

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:	VOZ VOLEA	7
Juegos Deportivos: Pillar	LA RED.	5
Pelotas	RECHAZAMOS LAS PELOTAS	6
Variaciones cooperativas para deportes: Balompié	SOLO UN GOL POR PERSONA.	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	UNO, DOS, TRES, CUATRO, CINCO...	8
Comba	UNA MIRANDO A LA OTRA. AUTOCOMBA.	...
Variaciones cooperativas para deportes: Balonmano	BALONMANO CON BALÓN GIGANTE.	9
Acrobacias:	VUELTA Y VUELTA.	9
	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

3ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Globo	PISAR LOS GLOBOS.	6
Pañuelo	EL PAÑUELO POR GRUPITOS.	6
Variaciones cooperativas para deportes: Balonvolea	VOLEA CON PLATILLO VOLADOR PASANDO TRES OBLIGATORIO.	...
Acrobacias:	TUMBADAS.	8
	Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:	

4ª sesión.

Contenido.	Nombre de la actividad.	Coefficiente de Cooperación
Juegos Deportivos: Varios	REMOLINO.	8
Balón gigante	BOTAR EL BALÓN GIGANTE CON LOS PIES.	9
Variaciones cooperativas para deportes:	TENIS BALOMPIÉ	7
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.

VOZ VOLEA. VOLEA.

Énfasis: **Presentarse**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en un campo de balonvolea. La mitad del grupo en cada campo distribuido a la manera de los equipos de volea.

Hacemos como que jugamos a balonvolea con una pelota imaginaria. Quien lanza la pelota dice el nombre de la persona a quien se la pasa.

La persona que ha sido nombrada se imagina que recibe una pelota por el aire. La recoge y se la envía imaginariamente a otra del grupo.

No repetimos nombres.

Después lo hacemos todo parecido con una pelota real.

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.

LA RED. Pillar.

Énfasis: **Energizar**.

Coefficiente de cooperación: **5**.

En los dos extremos del gimnasio se trazan dos líneas y los jugadores divididos en

dos equipos iguales se colocan detrás de las líneas marcadas.

Los jugadores de un equipo son la red y van cogidos de las manos. Los otros son los peces.

A una señal, todos los peces saldrán de su guarida y la red tratará de cogerles. Para que un pez sea pescado tiene que ser rodeado por la red. La red puede pillar a varios peces a la vez. El pez puede intentar escaparse.

Cuando hayan cogido a todos los peces se cambian los papeles.



RECHAZAMOS LAS PELOTAS.

Pelotas.

Énfasis: **Cooperación**.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Necesitamos un campo amplio de deporte.

Nos vendrá bien tener más balones o pelotas que el número de la mitad de las niñas participantes. Los balones y pelotas pueden ser de tamaños y texturas diferentes. Si tenemos muchas, mejor que si tenemos pocas.

Repartimos a las jugadoras en dos equipos. Cada grupo pisa con un pie en el lado más corto del campo sin pisar más adelante. A una distancia aproximada de 15 metros de separación entre un equipo y otro.

El ejercicio consiste en echar los balones al campo contrario continuamente detrás de la línea que está pisando el equipo contrario impulsándolas con la mano y haciéndolas rodar por el suelo.

La dinamizadora hace una señal cada cierto tiempo. Al oír la señal, todas las jugadoras

quedan con los pies quietos. Y miramos a ver cómo va el juego.

SOLO UN GOL POR PERSONA.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

BALONVOLEA

BALONCESTO.

Coeficiente de cooperación: **6.**

Jugamos al fútbol con un balón o dos si hay más de seis jugadoras por equipo. Un equipo lleva peto.

Está bien jugar en el campo de balonmano.

Numeramos a las jugadoras y asignamos a cada una un área de juego. Cada dos minutos, cuando la portera tiene el balón, les pedimos que roten un puesto.

No se puede entrar nunca en al área de la portería.

Cuando una jugadora mete gol, le ponemos un sombrero y ya no puede meter más goles. Así que habremos de preparar varios y divertidos sombreros en cada partido. Puede ser un gorro de papel (*tipo cucurucho*).

Podemos hacer este juego también al estilo **balonmano**, moviendo el balón con las manos. Cuando jugamos a balonvolea o baloncesto también podemos poner un sombrero a quien hace tanto para que no lo repita.

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.

UNO, DOS, TRES, CUATRO, CINCO...

Carreras.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Dividimos al grupo en dos subgrupos, **naranja** y **limón**. El subgrupo **naranja** se coloca en círculo, y cada persona del grupo **limón** se coloca detrás de un compañero **naranja**. Es conveniente hacer un círculo muy amplio para que hagan más ejercicio físico.

Siempre se mueve el círculo externo mientras que el interno queda quieto. Si somos impares, una persona se queda en el centro y va diciendo los números:

- UNO corremos hacia la derecha.
- DOS corremos hacia la izquierda.
- TRES cada una de las personas que corren se coloca detrás de la persona que tengan más cerca cuando oigan el número.
- CUATRO las personas de fuera pasan por debajo de las piernas de las compañeras y se quedan delante.
- CINCO la que está delante pone sus manos sobre sus propias rodillas y se agacha. La que está detrás salta como a *la pídola* apoyando las manos sobre la espalda de la que está agachada.

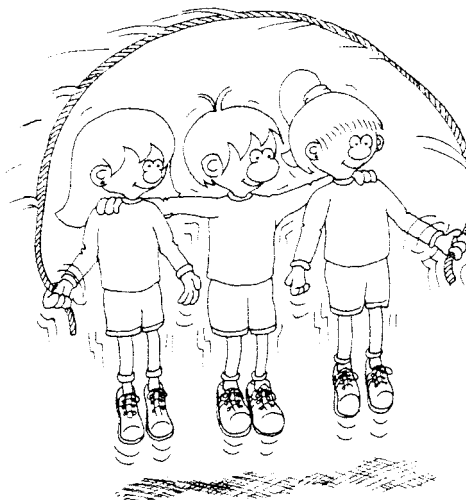
Podemos inventarnos el número seis (*cada pareja se da un abrazo o realiza otro movimiento que decida el grupo*).

La que dice los números puede participar en el momento que quiera ocupando el puesto de alguna compañera que se esta moviendo, pasando ésta a decir los números.

UNA MIRANDO A LA OTRA. AUTOCOMBA.

Comba.

Autocomba de una persona, de dos (mirándose), de tres.



BALONMANO CON BALÓN GIGANTE.

BALONMANO

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Necesitamos un campo de balón mano. Necesitamos un balón gigante bien hinchado que bote bastante.

Formamos grupos de tres personas. En cada campo hay tres o cuatro grupos de tres. Un grupo de tres se agarra por los hombros en hilera y hacen de porteros moviéndose por el interior del área de la portería.

Otro grupo juega en la mitad del campo en la parte defensiva.

El otro va botando el balón gigante las tres a la vez intentando meter gol en la portería contraria o pasando el balón a su otro subgrupo. Este grupo solamente se desplaza por el medio campo delantero.

El equipo **B** tienen la misma distribución y solo puede coger el balón gigante sin tocar a ninguna de las otras jugadoras que normalmente es cuando el balón rebota descontroladamente por algún lanzamiento.

Cuando un subgrupo mete gol se sienta en el banquillo y es sustituido por otro subgrupo. Lo mismo hacemos con el subgrupo portero al que se le mete gol.

Aprovechamos algunos momentos especiales para que cada grupito cambie de zona de juego cada dos minutos aproximadamente.

VUELTA Y VUELTA.

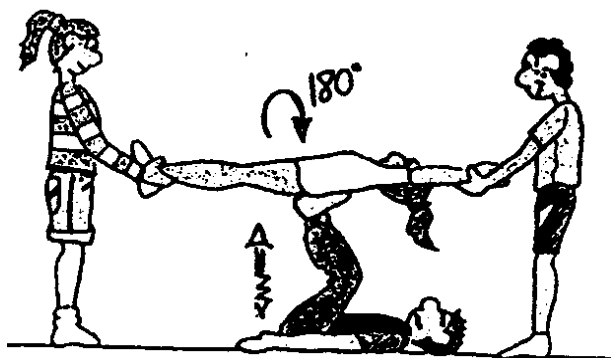
Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

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.

PISAR LOS GLOBOS.

GLOBO

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Las jugadoras inflan un globo cada una y lo atan a un cordel de poco más de medio metro. Se atan el cordel con el globo al tobillo. Cuando están todas preparadas, a la señal, las jugadoras intentarán pisar los globos de las demás, intentando explotarlos y salvaguardar el propio.

VARIACIÓN: Un globo atado a cada tobillo.

FUENTE: L. M. Bascones.

EL PAÑUELO POR GRUPITOS.

PAÑUELO

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Jugamos al pañuelo de la forma tradicional pero previamente decimos si será por parejas o por tríos.

También fijamos cada vez la acción que va a realizar el grupito. Por ejemplo, si jugamos por parejas, podemos pedir que vayan agarrados del brazo, que una monte sobre la otra, agarradas por los hombros. . . . Si decidimos jugar por tríos, pueden correr a la sillita de la reina,

Quien tiene el pañuelo, puede decir los números que forman los grupillos.

