

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES COOPERATIVOS PARA CUARTO 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:	A MI MANO DERECHA	7
Juegos Deportivos: Pillar Pelotas	SÍGUEME O AL CONTRARIO EN CÍRCULO. EN CÍRCULO GRANDOTE.	6 ...
Variaciones cooperativas para deportes: Balompié	CONO-GOL.
Relajación / masaje:	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

2ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Correr Aros	PERSONAS Y APOYOS NOS PONEMOS LA TARTA	9
Variaciones cooperativas para deportes: Balonmano	EL CESTOMÓVIL.	...
Acrobacias:	ASCENSO POR LA RODILLA.	9
	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

3ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Comba	AL PELOTÓN.	7
Balón gigante	ÓRBITA COLECTIVA	9
Variaciones cooperativas para deportes: Balonvolea	42.	
Acrobacias:	ME SIENTO BIEN Y ME LEVANTAS.	8
	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

4ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Varas	INVÁLIDAS CON VARAS
Globo con varas	GOLPEAR EL GLOBO CON VARAS	...
Variaciones cooperativas para deportes:	CUATRO POR CUATRO.
Relajación / masaje:		
	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

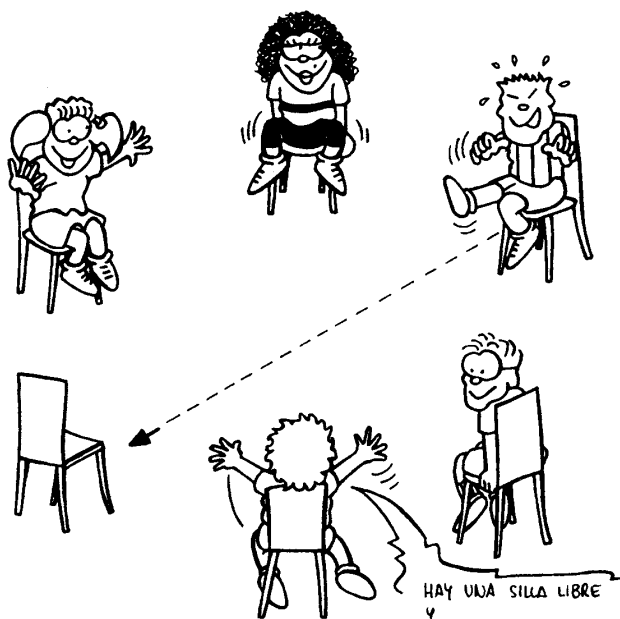
Media de coeficientes de cooperación para esta programación durante el curso: ...

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.



A MI MANO DERECHA.

Pillar.

Énfasis: **Presentarse.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos en un círculo muy amplio en sillas individuales o de pie **dentro de un aro**. Habrá además una silla o aro vacío. Quien está a la izquierda de esa silla comienza la actividad diciendo:

-A mi mano derecha hay un puesto libre para N. Y quiero que venga saltando como una rana.

(Como un canguro, como un conejo, paseando como un pato, volando como un pájaro, llorando como una bebé, . . .)

Entonces N. se va a esa silla haciendo los gestos y continúa la actividad quien esté al lado izquierdo de la silla que quedó vacía tras el cambio. Intentamos no repetir nombres y terminamos cuando todas las personas han sido nombradas.

Reflexión:

¿Tenéis algún conflicto con vuestro nombre? ¿Os gusta cómo os llama la gente?

FUENTE: Medellín. 00 y Jares.

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.

SÍGUEME O AL CONTRARIO EN CÍRCULO.

Pillar.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

En un espacio muy amplio nos ponemos de pie en círculo de parejas mirando al centro y con las manos agarradas. Cuanto más separadas estén las parejas, más ejercicio harán.

Otras dos personas agarradas quedan fuera y corren alrededor del círculo agarradas de la mano. En un momento dado dicen a una pareja: **Al contrario**. Siguen corriendo y la nueva pareja correrá en dirección contraria intentando colocarse de nuevo en el hueco que queda.

Quienes lleguen las últimas siguen el juego.

La pareja que corre por el exterior puede decir: **Sígueme**, y entonces ambas parejas corren en el mismo sentido.

VARIACIONES:

Podemos realizar esta actividad a base de tríos.

