

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Con Sentimiento

SESION: 04

1^{er} ciclo :**CICLO**

1º y 2º :**NIVEL**

MATERIAL: yogures, periódicos, pelotas de pin pon y globos.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Reconocer las vías de toma y salida de aire.
2. Diferenciar entre inspiración y expiración.
3. Inflar un globo sin dificultad.
4. Tomar conciencia de la respiración.

TEC. ENSEÑANZA: Resolución de Problemas.

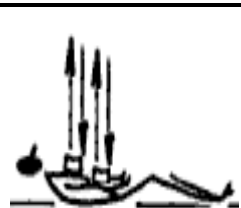
ANIMACIÓN

1. **Pesca Submarina.** Dividimos el gimnasio en dos partes, una la playa, donde están los submarinistas, y otra el mar, donde se encuentran los peces. Según el número de niños, nombramos 4, 5 o 6 submarinistas. Los demás niños serán peces y no podrán salir del mar a menos que sean pescados. Se trata de pescar el mayor número de peces sin ahogarse. Los submarinistas tienen que entrar en el mar para pescar a los peces pero siempre manteniendo el sonido "aaa..." sin parar. Cuando no puedan seguir manteniendo el sonido deben volver a la playa porque si no se ahogarían en el mar. Los peces deben desplazarse arrastrándose, mientras que los submarinistas pueden ir de pie. Los peces capturados se depositan en las redes de la playa y esperan a que sean capturados todos los peces o se ahoguen los submarinistas.



PARTE PRINCIPAL

1. **Soy Capaz de:** Tomando aire y llenando los pulmones soy capaz de:
 - Tomar aire y decir 3a, luego 5a, luego 7ª. Se trata de que con el mismo volumen de aire, hacer cada vez más cortes con la letra a.
 - Andar diciendo una a para ver hasta donde se llega. Ídem, pero con la letra s.
2. **Guerra de Yogures.** Por parejas, a ambos lados de un banco sueco en el que hay un envase de yogur. ¿Quién logra tirarlo por el otro lado soplando?
3. **Guerra de Pelotas.** Por parejas, de rodillas y entre medias un aro. Dentro del aro una bolita de papel. ¿Quién es capaz de sacarlo del aro soplando?
4. **Te la Paso.** Por parejas, se sitúan uno enfrente del otro, tumbados boca abajo. Se pasan una pelota de pin-pin.
5. **El Globo.** Repartimos un globo a cada alumno:
 - ¿Quién puede inflarlo?
 - ¿Quién lo infla de pocos soplos?
 - ¿Quién lo infla de muchos soplos?
 - ¿Quién lo infla y es capaz de meterse el aire?
 - Le dejamos escapar el aire y hacemos ruidos...
 - Imitamos con la respiración como si soltáramos el aire deprisa.
 - Imitamos con la respiración como si soltáramos el aire despacio.
6. **Jugando con los Globos.**
 - Cada uno juega libremente con el globo, golpeándolo con distintas partes del cuerpo.
 - Por parejas, jugamos a pasarnos el globo de diferentes formas.



VUELTA A LA CALMA

1. **Respira con Yogures.** Boca abajo y con dos yogures:
 - Ponemos un yogur en el pecho y otro en el estómago y vemos que pasa.
 - Ahora se suben y se bajan los dos yogures a la vez.
 - Subimos uno y se baja el otro.