



# Proyectos Escolares Saludables

## Descansos Activos



### DESCRIPCIÓN

**CEIP/IES/CEE:** Cristóbal López  
**CURSO:** 3º y 4º  
**NÚMERO DE ALUMNOS/AS:** 16  
**CONTENIDOS**

- **Bloque:** 2 (E.Física)
- **Bloque:** 3 (E.Física)

**OBJETIVOS GENERALES:** Memorizar diferentes ritmos y reproducirlos a través del movimiento.

**COMPETENCIAS CLAVE:** CL y CSC

**ORGANIZACIÓN:** En corro

**ESPACIO:** El aula o el patio de recreo.

### OBSERVACIONES

### CONTENIDOS A REFORZAR

2'



- El uso del cuerpo y la voz en la ejecución de ritmos y movimientos.
- La coordinación y memorización de ritmos.
- El disfrute por el juego.

### DESARROLLO

5'



Utilizamos el corro, de forma tal que todos y cada uno de los niños, puedan verse y escucharse correctamente. Comienza un alumno o alumna inventando un ritmo, que no puede superar los cuatro golpes (con partes del cuerpo) o sonidos (utilizando la voz); a continuación, todos repetimos ese ritmo. El siguiente compañero, inventa otro que se va acumulando al anterior, y así, sucesivamente.

Cada vez que alguien aporta su ritmo, debemos repetirlo y luego comenzar desde el principio, de forma tal que vayamos memorizando todas y cada una de las secuencias rítmicas elegidas. El juego finaliza cuando todos hemos participado inventando y aportando un conjunto de sonidos o golpes.

(ES importante, animar a los niños a repetir de vez en cuando, de forma individual, varias secuencias realizadas anteriormente por todo el grupo; así captamos su atención y ayudamos a los más distraídos a realizar con éxito la actividad)



### VUELTA A LA CALMA

2'



Para volver a la calma, practicamos una buena respiración sentados con las piernas cruzadas, y poniendo las manos sobre nuestras rodillas. Cerramos los ojos y realizamos cinco respiraciones profundas. Nos levantamos despacio y regresamos a nuestras sillas.

### VARIANTES

