

CURSO: 1º

SESIÓN: 1

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: pañuelos.

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Desarrollar la capacidad visual.
2. Mejorar la observación y la memoria visual.
3. Mostrar interés por la mejora de los sentidos.
4. Tomar conciencia de la respiración.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *última sesión del Tema 3.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **La Cola del Zorro.** A cada alumno se le entrega un pañuelo que se colocará a modo de cola en la parte posterior, sujeto con la goma del pantalón. A la señal, intentarán capturar el mayor número de pañuelos de los demás. Gana el que más pañuelos robe.



TAREAS

3. **Los Colores.** Todos corriendo por la pista y a la señal van a tocar el color indicado.
VAR: objeto, material, alumno, etc.



4. **El Lobo de los Colores.** Un niño se la liga, colocándose frente al grupo a una distancia de cómo mínimo dos metros. Se establecerá el siguiente diálogo:

- Toc, toc.
- ¿Quién es?
- El Lobo de los Colores.
- ¿Y qué color quieres?
- Quiero el color, color...



En ese momento, el que la liga dirá un color y el grupo ha de correr buscando algún objeto que sea del color nombrado y tocarlo. El jugador perseguidor intenta tocar a un jugador del grupo antes de que toque el color indicado. El jugador tocado se la liga y el juego vuelve a comenzar.

5. **Nos Agrupamos.** Todos corriendo, se dice un número, para que se agrupen según el indicado.

6. **El Fantasma.** Con música de fondo, los alumnos se mueven y bailan libremente por todo el espacio. Al parar la música, se tumban en el suelo y se echan a dormir cerrando los ojos. En ese momento, el profesor tapaná con una sábana o tela a uno de los niños. Después preguntará: "¿Quién es el Fantasma?" El resto de niños se levantan e intentan adivinar que compañero es el "fantasma".



RECUPERACIÓN

7. **Respira.** Individualmente:
 - Inspiramos y expiramos de forma consciente.
 - Realizar pequeñas apneas.
 - Tomar aire por la nariz y al soltarlo, decir las vocales, contar hasta 10, etc.
8. Aseo personal.



MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.

Tareas próxima sesión: *las estatuas, la manada, el perro y los gatos, ¿quién soy?, el rey del silencio y respirar.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 1º
SESIÓN: 2

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: antifaces y vasos de yogur.

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Desarrollar la capacidad de atención.
2. Mejorar la agudeza auditiva.
3. Representar situaciones sencillas por imitación.
4. Mostrar interés por la mejora de los sentidos.
5. Tomar conciencia de la respiración.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *la cola del zorro, los colores, el lobo de los colores, el fantasma y respira.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Las Estatuas.** Con música de fondo, los alumnos se desplazan y bailan por todo el espacio. Cuando la música pare, se tienen que quedar quietos como estatuas en la postura que les haya pillado.



TAREAS

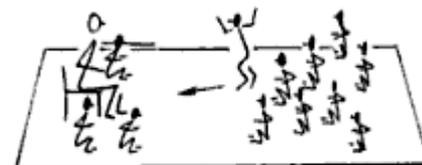
3. **La Manada.** Se reparte a cada alumno una tarjeta con el nombre de un animal. La tarjeta será vista en secreto. Cuando todos los alumnos hayan visto el animal que les ha tocado, comienzan a emitir su sonido. Se trata de encontrar al compañero que tenga el mismo animal que él, guiándose por el sonido emitido.
4. **El Perro y los Gatos.** Un alumno hace de perro y varios más de gatos, todos con los ojos vendados y situados dentro del círculo formado por el resto de compañeros. El perro ladrará para que los gatos respondan maullando y de esta forma atraparlos.



5. **¿Quién Soy?** Todos sentados formando un gran círculo y con los ojos cerrados. El profesor tocará a un niño. Este dirá en voz alta "¿quién soy?". El resto tratará de adivinarlo. Vale deformar la voz.



6. **El Rey del Silencio.** Todos sentados en el suelo menos uno: "el rey", que se sienta frente a ellos. El rey va señalando con el dedo a los niños y les pide mediante gestos que se acerquen y se sienten tras él. Los niños han de levantarse y acercarse sin hacer nada de ruido. Si el rey oye un ruido, les rechazará de su reino y les hará volver atrás.



RECUPERACIÓN

7. **Respira con Yogur.** Boca abajo y con un yogur:
 - Colocamos un yogur en el pecho y observamos como sube y baja.
 - Colocamos un yogur en el estómago y observamos como sube y baja.
 - Ídem, pero sin yogur.
8. Aseo personal.



MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.

