



DE LA GIMNASIA a la Educación Física

DE LA
GIMNASIA a la
Educación
Física

www.seminarioarandaef.com





© Instituto para el Deporte y Juventud de la provincia de Burgos

© - María Teresa Santos Zapatero - Francisco Javier Moral del Cura - Elena Villán Marcos - Cristina Castro Pérez - Rodrigo Sanz Rincón - Ángel Abad Helguera - Lorena García Ruiz-Olalla - Efrén Santos Fernández - María Teresa Pérez Abad - José Manuel Martín Blanco - Edurne Navarro de Ocío - Enrique López Hernández - Andrés García González - Ceferino Francisco Pérez - Marcos Martínez Miguel - Antonio Sánchez Martín.

www.seminarioarandaef.com

Diseño y Maquetación: V.B. Imagen y Comunicación / Sonia G. Lozano

Impresión: Gráficas Ulzama

Depósito Legal: BU 26-2015

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual

PRÓLOGO	5
---------------	---

1. INTRODUCCIÓN	9
-----------------------	---

2. PROPUESTAS DIDÁCTICAS	11
--------------------------------	----

• Aventura en periódicos	15
• Espacios de fantasía	23
• Escuela mágica	33
• Masajes para que te relajes	47
• Aeróbic en la escuela	65
• Danzas del mundo	83
• Todo es posible	97
• Supervivientes	105
• Todos somos Willy Fog	119
• Puedo, puedes, podemos... ..	135
• Avioncitos de papel	147
• Espíritus de la noche	159
• Hablar sin palabras	171

3. PROYECTO «INTERCENTROS»	183
----------------------------------	-----

4. AUTORES	191
------------------	-----

Cuando suena en nuestros oídos Aranda de Duero probablemente identificamos esta localidad burgalesa, sus alrededores y su contexto con aspectos que le han conferido una fama bien merecida, tales como su exquisito cordero lechal, su festival de música Sonorama, sus excelentes tapas, el delicioso vino de la Ribera del Duero, sus magníficas bodegas, su atleta internacional Juan Carlos Higuero, su equipo de balonmano Villa de Aranda de la liga Asobal ... pero lo que muchos quizás no sepan es que, desde hace cuatro años, un inquieto grupo de entusiastas maestros y maestras especialistas en Educación Física de esta zona están trabajando intensamente en un proyecto de mejora de sus actuaciones docentes —fundamentalmente en la zona rural—, y que han avanzado progresivamente en el descubrimiento de contenidos didácticos desde el compromiso en equipo para llegar a la elaboración del presente libro.

Tras una ardua tarea reflexiva, que parte de las necesidades e inquietudes detectadas en sus alumnos, presentan de manera clara y eficaz trece propuestas didácticas concretas, un proyecto intercentros y diversos recursos didácticos muy interesantes para llevar directamente a la práctica, enriquecidos con las aportaciones de maestros de otros lugares de Castilla y León (como Marcos Martínez Miguel o Ceferino Francisco Pérez).

Entramos en las próximas páginas, por tanto, en un compendio que aglutina ante nosotros experiencias educativas muy variopintas y contrastadas de un colectivo muy diverso, porque la Educación Física obedece cada vez más a estructuras interdisciplinares e intradisciplinares con fuertes vínculos entre todas las áreas, los contenidos, los objetivos y las competencias, que deben facilitar el trabajo combinado de aspectos que tradicionalmente podrían parecer diametralmente opuestos.

Desde este punto de vista, y con una concepción que define el proceso de enseñanza-aprendizaje como un producto patrimonial de cualquier actividad humana, se invita con muchísima ilusión docente (desde los planteamientos vertidos en las páginas de esta publicación) a utilizar prácticas de acción motriz que originen un permanente impulso de innovación y creatividad, en el que las experiencias de nuevos contenidos sean el punto de partida de lo que suceda o surja en el aula tras el desarrollo de las respectivas ideas propuestas.

Es ahí donde se entiende el título del presente libro «De la Gimnasia a la Educación Física», en el sentido de perder de vista estructuras rígidas de organización de las sesiones de clase más vinculadas a otros contextos que al propiamente educativo, e intentando transmitir una visión mucho más amplia de la utilidad de nuestro campo de intervención, para no desaprovechar el carácter creativo que debe impregnar la planificación del trabajo práctico, ya que es obvio que la creatividad humana no debería ser patrimonio exclusivo de ninguna rama del saber.

Mayoritariamente partimos de una percepción social genérica en la que el currículum de la Educación Formal, tendente a agrupar las áreas del conocimiento en compartimentos muchas veces estancos, nos ha llevado a poseer una visión del desarrollo de la creatividad unida casi exclusivamente a algunas disciplinas artísticas (como la pintura, la escultura, la literatura o la música), pero, con las propuestas que se plantean en esta obra, se busca que la persona pueda potenciar su sensibilidad humana y sus posibilidades de creación en las intervenciones cotidianas, con implicaciones evidentes en el ámbito motriz.

En esta línea, Galo Sánchez (2010) afirma igualmente que: Considerando el sentido de cada forma expresiva —obra artística—, se puede inferir que puede haber un mismo principio de creación en todas las disciplinas artísticas, que no es otro que la expresividad. La expresividad está en la base de todas las artes y su lenguaje son las metáforas, verdaderos vehículos de su fuerza simbólica (...) Un lenguaje que habla directamente de emociones y se vincula con la vida interior de la persona que lo siente.

Seguramente que muchos profesionales de la actividad física habrán descubierto que, cuanto mayores son las sugerencias y propuestas innovadoras que presentan en sus procesos de enseñanza-aprendizaje, mayores son las reacciones emotivas que surgen en la práctica, provocando en lo motriz también un componente cognitivo y afectivo.

En este sentido, y llegados a este punto, quiero rescatar, desde el campo afectivo de dichas emociones cognitivas, las palabras que me dedicó precisamente uno de los autores y promotores de esta publicación en un escrito muy entrañable el día de su graduación como Maestro:

Quizás decir todo lo que se piensa en unas pocas líneas es muy difícil, y más cuando se quieren decir tantas cosas buenas.

Tú nos has enseñado lo que es ser «Maestros», lo que es tener «ilusión» por serlo, y poder disfrutar poco a poco y durante todos los días de ello.

Además nos has demostrado que se puede ser maestro manteniéndote en tu papel, y un gran amigo con el que contar cuando se necesite.

Gracias por enseñarnos que todos los días se puede innovar, y por habernos cambiado nuestra concepción sobre la Educación Física (Andrés García González, 2007).

Estas líneas ya demostraban el anhelo, desde su formación inicial, por innovar y por indagar en este área por parte de los autores de este libro, pero también por proporcionar a sus futuros alumnos una Educación Física realmente significativa, con un valor intrínseco en los aprendizajes que se derivan de la misma, y que lógicamente ha impregnado la filosofía de trabajo en la elaboración de la obra que ahora tenemos entre nuestras manos.

Por todo lo expuesto, este trabajo presenta bastantes alternativas de aprendizaje que engloba diferentes áreas de conocimiento desde un punto de vista interdisciplinar, intentando relacionar y fomentar una nueva motricidad con diferentes vertientes lúdicas, cognitivas y de fomento de valores humanos no exclusivos de la Actividad Física.

Tal y como indican Villada, P. y Vizuite, M. (2002), a través de un texto del profesor Antonio Fraile: "la enseñanza de la Educación Física, contra lo que se ha venido entendiendo y aplicando, no es una acción de repetir ejercicios o desarrollar actividades deportivas, más o menos elaboradas...la Educación Física es un proceso educativo, fundamentado y científico, en el que han de cumplirse, al igual que en el resto de materias curriculares, todos los procesos que permitan llevar al alumno, desde los procedimientos y las actividades físicas, al conocimiento de los medios y recursos necesarios para mantener y garantizar su salud y su calidad de vida durante toda su existencia; ya que hay que ...reivindicar para la Escuela una «Educación Corporal» que cubra al sujeto integralmente, desde los diversos ámbitos: cognitivos, sociales, afectivos, emocionales, expresivos, y también motrices, superando el rendimiento físico-motriz".

Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones los profesionales de la Educación Física no concedemos a nuestros alumnos el protagonismo que se merecen, y, casi siempre los reconducimos hacia donde nosotros queríamos a priori, cediéndoles el grado de creatividad que menos riesgo nos reporta, incluso dentro de planteamientos totalmente democráticos.

Les proporcionamos pequeñas parcelas de intervención, y sólo les permitimos aportar propuestas que se convierten casi siempre en variantes de las alternativas planteadas anteriormente por el profesor. Sus creaciones autónomas suelen limitarse a pequeñas reflexiones al principio o al final de las clases, o reducidas franjas de tiempo dentro de las sesiones prácticas.

En este sentido, nuestra profesión («La Educación» con mayúsculas) no deja de sorprenderme y de plantearme reflexiones pedagógicas sobre el valor de nuestra intervención e influencia en los alumnos, que evidentemente nunca es neutra.

Digo esto porque el hecho de que ahora esté redactando el prólogo de este libro surge de una llamada telefónica de un antiguo alumno de la Universidad de Salamanca, que nunca pude imaginarme que pudiera llegar a demostrar tan alta profesionalidad docente, y que me solicitó intervenir hace tres años en varias sesiones prácticas del Seminario de Educación Física que tenían constituido en Aranda de Duero, para posteriormente sugerirme la participación tanto en su proyecto intercentros como en la elaboración del presente documento.

Sinceramente, me sigo frotando los ojos y los oídos al ver y oír lo que hace actualmente en su trabajo en el aula una persona a la que casi tenían que ir a buscar a su residencia para que acudiera a mis clases de Didáctica de la Educación Física.

El mencionado alumno del que hablo es Efrén Santos, egresado de la Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora, actualmente Maestro de Educación Física en la provincia de Burgos con un alto compromiso en su centro educativo, uno de los máximos artífices del proyecto de esta publicación, y un claro ejemplo de la confianza que los docentes no tenemos a veces en la evolución de nuestros estudiantes.

Por ello, este libro y la situación narrada en los párrafos anteriores vuelve a demostrar la evolución permanente que debe estar presente en la Educación Física y en el desarrollo de las competencias de nuestros alumnos a través de la misma, con propuestas didácticas concretas desarrolladas en contextos reales, y planteadas desde la experimentación por parte de maestros y maestras que están desempeñando su labor docente a pie de patio.

Pero esa evolución también encierra la posibilidad de ampliar, de modificar y de investigar en las propias posibilidades para la labor docente de lo expuesto a lo largo de los capítulos de esta útil publicación.

Es decir, no se trata de una obra cerrada, sino de una aportación que encierra muchas «prácticas» en continua evolución de acuerdo a las múltiples aplicaciones didácticas que pueden darle cada uno de los lectores de la misma.

Las propuestas planteadas en esta obra resultan atractivas y novedosas tanto en los contenidos que encierran como en sus planteamientos metodológicos, recogiendo en un solo libro temas tan interesantes para los alumnos como las aventuras con periódicos, la supervivencia, la magia, los espacios de fantasía, el aeróbic, la danza, los aviones de papel, la comunicación sin palabras, los retos imposibles, los masajes, los espíritus de la noche, los viajes con Willy Fog... aderezados todos ellos con ingredientes cognitivos, motrices y afectivos de la Educación Física, al calor de la brasas del horno de leña de la práctica, como si de un buen lechazo arandino se tratase.

En el imaginario colectivo de este colectivo de maestros comprometidos con su profesión aparece una intencionalidad clara de que sus propias aportaciones sean enriquecidas y mejoradas en la práctica por otros docentes, aumentando la espiral de la inquietud permanente en el conocimiento práctico.

Por todo ello, solo puedo finalizar ya transmitiendo mi ánimo a todos para continuar en esta línea, aplicando en la práctica de cada espacio educativo nuevos retos y contenidos innovadores que nos ayuden en esa difícil tarea que se nos ha encargado de formar mejores personas.

Antonio Sánchez Martín
(Profesor de la E.U. Magisterio de Zamora y
Director del CRIE de Zamora)



01 INTRODUCCIÓN





*Nos es muy grato presentarle al lector el libro que tiene en sus manos. **De la gimnasia a la Educación Física**, propuestas metodológicas innovadoras para el área de educación física, refleja el trabajo llevado a cabo por un grupo de maestros especialistas en educación física durante cinco años.*

En primer lugar, quiere ser un libro práctico, ya que sus contenidos se pueden aplicar con bastante immediatez a las tareas del aula y porque se ocupa de los problemas reales que se les plantean a los docentes en el desarrollo de sus clases.

En segundo lugar, quiere ser un libro al servicio de los maestros especialistas en Educación Física.

En tercer lugar, quiere ser un libro de fácil lectura.

Todo comienza en el año 2009, cuando varios maestros de Educación Física con inquietudes e influidos por grandes profesionales de nuestro área, Marcelino Vaca, Antonio Sánchez y Galo Sánchez, se encuentran el reto más importante de sus vidas, dar clase de Educación Física en las escuelas rurales, con niños de diferentes edades y con un número de alumnos no muy favorable para el desarrollo de las sesiones.

Ante esta dificultad y con la convicción personal de no quedarnos en el modelo tradicional (gimnasia) e intentar dar un vuelco al mundo de la educación física de forma novedosa e innovadora, decidimos crear un seminario en la zona, con la idea de que fuese práctico, funcional y diferente.

Reflexionamos.... ¿Por qué hacer en nuestras reuniones lo que no queremos en las clases de Educación Física? ¿Por qué estar sentados redactando en papel, si realmente nuestra asignatura se basa en el cuerpo y el movimiento? ¿Por qué no fomentar la creatividad? y decidimos no hacer el típico seminario, basado en el papeleo burocrático que prácticamente solo abarca la concreción de objetivos, contenidos y criterios de evaluación...



Y así fue... El seminario tenía que ser algo que enriqueciera a los maestros, hablar de nuestras propias experiencias y debatir sobre lo que nos funcionaba y lo que no. De nuestras primeras reuniones surgió la idea de hacer propuestas didácticas sobre temas diferentes y, en reuniones periódicas cada quince días, exponíamos nuestra unidad de forma dinámica: el que la realizaba la planteaba como «maestro» y los demás vivenciábamos los contenidos propuestos.

Durante estos cuatro años hemos elaborado unas 15 unidades didácticas dentro del seminario y las hemos puesto en práctica con nuestros alumnos. En la primera parte de este libro vamos a desarrollar la mayoría de ellas, con la idea de que nuestro trabajo sea útil para el resto de compañeros de educación física, bien en su totalidad o para que puedan utilizar alguna propuesta en sus clases.

En la segunda parte del libro vamos a explicaros un proyecto llamado «Intercentros» que surgió el primer año de seminario y que creemos que es una experiencia escolar de nuestra área muy enriquecedora y os proponemos esta actividad con la esperanza de una proyección más ambiciosa, no solo de nuestra comarca, provincia... y ¿por qué no un «Intercentros nacional»?

Efrén Santos Fernández



02

PROPUESTAS DIDÁCTICAS





LA GRAN META DE LA EDUCACIÓN
NO ES EL CONOCIMIENTO, SINO LA ACCIÓN

(Herbert Spencer)

AVENTURA EN PERIÓDICOS

NÚMERO DE SESIONES: **4**

JUSTIFICACIÓN

La propuesta didáctica *Aventura en Periódicos* es una unidad muy útil en los tiempos actuales, debido a que no se requiere de material con excesivo coste, por lo que no se limita al alumnado en la ejecución de la propuesta. Por ello, el ingenio del maestro y la creatividad del alumno dan lugar a un trabajo donde un simple periódico puede revestir muchas posibilidades para trabajar en la clase de educación física y además estamos con-

cienciando a nuestros alumnos en la importancia del reciclaje. En esta propuesta trabajaremos la psicomotricidad fina, la tensión, relajación, etc., en definitiva, el control corporal de manera progresiva y global. Además, ofrece infinidad de posibilidades partiendo de un material muy común en las casas, para poder llevar a la práctica en cualquier contexto.

COMPETENCIAS BÁSICAS

• Competencia social y ciudadana

Esta propuesta contribuye a mejorar las relaciones interpersonales con los compañeros, acentuando la colaboración, respeto y confianza.

• Autonomía e iniciativa personal

El alumnado es el protagonista de esta actividad y debe mostrar autosuperación, perseverancia y actitud positiva hacia la adquisición de habilida-



des y por medio del entrenamiento aumentarán sus posibilidades y reducirán sus limitaciones, además de mostrar su creatividad como una herramienta de aprendizaje y disfrute.

• Tratamiento de la información y competencia digital

La unidad puede implicar un trabajo complementario de uso de las TIC, ofreciéndoles la posibilidad de verse posteriormente mediante la grabación de sus pruebas para ver sus fallos y sus aciertos, sus propuestas y sus acciones...

• Competencia de aprender a aprender

El alumno percibe de sí mismo las posibilidades y carencias al comenzar el aprendizaje de las habilidades que les proponemos, lo que le permitirá marcarse unas metas cuya consecución le proporcionará autoconfianza. Al desarrollarse en grupo la mayor parte de la propuesta también estamos desarrollando otro factor muy importante, ayudar a aprender y aprender de los demás.

OBJETIVOS

- Descubrir las múltiples utilidades que un periódico nos ofrece.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Desarrollar la creatividad, expresión corporal y el ritmo.
- Valorar las amplias posibilidades de una hoja de papel en el juego.
- Lanzar y recibir correctamente un elemento (periódico).
- Trabajar el control postural, tanto la tensión como la relajación, mostrando lo que se siente en cada momento y controlando la situación.

CONTENIDOS

- Realización de actividades que requieren la utilización de un material reciclado: el periódico.
- Guiados por las propuestas, descubrimiento de las posibilidades motrices que nos ofrecen los periódicos.
- Cooperación para resolver los desafíos a través de la confianza y el respeto del compañero.
- Desarrollo de la creatividad.
- Respeto, confianza y ayuda a los demás compañeros.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Educación Artística y Conocimiento del Medio.



EDUCACIÓN EN VALORES

La importancia del reciclaje, la cooperación y la aceptación de uno mismo y de los demás.

METODOLOGÍA

• Métodos de enseñanza

Utilizaremos principalmente el método de la búsqueda a través del estilo de enseñanza:

- **Descubrimiento guiado:** en la mayoría de las actividades los alumnos tendrán que ir descubriendo las pautas para realizar de manera correcta las propuestas en base al objetivo a conseguir.

- **Resolución de problemas:** los alumnos buscarán la manera de solucionar los problemas que les planteamos.

• Organización del grupo:

- **Individual:** tareas de descubrimiento de las posibilidades del periódico.

- **Pequeño grupo:** tareas de cooperación entre diferentes miembros del grupo para la consecución de fines comunes.

- **Gran grupo:** otras actividades de demostración o activación.

EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Trabaja en equipo.
- Es creativo y se expresa corporalmente.
- Lanza y recibe correctamente el periódico.
- Controla la postura, tanto la tensión como la relajación.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- Observación directa por parte del maestro.
- Utilización del *ojo de halcón*.
- Proyección de lo realizado, para una autoevaluación del alumnado.

RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- VACA ESCRIBANO M. (1986). *Tratamiento de lo corporal*. GRAO.

SESIÓN: **1**

VAYA PAPELETA

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer un nuevo elemento para el trabajo corporal: el periódico.
- Aprender las múltiples utilidades de un periódico.
- Trabajar el ritmo a través del cuerpo.

• RETO

- Leer el periódico

Ofrecemos una hoja del periódico a nuestro alumnado y van leyendo dicha hoja sin chocarse unos contra otros. Este reto se realiza en el trayecto del aula al patio o gimnasio.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Las Minas

Distribuimos una hoja de periódico al alumnado. La dejan en el suelo intentando ocupar el mayor espacio posible. Comienzan a recorrer el gimnasio sin pisarlas siguiendo la velocidad y ritmo que nos marca una música ambiente. Variar la velocidad en función del estilo de la música.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- ÉSTA ES MI CASA, PERO LA COMPARTO.

Recorrer la clase sin pisar los periódicos (casas) y, a una señal acústica (parar la música, golpe de *djembe*,...) ponerse encima de las casas. El que se quede sin periódico tendrá que compartir su casa con los demás.

- LA AVIONETA. Recorrer la clase sin chocarse con los compañeros manteniendo la hoja de periódico en el pecho, sin que caiga al suelo ni cogerla con las manos. Variante: por parejas, haciendo un circuito, relevos, tríos, etc.

- ROBAR LA COLA. Con la misma hoja de periódico, cada alumno hace una cola y la sujeta en su parte trasera. El juego consiste en quitar todas las colas de los demás y proteger la propia. El alumno que la pierde se sienta, pudiendo ser salvado por alguien que robe otra para él, ofreciéndole así una vida.

- EL DERRUMBAMIENTO. Por parejas un compañero deja caer la hoja del periódico y el otro tiene que pasar por debajo antes de que la hoja toque el suelo.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- La limpieza

Se forman dos equipos (las parejas del juego anterior se dividen en 1-2) y cada uno dispondrá de una bolsa de basura. Ganará quien más papeles recoja. Quien gane obtendrá un premio al finalizar, el equipo ganador es felicitado por el otro.

• ESPACIO

Gimnasio cubierto.

• AGRUPAMIENTOS

Trabajo individual.

• MATERIALES

Periódicos y bolsas de basura.

SESIÓN: **2**

LAS TRIBUS DEL PAPEL

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Fomentar el trabajo en equipo.
- Desarrollar la creatividad y expresión corporal.

• RETO

- ¡Mira lo que llevo yo!

El desplazamiento al gimnasio se realizará con una hoja de periódico, pero cada alumno como él considere, utilizando la imaginación. Por ejemplo, simulando que el periódico es un catalejo, un sombrero, un bolso, unas gafas... (realizando juego simbólico).

• MOMENTO DE ENTRADA

- Los sombreros

Todo el grupo sentado en círculo: a cada alumno se le reparten tres hojas de periódico y disponen de cinco minutos para confeccionar el sombrero más original. Luego se hace una pasarela y se elige el que más guste.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **LAS TRIBUS.** Formamos cuatro grupos y cada uno de ellos tiene 4 periódicos con los que deben confeccionar un disfraz tribal. Acto seguido, piensan un nombre y un lema para el disfraz con la temática que han elaborado. Para finalizar, mostramos a los compañeros lo realizado.

- **DESHACER LAS TRIBUS.** Cada grupo quita el disfraz al resto intentando que no se lo quiten a él, gana quien mantenga el suyo. No se puede tocar a los compañeros de las otras tribus, sólo se puede coger el periódico. Cada tribu puede plantear su propia estrategia.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Caza tesoros

Cada tribu con una bolsa de basura tiene que reunir la mayor cantidad de tesoros (papeles). La que consiga más, gana.

• ESPACIO

Gimnasio cubierto.

• AGRUPAMIENTOS

Trabajo individual.

• MATERIALES

Periódicos y bolsas de basura.

SESIÓN: 3

EGIPTÓRICO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Experimentar la relajación y la tensión a través de juegos con periódicos.

• RETO

- ¡Con cuidado!

El alumnado se coloca una hoja de periódico en la cabeza y se tienen que desplazar hasta el gimnasio sin que ésta se caiga. De lo contrario, se sitúan en última posición.

• MOMENTO DE ENTRADA

- La Roca

Se divide el gimnasio en cuatro partes iguales. Cada tribu tiene que llevar un periódico a su zona, con cualquier parte del cuerpo menos con las manos.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- DESHACER LA MALDICIÓN. Cada tribu tiene un periódico que debe romper en trozos. No puede quedar ninguna hoja entera. Finalizado el tiempo, 4 min aproximadamente, se hace recuento del grupo que más ha troceado el periódico. Se le da un punto a ese equipo.

- SACAR LA PESTE NEGRA. Se divide el gimnasio en cuatro partes iguales, cada tribu trata de vaciar su campo de periódicos echándoselos a las otras tribus. Puntúa la que menos papel tenga en su campo. Se le dará un punto a ese equipo.

- CIMIENTOS DE LA PIRÁMIDE. Cada tribu tendrá que colocar los periódicos para que ocupen el suelo sin que haya trocitos entre los espacios. Sólo pueden utilizar el papel que tienen en su zona. Gana la tribu que más suelo haya creado. Se le da un punto a ese equipo.

- LAS MOMIAS. Cada tribu trata de esconder a un miembro de su equipo cubriéndole con trocitos de periódicos hasta que no se le vea.



Al finalizar un tiempo, 4 min aproximadamente, se valorará la momia mejor cubierta. Se le da un punto a ese equipo.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Los nómadas

Cada tribu con una bolsa de basura, trata de recoger el mayor número de pertenencias (trozos de periódicos) porque se muda de lugar.

- Lanzamiento espacial

Entre todo el equipo lanzan la bolsa. Tiene que estar tocándola toda la tribu. Gana el equipo que la lance más lejos.

• ESPACIO

Gimnasio cubierto.

• AGRUPAMIENTOS

Trabajo individual.

• MATERIALES

Periódicos y bolsas de basura.

SESIÓN: **4**

LA CUEVA DE ALIBABÁ

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Experimentar la relajación y la tensión a través de juegos con periódicos.
- Trabajar cooperando y respetando la creatividad de los compañeros.

• RETO

- Que no nos vean

Se deben colocar la hoja de periódico entre las rodillas y, sin tocarla, tienen que bajar intentando que ésta no se caiga. Si es así, se colocan en último lugar.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Inventar un saludo con una hoja de periódico

Para que puedan entrar a la cueva tienen que elaborar un saludo individual para el docente con la hoja de periódico que bajan del reto.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **ÁBRETE SÉSAMO.** Las tribus cuentan con un periódico cada una. Tienen que separar y abrir todas las hojas del periódico. Gana la tribu que antes lo consiga.

- **ALÍ BABÁ Y LOS CUARENTA LADRONES.** Las tribus tienen que intentar tener el mayor número de hojas abiertas en su campo. Pueden entrar en los de las tribus vecinas para cerrar sus hojas. Acabado el tiempo, se hace recuento.

- **LA ROCA DE LA CUEVA.** Cada tribu tiene que construir una roca para su cueva, que sirve de puerta para que nadie entre. Para ello, deben reunir las hojas de periódico que hay por el gimnasio y formar una bola gigante.

- **LOS ESCAPISTAS.** Las tribus competirán entre sí en una carrera donde deben transportar la bola de papel, sin que se les caiga, por ejemplo:

- Sin tocarla con las manos.
- Sólo con la espalda.
- Pasando por debajo de las piernas de los compañeros.
- Cogiendo a un compañero entre todos y éste la pelota.
- En círculo agarrados por los brazos y la pelota en medio, la transportan utilizando los pies.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Cada tribu ofrece un trozo de su bola a todos los miembros de las otras tribus diciendo: «**Todo lo mío es tuyo**». Cuando todos tengan su tres partes, haremos una *bola gigantesca* para simbolizar que cada uno de nosotros formamos un todo.

• ESPACIO

Gimnasio cubierto.

• AGRUPAMIENTOS

Dos equipos.

• MATERIALES

Periódicos y bolsas de basura.



AVENTURA EN PERIÓDICOS			
ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Es creativo a la hora de realizar las propuestas.			
Lanza y recibe correctamente.			
Conoce la importancia del reciclaje y cómo puede contribuir.			
Coopera con su equipo para lograr los desafíos.			
Respeta a los compañeros.			
Respeta las normas.			



UN PROFESOR, UNA PROFESORA TRABAJA
PARA LA ETERNIDAD: NADIE PUEDE
PREDECIR DONDE ACABARÁ
SU INFLUENCIA

(H.B. Adams)

CREACIÓN DE ESPACIOS DE FANTASÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

JUSTIFICACIÓN

La propuesta que a continuación se presenta consiste en un modelo específico y práctico de intervención metodológica, en el que se pretende fundamentalmente el desarrollo de la *creatividad* y de la competencia de *autonomía e iniciativa personal de los alumnos*.

Este modelo de sesiones de clase en educación física surge ante la necesidad de proporcionar al alumno un mayor protagonismo en las mismas para enriquecer sus aprendizajes, disminuyendo el carácter directivo del maestro.

De esta forma, iniciamos este tipo de trabajo a partir de una investigación centrada en el desarrollo de la autonomía de los alumnos, y llevada a cabo durante los cursos 1998/99 y 1999/2000 (y que aparece condensado en Sánchez Martín, A. y Del Villar, F. (2000): *El análisis de la autonomía de los alumnos en E.F. como medio de formación y*

de reflexión del maestro especialista en educación Física), donde ya se utilizaban como parámetros de análisis y de observación seis indicadores o rasgos de conducta: la actitud de los alumnos, la distribución del material y/o utilización de los espacios, el agrupamiento de los alumnos, las propuestas alternativas de los alumnos, la resolución de situaciones y el control de los compañeros.

Dentro de dichos rasgos de conducta nos dimos cuenta, en las conclusiones de la investigación, de que resultó muy relevante la distribución del material y la utilización de los espacios como medio del desarrollo de la autonomía eficaz por parte de los alumnos. Por ello, dicha circunstancia nos llevó a pensar que, acentuando el papel protagonista de los alumnos en la creación de sus propios espacios de intervención, se podría mejorar considerablemente su grado de autonomía y de responsabilidad.



En este sentido, la experiencia de «*Creación de espacios de fantasía en Educación Física*» trata de utilizar el indicador de la utilización de los espacios como estrategia útil para la construcción del propio aprendizaje de los alumnos.

Asimismo, se pretende avanzar en la utilización de la creatividad como gran valor educativo en cualquier contenido de educación física, intentando no reservarlo en exclusividad a un solo campo de aprendizaje educativo de carácter artístico.

En este orden de cosas, la educación formal, tendente a agrupar las áreas del conocimiento en compartimentos muchas veces estancos, nos ha llevado a poseer una visión del desarrollo de la creatividad unida casi exclusivamente a algunas

ramas del arte (como la pintura, la literatura o la música), pero, con este tipo de trabajo, se busca que el alumno pueda potenciar su sensibilidad humana y sus posibilidades de creación en otras muchas intervenciones cotidianas, incluso en las del ámbito motriz.

El relato práctico de esta experiencia se va a centrar para su aplicación dentro de los niveles de 5º y 6º de Primaria (Tercer Ciclo de Educación Primaria). Sin embargo, entendemos que este tipo de intervención puede ser útil en cualquier otro nivel del sistema educativo (incluso en el universitario, dentro de algún apartado de la formación de futuros profesionales de la actividad física), o en facetas educativas que se salen del marco escolar, como campamentos, convivencias, jornadas de actividad física, talleres de barrios...

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Con la expresión *espacios de fantasía* nos vamos a situar, a nivel terminológico, en la utilización práctica e interconexión de las ideas y vertientes acuñadas con los siguientes términos por sus correspondientes autores:

- *Ambientes de aprendizaje*. Blández, Julia (2000).
- *Ambientes de fantasía*. Grupo de Trabajo A.F.I.N. de Cáceres (1999).
- *Pedagogía del ambiente*. Denis, D. (1980).
- *Pedagogía de vivencia o de la experiencia*. Ziegenspeck, Jörg (1984).
- *Tratamiento pedagógico de lo corporal*. Vaca, Marcelino (1986).

Según indica Blández (2000), por **aprendizaje funcional** se entiende «no sólo la posible aplicación práctica del conocimiento adquirido, sino también el hecho de que los contenidos sean necesarios y útiles para llevar a cabo otros aprendizajes y para enfrentarse con éxito a la adquisición

de otros contenidos», aclarando posteriormente que la funcionalidad del aprendizaje debe entenderse como «el desarrollo de habilidades y estrategias de planificación y regulación de la propia actividad de aprendizaje, es decir, la competencia educativa de *aprender a aprender*».

En esta línea, con los *espacios de fantasía* se pretende que los alumnos descubran y creen sus propios lugares de aprendizaje¹, pero también que sean un medio eficaz para descubrir y aprender libremente, para lograr una mayor autoestima, confianza y autonomía que les permita llegar con mayor facilidad a otros aprendizajes en el futuro, independientemente del área o del contenido con el que estén trabajando.

La elección del vocablo *fantasía* se debe primordialmente al hecho de que el mismo aporta un alto componente de creatividad, de libertad y de diversión (motivación intrínseca para los

[1] Julia Blández (2000, 17) señala que su propuesta de "ambientes de aprendizaje" se asemeja mucho a los llamados "parques de aventuras" nacidos en la década de los 40 en Dinamarca, y que forman parte de lo que Denis (1980, 108-109) denomina como "pedagogía del ambiente".



alumnos)², tal y como se puede observar en la definición que de dicha palabra aparece en los Diccionarios de la Lengua española:

- **FANTASÍA:** «Capacidad para imaginar o inventar cosas inexistentes». «Composición instrumental de forma libre». «Se dice de objetos, prendas, etc., adornados o realizados con gran imaginación».

El grupo de investigación en actividades físicas en la naturaleza de la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres acuñó también este término de fantasía para referirse a la construcción o modificación de nuevos espacios de aprendizaje, en lo que ellos denominan *Momentos de Fuego* (actividades tipo veladas en la naturaleza o en un I.E.S.), aunque con una mayor direccionalidad hacia las características evolutivas y psicológicas de los adolescentes y preadolescentes.

En cualquier caso, de este grupo resulta de gran valor lo que Parra, M. (2000) denomina como «**LAS TRES VÍAS DE APRENDIZAJE: Técnica, Educativa y de Sensaciones**», ya que en la creación de los espacios de fantasía es sumamente importante la tercera de dichas vías: el descubrimiento, la dinamización y la vivencia de nuevas sensaciones.

En este sentido, Ziegenspeck, J. (1993) indica, citando el libro de Fernando Sabater *Haz lo que quieres. La ética para los adultos de mañana*, que la filosofía es la fuente que nutre la Pedagogía de la Vivencia, en la que *no destaca si los hombres piensan correcta o incorrectamente, sino sensibilizar para pensar de forma independiente, para desarrollar conclusiones propias, así como sensibilizar*

a los enseñantes para que no transmitan lo que a ellos les importa, sino ofrecer a los alumnos la posibilidad de desarrollar sus propias conclusiones.

Por otra parte, Sicilia (1997) señala que la intervención didáctica debe entenderse como una forma de interacción social que pretende facilitar el aprendizaje del alumno hasta culminar con su **autorregulación**; y añade, además: «uno de los principales retos de la educación se encuentra en la necesidad de conseguir en el estudiante una mayor autonomía en la adquisición y reconstrucción del conocimiento escolar. Para ello, el aula debe ser entendida como un lugar de negociación donde se precisa la participación activa del alumnado, a través de la cual éste tenga oportunidad de asumir roles y tomar responsabilidades en situaciones que le son relevantes».

De acuerdo a lo que establece este autor, entendemos que para avanzar en la creatividad y autonomía individual es necesario dotarse de una independencia o emancipación que probablemente sólo nos pueda proporcionar la interiorización de ciertos pensamientos y de ciertas conductas a través de la práctica.

Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones los profesionales de la educación física no concedemos a nuestros alumnos el protagonismo que se merecen y, casi siempre, los reconducimos hacia donde nosotros queríamos a priori (estilos transmisores encubiertos), cediéndoles el grado de creatividad que menos riesgo³ nos reporte, incluso dentro de planteamientos totalmente democráticos.

[2] De hecho, el que los aprendizajes perciban que un resultado del aprendizaje es significativo o tiene interés en sí mismo constituye otro móvil para aprender, que se conoce como motivación intrínseca, cuando la razón para esforzarse está en lo que se aprende... Aprender por la satisfacción personal de comprender o dominar algo implica que la meta o el móvil del aprendizaje es precisamente aprender y no obtener algo "a cambio del" aprendizaje... Cuando lo que mueve al aprendizaje es el deseo de aprender, sus efectos sobre los resultados obtenidos parecen ser más sólidos y consistentes que cuando el aprendizaje está movido por motivos más externos.

Pozo (1999, 176), reseñado por Vaca, M. (2000, 664)

[3] El riesgo, siempre que exista un cierto control sobre él, produce una mayor incertidumbre, y, por tanto, un aumento de la calidad de las sensaciones en las actuaciones de los alumnos. En este sentido, Dirk Nasser (1994) señala que "el arte del pedagogo consiste en la presentación de situaciones construidas de aprendizaje que combinan a) un determinado reto o riesgo calculado y controlado, b) una cooperación necesaria y comprensible, c) y los objetivos intencionados, que resultan transparentes, palpables y que tienen un sentido y un valor en aquella situación de actuación".



Les proporcionamos pequeñas parcelas de intervención y sólo les permitimos aportar propuestas, que se convierten casi siempre en variantes de las alternativas planteadas anteriormente por el maestro. Sus creaciones autónomas suelen limitarse a pequeñas reflexiones al principio o al final de las clases, o reducidas franjas de tiempo dentro de las sesiones prácticas. (Sánchez Martín, A. y Del Villar, F., 2000, 201).

Ante esta situación, los dos postulados que mejor compendian las intenciones de esta experiencia de "Espacios de Fantasía" pudieran ser las dos siguientes :

1) La propuesta de Delgado Noguera, M.A. (2000) de «dar más participación activa al alumno para mejorar la enseñanza», exponiendo que el maestro puede hacer partícipe al alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje (estilos

de enseñanza participativos), e implicarlo cognitivamente en su propio *feedback* (estilos de enseñanza cognoscitivos).

2) El planteamiento de Vaca Escribano, M. (2000) de una estructura de funcionamiento en el ámbito de lo corporal que contemple :

- «Unos espacios y una organización de los mismos que favorezca y anime a la ejercitación de las habilidades y capacidades motrices».
- «Unos materiales sugerentes, polivalentes, que enriquecen dicha exploración a la vez que diversifican las búsquedas sobre posibilidades y limitaciones motrices».
- «Un clima de clase que ayuda a la disponibilidad motriz ...».

OBJETIVOS

Los objetivos de las propuestas didácticas que se elaboren en función de los planteamientos de nuestra propuesta deben ser los siguientes:

- A proporcionar ideas que fomenten la creación de nuevos espacios de actividad física.
- Aumentar el grado de autonomía de los alumnos.
- Fomentar la progresión en la toma de decisiones por parte de los alumnos dentro de las clases de educación física.

- Desarrollar la capacidad expresiva y simbólica de los alumnos en educación física.
- Desarrollar la creatividad de los alumnos.
- Mejorar con imaginación los contextos cotidianos o habituales.
- Aprender a construir espacios fantásticos con los objetos y materiales más cercanos.

Crear un clima de intervención didáctica que favorezca la cooperación, el trabajo en grupo y el descubrimiento de nuevas sensaciones motrices.

INTERVENCIÓN PRÁCTICA CON LOS ALUMNOS

La intervención práctica que vamos a desarrollar ha sido experimentada con alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria, y consiste básicamente en la presentación de una serie de propuestas conducentes a que ellos mismos construyan sus

propios espacios de acción motriz, siguiendo una progresión cuantitativa y cualitativa en el grado de dificultad en cuanto a la funcionalidad de los espacios y de la toma de decisiones.