Podemos pedir que el desplazamiento se realice de una forma diferente en cada caso:

A la pata sola, hacia atrás, de medio lado, etc. . .
...

Pelotas.

EN CÍRCULO GRANDOTE PASAMOS UNA PELOTA UNO A UNO EN EL AIRE CON LA YEMA DE LOS DEDOS / CON EL ANTEBRAZO PERMITIENDO UN BOTE EN EL SUELO. SIN BOTE.

CONO-GOL.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Nos ponemos en un campo de balonmano y formamos dos equipos de cuatro jugadoras cada uno. Uno de los equipos lleva petos. Cada jugadora va numerada y se le asigna una zona de juego preferente. De esa manera se rota de zona cada dos minutos o cuando hay gol. No se pone a nadie en la portería.

Segunda sesión.

Realizaremos la sesión en el gimnasio o en el patio.

Recordamos los nombres de todo el grupo.

PERSONAS Y APOYOS.

Carreras.

Énfasis: **Cooperación, energizar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Elijo dos números. Con el primero indico la cantidad de personas que formarán cada grupo. Con el segundo indico los apoyos que han de tener en el suelo.

A partir de esta situación les pido que cada grupo formado atravesase el gimnasio.

Por ejemplo: Si digo *cinco – tres*, hacemos grupos de cinco personas que entre

En medio de cada portería hay un cono. De esta manera meter gol consiste en tocar el cono con el balón. Ninguna jugadora puede entrar dentro del semicírculo de zona de portería.

Cada equipo solo puede hacer tres pases consecutivos de pelota. Cuando hacen el cuarto pase, le damos la pelota a la jugadora del otro equipo que esté más cerca.

Es más cómodo que hay una persona haciendo de árbitro que puede ser la profesora.

Podemos jugar tocando la pelota con los pies (*balompié*) o con las manos (*balonmano*).

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.

ellas solamente podrán apoyar cinco puntos de su cuerpo en total y habrán de atravesar en esta postura el gimnasio.

NOS PONEMOS LA TARTA.

Aros.

Tres o cuatro personas se colocan alrededor de un aro. Se agarran con las manos en la cintura de las compañeras de ambos lados. Empujando con los pies, las piernas, los muslos . . . han de conseguir poner el aro sobre sus cabezas sin tocarlo con las manos.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

EL CESTOMÓVIL.

BALONMANO

Se juega en un campo de Balonmano o más pequeño. El terreno de juego está dividido

en dos partes iguales. Dentro de cada parte se marca un círculo de 5 metros de diámetro situando el borde a 5 metros de la línea del fondo. (La longitud del diámetro es igual a la cuarta parte de la longitud de cada campo y se sitúa a la misma distancia de la línea de fondo).

MATERIAL.

Se juega con una pelota del tamaño de Balonmano, aproximadamente de 56 centímetro de longitud de la circunferencia.

La pelota idónea es del tipo de autohinchable o similar, es decir que no haga daño en su recepción.

Nº PARTICIPANTES

Cada equipo está formado por tres chicas y tres chicos en el terreno de juego.

DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS.

- -De cada equipo un chico o chica se colocará dentro del círculo que está situado en el campo contrario. Con sus manos sujetará una papelera de plástico con la que tratará de recepcionar la pelota autohinchable del tamaño del balonmano.
 - -Se consigue gol o un punto cuando el balón es recepcionado con la papelera que tiene un compañero o compañera que está situad@ dentro de un círculo.
 - -El comienzo del juego se realiza con un saque desde el centro del campo, al principio de cada tiempo y después de haber recibido canasta.
1. Se puede tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo.
 2. No se puede jugar de forma individual con autopases o regateando.
 3. Dentro del círculo sólo puede situarse un jugador o jugadora con una papelera. Es el único participante que puede estar dentro del círculo.
 4. No se puede correr con el balón. En caso de recibir un pase en carrera, se permite hacer un pase inmediato o dar los mínimos pasos necesarios hasta parar (3 Pasos)
 5. NO se puede retener el balón más de 5 segundos sin jugarlo. En ese tiempo se puede pivotar con un pie y no se le puede arrebatarse el balón al jugador/a que lo tiene.
 6. Es falta defender dos jugadores a la vez sobre un atacante. Ante un balón en el aire cogen simultáneamente un

atacante y un defensor, tiene preferencia el atacante.

7. Ningún participante puede defender a menos de un brazo de distancia del atacante, por lo tanto no se puede tocar, empujar u obstruir al contrario/a.
8. No se permiten tres pases seguidos entre jugadores del mismo sexo.
9. Las faltas se sacan desde el lugar que se ha cometido.
10. Después del saque de falta no se puede puntuar directamente, sólo en el penalty.

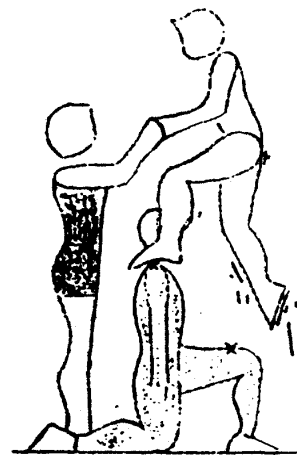
FUENTE: Martínez, Manuel.

ADAPTAR PAR BALOMPIÉ, BALONMANO Y BALONCESTO

ASCENSO POR LA RODILLA.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**



Pierna adelantada



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.

AL PELOTÓN. (A la comba)

Comba.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Se juega a la comba mientras cantan:

*"Al pelotón que entre uno,
al pelotón que entren dos,
al pelotón"*

Cuando están todos dentro:

*"Al pelotón cogeros de la mano,
al pelotón tocaros el ombligo,
al pelotón daros un besito,
al pelotón....."*

Se van inventando letras. La gente podrá salir cuando esté cansada.

"Que salga el pelotón número uno.

*Que salga el pelotón número dos.
Que salga el pelotón número"*

Las personas que dan a la cuerda van siendo sustituidas cada vez que alguien sale de la comba sin que esta deje de girar.

VARIACIÓN FÁCIL:

Hacemos este juego de la comba con la modalidad de "La Barca". Consiste en balancear la cuerda de un lado a otro del suelo sin llegar a describir el círculo completo.

ÓRBITA COLECTIVA.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperar.**

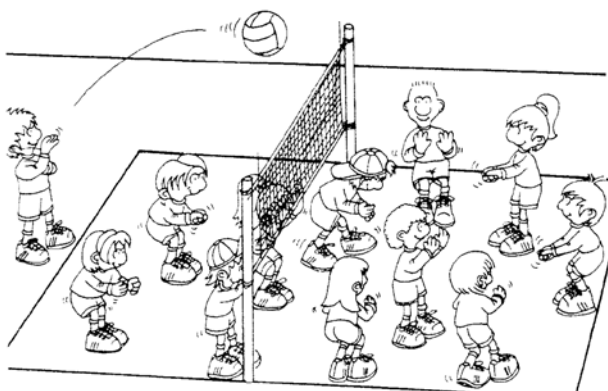
Coefficiente de cooperación: **9.**

Un grupo de jugadores de pie forma un círculo amplio y otro grupo se coloca en el interior tumbándose y levantando los pies a lo alto.

Quienes están en el centro tumbadas habrán de dar patadas a la pelotona para que vaya hacia el círculo exterior. Y el círculo exterior enviará la pelotona con las manos hacia los pies de quienes están dentro formando una órbita entre el círculo de fuera y los jugadores de dentro sin que la pelotona caiga al suelo.



42.



BALONVOLEA

E- Se puede jugar con una o más pelotas.

Se puede probar con diferentes tipos de pelotas: de ping-pong, de tenis, de playa, con globo normal, con GLOBO GIGANTE, . . .

F. Podemos colocar la red a mayor o menor altura. Podemos jugar con dos redes paralelas separadas uno o dos metros de distancia. Si no tenemos redes, las simulamos con cuerdas.

B- Se puede poner como condición necesaria que tres miembros del equipo toquen la pelota antes de pasarla al otro campo.

ME SIENTO BIEN Y ME LEVANTAS.

Énfasis: **Cooperación.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Sentado



De rodillas



De pie



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.

INVÁLIDAS CON VARAS.

Varas

Cada persona coge una pica o una vara. Juega a la patacoja encogiendo un pie y caminando con el pie encogido y ayudado de la vara.

Después caminamos por parejas agarradas de una mano, con la ayuda de una vara y un pie elevado.

FUENTE: Ismael Donet. 07

GOLPEAR EL GLOBO CON VARAS.

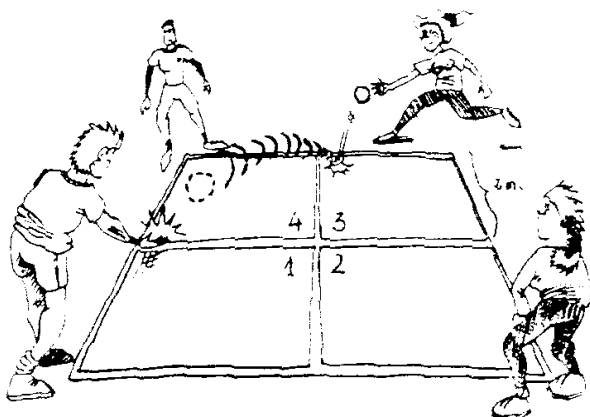
Varas

GLOBO

Todas se ponen por parejas y cada pareja agarra una pica (una vara o un palo) por los extremos. Cada pareja tiene un globo inflado y lo golpean suavemente hacia arriba para que no caiga o para pasárselo a otra pareja sin que caiga al suelo.

Se puede probar a ver qué pasa si cada pareja lleva dos picas y cada persona las sujeta por dos extremos.

FUENTE: Ismael Donet. 07



CUATRO POR CUATRO.

TENIS

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Se juega en un terreno liso. Es un cuadrado de 3 metros de lado que a su vez está dividido en 4 cuadrados iguales de 1,5 m. de lado.

Podemos jugar con diferentes tipos de pelotas y raquetas.

Con pelota de tenis les pido que la lancen de manera que de un bote en su propio campo y que la golpeen después de que la pelota haya dado ya un bote en el campo según viene de otro lado. No debe dar dos botes. La hacemos llegar a otro de los cuadrados.

Me gusta poner una cuarta parte de las jugadoras en fila en cada uno de los cuatro vértices del cuadrado grande.

Inicia el juego la que está en primer lugar de la fila de uno de los vértices. Cada vez que una persona golpea la pelota se pone en último lugar de su propia fila.

FUENTE: Martínez, Manuel.

- -En cada cuadrado se situará una pareja mixta.
- -El/la participante del cuadrado 1 (o quien perdió el anterior punto) empieza el juego. Después de un bote golpea la pelota con la mano desde fuera de su cuadrado y la envía al cuadrado 3 (o al cuadrado del lado opuesto).
- -Para sacar se dispone de dos intentos para realizar el saque debidamente.
- -Cada vez que bote el balón en el cuadrado debe ser golpeado de forma alternativa por cada uno de los participantes.
- Se considera FALTA:
 - -Fallar al devolver la pelota.
 - -Golpear la pelota con el puño o por encima de la pelota.
 - -La pelota no puede botar en la línea.
 - -Permitir que la pelota toque cualquier parte del cuerpo que no sea la mano.
 - -Golpear la pelota antes que dé el primer bote o después del segundo bote.
 - -Devolver la pelota al cuadrado que vino.

- El jugador o jugadora que comete falta, se adjudica un punto su pareja y saca en la próxima situación de juego el otro jugador o jugadora (que no falló anteriormente).
- La pareja que tenga menos puntos al finalizar un tiempo determinado, ganará el juego correspondiente.
- Durante el desarrollo del juego si un equipo sigue una jugada ante la duda de que el balón haya botado en la línea, el juego continúa pero si es por otra jugada antirreglamentaria el juego se paraliza en cualquier momento a pesar de que un equipo haya continuado la jugada.

VARIACIONES:

1.-"**4 X 4 TOTAL**".- Rotará toda la clase por los grupos según los resultados.

2.-"**4 X 4, COOPERATIVO**".-Se contará los golpes que dan al balón sin cometer falta.

3.-"**CUATRO X CUATRO CON RELEVOS**". En cada cuadrado se sitúa dos jugadores que deberán golpear de forma alternativa.

4.-"**CUATRO X CUATRO ROTATIVO**". Puede haber varios jugadores esperando que un participante consiga dos o tres puntos negativos para ponerse en su cuadrado...

FUENTE: Martínez, Manuel.

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?

