

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	CORTAR EL HILO.	5
Pelotas	BALÓN. POBRECITO.	6
Variaciones cooperativas para deportes: Balompie	BALOMPIE CON ZANCOS.	9
Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:		

2ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Correr	CARRERA DE TRAINERAS.	8
Aros	ATRAVESAR LOS AROS EN HORIZONTAL.	9
Variaciones cooperativas para deportes: Baonmano	PINCHAR EL GLOBO.	6
Acrobacias:	LEVANTAR A LA COMPAÑERA	8
Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:		

3ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Comba	LA CULEBRITA.	7
Rayuela	RAYUELA COOPERATIVA	8
Variaciones cooperativas para deportes: Balonvolea	INICIACIÓN A BALÓNVOLEA CON LAS DOS MANOS SIN DECIR NOMBRE.	7
Acrobacias:	ARRASTRE CUIDADOSO.	8
Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:		

4ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos deportivos: Globo.	GLOBO ARRIBA	9
Balón gigante	TRANSPORTAR EL BALÓN GIGANTE	8
Variaciones cooperativas para deportes: Golf	MINIGOLF COOPERATIVO	7
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.

Coefficiente 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.

CORTAR EL HILO.

Pillar.

Énfasis: **Energizar**.

Coefficiente de cooperación: **5**.

Una pilla y persigue a otra que corre. Entre ambas hay un hilo imaginario. Si se cruza alguien por medio hay que pillar a la que se ha

cruzado. Suponemos que ha cortado el hilo que ahora tiene un nuevo camino.

Si te tocan, persigues tú a quien te perseguía.



BALÓN. POBRECITO.

Pelotas.

Énfasis: **Distensión**, estima.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Nos ponemos en corro de pie agarrados por las manos en grupos no mayores de diez personas.

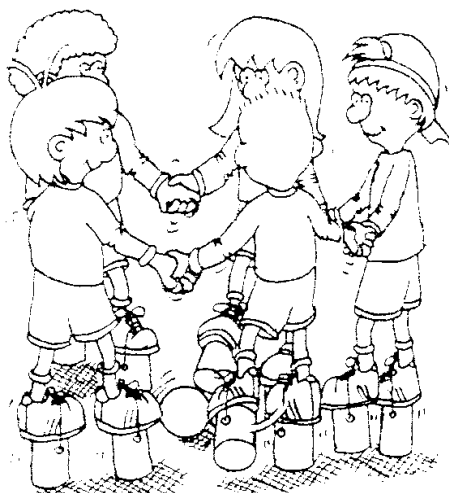
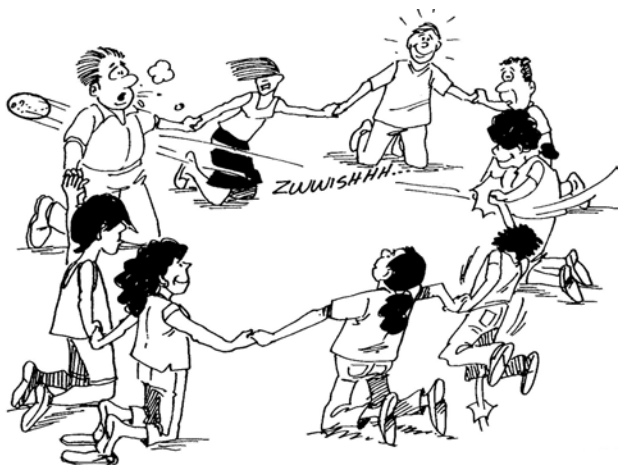
Nos pasamos el balón con los pies unas a otras.

A quien se le cuele entre las piernas y entra a gol, le damos un abrazo y le decimos: **POBRECITO**.

Esa persona toma la pelota y comienza a pasarla de nuevo.

Podemos hacer la actividad a partir de la postura de rodillas e impulsando la pelota con la mano sin soltar la mano de la compañera.

FUENTE: Bogotá, 04



BALOMPIE CON ZANCOS.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Hacemos un grupo de siete personas que forman un círculo de pie mirando al centro. Colocan cada pie sobre un zanco / bote sujetándolo muy bien para no tropezarse y caerse.

Sin romper el corro pasamos la pelota diciendo el nombre de la persona a la que se lo pasamos dándole una patada directamente con el zanco / bote.

Intentaremos pasarla y recibirla con cuidado para no tener que ir lejos a recogerla.

La pelota se puede parar con cualquier parte del cuerpo.

No repetimos nombres hasta que se haya dicho el nombre de todas las personas del grupo y entonces todas damos un paso atrás para hacer la actividad algo más difícil.

También podemos hacer el ejercicio pasando la pelota con la mano.

Si no tenemos zanco / botes, los elaboramos con un bote de melocotón en conserva vacío. Es más cómodo con un bote que tenga ABREFÁCIL pues así la parte abierta no es tan cortante. Con un clavo hacemos agujeros para poner unas cuerdas de sujeción.

FUENTE: Omeñaca, Raúl.

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.

