

UNIDAD DIDÁCTICA: “JUGAMOS Y MOVEMOS NUESTRO CUERPO”

Autora:

Sánchez, J.

Institución:

Magisterio

Email:

mariajose.sanchez@yahoo.es

Resumen:

Unidad didáctica en la que se pretende trabajar el desarrollo psicomotor del alumnado en el último curso de la etapa infantil a través del juego, realizando una aproximación al conocimiento de hábitos, normas y actitudes recomendables para la práctica de actividades físicas y deportivas.

Palabras Clave:

Habilidades motrices básicas, capacidades perceptivo-motrices, autonomía, integración, socialización.

1. INTRODUCCIÓN

La presente unidad didáctica pretende realizar una apreciación del juego como una actividad fundamental para el desarrollo de la identidad y de la autonomía en la etapa infantil. A través del juego motor, simbólico y de reglas los niños y niñas imitan, imaginan, representan y comunican con distintos recursos expresivos. Mediante el movimiento los niños y niñas exploran y descubren sus posibilidades en el manejo del cuerpo, sus destrezas con los objetos y sus posibilidades de acción (trepar, rodar, girar, correr, saltar...).

Los contenidos que se desarrollarán en esta unidad corresponden principalmente a los bloques 1 y 2 del área de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, aunque hay que recordar que en la etapa infantil la educación física está vinculada en mayor o menor medida con las tres áreas del currículum. (ORDEN de 5 de agosto de 2008 en Andalucía).

Las actividades propuestas pretenden reflejar situaciones cotidianas que desarrollen la adquisición de habilidades motrices que ayuden a obtener un mayor grado de autonomía en su vida diaria. Son actividades sencillas, adaptadas al nivel al que nos referimos (5 años). En todas ellas se respetará el ritmo de los alumnos/as, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones individuales.

La importancia de esta Unidad Didáctica se justifica por tratar contenidos de carácter eminentemente procedimental, no se entiende el juego y el movimiento sin la implicación activa de los alumnos/as. La participación directa permite a los niños y niñas experimentar y relacionar aquello que ya saben con los conocimientos nuevos, fomentándose así el aprendizaje significativo. Al ser actividades grupales, de carácter lúdico y por tanto divertidas, existe un alto

grado de motivación e interacción entre los alumnos/as, favoreciéndose así la socialización.

Para llevar a cabo las diferentes sesiones, se utilizarán materiales sencillos al alcance de las posibilidades de cualquier centro educativo. En esta unidad didáctica se intenta potenciar la psicomotricidad, el control del propio cuerpo, la participación y cooperación así como la aceptación de las diferencias individuales.

Finalmente destacar la importancia de la educación física en todos los niveles educativos por su carácter interdisciplinar colaborando en la obtención de objetivos en temas transversales como la Educación para la Igualdad, la Educación moral y cívica, la Educación para la Salud y la Educación para la Paz.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

La presente unidad didáctica se encuadra en el 3^{er} curso del 2^o ciclo de Educación Infantil. Centro educativo ubicado en la zona urbana de una capital.

3. OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Los objetivos que se pretenden con esta unidad didáctica son los siguientes:

- A) Apreciar las propias capacidades y habilidades físico-corporales aceptando sus limitaciones.
- B) Mostrar actitudes de cooperación y respeto.
- C) Construir una imagen ajustada de sí mismo aceptando las manifestaciones personales de cada uno.
- D) Expresar a través del propio cuerpo.

- E) Integrarse en el grupo a través de la interacción con los compañeros.
- F) Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices (percepción corporal, espacial, temporal, lateralidad y coordinación).
- G) Desarrollar las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones).
- H) Desarrollar hábitos de vida saludables.
- I) Conocer los juegos y sus reglas.
- J) Adquirir autonomía en la realización de sus actividades cotidianas.

