPORTIVOS V: BALONMANO	8	

01 UNIDAD DIDÁCTICA



CONDICIÓN FÍSICA

OBJETIVOS

- Conocer la importancia y necesidad de un buen calentamiento antes de comenzar las sesiones de Educación Física.
- Aprender a controlar las pulsaciones de su cuerpo y a conocer su significado.
- Conocer el concepto de resistencia aeróbica, desarrollarla y conocer su importancia para el organismo y su relación con la salud.
- Relacionar el concepto de resistencia con los sistemas respiratorio y cardiovascular.
- Continuar con el trabajo de mantenimiento de la flexibilidad iniciado en ciclos anteriores.
- Desarrollar la velocidad pura y la velocidad de reacción.
- Desarrollar la fuerza dinámica mediante juegos.
- Aprender a dosificar el esfuerzo.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Sistema cardiovascular: funcionamiento.
- Sistema respiratorio.
- Adaptación a la actividad física.
- Cualidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

PROCEDIMENTALES

- Continuación con el desarrollo la flexibilidad.
- Realización de actividades para aprender a tomar el pulso.
- Realización de actividades lúdicas donde se busque el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Realización de juegos donde se desarrolle la velocidad de reacción.
- Ejercicios y juegos de fuerza con compañeros.

ACTITUDINALES

- Valoración del esfuerzo realizado y las progresiones personales para mejorar la autoestima.
- Prevención de riesgos en las actividades.
- Respeto a las propias limitaciones y las de los compañeros.
- Desarrollo de la capacidad de autoexigencia y esfuerzo personal para conseguir una mejora.
- Participación en todas las actividades de grupo, aceptando las diferencias y no mostrando rechazo hacia el alumnado con un menor nivel de competencia o destreza.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce la forma de tomarse el pulso y lo practica.
- Conoce cuáles son las Capacidades Físicas Básicas y cómo se desarrollan.
- Tiene interés por mejorar su condición física y se esfuerza por superarse.
- Comprende la importancia de mejorar en las capacidades físicas para mejorar su estado de salud.
- Regula su esfuerzo y su capacidad de resistencia consiguiendo realizar una carrera continua a ritmo suave sin parar.
- Se esfuerza en desarrollar su flexibilidad.
 - Conoce la importancia de un buen calentamiento como práctica de evitar lesiones y lo realiza correctamente.
 - Se esfuerza en mejorar su velocidad pura.
 - Realiza, de forma controlada, juegos en los que se busca un desarrollo de su fuerza y tiene cuidado en no producir/producirse lesiones.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer las partes del calentamiento.

MATERIAL

- Ninguno.

PARTE INICIAL

- Verbalmente, se explica las partes del calentamiento y la importancia del mismo para realizar cualquier trabajo posterior.

PARTE PRINCIPAL

- Trote suave durante 5 minutos.
- Movilidad articular en el sitio siguiendo un orden de arriba abajo ó viceversa.
- Movilidad articular con desplazamientos, por oleadas, esto es, ir haciendo el ejercicio y volver caminando.
- Ejercicios de mayor intensidad, también por oleadas.
- Estiramientos.

VUELTA A LA CALMA

- Comentar con la clase la sesión y explicar que después de todo esto, se realizan ejercicios específicos según el tipo de trabajo que se vaya a realizar.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer las técnicas respiratorias aplicadas a la actividad física. Aprender a controlar las pulsaciones de su cuerpo.

MATERIAL

- Petos.
- Reloj-cronómetro.

PARTE INICIAL

- Breve explicación sobre el funcionamiento del corazón y las distintas formas de tomarse las pulsaciones.
- ¿Qué es la resistencia aeróbica?
- Toma de pulsaciones en reposo.

PARTE PRINCIPAL

- Carrera continua durante 3 minutos sin pararse.
- Toma de pulsaciones durante 15 segundos.
- Caminan y al cabo de un minuto se vuelven a tomar el pulso.
- Ejercicios de Flexibilidad: Estiramientos de los distintos grupos musculares.
- Juegos de resistencia:
 - **“Zorros, gallinas y serpientes”**: se divide la clase en tres grupos por zorros, gallinas y serpientes. Los zorros persiguen a las gallinas, las gallinas a las serpientes y las serpientes a los zorros, cuando son pillados los llevan prisioneros a un lugar predeterminado, estos se colocan en cadena y pueden ser salvados por un compañero de su mismo equipo. El juego termina cuando solamente queda libre un equipo.
 - **“Persecución a cinco”**: toda la clase se organiza en un corro, el profesor los numera correlativamente del 1 al 5. Cuando diga un número los poseedores de ese número saldrán corriendo por el exterior del corro hacia la derecha hasta llegar a su sitio. El último en llegar pierde una vida.
- Estiramientos.

VUELTA A LA CALMA

- **“El minuto”**: los alumnos de pie en círculo con ojos cerrados, a la señal del profesor deberán contar mentalmente 1 minuto, cuando piensen que ha transcurrido el tiempo, se sientan y abren los ojos.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollar la resistencia aeróbica.

MATERIAL

- Aros.
- Bolas de papel.

PARTE INICIAL

- **“La olla”**: un grupo de 5 alumnos se la para. Se delimita un espacio (área de balonmano) todos salen de la mano a tratar de tocar a los demás. Si lo consiguen el tocado pasa a formar parte la cadena. Si durante la persecución se rompe la cadena deberán volver rápidamente a la “olla”, si no serán palmeados en la espalda por sus compañeros.

PARTE PRINCIPAL

- Carrera continua. 3 series de 3 minutos con 1 minuto de recuperación. Toma de pulsaciones al terminar.
- **“Robar al vecino”**: cada alumno tiene un aro. Dentro del aro tendrá 5 bolitas de papel. A la señal y durante un minuto podrá ir a cualquier aro y robar cada vez una bolita llevándola a su aro. Al cabo de un minuto el que más bolas tengan será el ganador.

VUELTA A LA CALMA

- **“Manos saltarinas”**: sentados en círculo, los jugadores ponen su mano derecha en la rodilla izquierda del compañero de la derecha y su mano izquierda en la rodilla derecha del compañero de la izquierda. El juego consiste en seguir el orden de las manos. Un golpe, continua en el mismo sentido; dos golpes, cambia de sentido, el niño que se confunde quita la mano.



04 SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollar la resistencia y la fuerza.

MATERIAL

- Balón medicinal de 2 kg.
- Vallas de atletismo.
- Combas.

PARTE INICIAL

- **“El encuentro”**: dos alumnos se colocan uno en cada portería y el resto de los alumnos ocupando el espacio restante. A la señal, los alumnos de las porterías intentarán encontrarse y abrazarse, mientras el resto de los alumnos les pondrán todo tipo de obstáculos para no encontrarse (no vale agarrar a los compañeros).

PARTE PRINCIPAL

- Circuito de fuerza- resistencia:
 - 1ª Estación: elevación de balón medicinal de 2 kgs. Con extensión de brazos por encima de la cabeza.
 - 2ª Estación: paso de vallas lateral en tijera con rebote.
 - 3ª Estación: abdominales, tendido supino, flexión y extensión de tronco y piernas a la vez con las manos apoyadas en el suelo (el acordeón)
 - 4ª Estación: pectorales, de pie a un metro frente a la pared, dejarse caer el tronco, sin mover los pies apoyando las manos y flexionando los codos para tomar impulso y volver a la posición inicial.
 - 5ª Estación: salto a la comba pies juntos.
 - 6ª Estación: lumbares, tendido prono con las manos en la nuca, elevación de tronco.
- Dividimos la clase en 6 grupos, cada grupo se coloca en una estación, para iniciar el circuito.
- Tiempo de trabajo 30 segundos, recuperación 30 segundos. En el tiempo de recuperación deben cambiar de estación. Cuando hayan terminado los 6 ejercicios, harán una recuperación de 4 minutos. Realizarán el circuito completo 3 veces.

VUELTA A LA CALMA

- Recogida del material y comentarios sobre la sesión.



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollo de la velocidad de reacción.

MATERIAL

- Aros.

PARTE INICIAL

- **“Aterrizar”**: colocamos aros dispersos por todo el campo de juego. Los alumnos irán trotando por todo el campo libremente sin tocar los aros; a la señal del profesor, cada alumno deberá meterse dentro de un aro. Variante: Indicar que parte del cuerpo deben meter en el aro. Ej. Mano derecha.

PARTE PRINCIPAL

- **“Pepes y Pepas”**: organizados en dos equipos a ambos lados de una línea: una fila serán Pepes y la otra Pepas. El profesor puede decir “Pepes” o “Pepas”, si dice Pepes el equipo nombrado persigue a las Pepas y si dice Pepas, este equipo persigue a los Pepes. Variantes: con posiciones diferentes: de pie, sentado, de rodillas...
- **“Círculo contra círculo”**: nos organizamos en dos círculos concéntricos que se desplazan en sentido contrario. A la señal del silbato los jugadores del círculo externo corren hacia el lugar señalado por el profesor, mientras que los miembros del círculo interno intentan atraparles antes de llegar. Después de cada vuelta cambian los papeles.
- **“Vete y ven”**: los alumnos en círculos de 6 u 8 alumnos, uno se queda fuera, este debe golpear en la espalda a un compañero y decirle vete ó ven, si dice vete, debe correr en dirección contraria e intentar colocarse en su lugar antes que el que se la para; si dice ven debe perseguir al compañero antes de que llegue a su lugar.

VUELTA A LA CALMA

- **“Tierra, mar y aire”**: los alumnos colocados en una línea. Deberán seguir las instrucciones del profesor, a la orden de tierra, se quedan en la línea, si se dice mar dan un salto hacia delante, y si dice aire darán un salto vertical en el lugar donde se encuentran. El alumno que falle quedará eliminado.



06 SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollar la velocidad de reacción.

MATERIALES

- Un pañuelo.
- Una pica por alumno.

PARTE INICIAL

- **“1, 2, 3”**: los alumnos en tríos, numerados del 1 al 3. Cuando el profesor dice 1, el 2 y el 3 se dan la mano y persiguen al 1, si dice 2, el 1 y el 3 se dan la mano y persiguen al 2..., cuando vemos que los alumnos están cansados paramos la actividad.

PARTE PRINCIPAL

- **“El pañuelo”**: se hacen dos grupos iguales, cada grupo se numera y se colocan a una distancia equidistante de la persona que tiene el pañuelo, ésta cantará alto y claro un número los que tengan dicho número saldrán a coger el pañuelo, el que coja 1º el pañuelo y se lo lleve a su campo, ganará un punto para su equipo. Reglas: si al coger el pañuelo uno de los jugadores se pasa al campo contrario sin que el contrario haya cogido el pañuelo perderá el punto.
- **“Barra, barrón, barrita”**: en parejas, uno frente al otro con las palmas hacia arriba, uno de los compañeros palmeará tres veces a la vez que dice barra, barrón, barrita, al decir barrita debe escapar de su compañero que intenta pillarle antes de que llegue a la pared.
- **“1, 2, 3 en círculo”**: sentados toda la clase en círculo, numerados del uno al tres, cuando el profesor dice un número, todos los que lo tengan deberán correr en el sentido de las agujas del reloj, intentando sentarse lo antes posible en su sitio, ganará un punto el primero que se sienta.

VUELTA A LA CALMA

- Colocamos a los alumnos en grupos de 6 en círculo con una pica cada uno, la tendrán en equilibrio en vertical con el dedo índice a la señal de un compañero todos deben dejar la pica y coger la del compañero de la derecha antes de que caiga al suelo.



07

SESIÓN

OBJETIVO

- Trabajar la velocidad de desplazamiento y la flexibilidad.

MATERIAL

- Picas (testigos).

PARTE INICIAL

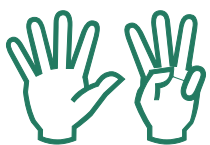
- Calentaremos distintos segmentos corporales incidiendo en su movilidad articular: cuello, hombros, brazos, tobillos, rodillas, etc. Haremos movimientos de flexión-extensión, abducción-aducción, rotación, etc.

PARTE PRINCIPAL

- Todos los alumnos colocados en línea de frente al profesor, deberán desplazarse rápidamente en la dirección que indique el profesor, cambiando de dirección: delante, detrás, derecha, izquierda.
- **“Carrera de relevos”**: equipos de cuatro alumnos, realizarán un recorrido establecido a la máxima velocidad posible intercambiándose una pica (testigo). Gana el equipo que llegue primero.

VUELTA A LA CALMA

- Relajamos nuestros músculos estirándolos con ayuda de la espaldera.



08 SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollar la resistencia aeróbica.

MATERIAL

- Ninguno.

PARTE INICIAL

- **“La cadena”**: un alumno la para y tiene que pillar al resto de la clase. Cuando pille se agarran de la mano hasta que todos son pillados formando una gran cadena.

