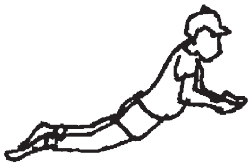
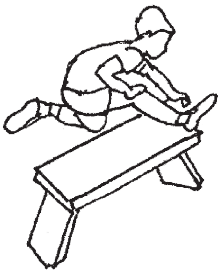
Unidad didáctica 1.
Citius, altius, fortius





1 UNIDAD DIDÁCTICA

Citius, altius, fortius

Introducción

Una de las grandes aspiraciones de la Educación Física es conseguir que los alumnos sean capaces de realizar una actividad física saludable de manera regular, y para ello hay que insistir en dar a conocer sus beneficios, los aspectos que desarrolla y la repercusión sobre el organismo.

De ahí que el planteamiento propuesto en esta unidad relacione de manera directa el concepto de salud con la actividad física, de modo que el alumno establezca una clara relación entre la salud y la condición física. Para ello, se trabajará todo lo concerniente a la condición física y las capacidades físicas básicas, sin olvidar otros contenidos como el control de la frecuencia cardiaca o la postura corporal para evitar problemas de espalda.

Objetivos didácticos

- Conocer los efectos beneficiosos de la actividad física para la salud.
- Valorar importancia del calentamiento en la práctica de actividad física.
- Valorar la relación entre una buena condición física y la mejora de la salud.
- Conocer distintas formas de trabajar la condición física: juegos, ejercicios, circuitos, etc.
- Diferenciar entre capacidades físicas básicas y cualidades motrices.
- Vivenciar situaciones donde predomine el trabajo de las capacidades físicas básicas.
- Mejorar la fuerza mediante ejercicios por parejas, juegos...
- Desarrollar la velocidad a través de ejercicios y juegos aplicados.
- Conocer los sistemas de entrenamiento de la resistencia.
- Mejorar la resistencia aeróbica.
- Comprender la importancia de la frecuencia cardiaca en el control del esfuerzo.
- Tomar correctamente la frecuencia cardiaca.
- Practicar ejercicios de técnica de carrera.
- Desarrollar la flexibilidad a través de ejercicios variados.
- Reconocer la respiración como un elemento indispensable del trabajo de flexibilidad.
- Conocer partes de columna vertebral y las patologías más frecuentes.
- Realizar ejercicios de concienciación y fortalecimiento vertebral.
- Valorar la importancia de cuidar los hábitos posturales.
- Dosificar el esfuerzo en función de sus posibilidades y de la naturaleza de la tarea.
- Aumentar la confianza en si mismo y en sus capacidades.
- Fomentar el trabajo autónomo.
- Favorecer la comunicación y la cooperación con los compañeros.

Contenidos

- Calentamiento y vuelta a la calma en la actividad física.
- Condición física general.
- Capacidades físicas básicas: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas mediante la realización de ejercicios, juegos aplicados, circuitos, etc.
- Control del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.
- Estiramientos.
- Hábitos posturales y cuidado de la columna vertebral.
- Valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud.
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas de los juegos.
- Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Disposición favorable a la superación y al esfuerzo.
- Actitud positiva y participativa en las clases.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias.
- Respeto a los demás sin distinción de sexos.
- Ficha de trabajo.

Planteamiento didáctico y metodológico

La propuesta didáctica que se plantea en esta unidad tiene como base los siguientes principios metodológicos:

- Procurar que el tiempo de inactividad sea el mínimo posible.
- Presentar las actividades de forma entusiasta, acercándolas a las necesidades, la edad y los intereses de los alumnos.
- Fomentar una participación continua del alumnado, estableciendo unas normas claras de funcionamiento.
- Usar refuerzos positivos.
- Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Fomentar las relaciones entre los alumnos y la interacción entre iguales.
- Estimular la cooperación y la participación activa en las sesiones.
- En la presentación de los contenidos la principal técnica de enseñanza a utilizar será la instrucción directa, ya que ante determinados problemas motrices proporciona al alumno una información clara e inmediata sobre la ejecución y solución del problema.

Como estilos de enseñanza se van a emplear la resolución de problemas, con la que se pretende que el alumno encuentre la respuesta con total independencia del profesor, y estilos socializadores para conseguir que el alumno participe activamente tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros, en especial el trabajo en grupo, donde se debe ayudar a los demás fomentando en la medida de lo posible el diálogo constructivo.

La organización variará según el tipo de actividad y la utilización del espacio, fomentándose los grupos mixtos que favorezcan las relaciones equilibradas entre sexos. La distribución de los alumnos en las sesiones planteadas se estructurará de las siguientes formas:

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y los alumnos realizarán la actividad de forma conjunta, como por ejemplo cuando realizan desplazamientos por todo el terreno.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos se utilizará puntualmente en las actividades de algunas sesiones como la siete, en la que realizan juegos que enfrentan a dos equipos.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos es bastante frecuente, en especial para realizar diferentes juegos, aunque también se emplea en otras ocasiones como en el circuito de la cuarta sesión.
- Parejas: es la distribución que se utiliza en la fase principal de algunas sesiones, como por ejemplo la uno y la cinco, con el objetivo de ahorrar espacio y material, así como en diferentes juegos que requieren del trabajo por parejas.
- Individual: predomina en la fase inicial y final de las sesiones y en algunas actividades de flexibilidad.

