

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
1

CICLO: Primero

CURSO: 1º

OBJETIVOS

MATERIAL: Pizarra digital y ficha nº1.

ORGANIZACIÓN: Individual

INSTALACIÓN: Clase.

- ✓ Presentar la asignatura.
- ✓ Realizar la ficha: "¿qué haré en Educación Física?"
- ✓ Entregar ficha médica.



ANIMACIÓN

Presentación del maestro y de la asignatura.

PARTE PRINCIPAL

Ficha 1: "¿Qué voy a hacer en Educación Física?"

¿QUÉ VOY A HACER EN EDUCACIÓN FÍSICA ...?



VUELTA A LA CALMA


Entregar ficha médica.



Ana María Moreno Corrales

UNIDAD 1	De vuelta al cole	SESIÓN 2
--------------------	--------------------------	--------------------

CICLO: Primero	CURSO: 1º	OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar normas de funcionamiento. ✓ Realizar juegos de conocimiento y toma de contacto.
MATERIAL: Lápiz, música y ficha 2.		
ORGANIZACIÓN: Individual y parejas.		
INSTALACIÓN: Clase.		



ANIMACIÓN


“El lápiz musical”. Todos los alumnos se colocan por parejas y se sientan en el suelo. Una pareja sujetará un lápiz con una mano de cada miembro de la pareja y lo irán pasando a otros compañeros al compás de la música. Cuando ésta pare, la pareja que posea el lápiz tendrá que decir un gesto que todos sus compañeros repetirán varias veces hasta que vuelva a sonar la música.

PARTE PRINCIPAL	
<i>Días de clase de E. Física</i>	<i>Normas</i>
<i>Espacios de juego</i>	<i>Materiales</i>

Ficha 2: “Materiales de juego”. Español-inglés.

VUELTA A LA CALMA

“Mi amigo se llama”. Los alumnos se colocan en parejas y se sientan juntos. Durante un minuto, piensan algo característico de su pareja. Cuando les toque el turno se pondrán de pie y presentarán a su compañero. (Mi amigo se llama... y le gusta..., es de..., juega a...).



Ana María Moreno Corrales

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
3

CICLO: Primero

CURSO: 1º

OBJETIVOS

MATERIAL: Pizarra digital y ordenador.

ORGANIZACIÓN: Individual.

INSTALACIÓN: Clase.

- ✓ Calentamiento y aseo personal: cuándo y cómo debemos hacerlos.
- ✓ Identificar la indumentaria para Educación Física.

ANIMACIÓN

“Calentamiento”

- Importancia.
- Momento de realizarlo.
- Cómo lo haremos.



Visionamos el vídeo: “La gimnasia de Pancho”

<http://arcodeporte.webnode.es/videos/curso-de-primero/>



PARTE PRINCIPAL

“Indumentaria deportiva”

<http://arcodeporte.webnode.es/videos/curso-de-primero/>

VUELTA A LA CALMA

“Aseo personal”.

- Importancia.
- Elementos necesarios que debemos llevar en la bolsa de aseo.
- Visionado del vídeo de los Lunnis “Lávate las manos”.

<http://arcodeporte.webnode.es/videos/curso-de-primero/>



Ana María Moreno Corrales

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
4

CICLO: Primero

CURSO: 1º

OBJETIVOS

MATERIAL: Aros y 4 balones.

ORGANIZACIÓN: Individual y parejas.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Identificar y conocer a los compañeros.
- ✓ Conocer juegos nuevos y divertirse con ellos.



ANIMACIÓN

“Agruparse de...”. Todos los alumnos se moverán libremente por la pista según haya indicado el profesor. En cualquier momento, el profe dirá un número (1, 2, 3...) y los alumnos tendrán que agruparse según el nº indicado y unirse de las manos. Agrupados se moverán según se indique hasta que se diga otro número.

PARTE PRINCIPAL

“El aro libre”. Los alumnos se colocan en parejas y cada una ocupa uno de los aros que están en el suelo formando un círculo. En el centro se la queda una pareja. Cuando ésta dice “ya”, correrá a meterse en un aro que quede libre mientras el resto de parejas cambia de sitio.



“Stop”. Se la quedan dos alumnos y su misión será pillar a los demás que corren libremente por la pista. Cuando pillan a alguien se cambian los papeles. Para no ser pillados hay que decir “STOP” y quedarse quieto con los brazos en cruz hasta que algún compañero te libere bajándote los brazos.