En este sentido, la experiencia se distribuye en **tres fases secuenciadas**, de la siguiente forma :

A) PROPUESTA INICIAL

En un primer momento se propone a los alumnos que elaboren un *espacio nuevo* lo más imaginativo posible, con cualquiera de los materiales —convencionales o alternativos— que tienen en el gimnasio, haciéndoles comprender que, de esta forma, podremos encontrarnos con un gimnasio completamente nuevo cada vez que así nos lo propongamos.

En esta primera fase se intenta que descubran nuevos usos a los materiales que habitualmente han empleado para utilidades muy específicas (cuerda=saltar, balón=botar, colchoneta=girar, etc.), rompiendo los estereotipos de que un objeto sirva para una función única.

No se trata todavía de buscar una aplicación al espacio construido, sino de potenciar la imaginación en el uso de los objetos y en la distribución de los espacios.

Este primer paso está planificado por medio de una propuesta didáctica titulada *Somos Artistas*, en la que la actuación de los alumnos se presenta como un reto conducente a jugar con los materiales, a crear nuevas situaciones, más como mecanismos de creación artística que como elementos de acción motriz. El número de sesiones empleado para esta fase depende fundamentalmente del grado de concienciación que vayan alcanzando los alumnos de cada grupo de clase sobre la utilización del material y de los espacios, pero puede situarse entre las 3 - 6 sesiones.

B) PROPUESTA DE CREACIÓN DE ESPACIOS PARA SU APLICACIÓN EN UN CONTENIDO ESPECÍFICO

En esta fase las propuestas se encaminarán hacia una aplicación funcional del espacio que se vaya a crear, bien para el desarrollo de un bloque de contenidos determinado bien para la consecución de algún objetivo que nos propongamos.

De esta forma, si queremos desarrollar, por ejemplo, un contenido de Expresión y comunicación, les propondremos o sugeriremos un espacio que invite a gesticular, teatralizar, dramatizar. Si, en otro orden de cosas, intentamos desarrollar habilidades y destrezas, se puede plantear a los alumnos que generen nuevos lugares que permitan actividades con saltos, lanzamientos, trepas, etc.

Se pretende que la creación artística y el trabajo autónomo tengan una utilidad didáctica, y que el espacio provoque la motivación hacia el contenido que se va a abordar, y no al revés.

De esta forma, las propuestas didácticas pueden girar alrededor de títulos como los siguientes: «Somos habilidosos en nuestro espacio». «Nos expresamos dentro de nuestra creación espacial». «Percibimos un nuevo espacio»...

Estos momentos de creación se plantean como trabajo en grupos —de 6 a 8 personas, variándose en cada unidad la composición de los mismos para facilitar el enriquecimiento que proporciona la experimentación con diferentes compañeros—. El número de sesiones fluctúa entre 4 y 6 en cada propuesta didáctica, dependiendo del grado de complejidad de los contenidos tratados.

Las propuestas didácticas de esta fase abarcan prácticamente todo el curso, ya que, una vez que los alumnos tienen interiorizados los mecanismos de actuación, pueden trabajar todos los bloques de contenidos desde esta perspectiva, llegando a construir sus propios materiales.

C) FASE DE PLANIFICACIÓN DE LA CREACIÓN

En esta fase se persigue que los alumnos hayan diseñado y planificado previamente en grupo su espacio de fantasía y lo traigan plasmado a través de un dibujo o croquis (con sus correspondientes anotaciones).

El papel de los alumnos en esta fase viene a suponer más el de un ARQUITECTO o DELINEANTE que el de un artista en el sentido más



tradicional del término, ya que tienen que representar en una cartulina el espacio que van a montar en el gimnasio. Además, dicho trabajo quedará expuesto en las paredes del gimnasio, pero más como un referente o plano de la construcción del espacio que como un cuadro pictórico.

En este momento se puede proponer el diseño de un espacio con una funcionalidad en cuanto a su utilización para el trabajo de un bloque de contenidos o, simplemente, como un mecanismo de comprobación del

dominio que los alumnos puedan poseer de la utilidad de los materiales en el espacio. Es decir, puede convertirse en un instrumento muy eficaz para evaluar el grado de consecución de las pretensiones iniciales respecto a la creatividad y la fantasía.

Para la aplicación de esta fase se divide el grupo-clase en 4 ó 5 grupos, y cada uno de ellos dispone de una sesión para construir y explicar su espacio, así como para que todos los demás lo apliquen a su acción motriz.

METODOLOGÍA

En este modelo de trabajo el alumno se convierte en el protagonista de las sesiones de Educación Física, otorgándole autonomía para que vaya construyendo su propio aprendizaje. La concesión de esta autonomía irá aumentando paulatinamente, proporcionándole un mayor número de toma de decisiones y posicionándose el docente —a medida que avanza el proceso— en un rol más facilitador y menos transmisor.

En este proceso, el maestro actúa como guía y mediador para facilitar la construcción de aprendizajes significativos que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos contenidos.

En cualquier caso, el maestro no debe actuar con pasividad, más bien con un dinamismo que facilite informaciones constructivas a los alumnos, que transfiera *feedback*, pero que no obstaculice la progresión de libertad necesaria en el camino hacia la consecución de una autonomía creativa y eficaz.

Su labor no consistirá en corregir, sino en proponer y en facilitar mecanismos que favorezcan la progresión en las consecuciones que se pretenden alcanzar en cada una de las fases.

De todas formas, sí puede intervenir para evitar que el uso de la libertad de un alumno interfiera

condicionando negativamente la de otro alumno (con una misión de reconducir el trabajo y evitar actitudes disruptivas).

Desde el punto de vista didáctico, nuestra intervención se sitúa dentro del PARADIGMA INTERPRETATIVO y CUALITATIVO, donde predomina más la calidad de las creaciones y de las acciones que su cantidad.

Las técnicas metodológicas empleadas se sitúan en el campo de la **enseñanza mediante la búsqueda**, predominando como estilos de enseñanza **la resolución de problemas y el descubrimiento** —hay que tener en cuenta que **el trabajo de creación se plantea como un reto**, nuevo o continuador de otro ya iniciado—.

En esta línea, hemos seleccionado las siguientes estrategias de intervención didáctica como las más útiles para la creación de los espacios de fantasía:

• ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA:

- ▶ Utilizar libremente el material y los espacios para la puesta en práctica de sesiones creadas por los propios alumnos.
- ▶ Diseñar en grupos propuestas novedosas de actividades de Educación Física.



► Modificar las reglas, los medios o los espacios en juegos empleados para el desarrollo de alguna capacidad o habilidad motriz específica.

► Inventarse, en grupo o individualmente, nuevos materiales de educación física.

► Formular retos sobre contenidos trabajados previamente, con el objetivo de alcanzar nuevas consecuciones en grupo a través del ensayo o el entrenamiento de los alumnos sin la ayuda directa del maestro, mediante la organización y ejecución por ellos mismos de las actividades de preparación. El papel del maestro en estas tareas se limita a la aportación de *feedback* cuando éste sea demandado por los alumnos.

► Crear recorridos de aventura en el gimnasio, sin la ayuda del maestro.

► Diseñar y montar circuitos de orientación, elaborando y colocando las señales con responsabilidad, para que sean experimentados posteriormente por otros compañeros.

► Observar a otros compañeros y anotar los registros sobre su actitud que se indican en una ficha facilitada por el maestro.

► Rellenar fichas de observación aportadas por el maestro sobre tareas que se están llevando a cabo en la clase de Educación Física.

- Sánchez Martín, A. y Del Villar, F. (2000, 209).

Estas estrategias didácticas se centran en la utilización de los espacios y de los materiales para crear situaciones y ambientes de *fantasía* que provoquen nuevas motivaciones intrínsecas en los alumnos.

EVALUACIÓN

El modelo de evaluación utilizado intenta ser coherente con el planteamiento de toda la experiencia, basado en la creatividad, la autonomía y por tanto, en la responsabilidad compartida entre alumnos y el maestro en todo el desarrollo del trabajo.

En este sentido, Denis (1980, 108-109) señala lo siguiente dentro de lo que el denomina *pedagogía del ambiente*:

Ante la incapacidad de la institución pedagógica para integrar un lenguaje verdaderamente nuevo, hoy se registran ciertos intentos originales que se desarrollan fuera del contexto escolar y se expresan en algunos museos, en tiendas de grandes dimensiones, en campos de juego, en exposiciones o ferias internacionales; a veces asumen la dimensión de provocaciones antipedagógicas. De esta manera y en medio de la diversidad de los proyectos vemos perfilarse una pedagogía del ambiente...

Presentamos el texto anterior —reseñado por Blández (2000, 17-18)— porque, en cierta medida, lo que se pretende es llevar estas POSIBILIDADES DE CREACIÓN ESPACIAL, que se presentan con una interesante y atrayente riqueza motriz fuera del ámbito escolar, a los contenidos y los objetivos de trabajo con los alumnos de Educación Primaria.

Obviamente, y de la lectura de todo lo anterior, puede deducirse que esta experiencia de *espacios de fantasía* está compuesta por componentes tanto del ámbito cognitivo como del procedimental o del actitudinal, pero es evidente que en la misma hay que subrayar que el tipo de actitud y de implicación que manifiesten los alumnos resulta determinante para llegar a un compromiso que disponga hacia nuevos aprendizajes.

Por ello, la evaluación dentro de esta experiencia pretende estar en consonancia con el paradigma interpretativo, reuniendo los siguientes componentes característicos:

—Evaluación cualitativa; democrática; conceptual, procedimental y actitudinal.



– Evaluación basada en la reflexión y en la observación. – Comprometida.

Para poder hacer efectivo este espíritu compartido de responsabilidades, utilizamos los siguientes **instrumentos de evaluación**:

- Ficha de observación directa del maestro.
- Ficha de observación de otros grupos de compañeros para uso de los alumnos.
- Registro de autoevaluación.

Estos tres instrumentos recogen información cualitativa —impresiones y observaciones personales— basadas en los siguientes parámetros de observación:

► **Creatividad:**

- Diseño del espacio de fantasía.
 - Organización general del grupo en el momento de la construcción de su espacio.
 - Explicaciones y comentarios al resto de los grupos.
 - Funcionalidad motriz del espacio creado.
- Registros audiovisuales. Para facilitar la observación posterior del maestro (más reposada y reflexiva, fuera de la inmediatez del aula) sobre los espacios creados por los alumnos.
 - Diseño del croquis del espacio de fantasía de la 3ª fase (sobre la planificación de la creación):
 - En este trabajo, de carácter grupal, el maestro valora la plasticidad y la correspondencia del diseño con su aplicación en la práctica.
 - Diarios de clase de los alumnos.
Desde un punto de vista personal (movido quizás por la concienciación en cuanto a la calidad de los datos que aporta la evaluación cualitativa), nos parece el mecanismo más útil y el que más informaciones aporta en este modelo de evaluación.

Por ello, vamos a extendernos algo más en la fundamentación y en la aplicación de este último instrumento.

Según Yinger y Clarck (1988), citados por Del Villar (1996), la redacción de los diarios resulta especialmente adecuada para el registro del pensamiento a lo largo del tiempo, pues permite mostrar la evolución de la estructura mental.

Estos diarios presentan un carácter completamente abierto y evocador, como registro anecdótico de todo lo vivido, y como redacción de los aspectos más significativos de cada sesión comentada: su estructura, el grado de participación, las sensaciones, etc. Para aumentar la validez de su contenido, los alumnos deben ser previamente instruidos y entrenados sobre la forma de llevar a cabo sus registros. En primer lugar, se les tiene que proporcionar información acerca de los aspectos de carácter general a tener en cuenta, y que deberán ser los siguientes, según Sánchez Martín, A. y Del Villar, F. (2000, 207-208):

El diario se cumplimenta el mismo día de la sesión, en su propia casa, para facilitar el recuerdo de lo sucedido, y para permitir una reflexión reposada al respecto, fuera de la presión o curiosidad del resto de los compañeros.

La ficha de cada sesión contará con **cuatro apartados**: Fecha, lugar de la sesión, contenido, comentario.

Se facilita un guión orientativo sobre el comentario, para concretar su redacción:

- Lo que más ha gustado y lo que menos ha agradado.
- El comportamiento general de los compañeros.
- La actitud y la forma de actuar del maestro.
- La manera de distribuir y de organizar el material.
- La forma de agruparse los compañeros.
- Las alternativas y propuestas de los compañeros.
- Incidentes críticos.
- Sensaciones, sentimientos y estados de ánimo experimentados en la sesión.

Así mismo, insistimos bastante en la sinceridad que deben conferir a sus exposiciones, en la ne-



cesidad de que no llegue a convertirse en un relato exclusivo de las actividades llevadas a cabo, en que el esquema presentado no hay que seguirlo al pie de la letra y en que, de todas formas, se puede contar todo lo que les parezca relevante.

Posteriormente, se realizan tres comentarios previos sobre diferentes sesiones anteriores al inicio de la primera fase (a modo de ensayo), para que sirva de preparación específica.

Teniendo en cuenta que este tipo de diario ocupa bastante tiempo a los alumnos, entendemos que puede ser suficientemente significativo el comentario de una sesión por semana —escogida libremente por ellos mismos entre las tres que se imparten semanalmente—, con la intención de no agobiarlos y de no cansarlos, para ganar calidad en sus reflexiones, aunque ello suponga perder en la cantidad de relatos escritos.

RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- COLÁS, M. y BUENDÍA, L. (1992). *Investigación educativa*. Alfar. Sevilla.
- DELGADO, M. A.; DEL VILLAR, F. (1995). *El análisis de contenido en la investigación de la enseñanza de la Educación Física*. Revista Motricidad, nº 1, pp. 25 -44.
- DELGADO, M. A. (2000). *La evaluación de la Educación Física. ¿Yo te evalúo? ¿Tú me evalúas? ¿Antinomia didáctica?*. Ponencia en el I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte de la UEX. Cáceres.
- DEL VILLAR, F. (1996). La evolución del pensamiento docente durante las prácticas didácticas. Un estudio de casos en Educación Física. En DEL VILLAR (coord.). *La investigación en la enseñanza de la Educación Física*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Extremadura (UEX). Cáceres.
- ELLIOT, J. (1990). *Investigación acción en educación*. Morata. Madrid.
- FERNÁNDEZ NORIEGA, F.; MUÑOZ UBIDE, E.; ORTIZ MONTOYA, R.; PARRA BOYERO, M. Los Ambientes de Fantasía: Modificación del espacio cotidiano. En MAZÓN, V. (coord.) *La enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Actas

del IV Congreso Internacional. A.D.E.F. Cantabria y Universidad de Cantabria. Santander.

- GONZÁLEZ SANMAMED, M. (1995). *Formación docente: perspectivas desde el desarrollo del conocimiento y la socialización profesional*. PPU. Barcelona.
- LATORRE, A y GONZÁLEZ, R. (1987). *El maestro investigador. La investigación en el aula*. Graó. Barcelona.
- M.E.C. (1989). *Plan de investigación educativa y de formación del profesorado*. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- MOSSTON, M. y ASHWORTH, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física*. Hispano Europea. Barcelona.
- RAMOS, L.; DEL VILLAR, F.; JULIÁN, J. (2000). *¿Es posible analizar el pensamiento del profesor?: Los momentos en la reflexión del docente en Educación Física*. En FUENTES, J.P. y MACÍAS, M. (coord.) Libro de actas (volumen II) del I Congreso de la Asociación Española de CC. del Deporte. Facultad de CC. del Deporte (UEX). Cáceres, pp. 121-129.
- SÁENZ-LÓPEZ, P. (1999). *La importancia de la Educación Física en Primaria*. Apuntes: Educación Física y Deportes, nº 57, pp. 20-31.



• SÁNCHEZ MARTÍN, A.; DEL VILLAR, F. (2000). *El análisis de la autonomía de los alumnos en E.F. como medio de formación y de reflexión del maestro especialista en Educación Física*. En CONTRERAS, O.R. (coord.) *La formación inicial y permanente del profesor*. Volumen II. Colección Estudios; Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca.

• SÁNCHEZ MARTÍN, A.; MUÑOZ UBIDE, E.; FERNÁNDEZ NORIEGA, F. (2001). *La creación de Espacios de Fantasía en Educación Física: Una experiencia práctica con alumnos/as del tercer ciclo de Educación Primaria*. En MAZÓN, V. (coord.) *La enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Actas del IV Congreso Internacional. A.D.E.F. Cantabria y Universidad de Cantabria. Santander.

• SICILIA, A. (1997). *Evolución del conocimiento escolar del estudiante de Bachiller en Educación*

Física, durante una actuación docente orientada hacia la autonomía de la enseñanza. Un estudio de casos. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Granada.

• TORRESCUSA, L.C.; COTERÓN, F.J.; LÓPEZ, M^a.A. (1993). *Tercer ciclo de Educación Primaria. Educación Física*. Edelvives. Zaragoza.

• UREÑA, F. (2000). *Propuesta de desarrollo curricular del área de Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria*. Ponencia en el I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte (UEX). Cáceres.

• YINGER, R. y CLARCK, C. (1988). *El uso de documentos personales en el estudio del pensamiento del profesor*. En VILLAR, L.M. (coord.) *Conocimiento, creencias y teorías de los profesores*.

ESPACIOS DE FANTASÍA			
ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Proporciona ideas a la hora de crear nuevos espacios de actividad física.			
Construye espacios fantásticos con los materiales más cercanos.			
Es creativo y autónomo a la hora de trabajar en grupo.			
Es expresivo en la representación de los espacios fantásticos.			
Valora y respeta el material.			
Respeto a los compañeros.			
Respeto las normas.			



ME LO CONTARON Y LO OLVIDÉ, LO VÍ Y LO
ENTENDÍ, LO HICE Y LO APRENDÍ

(Confucio)



LA ESCUELA MÁGICA

NÚMERO DE SESIONES: **4**

JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta didáctica, dirigida al tercer ciclo de la Educación Primaria, concretamente a 5º nivel, va a desarrollar e integrar contenidos vinculados a los bloques: el cuerpo, habilidades motrices, actividades físicas artístico-expresivas, el bloque de juegos y actividades deportivas.

Nos servirá para agrupar y reforzar contenidos y objetivos desarrollados en anteriores propuestas

didácticas, incluso como preparación/organización de la actividad final de curso que se orienta hacia *El Mundo de la Magia*.

A lo largo de 4 sesiones pretendemos hacer un trabajo integrado desde un punto de vista intradisciplinar favoreciendo a la vez un sistema de trabajo cooperativo e interdisciplinar. El hilo argumental en todas ellas serán los juegos mágicos.

COMPETENCIAS BÁSICAS

• Competencia en comunicación lingüística

Tanto el lenguaje oral, el escrito y el resto de lenguajes expresivos —especialmente el corporal y musical— los usaremos habitualmente en nues-

tras actividades de enseñanza y aprendizaje, por lo que interrelacionaremos en dichos ámbitos del lenguaje, lo que enriquecerá el propio vocabulario. También potenciaremos el uso del lenguaje



propio del área, para manejarlo de forma fluida y espontánea por los alumnos.

• Competencia matemática

A pesar de que el RD 1513/2006 no dice nada de la aportación de nuestra área a esta competencia, es evidente que en esta unidad se incide en su utilización para la resolución de situaciones mágicas específicas en las que se planteen exigencias a nivel de estructuración espacial, orientación espacio-temporal, distancias, trayectorias, velocidades, cálculos, números, formas geométricas, etc.

• Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Nuestras propuestas se orientan directamente a alcanzar esta competencia trabajando contenidos en los que se produzcan: implicación de la conciencia del propio cuerpo, en relación con la tensión, la relajación y la respiración; experimentación de posturas corporales diferentes, afirmación de la lateralidad, equilibrio y desequilibrio, nociones espaciales y temporales, percepción espacio-temporal, aplicación de habilidades y capacidades físicas, etc.

• Tratamiento de la información y competencia digital

Actualmente hay muchos medios que nos proporcionan información. Desde nuestras propuestas debemos ayudar a conocer y filtrar esa información y sus estereotipos, compararlos con la realidad corporal de cada uno para evitar errores a la hora de completar nuestra imagen. Por otro lado, la utilización de las TIC será de vital importancia para que nuestros alumnos puedan aportar soluciones adecuadas al momento tecnológico actual.

• Competencia social y ciudadana

Contribuir a ellas desde la magia: convivir, integrarse, respetar a los demás, comunicarse, trabajar en grupo, cuidarse, etc.

• Competencia cultural y artística

Nuestra propuesta contribuye al desarrollo de esta competencia, principalmente mediante la expresión corporal y el movimiento; dentro de ésta primera, trabajaremos el lenguaje corporal, el verbal, música, mimo, etc. Y todo ello aderezado con la valoración muy importante de los trabajos resultantes, no sólo del propio, sino también del de los demás compañeros.

• Competencia para aprender a aprender

El desarrollo de esta competencia dependerá, en gran parte, del estilo de enseñanza que apliquemos en las sesiones, pues debemos provocar su implicación en resolver problemas y en ser creativos. En todo momento deberemos orientar para que sepan aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos anteriormente para construir un nuevo conocimiento y resolver situaciones motrices mágicas con eficacia.

• Autonomía e iniciativa personal

Colaboramos de una manera importante en el desarrollo de esta competencia a través del desarrollo del esquema corporal (conciencia de su propio cuerpo), el dominio motriz de las habilidades, las coordinaciones y la confianza en sus posibilidades, que ayudan a la construcción de la autonomía. Por otro lado, debemos conseguir que nuestros alumnos organicen actividades en los recreos o tiempo libre, cuiden los materiales y espacios; aprendan a esforzarse, tomen decisiones personales, demuestren confianza en sí mismos y manifiesten responsabilidad, perseverancia y actitud positiva.



OBJETIVOS

- Incrementar la capacidad de movimiento a través de la mejora de la coordinación óculo-manual.
- Experimentar y ejecutar habilidades y destrezas manipulativas no conocidas seleccionando los movimientos adecuados.
- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación buscando espontaneidad y creatividad.
- Utilizar el lenguaje expresivo y el oral para transmitir emociones y sentimientos.
- Conocer diferentes tipos de juegos mágicos adecuados a su nivel de competencia.
- Valorar el material, su construcción, esfuerzo y su utilización en juegos.
- Emplear los juegos como medio de relación, de disfrute y de ocupación saludable del tiempo libre.
- Aceptarse a sí mismo y a los demás, estableciendo relaciones personales y sociales equilibradas y constructivas.

CONTENIDOS

- 1) Competencia motora, aptitud y habilidad.
- 2) Habilidades, destrezas finas.
- 3) Juegos de magia y tipos.
- 4) Experimentación de habilidades y destrezas en diferentes entornos.
- 5) Resolución de problemas motores.
- 6) Adaptación del movimiento a la capacidad y circunstancias de la actividad.
- 7) Confianza y seguridad ante nuevas situaciones.
- 8) Respeto a la actividad, al material y a los compañeros/as.
- 9) Aumento de la confianza y autoestima.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Lengua: dramatización de vida diaria (monólogos), narraciones, textos teatrales...

Lengua extranjera: comprender a otros famosos magos, expresarse en otros idiomas para enriquecer nuestro *repertorio mágico*.

Matemáticas: operaciones básicas para la resolución de juegos, nociones de geometría básica (formas de longitud, áreas, volúmenes, figuras...).

Conocimiento del medio: funcionamiento del cuerpo humano, sensaciones y percepciones. Magia arte y cultura; su evolución a lo largo del tiempo.

Música: integración de los diferentes movimientos corporales en estructuras rítmico-artísticas. Improvisación y creatividad.

Plástica: elaboración y construcción de diferentes elementos mágicos.



EDUCACIÓN EN VALORES

Fomento de **igualdad de oportunidades** porque se practicará el compañerismo y la cooperación con independencia del sexo.

Educación ambiental y del consumidor por el uso de materiales y objetos reciclados o contruidos con materiales de desecho.

Educación para la salud entendiendo la salud como elemento integral que interviene en todos los ámbitos (físico, afectivo, cognitivo, social).

METODOLOGÍA

La metodología se caracteriza por ser activa, dinámica, lúdica y participativa. Las actividades de enseñanza aprendizaje serán semidirigidas sin dar la solución final en un primer momento, el alumno buscará y determinará la respuesta motriz más adecuada.

Los estilos de enseñanza según las dificultades que genere cada actividad serán descubrimiento guiado y resolución de problemas.

EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Representa ante sus compañeros un juego mágico sencillo.
- Aporta un juego nuevo o figura nueva, para mostrar a sus compañeros.
- Participa de forma activa en las sesiones y en la representación final.
- Improvisa individual o colectivamente sobre diferentes situaciones.
- Escenifica utilizando gestos, posturas, códigos y otros elementos trabajados.
- Actúa coordinada y cooperativamente en cualquier situación lúdico-mágica.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- Observación directa mediante lista de control.
- Integra los diferentes ámbitos de la conducta motriz.
- Mejora globalmente sus habilidades y destrezas.
- Intenta superar dificultades que se le presentan.
- Participa con interés en todas las fases de la sesión.
- Respeta la actividad, a los demás y el material.
- Además, la evaluación de la propuesta didáctica se hará de acuerdo con las opiniones manifestadas por los alumnos en la fase de puesta en común.



RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- BLÁNDEZ, J. (2000). *Programación de Unidades Didácticas según Ambientes de Aprendizaje*. Editorial INDE. Barcelona.
- ELLIOT, J. (1990). *Investigación acción en educación*. Ed. Morata. Madrid.
- FRANCISCO, C., MARTÍNEZ, M., SÁNCHEZ, A. (2013): *Escuela de MAGIA: competencias desde la ilusión y fantasía en movimiento*. X Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Pontevedra, 5 al 8 de Septiembre de 2013. (DVD).
- MARTÍNEZ, M., FRANCISCO, C., SÁNCHEZ, A. (2008): *Educación desde la ilusión: la magia y los espacios de fantasía*. León, COPLEF Castilla y León. Documento inédito.

• *DECRETO 40/2007*, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

• SÁNCHEZ, A., MARTÍNEZ, M., FRANCISCO, C. (2007) *La magia y los espacios de fantasía en el aula*. VII Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Badajoz.

• SÁNCHEZ, G.; COTERÓN, J.; GIL, J. y SÁNCHEZ, A. (2008): *El movimiento expresivo*. II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación. Amarú Ediciones. Salamanca.

• SÁNCHEZ, G. Y COTERÓN, J. (2012): *La Expresión Corporal en la Enseñanza Universitaria*. Salamanca. Ediciones Universidad de Salamanca.

SESIONES

A lo largo de esta propuesta didáctica nuestros alumnos pasarán en cada sesión por una serie de *espacios mágicos*; cada uno de estos espacios pertenecerá a uno de los mejores magos de la historia. El hecho de que cada sesión se asocie a un magnífico mago, además de motivarles, servirá para que podamos vincular contenidos de otras áreas, como por ejemplo recordar el momento histórico que vivieron, las tecnologías que llegaron a usar, etc.

Hemos elegido por su relevancia y también por su popularidad ofrecer los cuatro espacios siguientes:

- **SESIÓN 1: ESPACIO HOUDINI**
- **SESIÓN 2: ESPACIO COPPERFIELD**
- **SESIÓN 3: ESPACIO TAMARIZ**
- **SESIÓN 4: ESPACIO DYNAMO**

La estructura que se plantea para las cuatro sesiones es similar. Una vez introducidos los conte-

nidos de forma dinámica en la primera sesión, el docente presentará *juegos mágicos* con complejidades e implicaciones motrices diferentes en los que los alumnos interactuarán con materiales variados y con sus compañeros de manera constante.

Se recomienda fomentar estilos creativos para no caer en la simple repetición de trucos de magia, si no, esta propuesta didáctica no tendría razón de ser.

Los alumnos pasarán de la experimentación individual y cooperativa a desempeñar los diferentes roles mágicos; serán magos, ayudantes pero también espectadores.

En cada sesión, al igual que en muchas de nuestras sesiones de Educación Física, se comienza por juegos mágicos más dinámicos y se finaliza con otros juegos más tranquilos que permitirán a posteriori valorar las consecuciones finales de nuestros alumnos. Por cuestiones puramente temporales se presentan para sesión cuatro *juegos mágicos*.

SESIÓN: **1**

ESPACIO HOUDINI

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Incrementar la capacidad de movimiento a través de la mejora de la coordinación óculo manual.
- Fomentar el trabajo cooperativo en la presentación y elaboración de juegos mágicos.
- Mejorar la representación motriz del alumno con elementos musicales.

• MOMENTO DE ENTRADA

(10 min)

Introducción a la propuesta didáctica. ¿Qué son los juegos mágicos?, ¿Por qué la magia en Educación Física?

- Carta - Frisbee. (Coordinación óculo-manual)

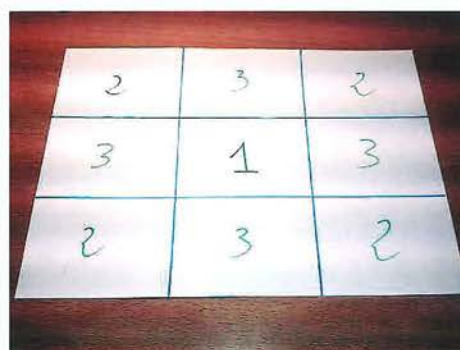
Se distribuyen varias cartas a cada alumno; se les invita a que las lancen de diferentes maneras y descubran las formas más efectivas de lanzar, una de ellas a un compañero o a ellos mismos, sin que lleguen a caerse. Se les puede orientar a que las lancen hacia arriba aplicándoles un rápido giro, como si de un *frisbee* se tratara, para que su trayectoria sea más estable. El efecto visual de dicho lanzamiento consiguiendo recoger la carta con la misma mano, sin que caiga, es realmente sorprendente.

Variantes: tantas como formas de lanzar, número de cartas, lanzadores, etc. que se nos ocurran.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

(30 min)

- **ADIVINACIÓN EXTRASENSORIAL (percepción táctil).** El mago presenta un folio marcado con las líneas que se observan en la siguiente fotografía. De esas líneas se obtienen 9 zonas enumeradas que a continuación tiene que recortar **necesariamente con sus manos**. Los 9 trozos obtenidos los meterá en una bolsa o recipiente y con los ojos vendados, va a ser capaz de sacar el papel con el número que le pida alguien del público.



Explicación: nuestro mago va a sacar el papel que le pidan **sólo con la ayuda de su tacto**; si le piden que saque un papel con el 2, tendrá que buscar con sus dedos un papel con 2 cortes lisos y 2 rugosos. Si le piden que saque un papel con el 3, tendrá que encontrar un papel con 1 borde liso y 3 rugosos. Si le piden que saque el papel con el número 1, tendrá que localizar el papel con 4 bordes rugosos.

- **ATRAVIESO LA CUERDA (coordinación dinámica general).** El mago aparece con dos cuerdas, las enseña y se las coloca por detrás a la altura de su zona lumbar. Se ata un extremo de cada lado al azar, con un nudo simple por delante de un voluntario del público.

A continuación dice, recordando la **peligrosidad** del juego, que las cuerdas le atravesarán de atrás hacia adelante y lo conseguirá mientras dos ayudantes las sujetan a ambos lados y tiran cuando el voluntario les indique.



A los alumnos se les pedirá que investiguen cómo ese efecto ha podido ocurrir y busquen soluciones para poder hacerlo.

Explicación: nuestro mago previamente ha unido ambas cuerdas por la mitad con un hilo apenas perceptible; cuando se coloca las cuerdas por detrás, realmente coloca una a cada lado como en la foto.



• MOMENTO DE DESPEDIDA

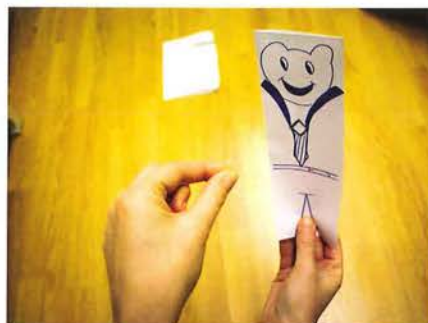
(10 min)

- **Muñeco de papel.** (Interacción expresiva con un objeto)

Nuestro mago recorta un simple trozo de papel de un folio (18 x 8 cm aprox.). Lo dobla a la mitad y le pinta una bonita cara. Con un hilo invisible y una música agradable le da vida e interactúa con él.



De la misma manera que en juegos anteriores, los alumnos tienen que descubrir o buscar alternativas para que ese papel cobre vida.



Explicación: antes de recortar el trazo de papel se le realiza un pequeño corte en su parte inferior (zona media) que hará de bisagra. Con los dedos pulgar e índice lo doblará de manera imperceptible hacia delante y hacia atrás, haciendo como que tira de él con el hilo invisible que tiene en su otra mano.

• ESPACIO

Aula del gimnasio preferiblemente amplia, con una pequeña zona que disponga de algunas mesas y bancos en los que se elaborarán algunos materiales antes de interactuar con ellos.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo y pequeños grupos.

• MATERIALES

Cuatro juegos de cartas, folios, tijeras, rotuladores, alguna bolsa de plástico, 4 bobinas de hilo de coser, cuerdas de rítmica, reproductor de música.

• OBSERVACIONES

En cuanto a metodología

Dentro de la búsqueda, indagación o aprendizaje, se optará, según la dificultad que acarree *el juego mágico* correspondiente, por el descubrimiento guiado o/y la resolución de problemas.

SESIÓN: 2

ESPACIO COPPERFIELD

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación buscando espontaneidad y creatividad.
- Fomentar el trabajo cooperativo en la presentación y elaboración de juegos mágicos

• MOMENTO DE ENTRADA

(10 min)

- **Lanzamonedas.** (Agilidad y coordinación óculo manual)

Distribuidos por el gimnasio, proporcionamos a cada alumno al menos tres monedas. Proponemos lanzamientos individuales al aire recordándoles que los movimientos ultrarrápidos en la magia pueden llegar a ser imperceptibles para el ojo humano. Deben buscar diferentes maneras de lanzarlas al aire y recogerlas sin que se caigan. Primero una, después dos y finalmente tres.



Como última propuesta, se les sugiere el reto de que una vez colocadas las tres monedas sobre el dorso de la mano, las tiren hacia arriba y las recojan de una en una antes de que caigan al suelo.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

(30 min)

- «5 - 1» NO ES LO MISMO QUE «1 - 5» (coordinación fina y percepción visual). En una mano se presentan al público dos dados unidos. Éste verá un «5» en uno de ellos y en el otro un «1».

A través de un movimiento mágico, y desviando la atención sutilmente, en el dado en que había un «5» aparecerá un «1», y en el que había un «1», aparecerá un «5».



Explicación: Cuando nuestro mago sujeta los dados aplica un movimiento rápido de brazo de lado a lado y a la vez imprime un pequeño giro a los dedos índice y pulgar que los sujetan, colocando los otros dos números que tiene preparados. El efecto visual es sorprendente porque parece que los números se trasladan de un lado a otro por arte ¡¡de magia!!

- **MONEDA EN MANO (juego de adivinación con fundamentación física).** A alguien de nuestro público se le proporciona una moneda. El mago, con los ojos vendados por un ayudante, le indica que guarde la moneda en una mano, a continuación, le hará poner la mano en la que tiene la moneda en su frente —de esta manera telepática y en absoluto silencio—, le trasmite en qué mano tiene la moneda. Cuando el mago estime oportuno, le dirá que baje la mano a la altura de la otra, se quitará la venda y acertará en qué mano estaba la moneda.

Explicación: Mientras se desvía la atención hacia el mentalismo (género de los tantos que recoge el arte de la magia), la mano en alto tiene menos presión sanguínea y las venas se ven menos. En la mano que estuvo abajo, sin moneda, se perciben con mucha claridad las venas por el volumen sanguíneo que transportan. Es fácil

observar cómo la mano que **tiene menos venas** es la que estuvo en alto y a la vez sostuvo la moneda.

Es importante explicar a nuestros alumnos ese efecto físico y a la vez fisiológico.

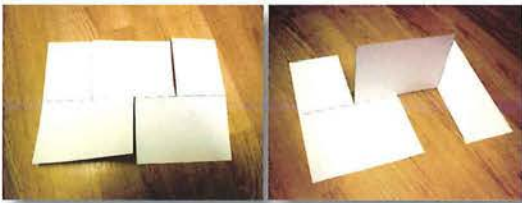
• MOMENTO DE DESPEDIDA

(10 min)

- **Escultura imposible** (percepción y discriminación visual)

Desde el principio de la sesión, en un lugar relevante del gimnasio, exponemos nuestra escultura imposible. Nadie puede tocarla, sólo lo podrá hacer aquel que encuentre el fundamento de su existencia.

Como nuevo reto, se invita a nuestros alumnos a que, con medio folio y unas tijeras, sean capaces de conseguir la misma escultura; solo tienen que efectuar una serie de cortes.



Explicación: realizando los cortes que se observan en la foto, y con un giro del papel en su eje longitudinal, se consigue ese magnífico e imposible efecto visual.

• ESPACIO

Aula del gimnasio preferiblemente amplia, con una pequeña zona que disponga de algunas mesas y bancos en los que se elaborarán algunos materiales antes de interactuar con ellos.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo, pequeños grupos y trabajo individualizado.

• MATERIALES

Un montón de monedas de 5 ó 10 céntimos, dos dados por cada pareja de alumnos, folios, tijeras, algunas reglas y lapiceros.

• OBSERVACIONES

En cuanto a metodología

Dentro de la búsqueda, indagación o aprendizaje por descubrimiento, se optará, según la dificultad que acarree **el juego mágico** correspondiente, por el descubrimiento guiado o/y la resolución de problemas.

SESIÓN: 3

ESPACIO TAMARIZ

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Desarrollar la percepción sensorial a través de la interacción con diferentes materiales.
- Fomentar el trabajo cooperativo en la presentación y elaboración de juegos mágicos.

• MOMENTO DE ENTRADA

(15 min)

- **Encadenados** (esquema corporal, posibilidades de movimiento)

A cada pareja de alumnos se le proporcionan dos cuerdas; cada uno se ata una de ellas a las manos, pero se entrelazan, es decir, como si fueren dos anillos unidos. El reto consiste en que se tienen que separar sin soltarse de la cuerda. El maestro les indicará en todo momento que prueben con todos los movimientos que se les ocurran y que el reto sí tiene una solución.



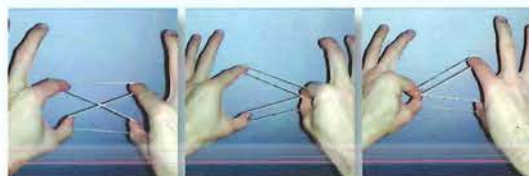
Explicación: la solución se encuentra en la geometría, y más concretamente, en las circunferencias que cada alumno está formando con su cuerda, incluidas las que rodean sus manos.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

(30 min)

- **RETO ELÁSTICO** (coordinación óculo bimanual). Para este juego vamos a dar a cada alumno una goma elástica.