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Material convencional: pelotas, petos de colores, colchonetas, balones de baloncesto, cuerdas, picas, conos, bancos suecos.
- Material no convencional: dado, baraja de cartas, discos voladores, tizas, cuerda gruesa, balones medicinales, cronómetro, pañuelos, testigos, pelotas gigantes.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva.

Atención a la diversidad

La atención a las diferentes discapacidades dependerá en gran manera del tipo de deficiencia que presente el alumno y del grado de la misma. Como referencia básica a la hora de establecer actividades se utilizará la cadena sensomotriz del Modelo de Aprendizaje Motor de Marteniuk, que en el caso de alumnos con discapacidad física se centra principalmente en los mecanismos de percepción y ejecución.

La intervención educativa buscará minimizar los riesgos de la práctica, asegurar la mayor práctica motriz y fomentar la autonomía del alumno, siempre con la mayor motivación posible. Esta unidad se vincula de manera directa con el mecanismo de ejecución, lo que supone mayor facilidad a la hora de asimilar los aprendizajes de los diferentes contenidos abordados para ellos, y las medidas a tomar en el caso de los alumnos con discapacidades serían las siguientes:

- Comprensión clara de la actividad.
- Propuesta de ejemplos prácticos.
- Aportación de actividades alternativas o de menor complejidad.
- Adaptación de las explicaciones al grado de atención de los alumnos.
- Fomento de la motivación positiva a través del refuerzo constructivo.
- Organización de las tareas de aprendizajes en dificultad creciente.
- Introducción como recurso metodológico del aprendizaje por observación de situaciones concretas.
- Incremento de la dificultad de las tareas cuando sea necesario para ajustarlas a las capacidades de aquellos alumnos que las superan con facilidad.

Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo será continua, pues es un elemento que forma parte del proceso educativo, por tanto, integrante del mismo. En cuanto a los criterios que se van a utilizar en esta unidad, son los siguientes:

- Reconoce las capacidades físicas básicas trabajadas en cada tarea.
- Adapta el esfuerzo al tiempo de carrera, con un ritmo moderado y constante y con una respiración acompasada.
- Se toma el pulso correctamente.
- Ajusta su actuación al conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.
- Realiza correctamente los ejercicios de estiramientos.
- Conoce su frecuencia cardiaca máxima.
- Tiene actitud positiva hacia la clase de Educación Física y espíritu de superación.
- Participa activamente y se esfuerza.
- Relaciona el desarrollo de la condición física con la mejora en la salud.
- Respeta los compañeros, las instalaciones, las normas de clase y el material.
- Coopera con compañeros de distinto sexo.
- Se asea tras las clases.

Sesión: 1

Juegos y actividades de condición física

Objetivos:

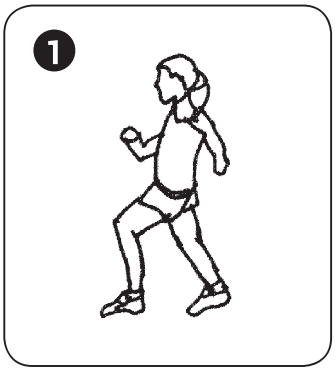
- Conocer los beneficios de la actividad física para la salud.
- Valorar importancia del calentamiento en la práctica de actividad física.
- Mejorar la condición física.

Recursos materiales:

- Pelotas, petos de colores.

Fase inicial (10 minutos)

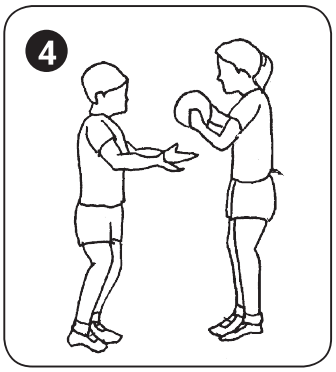
1. Calentamiento.



Fase principal (30 minutos)

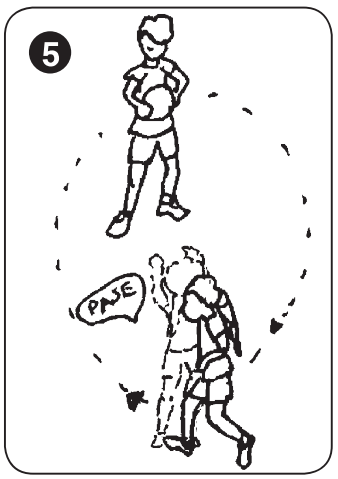
2. Explicación de la importancia del calentamiento antes de realizar actividades físicas (ver tema 2 del libro "Fundamentos teóricos de la Educación Física", citado en el apartado Anexos).

3. Juego, "La muralla": un alumno se queda y se coloca en la línea central del terreno. Cuando diga "Muralla", el resto de los compañeros, situados en un extremo del espacio, deben cruzarlo tratando de no ser tocados por el que se queda. El que sea tocado pasará a formar parte de la muralla. Así sucesivamente, hasta que no quede ningún compañero sin atrapar.



