



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

Estos materiales curriculares se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población para así promocionar su salud.

La Estrategia puede consultarse en

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionYPrevencion.htm>

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

La U.D. que se propone pretende mejorar, bajo un enfoque activo y a través de juegos motores, las conductas motrices de base.

Para ello se han seleccionado especialmente juegos en los que el movimiento prevalece frente a la estaticidad en el aprendizaje de habilidades y destrezas de los juegos y actividades.

A su vez, pretende aunar y conjugar juegos y actividades motoras clásicas con otras más novedosas y creativas con el fin de hacer más atractivos los juegos desarrollados, favoreciendo así el acercamiento y la motivación del alumno a la práctica activa de actividad física.

1º y 2º
PRIMARIA





OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- A. Conocer en la práctica distintos juegos tradicionales populares de ayer y de hoy de corte físico-vigoroso.
- B. Mejorar las relaciones sociales con iguales a través del respeto de reglas y roles.
- C. Adquirir nociones básicas de estrategias de cooperación frente a oposición en el juego colectivo.
- D. Utilizar las habilidades motrices básicas en distintas situaciones de juego colectivo.
- E. Aplicar las habilidades motrices básicas coordinadamente junto al equilibrio en la búsqueda de soluciones en diferentes situaciones motrices.

UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

COMPETENCIAS

QUE SE TRABAJAN

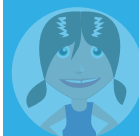
- Competencia lingüística (CML)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
- Competencia digital (CD)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)
- Aprender a aprender (AA)
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

CML	CMCT	CD	CSC	CEC	AA	SIEE
X	X		X	X	X	X

BLOQUES DE CONTENIDOS

*Se marcan los bloques de contenidos para facilitar al profesorado hasta la implantación de la LOE en todos los cursos.

El cuerpo: imagen y percepción	Habilidades motrices	Actividades físicas artístico-expresivas	Actividad física y salud	Juegos y deportes
	X		X	X





CONTENIDOS

- Juegos motores de lanzamiento y persecución
- Desarrollo de juegos de mesa clásicos
- Juegos con combas
- Juegos tradicionales con material reciclado
- Juegos modificados sobre juegos y deportes clásicos
- Juegos motores de atención y observación

METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.

Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.

Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.

● Alumno	●● Parejas	Ⓟ Profesor
→ Desplazamiento	▭ Banco	○ Aro
- - - → Desplazamiento móvil	▭ Colchoneta	⌋ Picas
↷ Salto	▲ Cono	⤴ Trayectoria móvil con bote
⊗ Alumno se la liga	●—● Alumno con comba	▭ Valla
ⓐ ⓐ Mismo equipo	●—●→ Sentido de la comba	● Móvil

RECURSOS MATERIALES

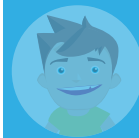
(Esta unidad didáctica se caracteriza por la utilización de bastante material en formato papel.)

- Petos de colores
- Picas
- Conos altos
- Pañuelos



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

1º y 2º PRIMARIA





**UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS**

Doblonces de oro montados sobre cartulinas y plastificados

Plano

Cuerdas

Combas

Churros de piscina

Pelotas

Balones

Pelotas de foam

Aros

Mesas

Cubos de espuma

Balón gigante

Balones de fútbol

Bancos

Porterías de unihockey

1º y 2º
PRIMARIA

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Conocer y practicar juegos populares y tradicionales antiguos y actuales y relacionar su práctica habitual con el efecto positivo que tienen sobre la salud.

A.1 Conoce e identifica al menos tres juegos populares y tradicionales antiguos.

A.2 Conoce e identifica al menos tres juegos actuales y/o alternativos.

A.3 Participa con interés en la práctica de juegos motores populares actuales y antiguos.

A.4 Entiende y valora la práctica de juegos tanto de corte más antiguo como actual en relación con un estilo de vida saludable.

B. Conocer y respetar las reglas y normas de los juegos mostrando una actitud de respeto y aceptación de los demás en la asignación de roles y funciones.

B.1 Conoce las reglas y normas de los juegos motores planteados.

B.2 Reconoce la importancia del respeto a las normas de los juegos para el correcto desarrollo del mismo.

B.3 Acepta y valora el rol que le toca en la práctica de juegos motores de ayer y hoy.

B.4 Trata de forma correcta a sus compañeros de juego evitando el rechazo y la discriminación por la razón que fuese.

B.5 Trata de forma correcta las decisiones del profesor evitando el rechazo y la discriminación por la razón que fuese.

C. Valorar la cooperación y la ayuda para resolver retos, oponerse a uno o varios contrarios, o resolver con soltura situaciones estratégicas del juego.





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

- C.1 Participa activamente en los juegos motores propuestos de ayer y hoy.
- C.2 Explora y descubre estrategias propias del juego de cooperación.
- C.3 Explora y descubre estrategias propias del juego de oposición.
- C.4 Explora y descubre estrategias propias del juego de cooperación-oposición.

D. Aplicar y usar diversas habilidades motrices básicas en la búsqueda de soluciones adaptadas a las diferentes situaciones motrices de juego plan-teadas.

- D.1 Usa diferentes habilidades motrices y las combina para resolver problemas en los juegos motores.
- D.2 Elabora su propio espacio perceptivo de acción a partir de las vivencias propias de los juegos motores de ayer y de hoy.
- D.3 Da respuestas motrices ante diferentes estímulos visuales, auditi-vos, táctiles y kinestésicos presentes en la acción motriz propia del juego motor.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- A. Hoja de observación (anexo 1)
Preguntas orales
- B. Hoja de observación (anexo 1)
Preguntas orales
- C. Hoja de observación (anexo 1)
- D. Hoja de observación (anexo 1)

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: ¡Corre, corre que te pillo! **Breve descripción:** Práctica de juegos motores de persecución y atrape.

Sesión 2: Piratas del... (nombre del colegio). **Breve descripción:** La sesión pretende ser una jornada íntegra de un juego de rol consistente en eliminar y salvar a compañeros a la vez que se rescata un tesoro.

Sesión 3: Lanzando a dar. **Breve descripción:** Practica de juegos motores de lanzamiento y persecución.

Sesión 4: Juegos de mesa, juegos de sala. **Breve descripción:** Desarrollo de juegos de mesa clásicos transformados en grandes juegos motores.

Sesión 5: ¡Salta, salta, salta, salta, salta sin parar! **Breve descripción:** Sesión dedicada íntegramente a juegos motores con combas.

Sesión 6: Watchout! **Breve descripción:** Práctica de juegos motores de atención y observación.

Sesión 7: Valores motores. **Breve descripción:** Práctica de juegos moto-res con objetos con distintas funciones y roles desde pro-sociales hasta eliminativos.

Sesión 8: Reinventando deportes. **Breve descripción:** Desarrollo de juegos modificados sobre juegos y deportes clásicos.

