

Melania Mesa Siles

nuestro cuerpo en

movimiento



publicatuslibros.com
cinco años en la red



2009. Melania Mesa Siles
Portada diseño: Celeste Ortega (www.cedeceleste.com)
Difusión de la obra: Íttakus



Licencia Creative Commons

Edición cortesía de www.publicatuslibros.com. 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 puede utilizar esta obra para fines comerciales. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta. Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor. Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.



Publicatuslibros.com es una iniciativa de:



Íttakus, sociedad para la información, S.L.
C/ Millán de Priego, 41, P 14, 1 N
23004 Jaén-España
Tel.: +34 953 08 76 80
www.ittakus.com



Índice

1. SINOPSIS	4
2. OBJETIVOS	5
3. CONTENIDOS	6
4. METODOLOGÍA	7
5. EVALUACIÓN	9
6. SESIONES	12
8. BIBLIOGRAFÍA	36

1. SINOPSIS

Con esta Unidad Didáctica: “NUESTRO CUERPO EN MOVIMIENTO”, referida al trabajo de psicomotricidad en niños/as de la etapa Infantil, se pretende estimular al niño/a en relación a las diversas formas de manipulación, que junto con el desplazamiento permitirán experimentar con diversos materiales que le van a servir tanto de apoyo como de obstáculo a la hora de desplazarse, sentirse autónomo en sus desplazamientos. En definitiva, van a favorecer el desarrollo anatómico y la mejora de la función de coordinación.

La adquisición de cada una de las variables de desarrollo de las distintas formas de manipulación y desplazamiento van a construir un ejemplo de maduración y desarrollo por parte del niño. Por ello, y para conseguir que cada uno de esos movimientos sean lo más eficaces posibles, debemos facilitarle numerosas situaciones de aprendizaje y proponerlas de acuerdo con sus posibilidades. De tal manera, les ayudaremos a fomentar un desarrollo integral en todos los aspectos de la personalidad infantil, como bien indica el Decreto 428/2008 por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía.

2. OBJETIVOS

Las actividades de psicomotricidad presentadas pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Desarrollar la iniciativa individual y el trabajo en equipo
- Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices
- Valorar el juego como un medio para realizar actividades físicas, como medio de disfrute y de relación.
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos que se pueden conseguir mediante la realización de actividades manipulativas.
- Desarrollar una actividad responsable y de respeto por los demás, que favorezca un clima propicio para el aprendizaje.

3. CONTENIDOS

Los contenidos seleccionados y organizados para poder alcanzar dichos objetivos son los que, a continuación, se señalan:

- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Orientación en el espacio y en el tiempo.
- Afirmación de la lateralidad corporal.
- Destrezas en el manejo de objetos y en la manipulación de instrumentos habituales.
- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices.
- Valoración del juego como desarrollo de la actividad física.

4. METODOLOGÍA

La metodología constituye el conjunto de normas y decisiones que organizan, de forma global, la acción didáctica.

La perspectiva globalizadora se perfila como la más idónea para el tratamiento de los distintos contenidos y experiencias educativas. El principio de globalización supone que el aprendizaje se asimila a la estructura cognitiva cuando se establece un vínculo entre lo que hay que aprender, o sea, los conocimientos nuevos y lo que ya se sabe, o sea, los conocimientos previos. Para ello hay que predisponer a los niños a aprender significativamente, es por lo que las unidades se formulan en torno a temas que son centros de interés para ellos. También es óptimo que el ámbito sea positivo de forma que se acelere el proceso de aprendizaje.

Otras de las líneas de la metodología es que ésta debe ser activa. La actividad es la fuente principal de aprendizaje y desarrollo en los niños. A través de la propia actividad, en continuo intercambio e interacción con el medio, el niño aprende y transforma la realidad. La actividad lúdica tiene un papel relevante. El juego es una actividad natural en estas edades, constituyendo un importante motor del desarrollo, tanto en sus aspectos emocionales, como intelectuales y sociales.

El material resulta un importante instrumento para la actividad juego en esta etapa. Deberá ser variado, polivalente, estimulante, de manera que no lleve a un segundo plano la actividad de los niños y les permita la manipulación observación y construcción.

Otro elemento a tener en cuenta es el respeto que hay que tener hacia el ritmo del niño, y hacia el itinerario evolutivo que siguen las conductas motrices.

En la medida de lo posible no hay que forzar los aprendizajes, hay que esperar el momento óptimo del niño. Es muy importante conocer las capacidades de éstos, pero teniendo en cuenta sus limitaciones.

Otro aspecto importante es la organización del espacio y del tiempo. La delimitación del espacio se realiza a través de la organización y distribución de las actividades. El tiempo se delimita a través de las distintas fases de las sesiones. La principal ventaja en organizar el tiempo y el espacio es la seguridad que percibe el niño tanto afectivo como físicamente.

Las técnicas de enseñanza que vamos a utilizar es la indagación ya que pensamos que es más óptima para trabajar con los niños, puesto que implica una mayor retención de los contenidos y una mayor libertad y creatividad e individualización para el niño. Solo en las situaciones de un gran descontrol del grupo se utilizará la instrucción directa. Los estilos de enseñanza que vamos a seguir son el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

5. EVALUACIÓN

La evaluación es, en todos los niveles educativos, uno de los elementos más complejos y, sin duda, el más conflictivo. El término evaluar se considera como “valorar, estimular, apreciar” el valor de las cosas no materiales.

