

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES COOPERATIVOS PARA SEGUNDO 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:	<b>EL NOMBRE CON EL BALÓN.</b>	<b>8</b>
Juegos Deportivos: Pillar	<b>ROBA VAGONES</b>	<b>6</b>
Pelotas	<b>LA FILA AVANZA.</b>	<b>7</b>
Variaciones cooperativas para deportes: Balompie	<b>ZANCO GOL</b>	<b>8</b>
<b>Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:</b>		

## 2ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Correr	<b>EL DESAFÍO.</b>	<b>5</b>
Aros	<b>PASAR POR EL ARO.</b>	<b>9</b>
Variaciones cooperativas para deportes: Balonmano	<b>BALÓN BASE</b>	<b>9</b>
Acrobacias:	<b>EQUILIBRIO DE ESPALDAS:</b>	<b>...</b>
<b>Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:</b>		

## 3ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Soga	<b>SOGA COOPERATIVA.</b>	<b>9</b>
Colchoneta.	<b>SOPLAR LA PELOTA DESDE LA COLCHONETA.</b>	<b>9</b>
Variaciones cooperativas para deportes: Balonvolea	<b>VOLEA PLOF</b>	<b>6</b>
Acrobacias:	<b>EQUILIBRIO ANVERSO – REVERSO:</b>	<b>11</b>
<b>Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:</b>		

#### 4ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Varios	<b>ESCONDITE INGLÉS.</b>	<b>6</b>
Balón gigante	<b>BALÓN GIGANTE POR LA ESPALDA.</b>	<b>9</b>
Variaciones cooperativas para deportes:		
Platillo volador	<b>ALEJAR EL PLATILLO.</b>	<b>7</b>
Relajación / masaje:		
	<b>Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:</b>	

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.

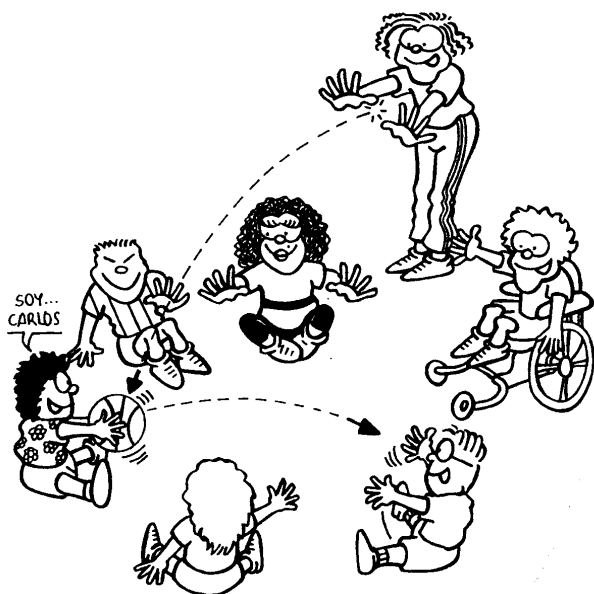
Realizaremos la sesión en el gimnasio o en el patio.

### EL NOMBRE CON EL BALÓN.

#### Pelotas.

Énfasis: **Presentarse**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **8**.



Nos ponemos en círculo sentadas en el suelo. Una pasa el balón a otra rodando por el suelo diciendo su propio nombre.

Quien recibe el balón continúa con el ejercicio.

Cada persona pasa el balón sólo una vez a una persona y se fijará muy bien a quién se lo pasó porque una vez que todas han pasado y recibido el balón habremos de cambiarnos de lugar de manera que tenemos a nuestro lado derecho a la persona a la que hemos pasado el balón.

**Pasarlo con el pie también.**

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 ganan 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.

