

**Este soy yo  
y  
este es mi  
cuerpo**


# Este soy yo y este es mi cuerpo


## 1. INTRODUCCIÓN.

La unidad didáctica hace referencia al conocimiento corporal, partes del cuerpo, utilidad de estas, coordinación del movimiento de las diferentes partes del cuerpo, etc. Pensamos que este bloque es esencial trabajarlo en el primer ciclo por la importancia que tiene en el proceso de consolidación del esquema corporal. Su trabajo y desarrollo tiene mayor relevancia en los primeros cursos de la etapa y dentro del primer ciclo interesa tratar dichos contenidos al inicio de la programación.

OBJETIVOS
1. Conocer, identificar y valorar los elementos y segmentos corporales propios y de los demás
2. Identificar diferentes posturas corporales y equilibrarse sobre diversas bases de sustentación.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>C.1.1. Conocimiento corporal. El cuerpo globalmente. Sus distintos elementos, en el y en los otros. Los sentidos.</p> <p>P.1.1. Interiorización, identificación y representación de las partes del cuerpo.</p> <p>A.1.1. Darse cuenta de la propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones, diferencias con los demás.</p> <p>A.1.2. Actitud de respeto y responsabilidad hacia el propio cuerpo.</p> <p>A.1.3. Gusto por el cuidado del cuerpo. Hábitos de higiene y limpieza personal.</p>	<p>1. Reconoce y sabe las partes del cuerpo.</p> <p>2. Reconoce el nombre de las partes del cuerpo de los demás.</p>
<p>C.2.1. La posición del cuerpo a través de la imitación, tanto global como segmentaria. Estático y en movimiento.</p> <p>P.2.2 Imitación de diferentes posturas.</p>	<p>4. Se equilibra correctamente en varias bases de sustentación.</p>

<p><b>Ciclo: Primero</b></p> <p><b>Nivel: 1º y 2º.</b></p> <p><b>Nº de sesión: 1</b></p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b> Concienciarse en el manejo de los segmentos corporales. Iniciación al equilibrio.</p> <p><b>Material:</b> Cuerdas.</p>
<p><b>Abrazos musicales:</b> Una música animada suena, mientras que los niños corren y saltan por la habitación. Cuando la música se detiene cada niño da a algún otro un gran abrazo. La música continua y los niños saltando de nuevo por la habitación hasta que se vuelve a detener, entonces deberán abrazarse de tres en tres, así añadiendo cada vez a un/a niño/a más, hasta que al final nos juntamos todos.</p> <p><b>Pegar figuras:</b> Se colocan por parejas, uno debe perseguir al otro pero si el de delante se para , el de detrás también debe hacerlo.</p> <p><b>Seguir al capitán:</b> se colocan por grupos de cinco, cada vez se coloca uno el primero que hará de capitán, los demás deben imitarlo.</p> <p><b>Cruzar el río sin mojarse:</b> hacer equipos de 5 máximo, colocar una línea de aros delante de la fila, los alumnos tienen que pasar al otro lado pisando por dentro de los aros, podemos variar la distancia entre aros, y también podemos hacer que crucen apoyando diferentes segmentos.</p> <p><b>Las figuras :</b> volvemos a las parejas, uno se tumba y el otro con cuerdas debe dibujar el contorno del que está tumbado</p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>	

<p><b>Ciclo: Primero</b></p> <p><b>Nivel: 1º y 2º.</b></p> <p><b>Nº de sesión: 2</b></p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b> Afianzar el conocimiento de las partes del cuerpo. Practicar el equilibrio.</p> <p><b>Material:</b> Dos pelotas.</p>
<p><b><u>FASE INICIAL</u></b> <b>Nos tocamos:</b> con las manos tocamos las diferentes partes de nuestro cuerpo, primero todos igual, después uno dice una parte y los demás deben tocarla.</p> <p><b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b> <b>Los paquetes corporales:</b> Los alumnos corren por el espacio y el maestro dice un número y una parte del cuerpo, los alumnos se agruparán por el número dicho y juntando la parte del cuerpo nombrada.</p> <p><b>El frenazo:</b> los alumnos siguen al maestro todos a la vez, cuando el maestro se para los alumnos deben quedarse parados también.</p> <p><b>A ver quien la coge:</b> uno lleva el balón, y va corriendo por el patio, cuando es cogido debe lanzar el balón hacia arriba quien coja el balón pasa a ser el perseguido.</p> <p><b><u>VUELTA A LA CALMA</u></b> <b>Somos globos:</b> los alumnos comienzan el ejercicio tumbados, el maestro hace como si estuviera soplando y los niños comienzan a inflarse. Cuando ya no pueden más explotan volviendo a la situación inicial.</p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p> 	


