

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES COOPERATIVOS PARA QUINTO 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>LAS PEQUEÑAS CANGURAS SE SALUDAN.</b>	<b>7</b>
Juegos Deportivos: Pillar	<b>TODAS PILLAN.</b>	<b>6</b>
Pelotas	<b>MALABRES COLECTIVOS CON PELOTAS.</b>	<b>..</b>
Variaciones cooperativas para deportes: Balompié	<b>CAMBIO DE EQUIPO AL METER GOL</b>	<b>6</b>
Relajación / masaje:	<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>DOBLE ESCONDITE INGLÉS</b>	<b>...</b>
Aros	<b>MOVERSE DENTRO DEL ARO.</b>	<b>....</b>
Variaciones cooperativas para deportes: Balonmano	<b>BALONMANO DE JINETES.</b>	<b>6</b>
Acrobacias:	<b>PONERSE DE PIE SOBRE LAS MANOS.</b>	<b>8</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>LA SOGA EN LO ALTO</b>	<b>..</b>
Colchonetas	<b>TRANSPORTAR LA COLCHONETA GIGANTE.</b>	<b>....</b>
Variaciones cooperativas para deportes: Balonvolea	<b>EL SUAVIZANTE</b>	<b>8</b>
Acrobacias:	<b>SALTAR A LOS BRAZOS.</b>	<b>8</b>
	<b>Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:</b>	

#### 4ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Banco	<b>EQUILIBRIO COOPERATIVO SOBRE EL BANCO.</b>	<b>9</b>
Varios	<b>A LA PATA COJA COOPERATIVA.</b>	<b>10</b>
Variaciones cooperativas para deportes:	<b>EL BOLPA.</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.

### LAS PEQUEÑAS CANGURAS SE SALUDAN.

Énfasis: **Presentarse.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Las canguras son animales cuadrúpedos pero les gusta empujarse y elevar las patas delanteras. Caminan con las rodillas algo dobladas, casi en cuclillas. Y cuando encuentran a sus amigas chocan suavemente las palmas de sus manos con un impulso hacia arriba de manera que casi se ponen de pie y dicen: *"Hola, me llamo Reyes"* *"Hola, me llamo Nicasio"*.

Lo hacen siempre sin perder el equilibrio. Hacemos un ejemplo con una pareja.

Después todas nos ponemos en cuclillas y caminamos por la sala dando saltitos. Caminamos por lugares diferentes con las palmas de las manos elevadas.

Cuando encontramos otra persona chocamos mutuamente las palmas de las manos con mucha flexibilidad para que nadie se caiga y decimos nuestro propio nombre.

Después nos separamos y cuando encontramos otra persona cerca, repetimos el ejercicio.

Habremos de esforzarnos por saludar de esta manera a todas las personas del grupo.

FUENTE: La Longuera. 05

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.

### TODAS PILLAN.

**Pillar.**

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Todas corren por la sala. Todas pillan, intentan tocar a otra persona. Cuando una persona toca a otra, esta se queda congelada sin moverse.

Cuando solo queda una sin ser tocada, volvemos a empezar.

¿Podemos poner una forma de descongelar?

### MALABRES COLECTIVOS CON PELOTAS.

**Pelotas.**

Habremos de tener preparadas muchas pelotas de tenis o similares.

Nos ponemos de pie en un círculo muy amplio. Le paso una pelota a alguien diciendo su nombre. Habré de recordar muy bien a quién se la pasé.

Esta persona habrá de pasar la pelota a otra persona diciendo su nombre y recordando muy bien a quién se la pasó.

Seguimos así hasta que todas las personas han pasado la pelota a alguien.

Después retomamos la actividad de nuevo. Yo le paso una pelota a la misma persona que se la paseé anteriormente y así sucesivamente. Solamente que voy introduciendo nuevas pelotas y cada vez habrá más pelotas en el aire. Siempre pasaremos la pelota a la misma persona pero teniendo en cuenta que me puede llegar una pelota más por el otro lado y la he de recoger sin que toque el suelo.

### CAMBIO DE EQUIPO AL METER GOL.

**BALOMPIÉ.**

**BALONMANO**

**BALONVOLEA**

**BALONCESTO.**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Jugamos a balonmano, a futbolsala, a baloncesto o a balonvolea.

Siempre numeramos a las jugadoras y les asignamos zonas. Cada cierto tiempo, un minuto (más o menos), les pedimos que roten en el sentido de las agujas del reloj.

Si alguien mete gol, pasa al otro equipo intercambiándole por la jugadora del otro equipo que tenga el mismo número.

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.

### DOBLE ESCONDITE INGLÉS.

#### Carreras.

Necesitamos un gimnasio muy amplio o una cancha de balonmano. La mitad del grupo se pone en un extremo. La otra mitad, en el otro. Una persona se pone en el centro del gimnasio.

Cada grupo habrá de desplazarse en el sentido opuesto a donde se encuentra. Pero si te ve moverte la jugadora que está en el centro, vuelves al puesto inicial.

Quien primero llega a la pared opuesta, se pone en el centro para ser protagonista. En la siguiente ocasión que jugamos.

### MOVERSE DENTRO DEL ARO.

#### Aros.

Tres personas se ponen dentro de un aro grande colocándolo a la altura de la cintura. Les pedimos que hagan tareas o se

muevan ritmicamente sin tocarle con las manos y sin que el aro se caiga.

FUENTE: Ismael Donet. 07.



### BALONMANO DE JINETES.

#### BALONMANO

Énfasis: **Energizante.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Hacemos dos equipos que no tengan más de siete jugadoras cada uno. Cada jugadora es una pareja de un peso más o menos parecido. En esta actividad les dejo que elijan a su pareja. En cada pareja una persona hace de caballo que transporta a la otra en forma de jineta que va subida sobre la espalda. Se pueden cambiar los papeles en cualquier momento. Es cómodo subirse al caballo desde un lugar alto.

El juego se desarrolla manejando el balón con **las manos** por parte de quienes hacen de caballo o de jinetes.

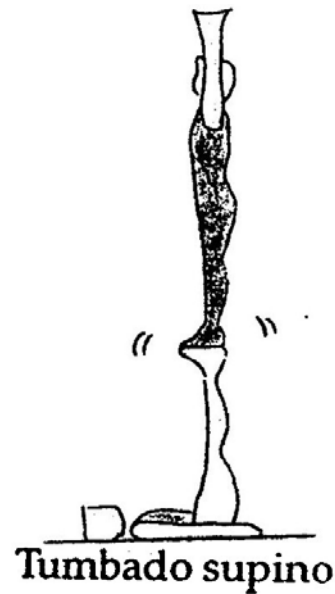
La pelota se puede botar pero ninguna pareja puede mantener la pelota más de tres segundos en las manos.

Ninguna pareja de jugadoras puede estar más cerca de un metro de distancia entre sí.

En cualquier momento el jinete se puede bajar del caballo para descansar o cambiarse los papeles, pero ninguna pareja puede jugar mientras el jinete no esté sobre el caballo.

Habrà un àrea de portería con un semicírculo a tres metros de radio del centro de la portería. Nadie puede entrar en esa àrea excepto la pareja portera.

Es importante que haya un àrbitro que observe y controle el desarrollo del juego con cuidado.

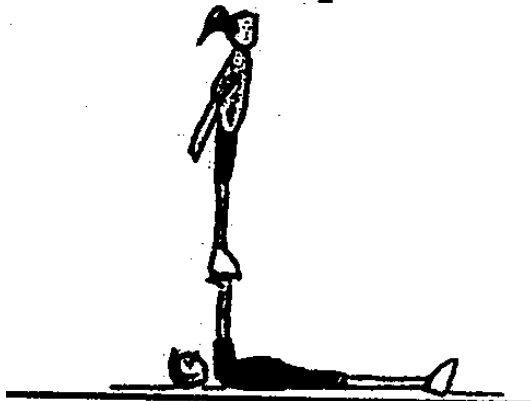


#### PONERSE DE PIE SOBRE LAS MANOS.

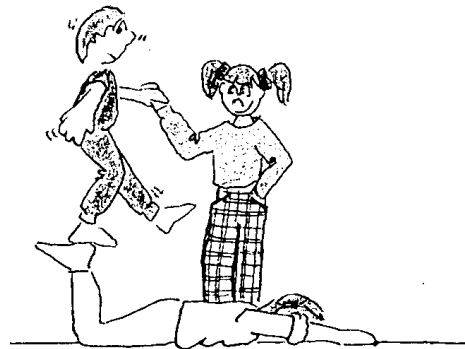
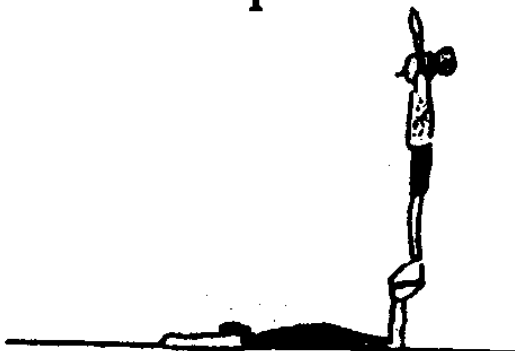
Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

#### Tumbado supino



#### Tumbado prono



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.

### LA SOGA EN LO ALTO.

#### Soga

Tendremos preparada una cuerda larga anudada en los extremos.