Efecto de 2 gomas a 1. Hacemos creer que tenemos dos gomas entre las manos colocando una solamente de la manera que se observa en la primera foto. Abriendo alternativamente los dedos índice y pulgar de cada mano conseguiremos el efecto de tener dos gomas. El juego fi-



naliza uniendo esas *dos gomas* en nuestra mano, realizamos un soplo mágico y estas se terminan convirtiendo en una sola.

- **LAS 10 CARTAS DESORDENADAS** (juego matemático y habilidad manual). Cada alumno dispondrá de 10 cartas ordenadas —si es baraja española tendrá un palo del as al rey—. Se presentan al público ordenadas y durante tres movimientos y agrupamientos en tres montones; con ellas boca abajo y recogiendo de izquierda a derecha, demostrará que están absolutamente desordenadas enseñándolas de nuevo. Por arte de magia nuevamente con un último desorden en tres montones, éstas se vuelven a colocar en el mismo orden en que estaban al principio.

Explicación: a medida que se van colocando las cartas en diferentes montones, da la sensación que estas se han descolocado al cabo de tres movimientos, cuando lo que ocurre es que simplemente, van corriendo de lugar. Con el cuarto, sorprendentemente, todas vuelven a su lugar inicial.



• MOMENTO DE DESPEDIDA

(5 min)

- Salchichas para todos (percepción visual)

Juego mágico grupal. Vamos a demostrar a todos nuestros alumnos que podemos hacer aparecer una salchicha de la nada. Colocando nuestras manos y dedos como se observa en la foto y fijando la vista en el infinito, más allá de nuestras manos, iremos acercando nuestros dedos índices muy lentamente sin que lleguen a juntarse. En un determinado momento aparecerá una pequeña salchicha ante nuestros ojos. Podemos hacerlo con más dedos y obtendremos ¡¡más salchichas!!



Explicación: en un momento determinado el enfoque de cada ojo se cruza y de esta forma se obtiene ese efecto visual.

• ESPACIO

Aula del gimnasio, preferiblemente amplio, con una pequeña zona que disponga de algunas mesas y bancos en los que se elaborarán algunos materiales antes de interactuar con ellos.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo, pequeños grupos y trabajo individualizado.

• MATERIALES

Cuerdas de rítmica, un par de paquetes de gomas elásticas, un juego de cartas españolas para cada cuatro alumnos.

• OBSERVACIONES

En cuanto a metodología

Dentro de la búsqueda, indagación o aprendizaje por descubrimiento, se optará, según la dificultad que acarree *el juego mágico* correspondiente, por el descubrimiento guiado o/y la resolución de problemas.

SESIÓN: 4

ESPACIO DYNAMO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

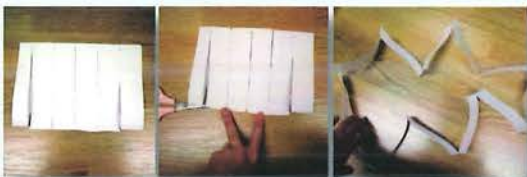
- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación buscando espontaneidad y creatividad.
- Desarrollar la percepción sensorial a través de la interacción con diferentes materiales.

• MOMENTO DE ENTRADA

(15 min)

- **El agujero infinito.** (Organización y estructuración espacial y coordinación óculo-manual)

Juego en forma de reto a los alumnos. Se les proporciona medio folio y se les pide que tienen que hacer el agujero más grande que puedan, para poder pasar sus cuerpos a través de él.



Explicación: mediante los dobleces y cortes descritos en la foto podrán realizar un agujero lo suficientemente amplio para poder pasar por él sin romper el papel.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

(25 min)

- **LA MONEDA EN EL CODO** (percepción visual y coordinación óculo manual). Se hace desaparecer ante los ojos del público una moneda a la altura de nuestro codo. Esta va a *entrar* en nuestro cuerpo y por dentro va a llegar a nuestra mano.

Explicación: cuando hacemos creer que la moneda, a través de nuestro empuje, va a atravesar nuestro cuerpo, hacemos también que esta, de forma *fortuita*, se nos caiga. Pediremos disculpas, aunque realmente lo que habremos hecho con esa caída es recogerla con la otra mano. El resto ya es actuar y hacer creer que la moneda



está dentro de nuestro cuerpo y se traslada por él subiendo hasta la mano que está cerrada.

- **SOLO NUDOS** (coordinación óculo manual, lateralidad). Se les invita a los alumnos a que desarrollen su habilidad haciendo nudos sencillos con una sola mano. Para ello se proporcionará un cordino a cada uno. Es muy importante que practiquen con las dos.

Después de un rato de experimentación, se puede escenificar el efecto de hacer nudos mágicos con una sola mano. Una opción válida es la que se muestra a continuación:



Este nudo se puede hacer detrás de un pañuelo dando la sensación de que se hacen ellos solos.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

(10 min)

- **El palillo desaparecido** (percepción visual y coordinación bimanual)

Preguntamos a nuestros alumnos si conocen maneras de hacer desaparecer un palillo de sus manos.

El mago, después de observar a sus alumnos, les enseñará un palillo en una mano; lo cogerá con la otra, soplará dentro de su mano y este desaparecerá.

Explicación: se sujeta el palillo al pulgar como en la foto; cuando se realiza la acción de cogerlo con la otra mano, se oculta simplemente estirando el dedo pulgar hacia atrás.



• ESPACIO

Aula del gimnasio, preferiblemente amplio, con una pequeña zona que disponga de algunas mesas y bancos en los que se elaborarán algunos materiales antes de interactuar con ellos.

• AGRUPAMIENTOS

Pequeños grupos y trabajo por parejas.

• MATERIALES

Folios y tijeras, una moneda de escaso valor para cada pareja de alumnos, cordinos de escalada o, en su defecto, cuerdas de 50 cm, palillos de madera y cinta adhesiva fina.

• OBSERVACIONES

En cuanto a metodología

Dentro de la búsqueda, indagación o aprendizaje por descubrimiento, se optará, según la dificultad que acarree *el juego mágico* correspondiente, por el descubrimiento guiado o/y la resolución de problemas.



LA ESCUELA MÁGICA			
ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Representa ante sus compañeros un juego mágico sencillo.			
Participa de forma activa en las sesiones y en la representación final.			
Escenifica utilizando gestos, posturas, códigos y otros elementos trabajados.			
Actúa coordinada y cooperativamente en cualquier situación lúdico mágica.			
Aporta un juego nuevo o figura nueva para mostrar a sus compañeros.			
Respeto a los compañeros.			
Respeto las normas.			



PORQUE ENSEÑAR ES DEJAR UNA HUELLA
EN LAS VIDAS PARA SIEMPRE

(Anónimo)



MASAJES PARA QUE TE RELAJES

NÚMERO DE SESIONES: 6

JUSTIFICACIÓN

La sociedad en la que vivimos es la de las prisas, la del estrés, la de los agobios y las tensiones. Nuestros alumnos no quedan excluidos en este tipo de sociedad actual: actividades extraescolares, idiomas, deportes... Con esta propuesta didáctica se pretende ofrecer al alumnado una manera de poder *dar relajación*, de disfrutar con *pequeños placeres* que están en sus manos y que pueden ofrecerlos a los demás; ya sabemos que

quien da, recibe y qué mejor manera que esta de poder compartir estas experiencias.

El sentido del tacto es uno de los más trabajados en educación física; los alumnos deben tener contacto permanente con sus compañeros en muchas actividades. Con los masajes podemos transmitir mediante el sentido del tacto: calma, relajación, ayuda y confianza a otras personas.

COMPETENCIAS BÁSICAS

• Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Con esta propuesta, no solo estaremos ofreciendo al alumno nuevos contenidos de conocimiento,

dado que los masajes son un elemento ideal de interacción con el mundo físico, ya que no sólo se practicarán dentro de la escuela sino que podrán extrapolarse a otros ámbitos de su vida cotidiana.



Competencia social y ciudadana

Los masajes contribuyen a mejorar las relaciones interpersonales con los compañeros y con las personas que les rodean. El hecho de realizarse en pareja, debido a que el contacto físico y emocional es mayor, favorece el respeto hacia los compañeros, unido a la idea de cuidar de otro y atender a los demás.

Competencia cultural y artística

A la expresión de emociones o sentimientos de forma creativa se contribuye mediante la utilización del sentido del tacto.

Autonomía e iniciativa personal

El alumno es el protagonista de estas actividades expresivas y debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva hacia el aprendizaje de las técnicas básicas del masaje corporal.

Con esta unidad ofrecemos al alumno una nueva herramienta que podrá utilizar en su día a día.

Tratamiento de la información y competencia digital

Las técnicas del masaje pueden implicar un trabajo complementario de uso de las TIC para búsqueda de información sobre diferentes tipos de masajes, así como de nuevas técnicas para ampliar sus conocimientos en este campo.

Competencia de aprender a aprender

El alumno percibe sus posibilidades y carencias al comenzar el aprendizaje de los masajes, lo que le permitirá marcarse unas metas cuya consecución le proporcionará autoconfianza. También una actividad física colectiva como esta facilita la adquisición de recursos de cooperación y ayuda a los demás.

OBJETIVOS

- Conocer técnicas básicas y sencillas de masaje corporal sobre piernas, brazos, espalda, cuello y cabeza.
- Conocer de qué manera podemos conseguir la relajación en un cuerpo ajeno.
- Realizar correctamente las técnicas básicas de masaje de relajación.
- Conseguir la desinhibición relacionada con el contacto corporal con otras personas.
- Mejorar la concentración y atención.
- Experimentar la sensación de bienestar que provoca el masaje.
- Respetar el cuerpo humano, cuidarlo y mantenerlo.
- Conocer las pautas básicas de higiene y las normas de actuación en los masajes.

CONTENIDOS

- Diferentes tipos de masajes: relajación, terapéuticos, deportivos...
- Técnicas básicas de masaje corporal.
- Pautas básicas de higiene a la hora de dar un masaje.
- Normas de actuación en los masajes.
- Los masajes y su incidencia en la salud y cuidado del cuerpo.



INTERDISCIPLINARIEDAD

Conocimiento del medio.

EDUCACIÓN EN VALORES

Respeto, sensibilidad e interacción con los otros.

METODOLOGÍA

• Métodos de enseñanza

Básicamente se trabaja con el método de instrucción directa, para enseñar las diferentes técnicas, pudiendo dejar también margen para la creatividad del alumno, que puede aplicar en algún momento movimientos creados por él/ella. Parte importante de la metodología es la vivencia de sensaciones tanto de la persona que recibe el masaje como de la persona que lo aplica.

• Estilo de enseñanza

Para su enseñanza el alumnado se coloca por parejas: un miembro de la pareja da el masaje y el otro lo recibe. Se reúne al grupo alrededor de una camilla o dos mesas juntas con una esterilla y se explican las distintas técnicas que a continuación se deben aplicar; el maestro va pasando por las distintas camillas observando, corrigiendo posiciones y resolviendo dudas. Pasado un tiempo, se intercambian los papeles.

Hay que destacar que las maniobras son prácticamente las mismas en todas las zonas corporales, adaptadas a las dimensiones de cada parte del cuerpo.

NORMAS DE ACTUACIÓN:

- Las manos del masajista deben tener una temperatura agradable y procuraremos mantener un contacto continuo entre masajista y masajeado.

- No comenzar el masaje hasta que el receptor se encuentre cómodo y relajado.

- Mantener un ambiente tranquilo y relajado, evitando ruidos y alborotos.

- El masajista debe adoptar una posición cómoda.

- Realizar el masaje en una superficie, ni muy dura ni muy blanda.

- El aceite no deberá aplicarse directamente sobre la piel del receptor, sino que el masajista deberá echárselo primero en las manos, impregnarlas con él, y luego colocarlas sobre la extremidad para establecer un primer contacto entre ambos.

- El masaje se realizará en sentido ascendente, dirección al corazón; al subir se realizará la fricción con presión y al bajar una fricción suave.

- A la hora de colocar una mano por delante de la otra, tendremos en cuenta que sobre la extremidad derecha va por delante la mano derecha y sobre la extremidad izquierda va por delante la mano izquierda.

- Se masajea la carne (*el músculo*), no los huesos.



EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Conoce la finalidad del tipo de masaje aprendido.
- Conoce las técnicas básicas de masaje sobre piernas, brazos, espalda, cuello y cabeza aprendidas.
- Ejecuta las técnicas con cierta soltura y la correcta presión para que no sean una "caricia" ni tampoco se haga daño al masajeador.

- Muestra respeto por el cuerpo de la otra persona.
- Participa en la ejecución de los masajes con interés.
- Cumple las normas, tanto de higiene como de actuación en los masajes.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- La observación directa.

RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- VANESSA GARCÍA FERNÁNDEZ. *El masaje de relajación en alumnos en 3º ESO*. Unidad didáctica. Efdeportes.com.
- FRANCISCO J. CASTRO BLANCO. *El masaje como técnica de relajación en Educación Física*. Efdeportes.com
- ISABEL NÚÑEZ (Aranda de Duero, julio 2008). *Apuntes "Taller de Masaje"*.
- MARCELINO VACA ESCRIBANO. *Modelo de sesión*.

SESIÓN: 1

MASAJE PIERNAS

(DECÚBITO PRONO)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer y poner en práctica técnicas básicas de masaje corporal sobre las piernas.

• RETO

(Opcional)

Desplazarse hasta la sala donde se vaya a desarrollar la sesión con las manos en disposición de *alas de mariposa*.

• MOMENTO DE ENTRADA

Preparación y ambientación del aula:

Camillas o, sobre 2 - 3 mesas, colocar una esterilla, bajar persianas, poner música suave; repasar las normas de actuación a la hora de dar el masaje.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- PIERNA ENTERA:

- **ALAS DE MARIPOSA.** Friccionar con presión ascendente, desde el talón hasta el muslo con las manos abiertas en alas de mariposa, bajar con fricción suave, una mano por cada lado de la pierna.



- **PERSECUCIÓN DE DEDOS.** Subir nuestros dedos en fricción por el centro de su pierna, una mano delante de la otra, y bajar por los laterales. En el talón, pasar de nuevo una mano delante de la otra.



- **EL OCHO.** La mano en su talón y la otra mano en la parte alta de su muslo. Mientras una de las manos va hacia arriba por fuera, la otra va hacia abajo por dentro, hasta juntarse en el hueco de su rodilla. A continuación, cambiar las direcciones efectuar movimientos circulares.



- PIERNA. DE TALÓN A RODILLA:

- **ALAS DE MARIPOSA.** Hasta la rodilla.
- **LAS HORMIGAS (amasamiento digital).** Desde su talón presionar con las yemas de todos los dedos; ascender a la vez que hacemos círculos.



- **LOS PELLIZCOS (desbloqueo-desplazamiento general).** Pierna en paralelo con las manos en alas de mariposa. Subir en línea recta agarrando la carne, como si se quisiera separarla del hueso, bajar en alas de mariposa, deslizándolas.



- PIERNA. DE RODILLA A GLÚTEOS:

- **ALAS DE MARIPOSA (fricción remodelante con presión circular).** Subir con las manos en alas de mariposa, posteriormente con la parte tenar de la mano —arranque—, hacer círculos en la parte alta del muslo, con una mano en la parte interna y la otra en la parte externa.
- **LOS SKIES (remoción ambo-pulgar envolvente).** Con los bordes externos de los dedos pulgares, presionar y friccionar en movimientos cortos y rectos, de arriba abajo, por la parte central del muslo, friccionar al subir y al bajar.



- **LOS PELLIZCOS (amasamiento palmo-digital en la cara interna y central).** Paralelos al muslo y con las manos en alas de mariposa, ir subiendo por la cara interna del muslo, como agarrando pellizcos, para luego pasar a la parte central haciendo lo mismo.



• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión: lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante el masaje, sus sensaciones...
- Recogida del material.
- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Aulas.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas.

• MATERIALES

Música de relajación, esterillas, aceite corporal, toalla grande, chanclas y bañador.

SESIÓN: 2

MASAJE PIERNAS

(DECÚBITO SUPINO)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer y poner en práctica técnicas básicas de masaje corporal sobre las piernas.

• RETO

(Opcional)

Desplazarse hasta la sala donde se vaya a desarrollar la sesión con las manos en disposición de *hormiguitas pequeñas* y moviendo los dedos.

• MOMENTO DE ENTRADA

Preparación y ambientación del aula:

Camillas o, sobre 2 - 3 mesas, colocar una esterilla, bajar persianas, poner música suave; repasar las normas de actuación a la hora de dar el masaje.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- PIERNA ENTERA:

• **LOS SKIES** (fricción a ambos lados de la pierna). Con las manos en paralelo y los dedos hacia arriba, una mano en el lado externo y la otra en el lado interno, friccionar a la vez —de arriba abajo— con movimientos que pueden ser cortos, largos, rápidos o lentos.



• **LA HORMIGA GRANDE** (amasamiento pulgar en la parte externa). Tomar como referencia el hueso central de la pierna. Con el dedo pulgar friccionar la parte externa de su pierna hacia abajo y un poco oblicuo hasta tocar la camilla, al bajar presionar y al subir liberar. La otra mano va por delante de la que masajea deslizándose suavemente.



- RODILLA:

• **LAS HORMIGAS** (amasamiento digital). Realizar movimientos circulares de abajo arriba, con las yemas de los dedos por los laterales de su rodilla.



- **MOVILIZACIONES DE LA RÓTULA.** Paralelos a la pierna y con las yemas de los dedos pulgares e índice, sin presión alguna, mover su rótula de un lado a otro y de arriba abajo.

- MUSLOS:

- **ALAS DE MARIPOSA** (fricción remodelante con presión circular).

- **LOS SKIES** (remoción ambo-pulgar envolvente). Con los bordes externos de los dedos pulgares, ir presionando y friccionando en movimientos rectos de arriba-abajo, y cortos por la parte central del muslo —fricción al subir y al bajar—.

- **LOS PELLIZCOS** (amasamiento palmo-digital en la cara interna y central). Paralelos al muslo, con las manos en alas de mariposa, ir subiendo por la cara interna del muslo, como agarrando pellizcos, para luego pasar a la parte central haciendo lo mismo.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión: lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante el masaje, sus sensaciones...

- Recogida del material.

- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Aulas.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas.

• MATERIALES

Música de relajación, esterillas, aceite corporal, toalla grande, chanclas y bañador.

SESIÓN: **3**

MASAJE ESPALDA

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer y poner en práctica técnicas básicas de masaje corporal sobre la espalda.

• RETO

(Opcional)

Desplazarse hasta la sala donde se vaya a desarrollar la sesión con las manos haciendo el *serrucho*.

• MOMENTO DE ENTRADA

Preparación y ambientación del aula:

Camillas o, sobre 2 - 3 mesas, colocar una esterilla, bajar persianas, poner música suave; repasar las normas de actuación a la hora de dar el masaje.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Primero se masajea el lado derecho y luego el izquierdo. Para masajear el lado derecho de la espalda colocarse al lado izquierdo de la camilla y viceversa.

- **FRICCIÓN PALMO-DIGITAL EXTENSIBLE.** Friccionar entera toda la espalda, desde abajo hasta arriba, llegar hasta los antebrazos, subir cada mano por un hemilado y bajar por los laterales.



- **LA PLANCHA (fricción palmo-tenar).** Subir con la mano derecha apoyada en su espalda y con la mano izquierda encima para reforzar, presionar al subir y al bajar. El dedo pulgar más separado, marca la dirección a seguir; va al borde de la columna.



- **EL SERRUCHO.** Movimientos rectos de arriba abajo presionando con la parte tenar de la mano, la otra mano encima, por la franja entre la columna y el centro del hemilado.



- **LAS HORMIGAS (amasamiento digital).** Desde el borde de su columna bajar hasta la camilla, con las hormigas apoyando la parte tenar de las manos, bajar con presión y subir con descompresión.



- **LOS CÍRCULOS (fricción ambo-direccional).** Con las manos paralelas en el centro del hemilado y los dedos hacia abajo, presionar una hacia arriba y la otra hacia abajo, como estirando la carne, hasta llegar al antebrazo y culo respectivamente. A continuación, bajar por el lateral presionando también, hasta juntar las manos, después subir deslizando por el centro del hemilado para volver a empezar.



• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión: lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante el masaje, sus sensaciones...

- Recogida del material.

- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Aulas.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas.

• MATERIALES

Música de relajación, esterillas, aceite corporal, toalla grande, chanclas y bañador.

SESIÓN: **4**

MASAJE BRAZOS

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer y poner en práctica técnicas básicas de masaje corporal sobre los brazos.

• RETO

(Opcional)

Desplazarse hasta la sala donde se vaya a desarrollar la sesión con las manos en forma de *alas de mariposa* y agarradas al brazo del compañero que va delante o al lado.

• MOMENTO DE ENTRADA

Preparación y ambientación del aula:

Camillas o, sobre 2 - 3 mesas, colocar una esterilla, bajar persianas, poner música suave; repasar las normas de actuación a la hora de dar el masaje.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- CODO A HOMBRO:

• **ALAS DE MARIPOSA** (fricción palmo-tenar). Subir por los lados con las manos en alas de mariposa y, al llegar arriba, remarcar con el dedo pulgar la escápula; seguidamente bajar deslizándolas por el centro del antebrazo.



- BRAZOS ENTEROS:

• **LAS HORMIGAS GIGANTES** (presiones a lo largo de la extremidad). Sujetar el brazo con las manos y hacer presiones desde el hombro hasta las muñecas, 5 ó 6 presiones.



• **LOS CÍRCULOS** (fricción externa e interna). Una de las manos sujeta el brazo del masajeado y lo levanta un poco, mientras la otra mano hace una fricción en movimiento circular por la parte externa del brazo. Cambiar de mano, para friccionar la parte interna.



- MANOS:

- **LA HORMIGA GRANDE (remoción pulgar).** Sujetar su mano con las nuestras, friccionar con los dedos pulgares el dorso de su mano, mientras el resto de nuestros dedos friccionan por debajo de su palma.



- **LOS NOVIOS (remoción falanges).** Una de nuestras manos sujeta la mano a masajear, y el dedo pulgar de nuestra otra mano fricciona cada uno de sus dedos, de principio a fin.



• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión: lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante el masaje, sus sensaciones...

- Recogida del material.

- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Aulas.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas.

• MATERIALES

Música de relajación, esterillas, aceite corporal, toalla grande, chanclas y bañador.

SESIÓN: **5**

MASAJE CUELLO Y CABEZA

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer y poner en práctica técnicas básicas de masaje corporal sobre el cuello y la cabeza.

• RETO

(Opcional)

Desplazarse hasta la sala donde se vaya a desarrollar la sesión con las manos haciendo la *persecución de dedos*.

• MOMENTO DE ENTRADA

Preparación y ambientación del aula:

Camillas o, sobre 2 - 3 mesas, colocar una esterilla, bajar persianas, poner música suave; repasar las normas de actuación a la hora de dar el masaje.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- CUELLO:

• **ALAS DE MARIPOSA** (fricción en todo el cuello). Bajar con las manos desde su barbilla hasta el pecho continuando hasta sus hombros, después subir por los trapecios, hasta la nuca y la parte alta de las orejas.



• **ESTIRAMIENTOS LATERALES**. Girar la cabeza del masajeado hacia un lado, sujetarla bien con la mano derecha, mientras la mano izquierda sujeta su hombro —para que no se mueva— estirar suavemente su cabeza con nuestra mano derecha. Cambiar de dirección y de lado.



• **ESTIRAMIENTOS CENTRALES**. Colocar nuestra mano derecha en la nuca del masajeado y la izquierda en su barbilla, estirar su cabeza hacia nosotros —debemos visualizar que sus pies se mueven para que el estiramiento sea efectivo—.



- CABEZA. Colocarse detrás del masajeado:

• **LAS HORMIGAS** (liberación de la base del occipital). Colocar las manos debajo de su cabeza, ésta descansa en ellas, y con las yemas de nuestros dedos hacer *remociones digitales* en la base de la zona occipital, donde empieza su cuero cabelludo.

• **LOS PUNTOS DE PRESIÓN EN LA CARA** (puntos de dígito-presión). Con nuestros dedos pulgar, índice o corazón presionar en cada uno de los 9 puntos de dígito-presión de la cara:

1. Debajo de las cejas y el arranque de la nariz.
2. Encima de las cejas.
3. En la zona central de la frente, buscar un pequeño hoyito, presionar con uno de nuestros

dedos pulgares, y el de la otra mano encima, reforzando.

4. *Fontanela*. Hacer una diadema con nuestras manos, presionar con uno de nuestros dedos pulgares y el de la otra encima reforzando en el centro de la cabeza, colocar el resto de nuestros dedos por detrás de las orejas.

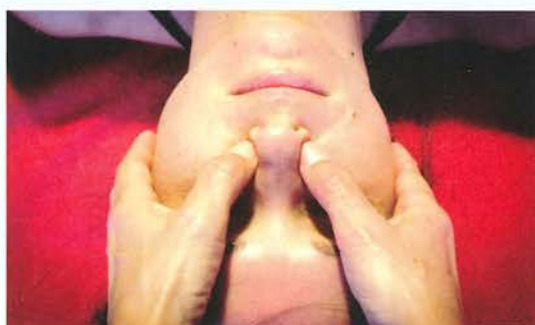
5. En un tercio de las cejas.

6. En las fosas nasales, donde empiezan a ensancharse.

7. En los pómulos. La presión se ejerce hacia arriba y hacia nosotros.

8. En el extremo de la barbilla hacia el cuello.

9. En las sienes. Colocar los huecos de las palmas de las manos sobre las sienes y hacer círculos suaves y lentos.





- **LAS HORMIGAS.** Remociones digitales en los pómulos, orejas y cabeza).



• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión: lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante el masaje, sus sensaciones...
- Recogida del material.
- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Aulas.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas.

• MATERIALES

Música de relajación, esterillas, aceite corporal, toalla grande, chanclas y bañador.

SESIÓN: **6**

MASAJE CORPORAL COMPLETO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Evaluar lo aprendido sobre técnicas de masaje.

• RETO

(Opcional)

Desplazarse hasta la sala donde se vaya a desarrollar la sesión con las manos haciendo los *skies* sobre la espalda del compañero que va delante.

• MOMENTO DE ENTRADA

Preparación y ambientación del aula:

Camillas o, sobre 2 - 3 mesas, colocar una esterilla, bajar persianas, poner música suave; repasar las normas de actuación a la hora de dar el masaje.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **EVALUACIÓN.** Dar un masaje a una persona mayor, normalmente tutores o padres voluntarios, mientras el maestro observa la ejecución de las diferentes técnicas.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión: lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante el masaje, sus sensaciones...

- Recogida del material.

- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Aulas.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo.

• MATERIALES

• Música de relajación, esterillas, aceite corporal, toalla grande, chanclas y bañador.

Para más información puedes visitar nuestra web: www.seminarioarandaef.com

También puedes visualizarlo en: http://youtu.be/yW07V7lX_rU.



MASAJES PARA QUE TE RELAJES

ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Ha sabido realizar bien las técnicas.			
La presión de dedos ha sido adecuada.			
Se ha sentido cómodo sintiendo el contacto del compañero.			
Ha estado relajado durante el masaje.			



EL OBJETIVO PRINCIPAL DE LA EDUCACIÓN ES CREAR PERSONAS CAPACES DE HACER COSAS NUEVAS, Y NO SIMPLEMENTE REPETIR LO QUE OTRAS GENERACIONES HICIERON

(Jean Piaget)

AERÓBIC EN LA ESCUELA

NÚMERO DE SESIONES: 6

JUSTIFICACIÓN

El aeróbic no es una meta, es una disciplina deportiva de reciente creación que, debido a sus características propias, ha gozado de una expansión y aceptación general, probablemente como ningún nuevo deporte en los últimos años.

Se trata, pues, de una realidad deportiva mundial que puede ser desarrollada en beneficio de todos sus practicantes; y al decir todos, incluimos por supuesto a los niños en edad escolar, ya que el aeróbic está muy unido por su naturaleza al bloque de contenidos nº3 de Educación Física: *El cuerpo: expresión y comunicación*.

COMPETENCIAS BÁSICAS

• **Competencia en el conocimiento e interacción con el medio físico**

Con esta unidad no sólo estaremos dando al alum-

El aeróbic convencional tiene como principal objetivo el entrenamiento cardiovascular. Sin embargo, llega a ser educativo y recreativo cuando sus objetivos y su metodología se acercan a la expresión, al juego y a la recreación alejándose del acondicionamiento físico como principal objetivo. Pero esto no significa que dejemos de trabajar elementos psicomotores y cualidades físicas que nos permitirán alcanzar objetivos de acondicionamiento físico bastante importante. En definitiva, se pretende conseguir unos objetivos más educativos que nos conduzcan a la participación, el divertimento, la cooperación, etc., contribuyendo al desarrollo integral del los niños que es el fin último.

no nuevos contenidos de conocimiento, sino que el aeróbic es un elemento ideal de interacción con el mundo físico ya que, no sólo se practicará



dentro de la escuela, sino que podrá compartirse en otros ámbitos de la vida cotidiana de nuestros alumnos: en familia, en grupos de amigos, en clases extraescolares, etc.

• Competencia social y ciudadana

El aeróbic contribuye a mejorar las relaciones interpersonales con los compañeros y las personas que les rodean. Al ser una actividad que se realiza básicamente en grupos, se está favoreciendo la convivencia, el respeto hacia los compañeros, la participación y la valoración de la diversidad.

• Competencia cultural y artística

Supone producir, apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas.

Con esta unidad se trabaja principalmente la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos y creativos del cuerpo; del movimiento a través de la música, la danza, el lenguaje corporal, etc., y la sensibilidad para disfrutar con ellos.

OBJETIVOS

- Trabajar el ritmo y la expresión corporal.
- Conocer y diferenciar los elementos claves de la música: pulso (beats), acento, frase y serie musical.
- Desarrollar la lateralidad.
- Controlar y dominar el esquema corporal, así como mejorar la coordinación entre brazos y piernas.
- Mejorar la eficacia respiratoria y del sistema cardiovascular, así como el tono muscular y la flexibilidad.
- Aprender los pasos básicos del aeróbic, su nombre y su correcta ejecución adaptándola a la velocidad de la música.

• Autonomía e iniciativa personal

El alumno es el protagonista de esta actividad y debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva hacia el aprendizaje de los movimientos básicos del aeróbic y sus múltiples facetas: step, batuka, zumba, etc. Con esta unidad ofrecemos al alumno una nueva herramienta que podrá utilizar en su día a día.

• Tratamiento de la información y competencia digital

La unidad de aeróbic puede implicar un trabajo complementario de uso de las TIC, para búsqueda de información sobre diferentes pasos del aeróbic, coreografías diversas, visionado de vídeos, etc., y así ampliar sus conocimientos en este campo.

• Competencia de aprender a aprender

El alumno percibe sus posibilidades y carencias al comenzar el aprendizaje del aeróbic, lo que le permitirá marcarse unas metas cuya consecución le proporcionará autoconfianza. También una actividad física colectiva como esta facilita el desarrollo de valores como la cooperación y ayuda a los demás.

- Inventar coreografías.
- Aprender la dinámica de una clase de aeróbic: situación, interpretación de los gestos y órdenes del maestro.
- Mejorar las actitudes posturales.
- Mejorar la autoestima y autocontrol.
- Aprender normas de higiene e hidratación en clase, así como normas de disciplina.
- Favorecer la desinhibición y la socialización del alumno.



CONTENIDOS

- Conocimiento de las estructuras rítmicas y calidades del movimiento.
- Elementos claves de la música: pulso, acento,...
- Pasos básicos del aeróbic: nombres y ejecución correcta.
- Combinación de:
 - Disposiciones en el espacio.
 - Direcciones.
- Invención de coreografías.
- Pasos básicos de step.
- Uso correcto de los step: forma de pisar, posición de rodillas- piernas, etc.
- Normas de higiene y comportamiento durante las clases.
- Elección de música adecuada para las sesiones.

INTERDISCIPLINARIEDAD

- Educación artística.
- Matemáticas.

EDUCACIÓN EN VALORES

La cooperación, la aceptación y el respeto.

METODOLOGÍA

Para dirigir nuestras sesiones de aeróbic es preciso que el maestro tenga, aparte de conocimiento sobre el tema, otras características:

- Conocimiento y voluntad para resolver dudas.
- Imaginación para dar variedad a las clases.
- Actitud positiva para motivar a los alumnos.

El estilo de enseñanza que vamos a utilizar en nuestras clases de aeróbic será principalmente la instrucción directa, aunque en algunos momentos nuestros alumnos deban resolver problemas planteados por el maestro como a la hora de in-

ventar coreografías ellos mismos; y ello supondrá una participación más activa y directa en su proceso de aprendizaje, aunque en todo momento con ayuda y supervisión del maestro.

CARACTERÍSTICAS DE UNA SESIÓN DE AERÓBIC EN LA ESCUELA

• Elección de los movimientos

Debemos realizar movimientos de fácil ejecución, pasos básicos y simples de aeróbic, siempre con muchas repeticiones de cada movimiento. Buscar elementos de cooperación entre los alumnos (parejas, tríos,...), realizar desplazamientos sencillos



(adelante-atrás, dcha.-izda., círculos, etc), buscar aspectos motivantes, inventar historias, música conocida, juegos populares, etc. No abusaremos de los movimientos de alto impacto para no incidir en las articulaciones de los alumnos en pleno crecimiento. Utilizar ejercicios de brazos de fácil ejecución.

• La música

La música también deberá adaptarse a las características psicomotrices de los niños, por ello, nos centraremos sobre todo en la velocidad de la misma y en la elección de temas musicales. Es recomendable usar músicas no muy rápidas (140/150 *beats* por minuto); así evitaremos posibles lesiones y facilitaremos la ejecución de movimientos. Los temas musicales deben ser adecuados a cada edad, amenos y motivantes, por lo que podremos introducir canciones de moda conocidas por ellos.

Al comienzo de la sesión se explican los conceptos básicos relacionados con la música, asentando de este modo el soporte teórico que permite el adecuado desarrollo de la sesión, así como un correcto aprendizaje de los alumnos.

ESTRUCTURA MUSICAL

• Ritmo base

Es el patrón regular de pulsaciones que nos van a marcar una melodía. Estas pulsaciones se denominan *beats* (traducción al inglés de pulsación).

• Acento

Son pulsos dentro del ritmo base que destacan por su intensidad (débil o fuerte) y que se repiten periódicamente. A nosotros nos interesan los de intensidad fuerte para conocer el inicio de una frase o serie musical.

• Frase musical

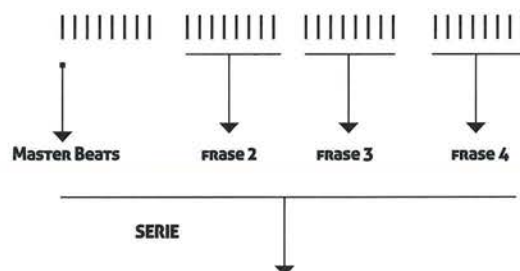
Es la agrupación de ocho *beats* o pulsaciones.

• Serie o bloque musical

Es un conjunto de cuatro frases musicales, es decir 32 *beats* o pulsaciones.

• Master beats

Es el *beat* más fuerte que inicia la serie.



• Tempo o velocidad

Viene determinado por el número de *beats* por minuto que tiene la música. Así, encontramos música de bajo impacto (140-150 b.p.m), de alto impacto (150-160 b.p.m), estiramientos (100 b.p.m o menos), etc.

Si utilizamos una música de pulsaciones muy elevada pondremos especial cuidado en vigilar el control y seguridad de los movimientos, que sean alumnos experimentados; por ello, no es muy aconsejable utilizar músicas muy rápidas para los niños —es peligroso— ya que estos aún no han completado su desarrollo y no pueden realizar movimientos coordinados a una velocidad de ejecución tan elevada.

Con niños utilizaremos músicas que no pasen de 140 b.p.m y especialmente que sean alegres y divertidas, para así captar su atención.



EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Distingue entre derecha e izquierda.
2. Conoce el nombre y ejecución de los diferentes pasos básicos.
3. Es capaz de seguir la música durante una coreografía.
4. Es capaz de crear una coreografía.
5. Respeta las normas de clase.

6. Adquiere confianza en sí mismo.

7. Colabora con los compañeros durante diferentes actividades.

8. Practica los hábitos de limpieza e higiene después del ejercicio.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- La observación directa.

RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

• J. ÁNGEL RUIZ ESPAÑA, ÁLVARO GARCÍA LÓPEZ. *Propuestas para realizar clase de aeróbic en Educación Primaria*. www.efdeportes.com.

- www.cuadernoaula.com.

- HELENA HERRERO LÓPEZ. *Apuntes: Aeróbic infantil: una alternativa en las clases de Educación Física*.

- Vol. V - Revista Cronos: *La revista universitaria de la E.F y el deporte*. Año 2007.

- www.deportespain.com.

- M^a PILAR MARTÍNEZ MARTÍ Y M^a JOSÉ BOTELLA MIRÓ. *Iniciación al aeróbic mediante los juegos de azar* - VII Congreso Internacional de actividades físicas cooperativas. Valladolid, del 30 de Junio al 3 de Julio de 2010.

SESIÓN: **1**

¿QUÉ ES EL AERÓBIC?

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer y diferenciar los elementos claves de la música: pulso (beat), ritmo base, acento, tempo o velocidad de la música, frase y serie musical.
- Asimilar la estructura musical desde la ejemplificación práctica.

• RETO

(Opcional)

Dar un paso cada vez que marque el maestro un *beat* a través de una palmada u otra estructura musical.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Las estatuillas

Al son de la música bailan libremente por la sala; cuando ésta se pare, se quedan como estatuas hasta que vuelva a sonar.

REGLAS: No vale repetir figuras ni copiar. El que se mueva cuando la música se pare, se queda una ronda como estatua. Introduciremos música de aeróbic, que luego utilizaremos en las clases.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **TODOS EN CÍRCULO.** Escucharán una melodía y harán coincidir el acento fuerte con una palmada, pito, grito, salto... mientras, con un pie, marcan todos los tiempos. Primero lo hacen todos a

la vez y luego de uno en uno irán señalando el comienzo de cada frase.

Desplazarse por la sala siguiendo la velocidad del ritmo base de diferentes melodías, marcando el acento fuerte con palmadas, pitos, saltos, gritos... marcar el inicio de todas las frases musicales con un movimiento diferente.