Tareas próxima sesión: *torito en alto, conducir al burrito, gallinita ciega, adivina la letra y masajes.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 1º

SESIÓN: 3

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: bancos suecos y antifaces.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Mejorar los umbrales del sentido táctil.
2. Confiar en las indicaciones de los demás.
3. Perder el miedo al contacto físico.
4. Mostrar interés por la mejora de los sentidos.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *las estatuas, la manada, el perro y los gatos, ¿quién soy?, el rey del silencio y respirar.*
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Torito en Alto.** Uno la queda. El resto, para que no ser cogido, debe subirse en un banco. Al que pillen, pasa a convertirse en toro, siendo ahora el que tiene que pillar. No vale volver a pillar a la pareja que te acaba de pillar hasta pasado un rato.



TAREAS

3. **Conducir al Burrito.** Por parejas, uno con los ojos cerrados se deja conducir por toda la sala por el compañero, que tendrá los ojos abiertos. La conducción ha de ser suave, sin movimientos bruscos. Luego, cambio de roles.
VAR: ídem, pero indicándole la dirección sólo con la voz.



4. **La Gallinita Ciega.** Colocados en círculo cogidos de las manos menos la "gallinita ciega" que se encuentra en el centro y con los ojos tapados. Después de dar tres vueltas sobre sí misma se dirigirá hacia cualquiera del círculo y palpará su cara para reconocerlo. Si lo consigue, intercambiaran su papel.



5. **Adivina la Letra.** Por parejas, uno se tumba boca abajo. Su compañero, se dibujará una letra en la espalda. El que está tumbado tiene que adivinar la letra marcada.
VAR: escribir un número, figura, etc.



RECUPERACIÓN

6. **Masajes.** Por parejas, con ayuda de las manos, nos damos masajes por el cuerpo.
7. Aseo personal.



MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *pillar por parejas, frio-caliente, la orquesta y el escondite.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 1º

SESIÓN: 4

INSTALACIÓN: gimnasio y patio escolar.

MATERIAL:

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Desarrollar la capacidad visual.
2. Mejorar la observación y la memoria visual.
3. Diferenciar formas y siluetas
4. Mostrar interés por la mejora de los sentidos.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *torito en alto, conducir al burrito, gallinita ciega, adivina la letra y masajes.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Pillar por Parejas.** Por parejas agarrados **mano derecha con mano derecha.** Una pareja se la queda, y tiene que pillar a otra pareja. Cuando lo logre, se la quedará la pareja que ha sido pillada. No vale devolver.



TAREAS

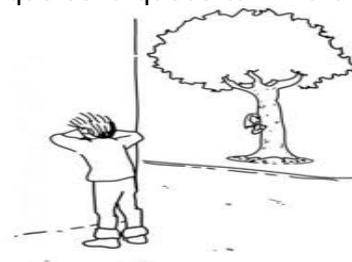
3. **Frio-Caliente.** Toda la clase se tapa los ojos mientras otro esconde un objeto. El juego consiste en encontrar el objeto, guiados por el otro equipo con las indicaciones de: "helado" (estás muy lejos del escondite), "frio" (aun estás lejos), "caliente" (te acercas), "te quemas" (estás muy cerca). Los que buscan deben ir todos juntos y el que guía solo puede decir las cuatro palabras citadas.



4. **La Orquesta.** Toda la clase forma un gran círculo. Un niño sale fuera del gimnasio o aula. El profesor nombra un director de orquesta. A la señal del profesor, el detective entra en el gimnasio e intenta localizar al director de esa orquesta. Todos los del círculo están repitiendo los ruidos y ritmos que marca el director (palmadas, pateos, ruidos de boca, gestos rítmicos, golpes en el suelo, etc.) lo que hace que aquello se convierta en una orquesta loca. El detective tendrá dos intentos para localizar al director.



5. **El Escondite.** Se sortea quien se la queda. Con los ojos cerrados y frente a una pared, cuenta hasta 50. Mientras tanto, el resto de alumnos corren a esconderse. Cuando el que se la queda termina de contar, se pone a buscar por el patio para encontrarlos. Si consigue ver a alguien, corre hacia el sitio donde contó y dice "por Pedro". Si por el contrario, alguno consigue burlarle, puede correr hacia donde se contó y salvarse diciendo "por mí". El último puede salvar a todos si consigue llegar a la pared donde se contó y decir al llegar "por mí y por todos mis compañeros", volviendo a empezar el que se la quedaba. Si esto no pasa, se vuelve a jugar, pero ahora se la queda el primero en ser visto.