VUELTA A LA CALMA

“Mi nombre y lanzo”. Todos los alumnos se colocan en círculo y se sientan en el suelo. Uno de ellos, iniciará el juego diciendo su nombre y lanzando una pelota a cualquiera de sus compañeros. Quien lo recibe, hace lo mismo y así hasta que todos hayan dicho su nombre y lanzado varias veces.



Ana María Moreno Corrales

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
5

CICLO: Primero

CURSO: 1º

OBJETIVOS

MATERIAL: 2 aros, báscula y medidor de talla.

ORGANIZACIÓN: Individual.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Conocer las medidas antropométricas del alumnado.
- ✓ Aprender juegos nuevos.

ANIMACIÓN



“Cazamariposas”. Todos los alumnos se mueven libremente por la pista. Dos de ellos se la quedan y llevan un aro con el que intentarán cazar a alguno de sus compañeros. Cuando esto ocurre se cambian los papeles.

Reglas:

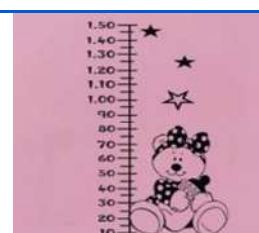
- No se puede lanzar el aro para cazar a los demás.
- Cuando somos pillados con el aro no seguimos corriendo para evitar hacernos daño.

PARTE PRINCIPAL



“¿Cuánto peso?”

“¿Cuánto mido?”



“Zanahoria de color...”. Todos los alumnos se colocan en un extremo de la pista. El profesor dirá “zanahoria de color...” (verde, azul, naranja...). Aquellos que posean en las sudaderas o camisetas el color indicado por el profe, tendrán que intentar pillar al resto de compañeros que no tienen ese color antes de que lleguen al otro extremo de la pista.



VUELTA A LA CALMA

“El rey del silencio”. Todos los alumnos se sientan en el suelo. Uno separado ocupa el trono del rey. El rey va señalando a los que quiera y les pide mediante gestos que se acerquen y se sienten detrás de él. Los niños han de levantarse y acercarse sin hacer ruido. El rey, si oye algún ruido, los hará volver a su sitio.



Ana María Moreno Corrales

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
6

CICLO: Primero

CURSO: 1º

OBJETIVOS

MATERIAL: Aros, bancos suecos, colchoneta, vallas, sillas, balones y espalderas.

- ✓ Conocer las habilidades de cada alumno.

ORGANIZACIÓN: Individual.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

ANIMACIÓN

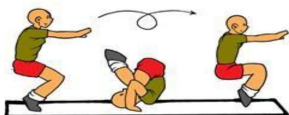
“Río de los cocodrilos”. Todos los alumnos se colocan en un extremo de la pista. Uno de ellos se la queda en el centro. Cuando el profesor da la señal, los alumnos pasarán de un extremo a otro de la pista evitando ser pillados por el cocodrilo (alumno que se encuentra en el centro). Si son cazados se convierten en cocodrilos. El juego finaliza cuando toda la clase se la queda en el río, excepto uno.



PARTE PRINCIPAL

“Circuito de habilidades”. El material arriba indicado se colocará en el siguiente orden:

1. Fila de aros. Los alumnos pasarán los aros en carrera.



2. Colchoneta. Realizarán la voltereta hacia adelante.

3. Bancos suecos. Colocamos tres bancos en línea dejando un espacio entre ellos. Tendrán que subirlos y pasar andando o corriendo por ellos y bajarlos.



4. Espalderas. Subir las espalderas por un lado y bajarlas por el otro.

5. Vallas + silla. Las vallas se pasan por debajo y las sillas se saltan.



6. Pelotas. Lanzar una pelota contra la pared y cogerla antes de que caiga al suelo.

VUELTA A LA CALMA



Recogida de material

Aseo personal



Ana María Moreno Corrales

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
7

CICLO: Primero

CURSO: 1º

OBJETIVOS

- ✓ Aprender juegos nuevos.
- ✓ Crear un clima positivo desde el inicio del curso.

MATERIAL: Pañuelos.

ORGANIZACIÓN: Individual, parejas y gran grupo.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.