• **EL PASILLO DEL RITMO.** Hacer dos filas de niños enfrentados por parejas. La pareja del final recorrerá el pasillo en 8 tiempos marcados como ellos elijan: palmadas, pitos, toque en los muslos, brazos a un lado y a otro, etc., hasta colocarse al principio. El resto marca los tiempos en el sitio, con pasos de marcha, y a continuación, saldrá otra pareja, realizará lo mismo y así sucesivamente.

La secuencia será la siguiente: 1ª pareja (8 tiempos); todos en el sitio palmadas (8 tiempos); 2ª pareja (8 tiempos); sitio palmadas (8 tiempos).

Sin música se explica y se realizan algunos pasos básicos de aeróbic frente al espejo. Si no lo hubiese, el maestro se colocará frente a los alumnos y ejecutará los movimientos, primero con el lado izquierdo.

BAJO IMPACTO	ALTO IMPACTO
"Marcha" (adelante y atrás)	"Carrera"
"Step Touch" (pasos laterales)	"Ponny" (saltos laterales)

"Grape Wine" (cruces por detrás)	"Grape Wine" (salto en el tiempo 4)
"V" y "A"	_____
"Lunge" (tijeras laterales y atrás)	"Lunge" (con saltos)
"Kick" (patada adelante)	"Kick" (patadas con salto)
"Rodillas arriba"	"Rodillas arriba" con saltos
"Talones a glúteos" (femorales)	_____
"Cambios de peso" (punta-talón)	_____
"Chassés" (pasos laterales en diagonal)	"Chassés" (con saltos)

Introducir música y repetir varias veces los pasos.

• **MOMENTO DE DESPEDIDA**

Sentados en círculo pasarse un globo al ritmo de la música; cuando ésta pare, se cambia la dirección del globo. Al pararse la música, el que tenga el globo lo atrapa y no lo mueve, lo pone en marcha al reanudarse la música y cambia la dirección.

• **ESPACIO**

Gimnasio cerrado.

• **AGRUPAMIENTOS**

Gran grupo y parejas.

• **MATERIALES**

Globos.

SESIÓN: 2

STEP TOUCH, GRAPE WINE ... ¿QUÉ?

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer el nombre de los pasos básicos, así como su ritmo natural de ejecución.
- Vivenciar la ejecución de los diferentes pasos básicos con y sin soporte musical, siguiendo el ritmo de la música.

• RETO

(Opcional)

Dar cuatro pasos y seguidamente hacer el paso de aeróbic de la "V" en 4 tiempos, así sucesivamente con el resto de pasos.

• MOMENTO DE ENTRADA

- El tren

Dispersos por la sala marchan siguiendo el ritmo de la música. A la señal del maestro se irán juntando de dos en dos, de tres en tres, de cuatro en cuatro... sin perder el ritmo y procurando ir a la vez con el mismo pie.

- El maquinista bailón

Después del juego anterior se quedan en grupos de cuatro personas y en fila. Uno comienza siendo el *maquinista*, realizando un paso básico, al ritmo de la música, que todos los demás deben imitar. Cada grupo hará pasos diferentes. A la señal del maestro, ¡cambio de maquinista!

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

• **EL CÍRCULO AERÓBICO.** Se colocan aros dispuestos en círculo con unas cartulinas dentro, cada una con el nombre y dibujo de un paso básico de aeróbic. Los alumnos se disponen por parejas, uno frente a otro, con el aro en el medio; uno dentro del círculo y el otro fuera.

Se trata de ejecutar al mismo tiempo, siguiendo el ritmo de la música, el paso representado en cada aro. Cuando el maestro diga ¡cambio! todos se desplazarán hacia su derecha, con paso de mar-

cha, para comenzar, en un nuevo círculo y paso, con un nuevo compañero.

Previamente se les deja un tiempo para que vayan recorriendo libremente todos los círculos y practicando los pasos.

Al final del ejercicio, cada alumno/a comentará al maestro qué paso le ha resultado más difícil de ejecutar.



• **¡AL CENTRO!** Colocados todos en círculo, sale uno al centro, ejecuta un paso básico, los demás lo imitan; sale el segundo, ejecuta otro paso, que imitan igualmente, luego sumamos el primer paso, más el segundo paso; sale un tercero, y realiza lo mismo, seguidamente sumamos primer paso, más segundo, más tercero, y así sucesivamente.



Al final habremos secuenciado todos los pasos y obtenido una coreografía.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Sentados en círculo, uno detrás de otro con las piernas separadas, música lenta y ojos cerrados, masajear las diferentes partes del cuerpo: cabeza, hombros, brazos, espalda,... balancear el cuerpo suavemente adelante y atrás, de izquierda a derecha, con las manos apoyadas en los hombros del compañero de delante.

• ESPACIO

Gimnasio cerrado.

• AGRUPAMIENTOS

Individual, grupos de 3-4-5 y gran grupo.

• MATERIALES

Aros y cartulinas con pasos básicos.

SESIÓN: **3**

LA HISTORIA DEL PROFESOR

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Afianzar el conocimiento de los pasos básicos del aeróbic.
- Aprender una coreografía.
- Crear una coreografía en grupo.

• RETO

(Opcional)

Dos pasos, *chassé* derecho y *chassé* izquierdo, así sucesivamente.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Las sillas aeróbicas

Juego normal de «las sillas» pero los desplazamientos alrededor de ellas se realizarán siguiendo el ritmo de la música y con diferentes pasos de aeróbic.

Cada vez que se quite una silla se cambia el paso a realizar del siguiente modo: marcha normal,

“v”, *kicks*, elevación de rodillas, *chassés*, talones a glúteos, *lunes* o tijeras,...

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- EL POLICÍA Y EL LADRÓN. Todos se colocan frente al espejo; el maestro cuenta una historia que hay que seguir, se debe asociar a cada acción de la historia un paso de aeróbic, de esta forma se facilita su aprendizaje y ejecución.

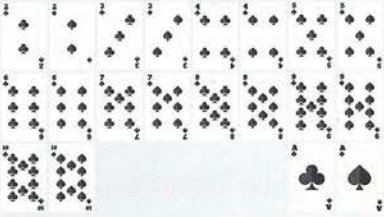
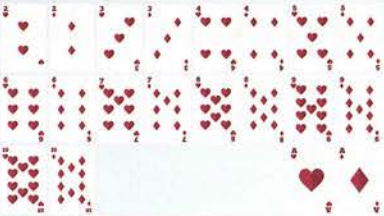
HISTORIA	COREOGRAFÍA
Un ladrón va a un banco...	Marcha adelante y en el sitio.
Sube las escaleras...	Elevación de rodillas.
Abre la caja fuerte...	Cambios de peso y brazos adelante con movimientos de dedos (abriendo la caja).
Coge el dinero, las joyas, etc...	<i>Pliés</i> con piernas separadas hacia el frente; los brazos imitan las acciones de meter el botín en un saco colocado entre las piernas.
Se marcha rápidamente...	Marchas hacia atrás y en el sitio.
Coge su coche y conduce...	"V" derecha e izquierda y brazos imitan acción de conducir.
De repente aparece un policía y le pide que se detenga.	<i>Step Touch</i> haciendo gesto de ¡alto!
Pero el ladrón se escapa...	Carrera en círculo.
El policía lo persigue en su moto.	<i>Lunges</i> o tijeras derecha e izquierda y brazos sujetando el manillar.
Lo atrapa.	<i>Lunges</i> atrás.
Lo lleva a la cárcel...	Cruces por detrás.
Lo encierra ...	<i>Kicks</i> o patadas.
Se va todo contento diciendo adiós.	<i>Chassés</i> hacia atrás en diagonal y diciendo con la mano ¡adiós!

• **JUEGO DEL PÓQUER.** En grupos de cuatro personas cada miembro del grupo debe elegir una carta de póquer. Cada figura estará asociada a unos pasos de aeróbic, de los cuales debe elegir uno; de esta manera, cada grupo tendrá cuatro cartas y cuatro pasos elegidos con los que debe

crear una coreografía, una serie o bloque musical (4 frases de 8 tiempos cada una). Luego debe exhibir su coreografía al resto de grupos. Al final se intenta montar una nueva macrocoreografía juntando las series musicales de todos los grupos.

• **NORMAS:**

- Todas las coreografías tienen que incluir al menos un cambio de dirección.
- Los pasos pueden hacerse simples o dobles.
- Hay que incluir movimientos de brazos en algún paso.

CARTAS	COREOGRAFÍA
NEGRAS 	Marcha adelante- atrás. Carrera adelante- atrás. <i>Step-touch.</i>
ROJAS 	V - adelante o atrás. <i>Grape Wine</i> (cruces por detrás). Talones a glúteos.
JOTAS 	<i>Lunges</i> o tijeras laterales. <i>Kicks</i> o patadas. Elevaciones de rodillas.
REINAS 	Cambios de peso - laterales y hacia delante/ atrás. <i>Chassés.</i> <i>Pliés.</i>
REYES 	Mambos + Cha- cha- chás. <i>Jumping.</i> <i>Step Touch.</i>

• **MOMENTO DE DESPEDIDA**

Todos en círculo y con los ojos cerrados, reproducimos mentalmente los pasos básicos al ritmo de la música muy lenta, dejando relajados los brazos, las piernas y la cabeza.

• **ESPACIO**

Gimnasio cerrado.

• **AGRUPAMIENTOS**

Individual, grupos de 4 y gran grupo.

• **MATERIALES**

Baraja, hojas-cuadro con figuras y pasos.

SESIÓN: 4

UNA DE STEP

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Afianzar la lateralidad.
- Conocer de materiales específicos de aeróbic: los steps y consolidar los pasos básicos de aeróbic sobre el step.

• RETO

(Opcional)

Dos pasos, *chassé* derecho y *chassé* izquierdo, así sucesivamente.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Lo que diga la madre

Se distribuyen los steps por el espacio; hay un step que llamaremos *step madre*. Los alumnos danzan libremente al compás de la música y cuando ésta se pare, cada alumno irá a ocupar un step, quien caiga en el *step madre* debe realizar algún paso sobre el step, lo que se le ocurra, y los demás le imitan.



Así sucesivamente, el *step madre* se identificará con un gomet, pegatina, etc., que el maestro irá cambiando cada vez que suene la música.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- ¿QUÉ PUEDO HACER SOBRE EL STEP? Steps colocados en círculo, el maestro enseña algunos pasos de step: paso básico, "V", step-rodilla, step-patada, femoral, giro sobre el step, "caja", caballo, "L"... Repetir cada paso varias veces.

A continuación, el maestro ejecuta un paso y los alumnos intentan adivinar qué paso es.

Repetimos lo mismo de antes, pero ahora quien adivine el paso realiza otro para que lo adivinen sus compañeros y así sucesivamente.

- **CESTA REVUELTA.** Realizar los pasos que va diciendo el maestro sobre su step —indicar el pie que comienza—. A la voz de *cesta revuelta* todos deben cambiar de step.

- **ESPEJITO, ESPEJITO.** Formamos parejas y se colocan los steps en círculo, de dos en dos. Uno es la madre y debe realizar pasos sobre el step que el otro; situado frente a él, debe imitar. Cambio de madre.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Con música suave, realizar estiramientos sobre el step:

- Una pierna sobre el step y la otra atrás, estirada.
- Una pierna sobre el step, la otra hacia abajo, estirada y con la punta del pie apoyada sobre el extremo del step.
- Una pierna abierta y estirada, flexionar tronco hacia delante hasta tocar el step con las manos.
- Tumbarse y estirarse sobre el step.

• ESPACIO

Gimnasio cerrado.

• AGRUPAMIENTOS

Individual y por parejas.

• MATERIALES

Aparato de música, steps y música.

SESIÓN: **6**

**MIS HABILIDADES
SOBRE EL STEP**

CURSO: 1º a 6º

**OBJETIVOS PRINCIPALES DE
LA SESIÓN**

- Afianzar los pasos de step mediante un circuito.
- Coordinar brazos y piernas mientras se realizan los pasos sobre el step, las piernas ejecutan el paso y los brazos realizan otra acción diferente.

• RETO

(Opcional)

Pasos básicos hacia delante.

• MOMENTO DE ENTRADA

Se colocan steps por la sala; los alumnos recorren las diferentes estaciones donde encuentran una cartulina con un paso de step concreto y así van practicando; si existen dudas, preguntar al maestro antes de comenzar el circuito.

**• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN
DEL APRENDIZAJE**

- CIRCUITO:
- En cada estación se permanecerá 3 min sin parar.
- 1 min de descanso para cambiar de estación.
- Realizar una acción con las manos en cada estación; modelar una figura de plastilina, inflar un globo, hacer un gorro de papel, hacer una trenza con tres cintas... y con los pies ejecutar el paso.

ESTACIÓN	STEP	AERÓBIC
1	Paso básico	Paso básico en el suelo (adelante y atrás)
2	"V" y "A"	"V" y "A"
3	Elevación de rodillas a los lados	Rodillas arriba de frente (paso de jota)
4	Tijeras	Tijeras
5	Cruzar tabla	Cruces por detrás
6	Subir y bajar a caballo	Abrir y juntar pies
7	Turn-step	Turn - step

8	Hacer 	Hacer  abriendo y cerrando pies
9	Mambo sobre el step (D-I)	Mambo en el suelo (D-I)
10	Cruzar step en diagonal. Con 4 pasos de marcha colocarse al otro lado del step para hacer el cruce a la inversa.	Hacer <i>el borracho</i>
11	Carrera sobre el step	Carrera hacia delante y pasos de marcha hacia atrás
12	<i>Kicks</i> sobre el step	<i>Kicks</i> saltando
13	Abrir-juntar saltando sobre el step y bajamos con dos pasos	Abrir-juntar con salto y dos pasos de marcha
14	"V" con un pie sobre el step y otro en el suelo (D-I • I-D • I-D • D-I)	"V" en el suelo (D-I • I-D • I-D • D-I)

Una vez completado el circuito, cada alumno elegirá los cuatro pasos que más le hayan gustado para montar su propia coreografía (un bloque de 32 tiempos). Debe incluir un movimiento de brazos en al menos uno de los pasos. Cuantos más elementos creativos o modificaciones sea capaz de introducir, mejor, ya que así demostrará un mayor dominio de lo trabajado.

• **MOMENTO DE DESPEDIDA**

Recogida del material y exposición de dudas o problemas surgidos en el desarrollo de la sesión.

• **ESPACIO**

Gimnasio cerrado.

• **AGRUPAMIENTOS**

Individualmente.

• **MATERIALES**

Aparato de música, steps y música, plastilina, tiras de lazo, papel, globos, carteles pasos estaciones (tablas).

SESIÓN: 7

BATUKA

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Aprendizaje y ejecución de una coreografía de batuka.

• RETO

(Opcional)

Dos pasos elegidos por cada alumno y los van repitiendo sucesivamente.

• MOMENTO DE ENTRADA

Sin música aprenderemos los pasos de la coreografía de batuka repitiéndolos varias veces hasta tenerlos memorizados.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- ENSEÑANDO BATUKA. TECNO-MERENGUE

Título: "Esa morena"

► PASOS:

- MAMBO CHACHÁ:
 - Mambos al frente y brazos arriba (p.i. y p.d.)⁽¹⁾.
 - Mambo a la derecha con p.i. y brazos al frente.
 - Mambo a la izquierda con p.d. y brazos al frente.
- MAMBO EN CRUZ:
 - Mambo con p.i. en 4 direcciones (frente - derecha - atrás - izquierda) y brazos arriba.
- CAJA + CHASSÉS LATERALES:
 - El p.i. cruza por delante, p.d. cruza por delante, p.i. abre y p.d. abre - (4 tiempos)
 - Chassés laterales (i-d y i-d).
- MARCHA ADELANTE / ATRÁS:
 - Marcha hacia delante con piernas separadas: simple (p.i.), simple (p.d.), doble (p.i.), simple (p.d.), simple (p.i.), doble (p.d.).

Brazos: en los pasos simples, batida de brazos (lavadora); en los pasos dobles, brazos arriba (esto es un atraco).

- Marcha atrás igual.

- LUNGE O TIJERAS:

- Salto lateral con desplazamiento y brazos arriba.
- Tijeras (3).

► COREOGRAFÍA:

- Abre pierna izda.- brazo izdo. en cruz; abre p.d.- b.d.⁽²⁾ en cruz; junta p.i.-b.i. al frente; junta p.d.-b.d. al frente.
- INTRO: piernas separadas; desplazar el peso del cuerpo a un lado y a otro. Tiempos 1,2,3 y 4 brazo en cruz y 5,6,7, y 8 brazo arriba. (x2)
- MAMBOS CHACHÁS (x3). 1ª vez 4 mambos al frente y 1 a cada lado (2 veces); 2ª y 3ª vez 2 mambos al frente y 1 a cada lado.
- CAJA (x2) + CHASSÉS (x4) (i-d-i-d); (2 veces)
- MARCHA ADELANTE (x2) / ATRÁS (x2)
- MAMBOS CHACHÁS (x3)
- CAJA + CHASSÉS (x2)
- MARCHA ADELANTE (x2) / ATRÁS (x2)
- SALTOS+LUNGE: (2 veces)
 - Salto a la izda. con brazos arriba y 3 tijeras izda., dcha., izda.
 - Salto a la dcha. con brazos arriba y 3 tijeras dcha., izda., dcha.
- INTRO
- MAMBO EN CRUZ

1: (p.i. y p.d): pie izdo. y dcho. 2: (b.i. y b.d.) brazo dcho. y izdo.

- SALTOS+*LUNGE*
- INTRO
- MAMBO EN CRUZ

• ESPACIO

Gimnasio cerrado.

- SALTOS + *LUNGE*
- INTRO
- Abre p.i. y b.i. en cruz; abre p.d. y b.d. en cruz; junta p.i - b.i al frente; junta p.d, b-d al frente.

• AGRUPAMIENTOS

Individualmente y gran grupo.



AERÓBIC EN LA ESCUELA

ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Conoce algunos pasos básicos de aeróbic.			
Ejecuta correctamente los pasos sencillos de aeróbic.			
Es capaz de enlazar pasos diferentes hasta crear una frase (8 tiempos).			
¿Se ha divertido con estas actividades?			
¿Conocía algo de aeróbic anteriormente?			



EL VERDADERO RITMO ES INNATO. EL CORRER, EL ANDAR, LA RESPIRACIÓN, LOS MOVIMIENTOS DEL CORAZÓN, EL CORRER DEL AGUA, EL RUIDO DE LAS MÁQUINAS. TODO TIENE RITMO. EL RITMO ES EL MOVIMIENTO ORDENADO Y LA DANZA ES LA EXPRESIÓN MÁS INMEDIATA DEL RITMO

(Willems)



DANZAS DEL MUNDO

NÚMERO DE SESIONES: 6

JUSTIFICACIÓN

La danza, el ritmo y el movimiento son factores de desarrollo global cognitivo, afectivo, social y motriz, y de autorrealización personal. Puesto que el alumno tiene unas necesidades vitales de

movimiento, la danza puede proporcionarle una gran variedad de experiencias y estímulos y un bagaje de vivencias útiles y necesarias para su adecuado desarrollo.

COMPETENCIAS BÁSICAS

• Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o reposo, en un espacio determinado, mejorando sus posibilidades motrices. Las danzas del mundo son un elemento ideal de interacción con el mundo físico ya que pueden utilizarse como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

• Competencia social y ciudadana

Las danzas del mundo, al ser actividades que se realizan colectivamente, son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto a la vez, que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

• Competencia cultural y artística

Contribuye a la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del



cuerpo y del movimiento. Las danzas del mundo contribuyen a la apreciación y comprensión del hecho cultural y a la valoración de su diversidad, ya que son manifestaciones culturales y artísticas patrimonio de los pueblos del mundo.

• Autonomía e iniciativa personal

El alumno es el protagonista de estas actividades expresivas y debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva hacia el aprendizaje de las danzas.

• Tratamiento de la información y competencia motriz

Las danzas del mundo pueden implicar un trabajo complementario de uso de las TIC para la búsqueda de información de sus países de procedencia, así como nuevas danzas o canciones modernas para realizar adaptaciones.

• Competencia de aprender a aprender

El alumno percibe sus posibilidades y carencias al comenzar el aprendizaje de las danzas, lo que le permite marcarse unas metas cuya finalización le proporcionará autoconfianza. Una actividad física colectiva como esta también facilita la adquisición de recursos de cooperación.

OBJETIVOS

- Utilizar las danzas como medio de exploración de las posibilidades y recursos del propio cuerpo.
- Conocer y practicar danzas sencillas de diferentes países, valorándolas como un elemento más de la cultura de los mismos.
- Adaptar danzas del mundo y tradicionales a ritmos modernos y canciones actuales.

- Emplear, si se desea, la práctica de las danzas como un modo de organizarse el tiempo libre y como medio de divertirse, conocerse y de sentirse a gusto consigo mismo y con los otros.
- Favorecer el trabajo en grupo, la cooperación y la coordinación.

CONTENIDOS

- Partes del cuerpo.
- Lateralidad.
- Percepción espacial y temporal.
- Coordinación.

- Danzas del mundo: pasos básicos y estructuras rítmicas.
- Adaptaciones de canciones actuales a las danzas originales.

INTERDISCIPLINARIEDAD

- Música y Conocimiento del Medio.



EDUCACIÓN EN VALORES

Respeto, cooperación e interacción con los otros.

METODOLOGÍA

El aprendizaje de las danzas del mundo se basa principalmente en la imitación y reproducción de los diferentes pasos mostrados por el maestro. Es una metodología de instrucción directa, que se vuelve más participativa a la hora de realizar

las adaptaciones a ritmos modernos, pudiendo intervenir los alumnos en la elección de las canciones que a ellos más les gusten para llevar a cabo dichas adaptaciones.

EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Conoce el nombre de las danzas y el país de procedencia.
- Conoce y domina los pasos básicos de cada danza.
- Ejecuta las danzas con cierta soltura, adecuando los movimientos al ritmo de la música.
- Coordina sus movimientos con los de la pareja o grupo en su caso.

- Participa en la ejecución de las danzas con interés.
- Colabora con sus compañeros en la práctica de diversas danzas.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- La observación directa.

RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- GRUPO DE TRABAJO "LA COMBA". *Educación física para la paz: danzas del mundo en la escuela.*
- GRUPO DE TRABAJO "LA COMBA". *Educación física para la paz: danzas del mundo en la escuela II.*

- CARLOS VELÁZQUEZ CALLADO. C.P.R. Aranda de Duero. 3 abril de 2000. Apuntes ponencia "Danzas del mundo".
- Canciones: ENA BUSHI (danza japonesa), *WAVING FLAG* (David Bisbal), *DANZA AFRICANA*, *WAKA WAKA* (Shakira), *DANZA PROMOROACA* (Rumanía), *TENGO LA CAMISA NEGRA* (Juanes).

SESIÓN: 1

DANZA "ENA BUSHI" (JAPÓN)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer el nombre y el país de procedencia de la danza que se va a trabajar.
- Aprender y practicar los pasos básicos de la danza.
- Ejecutar la danza con cierta soltura, adaptando los pasos al ritmo de la música.

• RETO

(Opcional)

Enseñando papeles y empujando carrito.

• MOMENTO DE ENTRADA

- **Presentación de la propuesta didáctica**

- Se va a trabajar: el tipo de danza, disposición para bailarla, material necesario...

Todos en corro harán un trabajo previo de marcar ritmos con música y fraseo musical. Marcar los tiempos fuertes utilizando varios elementos corporales: palmas, pies, pitos...

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **APRENDIZAJE DE LA DANZA TRADICIONAL JAPONESA ENA BUSHI:**

- **COLOCACIÓN:** En corro, separados unos de otros.

• **MEDIDA:** Ritmo binario (4 tiempos).

• **DESARROLLO:**

- **PARTE A.**

- Colocar el cuerpo ligeramente girado hacia el lado derecho, subir las manos a la vez (situadas al lado dcho.) y el talón derecho, simular que se cava. Repetir 2 veces.

- Repetir hacia el lado izquierdo.

- Abrir la pierna dcha. hacia la dcha. y extender los brazos hacia el mismo lado, a la vez que giramos las muñecas dejar las palmas de las manos hacia arriba, simular que se muestra algo. Repetir 1 vez.

- Repetir hacia el lado izquierdo.

- Llevar las manos hacia el hombro dcho. a la vez que se da un pequeño paso echando el pie dcho. hacia atrás y pasamos todo el peso del cuerpo sobre ese pie, simular que cargamos un saco. Repetir 1 vez.

- Repetir hacia el lado izquierdo.

- Avanzar con el pie dcho. en la diagonal derecha con las palmas de las manos vueltas en esa misma dirección, simular que se enseña algo.

- Repiten hacia el lado izquierdo.

- Avanzar hacia el centro del corro 2 pasos (pie dcho. - izdo.); en cada paso mantener las palmas hacia el frente y dar dos empujoncitos, simular que se empuja un carro.

- Retroceder con cuatro pasos cortos (pie dcho. - izdo. / dcho. - izdo.) al lugar de origen; a la vez, los brazos describen un movimiento circular, terminar con las palmas de las manos juntas, como si fuesen a rezar.

- **PARTE B.**

- Permanecer en actitud de rezo con balanceo de la cabeza.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión; lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante la danza, etc.

- Recogida del material.

- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Gimnasio o patio.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo.

• MATERIALES

Aparato de música, gorros y trenzas chinas para ambientar.

• OBSERVACIONES

Para explicar esta danza se puede contar la siguiente historia en la parte A:

- Recogemos arroz.
- ¡Mira qué saco!
- Carga con el saco.
- Enseña papeles.
- Empuja carrito.
- Retrocede haciendo reverencia.

Para más información puedes visitar nuestra web: www.seminarioarandaef.com
También puedes visualizarlo en: http://www.youtube.com/watch?v=_jsVsWynKZs

SESIÓN: 2

ADAPTACIÓN DANZA "ENA BUSHI" (JAPÓN)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Recordar los pasos básicos de la danza tradicional.
- Adaptar los pasos de la danza a una canción actual.
- Ejecutar las dos danzas (tradicional y moderna) con cierta soltura.

• RETO

(Opcional)

Enseñando papeles y empujando carrito.

• MOMENTO DE ENTRADA

Recordar sin música los pasos de la danza tradicional de la sesión anterior.

Escuchar la canción moderna, a la cual vamos a realizar la adaptación; posteriormente, con los ojos cerrados, escucharla y al mismo tiempo, intentar realizar los pasos de la danza de forma libre.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- ADAPTACIÓN DE LA DANZA ENA BUSHI (JAPÓN) A UNA CANCIÓN MODERNA.

WAVING FLAG (David Bisbal).

• DESARROLLO:

- *Introducción: Oh, oh, oh*

- Tiempo de espera con las manos en alto, moverlas de un lado a otro.

- *Parte A - I: Repetir 2 veces.*

- Colocar el cuerpo ligeramente girado hacia la derecha, subir las manos a la vez (situadas al lado dcho.) y el talón derecho, simular que se cava. Repetir 2 veces.

Repetimos hacia el lado izquierdo.

Abrir la pierna dcha. hacia la dcha. y extender los brazos hacia el mismo lado, a la vez que giramos las muñecas dejar las palmas de las

manos hacia arriba, simular que se muestra algo. Repetir 1 vez.

- Repetir hacia el lado izquierdo.

- Llevar las manos hacia el hombro dcho. a la vez que se da un pequeño paso echando el pie dcho. hacia atrás y pasamos todo el peso del cuerpo sobre ese pie, simular que cargamos un saco. Repetir 1 vez.

- Repetir hacia el lado izquierdo.

- Avanzar con el pie dcho. en la diagonal derecha con las palmas de las manos vueltas en esa misma dirección, simular que se enseña algo.

- Repiten hacia el lado izquierdo.

- *Parte A - II: Canta y une tu voz. Repetir 2 veces.*

- Avanzar hacia el centro del corro 4 pasos (dcha. - izda. / dcha. - izda.); en cada paso mantener las palmas hacia el frente y dar empujoncitos, simular que se empuja un carro.

- Retroceder con cuatro pasos cortos (dcha. - izda. / izda. - dcha.) al lugar de origen; a la vez, los brazos describen un movimiento circular; terminar con las palmas de las manos juntas, como si fuesen a rezar.

- *Parte B: Seremos grandes. Repetir 2 veces.*

- 4 pasos laterales hacia la derecha.
- 4 pasos laterales hacia la izquierda.
- 2 Vueltas en 8 pasos (una a la dcha. y otra a la izda.).

- Introducción
- Parte A-I
- Parte A-II
- Parte B

- Introducción
- Parte B

- Introducción
- Parte B

- Permanecer en actitud de rezo con balanceo de la cabeza.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión; lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante la danza, etc.

- Recogida del material.
- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Gimnasio o patio.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo.

• MATERIALES

Aparato de música, gorros y trenzas chinas para ambientar.

SESIÓN: **3**

DANZA AFRICANA

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer el nombre y el país de procedencia de la danza que se va a trabajar.
- Aprender y practicar los pasos básicos de la danza.
- Ejecutar la danza con cierta soltura, adaptando los pasos al ritmo de la música.

• RETO

(Opcional)

Espantando moscas y remando.

• MOMENTO DE ENTRADA

- **Presentación de la Propuesta didáctica**

• Se va a trabajar: el tipo de danza, disposición para bailarla, material necesario...

• Todos en corro harán un trabajo previo de marcar ritmos con música y fraseo musical. Marcar los tiempos fuertes utilizando varios elementos corporales: palmas, pies, pitos...

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- APRENDIZAJE DE LA DANZA AFRICANA:

• **COLOCACIÓN.** En fila uno detrás de otro, sin agarrarse.

• **MEDIDA.** Ritmo binario (4 tiempos).

• **DESARROLLO.** Desplazarse libremente por el espacio con pasos laterales, paso básico de salsa, marcándolos de forma exagerada y acompañándolos con la cadera.



Con los brazos se van haciendo los siguientes movimientos:

1. Sacudir manos arriba a dcha. e izda., como espantando moscas.



2. Remar hacia la dcha. y hacia la izda.



3. Molinillo con los brazos a dcha. e izda. girando la lavadora.



4. Manos hacia el estómago inclinando un poco el tronco hacia delante ¡qué hambre tengo!



5. Manos del estómago hacia fuera sacando tripa ¡qué contento estoy!



• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión: lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante la danza, etc.

- Recogida del material.

- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Gimnasio o patio.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo.

• MATERIALES

Aparato de música, faldas de tiras fabricadas con bolsas de basura para ambientar.

• OBSERVACIONES

Para explicar los movimientos de los brazos recurrimos a acciones de la vida cotidiana que favorecen el aprendizaje de los mismos (paréntesis de la fase de desarrollo).

Para más información puedes visitar nuestra web: www.seminarioarandaef.com
También puedes visualizarlo en: <http://www.youtube.com/watch?v=RbgjpDivdCo>

SESIÓN: 4

DANZA AFRICANA

(ADAPTACIÓN CANCIÓN MODERNA)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Recordar los pasos básicos de la danza tradicional.
- Adaptar los pasos de la danza a una canción actual.
- Ejecutar las dos danzas (tradicional y moderna) con cierta soltura.

• RETO

(Opcional)

Espantando moscas y remando.

• MOMENTO DE ENTRADA

Recordar sin música los pasos de la danza tradicional de la sesión anterior.

Escuchar la canción moderna a la cual vamos a realizar la adaptación; posteriormente, con los ojos cerrados, escucharla y, al mismo tiempo, intentar realizar los pasos de la danza de forma libre.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- ADAPTACIÓN DE LA DANZA AFRICANA A UNA CANCIÓN MODERNA.

WAKA WAKA (Shakira).

• DESARROLLO:

Desplazarse libremente por el espacio con pasos laterales, paso básico de salsa, marcándolos de forma exagerada y acompañándolos con la cadera.

Con los brazos se van haciendo los siguientes movimientos:

- Pasos laterales sin brazos (tiempos con música sólo).
- Espantando moscas (tiempo 0:23-0:29) (1:16-1:22).
- Remar (tiempo 0:30-0:36) (1:23-1:29).

- Molinillo (tiempo 0:37-0:43) (1:30-1:36).
- ¡Qué hambre tengo! (tiempo 0:44-0:52) (1:37-1:44).
- ¡Qué contento estoy! (estribillos).
- Pasos laterales con saludo (tiempo 3:00-3:20).

Se puede cortar la canción si resulta muy larga. Si se hace entera, los tiempos que faltan se vuelven a repetir, todos y cada uno de ellos, según se quiera.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión: lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante la danza, etc.
- Recogida del material.
- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Gimnasio o patio.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo.

• MATERIALES

Aparato de música, faldas de tiras fabricadas con bolsas de basura para ambientar.

SESIÓN: **5**

DANZA "PROMOROACA" (RUMANÍA)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer el nombre y el país de procedencia de la danza que se va a trabajar.
- Aprender y practicar los pasos básicos de la danza.
- Ejecutar la danza con cierta soltura, adaptando los pasos al ritmo de la música.

• RETO

(Opcional)

PASO CAZADO: avanza pie dcho., avanza pie izdo. y empuja al pie dcho. Avanza pie izdo., avanza pie dcho. y empuja al pie izdo.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Presentación de la propuesta didáctica

• Se van a trabajar: tipo de danza, disposición para bailarla, material necesario...

• Todos en corro realizarán un trabajo previo de marcar ritmos con música y fraseo musical. Marcar los tiempos fuertes utilizando varios elementos corporales: palmas, pies, pitos...

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- APRENDIZAJE DE LA DANZA PROMOROACA (RUMANÍA).

• COLOCACIÓN: En corro y agarrados de las manos en "V".

• MEDIDA: Ritmo binario (4 tiempos).

• DESARROLLO:

- 1ª PARTE.

• Avanzar en sentido contrario a las agujas del reloj con paso cazado, empezar con pie derecho, levantamos los brazos; paso cazado pie izquierdo, bajamos los brazos.

• Repiten estos pasos 8 veces (4 con pie derecho y 4 con pie izquierdo), la disposición del cuerpo es uno detrás de otro. En el último tiempo nos quedamos mirando al centro del corro y las manos se las agarran por la espalda.

- 2ª PARTE. (2 VECES).

• Paso lateral pie derecho-junta pie izquierdo (2 veces).

• Damos 3 pisotones en el suelo (derecha, izquierda, derecha).

• Lanzamos una patada al aire con pie izquierdo rozando el suelo en dos tiempos, para volver junto al pie derecho.

• Paso lateral pie izquierdo junta pie derecho (2 veces).

• Damos 3 pisotones en el suelo (izquierda, derecha, izquierda).

• Lanzamos una patada al aire con pie derecho rozando el suelo en dos tiempos para volver junto al pie izquierdo.

Repetimos toda la danza 8 veces.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión: lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante la danza, etc.

- Recogida del material.

- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Gimnasio o patio.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo.

• MATERIALES

Aparato de música.

SESIÓN: **6**

DANZA **"PROMOROACA"** (ADAPTACIÓN CANCIÓN MODERNA)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Recordar los pasos básicos de la danza tradicional.
- Adaptar los pasos de la danza a una canción actual.
- Ejecutar las dos danzas (tradicional y moderna) con cierta soltura.

• RETO

(Opcional)

PASO CAZADO: avanza pie derecho, avanza pie izquierdo y empuja al pie derecho. Avanza pie izquierdo, avanza pie derecho y empuja al pie izquierdo.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Recordar sin música los pasos de la danza tradicional de la sesión anterior.

Escuchar la canción moderna, a la cual vamos a realizar la adaptación; posteriormente, con los ojos cerrados, escucharla y al mismo tiempo, intentar realizar los pasos de la danza de forma libre.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- ADAPTACIÓN DE LA DANZA PROMOROACA A UNA CANCIÓN MODERNA.

TENGO LA CAMISA NEGRA (Juanes) 2004 Universal.

- "Introducción musical": baile libre en el sitio.
- "Tengo la camisa negra...": pasos cazados (x 16).
- "Mal parece..." y "Por beber...": pasos laterales, pisotones en el sitio y *patada ris-ras* (x 6); tres hacia la derecha y tres hacia la izquierda.

- "Tengo la camisa negra...": pasos cazados (x 16).
- "Introducción musical": baile libre en el sitio.
- "Tengo la camisa negra...": pasos cazados (x 16).
- "Mal parece..." y "Por beber...": pasos laterales, pisotones en el sitio y *patada ris-ras* (x 6); tres hacia la derecha y tres hacia la izquierda.
- "Tengo la camisa negra...": pasos cazados (x 16).
- "Tengo la camisa negra...": baile libre en el sitio.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Reflexión sobre lo ocurrido durante la sesión: lo que ha salido bien, los fallos que ha habido y a qué se han debido, la actitud de los alumnos ante la danza, etc.
- Recogida del material.
- Lavado de manos antes de entrar en el aula.

• ESPACIO

Gimnasio o patio.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo.

• MATERIALES

Aparato de música.

Para más información puedes visitar nuestra web: www.seminarioarandaef.com

También puedes visualizarlo en: <http://youtu.be/RbgjpDivdCo>

http://youtu.be/_jsVsWynKZs

<http://youtu.be/5S6X0gF3wJw>



DANZAS DEL MUNDO

ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Ha ejecutado los pasos correctamente.			
Los pasos han ido a la vez que la música.			
¿Has sentido vergüenza al bailar?			
¿Has disfrutado con las danzas?			



LA EDUCACIÓN AYUDA A LA PERSONA
A APRENDER A SER LO QUE ES
CAPAZ DE SER

(Hesiodo)



TODO ES POSIBLE

NÚMERO DE SESIONES: 4

JUSTIFICACIÓN

Basándonos en el juego televisivo «uno para ganar» vamos a llevar a cabo la propuesta didáctica titulada *Todo es posible*. Los alumnos tendrán que entrenar pruebas de habilidad y realizarlas como si de un concurso se tratara.

Son pruebas objetivas que requieren de diferentes habilidades: concentración, pulso, puntería,

control de la respiración... y cada alumno va a tratar de retarse contra el reloj en 60 segundos. Toda prueba requiere un entrenamiento, y es lo que vamos a tratar de provocar, —**que todo es posible - nada es imposible**— pero hay que entrenar para que el azar pase a un segundo nivel, siendo el control y el dominio de nuestras posibilidades las que pasen a un primer plano.

COMPETENCIAS BÁSICAS

• Competencia social y ciudadana

Esta unidad contribuye a mejorar las relaciones interpersonales con los compañeros, principalmente con las parejas que les toquen, acentuando la colaboración, el respeto y la confianza.

• Autonomía e iniciativa personal

El alumno es el protagonista de esta actividad y debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva hacia la adquisición de habilidades y ver cómo entrenando aumentan sus posibilidades y disminuyen sus limitaciones.



• **Tratamiento de la información y competencia digital**

La unidad puede implicar un trabajo complementario de uso de las TIC, ofreciéndoles la posibilidad de visionar, mediante una grabación de sus pruebas, sus fallos y sus aciertos.