Actualmente la evaluación es entendida como una reflexión crítica sobre los componentes y los intercambios que intervienen en el proceso didáctico con el fin de determinar cuáles están siendo o han sido los resultados del mismo y poder así tomar las decisiones más adecuadas para la consecución de los objetivos educativos. Es decir, se evaluará tanto el proceso de enseñanza como el de aprendizaje.

Nuestra evaluación será global y continua. Global porque deberá referirse al conjunto de capacidades expresadas en los objetivos y a los criterios de evaluación. Tendrá un carácter continuo al considerarse un elemento inseparable del proceso educativo por el que se recoge y facilita información permanente sobre los aprendizajes de lo/as alumno/as.

La evaluación tendrá también carácter informativo, regulador y orientador del proceso educativo, y será cualitativo y contextualizado, es decir, se realizará en función de su entorno.

La evaluación del aprendizaje se basará en la observación, utilizando como instrumentos la escala de observación y las hojas de registro.

Ejemplo de Hoja de Registro:

HOJA DE REGISTRO			
Alumno/a:	Grupo:	SÍ	NO
ASPECTOS ACTITUDINALES			
1. Respeta y cuida los materiales			
2. Acepta las reglas del juego			
3. Participa en el juego			
4. Tiene motivación			
5. Interacciona con sus compañeros			
6. Acepta la conducta de otros compañeros			
7. Manifiesta interés por mejorar su competencia			
8. Participa en clase con gran disposición			
9. Acepta sin problemas su propia realidad corporal			
10. Manifiesta responsabilidad en la práctica de actividades físicas			
ASPECTOS MOTRICES			
11. Mantiene el equilibrio sobre distintas superficies y cae en distintos apoyos.			
12. Consigue tocar diana en los lanzamientos			
13. Posee velocidad de reacción			

14. Es capaz de pasar de un estado en movimiento a una posición estática, en un instante determinado.		
15. Comprende las normas de juego a través de las consignas dadas.		
16. Desarrolla la espontaneidad y creatividad en lanzamientos y desplazamientos		
OBSERVACIONES:		

6. SESIONES

Mediante las 12 sesiones, que seguidamente se presentan, se quiere alcanzar los objetivos y contenidos propuestos para esta unidad didáctica: “NUESTRO CUERPO EN MOVIMIENTO”. En estas sesiones se incluyen los objetivos, contenidos, actividades, materiales necesarios y lugar donde realizarlas. Éstas serían:

Nº Sesión: 1		
Objetivos: Controlar desplazamientos utilizando diversos materiales. Fomentar la cooperación en el grupo.		
Contenido: Desarrollo de las habilidades manipulativas.		
Material: 1 balón por persona, 1 taco por persona, 1 colchoneta por cada grupo de 8.		
Instalación: Patio.		
PARTE INICIAL		
Nº		Tº
1	<u>Pásamela como puedas.</u> Desplazarse individualmente por el espacio, dándole la pelota al compañero con el que se cruce, con una mano, por debajo de la pierna...	5'
2	<u>Pelotas en movimiento.</u> Desplazarse de forma individual por el espacio y mantener todas las pelotas en movimiento tocándolas con el pie.	5'
PARTE PRINCIPAL		
3	<u>El puente.</u> Se forman 2 equipos iguales. Los tacos se ubican en 2 líneas paralelas. Se sube cada jugador a un taco y se añade otro taco más al final de la fila que estará desocupado. El último jugador toma el taco desocupado y se lo pasa a su compañero, éste al de al lado y así sucesivamente hasta que llegue al primero. Éste lo pone en el suelo y se sube en él. La fila avanza entonces un tramo, con lo que vuelve a quedar un taco vacío. Gana el equipo que llegue primero a la meta marcada.	10'
4	<u>La tortuga.</u> Se forman grupo de 8 alumnos. Se colocan en cuadrupedia debajo de una colchoneta. Deben conseguir avanzar hasta la meta marcada, el primero en llegar será el ganador. <u>Los cazadores cojos.</u> La mitad de los alumnos dentro de un espacio	10'

5	delimitado, la otra mitad fuera a la pata coja y con un balón tratan de dar a los de dentro. Los que son golpeados se sientan.	10'
PARTE FINAL		
6	<u>El tren de recogida.</u> Los alumnos se sitúan en fila y cada uno coge un material de los usados en la sesión y se lo va pasando al compañero de al lado, así hasta llegar al final de la fila y los materiales se depositan donde estaban al principio.	10'
OBSERVACIONES:		

Nº Sesión: 2

Objetivos: Experimentar diversas situaciones en distintos desplazamientos utilizando materiales como los neumáticos.

Contenidos: Desarrollo de las habilidades manipulativas mediante la utilización de neumáticos

Material: 1 neumático por persona, aparato para escuchar música

Instalación: Gimnasio y patio.

PARTE INICIAL

Nº		Tº
1	<u>El equilibrista:</u> Individualmente se realizará un calentamiento previo con desplazamientos libres por la instalación. Mientras tanto el profesor irá colocando neumáticos por el suelo. El juego será como el pilla-pilla, los alumnos se deberán subir en los neumáticos para que no lo cojan y tendrán que mantener el equilibrio para no caerse.	10'

PARTE PRINCIPAL

2	<u>El choque:</u> Por parejas, cada uno con un neumático de coche, y separados entre 5 y 30 metros. Lanzarse las ruedas rodando e intentando que choquen	10'
3	<u>Rueda-rueda:</u> Individualmente se deberán colocar un neumático en la cintura y rodar por el suelo.	10'
4	<u>La sillita:</u> Transportar entre varios a un compañero sentado en el agujero de un neumático.	10'

PARTE FINAL

5	<u>El viento del norte:</u> Individualmente nos sentamos en los neumáticos, al son de la música, los niños balancean su cuerpo en todas las direcciones como si el viento los moviese.	10'
---	--	-----

OBSERVACIONES: Utilizar materiales no usuales provoca en los niños motivación e imaginación.