RECUPERACIÓN

6. Aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.

Tareas próxima sesión: *las estatuas, la manada, el precipicio, ¿quién soy?, sigue el ritmo y aros musicales.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 1º
SESIÓN: 5

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: antifaces y aros.

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Desarrollar la capacidad de atención.
2. Mejorar la agudeza auditiva.
3. Representar situaciones sencillas por imitación.
4. Tomar conciencia de la respiración.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *pillar por parejas, frio-caliente, la orquesta y el escondite.*
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Las Estatuas.** Con música de fondo, los alumnos se desplazan y bailan por todo el espacio. Cuando la música pare, se tienen que quedar quietos como estatuas en la postura que les haya pillado.

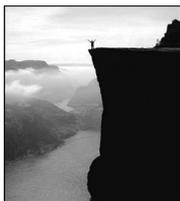


TAREAS

3. **La Manada.** Se reparte a cada alumno una tarjeta con el nombre de un animal. La tarjeta será vista en secreto. Cuando todos los alumnos hayan visto el animal que les ha tocado, comienzan a emitir su sonido. Se trata de encontrar al compañero que tenga el mismo animal que él, guiándose por el sonido emitido.



MOMENTO DE DESARROLLO



4. **El Precipicio.** Todos de pie, cogidos de las manos y formando un círculo. Se coloca una papelera u otro objeto en el medio. Se marca un ritmo con el cuerpo (adelante-atrás). Por turnos, cada uno va diciendo su nombre y los demás repiten como si fuera el eco.

5. **¿Quién Soy?** Todos sentados formando un gran círculo y con los ojos cerrados. El profesor tocará a un niño. Este dirá en voz alta "¿quién soy?". El resto tratará de adivinarlo. Vale deformatar la voz.



6. **Sigue el Ritmo.** El profesor golpea varias veces un instrumento o bien palmotea varias veces con la mano. Los niños deben reproducir el ritmo.

7. **Aros Musicales.** Se reparten aros por todo el espacio. Al son de la música, los alumnos se desplazan bailando entre los aros. Cuando se para la música, deben meterse rápidamente dentro de un aro. Posteriormente se ve quitando un aro, pero nadie resulta eliminado, ya que pueden meterse varios alumnos dentro de un mismo aro, ayudándose los unos a los otros.

RECUPERACIÓN

8. **Los Dormilones.** Distribuidos por el espacio, estirados en el suelo, deben hacer ver que están dormidos, emitiendo todos los ruidos que hacen cuando están dormidos. Termina la actividad con un despertar, desperezándose, en el que debe haber un gran bostezo.
9. Aseo personal.



MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *cazamariposas, soplar yogures, soplar pelotas de pin-pon, inflar globos y relajación.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 1º

SESIÓN: 6

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: yogures, pelotas de pin-pon, aros y globos.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Reconocer las vías de toma y salida de aire.
2. Diferenciar entre inspiración y expiración.
3. Inflar un globo sin dificultad.
4. Tomar conciencia de la respiración.
5. Ser capaz de alcanzar un estado de relajación.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *las estatuas, la manada, el precipicio, ¿quién soy?, sigue el ritmo y aros musicales.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Cazamariposas.** Uno la queda con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza, si coge a alguien se libra y la queda el otro.



TAREAS

3. **Soy Capaz de:** Tomando aire y llenando los pulmones soy capaz de:
 - Tomar aire y decir 3a, luego 5a, luego 7ª. Se trata de que con el mismo volumen de aire, hacer cada vez más cortes con la letra a.
 - Andar diciendo una a para ver hasta donde se llega. Ídem, pero con la letra s.

4. **Guerra de Yogures.** Por parejas, a ambos lados de un banco sueco en el que hay un envase de yogur. ¿Quién logra tirarlo por el otro lado soplando?



5. **Guerra de Pelotas.** Por parejas, de rodillas y entre medias un aro. Dentro del aro una bolita de papel. ¿Quién es capaz de sacarlo del aro soplando?



6. **El Globo.** Repartimos un globo a cada alumno:

- ¿Quién puede inflarlo?
- ¿Quién lo infla de pocos soplos?
- ¿Quién lo infla de muchos soplos?
- ¿Quién lo infla y es capaz de meterse el aire?
- Le dejamos escapar el aire y hacemos ruidos...
- Imitamos con la respiración como si soltáramos el aire deprisa.
- Imitamos con la respiración como si soltáramos el aire despacio.



7. **Jugando con los Globos.**

- Cada uno juega libremente con el globo, golpeándolo con distintas partes del cuerpo.
- Por parejas, jugamos a pasarnos el globo de diferentes formas.

