



Proyectos Escolares Saludables

Descansos Activos



ESTATUAS

CEIP/IES/CEE: Cristóbal López

CURSO: Infantil Y Primaria

NÚMERO DE ALUMNOS/AS: Indeterminado

CONTENIDOS

- Bloque:
- Bloque:

OBJETIVOS GENERALES:

- Realizar diferentes desplazamientos por el espacio.
- Inhibir movimientos ante una pauta.

COMPETENCIAS CLAVE:

- (CL)
- (CSC)

ORGANIZACIÓN: Se utiliza el patio, o un espacio abierto. El docente o un alumno utilizan el pandero, tocando diferentes ritmos. El resto del alumnado se dispersa por el espacio.

ESPACIO: El patio

CONTENIDOS A REFORZAR

2'



- Desplazamientos: andar a diferentes ritmos, correr y saltar.
- Inhibición de movimientos al escuchar una pauta.
- Disfrute durante el juego. Socialización.

DESARROLLO

5'



Los alumnos se dispersan por el espacio y comienzan a moverse al ritmo del pandero, andando, corriendo, saltando, etc. Al escuchar la pauta ante la que deben detenerse, deben quedarse quietos como estatuas. Al sonar nuevamente el pandero, volverán a desplazarse por el espacio y a quedarse como "estatuas" cuando éste de la pauta para quedarse quietos.

Los alumnos se irán turnando para tocar el pandero

VUELTA A LA CALMA

2'



En corro y sentados con piernas cruzadas, cerramos los ojos y mientras suena música relajante, el docente va indicando cómo debe hacerse la respiración, y recorrer mentalmente las diferentes partes del cuerpo, para lograr la relajación. (Durante al menos 10 minutos)

VARIANTES

Pueden ir quedando un tiempo fuera, aquellos alumnos que se muevan cuando deban estar como estatuas, hasta que queden unos pocos que sean los ganadores del