Nº Sesión: 3

Objetivos: Desarrollar las habilidades básicas.
 Favorecer la creatividad en el alumnado.
 Fomentar el uso de juegos no consumistas.

Contenidos: Desarrollo de las habilidades básicas a través de la manipulación de globos.

Materiales: 4 globos, 1 trocito de cuerda, 1 stick (todo esto por persona) y 1 aro por pareja.

Instalación: Gimnasio y patio.

PARTE INICIAL

Nº		Tº
1	<u>El globo golpeador.</u> Individualmente, tiene que golpear el globo con la parte del cuerpo que ha sido acordada: cabeza, mano, rodilla, pie.	10'
2	<u>El globo equilibrista.</u> Individualmente tiene que coger un trocito de cuerda por los extremos y tensarlo. Mantener en el aire el globo haciéndolo botar sobre la cuerda.	5'

PARTE PRINCIPAL

3	<u>El globo saltador.</u> En pareja. Un jugador mantiene elevado un aro; el otro pasa el globo golpeándolo suavemente a través del aro y antes de que caiga al suelo debe intentar cogerlo. Pasados unos minutos cambiarán sus funciones. Variantes: Se puede hacer de forma competitiva comparando las veces conseguidas por cada uno.	8'
4	<u>Carrera de globos.</u> En pareja unidos por las manos se colocarán a gatas en la línea de salida con un globo. Soplarán sobre él para hacer que avance hasta la meta. No está permitido tocarlo. Variante: Se puede hacer de manera competitiva con otras parejas.	10'
5	<u>El globo atado.</u> En pareja, uno se ata el globo en la espalda, y corriendo por todo el espacio predeterminado, tiene que evitar que se lo quiten. Variantes: En lugar de parejas se puede hacer en grupos de 4. Otra variante puede ser atándose en otra parte del cuerpo.	10'
	<u>El baile de la bomba.</u> Bailar "agarrado" con un globo entre los dos. Cuando la música cese, apretar el globo y hacerlo estallar.	

6		5'
PARTE FINAL		
7	<p><u>El globo relajante.</u> Con una música relajante y los alumnos por pareja, se pone uno de ellos tumbado y el otro a su lado sentado junto a él. El que está sentado recorre con el globo todo el cuerpo del compañero presionándolo un poco para que le sirva de masaje. Luego, cambiarán sus posiciones.</p>	7'
OBSERVACIONES:		

Nº Sesión: 4

Objetivos: Utilizar el espacio a través de lanzamientos y recepciones.

Afianzar el conocimiento de las nociones derecha- izquierda

Ejercitar y afianzar el equilibrio del niño y el dominio de su propio cuerpo.

Despertar en el niño la atención y el interés por los juegos grupales.

Contenido: Lanzamientos y desplazamientos con pelotas.

Material: 1 pelota por cada pareja, 1 neumático, 1 tiza.

Instalación: Gimnasio y patio.

PARTE INICIAL

Nº		Tº
1	<u>La pelota loca.</u> Puestos los niños en corro, uno de ellos lanza la pelota y otro saldrá al centro a recibirla. Luego la volverá a lanzar a otro niño distinto y así sucesivamente. Experimentar diversas formas de lanzamientos: por el aire, con un bote, rodando...	10'

PARTE PRINCIPAL

2	<u>Pásala como puedas.</u> Los niños se colocarán en grupos de 6. Se colocarán en fila con las piernas abiertas y tendrán que pasarse la pelota por debajo. Conformen vayan pasando la pelota a sus compañeros tendrán que salir corriendo y ponerse al final de la fila para volver a recibir la pelota, hasta que lleguen al final marcado.	10'
3	<u>Pelota de relevo.</u> De los grupos de 6 se formarán 3 parejas y jugaremos a pasar la pelota con relevo. Primero se colocarán un miembro de cada pareja en una raya que pintaremos en el suelo, que será el punto de partida, las pelotas las colocaremos al otro lado del patio y una vez que estén todas colocadas daremos el toque de salida y tendrán que salir corriendo a coger la pelota, traerla a su compañero y éste corriendo la tendrá que colocar de nuevo en su sitio. Ganará la pareja que tarde menos tiempo.	12'
4	<u>Todo menos las manos.</u> Cada pareja tendrá que desplazar la pelota con cualquier parte del cuerpo menos con las manos, desde la salida que será una raya pintada en el suelo hasta la meta que será un neumático donde tendrán que meter todas las pelotas	11'

PARTE FINAL

5	<u>Bote-bote</u> . Volvemos a unir los grupos de 6 y tendrán que pasarse la pelota con un bote, después con dos botes, después con 3 y así sucesivamente. Esto lo tendrán que hacer cada vez con una mano. Después pasarán la pelota dando un bote y una vuelta sobre sí mismo.	7'
OBSERVACIONES:		

Nº Sesión: 5

Objetivos: Participar en las actividades en grupo

Desarrollar destrezas en lanzamientos, alcanzando el objeto que se establece.

Desarrollar destrezas en la manipulación de elementos distintos

Adquirir movimientos y conductas motrices adaptadas a diferentes situaciones y formas de ejecución (desplazamientos, manipulaciones, giros, saltos, lanzamientos, recepciones).

Contenido: Desarrollo de manipulaciones y desplazamientos con balones, paracaídas y discos voladores.

