

SESION: [23/23b] Maestro: José Antonio Bardasco Alonso

Centro: C.P. Velilla del R.C.

Obj. General: Acondicionamiento físico.

Obj. Esp. Princ.: Desarrollo y mejora de la fuerza.

Obj. E.S.₁: Lograr la coordinación dinámica general.

Obj. E.S.₂: Desarrollar y mejorar la velocidad (Agilidad).

Obj. E.S.₃: Iniciarse en los deportes.

Obj. E.S.₄: Expresarse corporalmente.

Obj. E.S.₅: Estructuración del esquema corporal.

Obj. E.S.₆: Conocimiento del cuerpo. Desarrollo sensorial. Actitud. Lateralidad.

Control del cuerpo. Respiración. Relajación.

Material: Globos de diferentes colores. Un rotulador por niño. Música. Suelo limpio.

. TEMPORALIZACION-ACTIVIDADES-TAREAS

PARTE INICIAL

1. Cada uno se imagina tener un globo:

- a) - Lo hincha. Le vamos a atar y se nos marcha... le cogemos, hinchamos... y ahora sí, lo atamos.
- b) - Andamos con él dándole golpecitos (con la mano, cadera, cabeza, hombro, rodillas, pie...) suave, como que es de verdad - Calcular la velocidad y trayectoria del globo-
- c) - Estiramientos/flexibilidad: Lo cogemos y hacemos "ochos" entre las piernas.
- Lo soltamos hacia arriba e intentamos cogerlo lo más arriba posible y sin saltos...

PARTE PRINCIPAL

2. Cada uno hincha cinco globos (trabajo cardio-respiratorio)
- Procurar que unos sean alargados y otros redondos, para que se puedan hacer equilibrios con ellos.
3. Buscar todo tipo de sonidos del globo.
4. Repetimos el 1 B, pero ahora con globos de verdad.
5. Cada niño dibujará con un bolígrafo o rotulador su propia cara en el globo.
6. Jugar libremente con el globo mientras suena la música. Cuando pare, dejarle caer al suelo y seguirle con la mirada, para después recogerlo.
7. Llevar el globo lo más rápido que podamos, pero sin que se nos caiga, en la palma de una mano y luego de la otra.
8. Andando, sin pararse, agruparse por colores (Ver "grupos", "conjuntos", etc.).
9. Soplar el globo, intentando mantenerlo en el aire.
10. Llevar el globo pegado a la cabeza sin utilizar las manos. Andar, sentarse.

11. Todos formando un círculo. A la señal del profesor, tirar el globo hacia arriba y hacia el centro. Dejar que caigan todos los globos al suelo dentro del círculo. Cada niño recuperará el suyo.

- Al principio se les puede dejar que den al suyo y luego no. Cuando ya haya diez en el suelo se les puede asignar, a fin de que tengan más motivación en mantenerles en el aire, una determinada tarea (correr, subir a las espaldas, etc.)

12. Mantener entre todos los globos en el arie, golpeándoles para que no caigan, pero no se puede dar al propio (Vamos contando en alto los que se caen).

13. Poner todos los globos juntos según el tamaño, grandes y pequeños.

14. Que cada uno coja un globo pintado que no sea el suyo y vaya a ponerse al lado del que cree que es, sin hablar ni preguntar nada...

15. GUERRA DE GLOBOS: Todos a darse golpes con los globos, unos a otros.

16. Con globos, por parejas, jugar a diferentes deportes con ellos (Tenis, fútbol, baloncesto, voleibol, natación,...).

17. Colocado el globo en el suelo, levantarle por parejas sólo con las frentes.

18. (Tren superior) "LA CARRETILLA": por parejas, transportar los globos que se puedan a un lugar.

19. (Tren inferior): "CABALLOS): " " " " " " " "

20. GUERRA DE GLOBOS, montados a CABALLO.

21. Andar con el globo sujeto entre las rodillas. / SALTOS

22. Idem., entre los tobillos (saltando).

23. Relevos con las dos actividades anteriores.

24. Abanicarse con el globo. - Con la otra mano. - Con las dos.

25. Contra la pared, golpear el globo con una mano. - Con las dos.

26. FRON-GLOBO: Por parejas, intentar jugar a FRONTON con el globo.

27. TIRACHINAS CON EL GLOBO.

28. Como en los partidos, las animadoras de los equipos, utilizando ponpones de espuma (chirliders?)

29. Mantener el globo en el arie golpeándolo con cualquier parte del cuerpo que indique la canción "A mi burro" (que va recorriendo partes del cuerpo)

30. Realizar con toda la clase, o grupos de 5 ó 6 un TREN. Entre niño y niño habrá un globo que no puede tocarse con las manos ni caerse al suelo.

Desplazarse todos juntos adelante.

- "¡Stop!" de repente.

31. Conducir por el suelo un globo "soplándole" a un lugar determinado.

32. "EL FUELLE": En cuadrupedia, soplar el globo por el suelo por parejas.

- Mantener los globos en el aire, soplándolos por equipos y llevarlos a algún lugar.

33. Por parejas, uno frente al otro, sujetar el globo entre los dos con la frente y desplazarse sin tocarlo con las manos.

34. Idem, con otras partes del cuerpo (entre las espaldas, etc...)

35. (General) Cada uno trata de explotar los globos que pueda con el propio cuerpo, sin poder utilizar las uñas o presionar contra el suelo, pared, etc.

36. Idem, pero por parejas, con su propio cuerpo menos con las manos.