PARTE PRINCIPAL

- **“La bandera”**: cinco alumnos la paran y tienen que ir a pillar a sus compañeros, cuando les pillan, les llevan hasta su casa. Allí los pillados se colocan en cadena (agarrados de la mano) mientras esperan ser librados por sus compañeros, si éstos tocan su cadena. El juego termina cuando todos son pillados.
- **“El robo del chándal”**: dos equipos cada uno en su campo. Pasan al campo contrario a robar los chándales que se encuentran en la línea de fondo. Si lo consiguen, lo dejan en su campo junto con sus chándales y no pueden ser pillados. Si son tocados al pasar al campo contrario, no pueden coger chándal y vuelven a su campo para empezar de nuevo.

VUELTA A LA CALMA

- Nos tomamos pulsaciones. Un minuto después nos las volvemos a tomar para ver cuánto han bajado. Llegar hasta frecuencia cardíaca de reposo.

02 UNIDAD DIDÁCTICA



INICIACIÓN AL BALONCESTO

OBJETIVOS

- Conocer el deporte colectivo: baloncesto.
- Desarrollar el pase y recepción en los juegos de iniciación al baloncesto.
- Conocer y practicar las técnicas de lanzamiento en el juego de baloncesto.
- Conocer los fundamentos básicos del baloncesto.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Práctica de juegos de animación.
- Adaptación y manejo del balón de baloncesto.
- Recepción y pase de balón.
- Bote de balón.
- Lanzamientos.

PROCEDIMENTALES

- Ejercicios de pases y recepciones.
- Ejercicios de desplazamientos con balón.
- Juegos de prebaloncesto.

ACTITUDINALES

- Valoración del trabajo en equipo aceptando tu función.
- Participación activa en la evolución hacia el juego.
- Interés por mejorar la propia competencia motriz.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Decepciona con seguridad el balón.
- Se desplazada botando el balón con soltura.
- Participa con interés en situaciones de juego.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Trabajar el control y manejo de balón.

MATERIAL

- Tantos balones de baloncesto como alumnos.

PARTE INICIAL

- **“A pillar botando”**: un alumno se la para. Debe desplazarse botando un balón e intentar tocar con la mano libre a un compañero, el compañero tocado, cogerá otro balón y seguirán pillando hasta que todos tengan balón.

PARTE PRINCIPAL

- Ejercicios de manejo de balón:
 - Distribuidos por el espacio cada uno con un balón, realizarán los siguientes ejercicios en parado:
 - Cambio de postura con el balón en bandeja en la mano derecha e izquierda.
 - Pasar de una mano a otra por encima de la cabeza.
 - Pasar de una mano a otra rodeando la cintura.
 - Hacer girar el balón entre las piernas.
 - Hacer ochos entre las piernas.
 - Hacer girar el balón con un dedo.
 - Lanzar el balón por delante y recogerlo con las manos en la espalda.
 - Los mismos ejercicios anteriores pero con desplazamiento.
 - Posición básica: estática, desplazamiento y parada en un tiempo y en 2.
 - Todos botando, a la señal intentar quitar el balón sin dejar de botar.

VUELTA A LA CALMA

- **“Ruleta de balón”**: todos en un círculo, sentados sobre sus tobillos con un balón delante pasarán el balón al compañero de la derecha, cuando el profesor indique cambio se pasará al compañero de la izquierda.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Trabajar el bote.

MATERIAL

- Tantos balones de baloncesto como alumnos.

PARTE INICIAL

- **“A pillar botando el balón”**: uno se la para botando el balón, debe tocar a sus compañeros sin dejar de botar, el tocado recibirá otro balón y seguirán pillando hasta que todos los alumnos tengan balón.

PARTE PRINCIPAL

- Bote libre por todo el espacio utilizando las dos manos.
- Bote estático con la mano derecha, con la izquierda y alternando las dos manos.
- Bote pequeño, bote grande, poco a poco cambiando de uno a otro.
- Bote con la mano derecha mientras cambio de postura sin dejar de botar: de pie, de rodillas, sentado y tumbado. Lo mismo con la mano izquierda.
- Bote alrededor del cuerpo cambiando de mano.
- Bote entre las piernas, de adelante atrás y de atrás adelante.
- Bote con desplazamiento andando y corriendo, hacia delante y hacia atrás.
- Bote desplazándose sin mirar el balón.
- Relevos botando el balón: en grupos de 4, enfrentados dos a dos llevar el balón botando hasta entregárselo al compañero que tienen enfrente.
- Carreras de relevos en grupos de 5.

VUELTA A LA CALMA

- En círculo toda la clase intentamos dar un bote todos a la vez, que el sonido sea de un solo bote.
- En círculo a la señal del profesor botamos hacia la derecha dejando nuestro balón al compañero de la derecha y cogiendo el de nuestro compañero de la izquierda, así varias veces hasta que vuelva cada uno a tener su balón.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar el bote de balón.

MATERIAL

- Tantos balones de baloncesto como alumnos.

PARTE INICIAL

- **“A pillar botando el balón”**: uno se la para botando el balón, debe tocar a sus compañeros sin dejar de botar, el tocado recibirá otro balón y seguirán pillando hasta que todos los alumnos tengan balón.

PARTE PRINCIPAL

- Bote con parada en un tiempo y en dos.
- Desplazamiento con bote de velocidad.
- Bote con desplazamiento en zigzag, voy entre los conos y vuelvo en línea recta.
- Bote de protección en parejas, uno bota procurando no perder el balón y el otro intenta quitárselo, cuando lo consigue, cambio de papeles.
- En gran grupo y en un espacio limitado, la mitad del grupo botando un balón y los demás intentarán quitar un balón a cualquier compañero, cuando lo consiguen serán ellos los que tendrán que defender su balón.

VUELTA A LA CALMA

- **“1, 2, 3 chocolate inglés botando el balón”**: un alumno la para de espaldas a la pared y los demás van avanzando hacia el botando el balón, pero cuando este se vuelve tras decir “un, dos, tres chocolate inglés. Los demás deberán estar parados y el que se mueva tendrá que comenzar de nuevo.



04 SESIÓN

OBJETIVO

- Trabajar los distintos pases.

MATERIAL

- Tantos balones de baloncesto como alumnos.

PARTE INICIAL

- **“Balón cántaro”**: cada uno lleva su balón bajo el brazo izquierdo y con la mano derecha abierta trata de tirar el balón de sus compañeros. Si se pierde el balón hay que recogerlo, sentarse y dar 20 botes con la mano derecha para poder volver a jugar.

PARTE PRINCIPAL

- Explicación al grupo sobre los cuatro tipos de pases que vamos a trabajar: de pecho, picado, por encima de la cabeza, de béisbol.
 - Trabajar los diferentes pases por parejas corrigiendo las posturas según vayan realizando el ejercicio.
 - En filas encontradas. La fila 1ª y 3ª trabajan el pase de pecho, la 2ª y la 4ª el pase picado. El alumno cuando pasa, se coloca el último de su fila opuesta.

1º
0
0
0
0
0
2º x x x x x x x x 4º
0
0
0
0
3º

- Formando un rectángulo. En los puntos A, B, C y D se colocarán los alumnos en fila india, utilizando en la 1ª vuelta uno de los pases, en vuelta sucesivas, otros pases. Se puede complicar el ejercicio, combinando dos pases diferentes.



El alumno del grupo A cuando pasa, se coloca el último de la fila B. El alumno del grupo B cuando pasa, se coloca el último de la fila D y así sucesivamente. Cuando los alumnos están en su lugar de origen termina la vuelta.

VUELTA A LA CALMA

- **“Dar vida al Balón”**: sentados en círculo, con un balón en el centro, sale un alumno y deberá hacer mímica representando una acción, los demás deberán adivinar qué es el balón.



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar los pases.

MATERIALES

- Un balón de baloncesto para cada pareja.

PARTE INICIAL

- **“Palomas al nido”**: se divide la clase en dos grupos: “palomas” y “águilas”. Las palomas están situadas en una zona reservada (casa) y su propósito será llegar a otra zona (nido) botando el balón, sin que las águilas se lo roben. Una vez que se sale de la casa ya no se puede volver. Se concederá un punto por cada paloma que llegue al nido.

PARTE PRINCIPAL

- Pases con desplazamiento; cada pareja con un balón.
- Se realizan dos filas paralelas, los alumnos uno frente a otro, se pasan el balón utilizando los diferentes pases.
- Por parejas uno frente a otro, trabajar los pases, yendo uno corriendo hacía delante y el otro hacía atrás.
- **“Los 10 pases”**: se divide la clase en dos grupos. Uno de ellos intentará realizar 10 pases seguidos sin que el grupo contrario los intercepte, y sin que el balón caiga al suelo. Cuando el balón sea interceptado por el otro equipo o caiga al suelo, cada grupo cambia de papel. No se puede devolver el balón a la persona de quien se haya recibido el pase.

VUELTA A LA CALMA

- **“Los bolos”**: se divide la clase en grupos de seis, con un balón por grupo. Un miembro del grupo lanza el balón rodando hacía el resto, que están situados a unos ocho metros de distancia y sin poder moverse aquello que sean alcanzados deberán caerse al suelo como si fueran bolos.



06 SESIÓN

OBJETIVO

- Reafirmar los pases.

MATERIALES

- Varios balones de baloncesto.

PARTE INICIAL

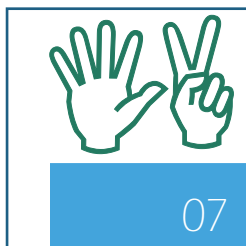
- **“La bandera”**: se la paran 5 o 6 alumnos, deben ir a pillar a sus compañeros, cuando lo hacen, los llevan prisioneros al poste de la canasta, todos los pillados deben estar agarrados de la mano y si son tocados por un alumno libre, se libran todos. El juego termina cuando consiguen pillar a toda la clase.

PARTE PRINCIPAL

- **“El gato y el ratón”**: se divide la clase en grupos de cinco con un balón por grupo. Tres de ellos se pasarán el balón mientras los otros dos intentarán interceptarlo. Cuando se intercepta un pase se cambian los papeles entre los dos jugadores implicados.
- **“Balón torre”**: se divide la clase en dos equipos. Se enfrentan en sus respectivos campos delimitados. En la línea de fondo de cada campo se sitúa un aro, dentro del cual se coloca el “niño torre” del equipo contrario. El objetivo es hacer llegar el balón “al niño torre” del propio equipo y evitar que el contrario lo consiga. El equipo que lo consigue gana un punto.

VUELTA A LA CALMA

- **“El minuto”**: todos los alumnos sentados en círculo con los ojos cerrados, a la señal del profesor deben calcular un minuto, cuando creen que ha pasado el minuto, se ponen de pie y abren los ojos.



07

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar el tiro estático.

MATERIAL

- Un balón de baloncesto para cada alumno.

PARTE INICIAL

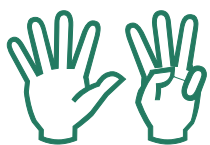
- **“El filtro”**: un equipo forma una barrera, el otro equipo se dispersa por todo el espacio; no pueden salir de los límites pero pueden atravesar la barrera. Un jugador de la barrera sale a cazar al mayor número de jugadores pero este no puede atravesar la barrera. Sin embargo puede dar derecho a uno de los que forman la barrera a actuar en el otro lado, tocándole. El ocupa entonces su lugar. El otro jugador sigue persiguiendo o dando su derecho a otro. Los jugadores atrapados se sientan.

PARTE PRINCIPAL

- Cada alumno con un balón realizarán tiros libres a canasta.
- Explicación del gesto técnico del tiro a canasta estático.
- Realizar tiros a canasta estáticos desde distintos puntos.
- Tiro en suspensión. Por parejas se lanza alternativamente por encima del compañero con los brazos levantados. El que no lanza recoge rápido el balón y realiza la misma operación
- **“El 21”**: en grupos de 6 alumnos, comienza un alumno a tirar a canasta, la primera canasta vale 2 puntos, las siguientes las lanza desde la línea de personal y vale un punto cada una que enceste. Cuando falla un tiro el compañero que le toca tirar, lo hace desde donde coge el balón y sus canastas se cuentan como hemos comentado anteriormente. El juego finaliza cuando un alumno consigue los 21 puntos.

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas, cada pareja con un balón, un compañero tumbado y el otro con el balón debe realizarle un pequeño masaje recorriendo todo el cuerpo, a la señal se cambian los papeles.



08 SESIÓN

OBJETIVO

- Afianzar los aspectos básicos del baloncesto.

MATERIAL

- Varios balones de baloncesto.

PARTE INICIAL

- **“A pillar botando”**: se la paran 3 alumnos con un balón cada uno, irán botando el balón y deberán pillar a sus compañeros, el pillado se quedará con el balón y tendrá que pillar.

