

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
1

CICLO: Segundo

CURSO: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Pizarra digital y ficha nº1.

ORGANIZACIÓN: Individual

INSTALACIÓN: Clase.

- ✓ Toma de contacto con el grupo.
- ✓ Recordar las normas de funcionamiento.
- ✓ Entregar ficha médica.



ANIMACIÓN

Presentación de la asignatura.

PARTE PRINCIPAL

Días de clase

Normas de funcionamiento

Salud

Cuido mi salud



Ficha 1: "Cuido mi salud"



LEE Y COMENTA

Entregar:

- ✓ Ficha médica.
- ✓ Portada del cuaderno del alumno

Tenemos que cuidar nuestro cuerpo dedicándole las atenciones que necesita para mantenerlo en buenas condiciones físicas y para prevenir enfermedades. Algunos de los cuidados que tú puedes hacer en beneficio de tu cuerpo son: *descansar lo suficiente, adoptar posturas correctas, tomar alimentos sanos, asearte diariamente, practicar algún deporte, etc.*

VUELTA A LA CALMA

"Ahí va el conejo de la suerte". Nos colocamos todos en círculo, sentados en el suelo y con las manos apoyadas en la de los compañeros. Se empieza la ronda, pasando la palmada al compañero de al lado a la vez que se canta: "Ahí va el conejo de la suerte, haciendo reverencias con su cara de inocencia, tú abrazarás al chico o a la chica que te guste más". Cuando finaliza, alguien del grupo se queda sin poder pasar la palmada, entonces tendrá que dar un



UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
2

CICLO: Segundo

CURSO: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Aros.

ORGANIZACIÓN: Parejas y gran grupo.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Recordar juegos del curso pasado.
- ✓ Favorecer un clima positivo desde el comienzo y el sentido de grupo.



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 en parejas”. 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”, todas las parejas deberán cambiar de aro al tiempo que la del centro corre a meterse en uno de los aros que quede libre. Cada pareja cuenta con tres vidas. Cuando éstas se agotan son eliminadas.

“Policías y ladrones”. Formamos dos grupos mixtos. Uno hace de policías y otro de ladrones. Se inicia el juego pillando los policías a los ladrones. Una vez pillados han de llevarse a la zona de castigo y no pueden ser liberados por sus compañeros de equipo. Cuando todos son pillados se cambian los papeles.



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 tiene que descubrir quién es el director. Sólo dispone de dos intentos.



Ana María Moreno Corrales

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
3

CICLO: Segundo

CURSO: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: 3 aros, báscula y medidor de talla.

ORGANIZACIÓN: Individual.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Conocer las medidas antropométricas del alumnado al inicio del curso.
- ✓ Registrar estado de alumnos.

ANIMACIÓN



“Cazamariposas”. Todos los alumnos se mueven libremente por la pista. Tres 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:

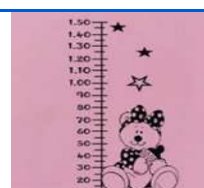
- No se puede lanzar el aro para cazar a los demás.
- No seguimos corriendo cuando somos cazados.

PARTE PRINCIPAL

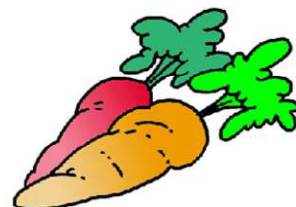


“¿Cuánto peso?”

“¿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.



“Prueba de velocidad”. Correr lo más rápido posible 30 metros.

“Prueba de resistencia”. Cuatro minutos de carrera. ¿Cuántas vueltas damos?”

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
4

CICLO: Segundo

CURSO: 3º

OBJETIVOS

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

ORGANIZACIÓN: Individual.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Registrar el estado físico de cada uno al inicio del curso.
- ✓ Conocer las habilidades de cada alumno.

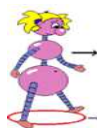
ANIMACIÓN

“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.

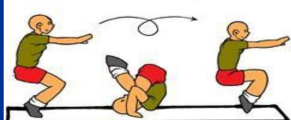


PARTE PRINCIPAL

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



1. Fila de aros. Los alumnos saltarán pisando dentro y fuera de los mismos hasta que finalice la fila.



2. Colchoneta. Realizarán la voltereta hacia adelante y se finaliza de pie con los brazos en alto.



3. Bancos suecos. Colocamos tres bancos en línea dejando un espacio entre ellos. Por el primero pasan a gatas. Por el segundo pasan saltando a uno y otro lado con los dos pies juntos. Y por el tercero, pasan corriendo de espaldas.



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

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



6. Pelotas. Lanzar una pelota contra la pared, dar una palmada y cogerla antes de que caiga al suelo cinco veces seguidas.

VUELTA A LA CALMA



Recogida de material

Aseo personal



Ana María Moreno Corrales

UNIDAD
1

De vuelta al cole

SESIÓN
5

CICLO: Segundo

CURSO: 3º

MATERIAL: Pañuelo y zapatilla.

ORGANIZACIÓN: Individual y gran grupo.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

OBJETIVOS

- ✓ Recordar juegos del curso pasado.
- ✓ 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 de 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.

“El pañuelo”. Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores y se colocan a una distancia determinada el uno del otro (por ejemplo, 20 metros) situándose tras una línea. A cada jugador se le asigna un número en orden correlativo empezando por el uno.

En el centro del campo de juego se coloca una persona que mantendrá un pañuelo colgando de su mano justo encima de una línea separadora. La persona con el pañuelo dirá en voz alta un número. El miembro de cada equipo que tenga dicho número deberá correr para coger el pañuelo y llevarlo a su casa. El primero que lo consiga gana la ronda, quedando el participante del equipo contrincante eliminado. También queda eliminado aquél que:

1. Rebase la línea separadora sobre la que está el pañuelo sin que el otro lo haya cogido.
2. Sea tocado por el contrincante tras haber cogido el pañuelo.

Cuando se han eliminado varios jugadores de un equipo, se reorganizan los números pudiendo asignar varios a un solo jugador. Gana el equipo que logra eliminar a todos los contrarios.



VUELTA A LA CALMA

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

Ana María Moreno Corrales

CICLO: Segundo

CURSO: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Bancos, aros, música y casete.

ORGANIZACIÓN: Parejas y gran grupo.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Recordar juegos del curso pasado.
- ✓ Crear un clima positivo desde el inicio del curso.

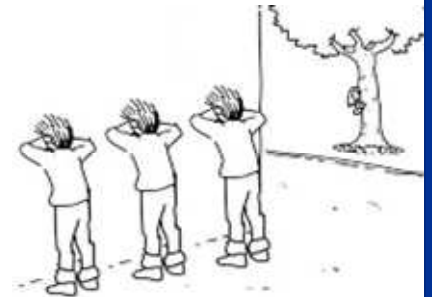
ANIMACIÓN

“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

“El escondite al revés”. Se escoge a cinco jugadores. 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.



“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.



“Torito en Alto”. Tres alumnos se la quedan. El resto, para que no ser cogidos, debe subirse en un banco. Al que pillen, pasa a convertirse en toro, siendo ahora el que tiene que pillar.

VUELTA A LA CALMA



“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”

Ana María Moreno Corrales