• **Competencia de aprender a aprender**

El alumno percibe sus posibilidades y carencias al comenzar el aprendizaje de las habilidades que les proponemos, lo que le permitirá marcarse unas metas cuya consecución le proporcionarán autoconfianza. Al estar en pareja también estamos desarrollando otro factor muy importante, ayudar a aprender.

• **Competencia lingüística**

Para poder entender los desafíos es imprescindible leer y entender el desafío. A la hora de crear sus propios retos han de crear textos en los que quede reflejado el desafío, de manera resumida pero completa de información.

• **Competencia matemática**

Para poder resolver muchos de los desafíos se requiere la resolución de problemas matemáticos como distancia, suma, resta... Todas las pruebas están basadas en 1 minuto=60 segundos, por consiguiente, estamos trabajando la unidad del tiempo en todo momento.

OBJETIVOS

- Desarrollar la coordinación general y segmentaria.
- Ser capaz de superar situaciones de estrés.
- Adquirir confianza y seguridad en uno mismo.
- Esforzarse para vencer las dificultades y alcanzar metas personales y en pareja.
- Respetar a las personas y las normas establecidas, así como responsabilizarse de la adecuada utilización de instalaciones y materiales.
- Favorecer la creatividad de nuestros alumnos.

CONTENIDOS

- Realización de actividades que requieren la utilización de coordinación general y segmentaria.
- Descubrimiento de las posibilidades de cada uno y disminución de las limitaciones al entrenar.
- Cooperación para resolver los desafíos a través de la confianza y el respeto del compañero.
- Diseño de desafíos para que los puedan realizar el resto de compañeros.
- Respeto, confianza y ayuda con los demás compañeros.



INTERDISCIPLINARIEDAD

Matemáticas.

EDUCACIÓN EN VALORES

Cooperación y respeto a los demás.

METODOLOGÍA

Este tipo de unidad presenta una metodología predominante de resolución de problemas. A partir de una premisa, el alumno va descubriendo los trucos, para lograr el desafío. Con el alumnado

que presente más dificultades o para aquellos desafíos más complicados, será el maestro, quien pudiéndose pasar por los diferentes escenarios, dé las pautas para poder superar los desafíos.

EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Supera los retos que requieren coordinación general y segmentaria.
- Supera situaciones de estrés y no se pone nervioso con el tiempo.
- Se esfuerza para vencer las dificultades y alcanzar metas personales y en pareja.

- Respeta a los compañeros y las normas establecidas.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- La observación directa y anotación en el diario de aula las conductas disruptivas.
- Cada alumno tendrá una ficha en la que quedarán reflejados todos los desafíos superados.

RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- <http://www.mitele.es/programas-tv/uno-para-ganar/>
- http://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/pruebas_uno_para_ganar.pdf
- http://www.cuatro.com/uno-para-ganar/programas/ganar-T01x-C42_2_1448505003.html
- <http://es-es.facebook.com/unoparaganar>

SESIÓN: **1**

DESAFÍO INDIVIDUAL

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Ensayar pruebas individuales controladas por el compañero.

• RETO

(Opcional)

El alumnado debe contar los segundos que tardan en ir hacia el gimnasio, para que puedan tener la noción de un minuto.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Mucha pluma

Presentamos la propuesta didáctica retando a nuestros alumnos a mantener una pluma (sacada de una **boa** comprada en un bazar) en el aire durante 1 min.

Proposición: El más listo es aquel que se pone donde nadie le molesta.

El desafío comienza en 3-2-1.

Cuando las plumas van cayendo, pedimos que nos las entreguen y se fijen en el resto de compañeros que todavía resisten, a modo de jueces.

Si nadie lo consigue daremos otra oportunidad.

Explicamos la finalidad de la propuesta didáctica, cómo se van a ir planteando otros retos, los cuales tendrán que ensayar retando al tiempo; *1 min=60 segundos*. Les proporcionamos una ficha para que anoten los retos que logren.

Estas dos primeras sesiones se realizan por pareja, para construir dichas parejas repartimos un papel con el nombre de las estaciones, que estarán por duplicado, de esta forma encontrarán a su pareja que será su observador y al que deben observar. Si son impares formamos un trío y colocamos tres nombres de la misma estación. Posteriormente se cambiarán los roles.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Disponemos la clase en estaciones, en las cuales

están colocadas las pruebas con su hoja explicativa.

Damos 5-10 minutos para que cada pareja ensaye y pueda anotar lo que ha conseguido; será el compañero quien apunte en su ficha si ha conseguido el desafío.

Al terminar el ensayo decimos: ¡tiempo de concursar! y un miembro de cada pareja es quien participa, el otro es el jurado del concurso. Cuando pase el minuto, a quien haya logrado superar el reto se le adjudica un gomet en su tarjeta.

Terminada la primera ronda del concurso se cambian de estación y seguimos con el mismo plan de trabajo.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Pasar por el aro

Entre todos se forma una cadena humana; el reto es pasar un aro de un extremo a otro de la cadena sin soltarse las manos.

Al despedirnos del alumnado, les entregamos una pluma y les animamos a practicar en casa ese reto y el resto de los que se han trabajado en clase.

• ESPACIO

Gimnasio cerrado debido a las pruebas que pueden estar condicionadas por el viento.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo y por parejas.

• MATERIALES

Hojas de papel, plumas, gometes, aros...

SESIÓN: **2**

DISEÑA TU PROPIO DESAFÍO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Diseñar un desafío que implique una coordinación.

• RETO

(Opcional)

El alumnado debe contar los segundos que tarda en ir hacia el gimnasio, para que puedan tener la noción de un minuto.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Mucho plumaje

A tres metros de los bancos (aros, zona delimitada...), tienen que tratar de dejar la pluma en el banco sin tocarla con las manos. Si se cae vuelven a la línea inicial para empezar.

De esta manera, comentamos que es otro desafío que se puede realizar con las plumas y que puede haber tantos como imaginación tengamos.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Con todo el material dispuesto en clase, por estaciones, se asigna a cada pareja una estación y con ese material tienen que elaborar otro reto diferente y ensayarlo hasta superarlo.

Damos 10 min para crearla y rotan por estaciones.

Damos 5 min de ensayo e iniciamos el concurso.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- La manada

Todos en posición cuadrupedal, tienen que llevar una cuerda larga en la espalda a lo largo de gimnasio (o el ancho si es muy largo) y volver hasta la salida sin que se les caiga la cuerda.

Todos tienen que caminar al mismo ritmo y disponen de 1 min para lograrlo.

Se admite más de una posibilidad.

• ESPACIO

Gimnasio cerrado debido a las pruebas que pueden estar condicionadas por el viento.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo y por parejas.

• MATERIALES

Hojas de papel, cuerdas, plumas, gomets...

SESIÓN: **3**

DESAFÍO EN PAREJA

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Ensayar pruebas en pareja controladas por otra pareja.

• RETO

(Opcional)

El alumnado debe contar los segundos que tarda en ir hacia el gimnasio, para que puedan tener la noción de un minuto.

• MOMENTO DE ENTRADA

Los retos ahora son en pareja; aquellas que se ayuden y se respeten tendrán más posibilidades de lograr los desafíos.

- Hora de comer

A cada pareja les proporcionamos una pelota de tenis de mesa y un vaso.

Un compañero lanza la pelota para que bote y se cuele en el vaso sujetado por la boca de su compañero.

La distancia es de un metro y disponen de 1 minuto para lograrlo.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

En cada estación habrá dos parejas que ensayan los desafíos durante 5-10 min. Tras haber practicado pasamos al concurso.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Todas las parejas se colocan en pie, espalda con espalda; entre todas portamos una cuerda larga a lo largo del gimnasio (o el ancho). Deben coordinarse con su pareja y, a su vez, con el resto de las parejas para conseguir que no se caiga la cuerda.

• ESPACIO

Gimnasio cerrado debido a las pruebas que pueden estar condicionadas por el viento.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo y por parejas.

• MATERIALES

Vasos de plástico, pelotas de tenis, cuerdas...

SESIÓN: **4**

CREA TU PROPIO DESAFÍO EN PAREJA

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Diseñar un desafío que implique una coordinación en cooperación con una pareja.

• RETO

(Opcional)

El alumnado debe contar los segundos que tarda en ir hacia el gimnasio, para que puedan tener la noción de un minuto.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Comeparedes

A cada pareja le damos un vaso y una pelota de tenis de mesa. Un miembro de la pareja lanza la pelota contra la pared y el compañero tiene que atraparla con el vaso sujeto con la boca.

Este es otro desafío que se puede hacer con vasos y pelotas, por consiguiente, puede haber tantos como la imaginación permita.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Con todo el material dispuesto en clase, y que ya conocen, han de inventarse un reto por parejas y elaborar la ficha, para que los demás parejas puedan tratar de superarlo.

Disponen de 10 min para crearla y rotarán por estaciones; se dispone de 5 min de ensayo y se iniciará el concurso.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Para despedir la unidad deben organizarse para formar con el cuerpo la frase TODO ES POSIBLE, que debe ser legible y para ello disponen de 1 min. A continuación, haremos una foto que utilizaremos en la portada de un posible vídeo.

• ESPACIO

Gimnasio cerrado debido a las pruebas que puedan estar condicionadas por el viento.

• AGRUPAMIENTOS

Gran grupo por parejas.

• MATERIALES

Vasos de plástico, hojas de papel, pelotas de tenis, cuerdas...



TODO ES POSIBLE			
ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Aplica los conocimientos de coordinación general y segmentaria en los retos.			
Se esfuerza en los entrenamientos para superar los retos.			
Adquiere confianza en sus posibilidades motrices.			
Es creativo en la construcción de retos.			
Coopera en la consecución de retos en pareja.			
Respeta a los compañeros.			
Respeta las normas.			



EL MEJOR MEDIO PARA HACER BUENOS
A LOS NIÑOS ES HACERLOS FELICES

(Oscar Wilde)



SUPERVIVIENTES

NÚMERO DE SESIONES: 6

JUSTIFICACIÓN

La propuesta didáctica de *Actividades Físicas en el Medio Natural* es la más adecuada para vivir una aventura motriz, muy aceptada entre el alumnado, que participa en ella con un alto grado de motivación. La naturaleza es un espacio con posibilidades educativas ilimitadas tanto

motrices como cognitivas, afectivas y sociales, además de inculcar a nuestros alumnos respeto y aprecio por este medio. Por todo ello resulta un complemento adecuado dentro del currículo escolar.

COMPETENCIAS BÁSICAS

• Conocimiento e interacción con el mundo físico, social y ciudadana

Es evidente la relación que existe con esta competencia, ya que la mayoría de las actividades se van a realizar en el medio natural, les va a permitir conocer otros entornos, respetarlos y saber interactuar en cada lugar.

• Autonomía e iniciativa personal

En esta unidad, esta competencia supone la esencia de lo que pretendemos conseguir de nuestros alumnos, ya que, en un medio tan cambiante como la naturaleza, los alumnos deben tomar decisiones constantemente, lo que les va ayudar a ser más autónomos.



OBJETIVOS

- Adquirir el hábito del *acercamiento a la naturaleza* de forma activa y regular, conociendo sus posibilidades y dificultades, para aplicar los conocimientos de supervivencia de forma práctica y significativa.
- Aprender diferentes aspectos y elementos que participan en una acampada.
- Conocer prioridades ante una situación de supervivencia.
- Trabajar y conocer las primeras actuaciones básicas en casos de supervivencia y/o emergencia.
- Practicar la trepa y suspensión variando la dificultad (número de apoyos, altura...).
- Ser capaces de orientarse en diferentes entornos, así como de localizar objetos en un plano.
- Conocer de forma básica el deporte de orientación, sus elementos y algunos símbolos y códigos como el morse.

CONTENIDOS

- Acampada.
- Saco de dormir.
- Mochila de trekking.
- Vivac.
- Primeros auxilios; botiquín y las tres claves básicas; PAS.
- Puntos de apoyo.
- Centro de gravedad.
- Cabuyería (tipos de nudos y utilidad).
- Conocimiento de aspectos básicos de la orientación: mapa, brújula, puntos cardinales, símbolos, código morse...
- Localizarse en diferentes espacios y lugares, o localización de objetos en el plano.

INTERDISCIPLINARIEDAD

- Con todas las áreas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Respeto por el entorno.
- Confianza en uno mismo/a.
- Cooperación.
- Constancia.
- Responsabilidad.



METODOLOGÍA

Entendemos que la metodología a utilizar debe basarse en los siguientes criterios:

- **ACTIVA**, intentando el concurso de todas las aptitudes (físicas e intelectuales) en el desarrollo de las actividades propuestas.
- **SOCIALIZADORA**, a través del trabajo en equipo.
- **GLOBALIZADORA**, integrando, en la medida de nuestras posibilidades, que las actividades de Educación Física sean un refuerzo de otras áreas.

EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Ha adquirido el hábito del *acercamiento a la naturaleza* de forma activa y regular, conociendo sus posibilidades y dificultades, para aplicar los conocimientos de supervivencia de forma práctica y significativa.
- Diferencia los diferentes aspectos y elementos que participan en una acampada.
- Conoce prioridades ante una situación de supervivencia y las primeras actuaciones básicas a realizar.
- Practica la trepa y suspensión variando la dificultad (número de apoyos, altura...).
- Sabe interpretar un plano, localizarse, localizar objetos en él e ir de un lugar a otro con ayuda de una brújula.
- Distingue los diferentes símbolos de un mapa, los puntos cardinales y la utilización del código morse.

- **NO DISCRIMINADORA**, y por lo tanto flexible, en la que a cada uno se le exige unos desarrollos en función de sus potencialidades.

Por ello, la metodología a usar será preferentemente la de *asignación de tareas* y, en todos los casos en los que sea posible, la de *descubrimiento guiado* y *enseñanza recíproca* reservando el método de mando directo exclusivamente para las actividades que impliquen gran complejidad técnica.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación que vamos a aplicar tendrá en cuenta el proceso seguido por el alumno, deberá detectar las dificultades para ayudar a superarlas y tendrá como referencia al propio alumno, observando la situación de partida (evaluación inicial o diagnóstica), la evolución (evaluación formativa o progresiva) y la situación final (evaluación sumativa).

Antes de iniciar las sesiones programadas realizaremos una evaluación inicial a los alumnos, que nos dará una idea del nivel y capacidades de los mismos hacia esta actividad.

Los instrumentos que utilizaremos para evaluar se basarán en la observación y en las pruebas de ejecución.



RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- MIGUEL AGUADO, ALFREDO, coordinador. (2003). «*Actividades Físicas en el Medio Natural en la educación Física Escolar*. Actas del I Congreso Nacional, cuaderno técnico nº 7» Palencia. Patronato Municipal de Deportes Ayuntamiento de Palencia.
- CABALLERO MERINO, FRANCISCO. (2006). *Construcciones lúdicas con Cuerdas*. Ed. Patronato Municipal de Deportes. Palencia.
- MIGUEL AGUADO, ALFREDO. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural*. Ed. Patronato Municipal de Deportes. Palencia.
- VACA ESCRIBANO. M. (1986). *Tratamiento de lo corporal*. GRAO.

SESIÓN: 1

LAS TRIBUS DE CAMPAMENTO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer y trabajar diferentes aspectos y elementos que participan en una acampada.

• RETO

Durante esta propuesta didáctica se realiza el reto de *las tribus*, en el que cada día uno de los alumnos es el jefe y manda a su tribu la forma de desplazarse al gimnasio. Por ejemplo: toda la tribu va saltando, tocándose los pies al andar, caminando sin pisar las líneas de las baldosas...

• MOMENTO DE ENTRADA

Al entrar al gimnasio, los alumnos se disponen en un círculo. El maestro prepara un saco con varias piedras de cuatro colores diferentes, las cuales sirven para elaborar los cuatro grupos con los que vamos a contar durante toda la propuesta. Tienen que juntarse con aquellos componentes que tengan su mismo color de piedra. Además, en cada grupo hay una piedra con un punto negro. El alumno al que le toque dicha piedra es el hechicero de su tribu y, por lo tanto el portavoz de la misma.

Les decimos cuatro normas básicas que tiene que cumplir cada grupo en su poblado para poder llegar a ser una tribu:

1. Un **nombre** de grupo (relacionado con el medio natural).
2. Un **saludo** de grupo (relacionado con el medio natural).
3. Un **lema** de grupo para gritarlo cuando ganen (relacionado con el medio natural).
4. Y una **seña** de identidad del grupo (p. ej. todos van con un pañuelo en la cabeza, con una manga del jersey subida y la otra no etc.), además

les decimos que cuando oigan la llamada del gran jefe de los poblados vecinos, *sonido de un cuerno de vaca*, se sienten en un círculo en la sala a modo de asamblea general de las tribus.

Toda la sesión está ambientada con música y sonidos procedentes del medio natural, para dar más ambientación a la historia que van a vivir.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

En la primera sesión trabajamos la tribu en los campamentos.

Les enseñamos un cartel que simula un pergamino de las antiguas tribus que habitaban en la zona. En él se recogen unas pruebas que deben conseguir para poder pasar al siguiente nivel. Hay tres pruebas iguales para los cuatro grupos metidas en sobres. Si las superan, *consiguen elementos básicos para la supervivencia* procedentes del botiquín de primeros auxilios (ficha). La tribu ganadora es la que antes supera el reto propuesto.

- **SACO.** Les damos unos minutos de ensayo a cada tribu y entre ellos eligen al componente del equipo que se va retar con las demás tribus. Gana el grupo que antes guarde el saco de forma correcta en su funda, cerrándolo completamente. La tribu que lo consiga puede coger su recompensa necesaria para una supervivencia básica: elementos de primeros auxilios impresos, gases estériles y vendas.

- **MOCHILA.** A cada tribu se le da una mochila y varios elementos imprescindibles en una acam-

pada. En un tiempo específico (p. ej. 2 min) deben colocar a su criterio todos los objetos dentro de la mochila. Solo les damos tres pautas:

- **El material pesado:** pegado a la espalda.
- **El material ligero:** Externo a la espalda y sin elementos punzantes que sobresalgan.
- **Adaptación:** en los diversos ciclos varía la información dada y el número de objetos a colocar.

Cuando termina el tiempo establecido, comprobamos los resultados contabilizando como un punto cada elemento bien colocado en la mochila. La tribu que más puntos consiga recibe la recompensa. En este caso: agua oxigenada y pinzas, todas ellas impresas, no reales para mayor seguridad.

- **VIVAC.** Disponemos en el centro de la sala de varios materiales con los que deben hacerse un vivac, explicando que vivac es un *refugio* elaborado con materiales naturales que encontramos. Les damos 5 min (por tribu) para su elaboración, teniendo que consensuar, qué material se lleva cada uno. Transcurrido el tiempo, cada tribu votará el mejor vivac, teniendo en cuenta:

- ¿Entraría viento?
- ¿Entraría el agua?
- ¿Está aislado del suelo?

Y ahora: ¿cómo os colocaríais dentro de ese vivac los componentes de vuestra tribu?

La tribu que mejor puntuación recibe de sus compañeros es la ganadora y lo celebrará con su grito o lema. En este reto ganan bolsas de calor seco y de hielo seco y un termómetro.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- La danza del fuego

Las antiguas tribus se reunían alrededor de un fuego como síntoma de armonía y hermandad. Por consiguiente, nos colocamos en corro y bailamos la danza del fuego, que consiste en elevar las manos y bajarlas hasta que llega el estribillo y unos componentes de la tribu siguen elevando y bajando las manos mientras otros, como una segunda voz, se golpean los muslos.

- Nexo de unión de esta sesión con la siguiente

Los objetos conseguidos procedentes de un botiquín de primeros auxilios son necesarios y claves para la siguiente sesión, por lo cual los deben guardar en el aula hasta el siguiente día, ya que la sesión siguiente trabajaremos los primeros auxilios y sus pautas más básicas.

• ESPACIO

Gimnasio o pabellón.

• AGRUPAMIENTOS

Grupo o clase - cuatro grupos.

• MATERIALES

Piedras, música, pergamino, sacos de dormir, mochilas, colchonetas, cuerdas, aros, bolsas de calor seco y de hielo seco, un termómetro, música y sonidos procedentes del medio natural.

SESIÓN: 2

PRIMEROS AUXILIOS

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Comprender las prioridades ante una situación de supervivencia.
- Dominar las primeras actuaciones básicas en casos de supervivencia y/o emergencia.

• RETO

(Opcional)

Durante esta propuesta didáctica se realiza el reto de *las tribus* en el que cada día uno de los alumnos es el jefe y manda a su tribu la forma de desplazarse al gimnasio. Por ejemplo, toda la tribu va saltando, tocándose los pies al andar, caminando sin pisar las líneas de las baldosas...

• MOMENTO DE ENTRADA

- El lesionado

Un alumno de cada tribu *se la queda* y tiene que ir a pillar a los demás compañeros. Si *te pillan*, la parte del cuerpo que te ha tocado pasa a estar lesionada, por lo tanto inmóvil, y se la tiene que ir agarrando. Además, ahora ese alumno es el que pillará a sus compañeros. Y así sucesivamente.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Del mismo saco de la primera sesión, cada hechicero de la tribu saca una tarjeta en la que está escrito lo que tienen que escenificar. En estas tarjetas aparece narrada una situación de emergencia que se pueden encontrar en su próxima excursión a la montaña MAYUMANI. Tienen que distribuirse los papeles que van a escenificar y elaborar o buscar en el aula el material necesario para esa primera intervención o esos primeros auxilios básicos. Además, cuentan con un sobre detrás de cada tarjeta, en el que aparecen desordenadas las pautas a seguir en ese accidente que nos ha ocurrido.

Deben ordenarlas y escenificarlas, para lo que pueden utilizar el material ganado en la sesión anterior y si necesitan más, se lo tienen que elaborar con folios, que dispondremos para el alumnado, dibujado o con objetos que ellos ob-

serven en el aula que les puedan ser útiles, como símil de los elementos más básicos de primeros auxilios.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Elaboración de su botiquín por grupos teniendo en cuenta lo que se debe tener y no se debe tener en un botiquín (dibujar los elementos).

- PAS

Hablamos del PAS como las tres palabras claves de los primeros auxilios:

P: Proteger.

A: Avisar.

S: Socorrer.

Por ello, las tres pistas que las damos detrás de cada tarjeta tienen que ver con estas tres palabras clave.

- Nexo de unión de esta sesión con la siguiente

Las tribus ya hemos conseguido nuestro botiquín y los conocimientos de primeros auxilios necesarios para la siguiente aventura que nos espera.

Tenemos que dirigirnos hasta la montaña más alta del poblado MAYUMANI. En esa montaña tendremos que escalar y hacer nudos específicos para ayudarnos en cada situación. ¿Estáis preparados para la siguiente aventura? *continuará...*

• ESPACIO

Gimnasio o pabellón.

• AGRUPAMIENTOS

Cuatro grupos.

• MATERIALES

Material convencional, tarjetas de los anexos de esta sesión y folios.

SESIÓN: 3

TREPADORES

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Experimentar situaciones de trepa explorando las posibilidades de movimiento en desplazamientos horizontales y verticales.
- Conocer los factores que influyen en la escalada: puntos de apoyo, centro de gravedad...

• RETO

Durante esta propuesta didáctica se realiza el reto de *las tribus*, en el que cada día uno de los alumnos es el jefe y manda a su tribu la forma de desplazarse al gimnasio. Por ejemplo, toda la tribu va saltando, tocándose los pies al andar, caminando sin pisar las líneas de las baldosas...

• MOMENTO DE ENTRADA

- El caos

- Cada tribu sube a su montaña (espaldera). Una vez arriba tienen que cambiar de lugar, por lo que deben negociar con los demás componentes de las otras tribus para poder pasar. Entre las tribus no se pueden tocar...

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- LAS CUEVAS. Cada grupo elige a un miembro que será la cueva. Se coloca en la espaldera quieto y los demás integrantes de la tribu deben recorrer las espalderas pasando por todas las cuevas hasta llegar a su lugar.



Después de que pasen todos, se cambian: quien ha hecho de cueva, ahora tiene que realizar el recorrido y viceversa. Si primero pasa de abajo a arriba, la siguiente cueva la debe pasar de arriba abajo.

- ROBO DE LA BOLSA DE MAGNESIO. Cada miembro de la tribu se coloca en su montaña con un pañuelo atado a la cintura, simulando una bolsa de magnesio y a la señal tienen que tratar de quitárselos unos a otros. Al final se contabiliza el número de pañuelos conseguidos por cada tribu.

- EL TESORO DE LA MONTAÑA. Cada tribu se sitúa en frente de su montaña, sentados unos detrás de otros. En la cima se coloca un pañuelo por cada miembro de la tribu. El reto consiste en subir a la espaldera, lo más rápido posible, coger el pañuelo y dar el relevo a su compañero hasta que el equipo reúna todos sus pañuelos.

Cada vez lo complicaremos un poco más siguiendo estas premisas:

- Subir, coger el pañuelo y bajar. Se pueden utilizar todas las extremidades.
- Subir utilizando solo un pie.
- Subir utilizando un pie y una mano.
- Subir sin utilizar las manos.
- Subir sin utilizar los pies.

Comentar que los músculos más potentes del cuerpo están en las piernas, por eso en escalada se procura que la fuerza se haga con las piernas y no con los brazos.

- EL MONSTRUO DE LAS NIEVES. Cada tribu sorte a quién es el monstruo. En el medio de las espalderas se coloca el monstruo de la primera tri-

bu con los ojos cerrados, y su tribu son sus ojos. El resto de tribus sube a las espalderas y tratan de que el monstruo no les toque. Si les toca, son eliminados hasta que quede un sólo integrante de una tribu, que será la ganadora.

Variantes:

- Llevar el balón por dentro de la camiseta, menos el que hace de monstruo. De igual forma comprobarán que para poder hablar, su centro de gravedad debe estar lo más cerca posible de la espaldera.
- Portar un balón en la mano.
- Sujetar un balón entre los pies.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Transporte del herido

Ha habido un lesionado en la montaña y, ante tal situación, se ponen de acuerdo todas las tribus. Entre todos deben pasar a un *lesionado* de un lado de las espalderas al otro. Este puede ser una pica, una colchoneta o alguien que pese poco.

Para finalizar se puede enseñar el material específico de escalada:

- Arnés.
- Pies de gato.

- Cuerdas.
- Mosquetones.

- Nexo de unión de esta sesión con la siguiente

Una vez en la montaña MAYUMANI, deberemos subir a lo más alto y para ello necesitamos conocer los nudos que nos van a servir para poder superar los obstáculos con los que nos encontremos.

¿Sabéis cómo se llama el arte de hacer nudos?... continuará.

• ESPACIO

Gimnasio o pabellón.

• AGRUPAMIENTOS

Cuatro grupos.

• MATERIALES

Espalderas, balones, pañuelos...

SESIÓN: 4

NO TE ENREDES (CABUYERÍA)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Saber realizar los nudos más prácticos y sus diferentes aplicaciones.

• RETO

Durante esta propuesta didáctica se realiza el reto de las tribus, en el que cada día uno de los alumnos es el jefe y manda a su tribu la forma de desplazarse al gimnasio. Por ejemplo, toda la tribu va saltando, tocándose los pies al andar, caminando sin pisar las líneas de las baldosas...

• MOMENTO DE ENTRADA

- El preso

Cada tribu rapta a un miembro de otro grupo al que debe atar en un 1 min de tiempo. Cuentan con tantas cuerdas como miembros sean en la tribu.

Al término del minuto, cada tribu va donde su compañero preso para liberarlo en el menor tiempo posible. Gana la tribu que así lo consiga.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

A cada tribu se le entrega una ficha en la que se le presenta una situación que debe resolver. Para conseguirlo, se le adjunta una explicación del nudo más adecuado; al ser cuatro grupos, se les entrega una situación con un nudo fácil y otro un poco más complicado.

Todos los miembros del grupo deben saber realizar el nudo y además deben aplicarlo a otras dos situaciones más en las que consideren que pueda ser útil ese nudo. Dado un tiempo para que cada grupo sepa realizar sus nudos y amarres, pasan a exponerlo a toda la clase. Todos lo deben realizar, para ello cada tribu enseña a las demás.

- **CARRERA DE NUDOS.** Variante por si se desea ampliar.

• **Principiante:** Cada tribu forma una fila; delante de cada una de ellas se presentan tantas cuer-

das como miembros pertenezcan a ella, y a cada cuerda se le asigna un nudo. A la señal del cuerno, debe salir el primero de la tribu para realizar el nudo correspondiente; cuando acabe —el nudo debe estar bien realizado y peinado—, debe dar el relevo a otro compañero hasta que todos los miembros de la tribu hayan completado sus nudos. Se inicia una nueva carrera de relevos, pero esta vez para deshacer los nudos.

• **Profesionales:** No se puede decir que se sabe hacer un nudo hasta que se puede realizar con los ojos cerrados. Se repite la actividad pero ahora con los ojos cerrados; esta vez se pueden hacer sólo los más simples.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Hermandad entre las tribus

Entre todos atamos una cuerda que se va a convertir en un círculo y nos apoyaremos hasta que se tense para así poder inclinarnos manteniendo un equilibrio conjunto.

- Nexo de unión de esta sesión con la siguiente

Subiendo a las montañas, el brujo Panoramix se ha perdido y entre todas las tribus deberemos buscarle. ¿Qué necesitamos aprender para encontrarle?

• ESPACIO

Gimnasio o pabellón.

• AGRUPAMIENTOS

Cuatro grupos.

• MATERIALES

Cuerdas.

SESIÓN: 5

¿DÓNDE ESTOY?

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer los aspectos básicos de la orientación en un espacio conocido como es el gimnasio.
- Aprender conceptos básicos relacionados con la orientación, puntos cardinales, mapa, rumbos, símbolos básicos e iniciación al código morse.

• RETO

Durante esta propuesta didáctica se realiza el reto de las tribus, en el que cada día uno de los alumnos es el jefe y manda a su tribu la forma de desplazarse al gimnasio. Por ejemplo, toda la tribu va saltando, tocándose los pies al andar, caminando sin pisar las líneas de las baldosas...

• MOMENTO DE ENTRADA

Comenzamos con la visualización de una página interactiva en la que realizan unas actividades de orientación espacial. A continuación veremos elementos fundamentales de la orientación como son: la brújula, el mapa...

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/c/04/index.html>

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **EL HECHIZO DE LAS PIEDRAS.** Se forman dos o tres grupos dependiendo del número de alumnos (lo ideal son cuatro o cinco alumnos por grupo) y se reparten saquitos/piedras de diferentes colores. Cada grupo tiene un mapa del gimnasio, con los elementos más significativos: colchonetes, bancos, radiadores... tienen que esconder sus saquitos y marcar en el mapa el lugar en el que los han escondido; pueden añadir material por el centro del gimnasio, siempre que lo reflejen en el mapa. Después, cada grupo debe buscar las piedras o saquitos del otro equipo.

- **NORTE Y RUMBO.** Realizar una breve explicación de cómo orientar un mapa y marcar un rumbo con la ayuda de la brújula; a continuación, salimos al patio con dicho mapa, marcamos rumbos por parejas y los seguimos.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Al regresar al gimnasio nos colocamos en el lugar de encuentro, donde hablamos resumidamente del código morse.

Por parejas, y con la tabla del código delante, cada uno escribe al compañero un mensaje relacionado con la sesión; después tienen que traducirlo y representarlo con golpes para el punto y arrastrando para la raya.

• ESPACIO

Gimnasio o pabellón y patio.

• AGRUPAMIENTOS

Grupo-clase.

Dos grupos o tres, dependiendo del número de alumnos. Lo ideal son cuatro o cinco alumnos por grupo.

Parejas.

• MATERIALES

Mapa del gimnasio, saquitos, material, brújula, tabla del código, recursos audiovisuales.

SESIÓN: **6**

LOCALIZA LA BALIZA

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Ser capaz de orientarse en un entorno cercano, patio o parque y localizar unos puntos señalados en el mapa.

• RETO

Durante esta propuesta didáctica se realiza el reto de las tribus, en el que cada día uno de los alumnos es el jefe y manda a su tribu la forma de desplazarse al gimnasio. Por ejemplo, toda la tribu va saltando, tocándose los pies al andar, caminando sin pisar las líneas de las baldosas...

• MOMENTO DE ENTRADA

En el gimnasio, se colocan en el suelo unos mapas con un punto marcado y unas brújulas; cada uno orienta el mapa y marca el rumbo para llegar al lugar señalado; a cada lugar llegan dos alumnos, lo que nos sirve para formar las parejas de la carrera y repasar la sesión anterior.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Llevamos a cabo una carrera en el patio o parque cercano. Los alumnos con un mapa de la zona tienen que realizar un recorrido por orden y, con ayuda de una brújula en cada baliza o puesto de control, tienen que copiar una palabra en código morse, para después completar un mensaje.

Es muy importante ir en el orden establecido ya que si no, la frase pierde el sentido.

Cada grupo tiene el recorrido con diferente orden para evitar que se sigan unos a otros.

Gana la pareja que llegue antes y tenga el mensaje correcto.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Despedida de la unidad

Las tribus se reúnen en ceremonia de despedida para homenajear a los ganadores de la carrera con la danza del fuego que les da su fuerza; la pareja se sitúa en el centro y los demás les cantan.

• ESPACIO

Gimnasio o pabellón.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas, grupo-clase.

• MATERIALES

Mapas, brújulas, balizas.



SUPERVIVIENTES

ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Aplica los conocimientos de supervivencia de forma práctica y significativa.			
Conoce las prioridades ante una situación de supervivencia.			
Valora y respeta el entorno natural.			
Es capaz de orientarse en diferentes entornos.			
Conoce y practica la trepa de manera segura.			
Respeto a los compañeros.			
Respeto las normas.			



LA GRAN META DE LA EDUCACIÓN
NO ES EL CONOCIMIENTO, SINO LA ACCIÓN

(Herbert Spencer)

TODOS SOMOS WILLY FOG

NÚMERO DE SESIONES: 6

JUSTIFICACIÓN

Con esta propuesta didáctica, proponemos al alumnado una serie de actividades que permitan, por un lado, la integración de las minorías culturales en el aula y, por otro, el reconocimiento y valoración positiva de las distintas culturas, favoreciendo así el desarrollo de actitudes de tolerancia y respeto, mediante propuestas como la práctica de juegos y/o danzas de otras culturas y países.

A través de los juegos populares o autóctonos de distintas culturas es extraordinariamente fácil darlas a conocer. Con estos juegos se le da al alumnado la oportunidad de apreciar las diferencias entre unas y otras tradiciones y, a la vez, lo que es más importante, las similitudes que existen entre todos los niños, puesto que el juego se puede considerar como un elemento universal.

COMPETENCIAS BÁSICAS

• Competencia en comunicación lingüística

Se relacionan otras lenguas, puesto que aparecen nombres de juegos en sus lenguas originales, así como determinados términos y canciones.

• Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural

De la misma manera, se evidencia el claro vínculo existente, puesto que los alumnos conocen otras formas de vida, otros lugares, etc., que constituyen la esencia en sí de esta propuesta.



• Competencia cultural y artística

Su relación viene de la mano de las composiciones que hagan los alumnos del juego y de su creatividad a la hora de poner otras en práctica, partiendo de los que ya conocen, comentando sus diferencias y similitudes.

• Competencia social y ciudadana

Resolución de conflictos de manera pacífica dentro de los juegos, en los cuales debe prevalecer el respeto y la tolerancia de unos con otros, aceptando y respetando las diferentes culturas.

OBJETIVOS

- Conocer diferentes juegos del mundo y las diferentes culturas a través de la práctica de los mismos.
- Practicar juegos de otros países, comprobando la similitud con los realizados en nuestra zona.
- Valorar el juego como instrumento de socializa-

ción e integración, adoptando una actitud positiva ante las propuestas.

- Colaborar en juegos y actividades, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás, actitudes que favorecen la convivencia y que contribuyen a la resolución de conflictos de forma pacífica.

CONTENIDOS

- Nociones básicas de los juegos y deportes tradicionales practicados en los diferentes países.
- Conocimiento de las similitudes y diferencias existentes entre los juegos autóctonos y los procedentes de otras culturas.
- Vivencia de juegos procedentes de otros países como medio de diversión y disfrute.
- Interés por el conocimiento de las costumbres y tradiciones de los pueblos.

- Valoración de la propia identidad cultural y de sus manifestaciones motrices a partir del respeto y aceptación de otras culturas.

- Realización de juegos del mundo para fomentar la cooperación y participación entre alumnos de diferentes culturas.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Conocimiento del Medio, Lengua Castellana y Educación Artística.

EDUCACIÓN EN VALORES

La multiculturalidad.



METODOLOGÍA

El trabajo es compartido y socializado. La actuación del maestro es de guía y orientador (descubrimiento guiado) en todo el proceso de aprendizaje, adoptando una actitud de respeto en relación al alumno y a las tradiciones de los distintos países, favoreciendo la autoestima y la valoración de otras culturas.

Durante el desarrollo de los juegos, el alumnado adopta un papel activo. Se busca la implicación en los juegos del mundo que se proponen, permitiéndoles trabajar según su ritmo e intereses.

EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Establece una relación adecuada y correcta entre los juegos aprendidos y los conocidos.
- Participa activamente y muestra interés por conocer juegos de otros lugares.
- Respeta y acepta las diferencias entre iguales.
- Es capaz de cooperar en la práctica de juegos, aceptando las reglas del juego de cada país.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- Observación directa por parte del maestro.
- Observación directa entre compañeros (ojo de búho).
- Reflexiones y puestas en común de lo aprendido en el día, reflejándolos en un mapamundi.

La última sesión, la sexta, está pensada para realizar una evaluación final de lo aprendido a lo largo de la unidad, donde los alumnos y alumnas pongan de manifiesto los diferentes juegos relacionados con cada continente.

RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- SUSANNE STÖCKLIN MEIER (ed.), *Verse, Sprüche und Reime für Kinder*, Orell Füssli, Zürich, ed. 1986. Traducción de Gonzalo García (c). Carmen Bravo Villasante (ed.), *Una, dola, tela, catola*. Miñón, 1976, Valladolid, p. 49.
- MORA VERDENY, J. M. Y OTROS (2003). *Un mundo en juego*. INDE. Barcelona.
- SÁNCHEZ RODRÍGUEZ, J. Y CARMONA BUSTAMANTE, J. (2004). *Juegos motores para primaria*. Paidotribo. Barcelona.
- BANTULÁ, J. Y MORA, J. (2005). *Juegos multiculturales. 225 Juegos tradicionales para un mundo global*. Barcelona: Paidotribo.
- J. GRANDA, R. DOMÍNGUEZ Y S. EL QUARIACHI. (1996). *Juegos populares de la cultura bereber*. ALDABA. Melilla.
- T. BLANCO. *Para jugar como jugábamos*.
- VACA ESCRIBANO. M. (1986) *Tratamiento de lo corporal*. GRAO.

