Sesión de Lateralidad (Mando Directo)

Metodología: MANDO DIRECTO

El cuerpo: Imagen y Percepción	UNIDAD: Lateralidad
OBJETIVOS:	MATERIAL:
Afianzar la lateralidad.	Cuerdas Pelotas

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASE INICIAL

Saludo inicial a los estudiantes y bienvenida a la sesión

Movilidad articular de tren inferior y superior

Calentamiento general de tren inferior y superior, desarrollo de juegos, y actividades motivacionales.

Explicación de las actividades a desarrollar realizando el ejemplo y apoyo de videos, lecturas propios de la gimnasia y que sirvan para lo que se pretende desarrollar en la sesión.

TIEMPO DE REALIZACION: 30 MIN

FASE CENTRAL

Por pareja, corriendo por el espacio, imitamos todo lo que hace el compañero “sombra”. Situamos cuerdas por el espacio, formando círculos. Corriendo, a la señal del profesor, nos colocamos adoptando la postura que menciona. Por ejemplo, colocamos la mano derecha dentro, la izquierda fuera.

Proponemos las siguientes acciones: ¿Quién lanza la pelota más lejos? - ¿Quién lanza la pelota con la mano izquierda? - ¿Quién con el pie derecho?

Uno de la pareja lanza la pelota y el otro al recogerla debe decir con qué parte del cuerpo fue lanzada, imitación de los lanzamientos del compañero.

TIEMPO DE DURACION: 90 MIN

FASE FINAL

Estiramiento y vuelta a la calma
Retroalimentación y sugerencias del trabajo realizado

TIEMPO DE DURACION: 10 MIN

Sesión de Lateralidad (Asignación de Tareas)

Metodología: ASIGNACIÓN DE TAREAS

El cuerpo: Imagen y Percepción	UNIDAD: Lateralidad
OBJETIVOS:	MATERIAL:
Desarrollar las habilidades básicas que podemos realizar con nuestro cuerpo (desplazamientos, saltos, manejo de objetos...)	Pelotas Aros

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASE INICIAL

Saludo inicial a los estudiantes y bienvenida a la sesión

Movilidad articular de tren inferior y superior

Calentamiento general de tren inferior y superior, desarrollo de juegos, y actividades motivacionales.

Explicación de las actividades a desarrollar realizando el ejemplo y apoyo de videos, lecturas propios de la gimnasia y que sirvan para lo que se pretende desarrollar en la sesión.

TIEMPO DE REALIZACION: 30 MIN

FASE CENTRAL

Cada pareja con una pelota, nos la lanzamos, primero en estático, luego en movimiento, vamos aumentando la distancia de separación. Primero con las manos, después con los pies.

Por parejas: la misma situación que en el caso anterior, pero le decimos al compañero la mano con la que debe realizar el movimiento. Primero con las manos, después con los pies, corriendo por el espacio, perseguimos a nuestro compañero, deberemos: tocarle la mano derecha, el pie derecho.

Enredo: dividimos la clase en 3 o 4 grupos, jugamos al enredo, uno dirá donde debemos ir colocando los pies y manos, quien caiga cambia su rol.

Todos estos juegos se realizarán sin que el profesor lleve los tiempos al pie de la letra, dejará a los alumnos que marquen ellos su propio ritmo realizando los ejercicios que se les indicó pero según sus motivaciones y sus intereses.

TIEMPO DE DURACION: 90 MIN

FASE FINAL

Estiramiento y vuelta a la calma
Retroalimentación y sugerencias del trabajo realizado

TIEMPO DE DURACION: 10 MIN