

Maestro: José Antonio Bardasco

Centro: C.P. VEGARREDONDA

Obj. General (Obj. Princip.): Condición física general / Coordinación Dinámica general

Obj. Esp. Princ.: Coordinación óculo-manual y ojo-pie. Coordinación motriz

O.E.S.₁: Equilibrio dinámico/estático

O.E.S.₂: Mejorar la actitud física (agilidad, resistencia, flexibilidad, fuerza tren inferior y superior).

O.E.S.₃: Lateralidad.

O.E.S.₄: Espacio/tiempo.

O.E.S.₅: Expresión Corporal

MATERIAL: *ESTERILLAS- COLCHONETAS PEQUEÑAS*

TEMPORALIZACIÓN-ACTIVIDADES-TAREAS

PARTE INICIAL

Dar normas desde el principio: Por ej.: “hay que realizar las cosas lo más rápido posible.”

1. "Cada uno a una colchoneta": Todos de pie (sentados, etc.) a la señal, cambiar de esterilla. Pierde el último que entre o si se quita una, pierde el que se quede sin ella (como el EL JUEGO DE LA SILLA).
2. Cada uno, encima de la esterilla, recorrerla entera, sin salirse, andando..., corriendo, ... a gatas, ...
3. Encima de una esterilla, darla la vuelta sin salirse de ella.
4. Arrastrarla con un pie encima de ella y el otro fuera. MONOPATÍN / SNOWBOARD
5. Colocadas de forma indiscriminada por el suelo, desplazarse de varias formas, pisando sólo encima de ellas
6. Cada uno encima de una esterilla, darse la vuelta, boca abajo-boca arriba, sin salirse de ella... Para el otro lado.
7. Cada uno encima de una esterilla, tumbarse boca arriba... "¡No, Es boca abajo!"
8. " " " " " " , colocarse de pie.
9. " " " " " " , sentarse
/ combinar los dos anteriores.
10. Saltos de un lado al otro de su esterilla.
11. Salto a un lado, salto al medio y salto al otro lado.
12. Correr por fuera y a la señal:
 - meterse en la suya... - meterse en otra cualquiera... - otra vez, pero sin repetir la misma...,
Ahora, a la nuestra, a ver quién es el último en colocarse.
13. ES UNA PISCINA:
 - nadamos
 - De pie, tirarse a la esterilla... Levantarse de un salto... "Tirarse otra vez... No, ¡Boca arriba...!"
 - Tirarse a “bomba” - Una “panzada”
14. Fuera de la esterilla,..., dentro,..., a un lado,..., al otro,..., debajo (en esta posición, desplazarse cada uno como haya quedado),..., encima...

15. Llevar una esterilla a cuatro patas, sobre la espalda, sin que se caiga. TORTUGAS

16. Tirarlas todas por el aire, coger otra y tirarla, y así sucesivamente.

17. Descolocadas, a ver si ahora sabe cada uno cuál era la suya.

PARTE PRINCIPAL

18. Correr por fuera y colocarse de dos en dos en una esterilla.

19. Tumbarse los dos en ella, y darse la vuelta, completa, sin salirse de ella y sin levantarse.

20. Dos en una esterilla, luchan por echarse fuera de ella de varias formas:

- de pie
- espalda con espalda (FUERA DE MI SOFÁ)
- a culazos,
- tumbados (FUERA DE MI CAMA)

21. Correr por fuera de todas las est. y a la señal, sentarse de tres en tres; tumbarse los tres en ella e intentar darse la vuelta los tres, sin salirse fuera.

22. Correr por fuera de las esterillas y meterse en ellas de 4 en 4: tumbarse, sentarse e intentar darse la vuelta/ cambiar de sitio, sin tocar el suelo.

23. Idem, de 5 en 5, etc.

24. Cinco o más en una esterilla, de pie, cambiar de lugar sin salirse de ella.

25. PASO PEATONAL: Colocadas las esterillas como si de un paso cebra se tratara, saltar de una a otra, andando, corriendo, a pies juntos (Sin moverlas)

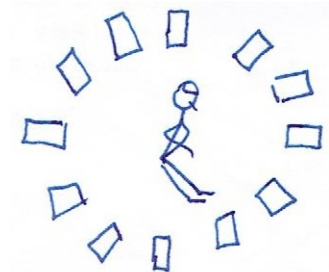


- Por entre cada espacio que dejan (sin pisar las líneas, que las acaba de pintar OBRAS PUBLICAS).
- Pisando las líneas
- A gatas (¡Sólo se pueden tocar las colchonetas!)
- Para atrás
- A cuatro patas
- Uno encima de otro
- Arrastrándose, pero sin moverlas del sitio
- Somos obreros que arreglamos el paso cebra...
- Libre...