1º y 2º
PRIMARIA





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Identificar juegos clásicos motores de atrape y rescate. (A)
Disfrutar practicando juegos clásicos de atrape y rescate. (B)

CONTENIDOS

Desplazamientos.
Juegos de rescate y persecución.
Juegos de memoria.

MATERIALES

Petos de colores, picas y conos altos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

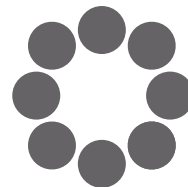
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

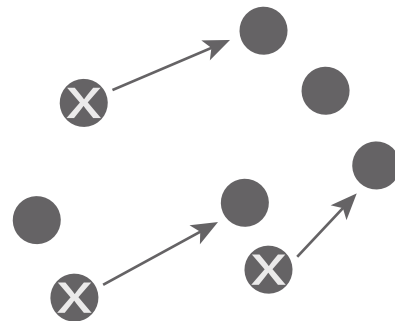
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



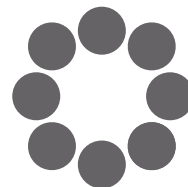
2. Pica tomate que no te escapes (5'/8')

Uno o varios jugadores se la ligan e intentan pillar a los demás. Cuando pillan a alguien se le dice en voz alta «pica tomate que no te escapes». El pillado debe permanecer de pie y quieto en el lugar que fue pillado hasta que llegue alguien, le toque en la espalda y le diga «rescatado».



3. Estiramientos (3'/11')

En círculo





PARTE
PRINCIPAL

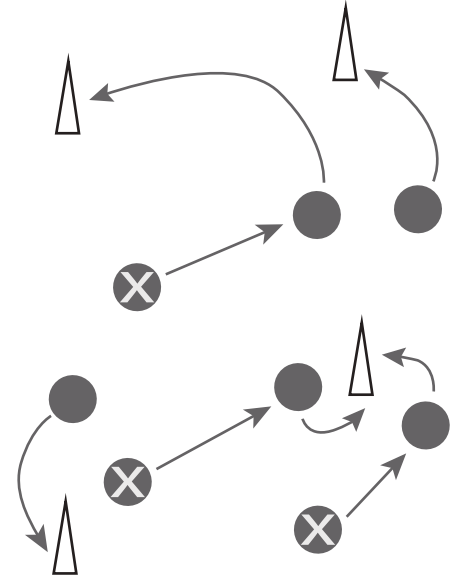
ACTIVIDADES

4. La pica salva (10'/21')

Es un pilla-pilla clásico en el cual los jugadores, para librarse de ser pillados, se agarran a una pica libre de entre las repartidas por el patio. Si un jugador es pillado se intercambia el rol con el perseguidor. El perseguidor o perseguidores pueden llevar una señal identificativa, como un pañuelo, etc.

Nota: puede ser obligatorio cambiar de pica para los jugadores que estén agarrados a ellas si el profesor emite una señal sonora, como pitar con el silbato o decir alguna palabra como «cambio». De esta manera reducimos el tiempo en el que los alumnos están parados.

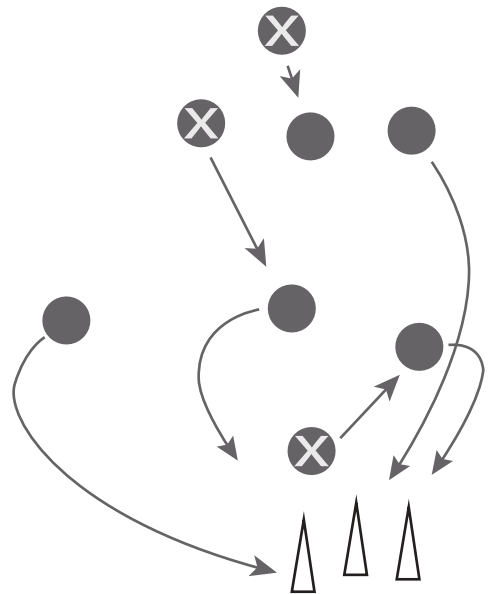
GRÁFICO



5. Polis y cacos (14'/35')

Juego clásico donde unos jugadores son los cacos que huyen y otros son los polis que intentan pillarlos. Los polis han de capturar a los cacos y llevarlos a la cárcel habilitada para ello.

Se pueden introducir variantes como la existencia de una cárcel única de la cual se rescata a los prisioneros con un golpe en el dorso de la mano del caco, o como la existencia de varias cárceles unipersonales esparcidas por el espacio (aros). También se puede pillar con un churro (pajita de iniciación acuática partida por la mitad) o disparando móviles como pelotas blandas.





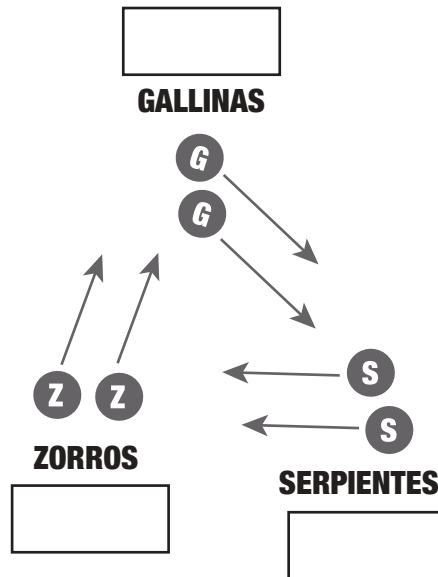
PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. Zorros, gallinas y serpientes (10'/45')

Se divide la clase en tres grupos con petos distintos: los zorros, las gallinas y las serpientes. Cada grupo tiene una casa asignada, alejada de la casa de los otros grupos. Los zorros persiguen a las gallinas, las gallinas a las serpientes y las serpientes a los zorros. Cuando un animal captura a otro (por ejemplo, un zorro a una gallina) ha de llevarlo a casa y, mientras lo lleva, nadie puede capturarlo. El animal capturado solo puede ser liberado si un compañero de su mismo equipo le libera tocándole la mano. Gana el equipo que antes capture al equipo que persigue.

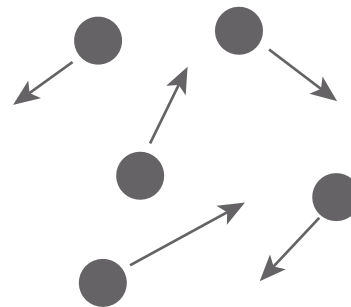
GRÁFICO



VUELTA A
LA CALMA

7. ¿Quién falta en la foto? (10'/55')

Cuando el profe da la señal, el jugador que se la liga se pone en el centro de la pista y cuenta hasta 30. Los demás compañeros se mueven por el espacio excepto uno (designado por el profesor) que se esconde. Cuando el que la liga termina de contar grita: «¡Foto!» En ese momento todos los jugadores se quedan quietos de pie como estatuas. El que la liga tiene que adivinar en 30" quién falta en la foto.





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer qué son los juegos de rol. (A)
Disfrutar practicando un juego de rol montado sobre la base de una película del cine clásico contemporáneo. (B,C,D)

CONTENIDOS

Juegos de rol.
Dramatización.