### ROBA VAGONES.

#### Pillar.

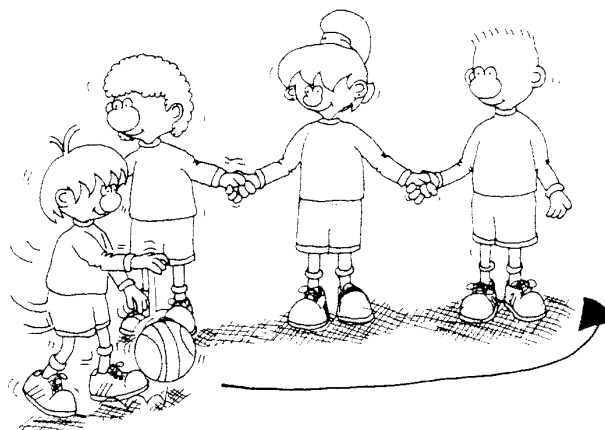
Énfasis: **Energizar**.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Hacemos trenes con tres vagones colocándose tres personas en fila agarrándose por la cintura.

Todos los trenes corren por el gimnasio. Cuando la locomotora toca al último vagón de otro tren, éste vagón queda adherido en la cabeza del tren que le tocó convirtiéndose en locomotora.

Si al correr, se deshace un tren, cada una es una locomotora que puede tocar el último vagón de otro tren para tener una nueva locomotora añadida.



### LA FILA AVANZA.

#### Pelotas.

Énfasis: **Cooperación**.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Pedimos a ocho participantes que se sitúan en línea, cogidas de las manos. La última

tiene un balón. Se suelta de la fila y botando el balón llega hasta el principio. Entrega el balón, que será pasado con las manos hacia atrás, y se queda la primera.

En ese momento, la que ahora ha quedado la última sale botando igual que su compañera y así las demás.

FUENTE: Omeñaca, Raúl.

## **ZANCO GOL. BALOMPIÉ.**

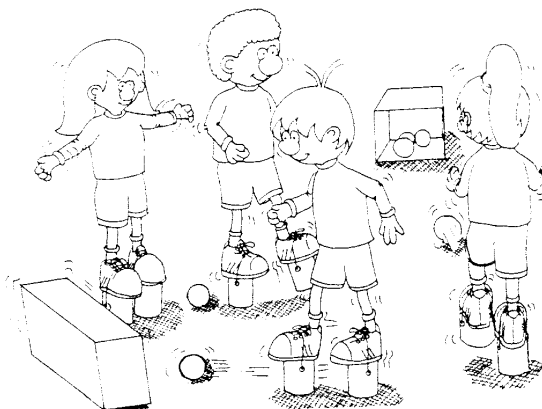
Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos colocamos los zancobotes. Nos distribuimos por parejas que se agarran de la mano. En el suelo hay muchos globos inflados y una caja grande con su cara abierta en vertical.

Habremos de golpear los globos con los zancos hasta que todos los globos estén dentro de la caja. Cada pareja no debe soltar sus manos agarradas.

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.**

## **EL DESAFÍO. Carreras.**

Énfasis: **Energizante.**

Coeficiente de cooperación: **5.**

Se forman dos grupos iguales. Cada uno se pone en una hilera mirando al grupo contrario detrás de unas líneas paralelas

dibujadas en el suelo separadas a unos cuatro metros de distancia.

El equipo **B** levanta una mano con la palma mirando hacia arriba. Alguien del equipo **A** se acerca al equipo **B** y toca una mano de ese equipo. Se va corriendo a su puesto a toda velocidad. La persona tocada le habrá de perseguir. Si le toca, ambos van al equipo **B**. Si no le toca, este pasa al equipo **A**.

Repetimos la actividad comenzando con alguien del equipo **B**. Y así sucesivamente.

Si hay más de ocho personas en cada grupo, algunas se pueden aburrir. Podemos poner a otros que lo hagan igualmente en otro lugar separadas.

FUENTE: Ismael Donet. 07.  
Juego de Argentina.

## PASAR POR EL ARO.

### Aros.

Énfasis: **Cooperar.**

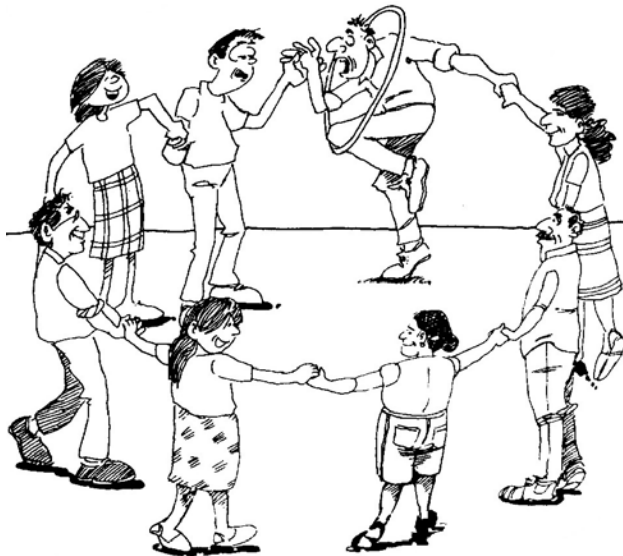
Coefficiente de cooperación: **9**

Nos colocamos en corro agarrados de las manos. Colocamos un aro de gimnasia atravesado en los brazos de dos participantes.

A continuación, cada participante intenta pasar su cuerpo por el aro sin soltarse las manos en ningún momento comenzando por una persona y siguiendo hasta que llegue a ella misma de nuevo. Cada participante irá pasando su cuerpo a través del aro sin soltar las manos.

Les gustará repetir la actividad en sentido contrario.

Si el grupo es mayor de quince participantes, podemos dejar a la mitad del grupo mirando para que lo haga después, podemos poner a dos grupos haciendo la actividad simultáneamente o podemos poner dos aros en un solo círculo.



## BALÓN BASE.

### BALONMANO BALOMPIÉ.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Necesitamos un espacio muy amplio (*una cancha*) y también podemos distribuir a las participantes en dos círculos concéntricos.

Repartimos a todo el grupo por parejas. Contamos el número de parejas y hacemos tantas bases /casas como parejas marcándolas con un cono, un libro, un abrigo, un aro, . . . . .

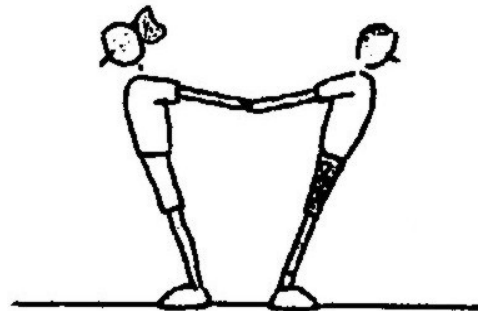
Las bases estarán separadas lo máximo posible entre ellas.

Cada pareja se coloca en una base con una pelota. Se la van **pasando mutuamente con la mano** recorriendo desde su base hasta la siguiente en el sentido de las manillas del reloj. Al llegar a la nueva base, dejan la pelota en el suelo y vuelven a su base de partida donde habrá otra pelota que recogerán y la llevarán pasándosela de uno a otro hasta llegar a la base siguiente, dejarla y volver a su propia base de nuevo. Y así sucesivamente.

Después lo repetimos pasándose la pelota mutuamente con los pies.

Y también lo podemos hacer en grupos de tres.

Este proceso continúa hasta que cada grupo ha recuperado su propio balón original.



## EQUILIBRIO DE ESPALDAS:

En el **equilibrio de espaldas** nos ponemos de pie dos personas espalda con espalda. Los talones de los pies se tocan. Nos agarramos fuertemente las manos. Echamos los hombros hacia adelante estirando los brazos poco a poco hasta que estos estén casi rectos. La persona que pesa menos se echa más adelante que la persona que pesa más.

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

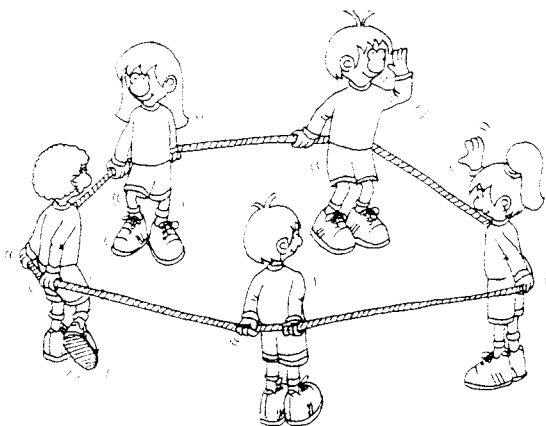
Buscamos modificaciones para conseguir mejor esos objetivos.

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

## Tercera sesión.

Realizaremos la sesión en el gimnasio o en el patio.

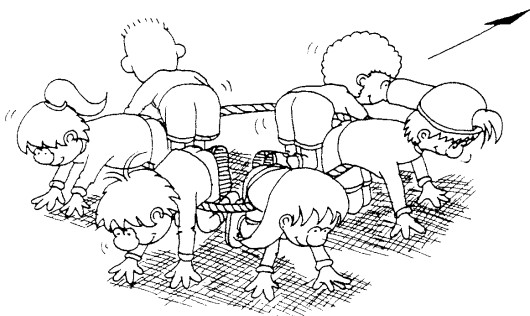
Recordamos los nombres de todo el grupo.



### SOGA COOPERATIVA.

#### Soga

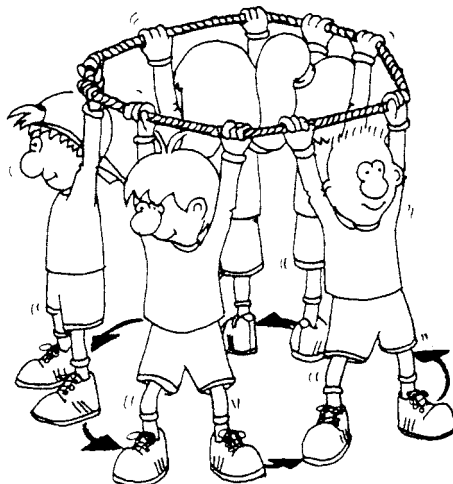
Énfasis: **Cooperación.**  
Coeficiente de cooperación: **9.**



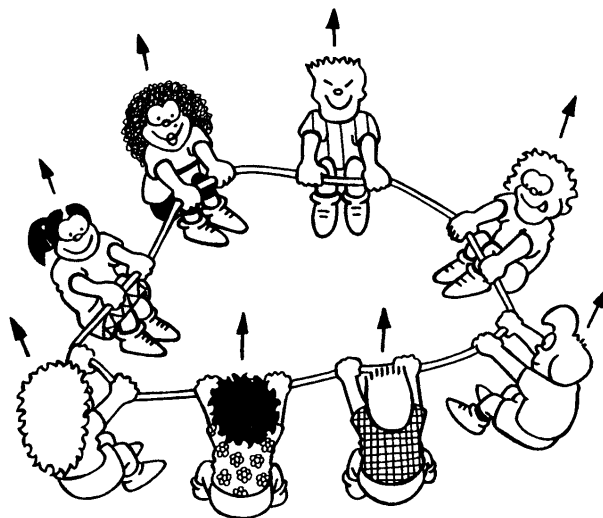
A. Por equipos cogen una soga con los extremos atados y tiran de ella para hacer figuras geométricas (letras, números, objetos sencillos,...). Estas figuras se pueden mover y desplazar siempre con la soga tensa.

Con la soga atada de esta manera se puede:  
B- Tensar muy fuerte pero sin desplazar a nadie.

- C- Girar hacia la derecha o izquierda, rápida o lentamente, levantando la soga, agachándose.
- D- Cambiarse de sitio en el corro según vayamos nombrando diferentes características.
- E- Meterse dentro y sujetar tensa la cuerda sin cogerla con las manos.



F- Desplazarse de lugar sin destensar la cuerda.