A continuación en la siguiente tabla, se han vinculado los objetivos de la unidad didáctica, con los objetivos generales de la etapa de educación infantil y los objetivos de cada una de las tres áreas que son pertinentes para esta unidad en concreto.

| OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN INFANTIL VINCULADOS CON LA U.D. | OBJETIVOS DEL ÁREA DE CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL VINCULADOS CON LA U.D. | OBJETIVOS DEL ÁREA DE CONOCIMIENTO DEL ENTORNO VINCULADOS CON LA U.D. | OBJETIVOS DEL AREA DE LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN VINCULADOS CON LA U.D. | OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) Construir su propia identidad e ir formándose una imagen positiva y ajustada de sí mismo, tomando gradualmente conciencia de sus emociones y sentimientos a través del conocimiento y valoración de las características propias, sus posibilidades y límites. | 1. Formarse una imagen positiva y ajustada de sí mismo, a través de la interacción con los otros iguales y personas adultas, e ir descubriendo sus características personales, posibilidades y limitaciones. | | | A) Apreciar las propias capacidades y habilidades físico-corporales aceptando sus limitaciones. C) Construir una imagen ajustada de sí mismo aceptando las manifestaciones personales de cada uno. |
| b) Adquirir autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos de salud y bienestar y desarrollar su capacidad de iniciativa. | 4. Participar en la satisfacción de sus necesidades básicas, de manera cada vez más autónoma. | | | H) Desarrollar hábitos de vida saludables. J) Adquirir autonomía en la realización de sus actividades cotidianas |
| c) Establecer relaciones sociales satisfactorias en ámbitos cada vez más amplios, teniendo en cuenta las emociones, sentimientos y puntos de vista de los demás, así como adquirir gradualmente pautas de convivencia y estrategias en la resolución pacífica de conflictos. | 2. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión, saber comunicarlos a los demás, reconociendo y respetando los de los otros. 6. Descubrir el placer de actuar y colaborar con los iguales, ir conociendo y respetando las normas del grupo, y adquiriendo las actitudes y hábitos (de ayuda, atención, escucha, espera propios de la vida en un grupo social más amplio. | 6. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, teniendo gradualmente en cuenta las necesidades, intereses y puntos de vista de los otros, interiorizando progresivamente las pautas y modos de comportamiento social y ajustando su conducta a ellos. | | E) Integrarse en el grupo a través de la interacción con los compañeros. B) Mostrar actitudes de cooperación y respeto. I) Conocer los juegos y sus reglas. |
| d) Observar y explorar su entorno físico, natural, social y cultural, generando interpretaciones de algunos fenómenos y hechos significativos para conocer y comprender la realidad y participar en ella de forma crítica. | | 1. Interesarse por el medio físico, observar, manipular, indagar y actuar sobre objetos y elementos presentes en él, explorando sus características, comportamiento físico y funcionamiento, constatando el efecto de sus acciones sobre los objetos y anticipándose a las consecuencias que de ellas se derivan. | | F) Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices (percepción corporal, espacial, temporal, lateralidad y coordinación). G) Desarrollar las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones). |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| f) Representar aspectos de la realidad vivida o imaginada de forma cada vez más personal y ajustada a los distintos contextos y situaciones, desarrollando competencias comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión. | | | 1. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de diversos lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a cada intención y situación. | D) Expresarse a través del propio cuerpo. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|

(Nota: Los objetivos de la unidad didáctica se han denominado con letras mayúsculas para diferenciarlos de los objetivos generales de la etapa).

4. CONTENIDOS

Conceptuales

En los contenidos conceptuales se incluirá aquello que los alumnos/as deben “saber”:

- A través de los juegos movemos nuestro cuerpo y desarrollamos habilidades.
- Los juegos cooperativos son aquellos en los que todos colaboran para alcanzar un mismo fin.
- Mediante los juegos nos divertimos y aprendemos.
- A través de los juegos hacemos amigos, los conocemos y ellos nos conocen a nosotros.
- Los juegos tienen normas que hay que respetar.

Procedimentales

Los contenidos procedimentales engloban aquello que los alumnos/as deben “saber hacer”:

- Realización de desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, golpes, recepciones, etc.
- Práctica de juegos tradicionales.

- Práctica de juegos cooperativos.
- Realización de actividades expresivas: gestos, imitaciones, etc.

Actitudinales

Los contenidos actitudinales abarcan aquello que los alumnos/as deben “saber ser”. Se pretende que adquieran una serie de valores y conductas muy apreciados en la sociedad.

- Participación en el juego con espíritu de colaboración, evitando los individualismos.
- Interés por compartir las situaciones de juegos con todos los compañeros/as.
- Valoración positiva de las capacidades y limitaciones de sí mismo y de los demás.
- Respeto a las normas del juego y a los participantes.

