
P E R C E P C I Ó N

1º

C I C L O

PERCEPCIÓN DEL PROPIO CUERPO

PERCEPCIÓN ESPACIAL

PERCEPCIÓN TEMPORAL

ASOCIACIÓN ESPACIO - TIEMPO

A : PERCEPCIÓN DEL PROPIO CUERPO

Control de la respiración

- Espirar por la boca, soplando sobre la mano. Hacerlo también por la nariz.
- Inspirar y espirar con la nariz. Inspirar por la nariz y espirar por la boca.
- Inspirar, parar, y continuar inspirando. Espirar, parar, y continuar espirando.
- Inspirar rítmicamente en 2, 3 y 4 tiempos. Hacerlo también espirando.
- Soplar un papel y mantenerlo elevado.
- Mover la pelota soplando.

Control segmentario

- Mover los brazos por cada una de sus articulaciones de todas las formas que se le ocurran.
- Mover los brazos estirados en distintas direcciones: adelante y atrás, lateralmente y hacia arriba, en círculo, ...
- En parejas, el que va detrás reproduce los movimientos de los brazos del otro.
- Con la cuerda en las manos, pasar los pies sobre ella y completar el círculo por detrás de la espalda.
- En cuadrupedia, con la cuerda en las manos, llevar la cabeza a tocarla.
- Caminar en cuadrupedia con la cuerda en la espalda sin que se caiga.
- Sentados, pasar la pelota desde delante de los pies por debajo de las piernas, sacarla por la espalda y subirla por la misma hasta ponerla otra vez delante.
- Acostarse y rodar la pelota por debajo de la espalda.
- Balancearse sobre la espalda sosteniendo la pelota entre los muslos y el pecho.

- Adaptar el cuerpo a la forma del aro.
- Pasar por entre el aro de diversas formas.
- Quedarse suspendido de las espalderas, de una cuerda o de una barra.
- Apoyarse sobre los brazos de distintas formas.

B : PERCEPCIÓN ESPACIAL

- Desplazarse hacia donde indique el profesor.
- Por parejas, seguir al que va delante en todas direcciones.
- Con un aro delante, colocarse en distintas posiciones con respecto a él.
- Transportar el aro de distintas formas mientras se corre.
- Por parejas, uno en cuadrupedia y el otro lo pasa de distintas formas.
- Correr de forma dispersa y a la señal, agruparse en un sitio.
- Caminar y correr alternativamente por todo el espacio.
- Correr de forma dispersa y a la señal ir a tocar lo que se indique
- Corriendo con el aro, a la señal colocarlo junto al objeto que se indique.
- Con los aros dispersos por el suelo correr por entre ellos. Luego saltarlos.
- Correr entre las pelotas dispersas por el suelo sin tocarlas, y a la señal saltarlas.
- Cada grupo en un círculo con uno en el centro y los ojos cerrados. Uno hace un ruido para que el del centro lo identifique.
- Por parejas, uno marca el ritmo de la carrera o el caminar del otro.
- Marchar mientras se lleva el ritmo de las zancadas con la pelota.

C : PERCEPCIÓN TEMPORAL

- Desplazarse según el ritmo que se indique: muy rápido, rápido, andando, despacio, muy despacio.
- Correr mientras se marca con palmas el ritmo de las zancadas.
- Caminar marcando diferentes ritmos con apoyo fuerte de pie.
- El tríos, uno salta a otro tendido mientras el 3º marca los saltos
- Caminar y al sonido fuerte, cambiar la dirección.
- Caminar suavemente o ruidosamente según el sonido.
- Sostener el ritmo de la marcha sin desplazarse (en el sitio).
- Caminando, marcar el ritmo cada vez que se apoya el pie izquierdo.
- Por parejas, con los ojos cerrados ir a tocar al compañero que hizo el ruido.

D : ASOCIACIÓN ESPACIO - TIEMPO

- Marchar y correr según las distintas velocidades que se indiquen.
- Marchar detrás del compañero a su misma velocidad.
- Marchar a diferente velocidad que el compañero.
- Rodar la pelota y avanzar junto a ella hasta que se pare.
- Rodar la pelota y avanzar detrás de ella.
- Rodar la pelota y adelantarla.
- Rodar la pelota y saltarla de izquierda a derecha y viceversa mientras se avanza.
- Rodar la pelota y correr en círculo alrededor de ella.
- Rodar la pelota, adelantarla y abrir las piernas enfrente de ella para que pase por entre las mismas.