

## SESIÓN 3: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

<b>MÓDULO DE ACTIVIDAD:</b> Bailes y juegos con música	Animar, proponer acciones y mostrar ejemplos a los niños para que estén el mayor tiempo posible en movimiento.			
<b>DURACIÓN:</b> 60 minutos	<b>MATERIALES:</b> equipo de música, aros.			
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <p>1. SARDINAS EN LATA. Todos se mueven al ritmo de la música, cuando esta se para, el docente dice un número y los alumnos tienen que tumbarse en el suelo, simulando ser sardinas en lata, juntos en función del número que se haya dicho, p.ej., de 2 en 2, de 4 en 4). VARIANTE: agruparse por color de camiseta, pantalón.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>2. EL PISA PIES. Por parejas, cogidos de las manos, mientras la música suena debemos intentar pisar los pies del compañero sin que nos pisen los nuestros. REGLA: no vale soltarse las manos. Si la música para, nos convertimos en estatuas intentando mantener el equilibrio sobre un pie con ayuda del compañero. VARIANTE: realizar en grupos de 4 ó 6 niños.</p>	Parejas	8'	
Rae	<p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p>1. LA LOCOMOTORA. Dejamos en el suelo un número de aros menor al número de niños. Uno se la queda y será la "locomotora". Todos bailan en el sitio hasta que la "locomotora" les toca la cabeza y se agarrarán por la cintura formando un tren. Cuando la música para, los "vagones" y la "locomotora" se sueltan y deben meterse dentro de un aro. El niño que se queda sin aro será la "locomotora". NOTA: cuando todos están en la fila debemos dejar que la música siga para dejar tiempo para que estén moviéndose. Animar para que salten y realicen movimientos de mayor intensidad.</p>	Gran grupo	12'	
Rae	<p>2. PROPUESTA DE BAILE 1. Esta propuesta que ofrecemos sirve para trabajar diferentes tipos de desplazamientos. Se enseña a modo de "espejo" para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Andar de talones para delante y para atrás. B) Saltar con los pies juntos hacia delante y hacia atrás. C) Andar de puntillas hacia delante y hacia atrás y mantener el equilibrio a la pata coja al final. D) Se repite C. E) Se repite A. F) Se repite B. G) Saltar por todo el espacio a la pata coja. H) Desplazarse en cuadrupedia por todo el espacio. I) Se repite A. J) Se repite B. K) Se repite C. L) Se repite D. M) Se repite A. N) Se repite B.</p>	Gran grupo	24'	
<a href="https://youtu.be/ZpRtSpjxrgQ">https://youtu.be/ZpRtSpjxrgQ</a>				