

Sesión práctica nº 3 .-

Bloque de contenidos nº 1. EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN.

- El bloque de contenidos El cuerpo: imagen y percepción, corresponde a los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores.
- Este bloque tiene como propósito educar la capacidad perceptiva a través de la percepción corporal y la percepción del entorno. Por tanto, centra sus contenidos en tres apartados que están íntimamente relacionados y evolucionan conjuntamente:
 1. La construcción del esquema corporal:
 - a. Conocimiento y control del propio cuerpo.
 - b. El equilibrio.
 - c. La actitud postural.
 - d. La respiración y la relajación.
 - e. La lateralidad.
 - f. La coordinación: dinámica general y dinámica segmentaria.
 2. La percepción y estructuración del espacio.
 3. La percepción y estructuración del tiempo.

ACTIVIDADES PARA ALUMNOS/AS NO PARTICIPANTES EN LA PRÁCTICA:

- Entregar la próxima semana dos “variantes” de cada uno de los ejercicios del núcleo central o parte principal de la sesión.

UNIDAD DIDÁCTICA: I	FICHA Nº: 2	FECHA:	
OBJETIVO GENERAL: Presentación de contenidos relacionados con el bloque El cuerpo: imagen y percepción.			
CONTENIDOS: Esquema corporal, percepción y estructuración espacial y temporal.			
MATERIAL: Hojas de periódico (una por alumno). Se reparte al inicio de la sesión. Tener de repuesto, por si se rompen, pierden, etc. Ocho o doce conos de 4 colores diferentes.			
ACTIVIDADES			
PARTE INICIAL / CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN	OBJETIVO/S ESPECÍFICO/S	ORGANIZACIÓN Y TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>COLOR, COLOR. El profesor dice "<i>color, color...y un color</i>". Los alumnos tienen que ir a buscar y tocar un objeto de ese color con la hoja de periódico enrollada. <u>Variante:</u> El profesor dice "<i>color, color...y un color y el nombre de un alumno</i>". Los alumnos tienen que ir a buscar y tocar el color antes de que el alumno nombrado los atrape.</p>	<p>Trabajar la discriminación visual a través de juegos sensoriales.</p> <p>Desarrollar la capacidad visual y agudeza visual.</p>	<p>Todo el grupo y en la toda la pista.</p> <p style="text-align: center;">5' – 6'</p>	
<p>EL TADEO. Uno pilla, y el resto intenta escapar. El que pilla va diciendo "<i>culo que veo, azote que arreo</i>" y con la hoja de periódico que lleva en la mano, intenta "arrear" a uno de sus compañeros en el culo. Para que no te den te puedes sentar en el suelo. En cuanto el que pilla se aleje te puedes levantar. <u>Variante:</u> Igual pero ahora para poder participar otra vez en el juego un compañero se tiene que sentar uniendo tu espalda con la suya (detrás de ti). En ese momento, te tienes que levantar obligatoriamente.</p>	<p>Reconocer diferentes partes del cuerpo y la de los demás.</p> <p>Diferencias nociones espaciales básicas</p>	<p>Todo el grupo en media pista.</p> <p style="text-align: center;">5' – 6'</p>	

<p>LOS SEGMENTOS CORPORALES. Intentar tocar los gemelos, después los hombros, la espalda, el trasero, las rodillas, los pies, etc., al compañero con el papel de periódico enrollado. Después podemos hacerlo igual por grupos.</p>	<p>Reconocer diferentes partes del cuerpo y la de los demás.</p>	<p>Por parejas y después por grupos de 4, 6 u 8. 4' – 6'</p>	
<p>JUEGO: TREN O AVIÓN. Organizamos a los alumnos en grupos de tres y los numeramos (1-2-3). Ahora van corriendo libremente y cuando se diga el número de un compañero (por ejemplo el 1) éste se sienta y levanta el periódico que lleva enrollado, sus compañeros se tienen que sentar uno a cada lado (izquierda y derecha). Ídem pero también llevan un color (negro-azul-blanco). Si el profesor dice un color (negro) éste se sienta, levanta el periódico que lleva enrollado y sus compañeros se tienen que sentar uno delante y otro detrás. <u>Variante:</u> Ídem pero también llevan una letra (a – b – c). Si el profesor dice una letra éste se sentará y los otros se tendrá que colocar de tal forma que estén ordenados según el abecedario. Por ejemplo si dice c, a y b se colocarán delante respectivamente.</p>	<p>Diferencias nociones espaciales básicas: izquierda – derecha, delante – detrás. Trabajar la lateralidad en el espacio.</p>	<p>Grupos de tres y en media pista. 5' – 7'</p>	
NUCLEO CENTRAL / PARTE PRINCIPAL			
DESARROLLO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ORGANIZACIÓN Y TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA

<p>LECTURA EN MOVIMIENTO. Desplazamientos por todo el espacio cada uno con un papel de periódico haciendo que lo leemos, cada vez que el profesor diga cambio, variar el tipo de desplazamiento.</p>	<p>Adaptar el movimiento a nociones espaciales. Coordinar diferentes desplazamientos</p>	<p>Individual y todo el grupo en un espacio. 4' – 6'</p>	
<p>EL PERIÓDICO CORPORAL. Coger una hoja de periódico y desplazarnos por el espacio sujetándolo por algún segmento corporal sin que caiga; por ejemplo, con el vientre, piernas, con las manos abiertas...</p>	<p>Reconocer los diferentes segmentos y partes del cuerpo trasladándose en el espacio. Mejorar el conocimiento de la actitud. Dominio del equilibrio</p>	<p>Individual, marcando un espacio para los límites del desplazamiento 4' – 6'</p>	
<p>CUATRO ESQUINAS. Todos en el centro del la pista a la voz de ¡YA! hay que correr hacia una de las esquinas de un cuadrado que se han marcado con conos de cuatro colores diferentes, se han asignado a cada uno del grupo para que vayan hacia él, y que denominamos “casa”, pero con la hoja de periódico en la cabeza, en el abdomen, en la pierna en la cara, etc.</p>	<p>Organización de la percepción corporal y orientación en el espacio.</p>	<p>Individual, señalando cuatro grupos, que van hacia cada “casa”. 4' – 6'</p>	

<p>JUEGO DE CASAS. Colocamos papeles de periódicos por el suelo y nos desplazamos a un ritmo marcado con palmadas por el profesor. Cuando este pare de dar palmadas, tendremos que situarnos dentro de un papel; vuelve a dar palmadas y volvemos a desplazarnos. Ojo cada vez habrá menos papeles. Ídem pero por parejas/tríos, etc.</p>	<p>Mejorar la orientación y apreciación de distancias y tiempos.</p>	<p>Individual, marcando el espacio de desplazamientos con los papeles de periódicos por el suelo.</p> <p>4' – 6'</p>	
<p>TEMPESTAD. Colocamos papeles de periódicos formando un círculo. Si el del centro dice "olas a la derecha" saltarán todos al periódico de la derecha. Si dice "olas a la izquierda" saltarán a la izquierda. Si el del centro dice "TEMPESTAD" todos deberán cambiar de periódico no pudiendo ir a los colindantes.</p>	<p>Mejorar la orientación espacial y apreciación de distancias.</p>	<p>Todo el grupo y en círculo.</p> <p>4' – 6'</p>	
<p>LAS VOCALES BAILARINAS. Uno se desplaza según la asociación que haga de las vocales que le va diciendo el compañero. El que dice las vocales las va diciendo con diferentes ritmos y su compañero realiza los movimientos que cada una de las vocales le sugiera. Luego se intercambian roles. El que se desplaza y baila lleva en sus manos las hojas de periódico propia y de compañero.</p>	<p>Ser capaz de adaptar el movimiento a referencias temporales. (Duración, ritmo, velocidad).</p>	<p>Por parejas</p> <p>4' – 6'</p>	

<p>LA ORQUESTA LOCA. Todos los alumnos sentados formando un gran círculo, menos uno "EL DETECTIVE" que sale fuera del gimnasio. El profesor nombra a un director de orquesta. A la señal del profesor, el detective entra dentro del círculo intentando localizar al director de la orquesta. Todos los niños repiten los ruidos y ritmos que marca el director: palmadas patadas, ruidos, gestos rítmicos, golpes en el suelo., etc. lo que hace que se convierta en una ORQUESTA LOCA. Utilizamos los papeles de periódico para imitar los instrumentos.</p>	<p>Ser capaz de adaptar el movimiento a referencias temporales. (Duración, ritmo, velocidad).</p>	<p>Todo el grupo sentado y formando un círculo menos uno que es el detective. 4' – 6'</p>	
PARTE FINAL / CONCLUSIÓN / VUELTA A LA CALMA			
DESARROLLO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ORGANIZACIÓN Y TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>EL CARNAVAL. Disfrazar a un compañero de la manera más original posible con papeles de periódicos para hacer un pase de modelos.</p>	<p>Desarrollo de la capacidad creativa y expresiva con un material alternativo.</p>	<p>En grupos de 6 a 8 alumnos. 4' – 6'</p>	

<p>TENSIÓN Y RELAJACIÓN.</p> <p>Actuaremos por partes corporales iniciando desde la cabeza hasta los pies. Se trata de contraer o poner en tensión de forma rápida y acentuada una parte y a continuación proceder a relajarla lentamente. Una vez se han ido relajando los distintos grupos musculares se pasa a realizarlo con un control de la respiración, tomando aire rápidamente al contraer y expulsándolo lentamente al relajar.</p>	<p>Asociar la búsqueda de tensión y distensión con la toma de conciencia de la respiración y de su control.</p>	<p>Individual</p> <p>4' – 6'</p>	
--	---	----------------------------------	--