

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES COOPERATIVOS PARA PRIMERO DE PRIMARIA.

Objetivos: Mejorar el bienestar físico de nuestro cuerpo mediante actividades cooperativas.

OJO: Antes de cada sesión hemos de tener preparados los espacios y los materiales que vamos a utilizar.

1ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juego de nombres:	Nombre y subirse a la silla	7
Juegos Deportivos: Pillar	LAS TORTUGUITAS.	5
Pelotas	CHOQUICHOQUES.	
Variaciones cooperativas para deportes: Balompie	EL NOMBRE BALOMPIÉ	6
Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:		

2ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Correr	HACER GRUPOS DE (N).	7
Colchoneta.	LA ALFOMBRA MÁGICA.	9
Variaciones cooperativas para deportes: Balonmano	LANZAMIENTO DE PELOTA EN CIRCULO. (A)	8
Acrobacias:	LA SILLA DE LA REINA. (CD)	8
Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:		

3ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Banco	TRANSPORTAR A UNA AMIGA CON EL BANCO	9
Balón gigante	RODAR EL BALÓN GIGANTE.	8
Variaciones cooperativas para deportes: Balonvolea	INICIACIÓN A BALÓNVOLEA CON LAS DOS MANOS DICIENDO EL NOMBRE.	7
Acrobacias:	EL PÉNDULO DEL RELOJ.	8
Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:		

4ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coeficiente de Cooperación
Juegos deportivos: Varios.	A TAPAR LA CALLE. (CD)	7
Varios.	LA SEMANA EN LA ESCALERA	6
Variaciones cooperativas para deportes:		
Platillo volador	CALCETINES VOLADORES	8
Relajación / masaje:		
	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

Media de coeficientes de cooperación para esta programación durante el curso: .

Las actividades que figuran en esta programación están tomadas de la cartilla:
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES COOPERATIVOS.
Autoeditada por Emilio Arranz Beltrán.
emilio.arranz.beltran@gmail.com

DESARROLLO DE LAS SESIONES.

Primera sesión.

Realizaremos la sesión en el gimnasio o en el patio.

NOMBRE Y SUBIRSE A LA SILLA.

Énfasis: **Presentarse**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

De forma ordenada, cada cual se sube a la silla o al banco con ayuda de las compañeras de los lados para mayor seguridad y dice su nombre.

Lo vamos haciendo una persona tras otra siguiendo el orden del círculo estirándonos bien arriba y con cuidado de no hacernos daño al bajar.

Una vez terminado, quien quiera dice el nombre de otra persona y ésta se subirá y bajará rápidamente de la silla. Ésta que ha sido nombrada nombrará a otra persona del grupo para que se mueva. Y así sucesivamente.

Explicamos **quienes somos y qué vamos a hacer**. Les explicamos que queremos trabajar la educación corporal, la lúdica pero que queremos hacer hincapié especialmente en la cooperación de manera que todas ganen en las actividades y no dejamos a nadie fuera.

Procuramos no jugar unas contra otras sino unas con otras.

Anotamos **las fechas** en las que venimos.

LAS TORTUGUITAS. (Pillar)

Carreras - Pillar.

Énfasis: **Energizar**.

Coeficiente de cooperación: **5**.

Una se pone a cuatro patas imitando a una tortuga que va en busca de amigas. Irá a tocar a otra que corre para no ser pillada. Cuando la primera toca a alguien, ya son dos

que corren a cuatro patas para tocar a alguien más.

De esta forma se constituye un juego de pillar en el que quienes pillan corren a cuatro patas y cada vez que quien pilla toca a alguien se va aumentando el número de personas que pillan.

Habremos de estar pendientes para que todas las niñas que van siendo tocadas se pongan en el suelo a cuatro patas.

Cuando se ha tocado a todas las participantes, la última comienza el juego de nuevo convirtiéndose en tortuga.

FUENTE: CEIP Carlos V. Madrid. 03

CHOQUICHOQUES.

Pelotas.

Nos colocamos por parejas. Cada persona tiene un balón. Así que necesitaremos muchos balones o pelotas.

Nos situamos a una cierta distancia de nuestra pareja e intentamos que las dos pelotas choquen en el aire rebotando de nuevo hacia nosotras mismas.

Si sale bien, aumentamos la distancia de separación.

EL NOMBRE BALOMPIÉ.

BALOMPIÉ.

Énfasis: **Cooperación**.

Coeficiente de cooperación: **6**.

Nos ponemos todas en círculo de pie mirando al centro. Abren las piernas tocando el pie derecho con el izquierdo de la compañera que está a su lado.

Disponemos de una pelota. Una persona le pasa a otra la pelota con los pies diciendo: *Le paso la pelota a Marta, corazón*. Marta habrá de recoger la pelota con un pie sin moverse mucho del sitio y sigue con la actividad.

Después de cada actividad reflexionamos sobre los objetivos específicos en la educación física y los objetivos de cooperación.

Buscamos modificaciones para conseguir mejor esos objetivos.

Antes de irnos, repasamos lo que hemos hecho y nos despedimos.

Segunda sesión.