5. INTERDISCIPLINARIEDAD Y TEMAS TRANSVERSALES

Debido al carácter globalizador de la etapa infantil, buena parte de los contenidos de un área adquieren sentido desde la perspectiva de las otras dos con las que están en estrecha relación. Por lo tanto, la interdisciplinariedad es una cualidad propia de esta etapa y adquiere mayor relevancia que en cualquier otra etapa educativa.

Los temas transversales que se trabajarán desde esta unidad didáctica son:

► **Educación para la paz**: con este tema se trabajará el respeto, la tolerancia a las diferencias individuales y la resolución de conflictos de forma pacífica.

► **Educación para la salud**: con este tema trabajaremos la importancia de los hábitos saludables en cualquier actividad que se realice. En este caso concreto sobre el desarrollo psicomotor, se hará hincapié en los hábitos posturales, la higiene personal al finalizar las sesiones de actividades, la necesidad de calentamiento al iniciar una actividad para evitar lesiones, así como la vuelta a la calma para recuperarse tras la misma. Aunque a estas edades (5 años) no se comprenda la importancia de estas pautas, es necesario enseñarles a seguir unas rutinas desde pequeños para que se habitúen a la realización correcta de las prácticas físicas y deportivas en etapas posteriores.

► **Educación moral y cívica**: se trabajará la importancia de ayudar a los que lo necesitan, la solidaridad, la cooperación y la responsabilidad en los actos.

► **Educación para la igualdad**: se fomentará el trato igualitario entre todos los alumnos/as, evitando las diferencias de género, étnicas o por discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales. Promoveremos las conductas no discriminatorias.

6. METODOLOGÍA

La metodología a seguir en las distintas sesiones será diversa. En cuanto al tipo de agrupamiento de los alumnos/as, podrá ser:

► **Individual**: en este caso se pretende trabajar la autonomía del alumno en la realización de las actividades.

► **Por parejas**: el agrupamiento por parejas unas veces será determinado por el maestro/a y en otras ocasiones podrá darse de forma libre. Intentaremos que todos los alumnos trabajen con todos propiciándose el mayor número de combinaciones posibles.

► **Pequeño grupo**: entre 3 y 7 alumnos, con este tipo de agrupamiento se pretende fomentar el trabajo en equipo a la vez que se desarrolla la competitividad y el esfuerzo en el trabajo por ser mejor que los otros equipos. El maestro/a deberá vigilar que no se produzcan rivalidades entre grupos, para ello los componentes de los equipos irán variando en las diferentes actividades procurando que sean lo más heterogéneos posibles.

► **Gran grupo**: toda la clase en conjunto trabajará las actividades propuestas. Se propiciará la desinhibición y la integración dentro del grupo-clase.

Debido a las características de aprendizaje tan particulares de los niños y niñas de estas edades se ha de utilizar un estilo de enseñanza que tenga en cuenta el enfoque globalizador de la etapa infantil. Se debe partir de conocimientos que los alumnos ya tienen para que puedan aprender otros nuevos, promoviéndose de esta manera el aprendizaje significativo. Es necesario, enseñar mediante la actividad, deben manipular, experimentar, vivir aquello que han de aprender. Y sobre todo debemos conocer el momento del desarrollo evolutivo en el que se encuentra el alumnado para llevar a cabo el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Una técnica de enseñanza adecuada en estas edades es el descubrimiento guiado. Se realizarán preguntas sencillas y los alumnos/as deben dar posibles respuestas que serán orientadas por el profesor/a.

7. TEMPOROLIZACIÓN

La unidad didáctica consta de 4 sesiones prácticas. Se desarrollará al inicio del último trimestre del curso, concretamente en la segunda quincena del mes de Abril a la vuelta de las vacaciones de Semana Santa.

Las sesiones desarrolladas pueden verse al final del documento como ANEXO.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En el desarrollo de la unidad didáctica se tendrá en cuenta la atención a la diversidad tanto por factores económicos, culturales, religiosos, étnicos, sociales, sexuales o por discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales. En todo momento se respetarán las diferencias individuales y los ritmos de aprendizaje de los alumnos/as, adaptando en caso necesario las actividades para que la totalidad del alumnado pueda alcanzar los objetivos iniciales.

El maestro/a empleará una metodología que propicie la integración y creará un ambiente agradable en el aula que posibilite unas interacciones beneficiosas entre todos los alumnos/as.

9. EVALUACIÓN

| EVALUACIÓN DEL ALUMNO |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Qué evaluar? |
| <ul style="list-style-type: none">- Participación, respeto, cooperación y motivación de los alumnos en las actividades propuestas en clase.- Aceptación de las diferencias individuales.- Comunicación a través del cuerpo.- Apreciación de las propias capacidades y limitaciones. |
| ¿Cómo evaluar? |
| En la etapa infantil evaluaremos de forma continua durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de la observación. El maestro/a recogerá anotaciones en su diario y elaborará listas de control. |

| EVALUACIÓN DEL PROFESOR |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Qué evaluar? |
| Se evaluará la propia actividad docente. Debemos tener en cuenta la atención y relación con los alumnos/as, la adecuación de los objetivos al nivel del alumnado, la adecuación al contexto, la adecuación de los métodos utilizados, el control y organización de la clase. |
| ¿Cómo evaluar? |
| La evaluación se realizará durante todo el proceso para poder corregir los posibles errores que se vayan observando. Al final del curso realizaremos un análisis detallado de nuestra propia actuación docente, buscando soluciones alternativas a los fallos cometidos. |

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ORDEN de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.
2. Berdejo del Fresno, D. y Martínez García, D. "Saltemos como ranas". Unidad Didáctica para segundo ciclo de educación primaria. *QUADRICEPS. International Journal of Physical Education, Physical Activity, Sport and Health*.
3. Didáctica General. 1º Magisterio Educación Infantil.
4. Desarrollo Psicomotor. 2º Magisterio Educación Infantil.
5. Sesiones de Educación Física. 1º Magisterio Educación Musical.

ANEXO. SESIONES PRÁCTICAS

Sesión 1

| UNIDAD DIDÁCTICA: | | Jugamos y movemos nuestro cuerpo | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| Profesor/a: | | | | Nº. Alumnos: 15 aprox. |
| Curso: 3º inf. | Fecha: | Instalación: Pista polideportiva o patio de recreo. Material: chándal, zapatillas. | | |
| Sesión nº: 1 | | CONTENIDO: Los contenidos de la unidad didáctica se trabajarán conjuntamente en todas las sesiones. | | |
| Tiempo: 50 min. | | | | |
| OBJ. GENERAL UD. En todas las sesiones se trabajarán todos los objetivos de la unidad didáctica de forma conjunta. | | | | |
| OBJETIVOS SESIÓN | CONCEPTUALES: Conocer juegos variados y sus reglas. Apreciar las propias posibilidades y limitaciones. | | | |
| | PROCEDIMENTALES: Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices. Expresarse a través del propio cuerpo. | | | |
| | ACTITUDINALES: Desarrollar hábitos de vida saludables. Integrarse en el grupo a través de la interacción con los compañeros. | | | |
| Nº | ORGANIZACIÓN | DESCRIPCIÓN | REP. GRÁFICA | T' |
| 1 | CALENTAMIENTO | <p>1º) Se empezará la sesión con una carrera suave por la pista o el patio en la que se harán variaciones como subir rodillas, talones, hacer saltos o agacharse a la señal del profesor.</p> <p>2º) Después se harán ejercicios de estiramiento, como sentarse en el suelo e intentar alcanzar los pies con las manos.</p> | | 10 min. |
| 2 | PARTE PRINCIPAL | <p>1º) Imitar animales o vehículos. El profesor/a dirá un animal o un vehículo y los alumnos/as tendrán que imitarlos. Ej. rana, avión, moto, perro etc.</p> <p>2º) La sombra. Se disponen por parejas, uno va andando detrás del otro imitando sus movimientos, si el de delante se para, deberá pararse el que le sigue e imitar su postura. Después se intercambian los papeles.</p> <p>3º) Por parejas. Cogidos de las dos manos intentarán pisarse el uno al otro.</p> | | 30 min. |

| | | | |
|---|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3 | VUELTA A LA CALMA | Los alumnos/as se distribuyen por la pista con los ojos cerrados. El profesor/a se sitúa en un punto y va dando palmadas. Los alumnos deben escuchar de dónde procede el sonido y dirigirse hacia allí. | 10 min. |
|---|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

Sesión 2

| UNIDAD DIDÁCTICA: Jugamos y movemos nuestro cuerpo | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|
| Profesor/a: | | | Nº. Alumnos: 15 aprox. | |
| Curso: 3º inf. | Fecha: | Instalación: Pista polideportiva o patio de recreo. Material: chándal, zapatillas, balones de material blando. | | |
| Sesión nº: 2 | | CONTENIDO: Los contenidos de la unidad didáctica se trabajarán conjuntamente en todas las sesiones. | | |
| Tiempo: 50 min. | | | | |
| OBJ. GENERAL UD. En todas las sesiones se trabajarán todos los objetivos de la unidad didáctica de forma conjunta. | | | | |
| OBJETIVOS SESIÓN | CONCEPTUALES: Conocer juegos variados y sus reglas. Apreciar las propias capacidades y habilidades físico-corporales aceptando sus limitaciones. | | | |
| | PROCEDIMENTALES: Desarrollar las habilidades motrices básicas y las capacidades perceptivo-motrices. Expresarse a través del propio cuerpo. | | | |
| | ACTITUDINALES: Mostrar actitudes de cooperación y respeto. Desarrollar hábitos de vida saludables. | | | |
| Nº | ORGANIZACIÓN | DESCRIPCIÓN | REP. GRÁFICA | T' |
| 1 | CALENTAMIENTO | <p>1º) Se empezará la sesión con una carrera suave por la pista o el patio en la que se harán variaciones como subir rodillas, talones, hacer saltos o agacharse a la señal del profesor.</p> <p>2º) Después se harán ejercicios de estiramiento, como sentarse en el suelo e intentar alcanzar los pies con las manos.</p> | | 10 min. |
| 2 | PARTE PRINCIPAL | <p>1º) Se formarán dos grupos dispuestos en círculo y cada uno tendrá un balón. Los alumnos/as deberán pasarse el balón de diferentes formas: con las manos, con los pies, botando, etc.</p> <p>2º) Después los dos equipos jugarán con un solo balón. Deben intentar quitárselo al equipo contrario, pueden pasarlo golpeando con los pies o lanzando con las manos, sin apropiarse del mismo.</p> | | 30 min. |

| | | | | |
|---|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|
| 3 | VUELTA A LA CALMA | Somos espaguetis. Hacemos como si fuéramos espaguetis primero crudos (nos ponemos firmes) y después cocidos. Poco a poco nos vamos aflojando, vamos flexionando las rodillas y finalmente nos tumbamos en el suelo. Permanecemos tumbados unos segundos y nos volvemos a levantar lentamente. | | 10 min. |
|---|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|

Sesión 3

| UNIDAD DIDÁCTICA: | | Jugamos y movemos nuestro cuerpo | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|
| Profesor/a: | | Nº. Alumnos: 15 aprox. | | |
| Curso: 3º inf. | Fecha: | Instalación: Pista polideportiva o patio de recreo. Material: chándal, zapatillas, globo inflado. | | |
| Sesión nº: 3 | | CONTENIDO: Los contenidos de la unidad didáctica se trabajarán conjuntamente en todas las sesiones. | | |
| Tiempo: 50 min. | | | | |
| OBJ. GENERAL UD. En todas las sesiones se trabajarán todos los objetivos de la unidad didáctica de forma conjunta. | | | | |
| OBJETIVOS SESIÓN | CONCEPTUALES: Conocer juegos variados y sus reglas. Construir una imagen ajustada de si mismo y de los demás. | | | |
| | PROCEDIMENTALES: Expresarse a través del propio cuerpo. Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices y las habilidades motrices básicas. | | | |
| | ACTITUDINALES: Mostrar actitudes de cooperación y respeto. Integrarse en el grupo a través de la interacción con los compañeros. | | | |
| Nº | ORGANIZACIÓN | DESCRIPCIÓN | REP. GRÁFICA | T' |
| 1 | CALENTAMIENTO | <p>1º) Se empezará la sesión con una carrera suave por la pista o el patio en la que se harán variaciones como subir rodillas, talones, hacer saltos o agacharse a la señal del profesor.</p> <p>2º) Después se harán ejercicios de estiramiento, como sentarse en el suelo e intentar alcanzar los pies con las manos.</p> | | 10 min . |
| 2 | PARTE PRINCIPAL | <p>1º) Globo arriba. Los alumnos/as se distribuyen por la pista como quieran. Se lanza el globo al aire y deberán golpearlo para que no caiga al suelo. Cada vez que un alumno le dé, se tendrá que sentar en el suelo. El juego concluirá cuando todos estén sentados sin que el globo haya caído al suelo en ningún momento.</p> <p>2º) Por parejas. Uno de la pareja se pasa la mano de arriba abajo por la cara, cada vez que esté descubierta tendrá que representar una expresión diferente. El otro compañero tendrá que adivinar la expresión, si lo adivina será que lo ha gestualizado bien su compañero y se intercambiarán los papeles. Si no lo adivina, es porque no lo ha hecho bien y tendrá que realizar otra expresión.</p> | | 30 min . |

| | | | | |
|---|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|
| 3 | VUELTA A LA CALMA | Todos los alumnos/as en fila. El último escribe en la espalda del de delante un número del 1 al 10, luego éste al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al primero que deberá decir qué número es. | | 10 min . |
|---|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|

Sesión 4

| UNIDAD DIDÁCTICA: | | Jugamos y movemos nuestro cuerpo | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
| Profesor/a: | | Nº. Alumnos: 15 aprox. | | |
| Curso: 3º inf. | Fecha: | Instalación: Pista polideportiva o patio de recreo. Material: chándal, zapatillas. | | |
| Sesión nº: 4 | | CONTENIDO: Los contenidos de la unidad didáctica se trabajarán conjuntamente en todas las sesiones. | | |
| Tiempo: 50 min. | | | | |
| OBJ. GENERAL UD. En todas las sesiones se trabajarán todos los objetivos de la unidad didáctica de forma conjunta. | | | | |
| OBJETIVOS SESIÓN | CONCEPTUALES: Conocer juegos variados y sus reglas. Construir un imagen ajustada de sí mismo aceptando las manifestaciones personales de cada uno. | | | |
| | PROCEDIMENTALES: Desarrollar las habilidades motrices básicas y las capacidades perceptivo-motrices. Adquirir autonomía en la realización de sus actividades cotidianas. | | | |
| | ACTITUDINALES: Participar y colaborar con los compañeros/as. Desarrollar hábitos de vida saludables. | | | |
| Nº | ORGANIZACIÓN | DESCRIPCIÓN | REP. GRÁFICA | T' |
| 1 | CALENTAMIENTO | <p>1º) Se empezará la sesión con una carrera suave por la pista o el patio en la que se harán variaciones como subir rodillas, talones, hacer saltos o agacharse a la señal del profesor.</p> <p>2º) Después se harán ejercicios de estiramiento, como sentarse en el suelo e intentar alcanzar los pies con las manos.</p> | | 10 min. |
| 2 | PARTE PRINCIPAL | <p>1º) Busca a tus amigos. Se hacen varios grupos de 5 ó 6 personas. Después todos se separan y corren por la pista, a la señal del profesor/a todos tendrán que buscar a los componentes de su equipo y abrazarse formando un círculo. Ganará el grupo que antes consiga juntarse. Se repetirá tantas veces como se quiera mientras que los alumnos mantengan el interés por el juego.</p> <p>2º) El patio de mi casa. Toda la clase en conjunto. Los alumnos se disponen en círculo y cogidos de la mano van cantando y desplazándose hacia un lado (la</p> | | 30 min. |

| | | | | |
|---|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|
| | | <p>canción la habrán aprendido previamente en clase). Al mismo tiempo que cantan irán representando con movimientos corporales todo aquello que dice la canción, agacharse, estirar...</p> | | |
| 3 | VUELTA A LA CALMA | <p>¿Quién ha sido?. Todos los niños/as se sientan en el suelo formando un semicírculo y uno se queda fuera de espaldas a ellos. El maestro señalará a uno de los alumnos/as que deberá acercarse al que está de espaldas, hacerle cosquillas y volver rápidamente a su sitio. El otro niño se girará y deberá adivinar quién ha sido. Para averiguarlo se le podrán dar pistas y cuando lo acierte se intercambiarán los papeles. Se repetirá tantas veces como se quiera.</p> | | 10 min. |