MATERIALES

Petos, churros, pañuelos, doblones de oro montados sobre cartulinas y plastificados, plano...

OBSERVACIONES

Para esta actividad sería conveniente tener previamente escritas y comentadas las reglas y normas que regirán la batalla pirata para que ambos equipos lo tengan en cuenta de antemano.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (5'/5')

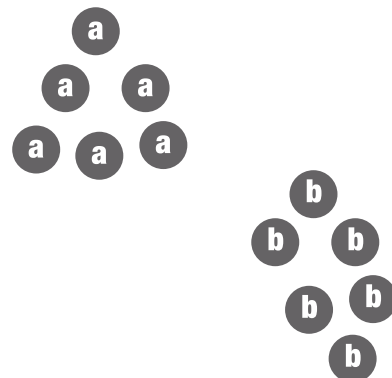
GRÁFICO

En círculo



2. Preparados para el combate (10'/15')

Los miembros de los dos equipos se disfrazan con el material de EF, cogen los objetos que le corresponden a cada cual según sus funciones y se preparan para la batalla. Es un buen momento también para repasar las normas y reglas que regirán la batalla.



CALENTAMIENTO

3. Estiramientos (5'/20')

En círculo





PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Piratas del... (colegio): la batalla (30'/50')

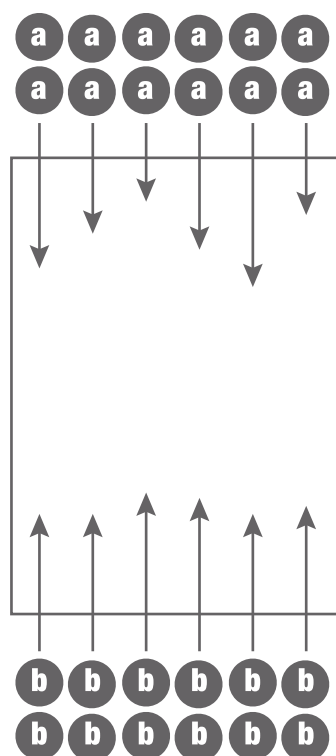
Consiste en una batalla entre dos grupos de piratas que tienen que conseguir un tesoro. El juego de rol lleva implícito una serie de reglas que todos deben conocer. Las reglas son: Para conseguir el tesoro (solo el profesor sabe dónde se encuentra escondido) hay que reunir los doblones necesarios para que el profesor les diga dónde está. Se reparten distintos roles entre los alumnos: capitán, grumete, cocinero, lugarteniente, etc. Cada rol o rango tiene asociado distintos materiales para disfrazarse y distintas armas (churros de piscina, pelotas de foam, etc.), así como una bolsa con un número determinado de doblones. Si dos piratas contrarios se encuentran pueden luchar entre ellos con los churros o con las pelotas. Si se produce un tocado, el jugador tocado pierde doblones (los que se estipulen) y se los lleva el ganador. El pirata al que ya no le quedan doblones pasa a una cárcel de la que tendrá que ser rescatado. Solo se puede rescatar previo pago de una serie de doblones al equipo pirata que custodia la cárcel. También se puede rescatar si los guardianes están despistados dando en el dorso de la mano al prisionero.

Los dos equipos también pueden construir algún elemento arquitectónico propio (casas, barcos, etc.), propiedad de cada banda de piratas, que sirva como parapeto o posesiones propias. La pérdida de estas propiedades suma o resta doblones a cada banda.

Cuando el capitán reúna una cierta cantidad de doblones el juego se para y el profe les da un plano de dónde está situado el tesoro (a convenir).

GRÁFICO

Se divide a la clase en dos equipos



VUELTA A
LA CALMA

5. Síntesis y correcciones (5'/55')

Se realiza una reflexión sobre la actividad.

Sentados en círculo





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Mejorar las habilidades motrices básicas en forma de lanzamientos, recepciones y esquivas. (A)
 Buscar y utilizar los propios recursos motores y de habilidades en la resolución de problemas asociados a los juegos propuestos. (B)

CONTENIDOS

Lanzamientos.
 Recepciones.
 Esquivas.
 Juegos motores de lanzamiento y persecución.

MATERIALES

Pelotas de foam, petos de colores, ladrillos y conos.

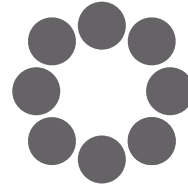
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

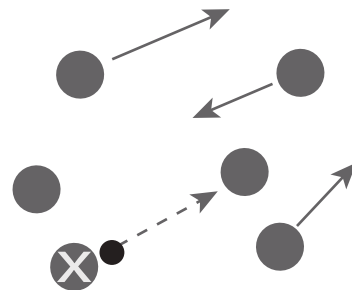
GRÁFICO

En círculo



2. Dado (4'/7')

Juego clásico donde quien la liga porta una pelota de foam. Cambio de rol quien reciba un pelotazo del portador de la pelota. Se pueden introducir dos o más alumnos que la ligen si fuese necesario aumentar el nivel de activación de la clase.



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo



CALENTAMIENTO





PARTE
PRINCIPAL

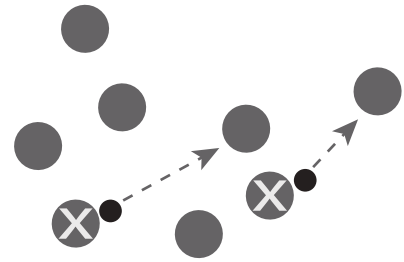
ACTIVIDADES

4. Cadena con pelotazo (10'/20')

Dos o más jugadores se la ligan y llevan una pelota en la mano cada uno. Quien reciba un pelotazo inicia una cadena o se incorpora a una de ellas. Las cadenas serán de cuatro máximo y se partirán por la mitad cuando estén los cuatro componentes. Se puede variar el número de alumnos que la ligan, el número de balones y la longitud de la cadena para aumentar o disminuir el nivel de activación de la clase.

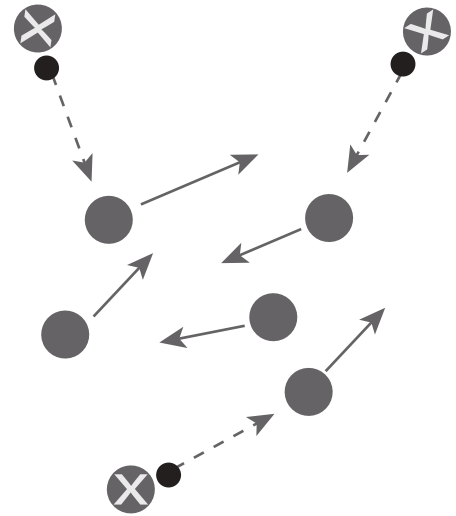
GRÁFICO

Por parejas



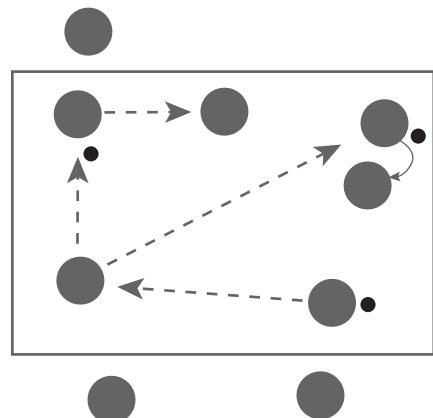
5. Pelota sentada (10'/30')

Varios jugadores comienzan con una pelota en la mano y sin poder desplazarse con el móvil. Intentarán alcanzar con la pelota al resto de compañeros. El jugador que reciba un pelotazo debe permanecer sentado hasta que coja una pelota que pase por su lado o algún compañero, que también esté sentado como él, se la pase. Una posible variante es permanecer en el sitio mientras se realiza alguna acción como abrir y cerrar brazos o realizar un skipping en el sitio.



