
P E R C E P C I Ó N

2º-3º C I C L O S

PERCEPCIÓN DEL PROPIO CUERPO

PERCEPCIÓN ESPACIAL

PERCEPCIÓN TEMPORAL

ASOCIACIÓN ESPACIO - TIEMPO

A : PERCEPCIÓN DEL PROPIO CUERPO

- Correr con los brazos cruzados atrás. Luego levantando los talones a los glúteos.
- Correr elevando las rodillas con las manos en la cabeza.
- Correr, botar con medio giro y seguir corriendo.
- Correr describiendo círculos, espirales, zig zag, ochos y otras figuras.
- Corremos, nos sentamos y acostamos sin ayuda de las manos.
- Caminar cogiéndose las manos por detrás de las rodillas.
- Girar sentado sin apoyo de manos.
- Correr, saltar, caer a cuclillas y continuar corriendo.
- De pie, tocar alternativamente el talón de un pie (elevándolo hacia atrás) con la mano contraria.
- Agarrar las manos y pasar las piernas entre las manos sin soltarse y regresar.
- En tendido supino hacer la bicicleta con las piernas.
- Equilibrar un disco en la cabeza en posición de sentados, acostados y arrodillados.

- Hacer el ocho entre las piernas con el disco.
- Mover el disco sin prensarlo (sin agarrarlo con el pulgar) de todas las formas posibles.
- Sostener el disco en diferentes posiciones del cuerpo: hombro, rodilla, pie, codo, etc.
- Caminar entre los brazos sin despegarlos del suelo hacia delante y hacia atrás.
- Desplazarse sentados sobre los talones sin ayuda de manos.
- En equilibrio sobre un pie, girar sobre sí mismo. Alternar.
- Correr, botar haciendo un giro completo y continuar corriendo.

B : PERCEPCIÓN ESPACIAL

- Caminar con:
 - * Los bordes externos de los pies.
 - * Los bordes internos de los pies.
 - * Los talones.
 - * Las punteras.
- Saltar y salir del aro con un pie y con dos pies.
- Correr libremente entre los aros.
- Saltar sobre un pie y caer con el otro dentro del aro.
- Entrar y salir de los aros con uno y 2 pies.
- Correr sobre una hilera de aros colocados en fila, zig-zag ...

C : PERCEPCIÓN TEMPORAL

- Practicar distintos ritmos con las picas sobre el piso.
- Llevar el ritmo en el suelo e interrumpirlo tocando los hombros.
- Interpretar el ritmo de la música con percusión.
- Caminar al ritmo de la música.

- Alternar la percusión del ritmo de la música con la marcha sincronizada.
- Seguir el ritmo de la música cuando ésta queda interrumpida y luego continúa.

D : ASOCIACIÓN ESPACIO - TIEMPO

- Andar cada vez más lentamente hasta quedarse parado.
- Andar cada vez más rápido hasta acabar esprintando.
- Caminar y/o correr cambiando de velocidades.
- En pareja, marchar y correr a la misma velocidad que el compañero. Variar la velocidad para despistarlo.
- Marchar y correr con velocidad diferente a la del compañero; más rápido, más lento.
- Rodar la pelota y avanzar con ella hasta que se para.
- Rodar la pelota y adelantarla corriendo antes de que se pare.
- Correr hacia donde señale el profesor y, a la señal, a ver quién llega primero de vuelta.
- Caminar y/o correr dispersos por el terreno sin tropezar y atender a la señal para sentarse, pararse, acostarse, etc.
- ¿Quién encuentra primero un lugar alto para poner el aro? ¿Y para colgarlo?