

CURSO: 3º

SESIÓN: 1

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: aros.

ORG. ALUMNOS: parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Identificar y representar partes de su cuerpo.
2. Identificar y percibir la movilidad articular.
3. Conocer los movimientos del cuerpo.
4. Desinhibir el cuerpo a través del baile.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *última sesión del Tema 1.*

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

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

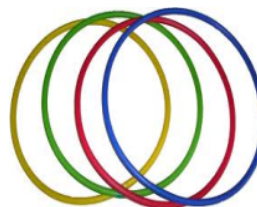
1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Cazamariposas.** Uno la queda con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza, si coge a alguien se libra y la queda el otro.



TAREAS

3. Con un aro, soy capaz de:

- rodar el aro con distintas partes del cuerpo.
- bailar el aro con los brazos, la cintura...
- tirarlo al aire y recogerlo con la mano, el pie...
- tirarlo rodando y q vuelva.
- desplazarse a cuadrupedia, reptando, a la pata coja...
- transportando el aro en distintas partes del cuerpo.

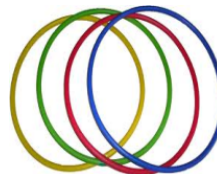


4. Conductores. Cada uno con su aro, conduce un coche. Nos ponemos el cinturón. Metemos 1ª, 2ª... 6ª. De repente, ¡accidente! y al suelo y descansar. Volvemos a arrancar.



5. Con mi pareja, soy capaz de:

- pasarse los aros rodando.
- lanzarse los aros, con mucho cuidado.
- uno coloca los dos aros y el otro pasa por dentro.



6. Frente a Frente: aros en círculo y otro en medio. Parejas en cada aro, menos uno en el medio. Va diciendo partes del cuerpo, q tienen q juntar. Cuando dice algo q no es parte del cuerpo, cambian todos de aro y de pareja. El del medio aprovecha para meterse en alguno.



RECUPERACIÓN

7. **Al Medio a Bailar.** Al son de música dance, en círculo. Uno, en el medio, baila al ritmo que marque la canción. El resto le imita. Al rato, saca a otro para que sea el que marque la pauta a seguir.
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: *jugar con cuerdas, el helicóptero, carreras de caballos y el limbo.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

MOMENTO DE DESARROLLO

CURSO: 3º

SESIÓN: 2

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: cuerdas.

ORG. ALUMNOS: individual, tríos y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Identificar y representar partes de su cuerpo.
2. Identificar y percibir la movilidad articular.
3. Conocer los movimientos del cuerpo.
4. Representar figuras con objetos.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

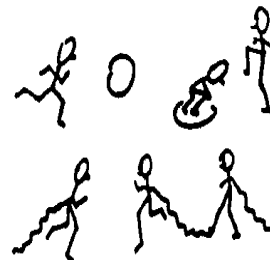
Tareas sesión anterior: *jugar con los aros, cazamariposas, frente a frente y al medio a bailar.*

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. **Casa Cuerda.** Uno la queda, para que no te cojan, te puedes meter en la "casa cuerda" (circulo hecho con la cuerda en el suelo).
3. **Pisar la Cuerda.** Cada uno con una cuerda, intenta pisar a los compañeros las suyas, las cuerdas deben ir zigzagueando por el suelo siempre.



TAREAS

MOMENTO DE DESARROLLO

4. **Con una cuerda, soy capaz de ponerla en el suelo y saltarla:**
 - normal
 - normal y caer con pies juntos.
 - normal y dar medio giro para quedar de frente a la cuerda.
 - como lo haga algún compañero.
 - poniendo las manos donde indique el profesor: en el cuello, manos juntas por delante, manos juntas por detrás, tocando las piernas, una mano en un lugar y la otra en otro.
5. **El Helicóptero.** Todos corriendo haciendo el "helicóptero" con la cuerda doble por encima de la cabeza, con mucho cuidado.
6. **Por tríos, soy capaz de:**
 - dos sujetan la cuerda y otro pasa por encima de diferentes formas: saltando, con pies juntos, a cuadrupedia, cangrejo...
 - igual, pero por debajo sin tocarla, a medida que bajamos la cuerda: de pie, cuadrupedia, reptando...
7. **Carreras de caballos.** Con los mismos tríos de antes, uno hace de caballo, y los otros dos sujetan la cuerda a modo de rienda. Cambio de roles.



RECUPERACIÓN

8. **El Limbo.** Dos sujetan una cuerda por los extremos. El resto, pasa por debajo al ritmo de la música. Id aumentando la dificultad de forma progresiva.
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: *jugar con pañuelos y periódicos, la cola del zorro y el espejo.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 3º

SESIÓN: 3

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: pañuelos y periódicos.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Identificar y representar partes de su cuerpo.
2. Identificar y percibir la movilidad articular.
3. Conocer los movimientos del cuerpo.
4. Reconocer a compañeros a través del tacto.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *jugar con cuerdas, el helicóptero, carreras de caballos y el limbo.*

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.



