

SESIÓN PARA UNIDAD DIDÁCTICA DE PROPIOCEPCIÓN

“Cuidado no te caigas”

Iviva te plantea una sesión que la puedes incluir en tu unidad didáctica de propiocepción para trabajar con niños de 5 y 6 años. En ella se propone un calentamiento, 3 actividades y una vuelta a la calma iniciando a los niños y niñas en el equilibrio estático y dinámico.

Duración de la sesión: 50´

Materiales: Aros, colchonetas, cucharas de plástico, harina, pelotas y globos.

Desarrollo de la sesión:

CALENTAMIENTO

Actividad 1 “Carrera de las gaviotas “

Objetivos del calentamiento:

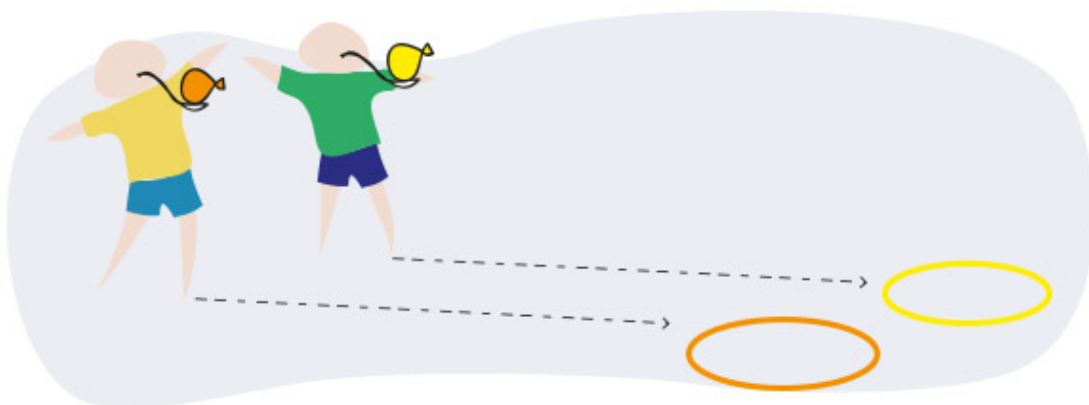
- Desplazarse a través de recorridos en el espacio.
- Dominar diferentes posturas corporales en distintas situaciones de equilibrio.
- Utilizar la postura corporal para mantener equilibrio dinámico.
- Anticipar la acción y prever consecuencias.

Material: Globos, harina y cucharas.

Tiempo: 10´

Organización: Grupal

Descripción: Los niños y niñas tendrán un punto de salida y otro de llegada. Caminarán rápido con los brazos extendidos como si fuesen gaviotas, llevando en la boca una cuchara con el globo relleno de harina. Tendrán que intentar que no les caiga para ser ganadores.



PARTE PRINCIPAL

Actividad 2 “Cruzamos el río”

Objetivos de la parte principal:

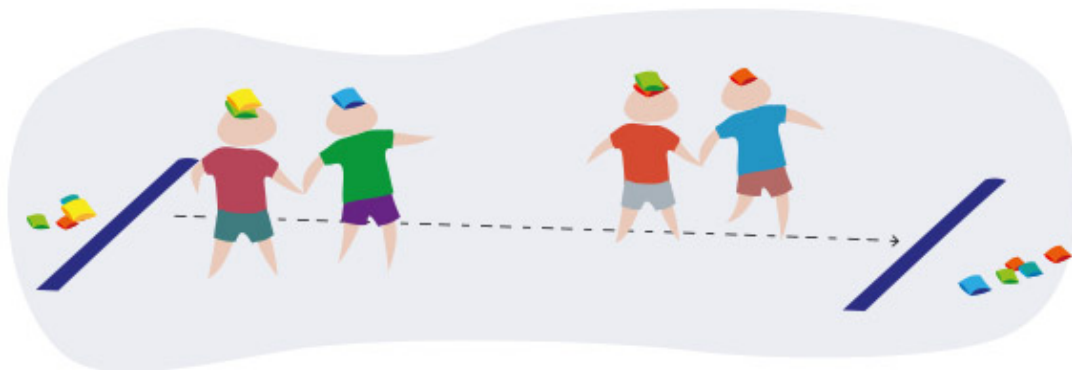
- Dominar diferentes posturas corporales en distintas situaciones de equilibrio.
- Experimentar el cambio de posturas, apoyos, direcciones, etc.
- Desplazarse a través de recorridos en el espacio.
- Utilizar la postura corporal para mantener el equilibrio dinámico.
- Adquirir confianza ante situaciones físicas espaciales nuevas.
- Controlar la velocidad en función del equilibrio y la postura.
- Distinguir y tomar consciencia de las distintas partes del cuerpo.