RECUPERACIÓN

8. **Nos Relajamos.** Tumbados en el suelo del gimnasio, o sobre esterillas:

- Tumbados, quietos, ojos abiertos. Realizamos respiraciones profundas.
- Tumbados, quietos, ojos cerrados. Nos imaginamos que estamos en un lugar bonito.

9. Aseo personal.



MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.

Tareas próxima sesión: *tulipán, 1, 2, 3 pollito inglés, estoy enamorado, veo veo, ¿quién se ha ido? y relajación.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 1º
SESIÓN: 7

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: aros y antifaces.

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Desarrollar la capacidad visual,
2. Mejorar la observación y la memoria visual.
3. Ser capaz de alcanzar un estado de relajación.
4. Contraer y relajar diferentes partes corporales.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *cazamariposas, soplar yogures, soplar pelotas de pin-pon, inflar globos y relajación.*
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Tulipán.** Uno se la queda y persigue a los demás. Si te van a pillar tienes que decir "TULI", quedándote quieto con los brazos en cruz y las piernas abiertas. Los que están en "tuli" podrán ser salvados cuando otro compañero pase a gatas entre sus piernas, y diciendo "PAN".

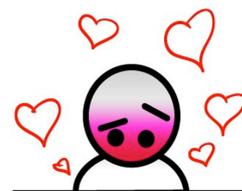


TAREAS

3. **1, 2, 3 Pollito Inglés.** Uno la liga de cara a una pared. Los demás se sitúan en la línea de salida. El que la liga, de espaldas al resto de jugadores, dirá: "1, 2, 3... pollito inglés". El resto avanzan hacia la pared sin ser vistos en su movimiento. Si el que la liga los ve retroceden al principio. Gana quien llegue a la pared sin ser visto, y pasará a ser quien la ligue.



4. **Estoy Enamorado.** Todos sentados formando un gran círculo, salvo uno que se coloca en el medio. Empieza diciendo: "estoy enamorado de..." (ej. los rubios, los morenos, los que tienen pantalón azul, etc.). Los aludidos se levantan rápidamente para cambiar sus posiciones, momento que aprovecha el del medio para sentarse también en el círculo. El que se queda sin sitio, se queda en el medio.



MOMENTO DE DESARROLLO



5. **Veo, Veo.** La persona que dirige el juego dice: "Veo, Veo". "¿Qué ves?", responden los demás. "Una cosita". "¿Con qué letra empieza?". "Con la letra...". Los demás participantes intentan averiguar el objeto pensado por el director del juego. Si alguno lo consigue, pasa a ser el director del juego y si no, se vuelve a comenzar.

6. **¿Quién se ha ido?** Todos sentados formando un gran círculo. A la señal cierran los ojos. El profesor tocará a un alumno para se vaya del círculo y se esconda. Se abren los ojos y deben de adivinar qué alumno es el que falta.



RECUPERACIÓN

7. **Nos Relajamos.** Tumbados en el suelo del gimnasio, o sobre esterillas:
 - Tumbados, quietos, ojos abiertos. Realizamos respiraciones profundas.
 - Tumbados, quietos, ojos cerrados. Nos imaginamos un lugar bonito.
 - Hacemos un recorrido por las partes del cuerpo, para ir las contrayendo y relajando: piernas, caderas, espalda, brazos, hombros y cabeza.
8. Aseo personal.



MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *yoga.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 1º
SESIÓN: 8

INSTALACIÓN: aula.
MATERIAL:

ORG. ALUMNOS: individual.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Introducir el yoga.
2. .
3. .

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *tulipán, 1, 2, 3 pollito inglés, estoy enamorado, veo veo, ¿quién se ha ido? y relajación.*
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

TAREAS

1. Yoga para niños.



2. Yoga Camp.



3. Yoga Tailor.



MOMENTO DE DESARROLLO

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *tulipán, pies quietos, las vidas, pelota sentada y el aposento.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 1º
SESIÓN: 9

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: pelotas de foam y aros.

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Repasar contenidos de sesiones anteriores.
2. Afirmar la lateralidad.
3. Desarrollar las aptitudes de lateralidad y esquema corporal.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *balón que veo manotazo que arreo, robabalones, tiro al aro, la diana y pares y nones.*
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Tulipán.** Uno.

TAREAS

3. **Pies Quietos.** Uno.
4. **Las Vidas.** Todos.
5. **Pelota Sentada.** Juegan.

MOMENTO DE DESARROLLO

RECUPERACIÓN

6. **El Aposento.** Todos.
7. Aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *entrega de notas del Tema 3 y comienzo del Tema 4.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN