

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES COOPERATIVOS PARA TERCERO 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.	Coeficiente de Cooperación
Juego de nombres:	LANZO HACIA ARRIBA.	7
Juegos Deportivos: Pillar	EL PAÑUELO CON CAMBIO	6
Pelotas	LANZAR EL BALÓN A LO ALTO.
Variaciones cooperativas para deportes: Balompié	ROTACIÓN EN BALOMPIÉ Y BALONMANO.	6
Relajación / masaje:	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

2ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coeficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Correr	TOCAR SIN PARAR.	7
Aros	QUE NO SE CAIGAN LOS AROS.	9
Variaciones cooperativas para deportes: Balonmano	DIEZ PASES	6
Acrobacias:	TIRO DEL PALO	8
	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

3ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coeficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Banco	EN LA CUERDA FLOJA	. . .
Colchonetas	MECEDORA	9
Variaciones cooperativas para deportes: Balonvolea	LLUVIA DE BALONES.	8
Acrobacias:	EL TABLÓN.	8
	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

4ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Soga	LA SOGATIRA COOPERATIVA	8
Varios	LA PÍDOLA: GATA Y BURRA.	7
Variaciones cooperativas para deportes:	DIANA CON EL PLATILLO VOLADOR.	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.

LANZO HACIA ARRIBA.

Pelotas.

Énfasis: **Presentarse.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en un círculo amplio bien abierto. Cuanto más separadas estén las personas, más ejercicio harán.

Me pongo en el centro con un balón de balonmano que lo lanzo lo más alto posible diciendo el nombre de alguien del grupo. Me voy corriendo al lugar donde está la persona nombrada y la persona nombrada va al centro lo más rápidamente posible a recoger el balón.

Repetimos la actividad con el mismo mecanismo diciendo el nombre de otra persona sin repetir ningún nombre del grupo.

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.

EL PAÑUELO CON CAMBIO.

Pillar.

PAÑUELO.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

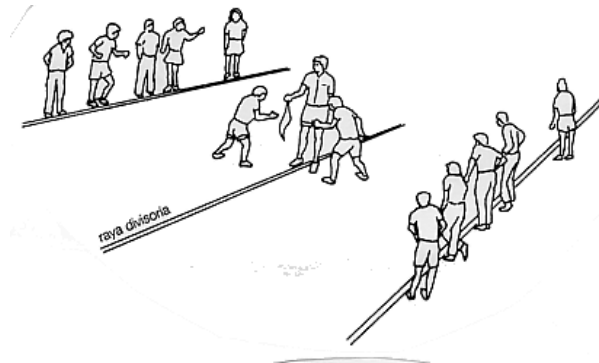
Se delimitan dos campos de juego y se forman dos equipos aleatoriamente con el

mismo número de personas, cada uno en un campo diferente.

Se ponen dos personas en la raya del centro, cada una en un extremo, sosteniendo un pañuelo en la mano.

Las personas de cada equipo se enumeran. Los que hacen de pañuelos gritarán en voz alta un número. Si el número es el mismo, los nombrados pasan a sujetar el pañuelo. Si el número es diferente saldrán corriendo dos jugadores de cada equipo a coger el pañuelo.

Quien consigue llevarse el pañuelo a su campo de juego sin ser pillado por el otro, o bien quien pille al que se ha llevado el pañuelo, se pondrá a sujetar el pañuelo en el lugar de quien dijo su número. Cada vez que una persona con pañuelo es sustituida pasa a formar parte del equipo al que pertenece quien le sustituye y toma su mismo número.



LANZAR EL BALÓN A LO ALTO.

Pelotas.

Cada jugadora lleva un balón. A la voz de „ya“ lanzan el balón al aire y han de coger el balón de otra compañera antes de que bote en el suelo.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

ROTACIÓN EN BALOMPIÉ Y BALONMANO.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Énfasis: **Energizante.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Hacemos dos equipos, numeramos las jugadoras y les asignamos un área en el campo. Una, portera. Dos, defensa izquierda. Tres, delantera izquierda. Cuatro, delantera centro. Cinco, delantera derecha. Seis, defensa derecha. Podemos designar otras zonas (medios, defensa central, . . .)

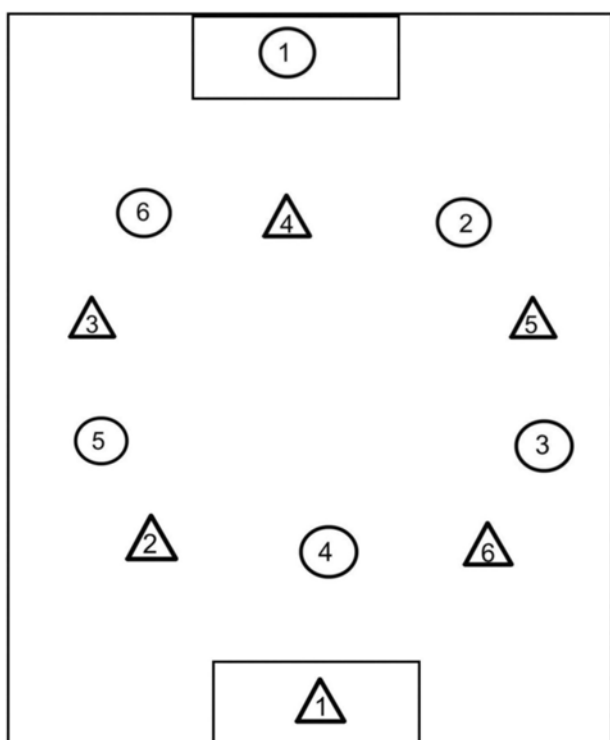
Un equipo llevará petos o distintivo.

Jugamos al fútbol balompié con un balón.

Cada dos minutos, todas las jugadoras cambian de zona avanzando un puesto en el sentido de las manillas del reloj.

Variación:

Podemos jugar a balonmano con el resto de normas como está descrito.



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.

TOCAR SIN PARAR.

Carreras.

Énfasis: **Energizante**, contacto.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Todas vamos corriendo por un gran espacio tocando pies y contando en voz fuerte la cantidad de pies que vamos tocando.

Lo repetimos tocando rodillas o codos, espaldas,

Llevamos siempre una mano pegada a nuestra propia espalda.

QUE NO SE CAIGAN LOS AROS.

Aros.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Ponemos cinco aros en el suelo diseñando un círculo.

Cinco jugadoras se ponen entre aro y aro de manera que pueden poner un pie en el interior de un aro y otro pie en el interior de otro aro.

Levantamos los aros a la altura de las rodillas y caminamos por una ruta prefijada sin usar las manos y sin que se caigan al suelo.

DIEZ PASES.

BALONMANO

BALOMPIÉ.

PLATILLOVOLADOR

Énfasis: **Energizante**, cooperación.

Coefficiente de cooperación: **6.**

Participan dos equipos de 6 a 8 jugadoras. Un equipo habrá de llevar un distintivo. Necesitamos un espacio muy amplio en el que asignaremos zonas de juego para que no se amontonen mucho.

Normalmente cada jugadora de un equipo marca a otra del otro equipo. Una de ellas empieza el juego con la pelota en su poder. Los miembros del equipo que tiene la pelota se la van pasando unos a otros, **contando en voz alta el número de pases** mientras se mueven por el terreno de juego.

El equipo contrario intentará apoderarse de la pelota en uno de los pases o, como mínimo, tocarla. Quien tiene la pelota puede regatear **sin dar más de dos pasos.**

Si en uno de los pases la pelota bota en el suelo, es tocada por una jugadora contraria, la recoge la misma jugadora que la lanza o la coge alguien del equipo contrario, la pelota pasa al otro equipo y la cuenta vuelve a comenzar desde cero.

Como se ve, no jugamos a meter gol sino a contar el número de pases. Cuando

llegamos a contar hasta el número diez, se comienza a contar de nuevo desde cero.

Podemos hacer la actividad **pasando la pelota con las manos** o **pasando la pelota con los pies.**

Podemos hacer el ejercicio poniendo aros en el suelo de manera que ninguna jugadora puede poner los dos pies fuera del aro. Un equipo puede tener aros de un color y otro equipo aros de otro color.

Se puede intentar esta actividad pasando un **platillo volador.** Para jugar de esta manera habremos de tener más espacio y poner distancias mucho más separadas.

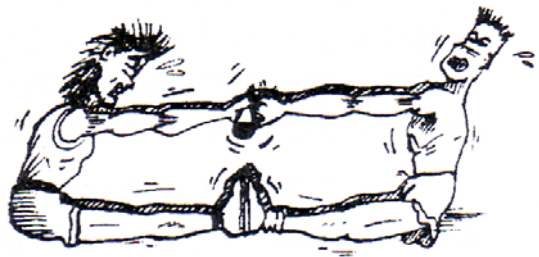
TIRO DEL PALO.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Dos personas se sientan en el suelo mirándose de frente con las plantas de los pies en contacto, agarrando un palo, traccionan cada cual hacia sí misma, intentando levantarse ambas personas a la vez poco a poco.

Si el palo es algo largo y resistente, lo pueden hacer dos parejas a la vez.



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.

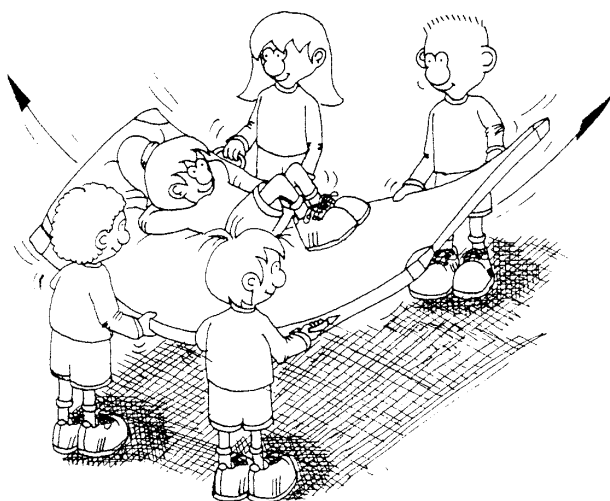
Recordamos los nombres de todo el grupo.

EN LA CUERDA FLOJA.

Banco

Colocamos en fila una serie de bancos suecos invertidos. Las alumnas se ponen encima. Pasan objetos y materiales de adelante hacia atrás sin que se caiga ninguna persona y ningún objeto. Todas han de participar en el transporte.

FUENTE: Ismael Donet. 07.



MECEDORA.

Colchoneta

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

¿Sabéis lo que es una mecedora? Algunas personas, cuando van de vacaciones, les gusta descansar cómodamente sobre una mecedora que se mueve suavemente de adelante hacia atrás.

¿Podremos hacer algo parecido con la colchoneta?

Una niña se tumba sobre una colchoneta y cuatro o seis compañeras mueven la colchoneta suavemente para que disfrute y se sienta cómoda la que está en el centro.

Luego cambiamos los papeles.

LLUVIA DE BALONES.

BALONVOLEA

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

En un espacio muy amplio (una cancha) marcamos una línea muy larga. A un lado derecho estará la mitad de la clase formando una fila y separándose unas de otras dos metros al menos. En el lado izquierdo estará la otra mitad de la clase formando una fila y bien separadas.

Ahora una fila mira a la otra de manera que se formen parejas. Cada una habrá de saber quien es su pareja.

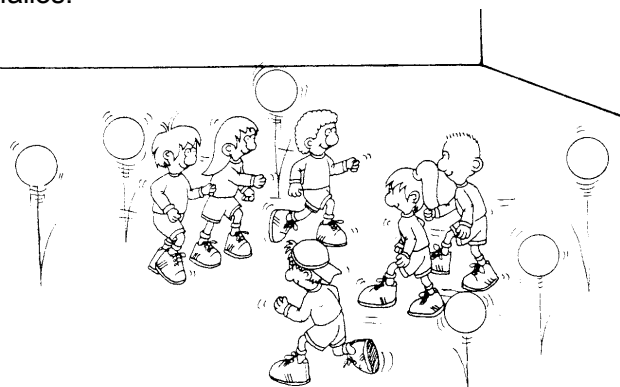
Cada participante tiene una pelota o balón y conocerá bien el color de su balón así como el de su pareja.

A una señal dada todas lanzan el balón a lo alto y lo recogen de nuevo en la mano sin que toque el suelo. Lo hacemos varias veces.

Ahora lo lanzamos a lo alto de nuevo y lo cogemos con las manos permitiendo un bote en el suelo antes de cogerlo.

Ahora ponemos atención a nuestra pareja porque cada una lanzamos el balón a lo alto y nos vamos a por el balón de nuestra pareja que lo habremos de coger antes de que de dos botes en el suelo.

Lo repetimos a ver si lo hacemos sin fallos.



EL TABLÓN.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Pido una persona que sea capaz de estirarse como un palo sin doblarse. Le pido que se ponga de pie en frente al grupo y le ayudamos a tenderse en el suelo boca arriba sin que se doble como si fuera un tablón de madera.

Después intentamos realizar la misma actividad en sentido contrario. Es decir, le ponemos de pies desde la posición de tumbados en el suelo, elevándolo sujetándole por los hombros entre dos personas.

Una vez explicada la actividad, formamos grupos de tres personas. Una hace de tablón y dos de albañiles que levantan y tumban el rígido tablón.

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

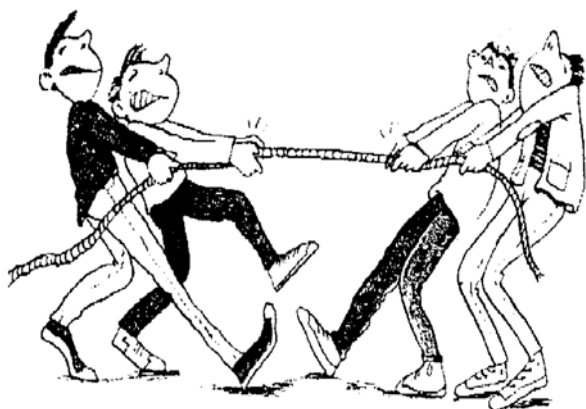
Buscamos modificaciones para conseguir mejor esos objetivos.

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.



LA SOGATIRA COOPERATIVA.

Soga

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Preparamos una soga larga y fuerte con un pañuelo anudado en el centro, a la misma distancia de los dos extremos.

La dejamos estirada en el suelo y colocamos dos señales cada una a medio metro de distancia del pañuelo a ambos lados. Cuando se realice la actividad, hemos de conseguir que el pañuelo no se salga del terreno limitado por esas dos líneas.

Comenzamos con la soga en el suelo y se van agarrando a la soga una persona de cada lado, añadiéndose más personas poco a poco. Sujetamos la cuerda con las dos manos. Ponemos los pies juntos. Echamos los hombros hacia arriba, hacia atrás. Sin hacer fuerza. Levantamos una pierna. La bajamos. Echamos la cabeza hacia arriba, cerramos los ojos y descansamos unos segundos.

VARIACIONES:

- Todas las personas están agarradas a la soga y se van soltando poco a poco sin que se pierda el equilibrio de fuerzas ni se desplace el pañuelo del centro.
- El objetivo a conseguir es que el pañuelo se quede siempre cerca de la línea dibujada en el suelo (más o menos medio metro).

Para conseguirlo, las personas de cada equipo tienen tres posibles opciones: retirarse de su equipo, pasarse al otro equipo o quedarse en su equipo tirando fuerte. Este juego se hace más participativo si en cada grupo hay de seis a ocho personas.

LA PÍDOLA: GATA Y BURRA.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en una fila de diez jugadoras en un campo deportivo o en círculo bien separadas unas personas de otras.

Les pido que se pongan a cuatro patas como las gatas sin desplazarse y agachando la cabeza.

La última comienza a saltar por encima de las demás hasta que llega al principio y se pone como gata la primera.

Quien queda última en este momento, realiza la misma actividad y así sucesivamente cada niña que queda la última comienza a saltar por encima de las gatas hasta que llega al principio y se queda haciendo de primera gata.



Sobre un compañero a cuatro patas.

Después les pido comenzar de nuevo formando la fila de personas bien separadas. Se agachan, flexionan algo las rodillas y apoyan sus manos sobre las piernas. Quien queda la última va saltando por encima de todas hasta llegar al principio y se pone la primera en la posición de BURRA. Cuando nos resulta difícil saltar una BURRA, la pedimos que se agache un poco.

Habremos de tener cuidado en no golpear las cabezas.

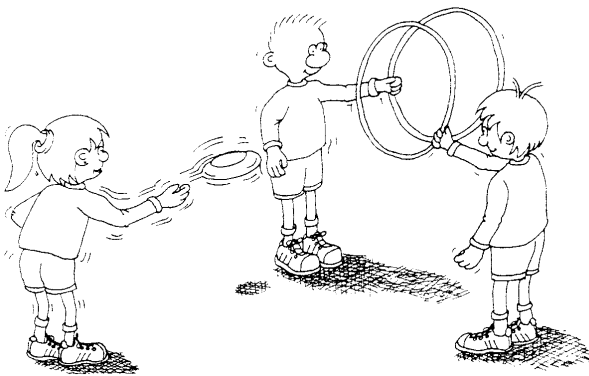
Quien queda la última de la fila, comienza a saltar.



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.



DIANA CON EL PLATILLO VOLADOR. PLATILLOVOLADOR

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Las participantes se sitúan de pie por el gimnasio. Una de ellas lleva un disco volador y dos compañeras tienen un aro cada una.

Quien lleva el disco lo lanza en dirección a las otras jugadoras intentando que pase por el interior de los aros sin que sean tocados.

Luego nos cambiamos los papeles.

HACERLO A LARGA DISTANCIA POR PAREJAS.

FUENTE: Omeñaca, Raúl.

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?