### TROCEAR ESTA ACTIVIDAD.

### SOPLAR LA PELOTA DESDE LA COLCHONETA.

#### Colchonetas

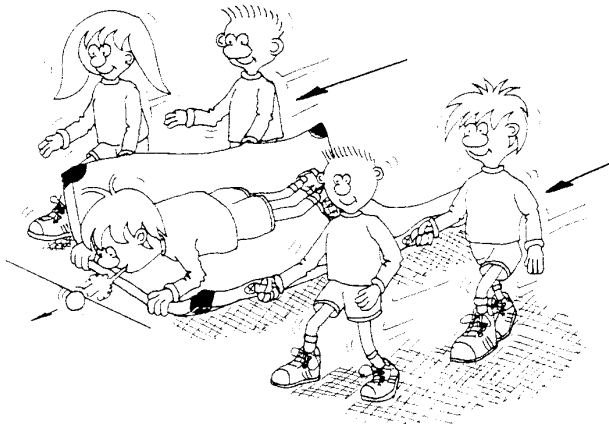
Énfasis: **Cooperar.**  
Coeficiente de cooperación: **9.**

Una persona se tumba boca abajo sobre una colchoneta mientras otras seis llevan al vuelo la colchoneta.

El objetivo es que la persona de la colchoneta sople una pelota de ping-pong a lo largo de una línea desde un punto de partida hasta un punto final.

La que sopla cambia de puesto y se convierte en transportista.

Buscamos la forma de hacer más grupos para que todas practiquen.



## **VOLEA PLOF. BALONVOLEA**

Énfasis: **Cooperación.**

Coficiente de cooperación: **6.**

Preparamos un campo de balonvolea.

Formamos tres equipos (**A, B, C.**). Uno se coloca en cada campo para empezar el partido.

En el centro se coloca el tercer equipo en el lugar de la red.

Cada jugadora va numerada y ocupa un área determinada en el campo de juego de manera que cada vez que se saca un tanto nuevo, ese equipo tiene una rotación en el sentido de las manillas del reloj.

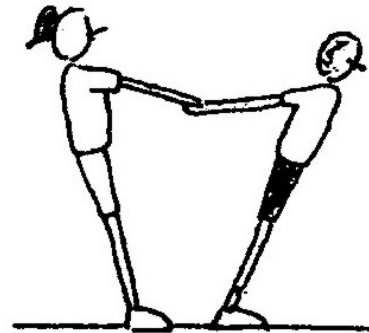
Habremos de recordar que el balón se golpea con las palmas de las manos abiertas y juntas o con los puños.

Comienza el partido. Cada vez que alguien del equipo de la red coge el balón, todo el equipo se va a cambiar de lugar con el equipo que perdió el balón.

Cuando un equipo no devuelve el balón antes de que bote en el suelo o lo envíe fuera del campo, pierde un tanto y ese equipo va a formar parte de la red. El equipo que estaba en la red pasa a campo de juego.

El juego será más difícil si el grupo que hace de RED está encima de unas sillas o de bancos suecos.

Cada vez que la pelota está en un campo, hemos de intentar tocarla tres personas. La primera recoge el balón y lo pasa a otra persona que puede estar más atrás. Esta pasa el balón a una tercera jugadora que conviene que esté en la parte delantera del campo. Esta es la que lanza la pelota al otro campo.



## **EQUILIBRIO ANVERSO – REVERSO:**

En el **equilibrio anverso - reverso** nos ponemos de pie dos personas mirando hacia el mismo lado de manera que una mira la espalda de la otra. La punta de los pies de la que está detrás casi toca los talones de la que está delante. Nos agarramos fuertemente las manos. La de adelante echa los hombros hacia delante y la de atrás echa los hombros hacia atrás estirando los brazos poco a poco hasta que estos estén casi rectos. La persona que pesa menos se desplaza más que la persona que pesa 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.

## Cuarta sesión.

Realizaremos la sesión en el gimnasio o en el patio.

**Recordamos los nombres de todo el grupo.**



### ESCONDITE INGLÉS.

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **6.**

En un extremo de la clase se coloca todo el alumnado menos alguien que se pone en la pared contraria, de cara a la pared y tapando los ojos con un brazo.