Material: 1 globo, zapatos de los alumnos, paracaídas, 5 pelotas de tenis (pepitas de oro), 1 pelota de goma-espuma (piedra), aros de distintos colores y tamaños, tizas, varios balones, disco volador

Instalación: Gimnasio y patio.

PARTE INICIAL

Nº		Tº
1	<p><u>Globo arriba.</u> Individualmente los alumnos se distribuyen libremente por el espacio. Uno lanza un globo al aire. A partir de este momento se trata de conseguir que el globo no toque el suelo, teniendo en cuenta que no se pueda agarrar, y que cuando una persona toca el globo se sienta en el suelo. El objetivo del juego es conseguir que todos se sienten antes de que el globo toque el suelo.</p>	5'
2	<p><u>Tiradero de zapatos.</u> En el centro del patio o del gimnasio se encontrarán dispersos ambos zapatos de los participantes, de tal forma que no queden cerca ningún par. En un extremo del patio, se encontrarán los alumnos de espaldas a ellos, a una señal del profesor correrán a buscar su par y ponérselo. El alumno que se los amarre primero y llegue a la línea de partida será el ganador</p>	5'

PARTE PRINCIPAL

3	<p><u>La piedra y las pepitas de oro.</u> Con el paracaídas paralelo al suelo, se depositan en él seis balones, uno de los cuales presenta una característica especial, bien sea su tamaño, su color, etc. Que lo distingue del resto. Ese balón es “LA PIEDRA” y el resto son “LAS PEPITAS DE ORO”. Individualmente los alumnos comienzan a hacer movimientos con el paracaídas, tratando de que las pepitas se introduzcan por el agujero central del paracaídas y evitando que la piedra lo haga. Por cada pepita que se introduzca por el agujero central del paracaídas nos anotamos un punto. El juego termina cuando la piedra se introduce por el agujero y sale por el paracaídas.</p>	10'
4	<p><u>El lago de las estatuas.</u> Los alumnos se disponen alrededor del paracaídas. Cada uno de ellos es un color por este orden: “azul, rojo, verde y amarillo”. Bajo el paracaídas se colocan varios aros. Son las piedras del lago de las estatuas. El profesor dirá: “UN, DOS, ROJO” (o cualquier otro color). En ese momento todos elevan el paracaídas y aquellos cuyo color coincide con el nombrado cambian de sitio por debajo del paracaídas y antes de que este se desinfla. Para ello deben pisar fuera o si el paracaídas, al desinflarse, toca alguna parte de su cuerpo, se transforma en estatua de sal, y por tanto, no puede moverse. Se puede salvar a las estatuas de sal dándoles un beso a la vez que se realizan los cruces.</p>	10'
5	<p><u>Alejar el platillo.</u> Debemos encontrarnos en un espacio liso y libre de obstáculos. Con tiza se traza en el suelo un rectángulo. Uno de los lados de este rectángulo recibe el nombre de LÍNEA DE LANZAMIENTO y justo el lado que se encuentra frente a el lo llamamos LÍNEA DE FONDO. Entre estos dos lados se trazan varias líneas paralelas con diferentes puntuaciones marcadas.</p> <p>Los alumnos se dividen en 2 grupos. Uno se coloca detrás de la línea de lanzamiento. Cada jugador de este grupo tiene un balón. El otro grupo inicia el juego colocado en la línea de fondo. A unos metros de la línea de lanzamiento se deposita en el suelo un disco volador. A una señal, los jugadores que tienen los balones comienzan a lanzarlos contra el disco volador, tratando de alejarlo tanto como puedan.</p> <p>Los jugadores del otro grupo devuelven los balones una vez que estos han sobrepasado los límites del rectángulo, para que sus compañeros continúen lanzándolos.</p> <p>Al cabo de un tiempo se detiene el juego y el grupo consigue tantos puntos como marque la última línea que ha atravesado el disco.</p>	10'
PARTE FINAL		

6	<p><u>La rata y el gato.</u> Se forma un grupo grande de personas sentadas en círculo. Se le entrega la pelota grande a uno de los niños, esta pelota será el GATO. Al otro que esté situado a la derecha o izquierda, se le dará la otra pelota, la cual será la RATA.</p> <p>A la señal, la pelota grande (Gato) deberá ir pasándose de mano a mano, para intentar atrapar a la otra pelota (Rata), la cuál estará también en movimiento.</p>	5'
7	<p><u>Balón que relaja.</u> Los alumnos se agruparán por parejas, y uno de ellos se tumba en el suelo, totalmente relajado. El otro compañero pasará por el perfil de su cuerpo un balón de goma-espuma, rodándolo.</p> <p>Cuando termine, éste pasará a tumbarse al suelo y el compañero le hará lo mismo.</p>	5'
OBSERVACIONES:		

Nº Sesión: 6

Objetivos: Desarrollar la capacidad de lanzamientos, recepciones y velocidad de reacción.

Desarrollar la coordinación óculo-manual y óculo pédico.

Desarrollar golpes de precisión y conducciones con el material

Desarrollar la cooperación grupal.

Contenido: Desplazamientos, lanzamientos y manipulaciones con balones.

Material: 5 ó 6 balones, 30 discos voladores, papel de periódico, cajas de cartón, globos, bolos (10 bolos por grupo formado) y 1 balón, 5 ó 6 tizas, 1 ó 2 colchonetas, raquetas y pelotas para éstas (2 raquetas y 1 balón por grupo), balones gigantes (uno por grupo)

Instalación: Gimnasio y patio.