6. Eliminator (10'/40')

En un espacio demarcado dentro de la pista los alumnos juegan a pegarse pelotazos. El que reciba un pelotazo, queda eliminado y debe salir del rectángulo de juego. Antes de salir debe chocarle la mano aleatoriamente a alguno de los eliminados anteriores para que este entre a jugar de nuevo. Solo se puede golpear a los compañeros con la pelota del ombligo hacia abajo.





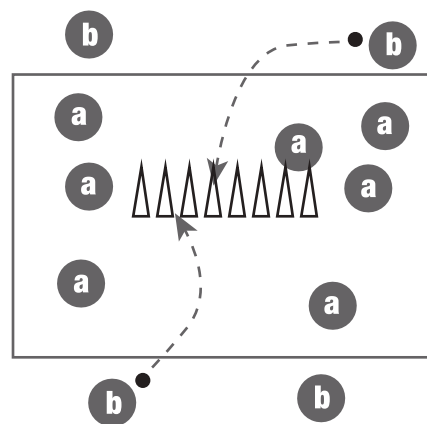
PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

7. The Wall (10'/50')

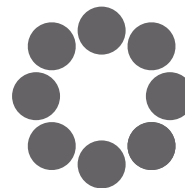
La disposición del juego es como la actividad anterior solo que ahora un equipo defiende un muro construido en el centro del rectángulo-cuadrado de donde expulsará las pelotas lanzadas por sus compañeros. Los jugadores siempre han de estar reparando el muro para que no sea destruido por completo, momento en el cual se cambian los papeles entre los equipos.



VUELTA A
LA CALMA

7. Puesta en común y relajación (5'/55')

Tumbados en círculo





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Participar activamente en un juego de mesa transformado en un juego motor. (A)
Buscar y utilizar los propios recursos motores y de habilidades en la resolución de problemas asociados a los juegos propuestos. (B)

CONTENIDOS

Juego motor.
Juegos de mesa (adaptaciones motrices).

MATERIALES

Pelotas de foam, petos de colores, ladrillos y conos.

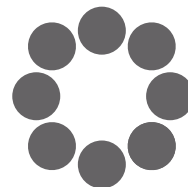
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

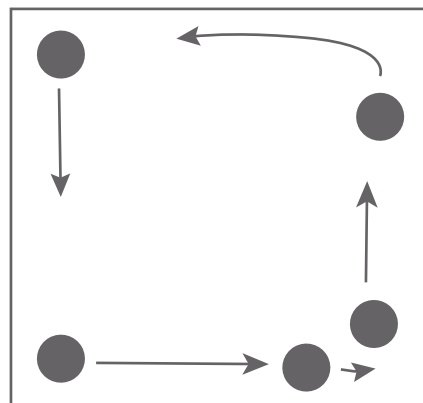
GRÁFICO

En círculo



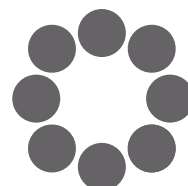
2. Carrera suave (4'/7')

Simulando movimientos de ajedrez: como un caballo, como una torre, como un alfil...



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





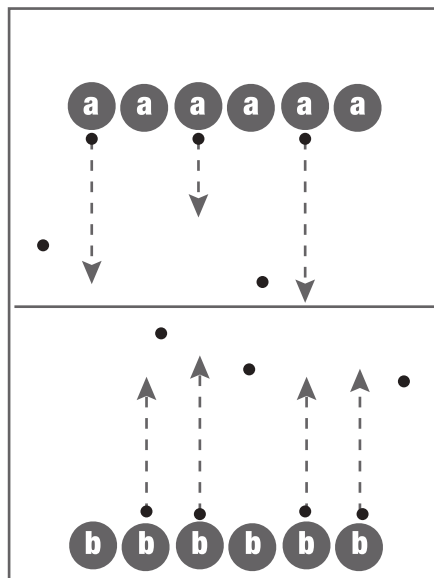
ACTIVIDADES

4. La gran evasión (10'/20')

Se divide la clase en dos equipos. Cada equipo ocupa un campo del terreno de juego. Los alumnos han de enviar las pelotas al campo contrario. Pierde el equipo que más pelotas tenga en su campo cuando el profesor diga «stop».

Las pelotas se pueden enviar con cualquier parte del cuerpo. Se pueden alterar las dimensiones del campo para conseguir un mayor espacio de juego y así un mayor desplazamiento de los alumnos por el campo.

GRÁFICO



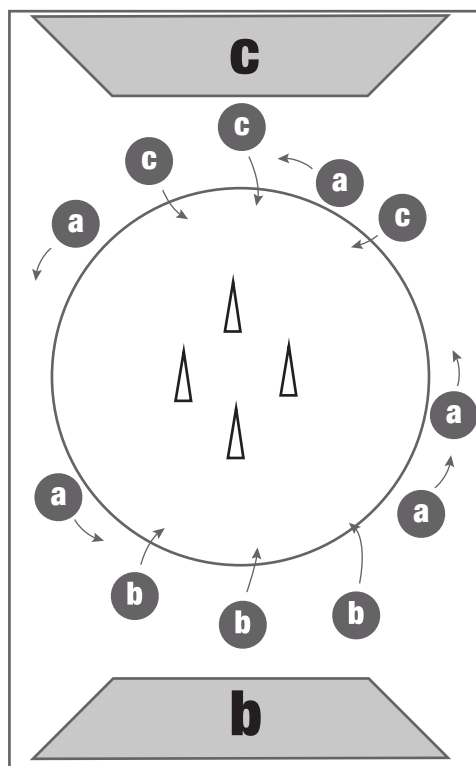
PARTE PRINCIPAL

5. Mi tesoro (15'/35')

Dos equipos intentan recuperar los objetos situados en el círculo central y llevárselos a su campo mientras un tercero intenta defenderlos. El equipo que defiende no puede pasar al círculo pero los que intentan robar sí.

