



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## Las articulaciones.

CEIP/IES/CEE:

CURSO: 3º de primaria

NÚMERO DE ALUMNOS/AS: 25

CONTENIDOS

Bloque: El cuerpo. Las articulaciones

OBJETIVOS GENERALES: H, K

COMPETENCIAS CLAVE:

- a) Competencia básica en ciencia.
- b) Aprender a aprender

ORGANIZACIÓN: Gran círculo si es posible o de lo contrario de pie a lado de su silla.

ESPACIO: Aula de clase

## OBSERVACIONES

La actividad funciona mejor si se hace en círculo porque así pueden verse todos.

## CONTENIDOS A REFORZAR

2'



Refuerzo de las articulaciones.

## DESARROLLO

5'



Se realizaría un calentamiento articular pasando por las principales articulaciones de abajo a arriba. (tobillos, rodillas, caderas,...)

## VUELTA A LA CALMA

2'



Se forma un pequeño tren que va dejando a cada alumno en su lugar hasta que todos estén ocupando sus sitios para continuar con la clase.

## VARIANTES

Cada niñ@ nombra una articulación y experimentan sus posibilidades de movimiento.