FUENTE: Barrio de Bilbao. 03

VOLEA CON PLATILLO VOLADOR PASANDO TRES OBLIGATORIO.

BALONVOLEA

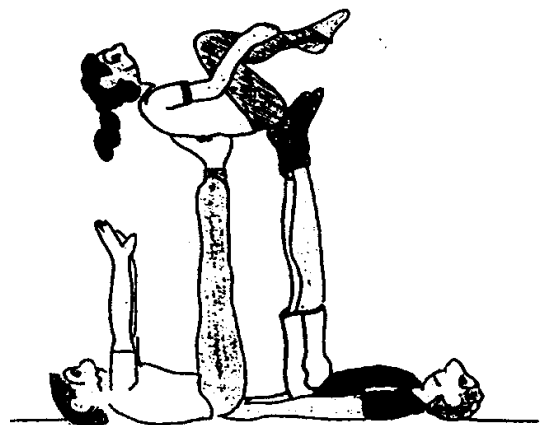
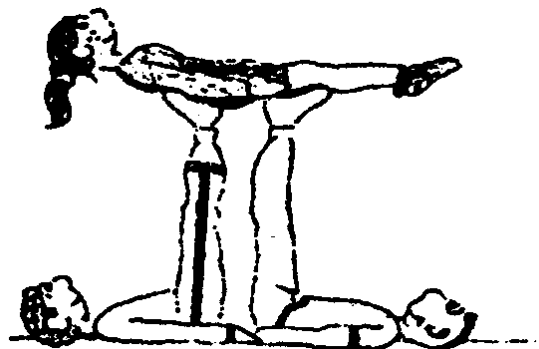
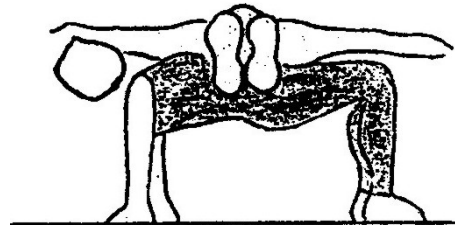
PLATILLOVOLADOR

Necesitamos más espacio de lo habitual.

TUMBADAS.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**



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.

REMOLINO.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Se ponen cinco niñas de pie en círculo agarradas de las manos en un lugar amplio.

Echan los pies ligeramente hacia delante y los hombros hacia atrás. Se desplazan hacia la derecha mirando a los ojos de la compañera que está enfrente. Cada vez, se mueven más rápidamente hasta que alguien hace una señal para terminar sin dañarse.

Es importante repetir la actividad de nuevo moviéndose en sentido contrario.

FUENTE: C.P. La Encina. 06

BOTAR EL BALÓN GIGANTE CON LOS PIES.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos colocamos dos o tres personas alrededor de un balón gigante tumbadas en el suelo e intentamos golpearle con los pies de manera que consigamos que bote.



TENIS BALOMPIÉ.

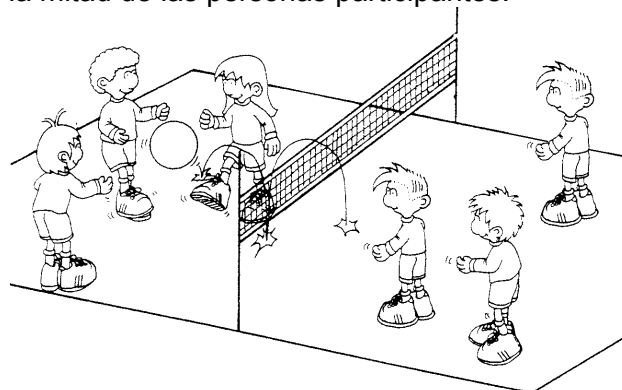
TENIS BALOMPIÉ.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Necesitamos un campo de tenis o similar. Colocamos la red en el centro o una cuerda. Puede estar elevada un metro o dos. Usaremos un balón de balompié.

Formamos dos hileras, una al lado de cada vértice de cada campo. Cada hilera tiene la mitad de las personas participantes.



Solamente dos personas de cada equipo están activas en el campo de juego.

Se juega igual que al tenis pero con el balón de balompié y dando patada. Cada vez que una jugadora golpea la pelota, sale del campo y es relevada por la siguiente compañera de la fila que está esperando junto al vértice del campo. El balón botará una vez en el suelo antes de ser devuelto.

El objetivo no es tanto contar los puntos como intentar que la pelota pase al otro campo el mayor número de veces sin tocar la red.

Si no tenemos red, ponemos a algunas personas en el lugar de la red. Cuando la pelota toca la red, quienes hacen de red participan como pietenistas y las que fallaron se convierten en red.

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?