En el círculo se depositan muchos materiales como conos, picas, ladrillos, cuerdas, petos, aros, etc. Solo pueden salir de la zona del tesoro de uno en uno (o de dos en dos, a criterio del profesor), pero hasta que los objetos robados no estén en el campo de cada equipo no podrá salir el siguiente. Igualmente solo pueden llevarse uno o dos objetos, iguales o distintos a criterio del profesor.

El equipo que defiende elimina tocando al intruso en cualquier parte del cuerpo. Este debe dirigirse a su zona para esperar turno de nuevo. Si llevase algún objeto consigo tiene que devolverlo al círculo central. Dentro del círculo no se puede pillar. Los jugadores que han pasado a por algún objeto tendrán que valorar cuándo salir para que nos les pillen. Se puede pillar antes de entrar al círculo o después.





PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

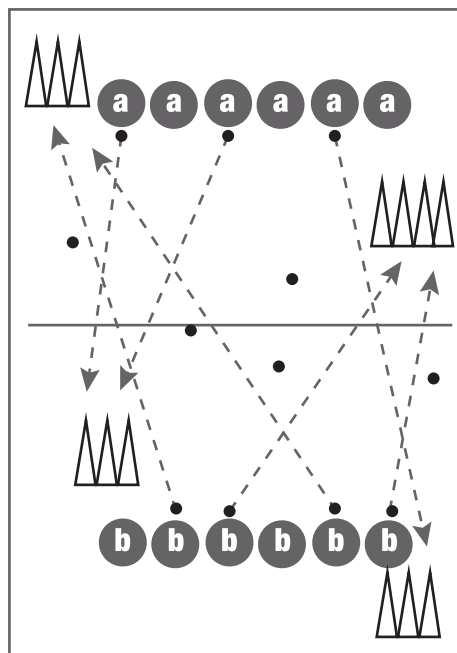
GRÁFICO

6. Guerra de barcos (15'/50')

Juego de cancha dividida demarcada por conos. Dos equipos tienen los siguientes barcos formados por ladrillos verticales en cada uno de sus campos:

- 1 barco de tres ladrillos
- 2 barcos de dos ladrillos
- 3 barcos de un ladrillo

El juego consiste en derribar los barcos del equipo contrario lanzando pelotas de foam. Si se derriban todos los ladrillos estará hundido, pero si es solo un ladrillo estará tocado.

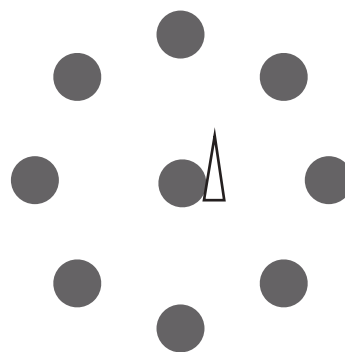


VUELTA A
LA CALMA

7. Sujetar la pica (5'/55')

En un gran círculo en la pista, el profesor sujeta una pica en posición vertical apoyada en el suelo por un extremo. Al decir el nombre de un alumno, este debe sujetar la pica antes de que el profesor la suelte y se caiga al suelo.

El profesor puede utilizar dos picas, dividir el círculo en dos y decir dos nombres de alumnos a la vez (uno de cada semicírculo). Así aumentaremos la participación del alumnado si nos interesa.



¡SALTA, SALTA, SALTA, SALTA, SALTA SIN PARAR!

SESIÓN 5.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Mejorar las habilidades motrices básicas a través de saltos coordinados. (A)
Aprender canciones y cantinelas clásicas asociadas a los juegos de comba. (A)

CONTENIDOS

Saltos.
Juegos motores de comba.

MATERIALES

Cuerdas y combas.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

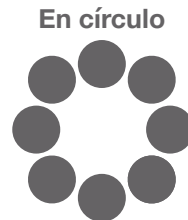
1º y 2º
PRIMARIA

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

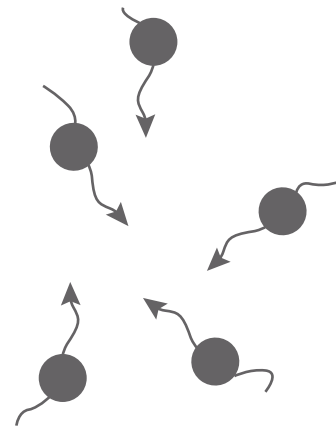
GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

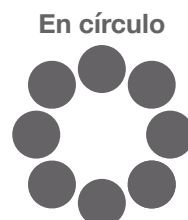


2. Pisa-colas (4'/7')

Todos los alumnos se introducen un cabo de la cuerda por detrás del pantalón. A la voz del profesor los jugadores intentan pisar el mayor número de colas posibles. A quien se la pisan, la pierde al moverse. No hay jugadores eliminados, quien pierde la cola se la vuelve a colocar. Se pueden contar las colas pisadas para ver quién consigue más.



3. Estiramientos (3'/10')



¡SALTA, SALTA, SALTA, SALTA, SALTA SIN PARAR!



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Pilla-pilla con cuerda (10'/20')

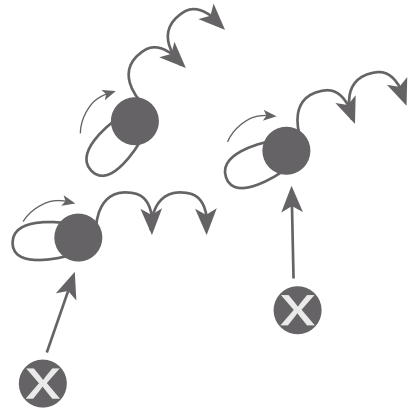
Dos o más jugadores se la ligan y persiguen al resto de alumnos. Todos los demás se desplazan saltando con la cuerda. Si alguien resulta pillado se cambian los papeles con el perseguidor.

Una posible variante es mantener siempre fijos a los jugadores que pillan (dos o tres, depende de la activación de la clase). Cuando consiguen pillar a alguien, este ha de salir de la pista a una zona demarcada. Allí tendrá que dar 10 saltos a pies juntos y en parado para poder volver a entrar a jugar.

Si los jugadores que persiguen tienen mucha ventaja respecto a los que van con comba se puede limitar su manera de moverse. Por ejemplo a la pata coja, en cuclillas, a gatas, etc.

GRÁFICO

Tres o cuatro grupos



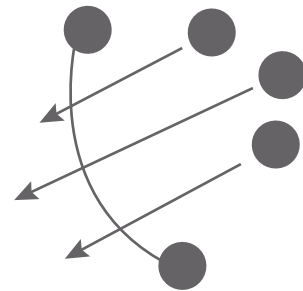
5. Al pasar la barca (10'/30')

En grupos de 4-6, se juega a pasar la barca balanceando la cuerda lentamente.

Al pasar la barca
me dijo el barquero
las niñas bonitas
no pagan dinero.
Yo no soy bonita
ni lo quiero ser
arriba la barca,
uno, dos y tres.

(La comba se da de un lado a otro sin subir hasta que se dice «arriba la barca, uno, dos y tres».)