4. Por parejas con una pelota, los dos corren libremente por el espacio separados unos dos metros entre sí, y a la señal, el que tenga la pelota debe pasársela al compañero.

- ***a.*** Pasar la pelota: por encima de la cabeza, a bote, con las dos manos, con una mano, con pase de pecho de baloncesto, por debajo de las piernas, a la altura de la cintura...
- ***b.*** Realizar un pase diferente cada vez.
- ***c.*** Aumentar la distancia entre los dos miembros de la pareja.



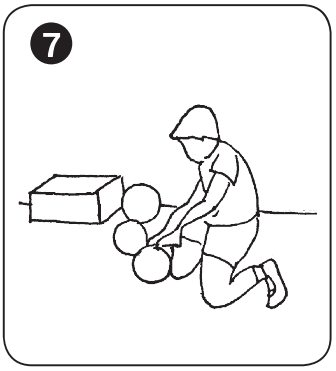
5. Por parejas con una pelota, el que la tiene en su poder se queda quieto en el sitio y el compañero se mueve en torno a él, y cuando quiera recibir debe pararse y decir en voz alta "Pase". Tras la recepción, será él el que se quede quieto y el compañero el que se desplace por el terreno.

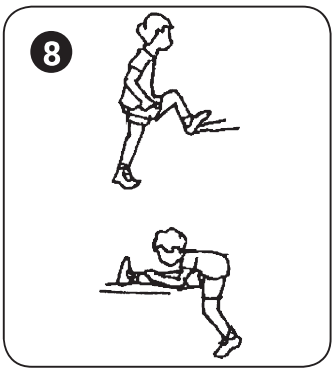
a. Para pedir la pelota: levantar una mano, decir un número, dar una palmada, silbar...

b. Pasar la pelota: con las dos manos, a una mano, a bote, por encima de la cabeza...

6. Juego, "Los diez pases": se divide la clase en cuatro grupos y se realizan dos juegos simultáneos en cada mitad del terreno, con una pelota cada dos grupos y cada grupo con petos de un color distinto al resto. El objetivo del juego consiste en realizar diez pases consecutivos entre los compañeros del mismo equipo. El grupo que lo consiga se anotará un punto, y reanudará el juego el contrario.

a. Hacerlo sin permitir: ningún tipo de contacto, correr con la pelota.





Fase final (5 minutos)

7. Recoger el material.

8. Estiramientos (ver Anexos).

Observaciones y variaciones:

Sesión: 2

Juegos de condición física

Objetivos:

- Desarrollar la condición física a través de juegos.
- Mejorar la velocidad de desplazamiento y de reacción.
- Favorecer la comunicación y la cooperación con los compañeros.

Recursos materiales:

- Pelotas, dado, baraja de cartas, colchonetas.

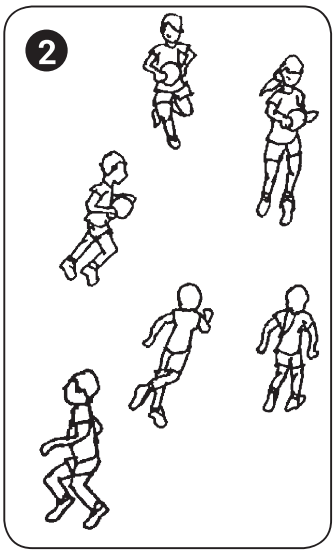
Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

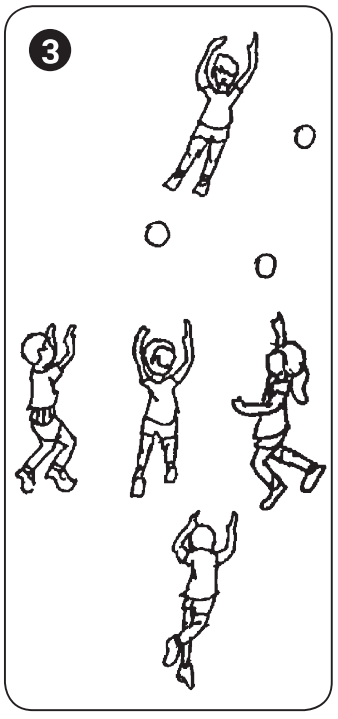
2. Juego, "Pásala": los alumnos se desplazan corriendo por todo el terreno, tres de ellos con una pelota en la mano. Cada vez que se crucen con un compañero deben pasarle la pelota, y éste debe recogerla sin que caiga y sin parar de correr.

- ***a.*** Pasar utilizando: las dos manos, la mano dominante, la mano no dominante, la cabeza, el pie...
- ***b.*** Realizar el pase: por encima de la cabeza, con un bote...
- ***c.*** Aumentar el número de alumnos con pelota: cuatro, cinco, seis...



3. Juego, "Pillar la bola": los alumnos se desplazan corriendo por todo el terreno, la mitad de ellos con una pelota. A la señal, los que tienen una pelota deben lanzarla al aire y todos tratarán de pillar una. Los que tenían pelota deberán recoger otra distinta. Los que se queden sin pelota tendrán que girar como una peonza hasta la siguiente señal.

- ***a.*** Lanzar la pelota con: las dos manos, una mano, el pie...
- ***b.*** Lanzar la pelota: hacia el suelo, a lo lejos.



