

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:	PILLAR EL NOMBRE	6
Juegos Deportivos: Pillar Pelotas	EL DELFIN Y LOS PULPOS. COGER EL BALÓN A CIEGAS	5 ...
Variaciones cooperativas para deportes: Balompié	BALOMPIÉ POR PAREJAS.	6
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	CARRERA ACUMULATIVA QUE NO SE CAIGA LA TARTA.	7 ...
Variaciones cooperativas para deportes: Balonmano	PEGOL.	...
Acrobacias:	PONERSE DE PIE SOBRE LOS HOMBROS.	8
	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

3ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Soga Colchonetas	TODAS A LA VEZ CON LA SOGA. TORTUGA GIGANTE	... 8
Variaciones cooperativas para deportes: Balonvolea	DIME A DÓNDE VA.	9
Acrobacias:	PONERSE DE PIE Continuidad	
	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

4ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Banco	EN ORDEN SOBRE LOS BANCOS
Varios	LA PÍDOLA COMPLEJA	7
Variaciones cooperativas para deportes:	BALONCESTO CON BALDE.
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.

PILLAR EL NOMBRE.

Pillar.

Énfasis: **Presentarse**, energizante.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Nos colocamos de pie en un círculo muy amplio.

Alguien "*pilla*" desde el punto central del círculo diciendo el nombre de una persona del grupo e intentando tocarla.

Ésta deja de ser perseguida si dice el nombre de otra del grupo. Ahora esta se convierte en perseguida, y así sucesivamente. Si alguna es tocada antes de decir el nombre de otra persona del grupo, se pone en medio del círculo y comienza la actividad.

Cada vez que se pone una persona nueva en el centro, todas las personas dan un paso atrás.

Habremos de tener cuidado para que no se repitan nombres y se quede alguna sin participar.

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 DELFÍN Y LOS PULPOS.

Pillar.

Coefficiente de cooperación: **5**.

Todos corren por un recinto amplio mientras uno (la ballena) lanza una pelota.

Si toca a alguien se convierte en pulpo paralizado con los brazos estirados que paraliza a todas las personas que le tocan. Mientras la ballena sigue tirando el balón.

El último en ser tocado comienza de nuevo el juego.

Conviene poner un balón por cada múltiplo de diez personas. Podemos jugar con más de un balón.

COGER EL BALÓN A CIEGAS.

Pelotas

El juego se desarrolla cuando los jugadores sentados en círculo comienzan a pasarse rodando una o dos pelotas.

Los cazadores "ciegos" intentarán atrapar las pelotas.

Cuando lo consiguen cambio de rol.

BALOMPIÉ POR PAREJAS.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Énfasis: **Energizante**.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Hacemos dos equipos, a ser posible de seis jugadoras en cada uno. Un equipo lleva peto o un distintivo. Cada jugadora está formada por una pareja de personas agarradas de la mano (*o del brazo o por el hombro o con dos piernas atadas con un pañuelo*). Si se sueltan de la mano no les está permitido tocar la pelota.

Cada pareja jugadora tiene un número y una zona de juego. Sobre una pizarra marcamos la zona de juego de cada pareja. Cada vez que alguien mete gol todas las jugadoras cambian de posición avanzando un puesto en el sentido de las manillas del reloj. Esto habremos de ensayarlo sobre la pizarra y sobre el terreno.

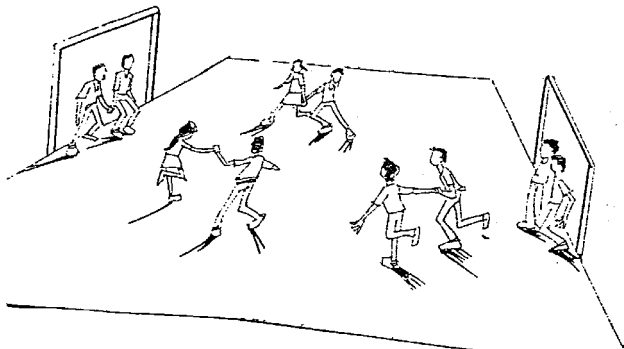
A veces jugamos pasando la pelota con los pies (*balompié*) y otras veces pasándola con las manos (*balonmano*).

Variaciones:

Habremos de probar sujetando a cada pareja por las piernas contiguas.

Podemos pedir que cada pareja vaya sobre zanco-botes.