En grupos de 4-6 alumnos

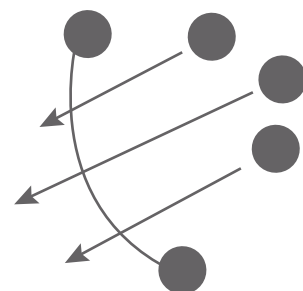


6. Al cocherito leré (10'/40')

Los alumnos saltan a la comba grande por grupos de 4-6 mientras cantan la canción.

Al cocherito, leré
me dijo anoche, leré
que si quería, leré
montar en coche, leré.
Y yo le dije, leré
con gran salero, leré
no quiero coche, leré
que me mareo, leré.

En grupos de 4-6 alumnos



¡SALTA, SALTA, SALTA, SALTA, SALTA SIN PARAR!



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

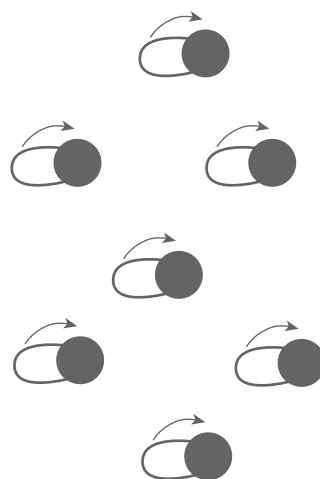
7. Al nombre de... (10'/50')

Cuerdas individuales para cada alumno. La actividad consiste en ser capaz de saltar mientras se deletrea el nombre de cada uno siguiendo la siguiente retahíla:

Al nombre de María
que cinco letras tiene...

- la M...
- La A...
- La R...
- La I...
- La A...
- MA-RÍ-A

GRÁFICO

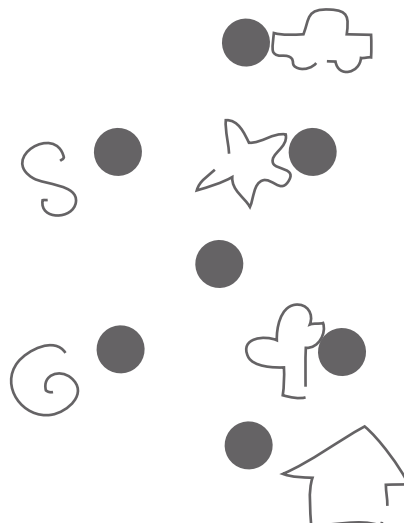


VUELTA A LA CALMA

8. Dibujando (5'/55')

Cada alumno hace dibujos con su cuerda en el suelo (un caracol, un árbol, un sol...).

Individual





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Participar activamente en la sesión de juegos motores de atención y alerta. (A)
 Buscar y utilizar los propios recursos motores y de habilidades en la resolución de problemas asociados a los juegos propuestos. (B)

CONTENIDOS

Juegos de persecución.
 Juegos motores de atención y observación.

MATERIALES

Churros de piscina, pelotas, balones, petos de colores, pañuelos.

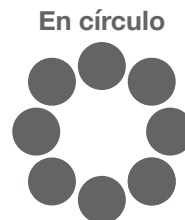
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

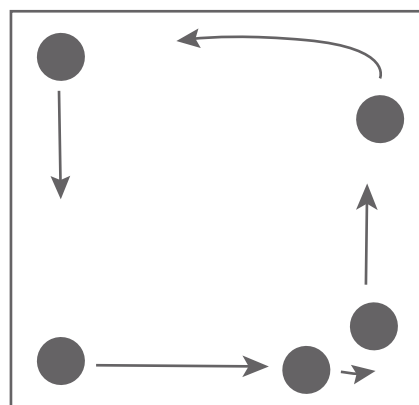
ACTIVIDADES

GRÁFICO

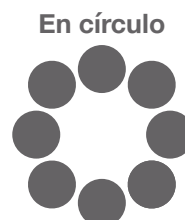
1. Movilidad articular (3'/3')



2. Carrera suave (4'/7')



3. Estiramientos (3'/10')





PARTE
PRINCIPAL

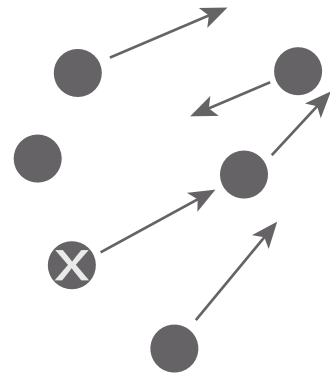
ACTIVIDADES

4. El zurriagazo (5'/15')

El profesor esconde por el patio un churro de gomaespuma. Aquel alumno que lo encuentre, perseguirá e intentará dar al resto de alumnos. Solo se puede golpear de cintura para abajo.

Se pueden incorporar más churros escondidos para conseguir una mayor activación de la clase.

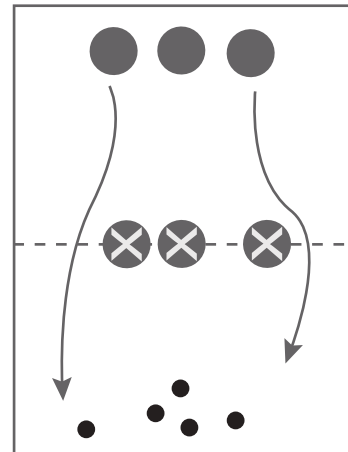
GRÁFICO



5. Cruzar la frontera (10'/25')

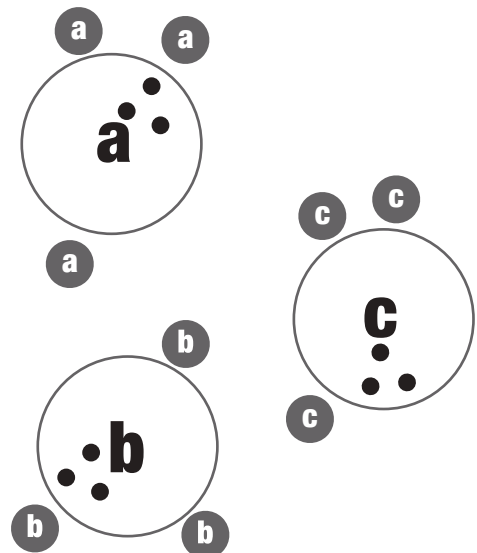
El juego consiste en robar pelotas y balones situados al otro lado de la pista sin ser tocados por los policías de la aduana. Los jugadores que han sido tocados se transforman en policías que intentarán no dejar pasar a por balones a los demás.

Cuando haya muchos policías, se puede limitar su manera de moverse para prolongar el juego. Por ejemplo, solo pueden moverse a la pata coja o de la mano de otro policía.



6. Robo de balones (5'/30')

Los alumnos se reparten en pequeños grupos de 2-4 componentes. Cada grupo tendrá asignada una casa (aro) donde habrá 3-6 pelotas. Los jugadores intentan robar las pelotas de las casas contrarias sin perder las suyas y sin ser tocados. Sin son tocados han de volver a sus casas para incorporarse de nuevo al juego.