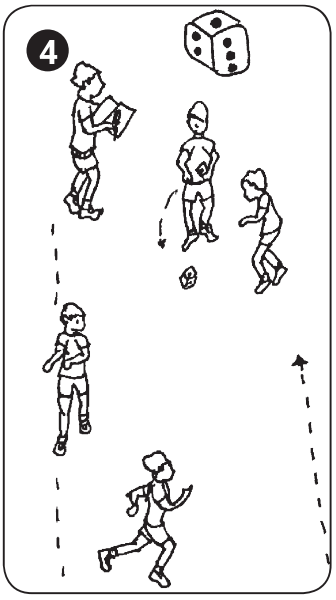
4. Juego, "Tira el dado y corre": se forman grupos de 5-6 alumnos y el profesor, o un alumno que no pueda participar en la sesión, anotará en una hoja los nombres de los equipos las puntuaciones que obtengan. El primer grupo tirará el dado y luego sus miembros saldrán corriendo para completar una vuelta al terreno todos juntos. El anotador apuntará la puntuación obtenida. Así sucesivamente con el resto de los grupos. Cuando lleguen de dar la vuelta volverán a ti-

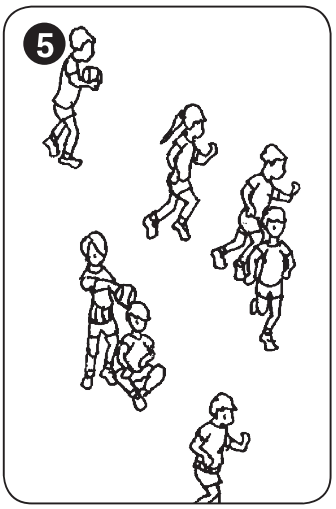
rar el dado, la puntuación obtenida se sumará a la anterior y podrán dar otra vuelta corriendo. El grupo que primero llegue a 20 puntos ganará el juego y dejará de correr. Los demás continuarán hasta llegar a esa puntuación, para ver quienes quedan segundos, terceros...

a. Tirar el dado dos veces, en cada tirada.
b. Multiplicar por dos el valor de cada tirada.
c. Jugar con una baraja de cartas, antes de cada vuelta los distintos grupos sacan una carta y el que primero consiga tres cartas del mismo palo gana y paran de correr.

5. Juego, "Cazadores, conejos y ecologistas": se divide la clase en los tres grupos mencionados, cada ecologista con un balón. Los cazadores deben atrapar a los conejos, que tendrán que sentarse en el suelo cuando sean cazados. Pueden levantarse cuando sean salvados por un ecologista, que les tocará con su balón. Cambiar los papeles de los grupos al cabo de dos minutos.

a. Los conejos cazados deben quedarse: saltando en el sitio, quietos con los brazos en cruz...
b. Cuando un ecologista salve a un conejo se cambian los papeles.
c. Disminuir el número de ecologistas y aumentar el de conejos.



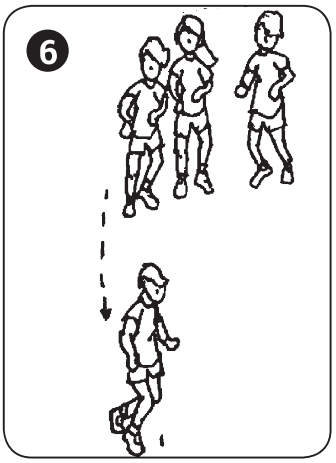


Fase final: (5 minutos)

6. Juego, "Los perezosos": todos los alumnos colocados en un extremo del terreno, cada uno debe recorrer la distancia hasta el otro lado lo más lentamente posible.

a. Recorrer la distancia: dando el menor número posible de pasos.
b. Hacerlo caminando: de frente, de lado, de espaldas.

7. Recoger el material.



Observaciones y variaciones:

Sesión: 3

Juegos y actividades de condición física

Objetivos:

- Mejorar las capacidades físicas básicas.
- Dosificar el esfuerzo en función de sus posibilidades y de la naturaleza de la tarea.
- Valorar la relación entre una buena condición física y la mejora de la salud.

Recursos materiales:

- Discos voladores.

Fase inicial (10 minutos)

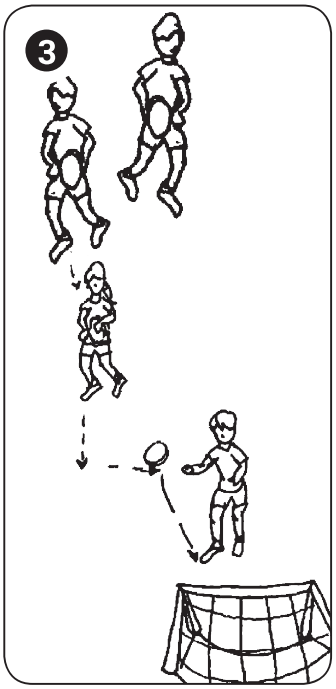
1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Grupos de cuatro alumnos con un disco volador, tienen que desplazarse caminando por todo el terreno pasándoselo y tratando de que no se caiga al suelo.

a. Desplazarse por el terreno: lateralmente, en carrera, con elevación de talones...