Realizaremos la sesión en el gimnasio o en el patio.

Recordamos los nombres de todo el grupo.

HACER GRUPOS DE (N).

Carreras.

Énfasis: **Estima, Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Vamos corriendo rápido por el gimnasio o por el exterior de una cancha de baloncesto y la entrenadora dice: En grupos de tres (y vamos corriendo a formar grupos de tres abrazados por los hombros para que se vea bien donde está el grupo). Les podemos pedir que hagan un ejercicio grupal muy breve (sentarse en el suelo y levantarse, saltar juntas tres veces, decirse el nombre, ...)

Después nos separamos y volvemos a correr hasta que la entrenadora diga: En grupos de siete (u otro número) y corremos de a siete, .

...

Y seguimos así sucesivamente.



LA ALFOMBRA MÁGICA.

Colchonetas

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Se toma una colchoneta, una alfombra o una manta fuerte y varias personas la sujetan por un lado mientras en el otro extremo se sienta o tumba una niña. Las primeras arrastran la manta llevando de paseo por el gimnasio a la niña o niño que se sentó.

Luego se pasea a más niñas y niños, siempre de uno en uno arrastrado cuidadosamente por sus compañeras.

Con los más pequeños el paseo puede consistir en hacerles girar en un sitio fijo.

VARIACIÓN:

Una niña se sienta sobre un vehículo de juguete, un arrastre, correpasillos, una carretilla, dentro de una cesta o una caja grande. Las amigas la empujan y la llevan de viaje de un sitio a otro.

LANZAMIENTO DE PELOTA EN CIRCULO. (A)

BALONMANO
BALOMPIÉ.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

En grupos de diez personas de pie en círculo una niña pasa la pelota con las dos manos a su compañera de al lado y así sucesivamente siempre en la misma dirección.

Después una niña pasa la pelota lanzándola con las dos manos a otra compañera que no esté a su lado y así sucesivamente. Contamos cuántas veces pasamos el balón sin que caiga al suelo.

Cada vez que hacemos bien el ejercicio, damos todas un paso atrás.

Hacemos la misma actividad pasando la pelota con los pies.

Es importante intentar hacer esta actividad con distintos tipos de pelotas e incluso con un globo. Podemos usar la indiaca, también.

LA SILLA DE LA REINA. (CD)

Énfasis: **Cooperación, energizar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

¿Os peináis vosotras solas? ¿Os peináis todos los días? ¿Por qué será importante peinarse? Había una vez un a reina que nunca se peinaba y un día que se peinó, cuatro pelos se arrancó.



Se ponen dos niñas mirándose de frente. Se agarran de las manos mutuamente formando una silla.

La mejor silla es cuando cada una toma su muñeca izquierda con la mano derecha y con la mano izquierda sujeta la muñeca de su compañera.

Encima se sienta otra y cantan:

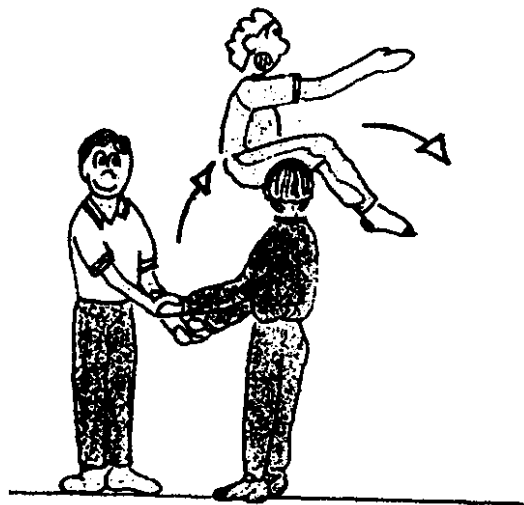
**A la sillita de la reina,
Que nunca se peina.
Un día se peinó,
Cuatro pelos se arrancó.
Una, dos, tres y cuatro.**

Según cantan van balanceando a la niña y a la de cuatro, salta al suelo lo más lejos posible.

Lo repetimos con el resto del grupo.



SALTO



Después de cada actividad reflexionamos sobre los objetivos específicos en la educación física y los objetivos de cooperación.

Buscamos modificaciones para conseguir mejor esos objetivos.

Antes de irnos, repasamos lo que hemos hecho y nos despedimos.

Tercera sesión.

Realizaremos la sesión en el gimnasio o en el patio.

Recordamos los nombres de todo el grupo.

TRANSPORTAR A UNA AMIGA CON EL BANCO.

Banco

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Una se tumba sobre un banco o sobre una colchoneta mirando hacia arriba. Otras cuatro se ponen de pie alrededor del banco. Ellas agarran el banco y entre todas lo llevan a un lugar predeterminado.

Hablamos a ver qué nos pareció, cómo resultó el ejercicio, si fue cómodo el viaje o lo podemos hacer mejor.

Lo repiten otros grupos y cambiándose de puesto.

FUENTE: C:P: La Encina. Las Rozas. 07

RODAR EL BALÓN GIGANTE.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Entre dos o tres van **rodando** el balón a lo largo de una línea gruesa sin desviarse. La línea puede ser recta u ondulada sorteando obstáculos.