TAREAS

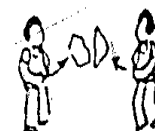
3. Con un pañuelo, soy capaz de:

- coger el pañuelo por una esquina, soltarlo e intentar cogerlo antes de que toque el suelo.
- lanzar el pañuelo hacia arriba y recogerlo con las distintas partes del cuerpo.



4. Con mi pareja, soy capaz de:

- a cierta distancia, intercambiarnos los pañuelos de diferentes formas.
- uno tiene los dos pañuelos y los tira uno detrás de otro al compañero para cogerlos.



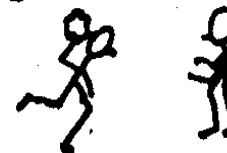
5. Con una hoja de periódico, soy capaz de:

- envolver la parte del cuerpo que indique el profesor con el papel.
- transportar el papel abierto sin que se caiga con distintas partes del cuerpo.
- hacer una pelota con el papel, golpearla con distintas partes del cuerpo sin que se caiga al suelo.



6. Con mi pareja, uno enfrente del otro, soy capaz de:

- pasarse la pelota de papel con las manos para que la coja el compañero.
- pasarse las dos pelotas de papel a la vez, para que las coja el compañero.
- golpear la pelota de papel como si fuera un saque de vóley desde abajo.
- golpear la pelota de papel con el pie como un saque de portero.



7. Competición, haciendo una bola con una hoja de periódico, a ver quien llega más lejos:

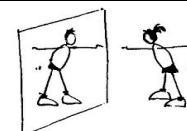
- golpeando la bola de papel simulando un saque de vóley desde abajo.
- golpeando la bola de papel con el pie simulando un saque de portero de fútbol.



MOMENTO DE DESARROLLO

RECUPERACIÓN

8. **El Espejo.** Por parejas, reproducir el movimiento que haga el compañero.
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: *jugar con globos, siameses del globo y relajación.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 3º

SESIÓN: 4

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: globos.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Identificar y representar partes de su cuerpo.
2. Identificar y percibir la movilidad articular.
3. Conocer los movimientos del cuerpo.
4. Ser capaz de alcanzar un estado de relajación.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *jugar con hojas de periódico, saques con la mano y el pie y el espejo.*

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

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

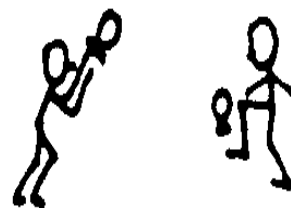
1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. Dar un globo a cada uno, y jugar con él libremente.



TAREAS

3. Con un globo, soy capaz de:

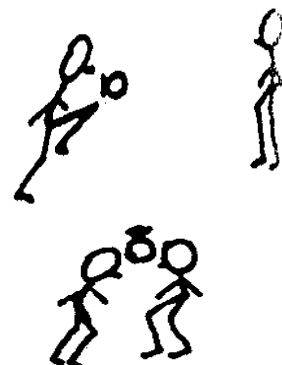
- intentar que no caiga al suelo, golpeándolo con distintas partes del cuerpo: manos, pies, rodillas, codos, cabeza, cuello, etc.
- conducir el globo con las partes del cuerpo que se le indique.
- desplazarse con el globo sosteniéndolo con distintas partes del cuerpo: la cabeza, la nuca, la rodilla, la espalda, etc.
- trasladarlo corriendo sin golpearlo con distintas partes del cuerpo sin que se caiga: con la mano, con el pie, con el codo, con los tobillos, etc.



4. Globos al Suelo. Todos con su globo golpeándolo con las manos, y sin que se caiga al suelo. Intentan hacer caer al suelo los globos de los compañeros cuidando de que el suyo no lo haga.

5. Con mi pareja, uno enfrente del otro, soy capaz de:

- pasarse el globo con la parte del cuerpo indicada.
- por turnos, uno con los dos globos intentan mantener los dos globos sin que se caiga ninguno al suelo.
- igual pero uno de los globos evitamos que caiga dándole con los pies y el otro con la cabeza.



6. Siameses del Globo. Por parejas, trasladar el globo de un sitio a otro, con distintas partes del cuerpo.

RECUPERACIÓN

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

- Tumbados, quietos, ojos abiertos. Realizamos respiraciones profundas.
- Ahora con ojos cerrados. Nos imaginamos que estamos en un lugar bonito.
- Hacemos un recorrido por las partes del cuerpo, para ir las contrayendo y relajando.