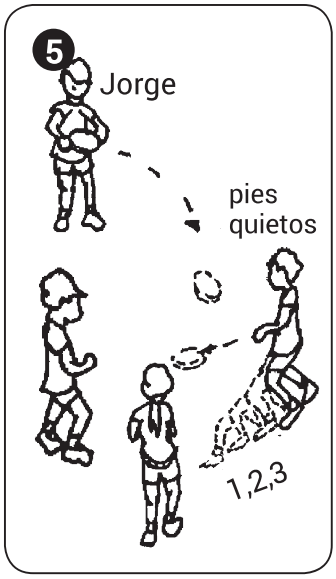
3. Grupos de cuatro alumnos con un disco volador, colocados formando una fila en un extremo de la pista de balonmano, a la señal deben recorrerla hasta el otro lado pasándose el disco y al llegar a la línea de golpe franco deben lanzarlo hacia la portería intentando marcar gol en ella. Una vez realizado el lanzamiento vuelven por los laterales al punto de partida y se colocan al final de la fila. Gana el grupo que más goles marque.



4. Grupos de cuatro alumnos colocados formando un triángulo y separados unos tres metros, en uno de los vértices habrá dos alumnos y el primero tendrá un disco volador. A la señal, tiene que pasarlo a uno de sus compañeros y correr a ocupar su sitio, y así sucesivamente, el que pasa luego corre a ocupar el vértice en el que está el receptor.

a. Aumentar la distancia entre los vértices del triángulo: cuatro metros, cinco metros...

5. Juego, "Pies quietos con disco": todos los alumnos formando un círculo, uno de ellos con un disco volador. A la señal tiene que lanzar el disco al aire diciendo el nombre de un compañero, que debe recogerlo y decir "Pies quietos". Luego, tras dar tres pasos, lo lanzará hacia el compañero que

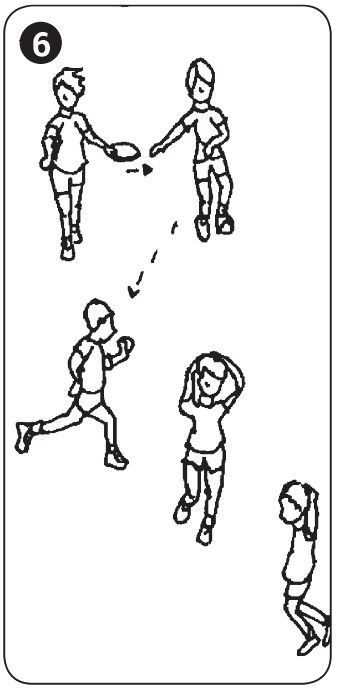


tenga más cerca, tratando de darle con él. Si falla volverá a quedarse, y si lo consigue, el tocado recogerá el disco y empezará de nuevo diciendo el nombre de otro compañero.

6. Juego, "La escoba con disco": los alumnos se desplazan corriendo por todo el terreno pasándose un disco volador y a la señal, el que tenga el disco en sus manos deberá seguir corriendo con las manos en la cabeza. El juego finalizará cuando solo quede una persona sin las manos en la cabeza.

a. Aumentar el número de discos: dos, tres...

b. El que tenga el disco en las manos debe seguir corriendo: con las manos en la cintura, elevando los dos brazos alternativamente, girando los dos brazos a la vez...



Fase final (5 minutos)

7. Recoger el material.

8. Estiramientos.

Observaciones y variaciones:

Sesión: 4

Capacidades físicas básicas y cualidades motrices

Objetivos:

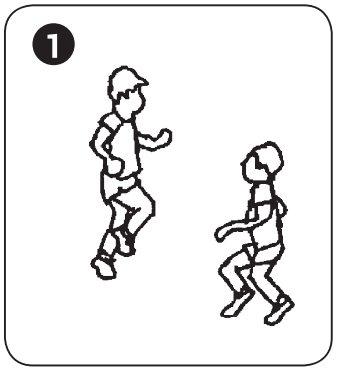
- Diferenciar entre capacidades físicas básicas y cualidades motrices.
- Mejorar la condición física a través de circuitos.
- Participar activamente en cada una de las estaciones.

Recursos materiales:

- Balones de baloncesto, cuerdas, picas, conos, pelotas.

Fase inicial (10 minutos)

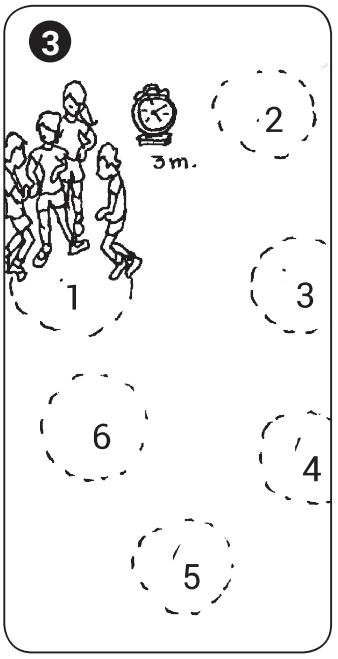
1. Calentamiento.