PARTE INICIAL

Nº		Tº
1	<u>Las vocales.</u> Se hacen grupos de 5 y el profesor da un balón por grupo. Los alumnos se lanzan el balón y a la vez nombrando las vocales correlativamente. Si llegan a la "U" sin que se les haya caído el balón a ninguno se contarán 1 punto, y si se les cae tendrán que volver a empezar. Al final se verá cuál de los grupos han conseguido más puntos.	5'
2	<u>Pájaros voladores.</u> El profesor con todos los discos en la mano, hará volar de uno a uno, de forma continuada y en todas las direcciones posibles. El alumno debe cazar el mayor número de discos posible.	5'

PARTE PRINCIPAL

3	<p><u>La canasta.</u> Se forman grupos de cinco, cada uno hace una pelota más o menos grande de papel de periódico, uno de ellos coloca los brazos en forma de canasta y los demás intentan colar la pelota en la canasta. El niño que no lo consiga, se cambiará haciendo él de canasta.</p>	8'
4	<p><u>Los bolos.</u> Se forman grupos de siete y el profesor reparte 10 bolos y un balón por grupo. Deberán caer el mayor número de bolos posibles.</p> <p><u>Que no pasen.</u> Se forman grupos de 5, el profesor les dará 4 balones y 1 tiza por grupo. Se pintará una línea en el suelo. Un niño se deberá colocar en ella, impidiendo que sus compañeros no traspase la línea con la pelota. Los otros niños irán uno a uno acercándose a la línea dándoles patadas al balón.</p>	8'
5	<p><u>La recolección.</u> Se organiza la clase en 4 equipos colocados en las esquinas. Cada uno tendrá una caja grande de cartón, en el centro. Se coloca una cantidad grande de globos. A la señal del profesor, todos los alumnos deben ir al centro a coger solamente un globo por viaje y llevarlo hacia su caja mediante golpes con las manos.</p>	8'
6		8'
PARTE FINAL		
7	<p><u>El balón gigante nos invade.</u> Distribuimos el terreno de juego en 3 zonas. En la zona del medio colocamos el balón gigante (se reparte 1 balón gigante por cada grupo de seis niños) y en los extremos (3 alumnos en cada extremo). Se intentará invadir con el balón el terreno contrario con las manos.</p>	4'
8	<p><u>El sándwich.</u> Se forman grupos de 8 y el profesor reparte 2 raquetas y un balón (se colocará el balón en medio de las 2 raquetas). Los alumnos se sentarán en el suelo de cara y se pasarán el "sándwich" a la señal del profesor. El que tenga las raquetas pagará una prenda.</p>	4'
OBSERVACIONES:		

Nº Sesión: 7

Objetivos: Desarrollar a través de la manipulación la coordinación dinámica, general y la óculo-segmentaria.

Afianzar las relaciones espaciales y temporales.

Favorecer la cooperación y el respeto hacia los demás

Contenido: Manipulación con botes.

Material: Un bote (Ej. de conserva) y dos botes de yogurt para cada uno, tiza, bolas de papel de periódico y de aluminio.

Instalación: Gimnasio y patio.

PARTE INICIAL

Nº		Tº
1	<p><u>Carreras de botes.</u> Los alumnos se distribuirán formando grupos de seis. Ante cada grupo colocaremos seis botes en fila, separados aproximadamente 1m unos de otros. A la señal del profesor habrá que salir lo más rápido posible, y coger el primer bote, correr en zig-zag sorteando los botes para colocar seguidamente el bote en el primer dibujo. Dará la vuelta y volverá a coger el siguiente bote y procederá de la misma forma hasta llegar al fin de la carrera. Gana el grupo que llegue antes.</p>	10'

PARTE PRINCIPAL

2	<p><u>La canasta.</u> Cada grupo formará un círculo con un compañero del grupo en su interior. El compañero que está en el centro tendrá una bolita de papel de aluminio, y los del círculo tendrán un vasito de yogurt cada uno en una mano. El compañero que está en el centro tendrá que lanzar la bolita a otro compañero, y éste deberá atraparla con el vasito de yogurt. Si no la atrapa, este compañero será el que debe lanzar la bolita a sus compañeros. Si la atrapa sigue lanzando el mismo que estaba situado en el centro.</p>	8'
3	<p><u>Derríbalo si puedes.</u> Cada grupo formará un castillo con botes de yogurt, al estilo de los naipes. El número de botes de yogurt puede elegirlo cada grupo. Hay que intentar derribar el castillo con pelotas de</p>	10'

4	<p>papel de aluminio desde una distancia de 2 ó 3 metros.</p> <p><u>Derriba el vaso equilibrista.</u> Dentro de cada grupo se formarán tres parejas. En cada pareja, un jugador andará con un vasito sobre la cabeza. El compañero intentará derribar el vasito tirándole bolas de papel. Cuando lo consiga deben intercambiar los papeles. El compañero con el vasito sobre la cabeza puede desplazarse de derecha a izquierda pero dentro de un espacio que delimitarán entre los dos.</p> <p><u>El agua transportada.</u> Cada alumno debe coger un vasito de yogurt con cada mano. Uno de los dos estará lleno de agua. El juego consiste en pasar el agua de un vaso a otro, procurando que se derrame la menor cantidad posible y teniendo en cuenta que la separación entre las manos deberá ser cada vez mayor.</p>	8'
5		6'
PARTE FINAL		
6	<p><u>El bote relajador.</u> Se realiza por parejas. Un compañero tendido en el suelo y su pareja a su alrededor. El compañero que está tendido deberá contraer la zona por donde su compañero le pasa un bote hasta que dar totalmente en tensión. Después debe levantarse y desplazarse, y de nuevo volver a tenderse en el suelo. Ahora debe relajar las zonas por donde el compañero le pasa el bote hasta quedar totalmente relajado.</p>	8'
OBSERVACIONES:		

Nº Sesión: 8

Objetivos: Desarrollar la manipulación a través de actividades básicas.