Podemos probar también formando tríos para cada jugadora.



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 ACUMULATIVA.

Carreras.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Los jugadores de los diversos equipos estarán dispuestos como para las carreras de relevos ordinarias y espaciados 20 ó 30 metros unos de otros. El nº 1 corre hacia el nº 2 y le coge por las caderas; estos dos así colocados, corren hacia el nº 3, quien es cogido de la misma manera por el nº 2. Los tres juntos corren hacia el nº 4, y así hasta que esté todo el grupo y hayan franqueado la línea de llegada.

Los jugadores más entrenados deben ser los primeros en comenzar la carrera.

QUE NO SE CAIGA LA TARTA.

Aros.

Hacemos grupos de tres o cuatro. Cada grupo se pone un aro encima de las cabezas y lo han de llevar a un punto prefijado sin que se caiga.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

PEGOL.

BALONMANO

BALOMPIÉ.

Coefficiente de cooperación: **7.**

Jugamos a balompié o balonmano con una condición. Cada jugadora solo puede dar una patada o un golpe de mano cuando la recibe.

Habremos de tener en cuenta las rotaciones.

FUENTE: Martínez, Manuel.

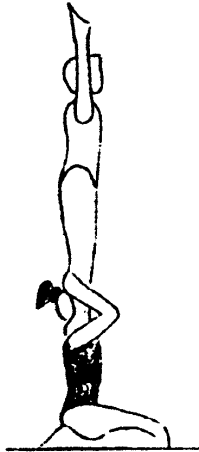
PONERSE DE PIE SOBRE LOS HOMBROS.

Coefficiente de cooperación: **8.**

Una está sentada en el suelo con las rodillas en el suelo. Otra con los pies descalzos

detrás de ella pone un pie sobre su hombro derecho. Alguien le ayuda a subir y a poner el otro pie sobre el hombro izquierdo.

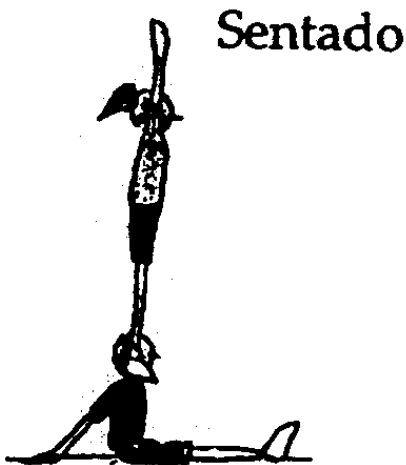
Cuando ya está arriba, apoya sus pantorrillas en la cabeza de la que está sentada para aguantarse mejor y estira los brazos en forma de cruz. Quien está abajo la sujeta algo con sus propias manos.



Sobre talones

Una está sentada en el suelo con las piernas estiradas hacia delante y las manos apoyadas en el suelo atrás pero manteniendo la espalda bien recta.

Otra con los pies descalzos detrás de ella pone un pie sobre su hombro derecho. Alguien le ayuda a subir y a poner el otro pie sobre el hombro izquierdo. Se estira bien hacia arriba.



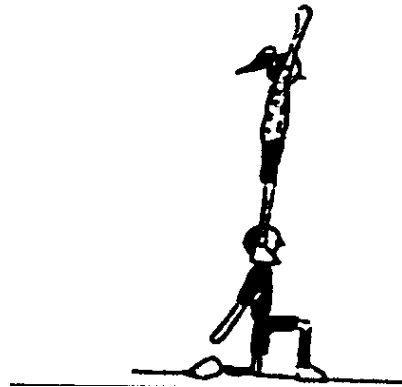
Sentado

Una está con las dos rodillas en el suelo manteniendo la espalda bien recta.

Otra con los pies descalzos detrás de ella y la ayuda de las compañeras o de una silla pone un pie sobre su hombro derecho. Alguien le ayuda a subir y a poner el otro pie sobre el hombro izquierdo. Se estira bien hacia arriba.

A continuación, la persona de abajo separa una rodilla del suelo haciendo ángulo de apoyo en la parte delantera.

Arrodillado con pie ad



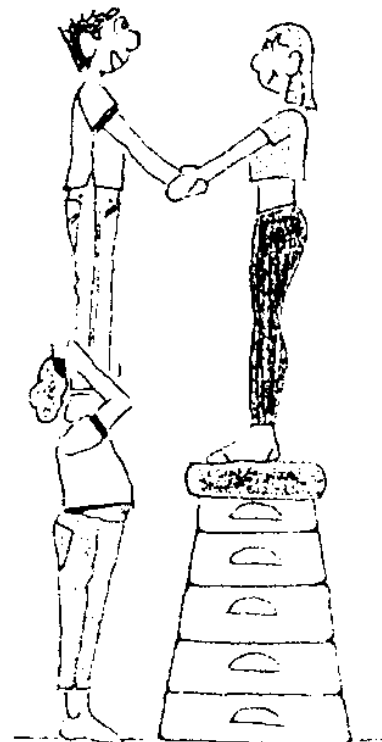
DE PIE SOBRE LOS HOMBROS CON AYUDA DEL PLINTON.

Énfasis: **Cooperación.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Una niña se pone de pie mirando al plinton. Otra se sube y se pone de pie sobre el plinton mirando a la anterior persona. Una tercera con los pies descalzos se sube al plinton y desde él se pone de pie sobre quien está en el suelo, mirando y apoyándose en la persona que está de pie sobre el plinton.

La de abajo se echa un paso a tras.



O mirando a una pared.

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.

TODAS A LA VEZ CON LA SOGA.

Soga

Necesitamos una sogá grande y fuerte anudada por los extremos.

Todas las personas se agarran a la cuerda unas se ponen en la parte exterior mirando hacia adentro y otras en el interior mirando hacia afuera de manera alternativa: una dentro, otra fuera, . . .

A partir de esta posición se echan ligeramente hacia atrás, doblan las rodillas, se sientan en el suelo sin quitar las manos de la sogá. Y luego los movimientos a la inversa.

FUENTE: Ismael Donet. 07

TORTUGA GIGANTE.

Colchonetas

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

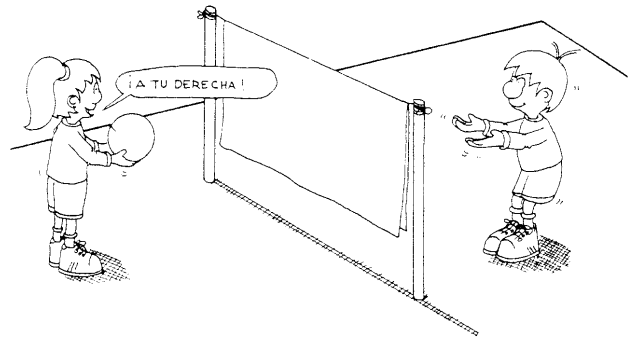
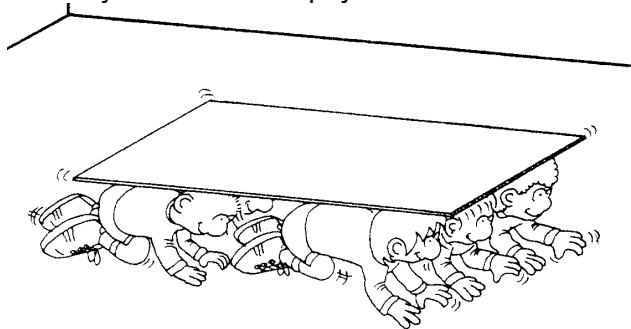
¿Alguna de vosotras ha estado en Ecuador? Es un país lejano de América del Sur. Es un país muy bonito. Un poco lejos de sus costas está la isla de Galápagos. Allí hay tortugas grandes que caminan despacio. Tienen cuatro patas y una cabeza sobresaliendo por debajo del caparazón. Y cuando camina, todas las partes del cuerpo tienen mucho cuidado para coordinarse y hacer las cosas en equipo. No puede ir una pata para cada lado.

Necesitamos un lugar muy amplio y alguna colchoneta de gimnasia. La actividad será más fácil si la colchoneta es blanda. Recomendamos hacerlo con colchoneta blanda.

Cada tortuga estará compuesta por cuatro o cinco participantes. Se colocan a cuatro patas bajo una colchoneta e imaginan que son una gran tortuga que se mueve en varias direcciones.

Se puede intentar que la tortuga atraviese un recorrido dibujado en el suelo con obstáculos, sin perder su caparazón.

Habrà menos dificultad si el suelo está liso para que las jugadoras no se dañen las manos y las rodillas al apoyarse en el suelo.