Fase principal (30 minutos)

2. Explicación de las capacidades físicas básicas y las cualidades motrices (ver tema 4 del libro "Fundamentos teóricos de la Educación Física", páginas 50-55, citado en el apartado Anexos).

3. Grupos de cuatro alumnos que deben realizar un circuito con seis estaciones. El tiempo de actividad será de 3 minutos, con un descanso de 30 segundos que se aprovechará para cambiar de estación. Las estaciones se colocarán de manera circular, siendo la dirección del desplazamiento la de las agujas del reloj.



- 1ª estación: los cuatro alumnos realizan carreras de velocidad a lo ancho del terreno, saliendo todos a la vez, y luego vuelven caminando al punto de partida.
- 2ª estación: cada alumno tumbado en el suelo boca arriba, elevación de piernas para hacer la bicicleta.
- 3ª estación: por parejas, realizar pases de pecho con un balón de baloncesto.
- 4ª estación: cada alumno con una cuerda, saltar a la comba.
- 5ª estación: cada alumno con una pica, colocarla sobre los hombros y realizar rotaciones de tronco agarrándola por los extremos.
- 6ª estación: los cuatro alumnos en fila con una pelota frente a cinco conos colocados en línea, conducir la pelota entre los conos y volver en carrera por un lateral al final de la fila.

Fase final (5 minutos)

4. Recoger el material.

5. Estiramientos.

Observaciones y variaciones:

Sesión: 5

Actividades de fuerza por parejas

Objetivos:

- Conocer las clases de fuerza existentes.
- Mejorar la fuerza mediante ejercicios por parejas.
- Aumentar la confianza en si mismo y en sus capacidades.

Recursos materiales:

- Cuerdas, conos, picas.

Fase inicial (10 minutos).

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación de las distintas clases de fuerza: fuerza máxima, fuerza-velocidad y fuerza-resistencia (ver tema 5 del libro "Fundamentos teóricos de la Educación Física", páginas 65-66, citado en el apartado Anexos).

3. Por parejas de una altura y un peso similar, colocados frente a frente agarrados por los hombros, a la señal empujar al compañero tratando de moverlo del sitio.

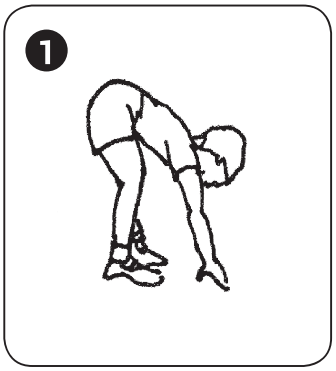
- ***a.*** Agarrarse por: la cadera, las manos.
- ***b.*** Empujarse: hombro con hombro, brazo con brazo, espalda con espalda.

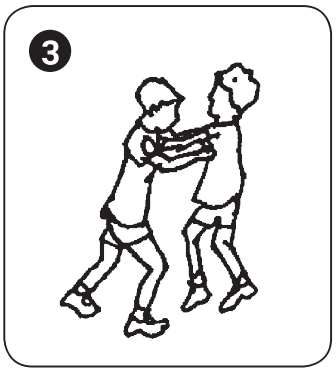
4. Por parejas de una altura y un peso similar, colocados uno tras otro, el de detrás empujará al de delante, y éste hará fuerza para no ser desplazado.

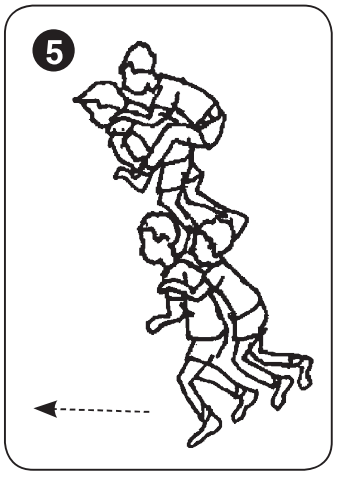
- ***a.*** El que está delante empuja al compañero de detrás.
- ***b.*** Carreras de llevar al compañero en brazos. Un miembro de la pareja sujetará en brazos al compañero y realizará un recorrido. Una vez que lo finalice, le tocará al compañero.

5. Por parejas de una altura y un peso similar, colocados en un extremo del terreno, un miembro de la pareja sostendrá al otro subido en su espalda y realizará un recorrido hasta el otro lado. Una vez allí se cambian los papeles para volver al punto de partida.

- ***a.*** Hacer carreras de caballos, saliendo todas las parejas a la señal, ganarán los primeros que lleguen al otro extremo.