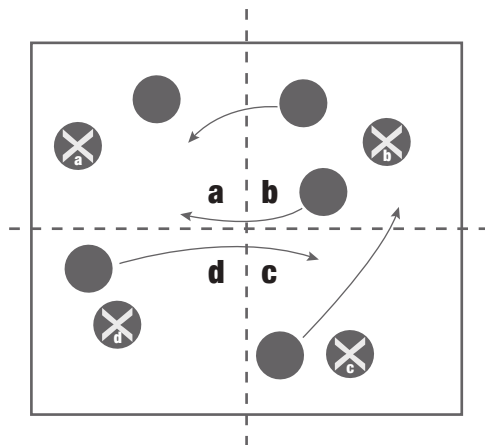


PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

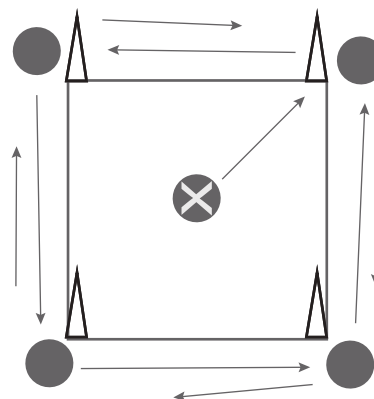
7. Las cuatro guardias (10'/40')

Se divide la pista en cuatro partes. En cada parte juega un guardián con peto de color que defiende su espacio y no puede abandonarlo. El resto de jugadores pueden moverse por todos los espacios con cuidado para no ser pillados por un guardián. Los pillados son llevados a la cárcel correspondiente que se encuentra al fondo de cada zona. Pueden ser rescatados por cualquier jugador si les dan la mano.



8. Las cuatro esquinas (10'/50')

Juego clásico en el que se intenta ocupar una esquina intercambiándose con los compañeros aleatoriamente sin que se dé cuenta el que permanece en el centro del cuadrado que forman 4 aros.



9. El teléfono escacharrado (5'/ 55')

Juego clásico de vuelta a la calma que realizaremos con una variación. Todos los alumnos sentados en círculo, con la espalda al alcance de la mano del compañero que está detrás. Un alumno escribe una letra o palabra en la espalda del compañero de delante y este hace lo mismo con el siguiente. Así sucesivamente hasta que el mensaje pase por todos los alumnos. Al final se comprueba si la letra o palabra ha llegado correctamente.



VUELTA A
LA CALMA





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Mejorar las habilidades motrices básicas a través de la práctica de juegos motores prosociales. (A)
 Buscar y utilizar los propios recursos motores y de habilidad en la resolución de problemas asociados a los juegos propuestos. (B)

CONTENIDOS

Desplazamientos.
 Habilidades motrices básicas.
 Juegos motores prosociales.

MATERIALES

Pelotas de foam, aros, bancos, mesas, cubos de espuma, petos y pañuelos.

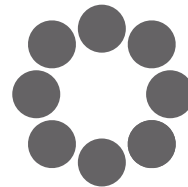
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

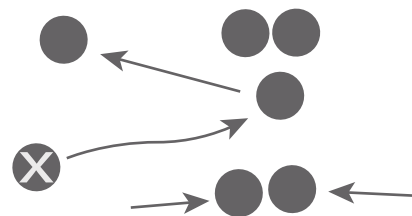
En círculo



1. Movilidad articular (3'/3')

2. Abrazados (4'/7')

El juego consiste en un pilla-pilla clásico, donde un jugador intenta capturar a los demás. Si esto ocurre se cambian los papeles entre el perseguidor y el perseguido. Los jugadores están a salvo si se abrazan a un compañero. Así, un jugador acosado por su contrincante puede ser salvado si alguien le abraza.



En círculo



3. Estiramientos (3'/10')





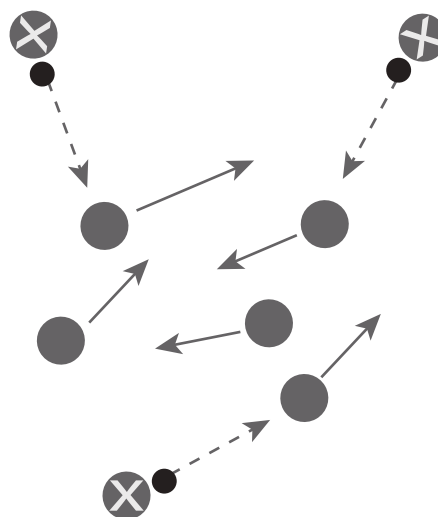
PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Pelotazos (10'/20')

Dos o tres alumnos con balón persiguen al resto de alumnos. Si un alumno sin balón consigue uno de los balones pasará a lanzar. ¿Quién es el alumno que consigue alcanzar a más compañeros? Se puede lanzar con la mano o con los pies o como indique el profesor pero solo se puede golpear con el balón por debajo del ombligo. También se puede correr con la pelota en la mano.

GRÁFICO



5. ¡Al ataque...! (20'/40')

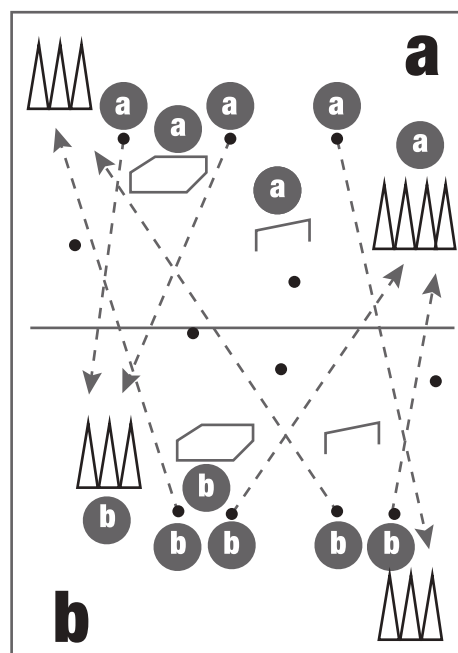
El juego consiste en una guerra de pelotazos a cancha dividida. Se parte la pista en dos mitades y cada equipo ocupa una mitad. El objetivo es alcanzar con la pelota a los componentes del equipo contrario.

Se construyen parapetos y trincheras con distintos materiales de aula y de la clase de EF como bancos, mesas, cubos, figuras de espuma de psicomotricidad, etc.

Nadie resulta eliminado en el juego, si alguien es tocado continúa jugando. Se puede contar el número de jugadores alcanzados por cada equipo.

No se puede tener la pelota en las manos más de 3 segundos.

Se puede ir aumentando el número de balones o pelotas.