<p><b>Ciclo: Primero</b></p> <p><b>Nivel: 1º y 2º.</b></p> <p><b>Nº de sesión: 3</b></p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b> Coordinar el movimiento con los estímulos</p> <p><b>Material:</b> pelotas</p>
<p><b><u>FASE INICIAL</u></b></p> <p><b>Mano sobre la cabeza:</b> Hay dos que pagan y llevan la mano sobre la cabeza, cuando pillan a otro también paga poniéndose la mano sobre la cabeza.</p> <p><b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b></p> <p><b>El corro con los pies:</b> grupos de 5 ó 6 colocarse en el suelo sentados y nos pasamos la pelota de unos a otros empujando sólo con las manos. A los que se les escapa el balón o a aquel que pasa mal, descansa tumbado en el suelo. Variante: los niños del corro se tumban y se pasan la pelota por encima de ellos para pasársela al compañero.</p> <p><b>El cazador y los osos perezosos:</b> los grupos colocados en círculo. Uno de ellos en pie en el centro. Los osos deben ir acercándose poco a poco sin que el cazador los vea, si ve a alguno moverse este vuelve al punto de partida. El objetivo es llegar al cazador.</p> <p><b>El rayo paralizante:</b> el mismo grupo que antes, todos los del grupo se mueven, cuando el cazador pega palmada los del grupo han de parar.</p> <p><b><u>VUELTA A LA CALMA</u></b></p> <p><b>La jungla:</b> por parejas hacer masaje de tensión-relajación:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hormigas (pulsión de dedos).</li><li>- Elefantes (pulsión de elefantes).</li><li>- Los patos (presión con las palmas de las manos).</li></ul>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	

<p><b>Ciclo: Primero</b></p> <p><b>Nivel: 1º y 2º.</b></p> <p><b>Nº de sesión: 4</b></p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b> Conocimiento de las partes del cuerpo y la función de estas.</p> <p><b>Material:</b> Pelotas de plástico.</p>
<p><b><u>FASE INICIAL</u></b> <b>Cuba libre:</b> Uno paga e intenta pillar a los demás, para que no nos pueda pillar hemos de decir cuba y quedarnos allí hasta que el maestro nos salve y diga libre.</p> <p><b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b> <b>Manipulación:</b> Una pelota de plástico por alumno, a la señal:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Caminamos o corremos con ella en las manos.</li><li>- Caminamos o corremos con ella en los pies.</li><li>- Dejamos la pelota y cogemos otra.</li><li>- Hacemos como que tenemos mucha barriga.</li></ul> <p><b>La diana:</b> se colocan por parejas, hay que intentar darle al compañero en diferentes partes del cuerpo. El que tire fuerte estará automáticamente eliminado.</p> <p><b>Vamos de paseo:</b> por parejas intentan transportar la pelota sin que caiga al suelo.</p> <p><b>Achique de balones:</b> ponemos una pareja en un equipo y la otra en otro, cada equipo en un lado del campo, los jugadores de un equipo no podrán pasar al otro campo. A la señal intentamos vaciar el campo de balones, a la señal paramos de achicar. El equipo que no lanza balones después de la señal gana.</p> <p><b><u>VUELTA A LA CALMA:</u></b> <b>Masaje con pelota:</b> Volvemos de nuevo a las parejas, hacemos masaje pero esta vez utilizando una pelota, que la hacemos pasar por todo el cuerpo.</p>	<p><b>OBSERVACIONES</b> Para empezar a jugar a cuba, primero los salva el maestro, según van dominando el juego se les da a ellos esta responsabilidad.</p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	

<p><b>Ciclo: Primero</b></p> <p><b>Nivel: 1º y 2º.</b></p> <p><b>Nº de sesión: 5</b></p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b> Experimentación de la lateralidad</p> <p><b>Material:</b> Pulsera de color</p>
<p><b><u>FASE INICIAL</u></b> Colocar a cada alumno una pulsera de color en la mano izquierda. Desplazarse por el espacio. Desplazarse por encima de una línea sin salirnos. Desplazarse por encima de la línea tocando esta con la mano izquierda que es la que llevamos la pulsera, ídem con la otra.</p> <p><b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b> Cada alumno con una pelota blanda. <b>Atentos:</b> Todos en fila encima de una línea mirando al maestro que se coloca delante, desplazarse hacia una línea que hay a la izquierda, desplazarse hacia la derecha. Hacer alguna acción en cada lado para que sea más ameno (imitar a algún animal, por ejemplo)</p> <p><b>Libre:</b> manejar el balón de diversas formas con la mano que se indica:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Por el suelo.</li><li>- Cogida.</li><li>- Bajo el brazo.</li></ul> <p><b>Buscar el color:</b> habremos repartido pulseras de colores diferentes, cinco por color, a la señal los alumnos deberán buscar los compañeros que tienen el mismo color. A la señal hacer grupos de diferente color, repetir todos juntos cual es la mano en la que tenemos la pulsera.</p> <p><b><u>VUELTA A LA CALMA</u></b> Colocados en círculo, decir primero al alumno que tienen a la derecha, y después el que tienen a la izquierda.</p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	