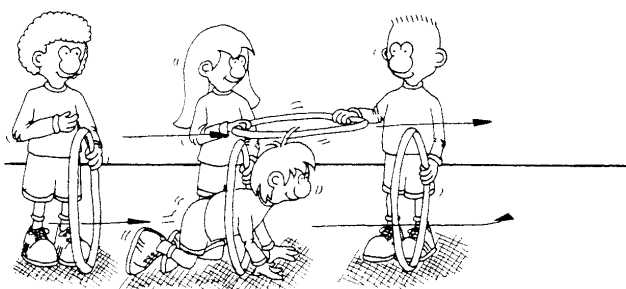
CARRERA DE TRAINERAS.

Carreras.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Se agarran de una cuerda cinco personas en fila una detrás de otra y se le pide que corran un recorrido previamente establecido.



ATRAVESAR LOS AROS EN HORIZONTAL.

Aros.

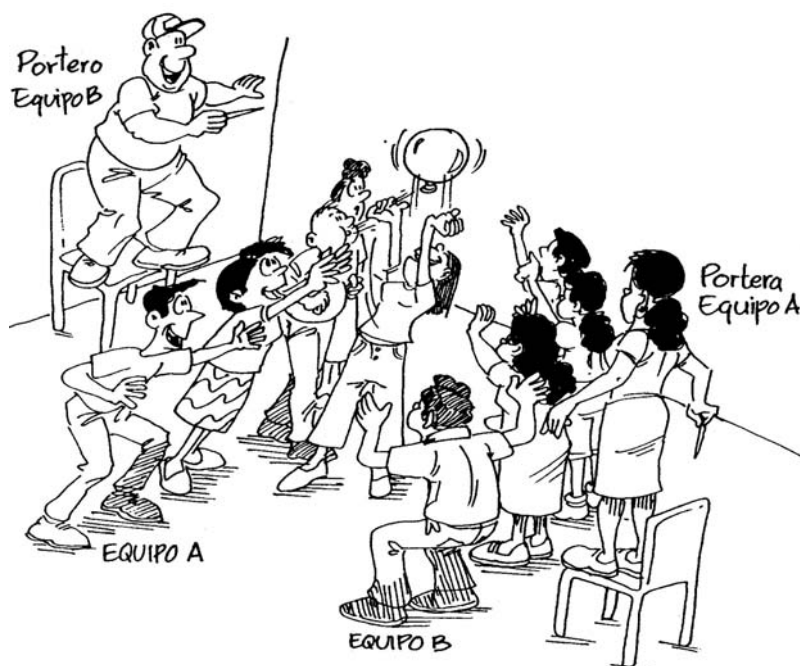
Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Se colocan cuatro jugadoras en fila. Cada una tiene un aro en sus manos que lo sujeta en el suelo en posición vertical. Conviene que cada aro sea de un color diferente para manejar mejor cada una su propio aro.

La última niña cede su aro a la penúltima. Todas las jugadoras van pasando ese aro hacia delante mientras la última avanza atravesando los aros a gatas.

Cuando llega al principio, la entregan su aro y se pone la primera.



PINCHAR EL GLOBO.

BALONMANO

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

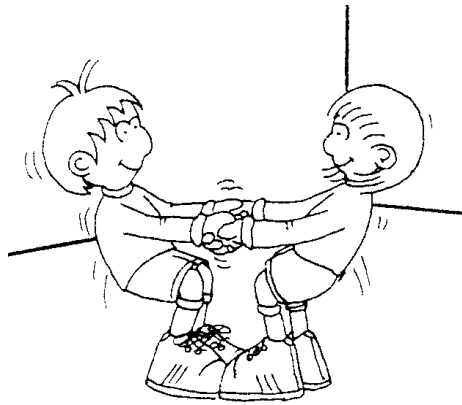
Necesitamos dos sillas, varios globos inflados y dos alfileres.

Se forman dos equipos con igual número de personas. Cada equipo elige una persona que será la portera que se pondrá en la portería donde su equipo tiene que meter gol subida sobre una silla.

Jugamos como a balonmano pasándonos el globo inflado.

El objetivo es lanzar el globo contra la portería contraria donde está la portera. Habrá una zona de portería en la que nos e podrá entrar.

El globo nunca se coge con las dos manos.



LEVANTAR A LA COMPAÑERA.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Pido a dos niñas que se pongan de pie mirándose de frente, que se miren a la cara, que se agarren las dos manos, que junten los pies, que echen los hombros hacia atrás mientras se agarran fuertemente, que doblen ligeramente las rodillas, que vayan bajando poco a poco hasta tocar el suelo sin soltarse de las manos.

Ahora les pido que hagan lo mismo al contrario, que sujeten bien sus manos, que tengan las puntas de los pies pegadas mutuamente y que se vayan impulsando poco a poco hacia arriba hasta ponerse de pie sin apoyar sus manos en el suelo.

Todas se ponen en parejas y hacen el ejercicio libremente perfeccionándolo cada vez más.

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.

mientras las demás pasan saltando por encima.