MOMENTO DE DESPEDIDA

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

Tareas próxima sesión: *los colores, el fantasma, el hombre de madera, conducir al burrito y relajación.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

MOMENTO DE DESARROLLO

CURSO: 3º

SESIÓN: 5

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: antifaces.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Mejorar la observación y la memoria visual.
2. Desarrollar el sentido kinestésico.
3. Tomar conciencia de la respiración.
4. Ser capaz de alcanzar un estado de relajación.
5. Contraer y relajar diferentes partes corporales.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *jugan con globos, siameses del globo y relajación.*

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

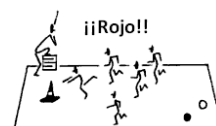
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

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

TAREAS

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



3. **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 tapará 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".



4. **El Hombre de Madera.** Colocados en círculo. En el medio del círculo se coloca "El Hombre de Madera". De uno en uno, modifican la postura del muñeco articulado. El resto imita dicha postura.

5. **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.



6. **Respira.** Por parejas, uno boca arriba y el otro apoyando sus manos en el pecho:
 - Cuenta las veces que su compañero llena el pecho de aire.
 - Ídem, pero con las manos en el estómago.
 - Realizar pequeñas apneas.
 - Tomar aire por la nariz y al soltarlo, decir las vocales.
 - Tomar aire por la nariz, y contar hasta 10.



RECUPERACIÓN

8. **Nos Relajamos.** Tumbados en el suelo del gimnasio, o sobre esterillas:
 - Tumbados, quietos, ojos abiertos. Realizamos respiraciones profundas.
 - Ahora con ojos cerrados. Nos imaginamos que estamos en un lugar bonito.
 - Hacemos un recorrido por las partes del cuerpo, para ir las contrayendo y relajando.



MOMENTO DE DESPEDIDA

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

Tareas próxima sesión: *dao embrujao, la sombra, el maniquí, pies quietos y el aposento.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

Área para observaciones, autoevaluación y decisiones para la próxima sesión.

MOMENTO DE DESARROLLO

CURSO: 3º

SESIÓN: 6

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: una pelota y aros.

ORG. ALUMNOS: parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Mejorar las aptitudes perceptivo-motrices de lateralidad y direccionalidad.
2. Situar un compañero con relación a nuestro cuerpo.
3. Mejorar la dominancia lateral.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

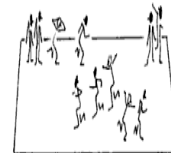
Tareas sesión anterior: *los colores, el fantasma, el hombre de madera, conducir al burrito y relajación.*

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

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

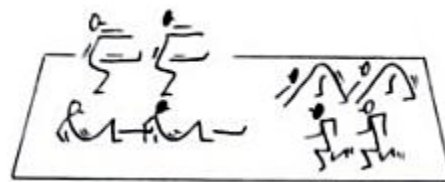
PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Dao embrujao.** 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. **La Sombra.** Por parejas, situados uno detrás del otro. Al oír la señal, el alumno colocado delante empieza a moverse libremente. El que está situado detrás imita sus movimientos como si de su sombra se tratara. Al rato, cambio de rol.



4. **El Maniquí.** Por parejas, situados uno enfrente del otro. Ejecutan las siguientes órdenes:
 - Mano izquierda en la cabeza y mano derecha en el hombro izquierdo.
 - Mano derecha en la mano izquierda y mano izquierda en su nariz.
 - Mano derecha en la oreja izquierda y mano izquierda en la rodilla derecha.
 - Otras combinaciones.



5. **Pies Quietos.** Uno de los jugadores, a suertes, se la queda. Se coloca en el centro y tira la pelota en alto nombrando a un jugador. Éste la recoge lo más rápido que pueda y los demás se escapan. Cuando la coge grita: ¡Pies quietos!, y los demás se quedan parados en su sitio. El jugador que tiene la pelota da tres altos hacia uno de los jugadores y le lanza la pelota. Si le da pierde una vida y si no, la vida la pierde él. Todos parten con cuatro vidas: Herido, Herido Grave, En Coma y Muerto. El juego continúa hasta que quede uno solo.



6. **El Aposento.** Todos sentados en círculo en una silla. Se coloca una silla de más libre. El que la tenga a su derecha comienza diciendo "el sitio de mi derecha está libre, quiero que se siente... Pepito" El nombrado se sienta en la silla libre y continua el juego el que ahora tiene la silla libre a su derecha.



MOMENTO DE DESARROLLO

RECUPERACIÓN

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: *palomas y gaviñanes, pelotas usando las manos, pato mareao y Pepe trae la escoba.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 3º

SESIÓN: 7

INSTALACIÓN: pista polideportiva.

MATERIAL: aro, pelotas y ladrillos.