Favorecer el conocimiento de los distintos usos del papel.

Contenidos: Desarrollo de las habilidades manipulativas mediante el papel

Material: Radio con lector de CD, 1 periódico y cartulina por alumno, 1 rollo de papel higiénico por cada 10 alumnos, 1 cinta adhesiva o tiza, 1 aro por alumno.

Instalación: Gimnasio, patio o salón de actos.

PARTE INICIAL

Nº		Tº
1	<p><u>De aro en aro.</u> El profesor/a dibuja con una tiza o marca con cinta aislante un gran círculo en el centro de la clase. En ese círculo meterá todos los balones (pelotas) que los alumnos traen hechas con papeles y cinta adhesiva. Cuando comience a sonar una música, todos los alumnos corren alrededor del círculo. Mientras tanto el profesor colocará por los alrededores tantos aros como alumnos hay. Cuando la música pare, los alumnos deberán agacharse, coger un balón, correr hacia un aro y meter el balón en el aro. Esto deben hacerlo rápidamente porque el profesor/a irá quitando algunos aros mientras los alumnos corren.</p>	6'
2	<p><u>Cucurucho en la cabeza.</u> Se agrupa la clase de diez en diez. Los alumnos cogen el cucurucho hecho con una cartulina o un papel de periódico. Un alumno la queda en cada grupo y los demás huyen de este. Deben de procurar de que el que la queda no los cojan, si se acerca tienen que ponerse el cucurucho en la cabeza para salvarse. Si no le da tiempo y lo coge, la queda para la siguiente vez.</p>	6'

PARTE PRINCIPAL

3	<u>De cucurucho en cucurucho.</u> Por grupos de diez, se colocarán cinco frente a cinco con los cucuruchos de papel en una mano y una sola bola de papel para los diez. Comenzarán a lanzarse la bola de papel unos a otros intentando recepcionarla con el cucurucho	5'
4	<u>Carrera de rollos.</u> Por grupos de diez, se colocarán todos en línea. Previamente el profesor/a habrá marcado con cinta aislante o tiza las líneas de salida, llegada y las correspondientes para cada alumno. El profesor/a dará la señal de salida, los alumnos empujarán el rollo de papel higiénico (sin abrir) primero con la mano y después con el codo sin salirse de las líneas marcadas. El alumno que llegue antes a la meta será el vencedor.	8'
5	<u>A bailar por parejas.</u> Cogerán dos barritas de papel por pareja, sujetándola presionando los extremos con una parte del cuerpo (barriga, pecho, mano,...). Bailar al son de una música sin que la barrita se aplaste ni se caiga. Al cesar la música, abrazarse aplastando la barrita. El ejercicio se realizará dos veces.	6'
6	<u>Bola traviesa.</u> Por parejas, coger una hoja de papel de periódico y una de las bolas de papel utilizadas en ejercicios anteriores. Coger la hoja de papel por las esquinas y colocar sobre ella la pelota. Desplazarse, sentarse, arrodillarse,... sin que la hoja se rompa y sin que la pelota se salga del papel.	7'
PARTE FINAL		
7	<u>Dibujo a mi compañero.</u> Por parejas (uno tendido y otro de rodillas). El que está de rodillas dibuja la silueta del que está tumbado sobre un trozo de papel continuo, con la ayuda de una tiza. Una vez hecha la silueta, se cambian de posiciones y se repite la actividad.	6'
8	<u>Dibujo con un balón.</u> Por parejas (uno tumbado y el otro de pie, de rodillas,...dependiendo de la variante del ejercicio). El que no está tumbado imita dibujar la silueta del compañero utilizando un balón con las manos, los pies, la rodilla, el codo,... Una vez terminada la actividad, se cambian las posiciones.	6'
OBSERVACIONES: Los materiales necesarios para esta sesión se realizarían, a ser posible, en la hora o el día anterior a la sesión.		

Nº Sesión: 9

Objetivos: Realizar juegos de forma creativa para conocer la importancia de los desplazamientos y las manipulaciones.

Conocer los tipos de desplazamiento, realizando ejercicios, que exijan un nivel de esfuerzo.

Colaborara en los juegos desarrollando actitudes de tolerancia y respeto hacia los demás.

Contenido: Desplazamiento y manipulación.

Material: 1 pelota para cada alumno, 2 tizas por grupo, 2 pañuelos, 15 conos y 1 cuerda.

Instalación: Gimnasio y patio.

PARTE INICIAL

Nº		Tº
1	<u>Tiro al blanco.</u> En grupo de 6 se hace una diana en el suelo con tiza y cada alumno deberá ir tirando la pelota hasta dar en el blanco, una vez conseguido deberán de dar una vuelta completa a la diana. El primero que haga las cinco líneas dirá “quiquiriqui”.	5'
2	<u>Pelotas al capitán cuchillas.</u> Los alumnos se distribuirán en grupos de 6. Todos los jugadores están de pie, un componente del grupo le pasa la pelota al primero éste corre para ponerse el último, el segundo se la tirará al tercero y correrá a ponerse el último y así sucesivamente.	5'

PARTE PRINCIPAL

3	<u>Pañuelito.</u> Dos grupos de 6 alumnos cada uno dispuestos en los extremos de la clase. El profesor dejará en cada grupo un pañuelo en el suelo (en el centro de los dos extremos). A cada componente de los grupos, se le asignará un número o un color determinado y al oír el número o el color deberá ir corriendo para intentar atrapar el pañuelo, o en su defecto, perseguir hasta tocar al contrario antes de que éste llegue a su meta.	10'
4		10'
5		5'
	<u>El sombrero gigante.</u> Por parejas. Distribuir 15 conos por todo el espacio, cada pareja intentará, en el mínimo tiempo posible, colocarlos uno dentro del otro, verticalmente y en el centro del campo.	