SESIÓN: 1

FUNGA ALAFIA

(BIENVENIDOS A ÁFRICA)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer diferentes juegos de África y su cultura a través de la práctica de los mismos.
- Valorar el juego como instrumento de socialización e integración.
- Durante todas las sesiones disponemos de una palabra clave: "mundo". Cuando los alumnos la escuchen, tienen que disponerse en círculo lo más rápido que puedan.

• RETO

En el trayecto del aula al gimnasio, patio... proponemos a los alumnos un ejercicio de coordinación que consiste en: paso dcho. / paso izdo. / paso dcho. y vuelta sobre sí mismo (*vuelta al mundo*). Para no marearse, el giro se realizará cada vez hacia una dirección. Tendrán que tratar de seguir el ritmo del compañero que está delante.

• MOMENTO DE ENTRADA

- El tatuaje. Mauritania

A cada alumno se le proporciona una pintura de cara y, en círculo, cada uno pinta al compañero de su derecha según las instrucciones de la siguiente canción:

Bárbila,

Bócula,

Méjila y cárrilo, ¡ narícula!

Ójulo, lóbulo,

Fréntula dúrula... ¡ y los películi, películi, películi!

Cada zona de la cara la pintamos al nombrarla.

- Estatuas. Zimbabwe

Nos movemos libremente por el espacio al ritmo de la música que el maestro interprete con su *djembe*. Si la música se para, nos convertimos en estatuas, representando figuras de antiguos guerreros africanos. Intentamos en todo momento buscar los espacios libres.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- BOKWELE. Zaire

Se delimita un espacio rectangular en dos mitades. Cada equipo defiende un aro en cuyo interior se encuentran dos pañuelos. Al grito de *bokwele*, los jugadores de cada equipo tratan de robar los pañuelos del equipo contrario sin ser capturados en territorio enemigo. Si algún jugador es tocado, permanecerá allí en hielo hasta ser tocado por otro compañero que lo salve. Gana el equipo que logre tener en su aro los cuatro pañuelos.

- COGER TU COLA. Nigeria

Se divide el grupo por parejas y los jugadores se disponen agarrados de la mano. Uno de ellos lleva una cuerda a la altura de la cintura. A la señal del *djembe*, las parejas tratan de robar la cuerda sin que les arrebaten la suya. Si los miembros de la pareja separan las manos en algún momento, se sientan; los que pierdan la cola se quedarán sentados donde se la hayan robado. Gana la pareja que quede con la cola.

- FOUTBOL NIET KAMP. Senegal

Se forman cuatro porterías de aproximadamente un metro en los laterales de un campo cuadrado. Cada equipo defiende dos y ataca dos, marcadas con pañuelos de dos colores, jugando al balón como en el fútbol. No existen fueras de banda, por lo que está permitido jugar por detrás de las porterías. En caso de producirse una falta, el jugador receptor reinicia el juego desde ese punto y, en caso de marcar un gol, el equipo que lo encaja saca desde una de sus porterías. Se puede jugar con balones de diferentes tamaños y materiales.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Nos colocamos en el rincón donde se encuentra el mapamundi.

Reflexión sobre la práctica. Se insistirá en las siguientes ideas:

¿Alguno de los juegos realizados se parecen a otros juegos que ya conocemos? ¿A cuáles?

Descubrimos dónde están situados los países de procedencia de los juegos. Utilizamos el mapamundi.

Colocamos en nuestro tablón (pizarra velleda) los nombres de los juegos que hemos aprendido y sus lugares de procedencia. Comparamos algún juego aprendido de ese país con alguno de los que ya conocemos y practicamos en las clases de Educación Física.

Se votará el juego que más ha gustado para luego retomarlo en la última sesión.

• ESPACIO

Gimnasio o pista polideportiva.

• AGRUPAMIENTOS

Trabajarán de manera individual al principio y al final de la sesión en pequeños grupos.

• MATERIALES

Aros, pintura de cara, pandero o algún instrumento sonoro, pañuelos de colores, balones y mapamundi; en su defecto, se puede colaborar con el área de Artística o Conocimiento del Medio para elaborar uno.

• OBSERVACIONES

Hay que dedicar un tiempo prudencial para la parte final de esta sesión, su explicación nos servirá para el resto de sesiones.

SESIÓN: 2

KONICHIWA (BIENVENIDOS A ASIA)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer diferentes juegos de Asia y su cultura a través de la práctica de los mismos.
- Valorar el juego como instrumento de socialización e integración.

• RETO

En el trayecto del aula al gimnasio, patio, etc., proponemos a los alumnos un ejercicio de coordinación que consiste en: paso dcho. / paso izdo. / paso dcho. y vuelta sobre sí mismo (*vuelta al mundo*). Para no marearse, el giro se realizará cada vez hacia una dirección. Tendrán que tratar de seguir el ritmo del compañero que está delante.

• MOMENTO DE ENTRADA

Proponemos una rifa asiática al alumnado y al que le toque comenzará quedándose en el primer juego.

Chibricú, chibricá,

Chibricuri, curi, fero.

Chibricú, chibricá,

Chibricuri, curi fa.

- Gul Tara. Tailandia

Un jugador tira una pelota tan alto y fuerte como pueda, con la mano, pie... Los otros tratan de atraparla antes de que toque el suelo y, si alguno la consigue, vuelve a lanzarla. Sin embargo, si la pelota toca suelo, aquel que la lanzó la recoge y persigue al resto de jugadores tratando de dar a alguno de ellos. El jugador tocado se convierte en el nuevo lanzador.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- PLANTA ALUBIAS. China

Se forman de dos a cuatro equipos. El reto consiste en una carrera de relevos que se desarrolla de la siguiente forma:

Los equipos se colocan en fila; el primero de la fila tiene cinco alubias situadas en el suelo, a unos metros de distancia se colocan cinco aros en representación de los aros olímpicos. A la señal, el primero de cada equipo coge una alubia y la lleva lo más rápido posible hasta uno de los aros y así hasta que haya plantado todas las alubias en cada continente (en los aros). El siguiente jugador recoge la cosecha una a una, devolviendo las alubias a la línea de salida y así sucesivamente. El primer equipo que termina de plantar y cosechar las cinco alubias será el ganador.

- GEMO. Papúa

Con los anteriores equipos, formamos un terreno de juego con dos metas separadas por 50 metros. Sólo un jugador hará las veces de portero y los demás se dispersan por el terreno de juego. Al comenzar, un jugador del equipo que ataca grita GEMO para identificarse con el espíritu que trata de llevar hasta la meta, así intentará esquivar a los contrarios y llegar hasta ella sin ser tocado. Si lo consigue, su equipo sumará un punto. Aunque normalmente algún adversario lo alcanzará, con lo que será éste el que recupere el espíritu de Gemo y trate de llevarlo hasta la meta en la otra dirección. Basta con tocarle para que se cambie el rol, pero debe gritar Gemo para saber que es él quien porta el espíritu.

- HONG-LUI-TEN (Rojo, amarillo y verde). China

Un jugador se la queda y trata de capturar al resto. El color del semáforo (voz del maestro y/o pañuelo de color) condicionará el tipo de desplazamiento de cada uno.

- Rojo: pata coja.
- Amarillo: posición cuadrúpeda.
- Verde: saltando pies juntos.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Nos colocamos en el rincón donde se encuentra el mapamundi.

Reflexión sobre la práctica. Se insistirá en las siguientes ideas:

¿Alguno de los juegos realizados se parecen a otros juegos que ya conocemos? ¿a cuáles?

Descubrimos dónde están situados los países de procedencia de los juegos. Utilizamos el mapamundi.

Colocamos en nuestro tablón (pizarra velada) los nombres de los juegos que hemos aprendido y sus lugares de procedencia. Comparamos algún juego aprendido de ese país con alguno de los que ya conocemos y practicamos en las clases de Educación Física.

Se votará el juego que más ha gustado para luego retomararlo en la última sesión.

• ESPACIO

Gimnasio o pista polideportiva.

• AGRUPAMIENTOS

Trabjarán en pequeños grupos.

• MATERIALES

Alubias (lo más grandes posibles), aros, balones y mapamundi; en su defecto, se puede colaborar con el área de Artística o Conocimiento del Medio para elaborar uno.

SESIÓN: **3**

WELCOME TO USA

(BIENVENIDOS A USA)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer diferentes juegos de América y su cultura a través de la práctica de los mismos.
- Valorar el juego como instrumento de socialización e integración.

• RETO

En el trayecto del aula al gimnasio, patio, etc., proponemos a los alumnos un ejercicio de coordinación que consiste en: paso dcho. / paso izdo. / paso dcho. y vuelta sobre sí mismo (*vuelta al mundo*). Para no marearse el giro se realizará cada vez hacia una dirección. Tendrán que tratar de seguir el ritmo del compañero que está delante.

• MOMENTO DE ENTRADA

- NFL, RUTA 66

Para comenzar la sesión y centrarles en el continente que van a trabajar, les explicamos que en América el deporte por excelencia, además del baloncesto, es el béisbol. Para ello les proponemos nombres de equipos de la Liga Nacional Americana.

Tienen que agruparse en dos o cuatro equipos, cada uno de ellos va a elegir el nombre de un equipo, el que más les guste de las listas que están escondidas por el gimnasio, y van a decorar sus propios bates de béisbol; es posible añadir también el dibujo de la mascota representativa de cada equipo.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- BATERKILLER. México y Arizona

Con los mismos equipos se reparten los roles, un equipo defiende y el otro ataca. Ambos equipos se disponen frente a frente separados por una cierta distancia; debemos tener flexibilidad dependiendo de las edades del alumnado. Cada jugador del equipo que defiende lleva un bate en la mano. El equipo atacante lanza pelotas blandas contra los jugadores del equipo defensor, que



debe esquivar, desviar y golpear con sus bates las pelotas. Cuando una pelota golpea el cuerpo de un jugador defensor, éste permanece en el suelo haciéndose el muerto. Cuando todos los jugadores han sido alcanzados, los dos equipos intercambian los roles.

- BÉISBOL INDIO. Nueva York

Se forman dos equipos y se colocan los aros que harán de bases por la pista —el juego es como el béisbol normal, un equipo batea y el otro recoge, la única diferencia es que se realiza con un balón de espuma y el bate es el brazo o pierna—. El niño que batea tiene que correr todo lo que pueda para hacer una carrera sin que les pillen fuera de un aro cuando el otro equipo mande el balón al *pitcher*. Si el equipo que batea lanza el balón y uno del equipo contrario lo coge en el aire, se cambian los roles. Una vez que no quedan bateadores por ser eliminados o están todos en los aros, se cambia de rol. Gana el equipo que más carreras consiga.

Dos carreras equivalen a una vida para el compañero que ha sido primero eliminado.

- BÉISBOL MAREO (variante). Bronx

En esta ocasión, en vez de correr quien batea, corren el resto de los compañeros de equipo del que batea. Corren en círculo, aproximadamente 5 metros de diámetro. Se contarán las vueltas cada vez que el último del equipo que corre pase por la línea de salida. Se cambiará de turno cada vez que el equipo contrario coja la pelota en el aire o que haya bateado todo el equipo.

- AJUTATUT. Canadá

Los jugadores forman un círculo, de pie o de rodillas, y colocan una mano en su espalda. El objetivo del juego es que una pelota vaya pasando de un jugador al de su derecha, golpeándola con la palma de la mano libre y evitando que caiga al suelo. Lógicamente, no está permitido agarrar la pelota en ningún momento. Como alternativa, los jugadores pueden contar el número de vueltas que la pelota da antes de caer al suelo.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Nos colocamos en el rincón donde se encuentra el mapamundi.

Reflexión sobre la práctica. Se insistirá en las siguientes ideas:

¿Alguno de los juegos realizados se parecen a otros juegos que ya conocemos? ¿a cuáles?

Descubrimos dónde están situados los países de procedencia de los juegos. Utilizamos el mapamundi.

Colocamos en nuestro tablón (pizarra velleda) los nombres de los juegos que hemos aprendido y sus lugares de procedencia. Comparamos algún juego aprendido de ese país con alguno de los que ya conocemos y practicamos en las clases de Educación Física.

Se votará el juego que más ha gustado para luego retomarlo en la última sesión.

• ESPACIO

Gimnasio o pista polideportiva.

• AGRUPAMIENTOS

Trabajarán en pequeños grupos y, al final de la sesión, en gran grupo.

• MATERIALES

Bates de béisbol, aros, pelotas blandas y mapamundi; en su defecto, se puede colaborar con el área de Artística o Conocimiento del Medio para elaborar uno.

SESIÓN: 4

EL ÚLTIMO KOALA

(BIENVENIDOS A OCEANÍA)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer diferentes juegos de Oceanía y su cultura a través de la práctica de los mismos.
- Valorar el juego como instrumento de socialización e integración.

• RETO

En el trayecto del aula al gimnasio, patio... proponemos a los alumnos un ejercicio de coordinación que consiste en: paso dcho. / paso izdo. / paso dcho. y vuelta sobre sí mismo (*vuelta al mundo*). Para no marearse, el giro se realizará cada vez hacia una dirección. Tendrán que tratar de seguir el ritmo del compañero que está delante.

• MOMENTO DE ENTRADA

-Fielding race. Australia

Se trata de una carrera de relevos en la que los jugadores deben lanzar la pelota desde abajo y rodando hacia la línea de meta, con suficiente fuerza para que la sobrepase. Tan pronto como realice el lanzamiento, el jugador corre tras ella, la recoge y vuelve a la línea de salida. Si el tiro no sobrepasa la línea, debe cogerla y volver a lanzar. Una vez entregado el relevo en mano al siguiente jugador, se coloca el último de la fila. Vence el equipo cuyos jugadores realicen esta operación correctamente en primer lugar.

Variante: Un compañero lanza y el siguiente es el que corre tras la pelota.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- JUEGO DEL PAYASO. Sydney

Se colocan unos postes o una portería que hace de meta, a una distancia de 50 m. Utilizamos unas indiaca y cuerdas que, mediante nudos marineros sujetamos a los extremos, uno la indiaca, y el otro con un diámetro que permita la entra de un pie. Seguidamente, los jugadores se tumban boca arriba con la cabeza dirigida hacia la meta, cada jugador introduce el pie o el zapato en el extremo



de la cuerda y, a la señal, lanzan la indiaca hacia atrás y hacia la meta. Rápidamente, los jugadores se levantan y corren a recoger la indiaca donde haya caído, continúan lanzando hasta meterlo dentro de la portería. Si un jugador sobrepasa la línea de meta sin introducirla dentro de la portería, se colocará detrás del último jugador. El que primero la meta en la portería, gana.

- TAPU-AE. Nueva Zelanda

Terreno de juego (cancha deportiva). Hay dos zonas circulares dentro del campo contrario donde están situados dos capitanes esperando el pase de su equipo para puntuar. Se pone en juego un balón de balonmano, un equipo ataca y el otro defiende. El reto consiste que el equipo en posesión del balón intente con 10 pases seguidos, sin que el balón toque el suelo, ni sea interceptado por ninguno de los defensores, pasárselo a su capitán, para que éste deposite el balón en su zona y así puntuar. Antes de que le llegue al capitán, deberá pasar por todos los compañeros.

No se puede botar ni correr con él en las manos. Se cambia la posesión de balón cuando éste se caiga o cuando algún adversario lo toque.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Nos colocamos en el rincón donde se encuentra el mapamundi.

Reflexión sobre la práctica. Se insistirá en las siguientes ideas:

¿Alguno de los juegos realizados se parecen a otros juegos que ya conocemos? ¿a cuáles?

Descubrimos dónde están situados los países de procedencia de los juegos. Utilizamos el mapamundi.

Colocamos en nuestro tablón (pizarra velada) los nombres de los juegos que hemos aprendido y sus lugares de procedencia. Comparamos algún juego aprendido de ese país, con alguno de los que ya conocemos y practicamos en las clases de Educación Física.

Se votará el juego que más ha gustado para luego retomarlo en la última sesión.

• ESPACIO

Pista polideportiva.

• AGRUPAMIENTOS

Trabjarán en pequeños grupos.

• MATERIALES

Balones, portería, indiacas y mapamundi; en su defecto, se puede colaborar con el área de Artística o Conocimiento del Medio para elaborar uno.

SESIÓN: **5**

EUROSPORT (BIENVENIDOS A EUROPA)

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer diferentes juegos de Europa y su cultura a través de la práctica de los mismos.
- Valorar el juego como instrumento de socialización e integración.

• RETO

En el trayecto del aula al gimnasio, patio, etc., proponemos a los alumnos un ejercicio de coordinación que consiste en: paso dcho. / paso izdo. / paso dcho. y vuelta sobre sí mismo (*vuelta al mundo*). Para no marearse el giro se realizará cada vez hacia una dirección. Tendrán que tratar de seguir el ritmo del compañero que está delante.

• MOMENTO DE ENTRADA

-Pepperches. Luxemburgo

Todos los jugadores se colocan a unos 2-3 metros de la pared; un jugador lanza la pelota desde abajo contra ella, mientras nombra a otro. A continuación, todos menos el nombrado huyen de la pared aprovechando que este corre a recoger la pelota. Una vez atrapada, gritará STOP y los demás jugadores deben quedarse inmóviles en el lugar donde se encuentren, con los brazos levantados y cogiéndose las manos para formar un círculo. El jugador que se la *queda* dará tres pasos de aproximación hacia quien desee, lanzará la pelota desde abajo, con idea de introducirla en el círculo humano. Si lo consigue, el jugador diana recibe un punto negativo y será el siguiente en lanzar la pelota a la pared; pero si falla, es él quien recibe el punto negativo y quien reinicia el juego. Gana el jugador que tenga menos puntos negativos.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- LOBOS, GALLINAS Y VÍBORAS. España

Se forman tres equipos siendo muy importante que los tres equipos estén bien diferenciados visualmente por colores. Es un juego en el que todos persiguen y a la vez son perseguidos. Cada equipo tiene una zona de *casa* donde no puede ser pillado, y esta casa es a la vez cárcel para el otro equipo. Cuando el juego empieza, cada equipo persigue a otro, pero... ¡cuidado!, que a él también le persiguen.

Los lobos persiguen a las gallinas, las gallinas a las víboras y las víboras a los lobos. El juego acaba cuando un equipo consigue pillar a todos los componentes del equipo al que persigue. Para salvar, se hace una cadena en la cárcel correspondiente y se salva tocando la mano.

- PELOTA ROMANA. Italia

Se dibujan con tiza tres círculos concéntricos de dos, seis y diez metros de diámetro aproximadamente y utilizaremos una pelota que bote poco. Un jugador se sitúa con la pelota en el círculo interior, tendrá que botar en el círculo pequeño y dentro del espacio entre el segundo y tercer círculo. Los demás se sitúan en el espacio entre los dos círculos. Está permitido correr alrededor del círculo para recoger la pelota. Si lanza la pelota de forma que no la recoge nadie, el lanzador recibe un punto. Si un jugador la recoge en el aire, intercambian el rol. El primero que llegue a siete puntos vence.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Nos colocamos en el rincón donde se encuentra el mapamundi.

Reflexión sobre la práctica. Se insistirá en las siguientes ideas: ¿Alguno de los juegos realizados se parecen a otros juegos que ya conocemos? ¿a cuáles?

Descubrimos dónde están situados los países de procedencia de los juegos. Utilizamos el mapamundi.

Colocamos en nuestro tablón (pizarra velleda) los nombres de los juegos que hemos aprendido y sus lugares de procedencia. Comparamos algún juego aprendido de ese país con alguno de los que ya conocemos y practicamos en las clases de Educación Física.

Se votará el juego que más ha gustado para luego retomarlo en la última sesión.

• ESPACIO

Pista polideportiva o gimnasio.

• AGRUPAMIENTOS

Trabajarán en pequeños grupos.

• MATERIALES

Petos de colores, balones, tizas, pelota de tenis y mapamundi; en su defecto, se puede colaborar con el área de Artística o Conocimiento del Medio para elaborar uno.

SESIÓN: 6

¿QUÉ JUEGOS HAS APRENDIDO DE CADA CONTINENTE?

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Recordar la procedencia de los juegos y la cultura de dónde proceden.
- Repasar juegos, normas y situación geográfica de los diferentes continentes y sus juegos.

• RETO

En el trayecto del aula al gimnasio, patio, etc., proponemos a los alumnos un ejercicio de coordinación que consiste en: paso dcho. / paso izdo. / paso dcho. y vuelta sobre sí mismo (*vuelta al mundo*). Para no marearse el giro se realizará cada vez hacia una dirección. Tendrán que tratar de seguir el ritmo del compañero que está delante.

• MOMENTO DE ENTRADA

Esta sesión nos puede servir como evaluación final, en la cual los alumnos tendrán que demostrar lo aprendido a lo largo de toda la propuesta didáctica.

Retomaremos los juegos votados por los alumnos de cada sesión.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Los juegos que se elijan.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Recordatorio final con el mapamundi completado con todos los continentes y juegos trabajados, a modo de repaso y reflexión.

• ESPACIO

Pista polideportiva o gimnasio.

• AGRUPAMIENTOS

Trabajarán en pequeños grupos.

• MATERIALES

Dependiendo los juegos que se elijan, utilizaremos unos materiales u otros. Son los trabajados a lo largo de cada sesión.

• OBSERVACIONES

Esta sesión, además de servirnos como repaso y como evaluación de lo que se ha aprendido, resulta muy motivadora para los alumnos, ya que disponen de una variedad amplia de juegos donde pueden escoger. Además, las normas ya las conocen y suele ser una sesión muy dinámica y activa.



TODOS SOMOS WILLY FOG

ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Conoce diferentes juegos de otros países y su procedencia.			
Establece las similitudes y diferencias de los juegos que conoce con los de otros países .			
Valora y respeta otras culturas.			
Coopera con su equipo para lograr los desafíos.			
Respeto a los compañeros.			
Respeto las normas.			



LA GRAN META DE LA EDUCACIÓN
NO ES EL CONOCIMIENTO, SINO LA ACCIÓN

(Herbert Spencer)

NO PUEDO OIRTE



NO PUEDO VERTE



NO PUEDO HABLARTE



**¡PUEDO,
PUEDES,
PODEMOS!**

NÚMERO DE SESIONES: **4**

JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta tiene la intención de poner a nuestro alumnado en el lugar de otros niños y niñas de su edad que poseen algún tipo de discapacidad motriz o sensorial, entendiendo, profundizando y respetando las diferencias individuales.

También queremos dar a conocer la aplicación

que pueden tener estos deportes adaptados en la escuela y ofrecer la posibilidad al alumnado, de mejorar sus capacidades perceptivas y motoras, así como entender, vivenciar y experimentar las limitaciones y conocer las posibilidades y potencial que tiene una persona con discapacidad física y/o sensorial.

COMPETENCIAS BÁSICAS

• Competencia social y ciudadana

Desarrollando conductas más sensibles y solidarias ante las diferencias individuales.

• Competencia cultural y artística

Ampliando el bagaje cultural y social que les proporciona el conocimiento de otros deportes y actividades adaptadas.



• **Competencia aprender a aprender**

Al establecer relaciones de cooperación con los compañeros, partiendo del conocimiento del propio cuerpo, de sus posibilidades y limitaciones.

• **Competencia e interacción con el mundo físico**

Relacionándose con el espacio físico al que están acostumbrados desde la posición de las personas que presentan algún tipo de discapacidad.

OBJETIVOS

- Familiarizarse con el deporte adaptado: goalball, fútbol ciego, vóley sentado y atletismo para ciegos.
- Participar en los diferentes deportes adaptados y colaborar en su organización.
- Respetar y valorar la práctica física de personas con discapacidad.
- Vivenciar las dificultades de la práctica deportiva para discapacitados a través de diferentes actividades adaptadas.

- Desarrollar la percepción espacio temporal sin utilizar el sentido de la vista.
- Mejorar el desarrollo de las habilidades básicas y desarrollo de los sentidos táctil y auditivo.
- Descubrir nuevas formas de desplazamiento y de juego con el balón.

CONTENIDOS

- Participación activa en las distintas actividades, juegos y deportes adaptados: goalball, fútbol ciego, vóley sentado y atletismo para ciegos.
- Realización y conocimiento de la normativa de diferentes juegos y deportes adaptados.
- Utilización y desarrollo del sentido de la vista y del oído.
- Cooperación y colaboración con los demás para el buen desarrollo de las actividades planteadas.

- Experimentación de situaciones no habituales para ser conscientes de las limitaciones y posibilidades corporales.
- Valoración y respeto hacia las actividades propuestas y hacia las personas con algún tipo de discapacidad.

INTERDISCIPLINARIEDAD

- Matemáticas y Conocimiento del Medio.



EDUCACIÓN EN VALORES

La importancia de la integración y del conocimiento de los diferentes tipos de discapacidad.; Educación Moral y Cívica.

METODOLOGÍA

Los métodos de enseñanza en los que nos basamos son:

- **Enseñanza mediante la instrucción directa:** mando directo, modificación del mando directo y asignación de tareas debido fundamentalmente al desconocimiento del alumnado de las diferentes tareas a realizar al inicio de la unidad.
- **Enseñanza mediante la búsqueda:** descubri-

miento guiado, haciendo, de esta manera, protagonistas de su propio proceso de aprendizaje.

La metodología será activa, participativa, lúdica y grupal.

NOTA: Crearemos la figura de un encargado fotográfico o de vídeo para ir recogiendo todas las actividades planteadas y las sesiones que después nos servirán de evaluación y de trabajo final.

EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Soluciona situaciones de juego reducidas de un deporte de equipo.
- Estimula la cooperación, valorando la importancia que tiene la ayuda a los compañeros.
- Progresa en la percepción espacio-temporal.
- Desarrolla y agudiza el sentido del oído.
- Respeta y apoya a cualquier persona con discapacidad de cualquier tipo.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los contenidos de carácter conceptual se evaluarán a través de herramientas tales como:

- Observación directa (plantilla de evaluación).
- Puestas en común orales.
- Visualización de las grabaciones realizadas.
- Listas de Control.



RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- DESCHAMPS, G. Y BEN LARBI, F. (1985). *La educación psicomotora de los ciegos*. Revista Stadium. Año 19, nº 114.
- VARIOS AUTORES. (2002) *Deportes para personas ciegas y deficientes visuales*. FEDC. Madrid.
- *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 11 - Nº 104 - Enero de 2007. <http://www.efdeportes.com/>
- INDER. *La educación física para niños y jóvenes con limitaciones físicas y mentales*. Departamento de Educación Física.
- *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 14 - Nº 142 - Marzo de 2010. <http://www.efdeportes.com>
- SANZ, S. (1994). *El voleibol adaptado, un deporte para atender la diversidad*. Revista Apunts: educación física y deportes nº 38, pp. 86-92. Barcelona.
- GARCÍA DE MINGO, J.A. (1992). *Actividades físicas y deporte para minusválidos*. Campomanes libros S.L. Madrid.
- HUGUET, D. (1997). *Educación Física y Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*. En Castejón, F.J. *Manual del Maestro Especialista en Educación Física* (pp. 261-285). Madrid: Pila Teleña.
- RÍOS HERNÁNDEZ (2006). *EF adaptada a los alumnos con discapacidad*. Inde. Barcelona.
- VACA ESCRIBANO, M.(2009). *El tratamiento pedagógico del ámbito corporal*. Grao. Madrid.

SESIÓN: 1

¿QUÉ SIENTO?

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Introducir al alumnado en la experiencia de percibir una discapacidad, a través de distintas actividades que se realizarán con las adaptaciones necesarias.
- Potenciar el trabajo en equipo y la ayuda a los demás.

• RETO

Nos colocamos todos en fila, con los ojos cerrados. Un alumno realiza el papel de guía, llevándonos hasta el gimnasio.

• MOMENTO DE ENTRADA

Antes de entrar al gimnasio, tapamos a un niño los ojos con un antifaz, un compañero será el encargado de guiarlo, se puede realizar durante las sesiones una progresión lógica: el primer día cogidos a la espalda del guía, el siguiente día el guía lo sujeta por detrás, etc... así, hasta llegar a hacerlo sólo con órdenes concretas del guía, los roles se irán cambiando. El guía es la persona encargada de ayudar a progresar al compañero a través del espacio en el que todos los días vamos a realizar las diferentes sesiones.

NOTA: Utilizaremos esta actividad en todas las sesiones dedicadas a la discapacidad visual.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **HIGO.** Uno de los alumnos se la *queda* y se coloca un antifaz para no poder ver. Uno de los compañeros que sí ve se sienta en un banco o silla —puede hacerse tumbado—, el compañero invidente tiene que adivinar su nombre; si lo adivina cambiará los papeles si no, se pone el niño que nombró, así sucesivamente hasta que no pueda más o adivine el compañero que se puso primero. Si no puede más, dirá *higo* y se vuelve a empezar.

- **CIRCUITO SENSORIAL.** Se propone un recorrido con los ojos tapados, ayudados por un bastón (pica) y un compañero. En el recorrido, colocamos conos o elementos similares asociados a las barreras arquitectónicas. Poco a poco se incrementa la dificultad, hasta prescindir del guía.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Gallinita ciega

Un alumno con los ojos tapados hace de *gallinita ciega*. El resto se esconden repartidos por el gimnasio; una vez que la gallinita ciega gira tres vueltas sobre sí misma, sale en busca de ellos, que no podrán moverse del sitio elegido. Si la gallinita encuentra a alguien, debe adivinar por el tacto de quién se trata para salvarse y cambiar el rol.

Comentario de la sesión. Se insistirá en las siguientes ideas y sensaciones experimentadas:

¿Cómo te has sentido? ¿Has visto importante la ayuda de tus compañeros? ¿Has tenido dificultad en hacer los juegos propuestos?

• ESPACIO

Gimnasio o sala de psicomotricidad, en su defecto un aula interior.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas y gran grupo.

• MATERIALES

Antifaces o pañuelos, picas, conos y ladrillos.

• OBSERVACIONES

En esta primera sesión, lo más importante es la seguridad; la propia y la de los demás. Es necesaria la máxima implicación del grupo, ya que viviremos sensaciones y experimentaremos sentimientos, a los que no estamos acostumbrados.

Es importante que cada alumno marque su propio ritmo de aprendizaje para evitar miedos o temores cuando se tienen los ojos cerrados.

SESIÓN: 2

FUTBOLÍN CIEGO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Introducir al alumnado en la experiencia de percibir una discapacidad, a través de distintas actividades que se realizarán con las adaptaciones necesarias.
- Posibilitar experimentar las sensaciones derivadas de ponerse en el lugar del otro y conocer de esta manera la diferencia.

• RETO

Nos colocamos todos en fila, con los ojos cerrados. Un alumno realiza el papel de guía, llevándonos hasta el gimnasio o sala de usos múltiples.

• MOMENTO DE ENTRADA

Realizamos la misma rutina del día anterior: antes de entrar al gimnasio, tapamos a un niño los ojos con un antifaz, un compañero será el encargado de guiarlo, se puede realizar durante las sesiones una progresión lógica: el primer día, cogidos a la espalda del guía, el siguiente día el guía lo sujeta por detrás, etc... así hasta llegar a hacerlo sólo con órdenes concretas del guía. Le ayudará a ir por el espacio, en el que vamos a realizar la sesión.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **FUTBOLÍN CIEGO.** Construimos con colchonetas un campo de fútbol pequeño; es muy importante que el campo esté delimitado con colchonetas por todas las partes para dar seguridad. Utilizamos porterías de hockey en los extremos y un balón sonoro, ya que esta propuesta se realiza en absoluto silencio. A continuación se forman dos posiciones por equipo, en la parte delantera dos niños con los ojos tapados con un antifaz y en la de atrás otros dos niños también con los ojos tapados. Se agarran a una cuerda y por los laterales del campo el resto de sus compañeros tiran de la cuerda para guiarles. Los roles se cambian durante el transcurso de la actividad.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Muñeco de goma.

Colocados en círculo, un alumno se sitúa en el medio con los ojos tapados con un antifaz; éste se deja caer, y los compañeros deben mover su cuerpo suavemente evitando que caiga del todo. Una variante de esta actividad es realizarla por parejas que posteriormente harán de ciego y discapacitado.

• ESPACIO

Gimnasio o sala de psicomotricidad, en su defecto un aula interior.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas y gran grupo.

• MATERIALES

Antifaces o pañuelos, porterías de hockey o espacio delimitado como portería, balones sonoros, cuerdas.

SESIÓN: **3**

GOALBALL

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer, familiarizarse y vivenciar la práctica del *goalball* mediante situaciones de juego adaptado.

• RETO

Nos colocamos todos en fila, con los ojos cerrados. Un alumno realiza el papel de guía, llevándonos hasta el gimnasio o sala de usos múltiples. En esta sesión vamos a caminar marcha atrás, por lo que el guía es el último del grupo y no el primero, como en la sesión anterior.

• MOMENTO DE ENTRADA

Comenzamos la sesión proponiendo al grupo la lectura de varios textos donde pueden aclarar más dudas sobre la práctica del *goalball*.

Uno de los alumnos, con los ojos tapados con un antifaz, es guiado por un compañero para evitar distintos obstáculos.

- Encuentra a tu pareja

Al trabajar por parejas, los compañeros deben establecer un código de comunicación entre ellos. El maestro distribuye al alumnado con los ojos tapados por el espacio de juego establecido con anterioridad; a la señal, deben encontrar a su pareja gracias al sonido que han inventado juntos.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Realizamos una serie de actividades con carácter progresivo, para terminar la sesión jugando al *goalball*.

- **GRUPOS DE 4.** Un compañero sin antifaz se coloca enfrente de los otros tres, lanza el balón suavemente por el suelo. Los otros tres se lo disputan para atraparlo. Se cambia cada cierto tiempo de lanzador.

- **GRUPOS DE 4.** Un compañero sin antifaz colocado enfrente de otro tres, que están situados delante de una portería, lanza un balón intentando marcar gol. Los otros tres colaboran entre sí para evitar que el balón entre en la portería. Se cambia cada cierto tiempo de lanzador. En esta parte de la sesión trabajamos e incidimos en la técnica de parada *manos tapando la cara y orientación igual que el compañero*.

- **GRUPOS DE 9.** Cuatro alumnos con los ojos tapados con un antifaz se colocan en los vértices de un cuadrado; reciben pases aleatorios de su compañero situado en el centro del campo y van devolviendo el balón. Los otros cuatro alumnos guían al compañero invidente para que el pase y la recepción sean correctos.

- **JUEGO DE GOALBALL.** Dividimos a la clase en dos equipos de tres componentes cada uno, todos con los ojos tapados. El juego consiste en marcar gol en la portería del otro equipo. El campo de juego está formado, por el ancho del campo (dimensiones aproximada a un campo de Bádminton) y por colchonetas de 1 m de alto colocadas en vertical.



Se juega en absoluto silencio para poder escuchar. Un equipo lanza el balón hacia la portería contraria *rodando*, de esa manera el otro equipo lo podrá oír. El otro equipo, para atrapar el balón, deberá tumbarse sobre un costado, con el objeto de tapar el mayor ancho de campo posible; *¡importante!* los dos jugadores de atrás deben ponerse de acuerdo para tumbarse hacia el mismo lado, de lo contrario podrían chocar. Una vez que el equipo recupera el balón, lo lanza como hemos dicho anteriormente. En caso de marcar gol, saca el equipo que lo ha recibido. Hay un árbitro con silbato que indica las pérdidas de balón y los goles marcados. El juego se para cuando vemos a algún jugador desorientado y los asistentes están pendientes de colocarlo. Gana el equipo que marque más goles.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Sentados en círculo, escuchando atentamente lo que iremos explicando:

- Reflexionamos sobre lo trabajado en la sesión.
- Verbalizarán sus sensaciones y experiencias en la práctica.

• ESPACIO

Gimnasio o sala de psicomotricidad, en su defecto un aula interior.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas, pequeño y gran grupo.

• MATERIALES

Antifaces o pañuelos, porterías de hockey o espacio delimitado como portería, balones sonoros, cuerdas.

• OBSERVACIONES

Durante la práctica del *goalball* se necesita mucho silencio.

SESIÓN: 4

ATLETISMO PARA CIEGOS

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Potenciar el trabajo en equipo y la ayuda a los demás.
- Experimentar lo que se siente al necesitar la ayuda de los demás para superar los retos propuestos.

• RETO

Distribuimos la clase por parejas y uno de sus miembros se tapa los ojos con un antifaz mientras el otro realiza la función de guía. Las parejas se colocan una detrás de otra, invidente y guía cogidos de la mano; a continuación van pasándose un testigo simulando las carreras de relevos en atletismo. De esta manera vamos avanzando hasta llegar al gimnasio o lugar donde se lleva a cabo la sesión.

• MOMENTO DE ENTRADA

El guía dirige al compañero que tiene el antifaz por todo el gimnasio (campo) para que examine y pueda memorizar su estructura.

- El encuentro

Un miembro se coloca a un lado del campo con los ojos tapados con un antifaz. El guía se coloca frente a él. A la señal, sale corriendo el uno hacia el otro para encontrarse. Cuando se encuentran, el guía abraza al invidente para que no corra más y protegerle.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- LA FUENTE DEL SONIDO. Toda la clase se tapa los ojos; el maestro emite un sonido concreto, entonces, el alumnado tiene que dirigirse hacia ese sonido.

- LAS PAREJAS. Por parejas, uno de los alumnos se coloca un antifaz y el otro le guía; seguidamente, le va mostrando el terreno por el que después tendrá que correr, para familiarizarse con él. Pueden hacer la misma carrera de distintas formas: andando, trotando, de puntillas, con zancadas...

- ENSAYO DE LA SALIDA. Para ser los más eficaces, deben sincronizar la voz del guía con los movimientos del atleta ciego.

Antes de la carrera se hacen dos o tres pruebas para afianzar lo que han aprendido y practicar.

Prueba de velocidad final con guía. Se cambian los puestos para que todos realicen el papel de guía y de atleta invidente.

- JUEGO DE LOS ANIMALES. A cada jugador se le entrega una tarjeta con el nombre de un animal. Todos se tapan los ojos con antifaces y se distribuyen por el campo. Al oír la señal, tienen que imitar con sonidos al animal que les ha tocado. Su misión es encontrar al compañero que tiene el mismo animal que él.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Juego de ¿adivina qué es...?

Trabajamos en grupos, formamos tres equipos, que se colocan en fila uno detrás de otro. Todos tienen los ojos tapados con un antifaz. Al último de cada fila le enseñamos un dibujo; su misión es dibujarlo con su dedo en la espalda del compañero que tiene delante.

Cuando se agota el tiempo, el primero de cada fila dice en alto lo que cree que le han dibujado. Gana un punto el equipo que acierte.