PARTE PRINCIPAL

- **“Circuito”**: este constará de 4 estaciones. Los alumnos se dividen en 4 grupos, un grupo en cada estación. A la señal del profesor los alumnos realizarán el ejercicio establecido durante 3 minutos, transcurrido el tiempo cambiarán de estación así hasta completar el circuito.
 - 1ª Estación: lanzamientos libres y continuados a canasta, con un balón cada uno.
 - 2ª Estación: por parejas realizar todos los pases trabajados a lo largo de la unidad didáctica: De pecho, picado, por encima de la cabeza, de béisbol.
 - 3ª Estación: entrada a canasta por ambos lados.
 - 4ª Estación: ejercicios de bote en zig-zag.
- Finalizar la sesión con un pequeño partido.

VUELTA A LA CALMA

- Comentario del partido y de las normas del juego.

03 UNIDAD DIDÁCTICA



EXPRESIÓN CORPORAL

OBJETIVOS

- Desarrollar la espontaneidad y la creatividad.
- Lograr una comunicación positiva entre el grupo a través de la expresión corporal.
- Experimentar distintas formas de utilizar el cuerpo como medio artístico y de comunicación.
- Valorar el cuerpo como medio de expresión y como medio artístico.
- Desplazarse y mover el cuerpo rítmicamente.
- Ajustar los movimientos corporales a los ritmos propuestos.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Lenguaje expresivo.
- Expresión corporal.
- Estatuas dinámicas y estáticas.
- Niveles de posición: 1er nivel, 2º nivel, 3er nivel.
- Realización estatuas estáticas y dinámicas con significado.
- Realización de estatuas artísticas individuales y grupales en distintos niveles.
- Movimientos al ritmo de la música: aeróbic.

PROCEDIMENTALES

- Actividades de relación con los demás a través del movimiento.
- Juegos de mimo y dramatización.
- Realización estatuas estáticas y dinámicas con significado.
- Realización de estatuas artísticas individuales y grupales en distintos niveles.
- Adaptación de secuencias de movimientos a distintos ritmos.
- Realización de coreografías sencillas.

ACTITUDINALES

- Valoración de las limitaciones propias y de los demás.
- Relación con los otros de forma más espontánea y desinhibida.
- Disfrute de la utilización del cuerpo de forma artística.
- Desinhibición.
- Valorar y aceptar los recursos expresivos propios.
- Mantener actitud positiva ante el aeróbic.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Manifiesta espontaneidad y creatividad en las actividades.
- Participa de forma creativa.
- Realiza posturas correctamente.
- Participa con naturalidad en la clase.
- Conoce pasos básicos del aeróbic.
- Participa en coreografías sencillas sin perder el ritmo.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollar la creatividad de forma espontánea y desinhibida.

MATERIAL

- Dos periódicos por alumno y bolsas de basura de plástico.

PARTE INICIAL

- El profesor dice a los alumnos.
- Colocaos en la línea de fondo del campo.
- Poner los periódicos en línea detrás de la línea del fondo del campo.
- Ir a la espaldera y descalzaos.
- Volver y colocaos cada uno detrás de sus periódicos.

PARTE PRINCIPAL

- Los alumnos deberán empapelar con papel de periódico la zona delimitada, ¡no se puede ver nada de suelo! Cuando acaben se les manda salir a un lateral de la pista y se les induce a pensar y crear: ¿qué os parece que es?, ¿qué puede ser?, ¿en qué se ha convertido nuestra pista?
- Siempre vuestros padres, profesores,... os dicen “esto no se puede hacer”, “portaos bien”, “no molestéis”, etc. Pues bien, ahora meteos en ese mar de papel y tenéis 5 minutos para hacer lo que se os ocurra, lo que queráis, lo que os guste, etc. A los 5 min. salen al lateral.
- Meteos otra vez al espacio de papel y haced lo que queráis pero con una limitación: evitad los comportamientos agresivos.(se pueden disfrazar de embarazada, pueden hacerse gorros de papel, nadar, jugar a fútbol, a balonmano, hacer malabarismos, etc). Cuando acaban salen al lateral.
- Ahora se ponen todos los alumnos en el perímetro de la pista y van arrastrando el papel hasta el centro formando una hoguera.
- Bailamos o cantamos alrededor de ella, enterramos a un compañero, etc.

VUELTA A LA CALMA

- Por equipos, recogen en bolsas de basura el papel de periódico.
- Nos ponemos las zapatillas y comentamos la sesión.
- Llevamos las bolsas con los periódicos al contenedor del papel.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Representar con su cuerpo en posición estática distintos personajes: músicos y deportistas.

MATERIAL

- Música animada: caribe mix, bolero mix, etc, (canciones veraniegas).

ANIMACIÓN

- Los niños caminan siguiendo la cadencia que manda el profesor con el silbato o con las palmas. Variar de cadencias lentas a deprisa.
- Ponemos la música y los niños que caminen siguiendo el ritmo.
- Los niños bailarían como ellos quieran, pero cuando paremos la música se quedan quietos como una estatua.
- Cuando paremos la música los niños se convertirán (dos veces cada figura): bebés, soldados, maestro, un anciano, un bailarín, estarán contentos, tristes aburridos, enfadados.

PARTE PRINCIPAL

- Separamos la clase en dos grandes grupos. Uno de ellos esperará fuera del aula (para no ver el trabajo sus compañeros). El grupo que trabaje hará lo siguiente: cada uno representará a un músico que está tocando distintos instrumentos. Se quedarán quietos y separados como si fuera estatuas de un museo.
- El resto de la clase entrará en escena cuando el museo esté dispuesto. Tendrán que adivinar el instrumento que están tocando cada una de las estatuas. La estatua responderá con un movimiento de cabeza afirmativo o negativo.
- Se cambiarán los roles pero ahora las estatuas representarán a deportistas.

VUELTA A LA CALMA

- Seguimos con el mismo funcionamiento que en el inicio de la sesión: música y cuando se pare imitamos a un guitarrista, un deportista, primero quietos, luego con movimiento incluir deportes como boxeo, kárate, bailarín de ballet, de flamenco, surf, esgrima...
- Finalmente bailan como quieran hasta hacer un tren chu-chu y se irán a los vestuarios.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Realizar estatuas artísticas con el cuerpo en distintos niveles posturales.

MATERIAL

- Música animada: caribe mix, bolero mix, etc (canciones veraniegas).

PARTE INICIAL

- Con música los niños bailan libremente por el gimnasio.
- Cuando la música pare tienen que realizar una estatua que tendrán que memorizar. Seguimos con la misma tónica hasta que lleguen a memorizarla. (dos o tres veces). La llamaremos estatua 1.
- Realizamos lo mismo con estatua 2 y estatua 3.
- Alternamos las estatuas.
- Finalmente nombraremos las estatuas seguidas hasta volverlos locos y que parezca que están bailando.

PARTE PRINCIPAL

- Explicamos los niveles en los que podemos trabajar con las estatuas:
 - 1er nivel: de pie con el cuerpo estirado.
 - 2º nivel: nos colocamos a la altura de nuestras caderas y rodillas (un poco agachados).
 - 3er nivel: estamos en contacto con el suelo.
- Experimentarán lo explicado. Con el mismo funcionamiento de la animación hacen estatuas de distintos niveles. Intercalar las estatuas.
- Por grupos de tres realizamos estatuas no individuales. Cada alumno realizará una estatua en los distintos niveles, de tal manera que hagan una estatua donde aparezcan los tres niveles. Trabajan todos los alumnos a la vez, dispersos en la sala. La música seguirá sonando de fondo.
- Finalmente elegirán una, para enseñársela al grupo.

VUELTA A LA CALMA

- Con música bailan como quieran, cuando se para hacen estatuas espontáneas de tres en tres en las que aparezcan los tres niveles.
- Vuelve a sonar la música y posteriormente se unirán de cinco en cinco para realizar otra estatua. Finalmente toda la clase hará una gran estatua con los tres niveles.
- Harán un tren chu-chu y se irán a los vestuarios.



04 SESIÓN

AEROBIC

OBJETIVO

- Realizar movimientos coordinados al ritmo de la música.

MATERIAL

- Un aparato de música y CDs.

PARTE INICIAL

- Utilizando la música de rock and roll (124 bits).
 - (8)- Marcha x 2
 - (8)- Step x 2
 - (8)- Step con biceps
 - (8)- Balanceo con cambio de peso.
 - Brazos: círculos hacia fuera con izq. Y der. Alternativamente.
 - (8)- Elevo rodillas.
 - Brazos: acercar y alejar el brazo opuesto a la rodilla.
 - (8)- Talones atrás.
 - Brazos: toco arriba con el brazo que toco el talón.

PARTE PRINCIPAL

- COREOGRAFÍA de 4 frases de 8 tiempos.
 - (8)- Doble paso cruzado, derecha e izquierda (viña hacia la der. y hacia la izq.). 4 tiempos ir y 4 volver.
 - (8)- Lung der. e izq. con puñetazo (1,2,3 y 4)
 - Abro y cierro pies en 4 tiempos, 1º der. (5, 6,7 y 8)
 - (8)- Marcha adelante, en 4 rodilla izq. y palmada (1, 2,3 y 4).
 - Marcha atrás, en 4 rodilla der. y palmada (5,6,7 y 8)
 - (8)- V derecha (1, 2,3 y 4) y A derecha (5,6,7 y 8)
 - Brazos: Arriba der., arriba izq. der. al culo e izq. al culo.

VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos de los distintos grupos musculares.



05

SESIÓN

AEROBIC

OBJETIVO

- Realizar movimientos coordinados al ritmo de la música.

MATERIALES

- Un aparato de música y CDs.

PARTE INICIAL

- Utilizando la música de rock and roll repetimos el calentamiento de la sesión anterior.

PARTE PRINCIPAL

- Con música de aero - salsa del CD de "Sabor latino" hacemos una coreografía de cuatro frases de 8 tiempos:
 - (8)- Marcha hacia delante (1,2,3 y 4)
Marcha hacia atrás (5,6,7 y 8).
Brazos: hacia delante brazos arriba y hacia atrás agachados y bajando brazos.
 - (8)- 3 Mambos derechos (1,2,3,4,5 y 6).
1 Mambo con giro (7 y 8).
Brazos: Hacia delante estiramos brazo derecho, hacia atrás retiramos el brazo.
En el giro ponemos la mano derecha sobre los ojos.
 - (8)- Lambada (marcha rápida 1,2,3 y 1,2,3)
Brazos a ambos lados de la cadera (lavadora).
 - (8)- Squast: derecho (1,2)
izquierdo (3,4)
Esto 2 veces.
Brazos: Manos en las axilas haciendo los brazos de alas.

VUELTA A LA CALMA

- Realizamos estiramientos de los distintos grupos musculares.

04 UNIDAD DIDÁCTICA



ATLETISMO

OBJETIVOS

- Conocer el atletismo y las pruebas que lo componen.
- Conocer y vivenciar distintos tipos de carrera.
- Alcanzar autonomía, eficacia, coordinación y confianza, en los desplazamientos en carrera.
- Desarrollar la velocidad de reacción.
- Desarrollar la habilidad básica de los saltos.
- Consolidar las formas básicas de los desplazamientos, saltos y lanzamientos.
- Conocer y realizar diferentes tipos de lanzamientos y saltos.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Carreras en velocidad; carreras de resistencia.
- Saltos: saltos de longitud; saltos de altura.
- Lanzamientos: lanzamiento de peso.

PROCEDIMENTALES

- Realización de ejercicios lúdicos encaminados a conseguir una correcta posición del cuerpo coordinando los movimientos de brazos y piernas.
- Situaciones de juego en las que trabajemos la amplitud de zancada y la frecuencia.
- Juegos de persecución y de velocidad de reacción.
- Juegos de relevos.
- Realización de saltos de altura con los saltómetros y una goma elástica.
- Saltos desde parados, saltos con carrera previa y caída en el foso de arena.
- Lanzamientos con una mano de peso.
- Competiciones ludo-atléticas.

ACTITUDINALES

- Aumento de la confianza en sí mismo.
- Conocimiento de las posibilidades y valoración de su progresión y mejora.
- Cooperación con el equipo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Correr de forma coordinada.
- Desarrollar la velocidad de reacción.
- Conocer y practicar diferentes salidas de atletismo.
- Realizar coordinadamente las fases del salto de longitud.
- Realizar el salto de longitud batiendo y cayendo correctamente.
- Impulsarse correctamente en el salto de altura.
- Hacer con precisión los gestos técnicos del lanzamiento de peso.
- Realizar correctamente el cambio de testigo en las carreras de relevos.
- Respetar las normas establecidas en los juegos.
- Valorar el esfuerzo personal y la relación de grupo.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

- Se utilizará como instrumento de evaluación la observación por parte del profesor con una lista de control y utilizando una escala cualitativa.
- Corre de forma coordinada.
- Tiene buena velocidad de reacción.
- Realiza correctamente diferentes salidas.
- Realiza coordinadamente las fases del salto de longitud.
- Realiza correctamente la batida en el salto de longitud.
- Cae correctamente en el salto de longitud.
- Se impulsa correctamente en el salto de altura.
- Hace con precisión los gestos técnicos del lanzamiento de peso.
- Realiza correctamente el cambio de testigo.
- Respeta las normas en los juegos.
- Valora el esfuerzo personal.



