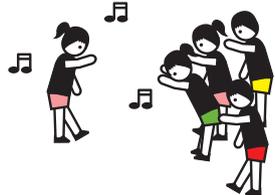


SESIÓN 1 : BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Desinhibición I Animar, proponer acciones y mostrar ejemplos a los niños para que estén el mayor tiempo posible en movimiento. Como es la primera sesión de este bloque debemos promover la participación, la desinhibición personal y la coordinación grupal.

DURACIÓN: 60 minutos **MATERIALES:** equipo de música.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. MARCAR EL RITMO. Marcar el ritmo con los pies, pisar con fuerza según el ritmo que marca el docente. Alternar de lento y suave a rápido y fuerte. VARIANTES: andar marcando el ritmo, a la señal, parar durante 4" y volver a marcar el ritmo. Igual pero en vez de 4" parados, mover 4 veces la cadera de lado a lado, o unir todos los movimientos (p.ej., 2 pasos fuertes, 2 movimientos de cadera, 2 saltos, etc.). Ir variando las propuestas.</p>	Individual	8'	
Rae	<p>2. STOP. Moverse libremente al ritmo de una canción, cuando la música para los niños se convierten en estatuas. VARIANTES: cuando la música para abrazan a un compañero, se sientan en el suelo, dan un salto, etc.</p>	Individual	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. IMITA AL JEFE. Todos moviéndose libremente por la pista bailan imitando a un compañero, según va indicando el docente. Animar, proponer o hacer el docente de modelo si ve que los niños no tienen iniciativa.</p>	Individual	12'	
Rae	<p>2. SOMOS ESPEJOS. Por parejas, uno en frente del otro, juegan al espejo imitando los movimientos del compañero. VARIANTE: cambiar a otro tipo de música que haga moverse a los alumnos de forma diferente, p.ej., lento y suave.</p>	Parejas	12'	
Rae	<p>3. BAILAMOS. Bailar libremente una canción animada de pie y realizar gestos con las manos, los pies, etc. VARIANTE: si algún niño sabe cómo se baila, pedir que lo enseñe al resto del grupo y repetir. Entre todos montar una pequeña coreografía y repetir varias veces. NOTA: no buscar la ejecución correcta, lo importante es que estén moviéndose. Podemos hacer pasos muy sencillos y repetitivos. Intentar que sean divertidos y enérgicos.</p>	Gran grupo	12'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EL DIRECTOR DE ORQUESTA. Todos los alumnos en círculo, excepto uno que se queda fuera y con los ojos cerrados. Un niño (el "director de la orquesta") inicia un movimiento/gesto para que los demás le imiten, sin que la persona que se quedó fuera le vea. Debe de ir cambiando de movimiento/gesto y los demás seguirle, hasta que el niño que se la queda adivina quién es el director de orquesta. Entonces, estos cambiarán los papeles.</p>	Gran grupo	8'	