Finalizamos la sesión con la reflexión y puesta en común de lo vivenciado.

• ESPACIO

Patio exterior para las carreras.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas, pequeño grupo.

• MATERIALES

Antifaces o pañuelos, tiras de velcro para unirse el guía al invidente (si no se tiene este material, con ir de la mano nos sirve) y tarjetas con nombres de distintos animales.

• OBSERVACIONES

Las parejas que se establezcan tienen que tener mucha confianza el uno en el otro. Mucha precaución al introducir la carrera con ojos vendados.

SESIÓN: **5**

VOLEY SENTADO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer y practicar diferentes formas de jugar al voleibol.
- Practicar los diferentes desplazamientos que se utilizan en la práctica del voleibol.

• RETO

Por parejas, vamos avanzando hasta el gimnasio, dando toques a un globo evitando que se caiga al suelo.

• MOMENTO DE ENTRADA

- El cangrejo

Cuatro cangrejos —jugadores sentados en el suelo— se desplazan por un terreno delimitado, intentan pillar al resto de los compañeros que se escapan desplazándose en bipedestación.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **LOS DIEZ PASES SENTADOS.** Distribuidos en dos grupos, sentados en el suelo, cada grupo debe intentar realizar 10 pases entre sí sin que el balón sea interceptado por el equipo contrario y sin que toque el suelo. El poseedor del balón no puede desplazarse hasta que no se desprenda de él, no puede arrebatar el balón a un jugador que lo tenga en las manos y en ningún caso abandonar la posición de sentado o tumbado.

- **LAS MINAS.** Divididos en dos grupos y separados por una red central que debe estar colocada a 1 m de altura, se sientan en el suelo. Repartimos el mismo número de globos en los dos campos. A la señal, cada equipo debe lanzar globos al campo contrario realizando alguna acción de voleibol. El juego termina a la señal del maestro. Se contabilizan los globos que quedan en cada campo. El equipo que menos globos tenga gana un punto.

- **PAREJAS.** Practicar uno enfrente del otro y sentados en el suelo, realizar: saques altos de voleibol, toques de antebrazos y toques de dedos.

- **VOLEIBOL SENTADOS.** Se forman dos equipos de cinco jugadores cada uno. El campo puede tener unas dimensiones similares a las de uno de bádminton, colocamos una red a 1 m de altura. Los jugadores se colocan en el campo de juego sentados en el suelo. Los desplazamientos se realizan únicamente utilizando los brazos, en ningún caso se emplean las piernas. Hay dos árbitros y el resto son asistentes que deben recoger los balones que salen; en ningún caso deben levantarse los jugadores a por ellos.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Juego de las vocales

Todo el grupo se sienta en el suelo y deben golpear un globo, uno cada vez, a continuación, dicen en voz alta las vocales: a, e, i, o y el alumno que diga la letra «u», intenta golpear con el globo en el cuerpo de algún compañero para quitarle una vida. Cada alumno dispone de 3 vidas.

Finalizamos la sesión, poniendo en común sensaciones percibidas y dificultades encontradas en el desarrollo de la sesión.

• ESPACIO

Sala interior o gimnasio.

• AGRUPAMIENTOS

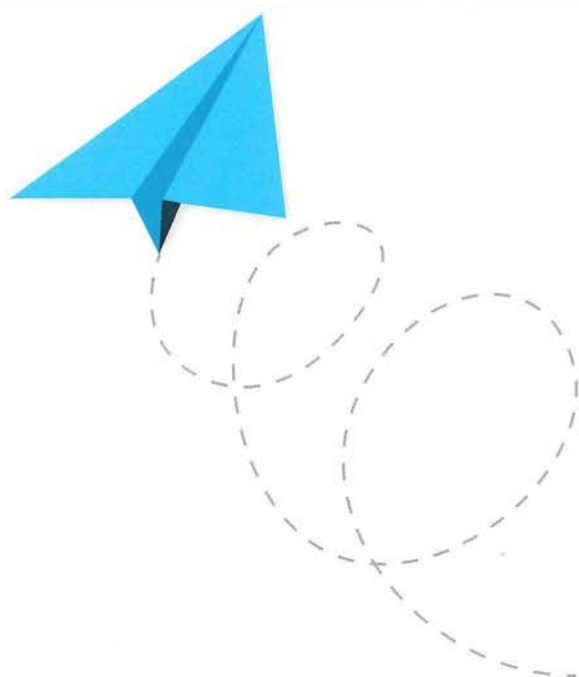
Parejas, pequeño grupo.

• MATERIALES

Red o goma elástica para separar los campos de juego, esterillas para sentarse en el suelo o colchonetas y globos o balones de gomaespuma.



¡PUEDO, PUEDES, PODEMOS!			
ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Soluciona las diferentes situaciones de juego reducidas de un deporte de equipo.			
Valora la importancia de ayudar y ser ayudado por los compañeros en el desarrollo de las diferentes sesiones de trabajo.			
Percibe de forma positiva el espacio y el tiempo desde la posición de las personas con algún tipo de discapacidad visual o motora.			
Intenta prestar mayor atención al sentido del oído en el desarrollo de las diferentes actividades planteadas.			
Muestra una actitud de apoyo y respeto hacia las personas que presentan algún tipo de discapacidad.			



TE ENSEÑO A LEER, A ESCRIBIR,
A PENSAR Y SOBRE TODO...A VOLAR

(Anónima)

AVIONCITOS DE PAPEL

NÚMERO DE SESIONES: **6**

JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta didáctica se ha desarrollado pensando en el uso de un material diferente y altamente motivador como son los aviones de papel, atendiendo a las diferentes posibilidades de trabajo que nos ofrece la educación física: motrices (propias e inherentes de la educación física); cognitivas (con la adquisición de conocimientos y conceptos matemáticos y físicos relacionados con la construcción y creación de diferentes modelos de avión); lúdicas (se trabajará a través del juego) y sociales (trabajando casi siempre en

grupo, adquiriendo por ello diferentes valores y actitudes de integración y atención a la diversidad y fomentando la superación del grupo).

Debido a la estructura del contenido del área de Educación Física, se recomienda desarrollar esta unidad didáctica después de haber trabajado contenidos referentes al cuerpo, a las habilidades motrices y la coordinación viso-motriz, para que éstas sean afianzadas.

COMPETENCIAS BÁSICAS

En esta propuesta didáctica, destacaremos las contribuciones más significativas a algunas de las competencias básicas:

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**

Se trabaja la interacción y percepción del cuerpo y el entorno a través de los aviones de papel, ele-



mento motivador para la práctica de actividad física tanto dentro de la escuela como fuera de esta.

• Competencia social y ciudadana

Tratada principalmente mediante la dinámica de uso de los juegos cooperativos durante las sesiones, tanto para resolver problemas motores como para crear y fabricar los diferentes modelos de aviones, donde se fomentará el trabajo en equipo facilitando la integración, relación y el respeto entre compañeros. Además, la elaboración y aceptación de normas será piedra angular en esta propuesta didáctica.

• Competencia matemática

La interpretación de los datos de planos, el cálculo de sus medidas, el uso e interpretación de formas geométricas, además de trazados para espacio-tiempo, formas geométricas y trazados en la creación y construcción de los aviones de papel, contribuirá a la consecución de esta competencia.

• Tratamiento de la información y competencia digital

El uso de planos y demostraciones de vuelo de aviones que se encuentran en la red fomentará el uso y el desarrollo de destrezas en el manejo de las TIC.

OBJETIVOS

- Conocer las habilidades básicas y desarrollarlas en capacidad y eficacia a través de lanzamientos y recepciones con la incertidumbre propia del vuelo de los aviones de papel.
- Ajustar el lanzamiento de objetos a la distancia, altura y al objeto (peso y forma).
- Desarrollar la coordinación óculo-manual.
- Mejorar el uso y manipulación de móviles de manera precisa.
- Lanzar objetos con precisión calculando distancia y fuerza.
- Aprender a plegar aviones atendiendo a planos e instrucciones y su aplicación en los juegos.
- Crear, adaptar y participar en juegos con aviones de papel.
- Potenciar la creatividad de los alumnos creando actividades y juegos nuevos a partir de los aprendidos.
- Utilizar los juegos cooperativos para potenciar los aspectos lúdicos de la educación física.
- Utilizar materiales reciclados como ejemplo de un mundo más sostenible.

CONTENIDOS

- Lanzamientos y recepciones con aviones de papel.
- Combinación de desplazamientos con lanzamientos teniendo en cuenta la distancia y la precisión.
- Percepción y ajuste de las trayectorias tanto al lanzar un móvil como al recibirlo.
- Capacidad para trabajar de una forma autónoma.
- Realización de materiales haciendo uso de sus aptitudes manipulativas.
- Conocimiento y creación de diferentes modelos de aviones de papel.



- Uso de papel de desecho para la creación de los aviones.

- Participación en las diferentes actividades de forma positiva, aceptando las capacidades de los compañeros.

INTERDISCIPLINARIEDAD

- **Educación Artística:** Fabricación de aviones, usando papel usado u hojas de periódico y otros materiales.
- **Conocimiento del Medio:** al trabajar diferentes aspectos relacionados con la geografía (localiza-

ción de países) a través de la elaboración de una «tarjeta de embarque» con diferentes destinos.

- **Matemáticas:** Calculando medidas, interpretando formas geométricas.

EDUCACIÓN EN VALORES

Se concienciará a los alumnos sobre el ahorro, la reutilización y el consumo responsable de recursos materiales (papel).

Por otro lado, también se favorecerá la creatividad de los alumnos al ser capaces de realizar ellos mismos su propio material de juego y posteriormente sus propios juegos.

METODOLOGÍA

- **Métodos de enseñanza:**
 - Utilizaremos dicho método mediante la instrucción directa y la búsqueda.
- **Estilo de enseñanza:**
 - Descubrimiento guiado: en la mayoría de las actividades los alumnos tendrán que ir descubriendo las pautas para realizar de manera correcta los lanzamientos en base al objetivo a conseguir. Simplemente se darán pautas de lanzamiento en la primera sesión.
 - Mando directo en la fabricación de aviones de papel, al tener que realizar pasos muy concretos para que los aviones puedan volar de manera fluida y correcta.
- **Organización del grupo:**
 - *Individual:* tareas de descubrimiento del vuelo propio de cada avión.
 - *Pequeño grupo:* tareas de cooperación entre diferentes miembros del grupo para la consecución de fines comunes.

- *Gran grupo:* otras actividades de demostración o activación.

- **Estrategia para los agrupamientos (parar o cambiar actividad):**
 - Se utilizará el cántico ¡Volando voy! (maestro) ¡Volando vengo! (alumnos).
 - Se recomienda usar hojas de periódico distribuidas en semicírculo/círculo/línea en el suelo, para que los niños se sienten encima antes de realizar las tareas. Posteriormente, las pueden usar como parte de las actividades (bolas de papel en la primera sesión). También se pueden usar los aviones de papel creados de la misma manera, eso sí, ¡sentándose detrás de ellos!
 - Se creará una tarjeta de embarque con diferentes destinos que los niños tendrán que buscar en el mapa y localizar certeramente en los diferentes continentes de cada sesión para poder realizar las actividades. En cada sesión irán tachando los diferentes sitios a los que vuelan.



EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Es capaz de lanzar con precisión con su lado dominante.
- Es capaz de lanzar con su lado no dominante.
- Es capaz de recepcionar atendiendo a la incertidumbre y vuelo del avión.
- Intenta crear e investiga acerca de nuevos aviones, usando materiales reutilizados.
- Es preciso a la hora de fabricar los aviones (motricidad fina).

- Practica el juego limpio, tolerando y respetando las normas y a los compañeros.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- Observación directa.
- Escala de Observación. Si cumple los criterios de evaluación, marcándolos en una graduación del 1 al 5.

RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- PEDRO TRANSMONTE. *Aviones de Paz*. <http://www.efdeportes.com/efd49/aviones.htm>
- Maestros y profesores de Educación Física. Universitat de Valencia (España). <http://www.efdeportes.com/efd118/desarrollo-de-las-competencias-basicas-a-traves-de-la-educacion-fisica.htm>
- <http://www.paperaeroplanes.com/>
- <http://www.avioncitosdepapel.com/>
- <http://www.paperairplanes.co.uk/>

SESIÓN: **1**

EXPERIMENTAMOS CON EL PAPEL

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Conocer e identificar las diferencias en la trayectoria y en el vuelo del mismo material con diferentes formas.
- Descubrir el mundo del avión de papel.

• RETO

Localizamos nuestro continente y ciudad de origen en el mapa, tachamos esta en nuestra *tarjeta de embarque*.



• MOMENTO DE ENTRADA

- Experimentamos I

Con una hoja de periódico/folio y unas bolitas de papel, los alumnos experimentan el vuelo y sus posibilidades. El protagonista será el propio papel.

- Experimentamos II

Intentar hacer volar una hoja/folio libremente por el espacio. Podrán lanzar desde diferentes alturas.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **PRIMER EXAMEN DE VUELO.** El maestro sacará un avión de papel *Silvio*. El maestro lanzará el avión y preguntará a los niños qué diferencias de vuelo hay entre el papel y el avión de papel que acaba de ser lanzado.

Los alumnos cogerán los folios y bolitas de papel utilizados anteriormente y con estos intentarán derribar el avión en vuelo. Probarán varias veces.

- **INGENIEROS AERONÁUTICOS.** Creamos nuestro propio avión (modelo *Silvio*, ver web avioncitos de papel).

- **ELABORACIÓN Y USO DE AVIONES DE PAPEL.** Construimos nuestro primer avión observando la simetría, forma de las alas, comprobando los alerones, y seremos precisos en su plegado.

¿Cómo lanzamos? (consejos web avioncitos de papel). Corregimos la construcción de nuestros aviones.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Juego libre

Damos unas pautas para el lanzamiento del avión y probamos todos juntos. Finalmente los niños juegan y experimentan libremente con el avión de papel creado.

A partir de este momento, se recomienda que el resto de los aviones se puedan realizar en colaboración con el área de Educación Artística o bien existe la posibilidad de darles las instrucciones de montaje a los niños (webs) para que realicen la construcción en casa.

• ESPACIO

Gimnasio, patio o aula.

• AGRUPAMIENTOS

Individual y gran grupo.

• MATERIALES

Hojas de papel en sucio, instrucciones/plantilla para la creación del primer modelo de avión (ver bibliografía).

SESIÓN: 2

APUNTEN, DISPAREN, ELIMINEN

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Mejorar la puntería adecuando el lanzamiento al movimiento del objetivo.

• RETO

Viaje a Oceanía. Elegimos país. Lo localizamos en el mapa y lo tachamos en nuestra tarjeta de embarque.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Pájaros voladores y pájaros en formación de vuelo

En libre disposición por la sala, los alumnos se desplazan simulando pájaros en vuelo sin tocarse y, posteriormente, en formación triangular de tres, seis y doce componentes sustituyendo al primero, que es el que dirige al grupo.

- Vamos al mecánico

Se reparten los aviones que vamos a utilizar durante la sesión y los niños deberán *pasar la ITV* a aquellos. Si tuvieran problemas de vuelo se repararán en el taller, en una zona habilitada con materiales siguiendo las pautas dadas en la sesión anterior.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **VUELA, VUELA AVIONCITO.** Cada jugador estará provisto de uno de los aviones de tres familias diferentes: *Panadero*, *Tripi* y *Planeador*. Realizarán vuelos libres con cada uno de ellos pudiendo coger cualquiera de los que estén en el suelo mientras suena una música. Al detenerse deben agruparse por familias. Con esta actividad se pretende que los niños se familiaricen con el vuelo de los diferentes aviones.

- **ATRAPA CANGUROS.** Un jugador *se la queda* provisto de un *avión Furio*. Los demás deben intentar que no les impacten con él desplazándose por el espacio de juego con un cono entre los pies. El ju-

gador que es tocado dice quién es el próximo en quedársela. El jugador que *pilla* no puede correr con el avión.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- KO

Dividimos la clase en tres/seis equipos iguales, cada uno de los cuales usará un avión *Silvio* (bibliografía). El juego consiste en inmovilizar a los jugadores del equipo contrario, para lo que deben impactar con su avión en el cuerpo de los jugadores, que quedarán inmovilizados sentados en el suelo. Cada equipo jugará sólo con su avión y el que lo tenga no podrá dar más de tres pasos. Si a un alumno le impactan con un avión mientras es él quien lo tiene en la mano, tendrá que dejarlo en el suelo a la espera de que un compañero se haga con él y se disponga a derribar a los rivales.

• ESPACIO

Gimnasio, lugar de reparación de los aviones; puede ser una zona delimitada por cuerdas, una colchoneta, etc.

• AGRUPAMIENTOS

Individual, gran grupo y pequeño grupo.

• MATERIALES

Hojas de papel en sucio, aviones de papel: cuatro tipos, preferiblemente sin punta, se proponen: *Panadero*, *Tripi*, *Planeador* y *Silvio*.

Se aconseja también que siempre haya varios aviones de repuesto por si estos se estropean.

SESIÓN: 3

DERRIBAMOS

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Mejorar la puntería del lanzamiento adecuando la fuerza y trayectoria en base al objetivo a derribar.

• RETO

Viaje a África. Elegimos país. Lo localizamos en el mapa y lo tachamos en nuestra tarjeta de embarque.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Vamos al mecánico

Se reparten los aviones que vamos a utilizar durante la sesión y los niños deben *pasarles la ITV*, si tuvieran problemas de vuelo, se repararán en el taller (zona habilitada con materiales) siguiendo las pautas dadas en la sesión anterior. Prueban el vuelo libremente durante unos minutos.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **DERRIBAMOS LA FORTALEZA. Competitivo.** Formamos dos equipos enfrentados y rivales. Cada uno sitúa su fortaleza sobre un banco, separados entre sí unos tres metros. El objetivo es derribar el mayor número de piezas que componen la torre del equipo contrario (envases de yogurt, torre de cartas...). Todos tendrán tres modelos de avión —los de la segunda sesión— que se irán intercambiando según se lanzan y van aterrizando en campo contrario.

- **LA REINA.** Dos tríos enfrentados, cada trío coge un avión que tenga un buen vuelo lineal/recto (de los usados en la actividad anterior). Se coloca un banco sueco con varias torres de yogurt, la del centro es *la reina*, un poco más alta que las demás. El objetivo es lanzar los aviones y derribar todos los envases menos los de la reina, pero si la tiran, tendrán que reconstruir una de las torres, en caso de que ya las hayan derribado.



La dificultad para la ejecución de estos juegos vendrá dada casi siempre por la distancia entre los jugadores y el objetivo a derribar. Se recomienda variarla para incrementar o disminuirla.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Baja del banco Johnny

En equipos de tres o cuatro jugadores subidos a un banco, y con un avión *Silvio* por equipo, lanzarán por turnos hacia los jugadores de otros bancos quedando prohibido lanzar a los situados inmediatamente juntos. Los jugadores impactados deberán jugar sentados, además de todos aquellos que se desequilibren y toquen el suelo. Sólo puede quedar uno. Se aconseja avión sin punta, cualquier propuesta de la sesión anterior.

• ESPACIO

Gimnasio, lugar de reparación de los aviones (puede ser una zona delimitada por cuerdas, una colchoneta, etc.).

• AGRUPAMIENTOS

Individual, gran grupo y pequeño grupo.

• MATERIALES

Hojas de papel en sucio, envases de yogurt, cartas, bancos suecos, aviones de papel.

SESIÓN: 4

VISITAMOS EL AEROPUERTO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Perfeccionar los lanzamientos, teniendo en cuenta la fuerza y precisión para llegar con el material a un lugar determinado.

• RETO

Viaje a Asia. Elegimos país. Lo localizamos en el mapa y lo tachamos en nuestra tarjeta de embarque.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Vamos al mecánico

Se reparten los aviones que vamos a utilizar durante la sesión y los niños deben *pasarles la ITV*, si tuvieran problemas de vuelo, se repararán en el taller (zona habilitada con materiales) siguiendo las pautas dadas en la sesión anterior. Prueban el vuelo libremente durante unos minutos.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **LAS PISTAS DE ATERRIZAJE.** Se colocan cinco o seis colchonetas/mesas (dependiendo de la edad del niño) por la sala. Se utilizará un avión de los realizados anteriormente. Individual y libremente tratarán de realizar el aterrizaje en las mesas/colchonetas con el menor número de lanzamientos. No se permite lanzar el avión a una mesa a menos de tres pasos, se pone una distancia inicial que podrán ir disminuyendo si fallan o aumentando si aciertan. Si consiguen aterrizar correctamente se puede ir a otra mesa/colchoneta y, en caso de no conseguir aterrizar en tres intentos, se deja el turno a otro compañero.

- **LA DIANA.** Cooperativo. Se forman cuatro equipos con un avión elegido por cada equipo. En el centro de la pista se colocan cajas/neumáticos con cuatro puntos **elevados** de lanzamiento (espalderas, plinto, bancos suecos, ladrillos, sillas...). Por turnos un jugador de cada equipo lanza desde cada una de las *torres de control*, debiendo rotar entre ellos para realizar los siguientes

lanzamientos. Si el avión aterriza sobre una caja esta se pone en pie. El juego consiste en que todos los equipos hagan aterrizar sus aviones sobre todas las cajas en un tiempo previamente establecido. Se pueden dar puntos para motivar a los alumnos.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- En busca de la caja negra

Se forman equipos de cuatro jugadores, diez aviones de papel con un distintivo (color) por equipo y un bote de cacao con un premio en su interior —un avión diferente, con mayor dificultad de realización y sus planos, realizado por nosotros—. Los jugadores colocarán en el espacio de juego los aviones de forma que la punta de uno indique la línea recta donde se encuentra el siguiente. Los equipos deberán seguir el rastro hasta encontrar la caja negra (bote de cacao), que estará oculta a cinco metros del último avión. Los aviones no se deben tocar y el miembro del equipo que los ha colocado acompañará al equipo de rastreo.

• ESPACIO

Gimnasio, lugar de reparación de los aviones (puede ser una zona delimitada por cuerdas, una colchoneta...) y patio o colegio para realizar la última actividad.

• AGRUPAMIENTOS

Individual, gran grupo y pequeño grupo.

• MATERIALES

Hojas de papel en sucio, mesas, colchonetas, cajas o cestas, bote o caja y aviones de papel.

SESIÓN: 5

NOS DIVERTIMOS Y CREAMOS

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Trabajar los lanzamientos en equipo como estrategia para conseguir un fin.

• RETO

Viaje a América. Elegimos país. Lo localizamos en el mapa y lo tachamos en nuestra tarjeta de embarque.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Vamos al mecánico

Se reparten los aviones que vamos a utilizar durante la sesión y los niños deben *pasarles la ITV*, si tuvieran problemas de vuelo, se repararán en el taller (zona habilitada con materiales) siguiendo las pautas dadas en la sesión anterior. Prueban el vuelo libremente durante unos minutos.

- Los avionazos

Dos equipos, naranja y azul, cada jugador con un avión *Silvio* del color de su equipo. El objetivo es intentar tocar con tu avión a un jugador del equipo contrario, lo que le provocará tener que jugar de la mano de otro compañero de su equipo hasta que consiga impactar a un jugador rival. Los equipos tirarán por turnos (ataque-lanzamiento).

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **IMPACTO FINAL:** Se forman dos equipos, cada uno con un avión *Tripi*; el terreno estará dividido por una línea central. El objetivo es impactar con el avión en los jugadores contrarios, lo que provocará que cambien de equipo. Cada equipo contará con un jugador *intruso* en el campo contrario, cuya función será recoger los aviones y entregarlos a sus compañeros, los cuales deben de llegar a través de un lanzamiento con el vuelo del avión.

- **ATAQUE AL CASTILLO:** Formamos dos fortalezas protegidas por cuatro defensores cada una con escudos de papel (folio, periódico, cartón) y un

grupo de atacantes, cuya misión es introducir sus aviones en las fortalezas enemigas. Estos no pueden desplazarse con el avión, tienen tres intentos para intentar introducirlo en el fuerte enemigo; de no conseguirlo, deberán intentarlo en el fuerte contiguo. No se puede lanzar el avión a menos de tres metros de la fortaleza. Se produce el cambio de roles cuando se han conseguido introducir todos los aviones en las fortalezas contrarias.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- ¡¡ Mei Dei !!

Una vez realizadas diferentes actividades con distintos modelos de avión, llega el momento de que los alumnos pongan en marcha su creatividad y todo lo trabajado. Tendrán que crear su propio juego y espacio de juego. Para ello elegirán los modelos de avión y el material necesario y se le asignará un espacio de juego dentro del gimnasio/pabellón/patio. Los grupos serán de 4 o 5 personas.

• ESPACIO

Gimnasio, lugar de reparación de los aviones (puede ser una zona delimitada por cuerdas, una colchoneta, etc.).

• AGRUPAMIENTOS

Individual, gran grupo y pequeño grupo.

• MATERIALES

Hojas de papel en sucio, folios de color naranja y azul (o dos colores diferentes) para la actividad por equipos, cuerda, cinta divisoria o banco y escudos fortalezas (cartón, hoja de periódico, folio).

SESIÓN: **6**

EL MUSEO DE LOS JUEGOS

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Fomentar la creatividad de los niños basándose en aprendizajes previos.

• RETO

Viaje a la Antártida. Lo localizamos en el mapa y lo tachamos en nuestra tarjeta de embarque.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Organizamos

Los alumnos se colocan en grupos dentro de su espacio y empiezan a organizar sus materiales/ aviones y espacio de juego.

- Checking

Los alumnos prueban sus propios juegos y realizan las modificaciones oportunas, si fuera necesario.



• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- EL MUSEO DE LOS JUEGOS DE AVIONES DE PAPEL. Una vez creado y comprobado el juego, cada grupo lo presenta al resto de los grupos/ compañeros para que lo conozcan. Se visitarán y explicarán cada uno de los juegos/estaciones por parte de los grupos que los han diseñado.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Aterrizamos en Honolulu

Los alumnos, subidos a las espalderas y con su avión favorito, realizarán un lanzamiento con el propósito de llegar lo más lejos posible y el ganador será...

• ESPACIO

Gimnasio, lugar de reparación de los aviones (puede ser una zona delimitada por cuerdas, una colchoneta...) y patio o colegio para realizar la última actividad.

• AGRUPAMIENTOS

Individual, gran grupo y pequeño grupo.

• MATERIALES

Hojas de papel en sucio, aviones de papel y materiales de educación física o reciclables que se necesiten para los juegos inventados por los alumnos.



AVIONCITOS DE PAPEL

ÍTEMS EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
Lanza con precisión aviones con su lado dominante.					
Lanza aviones con su lado no dominante.					
Recepciona un avión en diferentes situaciones.					
Realiza un avión con material reutilizado de forma creativa.					
Fabrica aviones con precisión los aviones propuestos.					
Respetar las normas y a los compañeros.					



LO ESENCIAL ES INVISIBLE A LOS OJOS

El principito.
(Antoine de Saint- Exupery)



ESPÍRITUS DE LA NOCHE

NÚMERO DE SESIONES: **6**

JUSTIFICACIÓN

Para justificar su importancia, queremos dejar claro que la utilización de luz negra es una forma novedosa de trabajar la expresión corporal. La modificación del color ambiental convierte un lugar convencional en un nuevo espacio de fantasía, es fácil de aplicar en el contexto escolar y cuenta con mucha aceptación entre el alumnado y posee gran valor educativo.

Algunas razones que podemos ver en su favor son:

- Favorece la desinhibición y aumenta la creatividad y el ingenio debido a que los alumnos se ocultan físicamente del espectador, a través de máscaras o marionetas.
- Integra recursos dramáticos, plásticos, musicales y tecnológicos.

Además, esta propuesta didáctica es la última del primer trimestre, intencionalmente para que coincida con la actuación antes de navidad, sirviéndoles para ello el trabajo realizado en esta unidad.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Autonomía e iniciativa personal, cultural y artística.



OBJETIVOS

- Conocer las técnicas y posibilidades de expresión de ideas a través de la luz.
 - Ser capaz de crear soportes materiales para desarrollar la actividad.
 - Crear una historia, danza..., con o sin soporte musical, y ponerla en escena.
- Desarrollar la creatividad e imaginación, creando situaciones de juego expresivo, cooperando en grupo a través de diferentes materiales.

CONTENIDOS

- Vocabulario propio de la propuesta didáctica: luz negra, fluorescente, escenario, coreografía, escena...
- Participación activa en las actividades motrices, cuidando y compartiendo los materiales.
- Valoración del esfuerzo dramático de los demás compañeros.
- Asociación del ritmo, la expresión y la representación.
- Creación e interpretación de pequeñas historias y danzas y construcción de materiales.
- Exploración de los recursos expresivos del cuerpo a través de distintos materiales.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Música, Artística, Conocimiento del Medio, Matemáticas...

EDUCACIÓN EN VALORES

Educación para la creatividad, la generosidad, la responsabilidad, la tolerancia y el respeto.

METODOLOGÍA

- **Enfoque didáctico:**
 - Estilos de enseñanza que promueven la creatividad.
- **Estrategia en la práctica:**
 - Global pura.



EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Emplea de forma correcta los materiales específicos de la actividad.
- Conoce las técnicas de expresión con luz negra.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Observación directa del alumnado, ojo de búho y hoja de registro de ítems a observar de cada alumno.

RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- ARTEAGA CHECA, M, VICIANA GAROFANO, V, CONDE CAVEDA, J. (1997). *Desarrollo de la expresividad corporal*. Barcelona. INDE.
- KNAPP, M.L. (1992). *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Barcelona. Paidós Ibérica.
- BORES C., NICOLÁS J. & GARCÍA MONJE, A. & MARTÍNEZ ÁLVAREZ, L. (2007). *Aprender en la expresión y comunicación corporal escolar*. Ágora para la educación física y el deporte. Nº 4-5.

SESIÓN: 1

CONOCIENDO LA LUZ NEGRA

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Descubrir la luz negra a través de juegos y visualizar sus efectos.
- Crear de grupos de trabajo y decidir entre los miembros de este el trabajo a realizar.

• RETO

El alumnado baja hasta el gimnasio por parejas. Uno es la sombra del otro y a la subida cambian los papeles.

• MOMENTO DE ENTRADA

Entramos en el gimnasio y ven por el suelo distintos objetos y materiales tirados de manera desordenada por todas las zonas: espalderas, bancos suecos, etc. Cuando todos están dentro, apagamos las luces y encendemos los focos de luz negra y el escenario de trabajo en unos instantes, cambia por completo: pueden observar, tocar todo lo que ven, y cambiarlo a su antojo.

Encendemos las luces y nos comentan las primeras impresiones que han tenido con la luz negra.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

De nuevo la sala está oscura, solo con las luces ultravioleta encendidas, y los alumnos se mueven por la sala con una música tranquila, descubriendo qué partes de su cuerpo y de su ropa brillan.

Cambio de música. Ahora es muy movida y los alumnos tienen que desplazarse por la sala adecuando sus acciones a la estructura rítmica, a la vez que mueven unos pañuelos brillantes que se reparten.

El maestro distribuye guantes blancos a la mitad del grupo; la otra mitad observará, interaccionarán entre ellos, por el espacio, solo con las manos, que son lo que más resalta.

Propuestas:

- Juntar todas las manos.
- Que floten en el espacio.
- Que aparezcan y desaparezcan en otro lado (escondiendo las manos detrás del cuerpo).
- Hacer formas entre todos: círculo, una línea, unas alas...

(Cambio de papeles).

Observación de materiales. Sacar de una caja varios objetos con la luz natural para posteriormente volverlas a visualizar con la luz negra. ¿Qué cambios encuentran? ¿Qué materiales y/o colores son más sorprendentes? ¿Qué podemos hacer con ellos?

Recogemos los materiales y nos reunimos en el lugar de encuentro.

Esta primera parte es grabada en vídeo para, en la segunda parte, visualizar el resultado y ser conscientes del efecto que provoca la luz negra y los movimientos que realizan y compararlos con lo que ellos han dicho en las reflexiones.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Vemos lo que hemos grabado en la sesión para comprobar los efectos que surgen de los movimientos, materiales, etc.

Aseo personal.

Subimos al aula convencional con el reto; cambia el alumno que fue la sombra en la bajada.

• ESPACIO

El gimnasio.

• AGRUPAMIENTOS

Grupo-clase y gran grupo.

• MATERIALES

Tubos o focos fluorescentes, telas de colores fluorescentes normales, guantes blancos, cartulinas fluorescentes.

• OBSERVACIONES

Haremos una observación:

- **De los alumnos:** En un cuaderno, se anota lo más significativo, por ejemplo si se toman en serio los juegos, o si alguien destaca de forma positiva o negativa, tanto conceptual como actitudinal.

Valorar la actitud como en cada sesión, haciendo marcas en PDA, en los alumnos a los que hay que llamar la atención más de tres veces. Cada marca resta 0,25.

- **De los maestros:** Anotar cuestiones significativas de la docencia y de la sesión: tiempos, actividades, explicaciones; solo si hay algo que pueda mejorar, posteriores sesiones.

SESIÓN: 2

ESPÍRITUS DE LA NOCHE

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Experimentar y desinhibirse a través de la luz negra.

• RETO

El alumnado baja hasta el gimnasio por parejas. Uno es la sombra del otro y a la subida cambian los papeles.

• MOMENTO DE ENTRADA

- ¿Qué soy?

A cada alumno se le proporciona un trozo de tela para que lo convierta en un objeto. Cada uno dice en qué lo convierte y todos los demás le acompañan en su imaginación.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Se realizan 4 estaciones con diferente material para que experimenten con él.

Les ofreceremos algunas propuestas, que pueden ser modificadas por el alumnado:

- Papeles fosforitos. Crear personajes fantásticos-monstruosos.
- Gorros, guantes, pantalones cortos y calcetines. Crear cuerpos entre todo el grupo para que se puedan separar las distintas partes.
- Pañuelos de colores. Efectos de materiales que se atraen y se repelen.
- Con cuerdas fluorescentes. Realizar acrobacias, saltos, lanzamientos con las cuerdas...

Cada grupo tiene que enseñar a los compañeros su creación. (Grabar las creaciones).

Pasan por las 4 estaciones.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Valoramos las actuaciones y, si es posible, vemos la grabación.

• ESPACIO

El gimnasio.

• AGRUPAMIENTOS

Grupo-clase y gran grupo.

• MATERIALES

Tubos o focos fluorescentes, telas de colores fluorescentes normales, guantes blancos, cartulinas fluorescentes.

SESIÓN: **3**

3, 2, 1... ¡ACCIÓN!

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Realizar una representación de teatro negro.

• RETO

El alumnado baja hasta el gimnasio por parejas, uno es la sombra del otro, y a la subida lo realizan al revés.

• MOMENTO DE ENTRADA

Los separaremos en 4 grupos y cada uno de ellos representa un cuento inventado con luz negra. Se les da también la alternativa de tomar como referencia un cuento clásico al que le modifican los personajes, el final, los lugares...

Para ello disponen de todo el material que hay en el aula.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Trabajan en grupos para crear su propio cuento. Es muy importante marcar las pautas a seguir:

- Las historias tienen que tener un inicio, un desarrollo y un final.
- Tienen que participar todos los miembros del grupo.
- Para ponerse de acuerdo votan democráticamente.

Tras el tiempo de preparación, cada grupo expone su creación. Grabar las actuaciones.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Valoramos las actuaciones y, si es posible, vemos la grabación.

• ESPACIO

El gimnasio.

• AGRUPAMIENTOS

Grupo-clase y gran grupo.

• MATERIALES

Tubos o focos fluorescentes, telas de colores fluorescentes normales, guantes blancos, cartulinas fluorescentes.

SESIÓN: 4

CONOCEMOS LAS SOMBRAS CHINESCAS

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Desarrollar la capacidad de expresión artística mediante la exploración de diversas formas plásticas y musicales.

• RETO

El alumnado baja hasta el gimnasio por parejas. Uno es la sombra del otro y a la subida cambian los papeles.

• MOMENTO DE ENTRADA

Los alumnos se sientan en círculo. Comenzamos con el juego IMÍTAME, en el que primero tienen que hacer lo que haga el maestro y después continúan imitando los movimientos de algún compañero.

Comenzamos frotando las manos, abriéndolas, cerrándolas, sacudiéndolas rápidamente, moviendo los dedos y reconociendo cada uno de ellos: el corazón, el índice...

Unimos las manos de diferentes formas y jugando con la infinidad de posibilidades que nos permiten: volando, trepando, creando animalitos o distintos monigotes con ellas y dándoles vida.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Cuando los alumnos están metidos en el juego, les animamos a ocupar un lugar en el gimnasio donde puedan proyectar la sombra de sus manos frente a la pantalla.

Una vez ahí, les dejamos que exploren las diferentes posibilidades, modificando el tamaño, la forma, jugando con la sombra de un compañero...

A continuación creamos dos grupos de alumnos, unos serán los espectadores y otros los artistas y creadores. Repetirán la actividad anterior ahora

intentado crear una historia entre los miembros del grupo, inspirada en una música de fondo. Después cambiamos de grupo.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Al final de la sesión mantenemos una conversación con los alumnos sobre qué es lo que ha sucedido, personajes que han aparecido, formas de desplazarse, cambios de tamaño...

• ESPACIO

El gimnasio.

• AGRUPAMIENTOS

Grupo-clase y gran grupo.

• MATERIALES

Foco de luz blanca, tela blanca y dos soportes para colocar la tela.

SESIÓN: **5**

SOMBRAS CHINESCAS

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Realizar trabajos de dramatización a través de las sombras chinescas utilizando diversas técnicas.

• RETO

El alumnado baja hasta el gimnasio por parejas. Uno es la sombra del otro y a la subida cambian los papeles.

• MOMENTO DE ENTRADA

Bajan al gimnasio y la luz está apagada. Solo con el foco deberán pasar por la tela de dos en dos y realizar algo espontáneo. Los demás deben adivinar qué es lo que están representando.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **¿QUIÉN SOY?**. Un grupo reducido de alumnos se coloca detrás de la tela y, con ayuda de otras telas, se transforman poniéndose de cuclillas... y los demás deben adivinar de qué compañero se trata. Cambian los grupos para poder participar todos. Utilizan distintas técnicas de alejarse y acercarse al foco.

- **Y ESTO... ¿CÓMO SE HACE?**. Repartimos a los alumnos una tarjeta con diferentes objetos y tienen que representarlos detrás de la tela blanca. El que adivine lo que está haciendo su compañero pasa a representar su objeto y así sucesivamente.

- **CADA OVEJA CON SU PAREJA**. Al igual que el juego anterior, repartimos unas tarjetas con figuras de animales, dos de cada, tienen que salir y representarlo detrás de la tela y adivinar quién es su pareja.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Con una música relajante, los alumnos van pasando uno a uno por detrás de la tela bailando despacito o con movimientos suaves, cada uno a su manera.

