

Secuencia 1 Actividad 3 “LO QUE PODEMOS HACER”

SESION 1

Sesión de Educación Física 1		
10 minutos	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el espacio con la mirada (dimensiones, colores, luz, objetos). • Recorrer el espacio en todos los sentidos y direcciones e intentar ocupar toda el área mediante diferentes desplazamientos (caminar, trotar, saltar). • Buscar posibilidades de contacto con el suelo y con las paredes a través de toda nuestra superficie corporal (puede probarse con ojos abiertos y cerrados). • Desplazarse por el área y, a una señal, ocupar el mayor o menor espacio posible. En este último caso, el grupo puede formar un bloque unido que no se puede separar. • Por parejas, desplazarse alejándose lo más posible uno del otro, sin perder la comunicación (mirada), y volver a acercarse.
25 minutos	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas: <ul style="list-style-type: none"> – <i>Sensibilidad kinestésica</i>: establecer comunicación con la mirada, con el tacto, con gestos, con sonidos o con las manos. – <i>Sensibilidad auditiva</i>: un compañero conduce a otro, le hace escuchar diversos instrumentos musicales (tambor, pandero, crótalo, sonajero) y le solicita que los identifique. – <i>Sensibilidad táctil</i>: tocar diversos objetos, texturas y personas e identificarlos (madera, hierro, piedra, ropa, Carmen, Francisco). – <i>Sensibilidad olfativa</i>: identificar esencias y aromas (oler perfumes, jabones, plantas aromáticas: menta, tomillo, romero, hierbabuena). – <i>Sensibilidad gustativa</i>: identificar sabores (probar diversos alimentos y bebidas naturales: manzana, fresa, piñón, almendra). <p>Se busca centrar la atención de los alumnos en las experiencias corporales, enfatizar sensibilidades y motivarlos a que conozcan las cualidades del cuerpo. Esta propuesta es sólo un ejemplo, que se puede enriquecer con la iniciativa del profesor y los alumnos.</p>
10 minutos	Final	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar con el cuerpo la sensación de agua fría y caliente, como si estuvieran bajo la ducha. Analizar las diferencias en el movimiento entre las dos sensaciones. • Sentados en círculo, hacer gestos con la cara, los ojos, las manos. Imitar animales o personas en distintas situaciones o estados de ánimo. • Con los ojos cerrados, expresar con movimientos qué entienden por suavidad, aspereza, sequedad.