PARTE
PRINCIPAL

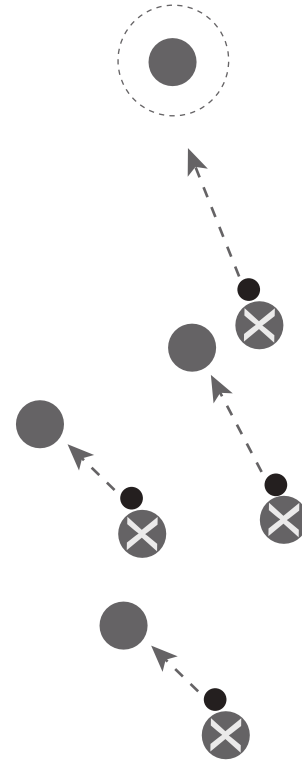
ACTIVIDADES

6. La caza (10'/50')

Se divide la clase en dos equipos. Los miembros de un equipo tratan de alcanzar a los del equipo contrario con lanzamientos de pelotas. Si un jugador es alcanzado, debe buscar e introducirse en el aro-prisión más cercano. Solo podrá salir de la prisión si un compañero le pasa la pelota de salvar (de distinto color) y acierta con ella a darle a un contrario.

Se introducen tres pelotas con tres valores distintos: ROJO para lanzar a dar, AMARILLO para salvar y VERDE como escudo protector para impedir que puedan lanzar (esta pelota solo puede tenerla unos segundos cada jugador).

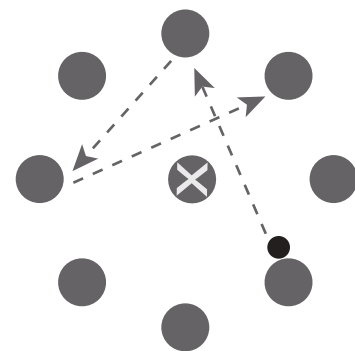
GRÁFICO



VUELTA A
LA CALMA

7. El gatito ciego (5'/55')

Los alumnos de sientan en gran círculo. El alumno que la liga se coloca a gatas en el centro y con un antifaz para no ver nada. En silencio, los compañeros se pasan por el suelo una lata de refresco (o algún objeto sonoro) y el gatito debe intentar cogerla.





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Mejorar las habilidades motrices básicas a través de la práctica de juegos motores pre-deportivos. (A)

Buscar y utilizar los propios recursos motores y de habilidad en la resolución de problemas asociados a los juegos propuestos. (B)

Favorecer la búsqueda de estrategias de ayuda y colaboración. (C, D, E)

CONTENIDOS

Juegos pre-deportivos.

Juegos modificados sobre juegos y deportes clásicos.

MATERIALES

Balón gigante, balones de fútbol, petos, bancos y porterías de unihockey.

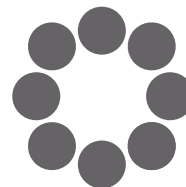
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

GRÁFICO

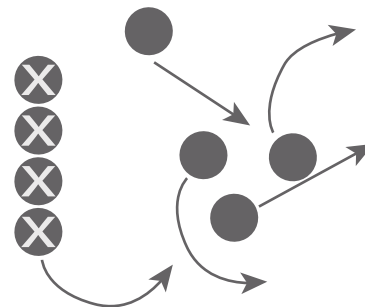
En círculo



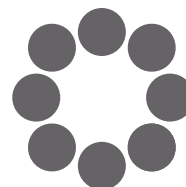
2. Cadena de cuatro (4'/7')

Uno o varios jugadores se ligan e intentan pillar a los demás. Los pillados se van incorporando a la cadena hasta ser cuatro, momento en el que se parte en dos mitades de dos componentes.

Se puede modificar el número de perseguidores al principio de la actividad si se necesita aumentar el nivel de activación de los alumnos.



En círculo



3. Estiramientos (3'/10')





PARTE
PRINCIPAL

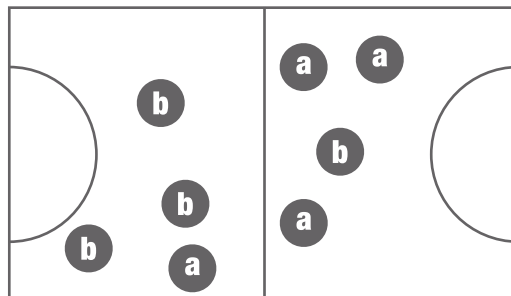
ACTIVIDADES

GRÁFICO

4. Fútbol-mano (10'/20')

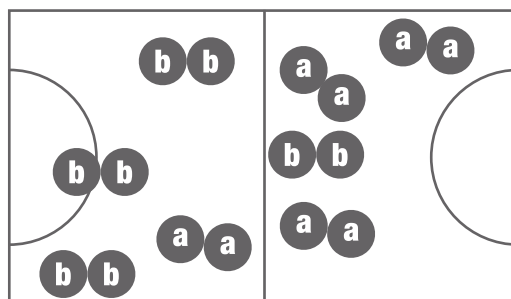
El juego consiste en un partidillo de fútbol donde solo se puede conducir el balón con las manos y es falta tocarlo con los pies. El balón puede ser golpeado o conducido con las manos usando un balón algo más grande de lo normal.

Como variante se puede dividir la cancha en dos mitades jugando dos partidillos distintos para tener a un mayor número de alumnos en movimiento.



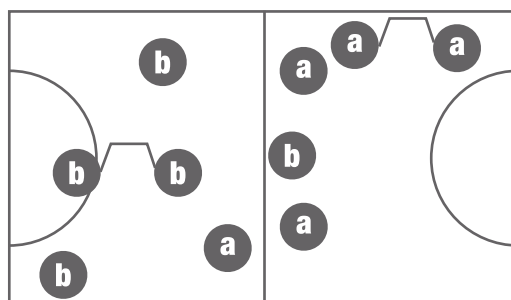
5. Fútbol pareja (15'/35')

El juego consiste en un partidillo de fútbol por parejas. Esto significa que los jugadores tienen que darse la mano para jugar unidos a su pareja. Soltar la mano de la pareja es falta y, ahora sí, los jugadores golpean la pelota con el pie.



6. Portería móvil (15'/50')

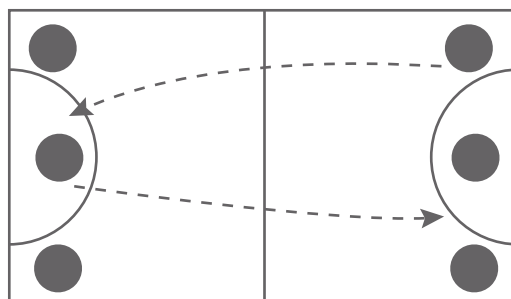
Se juega un partido de fútbol en el cual las porterías son móviles (bancos suecos o similar). Esto quiere decir que las porterías pueden ser desplazadas constantemente por dos alumnos por todo el campo de juego. Será gol siempre que el balón pase por debajo de la portería.



7. El gol salva... o no... (5'/55')

Cada equipo en su portería. Desde una distancia a elegir por el profesor, se manda tirar a gol. Los que fallan recogen el material.

Como variante, una vez han realizado la actividad se puede pedir que los que han metido gol sean los que recojan el material.



VUELTA
A LA
CALMA