ORG. ALUMNOS: individual, tríos y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Afirmar la lateralidad de las extremidades superiores.
2. Desarrollar las aptitudes de lateralidad y esquema corporal.
3. Mejorar la velocidad de reacción y el ritmo.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

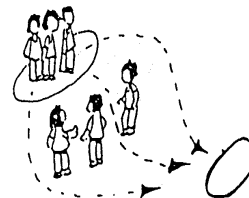
Tareas sesión anterior: *dao embrujao, la sombra, el maniquí, pies quietos y el aposento.*

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. **Palomas y Gavilanes.** Se sitúan en dos extremos del terreno aros, que serán el palomar. El grupo que hace de gavilanes se situará en el centro y los que hacen de palomas estarán dentro de los aros. A la voz del profesor las palomas tendrán que cambiar de palomar. Los que son cazados cambian de rol.



TAREAS

3. Repartir una pelota por alumno y que hagan lo que quieran, pero solo con la MANO.

4. **Con una pelota, soy capaz de:**

- botar la pelota con la mano. Primero varias veces con la mano dominante. Posteriormente con otra. ¿Con cuál se os da mejor?
- lanzar la pelota hacia arriba de diferentes formas y cogerla.
- lanzar la pelota contra la pared y recibirla.
- lanzar la pelota contra un ladrillo para derribarlo.

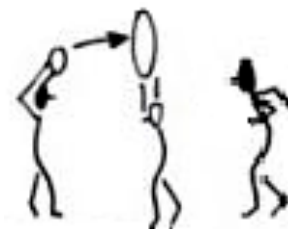


5. **Pato Mareao.** Por tríos, dos se pasan el balón con las manos. El otro compañero, intentará hacerse con el balón, intercambiando su posición con el que la ha perdido.



6. **Por tríos, con una pelota, soy capaz de:**

- un compañero colocado en el centro sujetando un aro. Hay que pasar la pelota por el aro con una y otra mano; el compañero que está en el centro cambiará la posición del aro.
- colocados en triangulo, con aros entre medias en el suelo. Pasarse la pelota entre ellos, botando dentro del aro que tienen entre medias.
- colocar aros en el suelo a cierta distancia. Lanzar cada uno su pelota para acertar dentro de los aros.



RECUPERACIÓN

7. **Pepe trae la Escoba.**
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: *pelotas usando los pies y el gran derribo.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 3º

SESIÓN: 8

INSTALACIÓN: pista polideportiva.

MATERIAL: aros y pañuelos.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Afirmar la lateralidad de las extremidades inferiores.
2. Desarrollar las aptitudes de lateralidad y esquema corporal.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *palomas y gavilanes, pelotas usando las manos, pato mareao y Pepe trae la escoba.*
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.

TAREAS

2. Repartir una pelota por alumno y que hagan lo que quieran, pero solo con el PIE.
3. **Pelota que veo, patá que arreo.** Cada alumno conduciendo su pelota con el pie, intenta dar una patada a la pelota de los demás, sin que se la den a la suya.

4. **Con una pelota, soy capaz de:**

- conducirla con el pie por la pista. Primero con el pie dominante. Al rato, con el otro pie. ¿Con cuál se os da mejor?
- en frente de una pared, darle con el pie dominante para que rebote y vuelva la pelota hacia nosotros.
- con la pelota en la mano, dejarla caer para que de un bote en el suelo, darle con el pie dominante y volverla a coger con las manos.
- igual que antes, pero sin dejar que bote en el suelo.



5. **Por parejas, con una pelota, soy capaz de:**

- pasarse la pelota con el compañero de las distintas formas posibles.
- igual que el anterior, pero siguiendo las indicaciones del compañero.
- con un ladrillo entre medias de los dos, pasarse la pelota con los pies por un lado y otro del cono intentando no tocarlo.
- igual que antes, pero ahora deben intentar derribar el ladrillo.
- cada uno con una pelota, pasársela a la vez de diferentes formas.



6. **El Gran Derribo.** Por grupos, construyen una torre de ladrillos, para posteriormente derribarla con la pelota dándole una patada.



RECUPERACIÓN

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: *trabajo en el aula de informática sobre las partes del cuerpo.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 3º

SESIÓN: 9

INSTALACIÓN: aula de informática.

MATERIAL:

ORG. ALUMNOS: individual.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Identificar músculos, huesos y articulaciones.
2. Desarrollar las nociones topológicas.
3. Usar las TIC para localizar y extraer información.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *pelotas usando los pies y el gran derribo.*

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

Traslado en fila al aula de informática.

TAREAS

1. Realización de las siguientes actividades interactivas:

La gran Pirámide



Aprendemos a Cuidarnos



El Cuerpo Humano



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 2 y comienzo del Tema 3.*

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

MOMENTO DE DESARROLLO