	<u>La serpiente.</u> Una pareja coge una cuerda por sus extremos e intenta cazar a los demás, que intentarán huir. Solo se podrá sortear la cuerda por encima o por debajo, si algún jugador es tocado por la cuerda, resulta cazado.	
PARTE FINAL		
6	<u>El juego de las islas.</u> En grupos de tres, se harán dos islas en el suelo pintadas con tizas. Dos componentes del grupo, se lanzarán la pelota, mientras, el tercero intentará cazarla antes de que llegue a la isla del compañero y éste será reemplazado.	5'
7	<u>¿Quién tiene la pelota?</u> Un componente del grupo se colocará de espaldas a los demás con un balón, éste cuando la tire deberá adivinar quién cogió la pelota y la escondió.	5'
OBSERVACIONES:		

Nº Sesión: 10

Objetivos: Lanzar con un brazo u otro con o sin impulso afirmando la lateralidad.

Manipular un objeto indirectamente.

Utilizar distintas formas de desplazamiento.

Contenido: Desplazamiento y manipulación con pelotas.

Material: 1 pelota para cada alumno, 1 pelota gigante, y 1 paracaídas por grupo.

Instalación: Gimnasio y patio.

PARTE INICIAL

Nº		Tº
1	<u>Calentamiento.</u> Calentamiento de las extremidades superiores (muñecas, codos y hombros). Mientras nos desplazamos, moveremos los brazos y manos como si bailáramos sevillanas, imitaremos el vuelo de un pájaro y dibujaremos círculos en el aire (pequeños, grandes).	5'

PARTE PRINCIPAL

2	<u>Los balones que queman.</u> Dos equipo A y B situados a una y otra parte de una zona neutra. De 5 a 10m balones por equipo. Lanzar, devolver los balones lo más rápido posible al campo contrario. A la señal del profesor, parar el juego y contar los balones que hay en cada campo. Será vencedor el equipo que tenga menos.	10'
3	<u>Los balones que queman.</u> Dos equipo A y B situados a una y otra parte de una zona neutra. De 5 a 10m balones por equipo. Lanzar, devolver los balones lo más rápido posible al campo contrario. A la señal del profesor, parar el juego y contar los balones que hay en cada campo. Será vencedor el equipo que tenga menos.	10'
4	<u>Baile con balón.</u> Situados por parejas, los alumnos tendrán que equilibrar un balón con la parte del cuerpo que prefieran, cuando suene la música todas las parejas bailan intentando que no se les caiga el balón. Los alumnos se colocan en hileras, colocando entre cada uno de ellos un balón. Se trata de desplazarse al ritmo de la música sin utilizar las manos y procurando que no se caigan los balones.	10'

PARTE FINAL

5	<p><u>La bola de nieve.</u> Se forma una hilera con todos los compañeros tumbados boca arriba y pegados por los costados, para que otros dos que están de pie rueden el balón gigante por encima de las barrigas de los tumbados.</p>	5'
6	<p><u>Masaje redondo.</u> A tendido en el suelo, B con una pelota arrodillado a su lado, B debe hacer rodar la pelota sobre todas las partes del cuerpo de A.</p>	5'
<p>OBSERVACIONES:</p>		

Nº Sesión: 11

Objetivos: Conocer habilidades básicas mediante los lanzamientos.

Desarrollar la habilidad motora mediante las manipulaciones.

Valorar el propio trabajo bien ejecutado.

Contenido: Desarrollo de las habilidades básicas, con pelotas de diferentes texturas y aros.

Material: Pelota de goma y de espuma, por persona, por pareja o grupo; aros, por persona o por pareja.

Instalación: Gimnasio y patio.

PARTE INICIAL

Nº		Tº
1	<u>Lanza y cambia.</u> Cada niño tiene una pelota; cuando se da la señal, se empieza a lanzarla y deben ir a recoger otra pelota que no sea la suya y lanzarla otra vez. Así sucesivamente. (Este juego servirá para poner en marcha al alumno y para motivarlo. Es conveniente que este juego no se ejecute durante más de 10 minutos, ya que es posible que los niños se desmotiven).	10'

PARTE PRINCIPAL

2		5'
3	<u>Mira que pelota.</u> Sacamos diferentes tipos de pelotas y dejamos que las manipulen durante unos minutos.	10'
4	<u>Pelota lanzadora.</u> Cada uno coge una pelota. ¿De cuántas formas puedo lanzar la pelota? (Los niños lanzarán las pelotas de las formas que indique el maestro).	10'
	<u>Bota y al aro.</u> Los niños se colocarán por parejas; en medio de los dos se pondrá un aro y deben pasarse una pelota dando un bote en el centro, primero lanzarán con la mano derecha, después con la izquierda; la tercera será lanzar de espalda y así sucesivamente pueden hacerse cuantas variantes queramos.	10'

PARTE FINAL

5	<u>La pelota cantarina.</u> Cada niño/a lanzará una pelota a la pared y luego la recogerá a la vez que canta la siguiente canción: “Mi pato no come, ni bebe, ni usa zapatos”.	7’
6	<u>La pelota que vuela más.</u> Cada alumno/a lanzará una pelota hacia arriba intentando mantenerla en el aire lo máximo posible, tratando de que tarde en caer al suelo.	8’
OBSERVACIONES: Esta sesión está compuesta por ejercicios muy simples para que sirva como introducción de los niños a las manipulaciones.		

Nº Sesión: 12

Objetivos: Capacidad y habilidad para cambiar de indumentaria con el mismo retal.
Agilidad y coordinación con los compañeros a través del uso de diferentes retales.
Capacidad de mensurar volúmenes.

Contenido: Desarrollo de habilidades manipulativas mediante tejidos.

Material: 1 retal por cada alumno, cuadros de diferentes autores, radio, CD.

Instalación: Gimnasio y patio.

PARTE INICIAL













Nº		Tº
1	<u>Nos vamos de fiesta.</u> La profesora distribuirá por el aula diversos retales, texturas y agujas de distintos color y tamaño. Los niños estarán dispersos por el aula, bailaran al compás de la música deberán disfrazarse en relación con el sonido de ésta. por ejemplo: navidad, carnaval, feria	10'

PARTE PRINCIPAL

2	<u>Ciempíes.</u> Grupos de cinco, un retal grande para cada grupo. Cogidos por la cintura y tapados con la tela deberán desplazarse por el aula evitando chocar con el resto de los grupos y procurando no desmontar el ciempiés	5'
3	<u>Los saltarines.</u> En grupos de cinco, unirán varios retales parar formar un retal grande .Deberán pasarse el retal entre las piernas. Al escuchar el silbato de la profesora intentarán saltar todos a la vez como si de un canguro se tratase. Con este juego se puede realizar carreras para ver qué canguro corre más.	5'
4	<u>El soldadito transformista.</u> Los alumnos seguirán agrupados de cinco en cinco el grupo en el fondo de la clase y uno de los alumnos en el otro extremo. Repartidos por el suelo de la clase distintos retales de colores. El niño que está solo en el extremo de la clase se pondrá de cara a la pared y dirá: vestido nuevo, uno dos y tres... En este tiempo el resto deberán avanzar y ponerse cada vez un retal distinto procurando que cuando el que para termine de hablar y sede la vuelta no le pille moviéndose.	10'
5	<u>Pintura famosa.</u> Enseñar diferentes cuadros (Miró, Velásquez...) Cada	12'

	grupo constará de cinco alumnos, deberán observar el cuadro y Después reproducirlo en el suelo con los retales.	
PARTE FINAL		
6	<u>En la mano tengo un.....</u> En grupo de cinco, se trata de ir pasando un retal diciendo: en la mano tengo un...Seguido de la primera sílaba de la palabra que el compañero de la derecha completa, adaptando el movimiento corporal con la palabra en cuestión para continuar pasando el retal. Por ejemplo: en la mano tengo una paloma.	8'
7	<u>De la Habana ha venido un barco cargadito de....</u> Los alumnos trasladarán los retales hacia un lugar ubicado por el profesor formando así una montaña de retales como si fuesen saquitos de azúcar, con ello la clase quedará recogida.	7'
OBSERVACIONES:		

8. BIBLIOGRAFÍA

-  CASTAÑAR, M y CAMERINO, C., *1001 Ejercicios y Juegos de Recreación*. Paidotribo.
-  CASTAÑAR, M y CAMERINO, O (1997): *Unidades Didácticas para Primaria*. . Barcelona, Inde.
-  DIEM, L. (1992): *Deportes y Juegos para niños*. .Buenos Aires, Paidós
-  *Enciclopedia General del Ejercicio. Iniciación a la Práctica Deportiva VI*. Paidotribo.
-  JARDI, C y RIUS, J. *Pedagogías Corporales. Ejercicios y Juegos con Materiales Alternativos*. Barcelona, Paidotribo.
-  MATEUS, M, y otros. *Juegos Aplicados a las Actividades Corporales de Expresión. Volúmenes II*. Barcelona.
-  MATEUS, M, y otros. *Pedagogías Corporales. Actividades Corporales de Expresión*. Barcelona, Paidotribo.
-  *Real Decreto de Educación Primaria*.
-  RULET, R. (1995): *Juegos de Animación en Educación Infantil y Primaria*. Aljibe.
-  SAENZ-LÓPEZ, P. (1997): *La Educación Física y su Didáctica*. Wanceulen
-  SANTOS, M y SICILIA, A. (1998): *Actividades Físicas Extraescolares. Una propuesta Alternativa*. Inde.
-  SHMIDF. *Juegos para Escolares*.
- Enlace Web: <http://copister.eii.us.es/web MECED>.

Autora

Melania Mesa Siles nació en 1980, en Trappes (Francia). Desde los 5 años está residiendo en La Puebla del Río, Sevilla. Es Técnica en Documentación Sanitaria y Diplomada en Magisterio en la especialidad de Educación Infantil, por la Universidad de Sevilla.



Para la ampliación de su formación ha realizado diversos cursos en materia de educación, como son:

- “Expresión Corporal y Comunicación”, PRODIDAC.
- “Programaciones y unidades didácticas en educación infantil y primaria”, FETE-UGT.
- “Tecnologías de la información y la comunicación en la práctica docente”, FETE-UGT.
- “La música en la Escuela: La audición”, PRODIDAC.
- “Dificultades de aprendizaje en el alumnado con necesidades educativas específicas y especiales: diagnóstico e intervención” (Nivel I y II), INFORNET.
- “Estrategias de intervención en los problemas de maltrato y violencia escolar”, FETE-UGT

En su trayectoria profesional, ha trabajado como monitora en Granja-Escuela, maestra en S.I. El Pupitre e impartiendo apoyo educativo a niños/as de Educación Primaria.