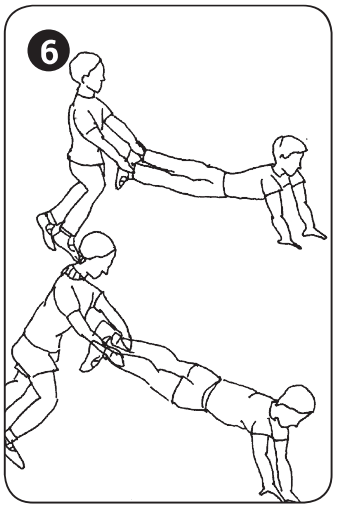




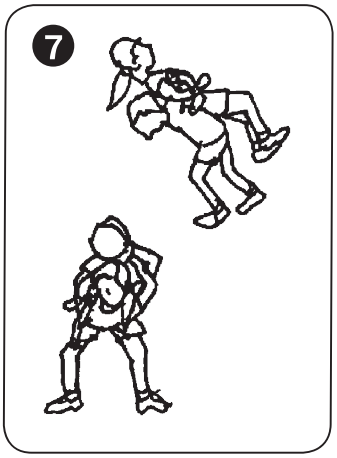
b. Hacer luchas de caballos: pareja contra pareja intentando derribar al jinete contrario, todos contra todos.

6. Por parejas de una altura y un peso similar, colocados en un extremo del terreno, un miembro de la pareja se colocará en cuadrupedia y el compañero le agarrará por los tobillos, emulando una carretilla. De esa forma deben realizar un recorrido hasta el otro lado. Una vez allí se cambian los papeles para volver al punto de partida.

a. Hacer carreras de carretillas, saliendo todas las parejas a la señal, ganarán los primeros que lleguen al otro extremo.



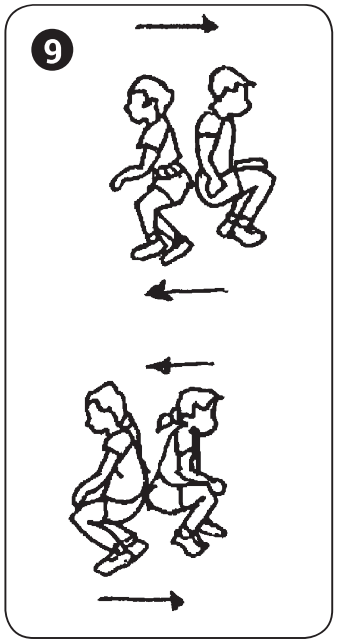
7. Por parejas de una altura y un peso similar, colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. A la señal, uno flexiona el tronco y arrastra a su compañero, que quedará tumbado encima de él, y luego el otro hace lo mismo. Así sucesivamente, hay que procurar encajar la zona glútea del de arriba en la zona lumbar del de abajo.



8. Por parejas de una altura y un peso similar, uno se tumba en suelo de espaldas con los brazos y piernas pegados al cuerpo, y el compañero se arrodilla a su lado. A la señal, tiene que tratar de darle la vuelta y ponerlo boca abajo. Cambio de papeles cuando lo consiga.

a. El que está tumbado en el suelo intenta evitar que el compañero le de la vuelta: estirando los brazos y las piernas, moviéndose por el suelo.

9. Por parejas de una altura y un peso similar, colocados de espaldas y en cuclillas, intentar desequilibrar al compañero mediante empujones con el trasero.



a. Colocarse sentados en el suelo espalda con espalda.

10. Juego, "Carrera de cuerdas": por parejas con una cuerda situadas en un extremo del terreno, a la señal un miembro de cada pareja sale a la mayor velocidad posible saltando la cuerda cada una o dos zancadas, hasta llegar al otro extremo y volver para dar el relevo al compañero. Gana la primera pareja que complete los dos recorridos.

a. Colocar unos conos en las esquinas del terreno y hacerlo dando al mismo: una vuelta, dos vueltas.

b. Ir acortando la cuerda para obligar a los saltadores a elevar más las piernas.

Fase final (5 minutos).

11. Recoger el material.

Sesión: 6

Juegos de fuerza

Objetivos:

- Vivenciar situaciones donde predomine el trabajo de fuerza.
- Realizar juegos recreativos de fuerza.
- Comprender la importancia de esta capacidad física para el organismo.

Recursos materiales:

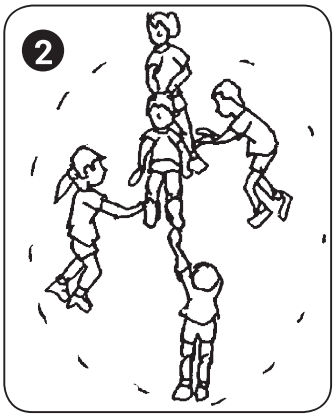
- Tizas.

Fase inicial (10 minutos).

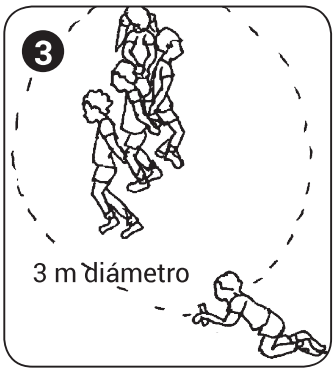
1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Juego, "La botella borracha": grupos de 5-6 alumnos formando un círculo dentro del cual se colocará el elegido como "botella borracha". A la señal, los miembros del círculo deben mover la botella, evitando que ésta caiga al suelo. El alumno que hace de botella tiene que adoptar una posición totalmente rígida, con los pies juntos y los brazos pegados a los costados, para poder ser manejado libremente por sus compañeros. Cambiar al que hace de botella borracha al cabo de un minuto.