Todas las personas se ponen de pie en círculo. Elevan los brazos a lo alto y sujetan la cuerda. Moviendo las manos desplazaremos la cuerda hacia la derecha sin que las personas muevan los pies.

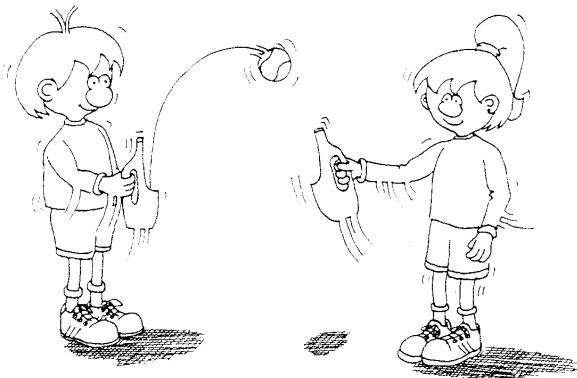
Intentamos algo más difícil. Con los brazos en lo alto, se girará todo el grupo hacia la derecha cuidando de que la cuerda no se mueva ni se destense.

FUENTE: Ismael Donet. 07

### TRANSPORTAR LA COLCHONETA GIGANTE.

#### Colchonetas

Todo el grupo se pone de pie debajo de la colchoneta gigante o alrededor y la vamos transportando de un lado a otro de la pista según las indicaciones de la profesora.



### EL SUAVIZANTE. BALONVOLEA

¿Con cajas de zapato con botes grandes de yogur?

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

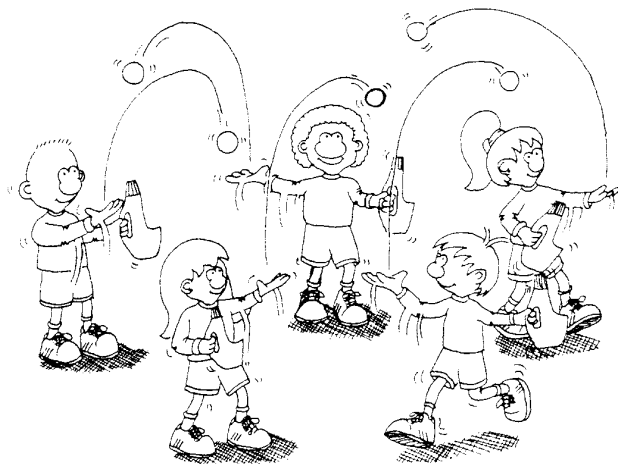
Elaboramos una raqueta-cesta con una botella de plástico de jabón suavizante. Una por persona.

Formamos dos filas paralelas que se miran frente a frente. Cada persona sabrá cuál es su pareja. Las filas habrán de estar separadas a cuatro metros de distancia.

Una fila lanza la pelota de tenis con la mano a su compañera de la fila de enfrente con cuidado para que la otra persona la recoja con la raqueta-suavizante después de que la pelota haya dado un bote en el suelo.

Después lo hacen al revés y lo repiten varias veces.

A continuación repiten el ejercicio pero la receptora habrá de coger la pelota al aire sin que bote en el suelo.



FUENTE: Omeñaca, Raúl.

## SALTAR A LOS BRAZOS.

Énfasis: **Cooperación.**

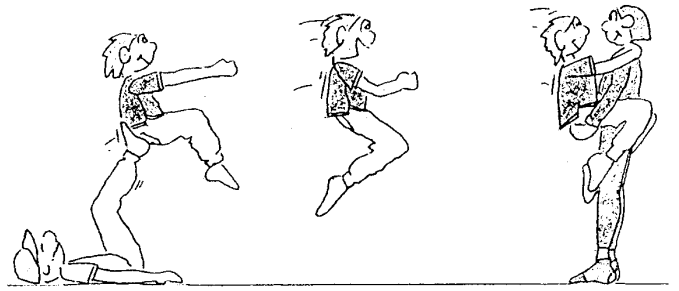
Coeficiente de cooperación: **8.**

Una persona se sienta en el suelo. Se tumba. Eleva las piernas juntas. Las flexiona con los pies descalzo.

Otra persona se pone de espaldas y se sienta sobre las piernas elevadas de quien está en el suelo. Esta encoge y estira las piernas elevadas.

Frente a la persona sentada estará una amiga de pie. La persona tumbada intentará elevar a la persona sentada de manera que esta irá a parar a los brazos de su amiga que está en frente dispuesta a recibirla.

Habrán dos personas más ayudando en el proceso y cuidando para que no haya ningún accidente.