Esta persona dirá: *Un, dos, tres. Escondite inglés.* O se puede decir: *El escondite inglés, sin mover las manos ni los pies.* Mientras tanto el resto de niñas intentará acercarse a ella sigilosamente. Al terminar la frase, quien tenía los ojos tapados mirará hacia atrás en dirección a sus compañeras. Si ve moverse a alguna dirá su nombre y esta se pondrá en el punto de partida.

Esto se repite varias veces. De esta manera las personas del gran grupo irán andando desde el punto de partida en dirección hacia quien dice: *Un, dos, tres . . .* pero teniendo cuidado de que, cuando esta persona mira hacia atrás, no les vea moverse.

Quien llegue primero hasta la persona que se tapa los ojos, dice: *Tomate.* Sin haber

sido vista moverse, se cambia el sitio con ella y comienza el juego de nuevo.

### VARIACIONES:

Podemos poner obstáculos por el camino. Cada vez que empezamos, podemos elegir la forma en que las niñas van a caminar: a la pata sola, con saltitos, a cuatro patas, caminando de rodillas, de espaldas, . . .

## BALÓN GIGANTE POR LA ESPALDA. BALÓN GIGANTE

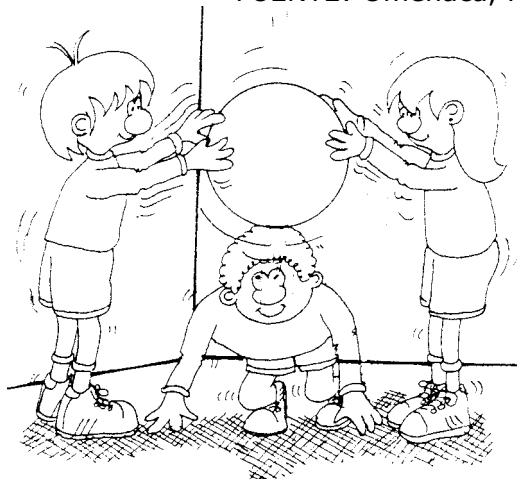
Énfasis: **Cooperación.**

Coficiente de cooperación: **9.**

Se establece una fila y enfrente de esta se sitúan dos niñas con un balón gigante. Las dos que tienen el balón gigante comienzan a botarlo en el suelo pero consiguiendo que el bote suba a lo alto. La fila va pasando por debajo del balón a *cuatro patas* en el momento que el balón está en la parte elevada de su bote. Y es bonito que la pelotona rueda por la espalda de cada niña que pasa agachada.

Si hay muchas niñas podemos hacer varias filas. Y podemos hacer la actividad con otros balones más pequeños.

FUENTE: Omeñaca, Raúl.



## ALEJAR EL PLATILLO. PLATILLOVOLADOR

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Preparamos un espacio liso y libre de obstáculos. Con tiza se traza en el suelo un



rectángulo cuyas dimensiones dependerán de la edad y de la capacidad de las participantes. Uno de los lados de este rectángulo recibe el nombre de línea de lanzamiento y justo el lado que se encuentra frente a él lo llamaremos línea de fondo.

Las jugadoras se dividen en dos grupos. Un grupo se coloca detrás de la línea de lanzamiento. Cada jugadora de este grupo tiene un balón. El otro grupo inicia el juego colocado detrás de la línea de fondo.

A unos metros de la línea de lanzamiento se deposita en el suelo un disco volador.

A una señal, las jugadoras que tienen los balones comienzan a lanzarlos contra el disco volador tratando de alejarlo tanto como puedan. Las jugadoras del otro grupo devuelven los balones, una vez que éstos han sobrepasado los límites del rectángulo, para que sus compañeras continúen lanzando. Nadie puede entrar al rectángulo para recoger un balón.

Al cabo de un tiempo se detiene el juego y repetimos el juego pero en esta ocasión se coloca en la línea de lanzamiento el grupo que antes estaba en la línea de fondo.

#### **Variaciones:**

Se pueden colocar en el interior del rectángulo más de un platillo volador.

Se puede pedir a quienes reciben los balones que se lo entreguen en mano a quienes lo lanzan para lo cual habrán de desplazarse.

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.

## **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?