<p><b>Ciclo: Primero</b></p> <p><b>Nivel: 1º y 2º.</b></p> <p><b>Nº de sesión: 6</b></p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b> Experimentación lateralidad. Conocimiento corporal.</p> <p><b>Material:</b> Pulseras de lana, 25 globos.</p>
<p><b><u>FASE INICIAL</u></b> <b>Cuba libre:</b> Uno paga e intenta pillar a los demás, para que no nos pueda pillar hemos de decir cuba y quedarnos allí hasta que el maestro nos salve y diga libre.</p> <p><b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b> <b>Conozco mi cuerpo:</b> los alumnos se desplazan por el patio y sin dejar de correr deben tocarse la parte del cuerpo que indique el profesor, indicar también la mano que debe realizar el movimiento, (lateralidad). Para ello nos ayudaremos de las pulseras de colores.</p> <p><b>El globo volador I:</b> por equipos, hay que llevar el globo a la zona que se indica, tocándolo sólo con la parte del cuerpo que se haya dicho.</p> <p><b>El globo volador II:</b> lo mismo que el anterior pero individual.</p> <p><b>Mi globo mi cuerpo:</b> los alumnos deben golpear el globo para que no caiga, cada vez que lo golpean, dicen la parte del cuerpo con la que se ha hecho.</p> <p><b><u>VUELTA A LA CALMA</u></b> <b>El doctor:</b> por parejas uno se tumba y el otro hace de doctor, pegando el oído al cuerpo del compañero debe encontrar donde está el corazón de este.</p>	<p><b><u>OBSERVACIONES</u></b> Vuelvo a poner este juego, porque me interesa trabajar sobre él, para que los niños vayan cogiendo soltura.</p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	



<p><b>Ciclo: Primero</b></p> <p><b>Nivel: 1º y 2º.</b></p> <p><b>Nº de sesión: 7</b></p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b> Equilibrarse en diferentes posiciones.</p> <p><b>Material:</b> Bancos, aros, tacos de madera, sillas, gomas elásticas.</p>
<p><b><u>FASE INICIAL</u></b> <b>Enanito y gigante:</b> juego del estilo de Cuba, pero ahora los alumnos cuando van a ser pillados pueden elegir entre enanito (y se quedan en cuclillas) o gigante (y se quedan de pie)</p> <p><b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b> <b>Circuito:</b> los alumnos deberán hacer el circuito de equilibristas que se propone.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Pasar por encima de unos bancos.</li><li>2- Saltar de aro en aro sin pisar fuera de estos.</li><li>3- Pasar por encima de unos tacos de madera.</li><li>4- Recorrido a pata coja.</li><li>5- Pasar por debajo de algún objeto (mesas por ejemplo)</li></ol> <p><b><u>VUELTA A LA CALMA</u></b> <b>El ciego:</b> por parejas uno de los dos, se coloca una venda en los ojos y el otro se queda a su lado. El de los ojos vendados va tocando partes del cuerpo del compañero nombrando cada parte que toca.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b><u>OBSERVACIONES</u></b> La idea que tengo es montar en una zona del gimnasio (mini trinet) un entramado de gomas elásticas simulando una tela de araña, para que en esta zona los niños realicen las actividades propuestas.</p> <p><b><u>La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destreza motrices básicas.</u></b> Jordi Díaz Lucea. INDE.</p> <p>Si esto fuera posible para esta sesión haría dos grupos de alumnos, para evitar colas en el circuito.</p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	