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

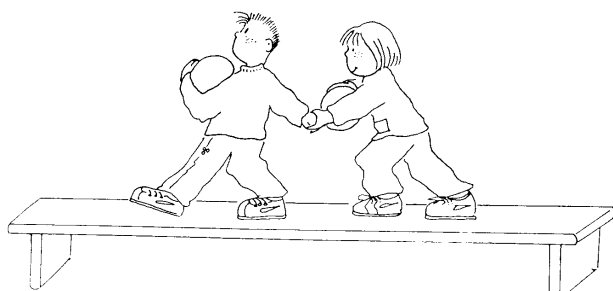
Buscamos modificaciones para conseguir mejor esos objetivos.

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.



### EQUILIBRIO COOPERATIVO SOBRE EL BANCO.

#### Banco

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Colocamos un banco sueco y nos ponemos en fila mirándolo.

Habremos de atravesarlo en grupos de dos o más agarradas de las manos. La primera y la última llevan un balón en la mano y no debemos caernos.

O un tren.

### A LA PATA COJA COOPERATIVA.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Se hace una fila colocándose una persona detrás de otra. Dejamos la mano izquierda en el hombro izquierdo de la que está delante. La mano derecha sujeta la pierna derecha de quien está delante flexionada hacia atrás. En esta postura la fila puede andar, saltar a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás, hacer equilibrios, agacharse, estirarse . . . .

FUENTE: Omeñaca, Raúl.



### EL BOLPA.

#### TENIS

Es un juego que consiste en enviar y devolver una pelota mediante una pala que tiene cada jugador o jugadora, por encima de una zona neutral que divide en dos terrenos de juego limitadas por líneas.

### TERRENO DE JUEGO Y NÚMERO DE PARTICIPANTES.

EL TERRENO DE JUEGO en la modalidad parejas está constituido por un campo de 18 metros de largo y nueve de ancho, con una zona neutral o "tierra de nadie" de 6 por 9 metros según se marca en el gráfico adjunto. En cada terreno de juego se traza una línea que divide en dos mitades la zona de juego que nos servirá para marcar la zona de recepción del servicio.

En la modalidad individual se recomienda una pista de 15 por 5 metros, la pista debe estar marcada por tres cuadrados de 5 metros de lado.

### MATERIAL.

1.-PALA: Cada jugador o jugadora tendrá una pala tipo playera con una dimensión máxima de 25 centímetros por el lado más largo de la zona de golpeo. Será preferentemente de madera.

2.-PELOTA: Se puede utilizar distintos tipos de pelota, según las características del pavimento del terreno de juego, o si jugamos al aire libre o en pabellón. Su diámetro oscila



entre 5 y 8 centímetros de goma o gomaespuma del modelo autohinchable de superfoam.

## **DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS.**

-Sólo el equipo que saca puede anotar un punto si gana el intercambio de juego, ya sea por su propia acción o porque el adversario comete una falta.

-Cada juego tiene 15 puntos con dos de ventaja, se juega al mejor de 3 ó 5 juegos.

**EL SERVICIO:** Es la puesta en juego de la pelota por alguno de los jugadores/as y se considera efectuado cuando la pelota es golpeada con la pala con la acción de realizar dicho saque.

- Después de decidir qué equipo tendrá el primer servicio; el jugador o jugadora en el área de servicio derecha de ese equipo iniciará el juego sirviendo al jugador o jugadora del mismo sexo que se encuentra en el área de recepción de servicio diagonalmente opuesta, si comete falta el equipo que recibe se anota un punto el equipo servidor, y pasa a servir el mismo jugador o jugadora al lado izquierdo de su campo al otro jugador o jugadora que recibió anteriormente, y continúa rotando de lado y sirviendo en diagonal hasta que cometan falta y el servicio pase a poder del equipo contrario.
- Solamente el equipo que está sirviendo cambia su posición en el campo a cada tanto que marcan.
- Después de efectuado el servicio, el equipo servidor y el equipo receptor pueden adoptar las posiciones que quieran en su terreno de juego, con independencia de las líneas de la pista.
- Cada vez que un equipo recupere el saque, lo realizará el otro jugador o jugadora que no lo realizó anteriormente.

### **FALTAS EN EL SERVICIO.**

- Hay falta en el servicio, si en el momento en que la pelota es golpeada al sacar por el servidor, está pisando la línea de saque que es la misma que está al fondo del campo.
- Hay falta, si el jugador o jugadora que realiza el saque la pelota va en trayectoria directamente descendente.

### **FALTAS EN EL JUEGO**

- No se permiten golpes descendentes.
- Hay falta si la pelota es golpeada dos veces por el mismo equipo antes de devolverla, al otro campo.

- La pelota no puede ser sostenida por las palas, transportada o arrastrada por las mismas. Ha de ser golpeada de una manera clara.

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?