01

SESIÓN

SALTO DE ALTURA 1

OBJETIVO

- Conocer y practicar el salto de altura con la técnica de rodillo ventral.

MATERIAL

- Saltómetro, goma elástica, quitamiedos y colchonetas pequeñas.

PARTE INICIAL

- **“Petrificar- bolita”**: se la paran 3 alumnos que deben petrificar a los demás al tocarlos y estos se convierten en bolitas. Se pueden salvar si alguien les salta.
- Calentamiento específico:
 - Balanceo de piernas sobrepasando la altura de la cabeza.
 - Bota 2-3 veces y salta elevando las rodillas al pecho.
 - Dar varias zancadas alternando las piernas.
 - Estiramientos de los músculos del tren inferior y la espalda.

PARTE PRINCIPAL

- Salto con estilo de “Rodillo ventral” o “Barren-roll”.
- Desde la posición de pie y parados, da un paso largo, entra con talón-punta y efectúa un salto vertical, llevando la pierna libre flexionada hacia el pecho y los brazos arriba.
- En movimiento:
 - Carrera de unos 10 pasos y batir con salto vertical intentando elevar al máximo la pierna de ataque (colocamos una goma elástica y que traten de llegar con la rodilla a tocarla).
 - Pararse de costado junto a una pared y salto, tratando de extender lo más arriba posible la pierna de elevación o de ataque.
 - Carrera batida, suspensión en el aire y giro del cuerpo hacia el lado de la pierna batida.
 - Trotando, cada tres pasos batir con pierna izquierda y elevar la derecha o de ataque.
 - Poniendo el saltómetro a 60cm y sin colchoneta saltar: de frente, de tijeras y a pies juntos. Repetimos pero batiendo con la pierna derecha.
 - Ponemos el saltómetro a 70cm. Y comienzan a saltar en rodillo ventral, seguiremos subiendo el saltómetro de 5 en 5 cm.
 - La carrera la harán desde la derecha o la izquierda dependiendo de la pierna que utilicen para la batida.

VUELTA A LA CALMA

- Recogida del material.
- Puesta en común.



02

SESIÓN

SALTO DE ALTURA 2

OBJETIVO

- Conocer y practicar la técnica del salto de altura de Fosbury.

MATERIAL

- Saltómetros, quitamiedos, colchonetas pequeñas, goma elástica y bancos suecos.

PARTE INICIAL

- **“Persecución a 6 con obstáculo”**: todos en círculo, numerados del 1 al 6 colocamos un banco sueco (obstáculo).
- El profesor exclama un número (del 1 al 6) en alto, de tal forma que estos niños tienen que correr alrededor del círculo en sentido contrario a las agujas del reloj saltando todos los bancos suecos. Gana quien llegue 1º a su sitio.
- Carrera en línea recta y carrera en curva. Pasar de carrera en línea recta a curva sin disminuir la velocidad.
- Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de los músculos del tren inferior y de la espalda fundamentalmente.

PARTE PRINCIPAL

- Hacemos una marca en la pared y los alumnos deben correr, y saltar intentando tocar la marca de la pared con la mano derecha.
- Una vez que veamos con qué pie baten los alumnos, se colocarán a la derecha o a la izquierda según proceda.
- Situados los alumnos a unos 50 ó 60 cm. De la colchoneta quitamiedos, realizar un salto hacia arriba-atrás para caer en la colchoneta sobre la zona dorsal de la espalda.
- Igual que el ejercicio anterior, pero salvando una goma elástica situada a 60cm. de altura. Para su realización el alumno realizará una ligera flexión de piernas, intentando llevar atrás sus caderas para salvar el elástico.
- Igual que el ejercicio anterior, pero una vez que las caderas han franqueado el elástico, hay que intentar elevar los pies como si tuviéramos un balón en alto al que hay que golpear.
- Realizar saltos completos empezando con poca altura en el listón, para unir los gestos aprendidos en los ejercicios anteriores. Se irá ganando altura conforme se perfeccione la técnica.
- También se realizarán competiciones de salto de altura entre los alumnos.

VUELTA A LA CALMA

- Recogida del material.
- Comentario de la sesión.



03

SESIÓN

SALTO DE LONGITUD

OBJETIVO

- Realizar coordinadamente el salto de longitud.

MATERIAL

- Rastrillo.
- Cuerdas.
- Cinta métrica.
- Bancos suecos.

PARTE INICIAL

- **“El tumbado”**: cuatro alumnos persiguen a los demás. El que es cazado, se tumba en el suelo. Si alguno le salta por encima, se libra y vuelve a jugar.
- Calentamiento específico de tobillos, rodillas y piernas en general.

PARTE PRINCIPAL

- Por parejas:
 - Subir y bajar al banco con ambos pies.
 - Saltar de un lado a otro con ambos pies.
 - Avanzar botando con ambos pies.
 - Saltar de un lado a otro con una pierna.
 - Saltar sobre el banco y pasar al otro lado con medio giro.
 - Saltar de un lado a otro con ambos pies y con medio giro.
- **“Saltar el río”**: con varias cuerdas delimitamos el río (un metro de ancho). Seis peces (alumnos) en el río. El resto de alumnos, deben saltar el río sin ser tocados por los peces. Los tocados pasan a ser peces (cambio de rol).
- Salto de longitud en el foso a pies juntos.
- Salto de longitud con los dos pies de parado.
- Salto de longitud con carrera a un pie sin marca de salto.
- Salto de longitud con carrera a un pie con marca de salto.
- Se pueden hacer competiciones entre los alumnos para ver quién es el que más salta.

VUELTA A LA CALMA

- Recogida de material.
- Comentario de la sesión.



04

SESIÓN

RESISTENCIA AERÓBICA

OBJETIVO

- Comprender el esfuerzo que supone la carrera y los beneficios que reporta.

MATERIAL

- Cronómetro.
- Pañuelos de colores o petos

PARTE INICIAL

- **“1, 2, 3”**: los alumnos en tríos, numerados del 1 al 3. Cuando el profesor dice 1, el 2 y el 3 se dan la mano y persiguen al 1, si dice 2, el 1 y el 3 se dan la mano y persiguen al 2..., cuando vemos que los alumnos están cansados paramos la actividad.

PARTE PRINCIPAL

- Carrera continua. 3 series de 3 minutos con 1 minuto de recuperación. Toma de pulsaciones al terminar.
- **“Zorros, gallinas y serpientes”**: se divide la clase en tres grupos, unos son zorros, otros gallinas y otros serpientes. Los zorros persiguen a las gallinas, las gallinas a las serpientes y las serpientes a los zorros, cuando son pillados los llevan prisioneros a un lugar determinado, estos se colocan en cadena y pueden ser librados por un compañero de su mismo equipo. El juego termina cuando solamente queda libre un equipo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Manos saltarinas”**: sentados en círculo, los jugadores ponen su mano derecha en la rodilla izquierda del compañero de la derecha y su mano izquierda en la rodilla derecha del compañero de la izquierda. El juego consiste en seguir el orden de las manos. Un golpe, continúa en el mismo sentido; dos golpes, cambia de sentido, el niño que se confunde quita la mano.



05

SESIÓN

VELOCIDAD DE REACCIÓN

OBJETIVO

- Lograr la reacción ante un estímulo en el menor tiempo posible.

MATERIALES

- Petos.

PARTE INICIAL

- **“Tocar espaldas”**: se limita el terreno de juego. Los alumnos tienen que intentar tocar las espaldas de sus compañeros, pero a la vez intentar que no toque la suya. Solo se puede tocar la espalda de los compañeros si se consiguen poner detrás de él. Cada alumno cuenta las espaldas que toca.

PARTE PRINCIPAL

- **“Robar la cola al zorro”**: todos los alumnos se ponen un peto metido en el pantalón por detrás. Los alumnos deben intentar quitarle el peto a los demás, pero a la vez que no les quiten el suyo. Cuando un alumno consigue robar alguno se lo puede poner en el pantalones, pudiendo llevar todos los que pueda robar, pero sin embargo solo se puede robar de uno en uno.
- **“Variante de robar la cola al zorro”**: todos los alumnos tienen un peto en el pantalón por detrás, pero ahora cuando roban un peto en lugar de ponérselo se lo entregan al profesor, y al que se lo han robado se retira del juego, así hasta que queden solo dos alumnos.
- **“Cara y cruz”**: se forman parejas, cada miembro de la pareja se pondrá a un lado de la línea del centro del campo. Los de un lado serán “cara” y los del otro serán “cruz”. Cuando el profesor diga “cruz” los que sean “cruz” tendrán que ir a por su compañero y pillarle antes de que llegue a la línea de fondo. Si el profesor dice “cara”, ocurrirá lo contrario. Se irán modificando las posturas de los alumnos, de pie, sentados, de rodillas, tumbados...
- **“Barra, barrón, barrita”**: en parejas, uno frente a otro con las palmas de las manos hacia arriba, uno de los compañeros palmeará tres veces a la vez que dice “barra, barrón, barrita”, al decir barrita debe escapar de su compañero que intenta pillarle antes de que llegue a la pared. Cambio de papeles.

VUELTA A LA CALMA

- **“Dame si puedes”**: los alumnos se ponen por parejas, uno frente al otro. Uno de ellos pone las palmas de las manos hacia abajo, y su compañero las pone hacia arriba, las manos deben estar muy cerca, casi tocándose. El que tiene las manos debajo tiene que intentar dar un golpe en la parte de arriba de la mano de su compañero, y este tiene que intentar evitarlo moviéndolas cuando vea moverse a su compañero. Cuando el que golpea falle, se cambian los papeles.



06 SESIÓN

VELOCIDAD

OBJETIVO

- Mejorar la técnica de carrera.

MATERIALES

- Tacos y cronómetro.

PARTE INICIAL

- Explicación del calentamiento y puesta en práctica:
 - Trote suave.
 - Movilidad articular.
 - Rotación de tobillos.
 - Impulsión talón-puntera sin separarse del suelo.
 - Flexión y extensión de rodillas.
 - Torsión de cintura.
 - Flexión de tronco.
 - Ejercicios de movilidad de brazos, hombros, codos, muñecas y cuello.
 - Fortalecimiento zona lumbar y abdominal.
 - Ejercicios específicos: skipin, zancadas, impulsión con un pie y caída con los dos a la vez.
- Estiramientos, en posición de paso de vallas en el suelo, bajar a tocar el pie adelantado:
 - Apoyados en la pared de pie estirar una pierna hacia atrás para estirar los gemelos.
 - De pie con las piernas cruzadas bajar a tocar el pie adelantado.
 - De pie flexionar una pierna hacia atrás para estirar los cuádriceps.

PARTE PRINCIPAL

- Realizar carreras en progresión, marcar ritmos con palmadas o con el silbato. Hacerles sentir la aceleración y la deceleración.
- Técnica de salida de tacos. Explicación: al taco se entra desde adelante. La pierna más fuerte se ubicará en el taco anterior. Los dedos de la mano separados en forma de puente, se apoyan.
- La separación de las manos es aproximadamente el ancho de los hombros. Los brazos extendidos y los hombros en la vertical que pasa por las manos. La mirada a uno o dos metros adelante en el suelo. A la voz de “listos”, el alumno elevará su cadera un poco más que la altura de sus hombros. El peso del cuerpo se encuentra sobre los brazos. Las piernas estarán flexionadas. A continuación se efectúa la salida. La distancia entre los tacos en principio es de la línea de salida al primer taco de 2 pies, del primer taco al segundo un pie. Esto podrá variar según cada corredor.
- Carreras de 30 y 50 m. con salida en parejas tomar tiempos para motivarles en la velocidad. Toma de pulsaciones.

VUELTA A LA CALMA

- **“El minuto”**: los alumnos en círculo con los ojos cerrados. A la voz del profesor comienzan a calcular el transcurso de un minuto, cuando piensan que ha pasado, abren los ojos y se sientan en el suelo. Cuando todos hayan acabado se comenta quién ha sido el que más se ha aproximado al minuto. De pie nuevamente se vuelven a tomar las pulsaciones.



07

SESIÓN

LANZAMIENTO DE PESO

OBJETIVO

- Realizar lanzamientos de peso.

MATERIAL

- Pelota de tenis.
- Bolas de peso de un kilo y de dos.

PARTE INICIAL

- **“La gallina y los polluelos”**: los organizamos en columnas de 5 alumnos agarrados con los brazos de los hombros de nuestro compañero de delante. Un niño libre por cada columna, es el “lobo”. El primero de cada columna es la “gallina”, los demás los “polluelos”. EL objetivo consiste en que el lobo debe coger al último pollito. La gallina debe impedirlo abriendo las alas (brazos) y desplazándose con todos los pollitos. Cuando el lobo atrape al pollito, se cambian los papeles: el lobo pasa a ser gallina y el último pollito a ser lobo. Y así sucesivamente continúa el juego hasta que todos los alumnos hayan sido: lobo, gallina y pollito.
- Calentamiento específico de brazos.

