



LA PE, LA A Y LA ZETA

UNIDAD DIDÁCTICA: LA ABEJA BERTA Y EL ABUELO LI		4º PRIMARIA
SESIÓN: LA PE, LA A Y LA ZETA. CUENTO MOTOR Nº 4.		Nº: 4/7
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none">• Presentar el poema y motivar a partir de su vivencia motriz los posteriores trabajos de aula que se realizarán.• Mejorar las habilidades motrices perceptivas y coordinativas.• Propiciar el contacto corporal desinhibido y el sentimiento de grupo.• Valorar los juegos no competitivos y los juegos cooperativos como medio de actividad física y de relación con los demás.• Mejorar la atención y la relajación a través de la visualización.	
ESPACIO: Gimnasio.	TEMPORALIZACIÓN: 1 hora. ENERO	
MATERIAL: Poema para proyectar o contar. Petos, Colchonetas. Un globo. Música de relajación.		
METODOLOGÍA: Descubrimiento guiado y mando directo.		

PARTE INICIAL

15´

• Presentación (GRAN GRUPO)

Lectura de la primera parte del poema, la que corresponde a la PE, recordando que este poema nos guiará por el proyecto de trabajo a lo largo del mes de enero, el mes en el que en todos los colegios celebramos el Día de la Paz y la no violencia, en recuerdo de Ghandi.

La lectura del cuento se puede realizar en el gimnasio a través del cañón de proyección o si no se dispone de este recurso con el apoyo gráfico del poema impreso. Se pedirá al alumnado la máxima atención pues como en todo cuento motriz, los juegos que vendrán a continuación tienen que ver con el poema.

Terminado de leer el poema de la Pe, recordamos el verso en el que se habla de los Peques, jugando a un Pillao... Ahora les toca a ellos.

• EL PILLAO DE LOS ABRAZOS

Quien la lleva (identificado por el peto que lleva en la mano), persigue al resto cambiando su papel con la persona que toque. Para estar a salvo, además de correr rápido podemos quedarnos en "stop" abriendo bien las piernas y formando con ambos brazos y gran círculo frente a nuestro pecho.

Congelados no corremos peligro pero necesitamos que alguien nos ayude para volver a poder correr. Si un compañero pasa por debajo del *triángulo* que forman nuestras piernas abiertas y se mete dentro del *círculo* que forman nuestros brazos dándonos un efusivo abrazo, nos descongela.

Reflexionamos brevemente sobre el carácter no competitivo de este juego. Nadie pierde. Si nos pillan cambiamos de papel y listo. Además podemos cooperar para salvar.

PARTE FUNDAMENTAL

30´

En el poema se habla de Patos, Perros, Pulgas... Juguemos con ellos...

- **PULGAS, PERROS Y PATOS**

Tres equipos diferenciados por el color de los petos. Las Pulgas persiguen a los Perros para picarles, de forma que si tocan a alguno éste se queda agachado en cuclillas a la espera de que algún compañero libre lo salve pasando su pierna por encima de él. Los Perros persiguen del mismo modo a los Patos y los Patos, a su vez, persiguen a las Pulgas.

O sea, todos los equipos persiguen y son perseguidos. Lo curioso es que si un equipo pilla a todos sus oponentes, acabará siendo presa fácil de sus perseguidores. Reflexionaremos sobre ello. ¿Se trata de un juego competitivo o no competitivo?

Se procede ahora a la lectura de la segunda parte del poema, la de la A.

A ver quién recuerda de quién era la Alfombra voladora del poema...

- **LA ALFOMBRA DE ALADÍN**

Equipos de unos 7 jugadores con sendas colchonetas. El juego consiste en llevar al compañero que hace de Aladín de una punta de Ágraba a otra (líneas o zonas marcadas), sin que se caiga de la alfombra. Todos los demás deben llevar en volandas la alfombra e irán cambiando los papeles en cada viaje. Si un Aladín resulta muy pesado permitiremos que la alfombra sea arrastrada por el suelo.

Reflexionamos: ¿Este juegos es cooperativo, no competitivo...?

También nos habla e poema del Abecedario. A ver qué tal se os da jugar a él.

- **EL ABECEDARIO**

Un reto para toda la clase. Se lanza un globo al aire. El objetivo es que el globo no caiga al suelo. Para ello cada persona debe tocarlo una sola vez, decir en alto al tocarlo la letra del abecedario que corresponda y sentarse rápidamente.

Si alguien toca dos veces o el globo cae al suelo antes de que todos lo hayan tocado, será prueba no conseguida. ¿Cómo podemos ayudar a que lo demás puedan tocar el globo mejor?. ¿Hasta qué letra hemos llegado?

Podemos proponer todavía el más difícil. Una vez que todos estamos sentados, el reto continúa teniendo que tocar y levantarse de uno en uno sin que caiga el globo. Y por supuesto seguimos diciendo las letras del abecedario.

VUELTA A LA CALMA:

15´

Lectura de la última parte del poema, la de la Zeta.

- **EL MONJE ZEN**

Sentados en posición de meditación, como un monje zen. Ojos cerrados y música de relajación. Respiramos profundamente pero de forma natural. Nos dejamos llevar por las palabras del profesor y nuestra imaginación.

“Imagínate a ti mismo, en completa paz, en completa relajación.... Estás calmado, tranquilo, sientes cariño, afecto por todas las personas... ¿Te gusta lo que sientes? Es posible sentirse así si tú quieres.

Imagina a tu clase, a todos tus compañeros, en paz, en completa paz... Todos estáis tranquilos, todos sentís cariño por los demás.... ¿Te gusta lo que sientes? Es posible sentirse así si tú quieres.

Imagina a todo tu colegio en paz, en completa paz... Todos estáis tranquilos, todos sentís cariño por los demás.... ¿Te gusta lo que sientes? Es posible sentirse así si tú quieres.

Imagina a todo el mundo en paz, en completa paz... Todas las personas sonriendo, todas sintiendo cariño por los demás, sin guerras, ni hambre.... ¿Te gusta lo que sientes? Es posible sentirse así si tú quieres...

Lentamente abrimos los ojos y seguimos calmados.

- Comentarios de la sesión y del cuento.
- Vuelta a la clase. Aseo personal.