

Sesión nº 3.



Material: Pelotas

Música recomendada: “People like you” Te quiero TV. “Naranja” Natura.

Calentamiento: estiramientos “El terciopelo” “People like you” Te quiero TV

Elevar brazos por delante del cuerpo dejando caer las manos, estirar arriba saludando, bajar por delante con manos agresivas, a la altura de la cintura, abrir brazos y volver a cerrar. (Cuatro repeticiones).

Ejercicio 1: “Los números y teléfonos” (010 M)

Asociar un movimiento de brazos a cada número del 1 al 9.

A continuación, dictar cifras y deben realizar los movimientos correspondientes:

- En el mismo orden: 4-8-1-5
- En orden inverso: 5-1-8-4
- Dar el resultado de la operación propuesta: $4+3=7$

Ejercicio 2: “Aire – Agua – Fuego – Tierra” (011 M)

Material: pelotas

En círculo, con una pelota. El profesor en el centro, pasa la pelota a una persona del grupo, si dice:

Aire, este debe recibir el balón a la vez que dice el nombre de un animal o cosa relacionado con el aire (por ejemplo: avión, tórtola...)

Agua: recibir y decir algo relacionado con el agua: pez espada, barco, río...

Tierra: recibir y decir algo relacionado con la tierra: perro, piedra, etc.

Fuego: el que recibe se coloca al centro y todos se cambian de lugar

Ejercicio 3: Pasar pelota y...” (012 M)

Seguimos en círculo, una persona al centro, pasar la pelota y decir el nombre de algún producto del supermercado relacionado con: lácteos, charcutería, frutas y verduras, etc.

Ejercicio 4: “Hoy tengo que...” (013 M)

Asociar un movimiento a cada vocal.

A continuación, dar una lista de alimentos y deberemos representarla corporalmente con la vocal asociada.

Paso de marcha. Pasillo del súper.

Representar con los movimientos asociados la siguiente historia:

Entro en el supermercado, cojo el carrito y camino por el primer pasillo hasta que encuentro la sección de frutas y verduras, cojo:

Lechuga – manzanas – plátanos – judías – calabacín – peras – naranjas –

(Para añadir brazos: frutas: rodar brazos. Verduras: brazos hacia delante)

Sigo por el segundo pasillo y voy mirando cosas que me gusten hasta que encuentro la sección de carne, y pido:

1 Kg. De medianas – carne picada – costillas de cordero – 1 pollo

sigo por el tercer pasillo, paso por muchas secciones hasta llegar a la sección del pescado:

½ kg. de sardinas – 1 rape – 4 calamares – 1 kg de mejillones

sigo por el 4rt pasillo, paso por la sección de zumos de fruta, de los huevos, los vinos, los aceites, las legumbres y llego a la pasta, cojo:

1 paquete de espaguetis – 2 paquetes de macarrones – 4 paquetes de ravioles – 1 paquete de pasta de sopa...

Sigo por el súper con el carrito lleno, voy mirando si me he dejado alguna cosa, quería coger pan para hacer pan con tomate, voy mirando, también me he olvidado de las zanahorias.

Me parece que ya lo tengo todo, llevo a la caja y le tengo que decir a la cajera lo que llevo : Frutas y verduras
Carne – Pescado - Pasta
(entre todos ir diciendo las cosas que hemos cogido del supermercado)

Ejercicio 5: Relevos (014 M)

Hacer grupos de 6, se colocan en filas, cada equipo tiene una pelota.
Deben pasar la pelota uno a uno del grupo hasta el final y volver a la vez que dicen nombres de comidas: paella, parrillada, etc.

Ejercicio 6: Masajes en grupo

Grupos de 6, el último del grupo dibuja una letra en la espalda de su anterior, así sucesivamente hasta que llega al primero...