DIME A DÓNDE VA. BALONVOLEA

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Dos personas juegan como a balonvolea. Cada una se coloca en uno de los campos de juego. En lugar de una red colocan papel continuo o una tela grande de manera que ambas jugadoras no se ven.

Una pasa el balón al otro campo para que la otra lo coja. La que recibe dará indicaciones de su situación para que la pasen el balón y lo pueda recoger bien.

Habrà una tercera persona colaborando en el desarrollo del juego. Cuando alguien deja caer la pelota al suelo pasa a ser *colaboradora* y la anterior colaboradora pasa a uno de los campos de juego.

FUENTE: Omeñaca, Raúl.

PONERSE DE PIE SOBRE LOS HOMBROS.

Continuidad de la segunda sesión.

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.

EN ORDEN SOBRE LOS BANCOS.

Banco

Colocamos bancos suecos en forma de cuadrado en numero suficiente para que todas las niñas quepan encima de los bancos.

Ahora les pedimos que se coloquen por orden de estatura, por orden alfabético de nombres, por orden de fecha de cumpleaños o por el orden del número de su portal.

Se cambiarán de puesto siguiendo uno de los criterios sin bajar al suelo.

LA PÍDOLA COMPLEJA.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en una fila larga en un campo deportivo. Agachamos nuestro tronco hacia abajo apoyando las manos sobre nuestras propias rodillas.

La última persona salta por encima del resto de personas agachadas y cuando llega al principio se agacha para ser saltada. Si alguien tiene dificultades, la ayudamos.

Luego le sigue quien quedó en último lugar y así sucesivamente.

Con una sola mano.



Hay diferentes formas de saltar: Apoyando dos manos en la compañera,

apoyando una mano, dando una palmada antes de aterrizar, . .



A la una, anda la mula.

Salto normal.

A las dos, el reloj.

Salta mirándose la muñeca.

A las tres, almirez.

Salta y golpea al burro con el puño cerrado.

A las cuatro, un salto.

Salta en el aire antes de saltar el burro.

A las cinco, un brinco.

Lo mismo, pero el brinco es más elevado que el salto.

A las seis, manilla de rey.

Golpea con la mano antes de saltar.

A las siete, un panete.

Tortazo en el trasero del burro al saltar.

A las ocho, un bizcocho.

Golpe con la rodilla mientras salta.

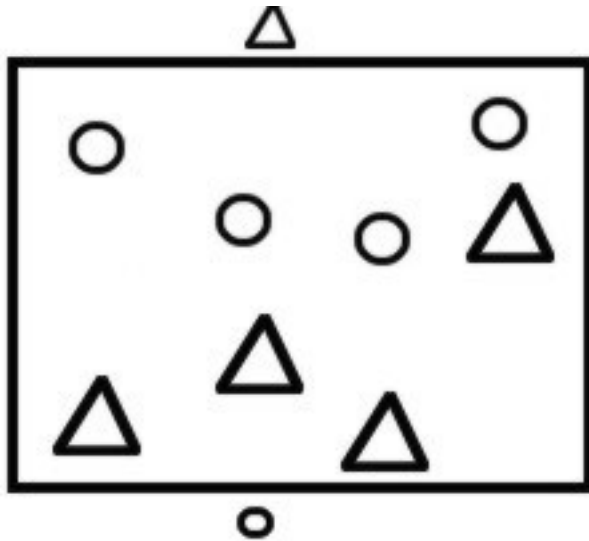
A las nueve, lleva la burra y bebe.

Salta y le da la vuelta al burro.

A las diez, otra vez.

Salta y vuelta al burro en sentido contrario.

FUENTE: JUGAR Y CANTAR. Biblioteca infantil y juvenil de Andalucía.



BALONCESTO CON BALDE.

BALONCESTO.

Jugamos a baloncesto pero sin cestas. Cada equipo tiene cuatro jugadoras y otra más que está en el interior del área de la cesta. Esta jugadora tiene un balde, una papelera o un aro y se puede desplazar por el interior del área.

Las integrantes del equipo se pasan la pelota entre si, tratando de embocarla en su balde sin entrar al área de cesta. Quien tiene la pelota puede pasarla o tirar al balde, pero no se puede desplazar con ella. El otro equipo procura interceptar la pelota (sin contacto personal con el adversario) y embocarla en su balde.

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?