INICIACIÓN A BALÓNVOLEA CON LAS DOS MANOS DICHIENDO EL NOMBRE.

BALÓNVOLEA

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Las pelotas blandas o suaves son muy útiles para los ejercicios de entrenamiento a balónvolea.

Hago tres equipos iguales en número. La mejor forma de mezclarlos es numerar al grupo 1, 2 y 3 de forma consecutiva. Los 1 forman un equipo, los 2 otro y los 3 otro. Así se separan un poco las chicas y chicos de mayores afinidades y se mezclan algo más.

Se pone un equipo en cada campo de balónvolea con las zonas bien distribuidas. El tercer equipo se coloca en el lugar de la red.

Una niña pasa la pelota por encima del equipo-red lanzándola con las dos manos y diciendo el nombre de la persona a la que se la pasa.

Si la pelota va fuera del campo o toca el suelo antes de que la cojan, todo el equipo perdedor pasa a hacer de red y el que hacía de red pasa al campo de juego.

Si la jugadora nombrada coge la pelota con las dos manos (RECIBIR), se la pasa a otra jugadora de su equipo (COLOCAR) y esta a otra que enviará la pelota al otro campo (PASAR) diciendo el nombre de la persona a la que se la envía. De esta manera la pelota estará en manos de tres personas del mismo equipo antes de pasar al campo contrario.

Cada vez que hay tanto, los dos equipos rotan.

Tic, tac, tiqui, tac,
El reloj hace tic, tac.
Le doy cuerda, no se para.
Se me olvida, no se enfada.
Tic, tac, tiqui, tac. . . .

EL PÉNDULO DEL RELOJ.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Dos personas, una detrás de otra mirando hacia el mismo lado y sin agarrarse, se balancean ligeramente pero en sentido diferente. Cada vez una va hacia la derecha, la otra va hacia la izquierda

Recordando el péndulo de los relojes antiguos de pared, podemos recitar:

Después de cada actividad reflexionamos sobre los objetivos específicos en la educación física y los objetivos de cooperación.

Buscamos modificaciones para conseguir mejor esos objetivos.

Antes de irnos, repasamos lo que hemos hecho y nos despedimos.

Cuarta sesión.

Realizaremos la sesión en el gimnasio o en el patio.

Recordamos los nombres de todo el grupo.

A TAPAR LA CALLE. (CD)

Énfasis: **Distensión, cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Es un juego típico para realizar en la calle o en un pasadizo amplio. Nos vamos agarrando todas unas con otras por el brazo

juntándonos bien formando una hilera a lo ancho del lugar y canturreamos rítmicamente:

A tapar la calle.
Que no pase el aire.
Que pasen mis abuelos
Comiendo buñuelos.
Que pasen mis abuelas
Comiendo ciruelas.
Que pasen mis amigas
Comiendo sandías.
Que pase todo el pueblo
Por los agujeros.
¡Nos ponemos de rodillas!

Sin soltar los brazos, nos estiramos dejando huecos para que pasen las demás.

LA SEMANA EN LA ESCALERA.

Énfasis: **Energizante.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Este juego es difícil si hay muchas jugadoras o poco espacio.

Todas las jugadoras se colocan sobre una escalera, excepto una que se la queda. Ésta se sitúa debajo y va nombrando los días de la semana, sin que sea necesario hacerlo en un orden determinado. El resto de las jugadoras descienden hasta el peldaño que representa el día nombrado. Cuando dice "¡Domingo!", todas descienden y pisan el suelo para volver a subir hasta el peldaño que representa al sábado.

Cuando no se dispone de una escalera con seis peldaños, se dibujan unas marcas en el suelo.

FUENTE: Observación directa registrada en Peñafiel el 27 de marzo de 1998 por Carlos Velázquez Callado.

Variación:

Podemos intentar jugar con números o notas musicales en lugar de días de la semana.



CALCETINES VOLADORES.

PLATILLOVOLADOR

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

La "cometa" se fabrica introduciendo una pelota de tenis en un calcetín largo. No es

difícil encontrar un calcetín sobrante en el cajón del armario.

O podemos meter la pelota en una bolsa de plástico y hacer un nudo.

Formamos parejas que se colocan separadas a dos metros de distancia. Para jugar cogemos impulso haciendo girar el calcetín formando círculos con el brazo por un costado, y lanzándolo hacia el cielo.

Nuestra pareja debe atraparla por la bola o por la cola al caer y la vuelve a lanzar con el impulso necesario.

Podemos atrapar la cometa al caer dentro de una bolsa o una caja.

Quien coge el calcetín volador, da un paso atrás y quien no lo coge, da un paso adelante.

EVALUACIÓN FINAL.

Recordamos lo que hemos hecho en las diferentes sesiones, las actividades físicas y los comportamientos grupales.

Valoramos la utilidad de lo que hemos estudiado.

Valoramos la metodología.

Pedimos que nos indiquen qué cosas de las que hemos hecho cambiarían.

Preguntamos qué otras cosas añadirían.

¿Cómo podríamos seguir el próximo curso?