26. Realizar un SOL o estrella de 12 puntas.

27. EL RELOJ ANALÓGICO: Realizar la misma acción, pero ahora, 12 están dispuestas en forma de círculo (de tal forma que quede el 12 en frente del 6, el 3 en frente del 9, etc.

- "¿Serías capaces de hacer un reloj?"
- cada uno se sienta en una y dice en qué hora está sentado
- Se va pidiendo que cambien de sitio. Por ejemplo:
 - . El de la 1 pasa a las 9... El de las 9 a las 3...
 - El de las 3 a las 8..., etc.
- andar por las horas en el sentido de las agujas del reloj
- andando por las horas, con los ojos cerrados, pararse y adivinar en qué hora estamos.
- de uno en uno, entran en el centro, se tumban, y con su cuerpo nos indican una hora.
- de dos en dos, entran en el centro y con sus cuerpos tumbados nos indican la hora que forman (el



más pequeño será la aguja de las horas)

- En fila, detrás de las 12, se les va pidiendo que se sitúen en una hora concreta sentados, tumbados...

- Cuando todos están sentados en las horas, se pregunta "¿Qué hora forman Manolo y Susana ?" por ejemplo.

- Hacer grupos para competir a ver quién sabe las horas.

28. INVENTAMOS JUEGOS CON LAS COLCHONETAS

Van discurriendo diferentes posibilidades. El maestro las va anotando y luego se las dice a todos, que lo ejecutan de prisa. De entre todas las que han ido diciendo han salido éstas:

de escayola para un brazo... pie

la nariz de PINOCHO

para columpiarse

para enredarse en ella, tumbado como una CROQUETA

para hacer gimnasia

para sacudir ropa

para tumbarse al SOL (tumbona)

un abanico

un bazoca

un caballo

un cañón

un cartel

un clavo

un cocinero

un cucurucho de helado (de fresa)

un escudo

un flotador

un mandil

un muro, una pared para esconderse

un paracaídas

un peine

un pozo

un puesto de caza

un retrete, water (¡Tirar de la cadena!)

un rey (capa, corona)

un sofá

un tren

un tubo

un vampiro (capa o alas) una vela de barco

un vestido de novia (cola, por ejemplo)

una balsa (BARCA), colocada en el suelo

una bufanda

una cama con almohada

un canalón

una casa

una cesta de la compra

una comba

una coraza

una faja

una falda-pantalón

una hamaca

la alfombra mágica de Aladino

la sota de bastos

para enredarse de pie

para hacer volteretas

para taparse

Superman (hace de capa)

un águila

un búho

un canelón

un caracol (Saca los cuernos al sol!)

un catalejo

un coche de choque

un cuaderno

un elefante y sus orejas

un felpudo

un helicóptero

un mantel

un pañuelo para la cabeza

un parapente

un pergamino

un puente

un radar

un sillón

un tejado

un trineo

un túnel (colocadas varias seguidas)

un vendedor de alfombras

un vestido

una bruja ("PIRUJA")

una cabaña (La del Tío Tom)

una camisa de fuerza (somos locos)

una carpeta grande de dibujo

una caseta para el perro

una chaqueta

una concha

una escoba

una falda

una golondrina

una manta

una mariposa
una MONJA
una ola
una peineta
una pizarra
una rueda
una tabla de Surfing
una tienda de campaña o IGLÚ
una verja
unos pantalones de montar a caballo
unos prismáticos
una tablet
un móvil
nos hemos salido de la piscina (nos tapamos con la toalla)

una melena
una moto acuática
una oreja
una piragua
una puerta
una sombrilla
una televisión
una vela
vamos a la piscina (toalla enrollada)
unos pañales

PARTE FINAL

29. Hacer un LABERINTO con todas las colchonetas e ir las cambiando poco a poco (Parar a gatas)



Laberinto



Estrella

30. Una PORRA

31. ¿Para qué sirven las porras?... Pues a darse garrotazos o porrazos todos...

32. Una MALETA: nos vamos de viaje.

33. Acurrucados en la esterilla, ¡A echarse la siesta!

ANÁLISIS DE LO "SURGIDO": (una reflexión, contemplando lo sucedido junto a lo planificado)

OBSERVACIONES:

EVALUACIÓN: Adoptar medidas de refuerzo y adaptación. - Formativa (y sumativa, en su caso) - Continua, global. - Del proceso, de la práctica docente, del Proyecto.

NUEVO PROYECTO (A partir del tríptico: Proyecto -Intervención - Surgido/observaciones.):

MÁS:

* Probar varios alumnos encima de una colchoneta la tienen que darla la vuelta sin tocar el suelo.