PARTE PRINCIPAL

- Explicación y demostración del profesor del lanzamiento de peso. El peso será lanzado desde el hombro con una sola mano. El peso debe tocar la barbilla o estar muy cerca de ella, y la mano no puede descender de esta posición durante la acción del lanzamiento. El peso no puede llevarse más atrás del plano de los hombros.
- Lanzamiento de peso con pelotas. Los alumnos realizarán varios lanzamientos teniendo en cuenta la explicación y el modelo del profesor.
- Realizarán varios lanzamientos de peso con bolas de un kilo y de dos, sin desplazamiento.
- Lanzamientos de bola de dos kilos con desplazamiento.

VUELTA A LA CALMA

- **“Sílabas musicales”**: se sientan todos en círculo, uno del grupo sale fuera del gimnasio, y el resto del grupo elige una palabra secreta con tres o más sílabas (por ejemplo: pe-lo-ta). Se hacen tantos grupos como sílabas y se elige una melodía, para con ella repetir la sílaba que se adjudique a ese grupo (por ejemplo “Tengo una muñeca vestida de azul”). Entonces entra el que estaba fuera e intenta diferenciar las sílabas e identificar la palabra, mientras todos cantan al unísono.



INICIACIÓN AL FÚTBOL

OBJETIVOS

- Desarrollar la coordinación óculo-pédica.
- Aplicar el pase y la recepción en situaciones de juego.
- Conocer y utilizar las estrategias propias del fútbol.
- Seleccionar las respuestas adecuadas en situación de juego.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Coordinación óculo-pédica.
- Conducción, pase y tiro con las extremidades inferiores.
- Reglas elementales y básicas.

PROCEDIMENTALES

- Ejercicios de control y desplazamiento con balón.
- Situaciones de juego que impliquen golpeo y pases.
- Juegos de cooperación-oposición.
- Minicompeticiones de fútbol sala.

ACTITUDINALES

- Interés por conocer y respetar las reglas del juego.
- Ayudar y colaborar con los compañeros menos hábiles.
- Jugar para disfrutar y aprender.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Controla el balón con las extremidades inferiores.
- Se desplaza lanzando y recibiendo el balón.
- Se esfuerza por mejorar su competencia en este deporte.
- Conoce y comprende las reglas básicas.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollo de la coordinación óculo – pédica.

MATERIAL

- Un balón de fútbol sala por alumno y dos de goma espuma.

PARTE INICIAL

- **“Balones envenenados”**: se juega con dos balones de espuma. Se golpea con los pies y al alumno que le golpeen se sienta en el suelo, hasta que vuelva a tocar el balón con el pie desde el suelo, para incorporarse al juego.

PARTE PRINCIPAL

- Todos los alumnos con balón, juego libre de toma de contacto y familiarización con el balón.
- Por parejas a una distancia corta hacemos pases con distintas partes del pie: exterior, interior, empeine, puntera...
- Lo mismo pero en desplazamiento.
- Enfrentados dos a dos a cierta distancia, pasan el balón al de en frente, posteriormente se colocan detrás de la fila a la que han pasado, sucesivamente sin parar.

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas, uno se tumba en el suelo decúbito supino. El compañero desplaza despacio el balón por todas las partes del cuerpo. Cambiar roles.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Conducir el balón con lo pies.

MATERIAL

- Un balón por alumno.

PARTE INICIAL

- **“Fútbol sin balón”**: dividimos la clase en dos grupos cada uno en un campo, los alumnos de un equipo tienen que intentar introducirse en la portería contraria, sin ser tocados por los rivales ya que de lo contrario tendrán que quedar inmóviles hasta que le toque un compañero y lo salve.

PARTE PRINCIPAL

- **“Comecocos con balón”**: los alumnos se desplazan por las líneas pintadas del campo, cada uno con un balón. Uno de ellos la para, y persigue a los demás, si toca a uno de sus compañeros cambiarán de rol.
- Carrera de relevos por equipos haciendo zig-zag. Variantes: cambiar la distancia de los conos, cambiar la pierna de conducción del balón,...
- Todos con balón menos dos. Los que tienen balón lo conducen intentando evitar que aquellos que no lo tienen, se lo quite. Si esto ocurre, cambiarán de papeles.

VUELTA A LA CALMA

- Recogemos el material y comentamos la sesión.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Desarrollar el golpeo del balón con ambas piernas.

MATERIAL

- Un balón por cada alumno.
- Un bloque de goma espuma.

PARTE INICIAL

- **“Rondos”**: colocados en círculo y uno en el medio. Los del círculo se pasarán el balón intentando evitar que el de en medio no lo toque, si lo hace, sale del centro y entra el que falla.

PARTE PRINCIPAL

- **“Achicar balones”**: se divide la clase en dos equipos todos con balón, en dos campos enfrentados. A la señal del profesor los alumnos comienzan, a golpear los balones intentando que el campo contrario tenga más balones que su campo cuando el profesor de otra señal. Gana el equipo que menos balones tenga.
- **“La caza del conejito”**: los mismo equipos, unos son los conejitos, otros los cazadores. Los cazadores lanzarán sus balones intentando golpear a los conejitos, mientras éstos cruzan la pista.
- La misma distribución que en “achicar balones”, colocamos un gran bloque de goma espuma en mitad del campo. Los alumnos intentan desplazarlo hacia el campo contrario, golpeándole con el balón.

VUELTA A LA CALMA

- Todos con balón: ¿cuántos toques seguidos son capaces de dar?



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Estimular el sentido lúdico de este deporte mediante juegos.

MATERIAL

- Varios balones de fútbol.
- Una goma elástica.

PARTE INICIAL

- **“Fútbol-tenis”**: en el campo de bádminton colocamos una goma elástica o bancos suecos para delimitar ambos campos. Jugamos al tenis con los pies.

PARTE PRINCIPAL

- **“Fútbol tres”**: partidillos de fútbol tres contra tres. El campo es reducido y las porterías las marcamos con un cono, que deberán tirar para que sea gol.
- **“Fútbol con dos balones y agarrados de la mano”**.

VUELTA A LA CALMA

- Lanzamiento de penaltis.



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Estimular el sentido lúdico de este deporte a través del juego.

MATERIALES

- Tantos balones como alumnos.

PARTE INICIAL

- **“Quitar balones”**: todos con balón, intentamos quitar el balón a nuestros compañeros sin que ellos me lo quiten a mí.

PARTE PRINCIPAL

- **“Fútbol con cuatro porterías”**: dos equipos y cada uno se le asigna dos porterías (una en frente, otra en el lateral): jugamos al fútbol.
- **“Fútbol por parejas”**: ahora con dos porterías, jugamos al fútbol pero todos los jugadores van agarrados de la mano por parejas.

VUELTA A LA CALMA

- Tanda de penaltis.



06

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer el fútbol sala a través del juego.

MATERIALES

- Un balón de fútbol sala.

PARTE INICIAL

- **“Fútbol-mano”**: los alumnos deberán pasarse el balón con las manos y para meter gol sólo pueden rematar de cabeza.

PARTE PRINCIPAL

- Jugamos un partido de fútbol respetando todas las reglas y normas que lo rigen.

VUELTA A LA CALMA

- Explicación de las normas y aclaración de dudas sobre el reglamento del juego.



INICIACIÓN AL VOLEIBOL

OBJETIVOS

- Conocer y practicar los principales golpes de balón que se utilizan en el deporte del voleibol.
- Utilizar los golpes de voleibol en situaciones de juego.
- Familiarizar al alumno con los principales golpes de voleibol.
- Seleccionar las respuestas adecuadas en situaciones de juego.
- Conocer las principales reglas del juego.
- Coordinar sus acciones con las del equipo-grupo.
- Participar en juego de forma cooperativa.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- El deporte del voleibol.
- Manejo de balón.
- Golpes de balón: toque de dedos, antebrazos y saque.
- Conocimiento del campo de juego.
- Rotaciones.

PROCEDIMENTALES

- Actividades de familiarización con el balón.
- Tareas para progresar en el toque de dedos.
- Juegos que implican percepción de los límites del terreno de juego y de la altura de la red.
- Juegos adaptados.

ACTITUDINALES

- Disfrutar en el juego.
- Valoración de su función dentro del equipo y juego.
- Respeto a las normas o reglas.
- Valorar el esfuerzo personal, la colaboración grupal y la aceptación del resultado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce el campo de voleibol.
- Domina el toque de dedos en situación de juego.
- Utiliza el golpeo de antebrazos en situación de juego.
- Coordina sus acciones con las del equipo participando activamente en el juego de forma cooperativa.
- Sabe cómo y cuando se realizan las rotaciones.
- Participa activamente progresando en el juego.



01

SESIÓN

OBJETIVO

- Introducir a los alumnos en el juego de voleibol.

MATERIAL

- Balones de gomaespuma de voleibol.
- Bancos suecos.

PARTE INICIAL

- **“La bandera”**: cuatro alumnos la paran, tienen que pillar al resto de la clase. Cuando son pillados, se llevan a un punto predeterminado donde esperarán en cadena agarrados de la mano, a que les salve un compañero. El juego finaliza cuando todos están pillados.

PARTE PRINCIPAL

- Hacer golpeos de balón con las manos en grupos reducidos, intentando que no caiga al suelo.
- Por parejas, golpeos alternativos contra una pared sin que caiga el balón al suelo.
- Jugamos uno contra otro, colocamos en medio un banco (o utilizamos una línea) y jugamos al tenis permitiendo un bote antes de golpear el balón.
- El mismo juego, dos contra dos.

VUELTA A LA CALMA

- **“Pobre gatito”**: sentados en círculo, uno en el medio hace de gatito. Tiene que hacer reír al compañero que escoja mientras imita a un gatito. El compañero lo acariciará mientras dice: “pobre gatito, pobre gatito”. Si se ríe, se convierte en gatito.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Introducir a los alumnos en el juego del voleibol.

MATERIAL

- Balones de gomaespuma de voleibol.

PARTE INICIAL

- **“La cadena de dos”**: uno se la para, cuando pille a otro van de la mano a pillar a los demás, separándose de dos en dos para seguir pillando.

PARTE PRINCIPAL

- Disponemos a los alumnos en grupos reducidos y dándoles a cada grupo un balón, que vayan haciendo golpeos alternativos entre todos sin que caiga el balón al suelo.
- **“a, e, i, o, u”**: en grupos pequeños, van haciendo toques de balón y cada toque es una vocal, hasta llegar a la “u” en la que el alumno que le toque, hará un remate intentando golpear a un compañero, si le da el alumno golpeado lleva la “b” de burro, sino la llevará el alumno que haya fallado el remate. Así hasta completar la palabra “burro”.

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas uno se tumba y el compañero le pasa suavemente el balón de voleibol rodando por el cuerpo y se van cambiando los papeles.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en el toque de dedos.

MATERIAL

- Balones de gomaespuma de voleibol.

PARTE INICIAL

- **“El filtro”**: dos equipos, uno se coloca a lo largo de la línea central y el otro por todo el terreno de juego, uno de la línea central se la para y elige la mitad del campo donde quiere pillar, no pudiendo pasar al otro campo, para hacerlo debe tocar a un compañero y este será el que salga a pillar en la dirección que quiera. Conforme van siendo pillados quedan eliminados hasta que cogen a todos. Ganará el equipo que lo consiga en el menor tiempo.

PARTE PRINCIPAL

- Breve explicación de la técnica del toque de dedos y reparto de un balón para cada pareja para que estos realicen el toque de dedos de forma libre y continuada.
- Grupos de cuatro, hacer toques continuados de dedos sin que caiga el balón al suelo, sin que pueda darle el mismo dos veces seguidas al balón.
- Partidillo, con red, dos contra dos empleando sólo el toque de dedos.

VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos del tren superior.



04 SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar a los alumnos en el toque de antebrazo.

MATERIAL

- Balones de gomaespuma de voleibol.
- Bancos suecos.

PARTE INICIAL

- **“El stop”**: se la paran tres, tienen que intentar pillar al resto de compañeros, a los que pillen se colocan en posición de Stop. Se pueden salvar si un compañero pasa por debajo de sus piernas. El juego finaliza cuando toda la clase esté para.

PARTE PRINCIPAL

- Explicación y demostración del profesor del toque de antebrazos.
- Por parejas:
 - Uno lanza el balón al aire y el otro, tras dejarlo botar lo retiene en los antebrazos. Después cambio de roles.
 - Lanzar el balón de antebrazos contra una pared después de botar de forma alternativa.
 - Se pasan el balón de antebrazos con bote.
- **“Ping-pong”**: situados uno frente a otro y separados por un banco sueco, golpean el balón con los antebrazos. Intentan pasar el balón por encima del banco, de tal forma que el compañero oponente tenga dificultades para devolverlo.

VUELTA A LA CALMA

- **“Gol entre las piernas”**: colocados en grupo de seis, en círculo de pie, con las piernas abiertas y con una mano en las espaldas, con la otra intentamos meter el balón por entre las piernas de los compañeros golpeando el balón y a su vez que no nos metan gol a nosotros.



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar en la práctica del saque.

MATERIALES

- Balones de gomaespuma de voleibol.

PARTE INICIAL

- “**Mancha pulpo**”: en el campo de voleibol. Dos alumnos en cuadrupedia se la paran. El resto de jugadores corre por el campo de voleibol evitando que los “pulpos” les toquen. Si esto ocurre también se convierten en “pulpos”. El juego termina cuando todos son “pulpos”. El que se sale de las líneas del campo de voleibol se convierte automáticamente en “pulpo”.

PARTE PRINCIPAL

- Explicación - demostración del saque de abajo.
- Explicación de la posición en el momento del saque:
 - Pierna contraria al brazo que saca, adelantada.
 - Brazo que saca estirado hacia atrás.
 - Ligera flexión de piernas.
 - Mano que sujeta al balón separada del cuerpo.
 - Sin balón en la mano, efectuamos el gesto completa del saque de abajo.
- Por parejas lanza contra la pared, golpeando el balón con una mano.
- Uno hace el saque y el compañero lo recepciona con golpe de antebrazos y lo coge tras el rebote. Ahora, saca él.
- El mismo ejercicio que anterior pero con goma o red.

VUELTA A LA CALMA

- Recogemos el material y comentamos el transcurso de la sesión.



06 SESIÓN

OBJETIVO

- Mejorar el saque y los toques aprendidos.

MATERIALES

- Balones de gomaespuma de voleibol.
- Red de voleibol o cuerda.

PARTE INICIAL

- Corremos alrededor de la pista durante 6 minutos.

PARTE PRINCIPAL

- Libremente, los alumnos van haciendo toques de balón practicados a lo largo de las sesiones anteriores.
- **“Achicar balones”**: dos equipos enfrentados cada uno en su campo, el objetivo consiste en enviar al campo contrario el mayor número posible de balones. Los lanzarán con el saque de voleibol.
- Colocados en tríos: uno a un lado de la red que será quien saque; los otros dos, al otro lado de la red, uno realizará, la recepción con toque de antebrazos y el otro, el toque de dedos o colocación respectivamente. Después de cada intento cambiarán de papeles.

VUELTA A LA CALMA

- Comentamos la sesión trabajada.



07

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciación a la situación real de juego.

MATERIAL

- Balones de gomaespuma de voleibol.
- Red de voleibol o cuerda.

PARTE INICIAL

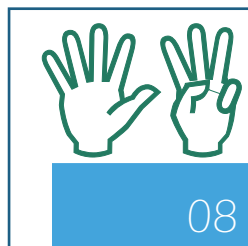
- **“Los paquetes”**: por parejas, uno detrás del otro, ocupando todo el polideportivo, uno persigue a un compañero. Si éste se coloca delante o detrás de una pareja, sale corriendo el alumno que sobra de los tres, y se convierte en perseguidor.

PARTE PRINCIPAL

- Dividimos la clase en grupos de 5 y vamos haciendo toques de voleibol en círculo sin que caiga el balón al suelo.
- Explicación de la situación real de juego con red seis contra seis. El resto de la clase observa las evoluciones del partidillo y sustituyen a sus compañeros conforme el profesor les va indicando.
- Intentaremos que asimilen las rotaciones, las zonas y la forma de sumar los tantos.
- Una vez asimiladas haremos unos partidos de 4 contra 4.

VUELTA A LA CALMA

- Comentario de la sesión.



08 SESIÓN

OBJETIVO

- Practicar la situación real de juego.

MATERIAL

- Balones de gomaespuma de voleibol.
- Red de voleibol o cuerda.

PARTE INICIAL

- 5 minutos de trote suave alrededor de la pista.

PARTE PRINCIPAL

- Repartidos en grupos de 5, toques del balón con técnica de voleibol intentando que no caiga al suelo.
- Hacemos 4 equipos y jugamos unos partidos con las normas de voleibol, haciendo cruces entre los 4 equipos.

VUELTA A LA CALMA

- Hacemos ejercicios de relajación y estiramientos por parejas.



BÁDMINTON

OBJETIVOS

- Familiarizarse con el material: raqueta y volante.
- Respetar y cuidar el material de bádminton: raqueta y volante.
- Experimentar las posibilidades motrices que ofrece el bádminton.
- Practicar los distintos golpes de este deporte: “clear”, “lob”; “smash”, “drop”.
- Mejorar la coordinación óculo – manual.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Raqueta, volante.
- Clear, lob, smash, drop.

PROCEDIMENTALES

- Familiarización con el material: raqueta y volante.
- Ejecución de distintos juegos y tareas motrices de golpeo de volante.
- Ejecución de distintos golpes: clear, lob, smash, drop.
- Participación en distintos partidos de bádminton: individuales, parejas.

ACTITUDINALES

- Responsabilidad y cuidado del material: raqueta y volante.
- Respeto a las normas de juego.
- Aceptación del resultado del juego.
- Interés por la práctica de bádminton.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Golpea el volante en situación de juego.
- Golpea el volante varias veces seguidas.
- Ejecuta en situación de juego distintos golpes: clear, lob, smash, drop.
- Entrega el material en perfecto estado al final de cada sesión.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Manipular la raqueta y el volante: adaptación y manejo.

MATERIAL

- Raquetas de bádminton y volantes.

PARTE INICIAL

- Realizamos un calentamiento general de las partes del cuerpo, incidiendo en aquellas articulaciones más utilizadas en el manejo de la raqueta: muñecas, codos, hombros.

PARTE PRINCIPAL

- Golpear el volante verticalmente hacia arriba con la raqueta, parado en el sitio: del derecho, alternando derecho y revés y pasando el volante por encima de la cabeza con giro de 180° lateral.
- Pase al compañero al estilo tenis: golpearán el volante lateralmente a la altura de la cadera, poniendo en práctica el golpe del derecho y del revés.
- **“Uno contra dos”**: se coloca uno fijo que deberá pasar alternativamente a los otros dos que estarán enfrentados a él.
- **“Pase a tres”**: pasarse el volante entre los tres libremente intentando que no caiga al suelo.

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas se lanza al aire el volante verticalmente hacia arriba lo más alto posible con la raqueta diciendo el nombre de un ave. El compañero tratará de atraparlo sin que caiga al suelo y lo volverá a lanzar diciendo el nombre de otra ave.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Adquirir soltura en el pase – recepción del volante desde distintas posiciones y ángulos.
- Realizar el pase recepción en posición estática y en movimiento.

MATERIAL

- Raquetas de bádminton y volantes.

PARTE INICIAL

- Trote suave alrededor del gimnasio.
- Puesta apunto de las diferentes partes del cuerpo.

PARTE PRINCIPAL

- **“¿Quién llega más lejos?”**: por parejas, sale uno del pareja golpeando el volante verticalmente hacia arriba intentando avanzar lo que pueda sin que se le caiga. Si no se le cae se irá poniendo de diferentes formas cada vez más difíciles. El otro estará cerca para ver si consigue mantenerla sin que se le caiga a su compañero y para ayudarle.
- Uno de pie y otro sentado, pasarse el volante. El volante debe ir colocado para el que está sentado, dirigiéndolo al frontal de su cara. Cambio de rol.
- Lo mismo ahora los dos sentados.
- Por parejas realizarán un circuito a la vez que se pasan el volante. (Pasar por un banco sueco, por unas colchonetas, esquivar aros, hacer zic zac entre conos, etc.)

VUELTA A LA CALMA

- Se forma dos grupos. Se va pasando la raqueta manteniendo el volante en equilibrio sobre la misma de mano a mano.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Practicar el golpe de “clear”, “drop”, “smash” y “lob”.

MATERIAL

- Raquetas de bádminton, volantes, goma elástica para simular la red.

PARTE INICIAL

- Por parejas con el material de bádminton, dejamos cinco minutos libres para que se vayan pasando libremente y posteriormente se trabajarán los pases ya vistos.

PARTE PRINCIPAL

- Explicación del golpe “clear”: elevar la raqueta, llevándola desde atrás y darle al volante con contundencia y a la vez con precisión para que no sobre pase la línea de fondo. Practicar por parejas este tipo de golpes.
- Explicación del golpe de “lob”: elevar el volante con la raqueta pegándole de tal manera que pase por encima de nuestro contrario y así no pueda recepcionar el volante. Practicar por parejas este tipo de golpes.
- Explicación del golpe “smash”: darle con todas nuestras fuerzas un poco hacia delante y hacia abajo, para que el oponente no pueda recepcionar el volante bien. Practicar por parejas este tipo de golpe.

VUELTA A LA CALMA

- Se divide la clase en grupos de 6 alumnos formando un círculo. El juego consiste en golpear el volante verticalmente y hacia arriba lo más alto posible, evitando que caiga al suelo, pero antes de golpear como están todos del grupo numerados, se dirá el número del siguiente compañero que deberá golpear desde el centro.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Perfeccionar el golpeo de volante con la raqueta. Perfeccionar el “clear”, “lob”; “smash”, “drop”.

MATERIAL

- Raquetas de bádminton, volantes, goma elástica para simular la red.

PARTE INICIAL

- Carrera suave durante cinco minutos.
- Calentamiento global de las partes del cuerpo incidiendo en las siguientes articulaciones: codos, muñecas, hombros.

PARTE PRINCIPAL

- Se forman cuatro grupos de seis colocados en zic – zac que deberán pasarse el volante golpeándolo con la raqueta.
- Circuito de partidos: se formarán tres pistas en las que se jugarán partidos de dobles de bádminton, poniendo en práctica todos los golpes aprendidos.

VUELTA A LA CALMA

- Se divide la clase en grupos de 6 alumnos formando un círculo. El juego consiste en golpear el volante verticalmente y hacia arriba lo más alto posible, evitando que caiga al suelo, pero antes de golpear como están todos del grupo numerados, se dirá el número del siguiente compañero que deberá golpear desde el centro.



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Practicar el deporte bádminton mediante la flexibilización de las normas del juego.
- Respetar las normas y reglas del juego.

MATERIALES

- Raquetas de bádminton, volantes, goma elástica para simular la red.

PARTE INICIAL

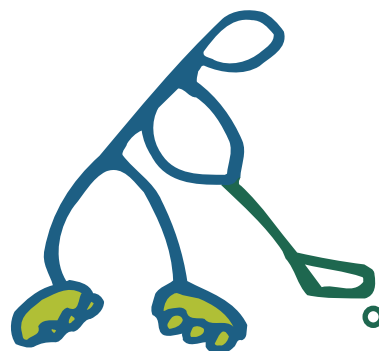
- Por tríos pasarse el volante triangulado entre los tres compañeros en ambas direcciones, variando la distancia entre ellas. Los pases que practicarán serán todos los que hemos visto en las demás sesiones.

PARTE PRINCIPAL

- **“Bádminton voleibol”**: se formarán cuatro equipos y dos pistas para que puedan jugar los cuatro equipos a la vez. Consiste en dar tres pases en el campo propio antes de pasar al campo contrario e intentar hacer tanto.
- Minipartidos de bádminton:
 - Partidos individuales a tres tantos. El que gana sigue jugando.
 - Partidos de dobles a tres tantos. La pareja que gana sigue jugando.

VUELTA A LA CALMA

- Se juega dos contra dos, pero con una sola raqueta que deberán ir intercambiársela en cada pase de la pareja.



HOCKEY

OBJETIVOS

- Conocer y practicar el juego del hockey aprendiendo y respetando sus reglas.
- Aprender a coger/manejar el stick.
- Disfrutar del ejercicio familiarizando al alumno con los distintos elementos de este tipo de deporte alternativo.
- Respetar al resto de compañeros colaborando con ellos en las diferentes fases del deporte.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- El deporte alternativo: el hockey.

PROCEDIMENTALES

- Manejo del stick en conducciones, pases y tiros.
- Ejecución de conducciones y lanzamientos con stick.
- Aplicación de habilidades básicas en situaciones de juego.
- Aplicación de algunas reglas del hockey.

ACTITUDINALES

- Cooperar con los compañeros para conseguir fines comunes.
- Interés por conocer un nuevo juego y deporte.
- Aceptación y cumplimiento de las normas establecidas, especialmente las de seguridad.
- Adoptar una actitud favorable hacia los distintos implementos (no son objetos agresivos).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Capacidad para conducir, pasar y tirar la pelota con un stick.
- Manejo y agarre correcto del stick.
- Muestra de interés por conocer nuevos deportes.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Practicar la conducción, de la pelota con el stick, a los juegos propuestos.

MATERIAL

- Sticks.
- Pelota.
- Colchonetas.

PARTE INICIAL

- Calentamiento dirigido general de las partes del cuerpo.

PARTE PRINCIPAL

- Primero se explicará cómo se coge el stick como base de la práctica de este deporte.
- Se forman grupos de cuatro personas cada uno enfrentados uno a uno en hileras. El juego consiste en que el primero de cada hilera conduzca la pelota con el stick hasta el primero del otro grupo. Cuando ha realizado la acción pasa la final de la fila de la fila a la que ha llegado. El que tiene ahora la pelota la conduce hasta el que tiene enfrente en esos momentos y a continuación se coloca al final de la fila a la que ha llegado y así sucesivamente.
- Los mismos grupos de antes se colocarán a lo largo del gimnasio paralelos entre sí. Cada grupo tendrá enfrente un pivote. Los primeros de cada grupo conducirán la pelota, girarán alrededor del pivote y volverán al lugar de partida dejando la pelota al siguiente que realizará la misma acción.
- **“Corderos y lobo”**: cada alumno dispone de una pelota, un aro y un stick. Los jugadores (pastores) se colocarán en dispersión por el terreno, dentro del aro. A sus pies estará la pelota (corderos). Hay un jugador (el lobo) con stick y sin pelota. A una señal del profesor con el silbato cada pastor saca a pasear a su cordero. Cuando aparece el lobo todos tienen que correr hacia sus casas. Cuando el lobo caza un cordero, su pastor pasas a ser el lobo. Los pastores pueden volver a su propia casa, o bien a cualquier casa que encuentren vacía.

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas cogerán una colchoneta y uno de la pareja se tumbará en ella y el otro le irá dando un masaje con el stick al son de una música relajante.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Utilizar correctamente el stick en el pase y en el tiro.

MATERIAL

- Sticks.
- Pelota.
- Pivotes.

PARTE INICIAL

- Por parejas (cada pareja con un stick y una pelota) uno de ellos lleva la pelota a la otra banda, en donde se encontrará el stick, entre las piernas y saltando con los pies juntos para que no se le caiga la pelota hasta el lugar de salida. Luego realizará la actividad el otro miembro de la pareja.

PARTE PRINCIPAL

- Las mismas parejas ahora cada uno con un stick realizarán pases en movimiento: diagonales, rectos y también en estático.
- Se forman cuatro grupos enfrentados dos a dos en hilera. El ejercicio consiste en que el primero de cada grupo pase la pelota al primero de la fila de enfrente y una vez que la ha pasado corre a situarse en el último lugar de su fila y así sucesivamente.
- Se dividirá el gimnasio en cuatro zonas y en cada una de ellas trabajará un grupo de los anteriormente formados. Todos trabajarán el mismo ejercicio que consistirá en conducir la pelota hasta un pivote en donde pararán para lanzar un tiro a una valla de salto.
- Los mismos grupos a hora harán la estrella. Harán un círculo y uno se colocará en medio. Uno del exterior pasa la pelota al del centro y se coloca en medio del círculo. El que está en el centro pasa la pelota al siguiente compañero siguiendo la dirección de las agujas del reloj y va a ocupar el lugar de éste y así sucesivamente.

VUELTA A LA CALMA

- Los mismo grupos realizarán un rondo, es decir, cinco se colocarán en círculo y otro en medio del mismo intentará quitar la pelota a alguno de ellos. Si lo consigue, al que se la ha quitado pasa al medio y es el que tiene que quitar la pelota. Los del exterior tienen dos toques cada uno para pasar la pelota.



03 SESIÓN

OBJETIVO

- Aplicar las habilidades con el stick en las actividades propuestas.

MATERIAL

- Sticks.
- Pelotas.
- Picas.

PARTE INICIAL

- Ejercicios con el stick:
 - Salto del ante y detrás del stick con los pies juntos. Ídem con piernas abiertas. Ídem a pata coja.
 - Salto lateral a ambos lados del stick con los pies juntos, separados y al pata coja.
- **“Hockey prisionero”**: dos equipos uno a cada lado de la cancha, golpeando la pelota con el stick darle en las piernas a algún miembro del equipo contrario. A quien se le dé pasa al cementerio y juega desde allí. Gana el equipo que tenga menos jugadores en el cementerio. Nota: Se puede parar o interceptar la pelota con el stick.

PARTE PRINCIPAL

- Circuito de tres postas:
 - Posta 1: los alumnos deberán conducir la pelota haciendo zig – zag a una serie de picas colocadas en línea y al acabar el que ha realizado el ejercicio pasa la pelota al lugar de salida donde la recibirá un compañero que realizará la misma acción. Una vez pasada la pelota el alumno volverá a la salida donde espera de nuevo su turno.
 - Posta 2: aquí los alumnos deberán lanzar cinco pelotas desde una línea situada a 5 m de la portería (valla de salto) e intentar introducirlas en su interior salvando un pivote que se encontrará debajo de la portería.
 - Posta 3: los alumnos llevarán la pelota hasta dos pivotes situados a un metro de distancia y los rodearán realizando un ocho, seguirán con la pelota y la pasarán entre dos bloques de gomaespuma y después de esto llegarán a una línea donde pararán para lanzar a puerta. La línea situada a 5 m de la portería.

VUELTA A LA CALMA

- Cada niño con un stick. Se coge el palo por la curva de la punta como si fuera un bastón. Cuando el profesor diga 1 todos pasan la pierna dcha. por encima del stick y cuando diga 2 la izda. Al decir 3 se hará un giro sobre el eje longitudinal hacia la derecha y al decir cuatro a la izquierda procurando que el stick no caiga al suelo.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Realizar acciones de ataque y defensa.

MATERIAL

- Sticks.
- Pelotas.

PARTE INICIAL

- Se harán cuatro filas que mirarán al profesor: cada persona con un stick y una pelota. Cuando el profesor diga 1 los alumnos conducirán la pelota hacia delante; cuando diga 2; hacia detrás cuando diga 3, hacia la derecha y cuando diga 4 hacia la izda.

PARTE PRINCIPAL

- **“El pañuelo”**: colocados como en el pañuelo, todos con stick y una pelota en mitad de la pista. Numerados, al oír su número tendrán que coger la pelota y conducirla hasta su campo sin que el otro se la quite. Si llega el otro queda eliminado pero en cambio si éste le roba la pelota este queda eliminado.
- **“Juego del mareo”**: se forman tríos. Dos se colocan en los extremos y el otro en el medio. Los de los extremos se pasarán la pelota y el del medio intentará quitarla. Al que se la quita pasa ahora al medio y es el mareado. Acciones 1 contra 1 y 2 contra 1. Por parejas primero, uno hace de atacante y otro de defensa. El que ataca tiene que evitar que el que defiende le robe la pelota. Luego cambiará sus funciones. Después por tríos dos hacen de atacante y uno de defensa. Los atacantes deberán de sortear al defensa que defiende una portería. Se irán intercambiando los papeles.

VUELTA A LA CALMA

- **“La bomba”**: jugamos al juego de bomba pero en vez de pasarse una pelota se pasarán un stick.



05

SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciación a la situación real de juego.

MATERIALES

- Sticks.
- Pelotas.

PARTE INICIAL

- Todos los alumnos corren libremente por el gimnasio llevando una pelota con el stick. A una señal del profesor los alumnos tienen que interceptar las pelotas de los demás jugadores protegiendo a la vez la propia.

PARTE PRINCIPAL

- **“Los diez pases”**: dos equipos, cada uno con stick y una pelota en juego. Un equipo tiene que conseguir dar diez pases seguidos entre sus componentes sin que el otro equipo lo intercepte. Si lo hace, serán ellos quienes hagan los diez pases.
- Tres grupos, hacemos pequeños partidillos de hockey de diez minutos. Cada equipo juega dos partidos independientemente de que gane o pierda. El equipo que descansa va practicando jugadas, pases, ataques, defensas, etc.

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas con una pelota y con un stick cada una de ellas, uno de la misma intenta hacer los mayores toques posibles en el aire sin que se le caiga la pelota y el compañero cuenta los toques que hace.



BALONMANO

OBJETIVOS

- Conocer el deporte del balonmano.
- Utilizar y aplicar la manipulación del balón en la iniciación al balonmano.
- Iniciar el pase y la recepción en los juegos de iniciación al balonmano.
- Progresar en los lanzamientos de precisión.
- Seleccionar las respuestas adecuadas en situación de juego.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- El juego del balonmano.
- Recepción y pase de balón-
- Bote del balón.
- Lanzamientos.

PROCEDIMENTALES

- Ejercicios de manejo y adaptación del balón.
- Realización de juegos en los que se aplique el pase y la recepción.
- Situaciones de juego que impliquen desplazamientos y pases con un balón en las manos.

ACTITUDINALES

- Valoración del trabajo en equipo.
- Respeto hacia las reglas de los diferentes juegos.
- Aceptación del resultado.
- Valoración del esfuerzo personal y la colaboración con los demás.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Progresa en el manejo y adaptación del balón.
- Se desplaza botando el balón.
- Lanza el balón con precisión.
- Recepciona el balón en movimiento.
- Es capaz de evitar o dificultar la progresión del contrario en situaciones de juego.
- Respeta y acepta las limitaciones propias y de los demás.
- Respeta las reglas del juego y acepta el resultado.
- Valora su esfuerzo personal y el de los demás.
- Participa de forma activa en los diferentes juegos propuestos.



01 SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciar en el manejo y la adaptación del balón del balonmano.

MATERIAL

- Balones de balonmano.

PARTE INICIAL

- **“Pase a diez”**: dos equipos de igual número de jugadores, se tendrán que pasar el balón por lo menos diez seguidas entre ellos, sin que el contrario les quite el balón. Si les quitan el balón el equipo contrario, éste deberá realizar la misma operación. Gana un punto quien consiga hacer los diez pases ininterrumpidamente.

PARTE PRINCIPAL

- Por parejas, tienen que “jugar” libremente con el balón de balonmano (agarres, pases, etc.).
- **“Rondo de balonmano”**: grupos de cinco, colocados cuatro en círculo, cada uno en su aro, y un alumno colocado en el centro. Se realizan pases los alumnos de los aros evitando que el que está en medio corte el pase. No podrán salir del aro en ningún momento.

VUELTA A LA CALMA

- Cada uno con balón, lo lanzarán alternativamente con las manos y lo recepcionarán después de que dé un bote.
- Finalmente realizaremos unos sencillos estiramientos y ejercicios de relajación del tren superior.



02

SESIÓN

OBJETIVO

- Practicar y desarrollar distintos tipos de pases.

MATERIAL

- Balones de balonmano.

PARTE INICIAL

- **“Tocado”**: se elige a un alumno, todos los demás deben tocarle con el balón, pero sin lanzárselo. El alumno que lleva el balón no puede dar más de dos pasos con él. Quien toque al alumno pasa a ser perseguido.

PARTE PRINCIPAL

- **“Pases libres”**: por parejas se van pasando el balón como ellos quieran.
- **“Pases estáticos”**: nos pasamos el balón en una distancia que viene marcada por las líneas de la pista. Lo mismo con bote.
- **“Pases dinámicos”**: dos filas de alumnos enfrentadas, se pasan el balón entre los primeros, después pasarán a la fila contraria.
- **“Esquivar y dar”**: dos equipos y una pelota para cada equipo de distintos colores. Cada equipo pasa el balón entre sus compañeros tratando de golpear a algún adversario, que si es tocado, se sentará (pudiendo jugar desde sentado): Los dos equipos con su correspondiente pelota luchan uno contra otro, atacando y esquivando el balón. Gana el equipo que primero es capaz de sentar a todos los adversarios. Con el balón en la mano no se pueden dar más de tres pasos.

VUELTA A LA CALMA

- **“El moscardón”**: por equipos colocados en hilera. Uno de cada equipo se coloca delante del resto de espaldas a ellos. Otro le da un golpecito en el hombro debiendo adivinar quién ha sido. Si lo consigue se cambian de papel.



03

SESIÓN

OBJETIVO

- Practicar y desarrollar distintos tipos de pases y recepciones.

MATERIAL

- Balones de balonmano.

PARTE INICIAL

- **“Todos contra todos”**: por parejas, un alumno con pelota tira a dar al pie de su compañero, cuando consigue darle se cambian los papeles. El compañero puede saltar y fintar para evitar ser golpeado.

PARTE PRINCIPAL

- Por parejas con un balón se realizan diversos tipos de pases tanto en estático como en movimiento.
- Realizar el mismo ejercicio anterior variando la altura, la distancia y el tipo de pase (usar el pase con bote).
- Seguimos haciendo los mismos pases pero introducimos la dificultad de un defensa, papel que desarrollará aquel a quién le toquen la pelota.
- **“Carrera de pases”**: cada pareja va de lado a lado del campo rápidamente pasándose el balón sin que se caiga al suelo, gana la pareja que llega antes.

VUELTA A LA CALMA

- **“Balón raya”**: lanzar el balón suavemente hasta la línea de fondo, gana el alumno que detenga su balón más cerca de dicha línea.