Después lo repetimos y en esta ocasión pasarán por encima de dos en dos agarradas de las manos.

FUENTE: Managua. 06

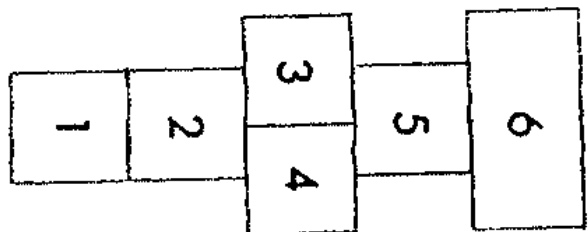
LA CULEBRITA.

Comba.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Dos niñas sujetan una cuerda larga como a la comba cada una por un extremo. La agitan haciendo culebrillas en el suelo



RAYUELA COOPERATIVA. (La teja).

Rayuela.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Dibujamos en el suelo unos cuadrados como los que se ven en el dibujo.

Hacemos un grupo de cuatro personas. Para empezar, la primera lanza una teja (o cáscara de naranja) al cuadrado número uno. Salta sobre el cuadrado a la pata coja y sigue saltando hasta el número seis donde te quedas con las piernas abiertas en la parte más delantera. Los números 3 y 4 se pisan cada uno con un pie.

La segunda jugadora salta al 2, 3, 4, 5 y en el seis se queda con las piernas abiertas pegada a la primera jugadora.

Hacen lo mismo la jugadora 3 y la 4.

La cuarta jugadora al llegar al 6 da un salto girando sobre sí misma mirando a contrario y saltando al 5, 4,, 2, 3 y 0. Lo hacen así mismo el resto de jugadoras.

Repetirán el juego entero de nuevo poniendo la teja en el espacio nº 2, Después en el 3. Luego en el cuatro. Finalmente en el 5.

Quien pise la línea al saltar o la piedra no caiga en el cuadrado que le corresponda, vuelve a repetir los movimientos.

Una vez que todas han realizado su jugada, hacemos todo igual con el número dos.

FUENTE: IES Barrio Bilbao. 03

LA RAYUELA

Objetivo: Completar hasta el final los diversos recorridos por el campo de juego marcado en el suelo.

Desarrollo: Pueden participar tantos jugadores como se quiera, pero con el fin de evitar largas colas de espera, ya que se juega por turnos, es bueno que no jueguen más de cuatro.

* Se marcará en el suelo un recorrido tal y como vemos en la ilustración.

* El jugador que empieza tirará, desde fuera, la piedra al primer piso, y si la logra colocar, deberá ir pasando, a la pata coja, por el segundo piso, con los dos pies a la vez por el tercer y cuarto, a pata coja por el quinto, con los dos pies a la vez por el sexto y séptimo, y en el cielo, deberá, a la pata coja, girar en redondo y volver al inicio, deshaciendo lo avanzado en las mismas condiciones.

* Si lo consigue, volverá a tirar la piedra al segundo piso, y repetirá la operación anterior,

pero sin pasar esta vez por el segundo piso, que es donde está la piedra.

* Si un jugador no acierta al tirar la piedra en el espacio que le corresponda, dejará el turno al siguiente. Lo mismo le sucederá si en los saltos toca una raya o se equivoca.

* Cuando un jugador recupere el turno, reemprenderá su marcha a partir de donde la había dejado anteriormente.

* Ganará el juego quien logre completar el recorrido completo de ocho espacios.

INICIACIÓN A BALÓNVOLEA CON LAS DOS MANOS SIN DECIR NOMBRE.

BALONVOLEA

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

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

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 balonvolea 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 sin decir 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) sin decir 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.

DESPLAZAMIENTO GUIADO



ARRASTRE CUIDADOSO.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Lo haremos sobre suelo suave.

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.

GLOBO ARRIBA

GLOBO

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Los jugadores se distribuyen libremente por el espacio. Un jugador lanza un globo al aire. A partir de ese momento se trata de conseguir que el globo no toque el suelo

teniendo en cuenta que no se puede agarrar y que cuando una persona toca el globo se sienta en el suelo.

El objetivo del grupo es conseguir que todos los jugadores se sienten antes de que el globo toque el suelo.

Variaciones:

Arriba y abajo. Si un jugador que está en sentado toca el suelo, se levanta; si está de pie, se sienta. El juego finaliza cuando el globo toca el suelo.

Sustituir el globo por una pelota de playa, un balón de gomaespuma, etc.



TRANSPORTAR EL BALÓN GIGANTE. **BALÓN GIGANTE**

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Llevar el balón gigante entre cuatro **levantado con las manos en lo alto** por encima de la cabeza a lo largo de la línea. La línea puede ser recta u ondulada sorteando obstáculos.

Después les pedimos que lo repitan transportándolo sin tocarlo con las manos.

MINIGOLF COOPERATIVO.

GOLF

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Se diseña un circuito porque el que han de deslizar una bola a la máxima velocidad entre dos persona con un stick de hockey, una raqueta o con una escoba.

La pelota habrá de irse pasando de una a otra jugadora continuamente.

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?