ANIMACIÓN

“La cola del zorro”. Todos se colocan un pañuelo en la cintura en la parte posterior. Cada uno intentará robar la cola a los demás al tiempo que evita que le quiten la suya. Cuando se roba una cola se deja en el suelo para que el alumno que se queda sin ella pueda cogerla y seguir jugando.

PARTE PRINCIPAL

“El escondite al revés”. Se escoge a tres jugadores para que se escondan. Los demás se tapan la cara con las manos y, sin mirar, cuentan hasta 30. Mientras tanto, los elegidos se esconden. Acabada la cuenta, cada jugador sale por su lado a buscar a los que se han escondido. Los que logran encontrarlos, pasan a ser los que se esconden.



VUELTA A LA CALMA

“El director de orquesta”. Todos los alumnos se colocan en círculo y uno de ellos se la queda en el centro. Éste realizará gestos con diferentes partes de su cuerpo y el resto tendrá que imitarlos.



Ana María Moreno Corrales

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
8

CICLO: Primero

CURSO: 1º

OBJETIVOS

MATERIAL: Zapatilla.

ORGANIZACIÓN: Individual y gran grupo.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Aprender juegos nuevos.
- ✓ Crear un clima positivo desde el inicio del curso.

ANIMACIÓN

“**El encuentro**”. Se eligen dos alumnos (chico y chica) y cada uno de ellos se coloca en un extremo de la pista. El resto de la clase se coloca en el centro. Cuando el profesor da la señal, los alumnos de los extremos intentarán juntarse y cuando lo consigan se darán un abrazo. El resto, tendrá que impedir que estos dos compañeros se junten. Reglas:

- Los del centro corren con las manos unidas detrás de la espalda.
- En ningún caso, pueden empujar o agarrar a los compañeros para evitar que se junten.



PARTE PRINCIPAL

“**Hada o duende**”. Todos los alumnos se desplazan libremente por la pista, excepto cinco de ellos que se colocan un pañuelo y serán los gigantes. Los gigantes perseguirán al resto de la clase. Los que son tocados quedan inmóviles hasta que el hada o duende les devuelven a la vida para seguir jugando.



“**A la zapatilla por detrás**”. Toda la clase se coloca en círculo y se sienta en el suelo. Uno se la queda y tiene una zapatilla en la mano. Mientras se canta la canción de la zapatilla, quien la queda, da vueltas alrededor del círculo y deja la zapatilla detrás de un compañero. Cuando finaliza la canción quién tiene la zapatilla detrás corre a pillar a quién se la dejó. Si lo consigue antes de que de dos vueltas completas al círculo sigue jugando, sino va a la olla.

Canción: “A la zapatilla por detrás, tris-tras; ni la ves ni la verás, tris-tras; mirad para arriba que caen olivas; mirad para abajo que caen escarabajos; mirad detrás y la verás”

VUELTA A LA CALMA

“**¡Qué risa!**”. Por parejas, sentados uno frente al otro, intentarán hacerse reír. Pierde el primero que se ría.



Ana María Moreno Corrales

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
9

CICLO: Primero

CURSO: 1º

OBJETIVOS

MATERIAL: Aros, música y casete.

ORGANIZACIÓN: Parejas y gran grupo.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Aprender juegos nuevos.
- ✓ Crear un clima positivo desde el inicio del curso.

ANIMACIÓN

“Pilla-pilla en parejas”. Los alumnos se colocan por parejas mixtas. Una de estas parejas se la queda y llevará un sombrero para que todos los alumnos sepan quien se la queda. Cuando pillan a otra pareja se cambian los papeles.



PARTE PRINCIPAL



“Las estatuas”. Todos los alumnos se mueven libremente por la pista según indique el profesor. A la señal, todos quedarán quietos como estatuas y quedando eliminados una partida aquellos que no mantengan la posición durante unos segundos.

“Los aros musicales”. Todos los alumnos se mueven libremente por la pista al compás de la música. Cuando ésta deja de sonar, todos correrán a ocupar uno de los aros. Quien se queda fuera se elimina por una partida y luego vuelve al juego.



VUELTA A LA CALMA

“El detective”. Todos los alumnos se colocan en círculo sentados en el suelo, excepto uno que sale fuera. Se elige a uno para que haga de director y tendrá que realizar gestos que todos los demás imitarán. El alumno que está fuera cuando se incorpora al círculo tendrá que descubrir quien es el director. Sólo tendrá dos intentos.



Ana María Moreno Corrales