04

SESIÓN

OBJETIVO

- Conocer y practicar la finta.

MATERIAL

- Balones de balonmano.

PARTE INICIAL

- Calentamiento a través de la movilización de las articulaciones del cuerpo; codos, muñecas, hombros, tobillos, rodillas.
- Carrera continua a ritmo suave (dos vueltas a la pista).
- Estiramiento de los distintos grupos musculares.

PARTE PRINCIPAL

- Por parejas, uno de los alumnos hace de defensa, pero estará inmóvil, el otro con balón) se desplazará hacia su compañero con el balón y cuando llegue a su altura intentará esquivarle. Una vez ejecutado cambiar de roles.
- El mismo ejercicio por tríos, pero esta vez el que esquiva lo hará sin balón. Es decir, llegará hasta donde esté situado su compañero que hace de defensa, hará la finta y recepcionará el balón que le pasa el tercero. (Cambiar de roles).
- Por tríos hacer un tres contra tres, cada jugador marca a un compañero, intentar pasarse el balón, para ello deberán realizar fintas para desmarcarse. (Cambiar de roles).

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas realizamos un masaje al compañero que está tumbado con el balón de balonmano. Lo pasaremos suavemente por todos sus grupos musculares. (Cambiar de rol).



05 SESIÓN

OBJETIVO

- Iniciación a los diferentes tipos de lanzamientos.

MATERIALES

- Balones de balonmano

PARTE INICIAL

- Por parejas con un balón, en estático, hacemos pases con bote y sin bote.
- Por parejas con un balón, nos desplazamos al trote realizando pases sin bote.
- Por parejas con un balón, nos desplazamos al trote realizando pases con bote.

PARTE PRINCIPAL

- Practicamos los 4 tipos de lanzamientos en carrera:
 - “Un apoyo”: todos con balón, alineados en frente de la pared, realizan 5 lanzamientos con el pie izquierdo en apoyo y lanzan con la mano derecha (los zurdos al revés).
 - “Dos apoyos”: todos con balón, alineados en frente de la pared, realizan 5 lanzamientos con dos apoyos, pierna derecha e izquierda, y lanzan con la mano derecha (los zurdos al revés).
 - “Tres apoyos”: todos con balón, alineados en frente de la pared, realizan 5 lanzamientos con tres apoyos, pierna izquierda, derecha e izquierda, y lanzan con la mano derecha (los zurdos al revés).
 - “En suspensión”: todos con balón, alineados en frente de la pared, realizan 5 lanzamientos con los tres apoyos y la suspensión. Lanzando con la mano derecha (los zurdos al revés).

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas tratan de relajar las piernas del alumno. Éste se tumba boca abajo y el alumno le coge de los tobillos y agita las piernas lentamente.
- Estiramientos formando un círculo frente al profesor.



06

SESIÓN

OBJETIVO

- Recordar la posición base defensiva e interesándose por la práctica del balonmano.

MATERIALES

- Balones de balonmano.

PARTE INICIAL

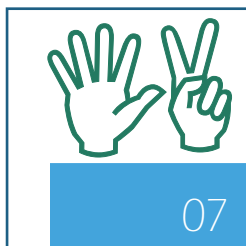
- Dar tres vueltas a la pista con carrera continua a ritmo suave.
- **“Alturitas”**: un alumno se la para, tienen que tratar de pillar al resto. Se pueden salvar si suben en algún alto. El pillado se la para.

PARTE PRINCIPAL

- **“Tres contra uno”**: grupos de 4 jugadores con un balón. El defensor realiza marcaje en proximidad a uno de los tres atacantes e intenta salir a interceptar el pase.
- **“Uno contra uno”**: por parejas, distribuidos por todo el espacio con un balón. El atacante con balón realiza desplazamientos con trayectorias variadas, el defensor se mantiene siempre frente al atacante a 2 m. de él. Cuando el atacante se pare y arme el brazo, el defensor se acerca y realiza el control defensivo.
- **“Partidillos”**: hacemos 4 equipos de 5 alumnos, partidos entre los 4 grupos, cada 5´ se cambian los equipos. Insistiendo a los alumnos en la técnica defensiva y en la posición base.

VUELTA A LA CALMA

- Recogemos el material, comentamos la sesión y hacemos estiramientos de las diferentes partes del cuerpo.



07

SESIÓN

OBJETIVO

- Ser capaz de realizar el juego ofensivo básico.

MATERIAL

- Balones de balonmano.

PARTE INICIAL

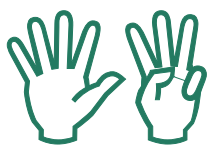
- Movemos las articulaciones.
- **“Cortahilos”**: uno se la para y tiene que pillar a un alumno, para evitar ser pillado los demás alumnos deben de pasar por en medio de la trayectoria del que la para y del perseguido.

PARTE PRINCIPAL

- **“Técnica de cruce”**: se formarán grupos de 4 alumnos para aprender la técnica del cruce. Dos atacantes A-B y dos defensores 3-4. Jugador A (con balón): debe buscar el espacio libre entre los 2 defensores. Tiene que conseguir los siguientes objetivos:
 - Lanzar a portería.
 - Atraer la atención del defensor A y pasar a B.
 - Jugador B: debe responder a la acción de A.
 - Cruzarse por detrás de A para recibir el pase.
 - Con el balón en la mano lanzar a portería.
 - Variante: Cambio de rol.
- **“Técnica de bloqueo”**: se formarán grupos de 4 alumnos para aprender la técnica de bloqueo.
 - Dos atacantes A-B y 2 defensores 3-4.
 - Jugador A: debe buscar la progresión penetrando al espacio libre lejos de su defensor (3). Tiene que conseguir el siguiente objetivo:
 - Lanzar a portería.
 - Jugador B: Debe de responder a la acción de A bloqueando la trayectoria del defensor 3.
 - Variante: Cambio de rol.

VUELTA A LA CALMA

- **“Pelota espía”**: se realizan 2 grupos. Cada grupo se coloca en mitad de un campo, cada equipo con una pelota. Un jugador de cada equipo se coloca en el campo contrario haciendo de espía. Los equipos han de pasar su pelota a su espía de forma que la pueda recibir y devolverla a un alumno de su equipo. Si lo consigue, éste último se convierte en 2º espía. El juego finaliza cuando consiguen invadir el territorio contrario.



08 SESIÓN

OBJETIVO

- Ser capaz de aplicar el juego ofensivo básico.

MATERIAL

- Balones de balonmano.

PARTE INICIAL

- Movilización de las articulaciones.
- **“Los 10 pases”**: se divide la clase en dos grupos. Uno de ellos intentará realizar 10 pases seguidos sin que el grupo contrario los intercepte, y sin que el balón caiga al suelo. Cuando el balón sea interceptado por el otro equipo o caiga al suelo, cada grupo cambia de papel. No se puede devolver el balón a la persona de quien se haya recibido el pase.

PARTE PRINCIPAL

- **“Técnica de cruce”**: grupos de 4 alumnos, dos atacantes (A y B) y dos defensores (3 y 4).
 - El jugador A, con balón, busca el espacio libre entre los dos defensores, debe conseguir:
 - Lanzar a portería.
 - Atraer a su defensor y pasar a B.
 - El jugador B debe responder a la acción de A:
 - Cruzarse por detrás de A para recibir el pase.
 - Con el balón en la mano buscar situación de lanzamiento.
- **“Técnica del bloqueo”**: grupos de 4 alumnos, dos atacantes (A y B), dos defensores (3 y 4).
 - El jugador A, con balón, debe penetrar al espacio libre lejos de su defensor para conseguir:
 - Intentar tener éxito en la acción y lanzar a portería.
 - El jugador B, debe responder a la acción de A:
 - Bloqueando la trayectoria que ocupará el defensor.
 - Variante: cambio de rol.

VUELTA A LA CALMA

- **“Pelota espía”**: se realizan 2 grupos. Cada grupo se coloca en mitad de un campo, cada equipo con una pelota. Un jugador de cada equipo se coloca en el campo contrario haciendo de espía. Los equipos han de pasar su pelota a su espía de forma que la pueda recibir y devolverla a un alumno de su equipo. Si lo consigue, éste último se convierte en 2º espía. El juego finaliza cuando consiguen invadir el territorio contrario.

PLANTILLA DE EVALUACIÓN

EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN	C	NC	EP
Es capaz de reconocer los grupos musculares de su cuerpo			
Designa y localiza todos los segmentos del cuerpo del compañero			
Conoce y localiza todos los sistemas del organismo y relaciona su función en la actividad física			
Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas			
Tiene perfectamente definida su lateralidad			
Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren			
Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/desequilibrio, tanto de forma estática como dinámica			

EL CUERPO: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN	C	NC	EP
Reproduce bailes aprendidos, mostrando un correcto control corporal			
Reconoce la mímica, la danza y la dramatización como lenguaje corporal, y los utiliza para comunicarse con los demás			
Emite y comprende mensajes a través del movimiento corporal			
Respeto las limitaciones expresivas corporales propias y de los demás y valora el trabajo realizado			
Se muestra espontáneo y desinhibido, disfrutando con la actividad			

PLANTILLA DE EVALUACIÓN

EL CUERPO: HABILIDADES Y DESTREZAS	C	NC	EP
Adecúa sus movimientos en los entornos conocidos a través de la correcta percepción de estímulos visuales y/o auditivos			
Percibe la velocidad y el sentido, en los desplazamientos, tanto propios como de sus compañeros tomando como punto de referencia objetos móviles y en situaciones de juego			
Ajusta sus movimientos a variaciones de espacios (más o menos reducidos, con o sin obstáculos, con o sin implementos o móviles) en un tiempo determinado y en situaciones de juego			
Participa siempre, y por iniciativa propia en las diferentes actividades y juegos propuestos en clase			
Es deportivo en el juego, respetando tanto a los demás compañeros, rivales, normas y árbitro			
Utiliza estrategias de juego (individual o colectivas), participando en su organización			
Soluciona de forma satisfactoria problemas motrices en los que intervengan tres variables: tiempo, espacio y elementos a los que atender			
Toma decisiones en el juego satisfactorias frente a problemas motrices en el menor tiempo posible			
Conoce el reglamento de diferentes deportes adaptados y los practica habitualmente			
Se interesa por conocer la diversidad de actividades deportivas			
Conoce y practica los fundamentos técnicos básicos del pre-deporte del baloncesto: pase-recepción, bote, tiro estático y dinámico, fintas... así como tácticos: defensa-ataque			
Conoce y practica los fundamentos técnicos básicos del pre-deporte del balonmano: pases-recepciones, lanzamiento clásico, fintas, lanzamiento en suspensión... así como tácticos: defensa-ataque			
Conoce y practica los fundamentos técnicos básicos del predeporte del voleibol: saque (cuchara, tenis), toque de dedos, toque de antebrazo, colocaciones... y tácticos (posiciones y rotaciones)			
Conoce y practica los fundamentos técnicos básicos del predeporte del fútbol: pases-recepciones, conducciones, disparos (empeine, interior, exterior), control del balón... así como tácticos: defensa-ataque			
Conoce y practica los fundamentos técnicos básicos de los predeportes del hockey (conducción, golpeo, pase-recepción) y del bádminton: saques, golpes (volea, globo, dejada, smash) así como tácticos			
Conoce las principales capacidades físicas, cómo desarrollarlas y la implicación en las diferentes actividades			
Conoce y practica las principales pruebas atléticas: carrera, saltos, lanzamientos...valorando positivamente su diversidad y con afán de mejora en ellas			

PLANTILLA DE EVALUACIÓN

SALUD CORPORAL	C	NC	EP
Trae el vestuario apropiado para las sesiones de Educac. Física			
Sigue por iniciativa propia las reglas de higiene corporal			
Cuida el material y las instalaciones y reconoce la importancia de su cuidado como elemento que disminuye el riesgo de lesiones			
Conoce y pone en práctica todas las medidas de seguridad en la práctica de actividad física			
Utiliza y reconoce la importancia del calentamiento y la relajación como elementos básicos de la actividad			
Reconoce la relación positiva entre las diferentes capacidades físicas y las mejoras producidas en el organismo con su práctica			
Muestra interés en mejorar cualitativamente en cada uno de los aspectos físicos asociándolos a mejoras en la salud			
Se esfuerza en mejorar, conociendo sus propias capacidades y limitaciones, y adoptando actitudes positivas hacia el cuidado de su propio cuerpo: cuidado del cuerpo, salud corporal, práctica de un calentamiento adecuado, ejercicios de estiramiento o relajación...			

LOS JUEGOS	C	NC	EP
Conoce y aplica las reglas de cada juego y/o deporte			
Respetar las normas de los juegos			
Participa de forma activa buscando la diversión			
Respetar y colaborar con sus compañeros en la realización de los juegos			
Valora más la diversión en los juegos que el mero resultado de los mismos			