• ESPACIO

El gimnasio.

• AGRUPAMIENTOS

Grupo-clase y gran grupo.

• MATERIALES

Tubos o focos fluorescentes, telas de colores fluorescentes normales, guantes blancos, cartulinas fluorescentes.

SESIÓN: 6

A LA SOMBRA DE MI TÍTERE

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Desarrollar la capacidad de expresión artística mediante la exploración de diversas formas plásticas y musicales.

• RETO

El alumnado baja hasta el gimnasio por parejas. Uno es la sombra del otro y a la subida cambian los papeles.

• MOMENTO DE ENTRADA

Al tratarse de la última sesión, explicamos a los alumnos que tienen que demostrar lo aprendido durante la unidad.

Dividimos la clase en cuatro grupos y a cada uno le damos unos títeres¹, podemos tenerlos preparados con anterioridad o realizarlos con los alumnos en otra sesión.

Basándose en los personajes y objetos que les hemos dado, ellos crean su historia.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Cada grupo dispone de un tiempo para crear su historia y ensayar la escenificación. Pueden disponer de material del gimnasio.

Transcurrido ese tiempo, comienzan las actuaciones; mientras un grupo actúa, los otros observan y evalúan.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Al final de la sesión hablamos de lo ocurrido en las actuaciones, de las diferentes evaluaciones y de lo aprendido en la unidad.

• ESPACIO

El gimnasio.

• AGRUPAMIENTOS

Grupo-clase y gran grupo.

• MATERIALES

Foco de luz blanca, tela blanca y dos soportes para colocar la tela.

(1)- Cuando repartimos los diferentes títeres, tenemos dos opciones: la primera es dar los mismos a cada grupo y observar cómo cambian las historias dependiendo de los creadores, y la otra opción es dar diferentes personajes cambiando así la temática totalmente.



LOS ESPÍRITUS DE LA NOCHE

ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Conoce las técnicas y posibilidades de expresión de ideas a través de la luz negra.			
Es creativo a la hora de realizar las propuestas.			
Representa y/o interpreta pequeñas historias y danzas.			
Respeto a los compañeros.			
Respeto las normas.			



LA BUENA DIDÁCTICA ES AQUELLA QUE DEJA QUE
EL PENSAMIENTO DEL OTRO NO SE INTERRUMPA
Y QUE LE PERMITE, SIN NOTARLO, IR TOMANDO
BUENA DIRECCIÓN

(Enrique Tierno Galván)



HABLAR SIN PALABRAS

NÚMERO DE SESIONES: 6

JUSTIFICACIÓN

Con esta propuesta didáctica pretendemos afianzar los conocimientos relativos a la utilización de los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento mediante la exploración y la experimentación de las propias posibilidades del alumnado.

A través de la observación de los gestos y los movimientos de los compañeros, interpretarán mensajes y establecerán diálogos no verbales en un clima de confianza.

COMPETENCIAS BÁSICAS

• Competencia social y ciudadana

En la esfera relacional, esta unidad didáctica contribuye a la creación de un clima de clase relajado, abierto y seguro. Además, aumenta las posibilidades comunicativas del alumnado favoreciendo así sus relaciones interpersonales.

• Autonomía e iniciativa personal

Aumenta las posibilidades comunicativas del alumnado y, consecuentemente, crecerá también

su autonomía personal. El clima de confianza en clase favorecerá, del mismo modo, un aumento de su iniciativa.

• Tratamiento de la información y competencia digital

Mediante el uso del cañón de proyección se contribuye al desarrollo de esta competencia básica a través de: presentaciones, cuentos motrices, proyección de trabajos elaborados por el alum-



nado, visionado de grabaciones de producciones expresivas, etc.

• **Competencia de aprender a aprender**

Implica iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma, haciendo uso de la transferencia hacia tareas comunicativas cada vez más complejas.

• **Competencia cultural y artística**

Supone producir, apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas. La educación física contribuye a la adquisición de esta competencia a través de

la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos y creativos del cuerpo y del movimiento, a través de la representación dramática, la música y la danza, el lenguaje corporal, etc., y la sensibilidad para disfrutar y emocionarse con ellos.

• **Conocimiento e interacción con el mundo físico**

Mediante la participación en situaciones comunicativas donde el alumnado tiene que percibir los mensajes emitidos por sus compañeros e interactuar con ellos, contribuiremos al desarrollo de esta competencia.

OBJETIVOS

- Respetar las representaciones de los demás realizando críticas constructivas.
- Construir y analizar personajes a través de la visualización de imágenes.
- Representar y moldear situaciones sencillas completas con principio, desarrollo y final.
- Comprender el diálogo corporal en una situación de comunicación entre los compañeros.

CONTENIDOS

- Partes de la escenificación: principio, desarrollo y final.
- Pautas para la construcción de personajes.
- La complementación y desinhibición.
- El escenario y la puesta en escena.
- Participación en actividades lúdicas orientadas a la desinhibición.
- Construcción de personajes mediante la visualización de imágenes.
- Creación y representación de situaciones sencillas con principio, desarrollo y final.
- Comunicación entre los compañeros para establecer diálogos corporales.
- Actitud de respeto ante las representaciones de los compañeros.
- Participación y cooperación en la construcción de diferentes representaciones.
- Interés por mejorar la calidad del propio movimiento.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Educación artística y conocimiento del medio.



EDUCACIÓN EN VALORES

Educación ambiental, como por ejemplo, en la importancia del reciclaje.

METODOLOGÍA

• Ecléctica:

En función de la tarea se emplearán métodos de reproducción y de descubrimiento con

estrategias analíticas y globales, estilos de mando directo, de descubrimiento guiado y de resolución de problemas.

EVALUACIÓN

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Respeta las representaciones de los demás realizando críticas constructivas.
- Construye y analiza personajes a través de la visualización de imágenes.
- Representa y moldea situaciones sencillas completas con principio, desarrollo y final.
- Comprende el diálogo corporal, en una situación de comunicación entre los compañeros.

• INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- A lo largo de la propuesta didáctica iremos observando el progreso de los alumnos, tanto en la práctica como en la exposición que realiza a los demás compañeros.
- Con una cámara de fotos/video, iremos grabando las exposiciones para que el alumno pueda verse y auto-criticarse.
- Además, se rellenará la escala de observación propuesta para la unidad didáctica.

RECURSOS DIDÁCTICOS

• BIBLIOGRAFÍA:

- VACA ESCRIBANO, M. (2009). *El tratamiento pedagógico del ámbito corporal*. Grao. Madrid.
- BORES C., NICOLÁS J. & GARCÍA MONJE, A. & MARTÍNEZ ÁLVAREZ, L. (2007). *Aprender en la expresión y comunicación corporal escolar*. Ágora para la educación física y el deporte. Nº 4-5.

SESIÓN: 1

ESTAMOS A GUSTITO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Crear un clima de confianza en el aula. Para ello se valoran todas las propuestas de los alumnos. Se explica que será imprescindible respetar las actuaciones de los compañeros.

• RETO

Durante el desplazamiento, cuando el maestro se da la vuelta y hace el gesto de sacar una fotografía, los alumnos adoptan una expresión facial que previamente se ha acordado: miedo, sorpresa, alegría...

• MOMENTO DE ENTRADA

- ¿Qué te sugiere este cono?

Ofrecemos a un alumno un cono y, sin palabras, tiene que decir qué otros usos puede tener. Los demás tienen que imitarle. Al cabo de 10-15 segundos, preguntamos a otro alumno y así con cada uno de ellos. Intentamos que no repitan y tengan tiempo para pensar.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **JUEGO DE LAS PAREJAS (animales).** Se reparte una tarjeta a cada alumno, en la cual aparece el nombre/foto de un animal. Ese animal también aparece en la tarjeta de otro compañero. Nadie sabe qué tarjetas tienen los demás.

Sale un alumno y mediante gestos interpreta su animal. Cuando un compañero cree que tiene el mismo, sale a representarlo también. Los demás compañeros tratan de adivinar el animal.

- **EL SALUDO.** Las parejas que se han unido se colocan uno enfrente del otro, quedando formadas dos hileras. Cada pareja tendrá que realizar un saludo de manera espontánea al cruzarse.

Tras dos o tres saludos, inventados con cambio de pareja, van rotando las hileras en sentido contrario. Estos tienen que inventar un saludo más elaborado. Posteriormente realizan una representación completa de ese saludo y las demás parejas los imitan atendiendo a los pequeños detalles.

Realizamos comentarios y mejoramos los saludos. Damos la opción de que puedan ensayarlo para una mejor representación.

Después de cada representación hay que aplaudir, luego se puede criticar constructivamente.

- **CANCIÓN PATOS POLLOS Y GALLINAS VAN:** Se canta la canción acompañada de gestos/acciones:

*Patos, pollos y gallinas van,
Corriendo por el gallinero están,
Perseguidos bárbaramente
Por el patrón -ón ,poporopon
Por el patrón -ón ,poporopon.*

Se van eliminando versos cantados, quedando solamente gestos/acciones. Luego se puede finalizar exagerando o suavizando los gestos.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- El asesinato

Salen de la clase al menos 4 alumnos, los demás tienen que inventarse el asesinato: lugar de la casa, arma homicida y profesión del asesino... El primer alumno (el mudo) entra y se le cuenta el asesinato (lugar, arma y oficio). El segundo alumno entra y trata de adivinar lo que le cuenta el mudo, siguiendo el orden del asesinato. Y sin

decir si es correcto o no, simplemente que lo entiende, entra el tercer alumno y trata de adivinar lo que el segundo alumno ha entendido y, sin hablar tampoco, entra el cuarto alumno y sigue los mismos pasos.

Al final se comprueba si han entendido los mensajes que les han contado. Para motivarles, se comenta que si aciertan atrapan al asesino y, si no, el asesino queda impune.

- **ESPACIO**

El gimnasio cubierto.

- **AGRUPAMIENTOS**

Parejas y gran grupo.

- **MATERIALES**

Un cono y tarjetas con parejas de animales.

SESIÓN: 2

SOMOS CÓMPlices

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Crear lazos de complicidad entre los alumnos.

• RETO

Durante el desplazamiento, cuando el maestro se da la vuelta y hace el gesto de sacar una fotografía, los alumnos deben permanecer completamente serios.

• MOMENTO DE ENTRADA

- ¿Qué te sugiere este aro?

Ofrecemos un aro a un alumno que, sin palabras, tiene que decir qué otros usos puede tener. Los demás tienen que imitarle. Al cabo de 10-15 segundos, preguntamos a otro alumno, así hasta pasar por todos y cada uno de ellos. Intentaremos que no repitan y darles tiempo para pensar.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **JUEGO DE LAS PAREJAS (profesiones).** Se reparte una tarjeta a cada alumno, en la que aparece el nombre o foto de una profesión. Esa profesión aparece en la tarjeta de otro compañero. Nadie sabe las tarjetas de los demás.

Sale un alumno y mediante gestos interpreta su profesión. Si un compañero cree que tiene la misma, sale a representarlo también. Cuando ya estén los dos, los demás compañeros tratan de adivinar la profesión.

- **COCHE TELEDIRIGIDO.** Un compañero guía a otro a través de gestos. Puede proponer todo lo que se le ocurra. Si no entiende algo, se lo puede preguntar por gestos y explicárselo con una ejemplificación. Después cambian los roles.

A continuación, preguntar qué gestos han entendido y cuáles no, qué gestos se inventaba

el compañero, etc. Es importante establecer los códigos para entenderse.

- **NO TE RÍAS, QUE ES PEOR.** Con las parejas formadas, sortean, a piedra papel o tijera, quién es el que tiene que hacer reír a quién. Si lo consigue, el que se ríe tiene que colocarle un gomets en la camiseta. Después, cada uno buscará a otro compañero para retarle.

Para concluir, reflexionamos acerca del juego: qué gestos se hacían para conseguir la risa del compañero, quién ha conseguido más gomets, quién era el más duro aguantando la risa, etc.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Pobre gatito

En círculo, un alumno hace de gatito; se acerca a un compañero y éste, sin reírse tiene que decir: *Pobre gatito, pobre gatito... pobre gatito*. Si se ríe se la queda. Si no, el gatito tiene que buscar a otro compañero.

Variante: asignar más gatitos.

• ESPACIO

El gimnasio cubierto.

• AGRUPAMIENTOS

Parejas y gran grupo.

• MATERIALES

Un aro, tarjetas de parejas (profesiones) y gomets.

SESIÓN: 3

LA MÁSCARA

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Representar diferentes expresiones y reconocer las expresiones de los compañeros.

• RETO

Durante el desplazamiento, cuando el maestro se da la vuelta y hace el gesto de sacar una fotografía, los alumnos deben adoptar la posición de una estatua.

• MOMENTO DE ENTRADA

- ¿Qué me sugiere esta pica?

Ofrecer una pica a un alumno que, sin palabras tiene que decir qué otros usos puede tener. Los demás deben imitarle. Al cabo de 10-15 segundos, preguntar a otro alumno, así con cada uno de ellos. Intentamos que no repitan y darles tiempo para pensar.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- JUEGO DE LAS PAREJAS (personajes famosos o del colegio). Se reparte una tarjeta a cada alumno. En ella aparece el nombre o foto de un personaje que conocen. Ese personaje también aparece en la tarjeta de otro compañero. Nadie sabe las tarjetas de los demás. Sale un alumno y mediante gestos interpreta su personaje. Cuando un compañero cree que tiene el mismo personaje que él, sale a representarlo también. En el momento que están los dos, el resto de compañeros tratan de adivinar el personaje.

- ¿QUIÉN ES QUIÉN? Distribuidos en parejas, se reparten los *smiles* individuales y la plantilla donde aparecen todos. Cada pareja deberá retar a otra escondiendo un *smile*. Un alumno de la otra pareja ve el *smile* escondido y trata de imitarlo para que su compañero lo adivine. Si la pareja lo adivina se lo queda, en caso contrario tienen que darle un *smile* a la pareja retadora.

- LOS ESCULTORES. Distribuidos en parejas, uno elige una expresión facial y el compañero debe modelarle el cuerpo para que esa cara pueda expresarse mejor. Cuando la tenga finalizada se tiene que poner a su lado e imitarla. Ese es el momento de la foto.

- EL ANUNCIO. Entre todos vamos a realizar un anuncio de relojes, pantalones, sudaderas, zapatillas, etc. Los alumnos planifican el anuncio y reparten los papeles a desempeñar por cada uno. Una vez organizado, un alumno sale a escena, como si estuviera en un panel publicitario, y el resto de compañeros se van sumando uno a uno a la escena sucesivamente, hasta que han ocupado sus puestos. Al final tomamos una foto. Comentamos los recursos utilizados en los anuncios para convencernos de que su producto es el mejor.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- Crear expresiones de menos a más entre todos

Los alumnos se colocan en fila. El primero empieza un poco enfadado, el siguiente más, el siguiente mucho más, y así hasta que el último esté el más enfadado. Repetir la actividad utilizando otras expresiones: triste, asustado, dolido, alegre, etc. Variamos el orden de los alumnos y después de cada expresión, tomamos una fotografía.

• ESPACIO

El gimnasio cubierto.

• AGRUPAMIENTOS

Individual, parejas y gran grupo.

• MATERIALES

Una pica, tarjetas con parejas (personajes), tarjetas con *smiles*.

SESIÓN: 4

CUÉNTAME UN CUENTO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Representar un cuento dando importancia a las expresiones corporales.

• RETO

Durante el desplazamiento, cuando el maestro se da la vuelta y hace el gesto de sacar una fotografía, los alumnos deben adoptar la postura de un minero.

• MOMENTO DE ENTRADA

- Personajes

El maestro reparte tarjetas a los alumnos. Les puede tocar: el rey más importante de toda la corte, un trabajador que sale de la mina tras una larga jornada, un pasota al que le da igual todo. Tienen que procurar encontrar a sus semejantes.

Comentamos pautas para crear el personaje: cómo anda, cómo saluda, cómo lleva la cabeza, cómo lleva el cuerpo, etc.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **CUENTO MOTOR.** Les contamos un cuento y tienen que representarlo por grupos.

Cada grupo, formado por tener la misma tarjeta en el juego anterior, se encarga de una representación:

- Sólo con gestos, el cuerpo (opcional todos los grupos con gestos).
- Con objetos y las manos.
- Con un narrador y los demás efectos especiales (sonido del viento, caballos...)

CUENTO DEL MINERO: MINERO-REY-PLANTA-SOL-NUBE-VIENTO-MONTAÑA-MINERO

Cuento del minero

Érase una vez un minero que trabaja de sol a sol picando la piedra, día tras día.

Un día vio a un rey pasar con su corte, elegante y majestuoso. El minero al irse a dormir deseó con todas sus fuerzas ser rey, tanto que cuando despertó, despertó siendo rey.

Al principio estaba orgulloso de ser rey, pero cobrar impuestos, negociar con los caballeros, noticias de aquí y de allá, era agotador... no era tan bonito como pensaba.

En uno de sus tiempos de descanso se asomó al balcón y vio el campo de girasoles. Pensó que aquella era mejor vida, sin preocupaciones. Así que al dormir deseó con tanta fuerza ser planta que al día siguiente se convirtió en semilla.

La semilla creció y creció hasta convertirse en un gran girasol. Vivía feliz y contento. Hasta que se dio cuenta que estaba a merced del sol. Cuando él salía, brillaba y estaba feliz, pero cuando se ponía, se entristecía mucho. Así que la planta deseó ser sol con todas sus fuerzas, tanto que al despertar se convirtió en sol.

"Soy sol y con mis grandes y potentes rayos ilumino todo aquello que quiero, doy felicidad a las plantas y proporciono el calor para poder vivir."

Hasta que un día apareció una nube y lo tapó por completo. Por mucho que se esforzaba, no podía iluminar. Así que el sol deseó con todas sus fuerzas ser nube.

La nube cubría el cielo y hacía llover tan suavemente que apenas se notaba. Otras veces fuertemente con relámpagos, encharcando el suelo con grandes diluvios y granizadas.

Pero la nube se dio cuenta que no era ella la que decidía donde ir, era el viento el que la movía de un lado al otro. Así que la nube deseó con todas sus fuerzas ser viento.

El viento se movía de un lugar a otro, desde suaves brisas que acariciaban la cara hasta fuertes tornados que llevaban consigo todo aquello que se ponía en su camino.

Pero en uno de los viajes del viento se topó con una gran montaña de roca y por mucha fuerza que hiciera era incapaz de atravesarla.

Así que el viento deseó ser montaña y cuando despertó... Sí, sí, sí, se convirtió en montaña.

Siendo montaña paraba todos los vientos, por muy fuertes que fueran. Y la montaña, creyendo que no podía ser más poderosa y privilegiada, miró a sus pies y vio cómo un minero, poco a poco y día a día, era capaz de extraer de ella todo lo que deseaba.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

- No quieras para los demás....

Se reparten octavillas en blanco a los alumnos y en ella deberán escribir lo que quieren que haga un compañero al azar, por ejemplo, bailar, contar un chiste, cantar... Cuando todos hayan terminado, cada uno tendrá que realizar lo que él ha escrito en su propio papel.

• ESPACIO

Gimnasio cubierto.

• AGRUPAMIENTOS

Individual y grupos.

• MATERIALES

Tarjetas (personajes), folios.

SESIÓN: 5

EL CUADRO ESTÁ VIVO

CURSO: 1º a 6º

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

- Crear una historia (inicio-desarrollo-final) a partir de una imagen fija.

• RETO

Durante el desplazamiento, cuando el maestro se da la vuelta y hace el gesto de sacar una fotografía, los alumnos deben posar libremente para la foto.

• MOMENTO DE ENTRADA

- ¿Qué me ha pasado?

Repartir tarjetas con situaciones como: me ha tocado la lotería, acabo de probar un yogur caducado, me he dado con el martillo en dedo, he estado corriendo durante una hora...

Cada alumno tiene que representar la situación que le ha tocado y hacer grupos con los compañeros que están representando la misma situación.

• MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- **DAR VIDA A UN CUADRO/VIÑETA.** Con los grupos hechos, dar a cada grupo una fotografía para representar; tienen que repartirse los personajes e imitar exactamente a su personaje.

Cuando lo tienen definido, pasamos por los grupos para adivinar quién es cada personaje y hacer las correcciones que sean necesarias.

Una vez realizado el cuadro, tienen que inventarse *un antes* para llegar a la fotografía que ya tienen ensayada, es decir, se inventan un punto de partida que llegue hasta la foto del cuadro.

Lo enseñan a los compañeros y estos pueden opinar y criticar la obra. Para acabar, tienen que inventarse *un después*, es decir, un final.

La obra representará el antes, el durante y el después del cuadro o viñeta.

En esta representación los alumnos rellenan una ficha en la que evalúan la obra en grupo y la expresividad del compañero al que le haya tocado analizar.

• MOMENTO DE DESPEDIDA

Proyectamos la representación en la pizarra digital para poder analizar los resultados.

• ESPACIO

Gimnasio cubierto.

• AGRUPAMIENTOS

Individual y grupos.

• MATERIALES

Tarjetas con situaciones, tarjetas con cuadros o viñetas, fichas.



HABLAR SIN PALABRAS

ÍTEMS EVALUACIÓN	SÍ	NO	A VECES
Valora y respeta las representaciones de los demás grupos.			
Representa diferentes papeles de forma creativa.			
Participa en una dramatización completa atendiendo a su estructura.			
Comprende el diálogo corporal en una situación de comunicación entre compañeros.			
Percibe de manera precisa pequeños detalles a la hora de imitar y representar.			



03
PROYECTO
(INTERCENTROS)





UN PROYECTO, UNA ILUSIÓN HECHA REALIDAD

JUSTIFICACIÓN

A comienzos del curso 2010/11, un grupo de maestros especialistas en Educación Física que llevamos a cabo nuestra labor docente en varios centros del sur de la provincia de Burgos, y con un punto en común, muchas inquietudes y ganas de buscar propuestas novedosas para poner en práctica en nuestro trabajo diario como docentes de este área, decidimos reunirnos y realizar un seminario de formación convocado por el C.F.I.E de Burgos.

Nuestro objetivo era trabajar de forma conjunta sobre aspectos propios del currículo de nuestra área, elaborando propuestas didácticas sobre temas innovadores, relacionados con algún bloque de contenidos del área de Educación Física; para poder llevar al aula dichas propuestas, con una metodología novedosa y motivadora para nuestros alumnos, así como intercambiar nuestras experiencias en los diferentes centros para, de este modo, aprender unos de otros y enriquecer nuestra tarea diaria en el aula al compartir diferentes puntos de vista y maneras de aplicar y desarrollar



Taller Danzas del mundo

un mismo tema. Buscábamos algo totalmente práctico y de fácil e inmediata aplicación en las aulas, tanto en una escuela rural (como es el caso de la mayoría de integrantes del seminario, con varios ciclos en un mismo aula y pocos alumnos en cada una) como en un aula de colegio grande con más de 20 alumnos por clase y de un mismo curso.



Nuestra manera de trabajar sería autodidacta; a falta de ponencias y asesoramiento externo, nosotros seríamos ponentes y alumnos a la vez. Elegimos los temas de las propuestas didácticas a elaborar, los repartimos entre los miembros del seminario y fijamos las fechas de exposición de cada una de ellas.

Conforme iba avanzando el seminario y las propuestas didácticas se iban poniendo en práctica en nuestros respectivos colegios, surgió la idea de extrapolar un poco más la experiencia del seminario y poner de manifiesto que nuestra tarea no es algo exclusivo de nuestros colegios y de *nuestras aulas* sino un hecho mucho más amplio, una experiencia compartida con otros niños de diferentes centros y con otros compañeros que no son especialistas de Educación Física, así que decidimos programar un ENCUENTRO INTERCENTROS que fuera a la vez una jornada de convivencia de varios colegios de la zona y una jornada de trabajo escolar pero dedicada exclusivamente a actividades lúdico-deportivas, que brindaría a nuestros alumnos la posibilidad de **aprender, ju-**

gar y disfrutar dentro de grupos de trabajo más numerosos y homogéneos en edad.

Creímos que la experiencia podía resultar altamente positiva por todo lo que connota de innovación, relaciones sociales entre grupos de alumnos y maestros, trabajo en equipo y, en definitiva, de aprendizaje a través del juego y el deporte, a la vez que disfrutaríamos de lo que hacemos y que supondría, sin lugar a dudas, una jornada inolvidable para todos.

Llevamos tres cursos y tres encuentros celebrados y el éxito entre nuestros escolares se repite año tras año. La experiencia se ha convertido en algo demandado por toda la comunidad educativa a comienzo de cada curso, forma parte de la P.G.A de cada centro y nos anima a nosotros a seguir trabajando con ilusión en pro de la formación de nuestros alumnos y a compartir esta experiencia con compañeros de otras comunidades, países... a través de este libro.



Cartel anunciador II Encuentro



Taller de Orientación en el medio natural



OBJETIVOS

- Promocionar la práctica físico-deportiva entre los alumnos, involucrando a toda la comunidad educativa a través de un encuentro enmarcado en una dimensión formativa-recreativa.
- Conocer y valorar el cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de las posibilidades motrices de relación con los demás, y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Desarrollar habilidades y destrezas propias del área de Educación Física.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma estética y creativa.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.
- Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación, para alcanzar objetivos comunes evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
- Fomentar las relaciones sociales entre grupos de alumnos de diferentes centros educativos pero del mismo grupo de edades.
- Valorar el esfuerzo y las relaciones personales que suponen las actividades lúdicas.



Llegada de un grupo a un taller



Taller de Batuka



ACTIVIDADES

Las actividades se distribuyen en torno a los temas de trabajo elegidos para cada *Encuentro*.

CURSO 2010 -2011	CURSO 2011 - 2012	CURSO 2012 - 2013	CURSO 2013 -2014
• Hablar sin palabras	• Juegos del mundo	• Aventura en periódicos	• Risoterapia
• Acroport	• Orientación en el medio natural	• Todo es posible	• Paracaídas
• Lanzamientos / recepciones	• Juegos cooperativos	• Puedo, puedes, podemos	• Espíritus de la noche
• Saltos	• Aviones de papel	• Cerca de Nadal (raquetas)	• Juegos de agua
• Danzas del mundo	• Atletismo divertido	• Canciones motrices	• Juegos tradicionales
• Malabareando		• Atletismo divertido	• Aeróbic
• Atletismo divertido			• Atletismo divertido



Recepción de alumnos en el pabellón



Taller de Juegos del mundo



ESPACIOS Y MATERIALES

Los espacios con los que contamos para el desarrollo de estos *Encuentros* están todos situados en la localidad de Milagros.

Disponemos de una instalación amplia y cercada cedida por el Ayuntamiento de dicha localidad. Esta instalación cuenta con diferentes espacios:

- 1 pabellón cubierto de amplias dimensiones y altos techos.
- 1 pista polideportiva asfaltada.
- 1 campo de fútbol de hierba natural.
- 1 zona de verde.

Además, a pocos metros de esta instalación, contamos también con los espacios del colegio público de Milagros. Dichos espacios son:

- 1 pista polideportiva.
- 1 zona verde.
- 4 aulas.
- 1 parque.

El material necesario para el desarrollo de las diferentes zonas es preparado con antelación por cada encargado de prueba. En principio es el material del área de Educación Física de cada centro.



Taller de Malabares

ORGANIZACIÓN

Partimos de la base de que este proyecto exige una organización bastante compleja y para ello dedicamos varias sesiones del seminario a dicha organización con el fin de que todo salga perfecto el día del Encuentro.

Grupos

Los grupos están formados por unas 20-25 personas, según el número total de participantes cada año. Estos grupos ya están fijados y elaborados con antelación por los distintos maestros de Educación Física. El número de grupos viene determinado por el número de talleres a realizar.

Los grupos se identifican con camisetas de distintos colores para facilitar de una manera rápida y visual la pertenencia a un grupo u otro.

Todos los alumnos están mezclados dentro de cada grupo con niños de diferentes edades y localidades.

Especialistas de Educación Física

Cada maestro de Educación Física es el encargado de llevar a cabo su taller (30-45 min), de modo que son los alumnos los que van rotando de un taller a otro con la figura del animador.



Taller de Acrosport



Cada taller tiene establecido un lugar fijo de trabajo.

Se encargan de que todos los alumnos participen de forma activa y cooperativa con el resto de los componentes de su grupo. Trabajan los contenidos llevados a cabo en el seminario de ese curso escolar.

Tutores y maestros de apoyo

Se asignan dos maestros más un animador, mezclados de cada centro para que acompañen en todo momento al grupo.

También velan por la seguridad de los alumnos en los desplazamientos a las distintas zonas. Cuidan de una buena práctica y cumplimiento de las normas por parte de todos los componentes del grupo.

Acompañan a los alumnos a los servicios cuando estos lo requieren, sobre todo a los más pequeños.

Ayudan, si es necesario, a los especialistas que están en cada zona.

Profesores animadores

Se requiere la presencia de maestros animadores para facilitar la transición de un taller a otro de forma motivante y dinámica; suelen ir disfrazados y con una canción *emblema* del grupo.

Profesor fotográfico

Se requiere la presencia de un maestro encargado de recoger con imágenes y/o vídeos todo lo que se va a desarrollar a lo largo de toda la jornada.

ENTIDADES COLABORADORAS

Este proyecto ha salido adelante año tras año con la colaboración desinteresada de diferentes entidades como son:

- Ayuntamiento de Milagros.
- Diputación de Burgos (Instituto Provincial para el Deporte y la Juventud).
- Claustros de los diferentes Centros.
- Empresas de la zona.



Instantes de participación en la Aventura de Periódicos



04 AUTORES



**ANDRÉS GARCÍA GONZÁLEZ - (ZAMORA)**

Diplomado en Magisterio en las especialidades de Educación Física, Lengua Extranjera (Inglés) y Educación Infantil en la Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora, con destino en el C.R.A. Valle del Rianza de Milagros (Burgos).

Es Maestro Colaborador del Grupo de Trabajo Provincial de Red XXI (Burgos) desde el curso 2011/2012 hasta la actualidad. Ha participado como ponente en diversos cursos organizados por el C.F.I.E. de Burgos relacionados con las Nuevas Tecnologías en la Educación. Fue "Comenius Language Assistant" en Londres (Inglaterra) durante el curso 2009/2010. Tiene el título de Socorrismo Acuático.

**ÁNGEL ABAD HELGUERA - (PALENCIA)**

Diplomado en Magisterio en la especialidad de Educación Física en la Escuela Universitaria de Educación de Palencia, con destino definitivo en el C.R.A. Diego Marín de Peñaranda de Duero (Burgos) donde ha ocupado los cargos de Director y Jefe de Estudios.

Tiene el título de Monitor de Tiempo Libre.



ANTONIO SÁNCHEZ MARTÍN - (ZAMORA)

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Extremadura, Diplomado en Magisterio en la especialidad de Educación Física y Diplomado en Magisterio en la especialidad de Lengua Española e Idiomas Modernos (Francés), ambas por la Universidad de Salamanca. Suficiencia investigadora en Historia de la Educación. Profesor de la Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora (Universidad de Salamanca) desde el año 2004, perteneciente al Área de Didáctica de la Expresión Corporal del Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Director del Centro Rural de Innovación Educativa de Zamora (C.R.I.E de Zamora) desde el año 2007. Asesor de Formación Permanente del Profesorado en el C.F.I.E. de Zamora durante cuatro cursos. Amplia experiencia profesional en diferentes etapas del ámbito educativo, deportivo y recreativo: Profesor, asesor, entrenador y monitor de tiempo libre. Ponente en congresos, escuelas de verano, jornadas de intercambio de experiencias nacionales e internacionales, cursos, seminarios, grupos de trabajo (USAL, MEC, JCyL, CFIE, AFYEC, MOVEX, FEADef, COPLEF...). Miembro directivo de la Asociación MOVEX (Movimiento y Expresión Corporal) de la Universidad de Salamanca. Coordinador y participante en varios Proyectos de Innovación Educativa. Actualmente sus líneas de investigación se centran en Historia de la Educación, Didáctica de la Educación Física y Expresión Corporal.



CEFERINO FRANCISCO PÉREZ - (ZAMORA)

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de León. Director del C.I.F.P. Ciudad de Zamora. Profesor del Ciclo Formativo de Animación de Actividades Físicas y Deportivas (T.A.F.A.D.). Experto en Animación y Recreación Deportiva. Experto en Sistemas de Gestión de Calidad en centros educativos. Ponente en diversos Congresos Internacionales de Educación Física, Jornadas, Seminarios y Cursos de Formación para el profesorado y otros colectivos. Coordinador de Tiempo Libre y otras titulaciones deportivas.



CRISTINA CASTRO PÉREZ - (PALENCIA)

Diplomada en Magisterio en la especialidad de Educación Física en la Escuela Universitaria de Educación de Palencia y en Lenguas Extranjeras (Inglés) por la Universidad Pontificia de Salamanca, con destino definitivo en el C.R.A. Valle del Riaza de Milagros (Burgos).

Tiene los títulos de Monitora de Balonmano y Monitora de Tiempo Libre.



EDURNE NAVARRO DE OCÍO - (BURGOS)

Diplomada en Magisterio en la especialidad de Educación Física en la Escuela Universitaria de Educación de Palencia y en Educación Social por la Universidad Nacional de Educación a Distancia, con destino como maestra de Educación Compensatoria en el I.E.S. Juan Martín "El Empecinado" de Aranda de Duero (Burgos).

Tiene los títulos de Monitora de Tiempo Libre, Socorrismo Acuático y Monitora Sociocultural.



EFRÉN SANTOS FERNÁNDEZ - (CACABELOS, LEÓN)

Diplomado en Magisterio en la especialidad de Educación Física en la Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora, con destino definitivo en el C.R.A. Diego Marín de Peñaranda de Duero (Burgos), donde ocupa el cargo de Director.

Tiene los títulos de Socorrista, Monitor de Natación, Monitor de Natación para Bebés y Acuaeróbic.



ELENA VILLÁN MARCOS - (PALENCIA)

Diplomada en Magisterio en la especialidad de Educación Física en la Escuela Universitaria de Educación de Palencia, con destino definitivo en el C.E.I.P. Villa y Tierra de Saldaña (Palencia), donde ocupa el cargo de Directora.

Tiene los títulos de Monitora de Tiempo Libre, Primeros Auxilios y Socorrismo Acuático. Es Técnico Superior en Animación de Actividades Física y Deportivas.



FRANCISCO JAVIER MORAL DEL CURA - (MILAGROS, BURGOS)

Diplomado en Magisterio en la especialidad de Educación Física en la Escuela Universitaria de Educación de Palencia y Licenciado en Psicopedagogía por la Universidad Complutense de Madrid, con destino definitivo en el C.R.A. Riberduero de Fuentespina (Burgos).

Tiene el título de Socorrista Acuático.



JOSÉ MANUEL MARTÍN BLANCO - (ARANDA DE DUERO, BURGOS).

Diplomado en Magisterio en la especialidad de Educación Física en la Escuela Universitaria de Magisterio de Segovia, con destino definitivo en el C.E.I.P. Santa Catalina de Aranda de Duero (Burgos).

Ha participado en varios cursos relacionados con la Educación Física.



LORENA GARCÍA RUIZ-OLALLA - (PANCORBO, BURGOS)

Diplomada en Magisterio en la especialidad de Educación Física en la Escuela Universitaria de Educación de Palencia y en la especialidad de Educación Infantil por la Universidad de Burgos, con destino definitivo en el C.E.I.P. Santa Catalina de Aranda de Duero (Burgos), donde ocupa el cargo de Jefa de Estudios.

Tiene varios títulos de Monitora relacionados con la Educación Física y la Psicomotricidad.



MARÍA TERESA SANTOS ZAPATERO - (ARANDA DE DUERO, BURGOS)

Diplomada en Magisterio en la especialidad Ciencias Sociales y Licenciada en Historia del Arte por la Universidad de Valladolid, con destino definitivo en el C.R.A. Riberduero de Fuentespina (Burgos). Cuenta con 23 años de experiencia como Maestra de Educación Física.

Ha participado como ponente en varios cursos sobre «Danzas del mundo», «Aeróbic» y «Masajes en la escuela» organizados por diferentes CFIEs de Castilla y León.



ENRIQUE LÓPEZ HERNÁNDEZ - (CIUDAD RODRIGO, SALAMANCA)

Diplomado en Magisterio en la especialidad de Educación Física en la Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora y Graduado en Magisterio en Educación Primaria (Mención en Lengua Extranjera: Inglés) por la Universidad Pontificia de Salamanca, con destino definitivo en el C.R.A. Siglo XXI de Sotillo de la Ribera (Burgos).

Ha sido Maestro Colaborador del Grupo de Trabajo Provincial de Red XXI (Burgos) durante los cursos 2012/13 y 2014/2015. Ha participado como ponente y coordinador en diversos cursos organizados por los C.F.I.E.s de Burgos y Segovia relacionados con las Nuevas Tecnologías en la Educación.



RODRIGO SANZ RINCÓN - (MORADILLO DE ROA, BURGOS).

Diplomado en Magisterio en la especialidad de Educación Física en la Escuela Universitaria de Educación de Palencia, con destino definitivo en el C.P. Santa María de Aranda de Duero (Burgos).



MARÍA TERESA PÉREZ ABAD - (FUENTESPINA, BURGOS).

Diplomada en Magisterio en la especialidad de Educación Física por la Universidad de Valladolid y Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por el I.N.E.F. de Galicia y la Universidad Politécnica de Madrid, con destino definitivo en el C.R.A. La Ribera de Langa de Duero (Soria).

Tiene los títulos de Entrenadora Nacional de Fisicoculturismo y Musculación, Open Water Diver – Padi Europe, Socorrismo Acuático, Natación, Aeróbic y Danza del Vientre, Árbitro de Voleibol, Entrenadora de Balonmano y Monitora de Tiempo Libre.



MARCOS MARTÍNEZ MIGUEL - (ZAMORA).

Graduado en Educación Primaria (Mención en Educación Física) en la Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora, con destino en el Centro Rural de Innovación Educativa (C.R.I.E.) de Zamora.

Presidente de la Asociación de Profesionales de la Actividad Física (A.P.A.F Zamora), Coordinador y Monitor de Ocio y Tiempo Libre.

Director del "Campus Deportivo del verano" del C.E.I.P. Nuestra Señora de La Candelaria de Zamora y el Club Deportivo Zamora Amigos del Duero desde el año 2003. Experto en animación y entrenador deportivo. Ponente en multitud de jornadas de intercambio de experiencias nacionales, internacionales, cursos, seminarios, grupos de trabajo, sobre formación permanente del profesorado (CFIE, FEADEF, COPLEF, MEC...).



DE LA GIMNASIA a la Educación Física



**DIPUTACIÓN
DE BURGOS**



INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y JUVENTUD