Material: Aros y colchonetas.

Tiempo: 10´

Organización: Grupal.

Descripción: Vamos a imaginar que los aros son piedras que están sobre el río y que cada colchoneta es la orilla. Se colocarán 10 aros o más (según nº de niños) en forma de zig zag y las colchonetas en cada extremo. Los niños tendrán que ir de una orilla a otra pasando por las piedras a la pata coja y con un pie en cada aro.



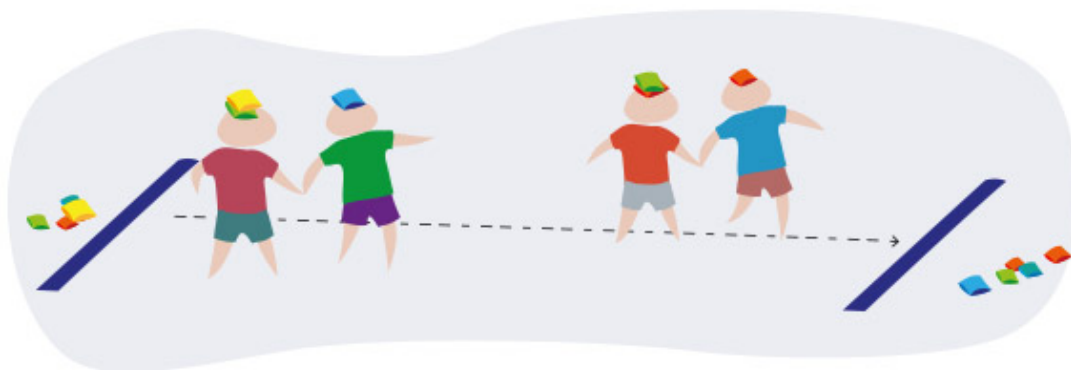
Actividad 3 “Juntos con los saquitos”

Materiales: Saquitos.

Organización: Grupal

Tiempo: 10´

Descripción: Los niños y niñas tendrán un punto de salida y otro de llegada. Se colocarán por parejas y cogidos de la mano tendrán que transportar el mayor número de saquitos que puedan en la cabeza sin que les caiga.



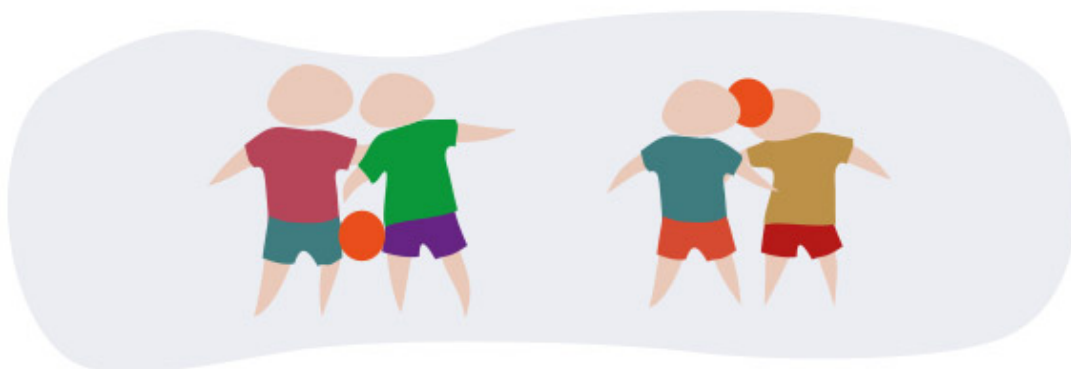
Actividad 4 “La pelota escurridiza”

Material: Pelotas y música.

Tiempo: 15’

Organización: Grupal

Descripción: Con la música harán un divertido baile por parejas y tendrán que aguantar la pelota con las distintas partes del cuerpo que el profesor indique. La pareja que más aguante sin que se le caiga la pelota será la ganadora.



VUELTA A LA CALMA

Actividad 5 “Somos estatuas”

Material: El propio cuerpo.

Tiempo: 5´

Organización: Grupal.

Descripción: Por grupos los niños y niñas crearán estatuas con su propio cuerpo, además de, adoptar posturas en las que el número de apoyos se reducirá.

