

Realizado por: Santiago Mariño Parada

CEIP A DOBLADA

EJEMPLIFICACIÓN DIDÁCTICA

DESTINATARIOS: Segundo y tercer ciclo de Educación Primaria.

OBJETIVO: Practicar juegos que contengan habilidades útiles para las artes marciales.

TEMPORALIZACIÓN: Una sesión de 55 minutos.

LUGAR: Gimnasio.

SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL:

Les doy una breve charla sobre las artes marciales y seguidamente comenzamos el calentamiento.

Lo iniciamos haciendo rotación de tobillos, rodillas, caderas, hombros y por último cuello.

A continuación carrera suave alrededor del gimnasio, moviendo los brazos hacia adelante, luego hacia atrás luego a la señal del profe seguimos corriendo, a la señal nos tumbamos y seguimos corriendo. Por último nos quedamos en el sitio inspirando y espirando.

PARTE CENTRAL:

Pelea de gallos: Se colocan por parejas y agarrados por las manos uno intenta pisar al otro y a su vez que no lo toquen a él.

Variante: A tocar las manos, las rodillas.

El escudo: Se organizan por parejas, uno sujeta un globo a la altura del pecho y con las piernas flexionadas, el otro deberá tocar con los dedos del pie derecho el globo para lo que realizará el gesto de la patada luego cambio de rol. Lo hacen tres veces cada uno y en estático.

La serpiente: El tercer ejercicio será más suave, teniendo en cuenta la importancia del equilibrio en las artes marciales, se organizarán en grupo y a la señal van saliendo de uno en uno caminando sobre una cuerda gruesa estirada en el suelo sin poder poner los pies fuera de ella.

A cámara lenta: El profe hará una demostración con un alumno luego por tríos y en círculo cada uno intentará con movimientos muy lentos hacer el gesto de dar un manotazo en la cara del compañero entonces este se cubrirá con el brazo, tendrá que adivinar de que lado viene el golpe. El golpe se hará muy despacio y con movimientos amplios con el brazo extendido. Al cubrirse, despejarán el golpe hacia afuera no hacia adentro e irán rotando los tríos para que no esté el mismo en el centro.

VUELTA A LA CALMA:

Realizarán por parejas un ejercicio de relajación. Uno tumbado boca arriba inspira y suelta el aire y el otro le marca con el dedo en el estómago una letra, de modo que tiene que adivinar el que está tumbado de que letra se trata luego cambio.

El borracho: Van moviéndose por todo el espacio libremente de pronto se desploman en el suelo y quedan tumbados.

Sentados con los ojos cerrados reflexionan sobre lo que hicieron durante la sesión y para terminar recogen el material y van al aseo e higiene personal.