<p><b>Ciclo: Primero</b></p> <p><b>Nivel: 1º y 2º.</b></p> <p><b>Nº de sesión: 8</b></p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b></p> <p><b>Material:</b>                  Bancos suecos y pelotas.</p>
<p><b><u>FASE INICIAL</u></b>  <b>A Bous:</b> uno paga que es el toro, y los demás para salvarse se han de subir encima de un banco sueco.</p> <p><b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b>  <b>A ver si puedes:</b> Todos corren por la sala y a la señal, se colocarán apoyando en el suelo la parte del cuerpo que se indica: una mano y un pie, dos manos y un pie, un pie, mano derecha pie izquierdo,.....</p> <p><b>Relevos:</b> hacemos equipos, los niños con una pelota por equipo, hacemos carreras de relevos. Cada carrera llevamos el balón en una parte del cuerpo diferente.</p> <p>Si sobra tiempo hacer el juego de <b>la bomba</b>. Colocados en círculo, uno sentado en medio que hace de reloj de la bomba, los del circulo de van pasando la pelota, cuando el del medio dice bomba, aquel que lleva la pelota muere y se queda sentado en su sitio. Después el que está al lado del muerto deberá saltarlo para pasar la bomba</p> <p><b><u>VUELTA A LA CALMA</u></b>  <b>El espejo:</b> por parejas un alumno hace posiciones y el compañero que está en frente lo imita.</p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p> <p>Para empezar con las carreras de relevos, los niños se esperarán en cada posta a la señal del maestro para salir.</p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	

<p><b>Ciclo: Primero</b></p> <p><b>Nivel: 1º y 2º.</b></p> <p><b>Nº de sesión: 9</b></p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b> Trabajamos las partes del cuerpo. Equilibrio. <b>Material:</b> Aros.</p>
<p><b><u>FASE INICIAL</u></b> <b>La peste I:</b> uno la lleva y cuando se la pasa a otro, paga el que ha sido tocado. <b>La peste II:</b> uno paga y cuando toca a alguien este se contagia y pagan los dos, así hasta que pagan todos.</p> <p><b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b> <b>Frente a frente:</b> los niños se colocan por parejas dentro de un aro, el maestro va diciendo partes del cuerpo, las parejas deberán poner en contacto esas partes nombradas. Si se nombra una cosa que no sea una parte del cuerpo, deberán cambiar de aro.</p> <p><b>El tiburón: colocamos una serie de aros por el suelo estos son</b> las casa de las sardinas, habrá menos aros que sardinas, el tiburón perseguirá a las sardinas. Cuando una sardina entra en un aro ocupado, la sardina que estaba primero debe irse. Así pues no puede haber dos sardinas en un mismo aro.</p> <p><b>A por la nave:</b> se colocan todos los alumnos detrás de una línea, a la señal todos deben ir a ocupar un aro que se ha repartido por el campo, pero habrá menos aros que alumnos. Los que se queden sin aro quedan eliminados.</p> <p><b><u>VUELTA A LA CALMA</u></b> Las estatuas: por parejas uno se tumba y el otro moldea una figura con su cuerpo. Cambio de roles.</p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p> <p>Evaluaré a 6 alumnos si se saben las partes del cuerpo.</p> <p>Como tendré montada la sala de gomas los eliminados los enviaré allí. Si en vuestro centro no tenéis posibilidad les podéis mandar otra actividad</p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	

<p><b>Ciclo: Primero</b></p> <p><b>Nivel: 1º y 2º.</b></p> <p><b>Nº de sesión: 10</b></p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b>                  Equilibrio y conocimiento corporal.</p> <p><b>Material:</b>                  bancos</p>
<p><b><u>FASE INICIAL</u></b></p> <p><b>A ver quien choca más:</b>                  Todos esparcidos por el campo a la señal a ver quién choca más manos, a ver quien tocas más espaldas, a ver quien toca más rodillas (ojo con los golpes en la cabeza), a ver quien....</p> <p><b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b></p> <p><b>A bous.</b>  <b>El peso:</b> varios bancos suecos, los jugadores por equipos y cada equipo en un banco sueco. Los jugadores han de pasar de un lado al otro del banco, los demás sin tocarle deben molestarle. Cada vez pasa uno</p> <p><b>La lucha:</b> los jugadores deben entrar cada uno por cada extremo del banco y en el centro encontrarse para luchar.</p> <p><b>Los compis:</b> los jugadores deben entrar cada uno por cada extremo del banco y en el centro encontrarse y ayudarse a pasar.</p> <p>Colocamos los bancos de forma transversal, los alumnos colocados en filas y van pasando los bancos por encima apoyando la parte del cuerpo que ellos elijan.</p> <p><b><u>VUELTA A LA CALMA</u></b>                  Tumbarse en el suelo con los pies encima del banco e intentar relajarse</p>	<p><b><u>OBSERVACIONES</u></b>                  Según sea la implicación de los alumnos en el juego alargarlo más o menos.</p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	

# ANEXO I



## FICHA I

### Mi mano derecha.....

Pon encima de la hoja tu mano derecha, dibújala y píntala.



## FICHA II

### Mi mano izquierda.....

Pon encima de la hoja tu mano izquierda, dibújala y píntala.