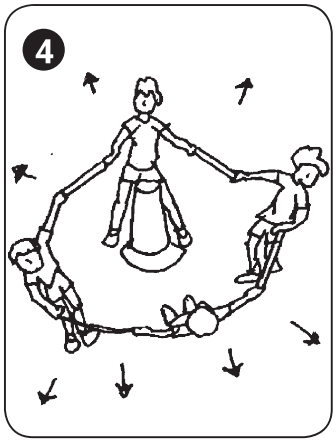


3. Juego, "El rey del círculo": grupos de 5-6 alumnos, cada uno de ellos dibuja con una tiza un círculo en el suelo de tres metros de diámetro y todos se sitúan dentro de él con las manos en la espalda. A la señal, los miembros de cada grupo se empujan unos con otros, tratando de sacar a los demás del círculo. El que toque fuera con cualquier parte de su cuerpo queda eliminado. Gana el último que quede dentro del círculo.



   a. Aumentar el tamaño del círculo.
   b. Formar los grupos con alumnos de una altura y un peso similar.

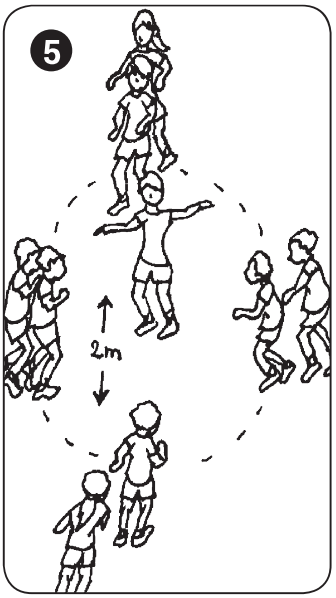
4. Juego, "El bordón": grupos de 5-6 alumnos formando un corro agarrados a una pica y con un cono en el medio del círculo. A la señal, todos deben tirar hacia atrás para separarse del cono, porque quien lo toque será eliminado. El juego continuará de la misma forma hasta que sólo quede un alumno sin tocar el cono.



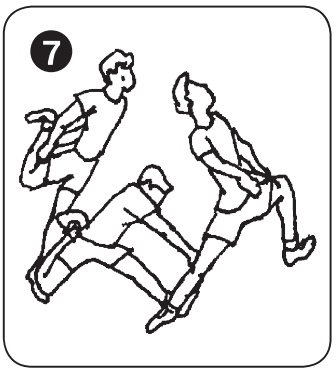
a. Aumentar el número de alumnos de los grupos: ocho, diez.

b. Hacerlo con toda la clase agarrada a la pica.

5. Juego, "A burro": se forman grupos de 9 alumnos, cuatro serán "burros" y formarán un círculo de dos metros, y otros cuatro serán jinetes y formarán otro círculo por el exterior del primero, estando cada jinete frente a un burro. En el centro se pondrá el vigilante. A la señal, los jinetes intentarán subir a cuestas de su burro, y el vigilante tratará de impedirlo tocándolos antes de que suban. El jinete que consiga subir permanecerá a salvo mientras esté arriba y ninguna zona del cuerpo toque el suelo. A su vez, el burro no podrá despegar los pies del suelo, pero si podrá moverse para intentar descabalgar a su jinete. El burro que se mueva, o el jinete que sea tocado por el vigilante, quedarán eliminados. Cuando los jinetes hayan quedado eliminados, se cambian los papeles, de forma que todos sean vigilantes alguna vez.



6. Juego, "El paquete": todos los alumnos se colocan tumbados en el suelo boca arriba, formando una fila tocándose hombro con hombro y con los brazos extendidos hacia arriba, excepto uno, que estará de pie y será el paquete a transportar. A la señal, el paquete debe tumbarse sobre las manos de los primeros de la fila e ir pasando sobre las palmas de las manos de los compañeros, que harán de cinta transportadora, hasta que llegue al otro extremo de la fila. Cuando llegue se coloca al final de la misma y el primero pasará a ser el nuevo paquete. Así sucesivamente, hasta que todos hayan sido paquete.



Fase final (5 minutos).

7. Estiramientos.

8. Puesta en común sobre las distintas formas de trabajar la fuerza.

Observaciones y variaciones:

Sesión: 7

Juegos de velocidad

Objetivos:

- Conocer las clases de velocidad existentes.
- Mejorar la velocidad de reacción y de desplazamiento mediante juegos.
- Regular el esfuerzo en función de las posibilidades y la naturaleza de la tarea.

Recursos materiales:

- Pelotas.

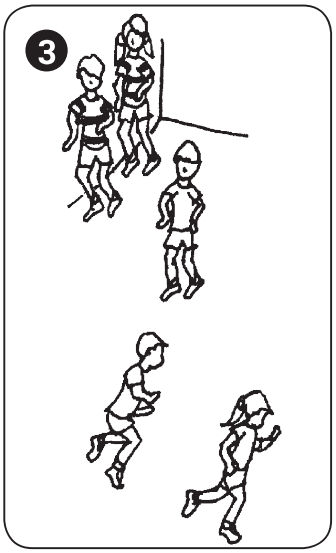
Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación de las distintas clases de velocidad: de reacción, de desplazamiento y gestual (ver tema 7 del libro "Fundamentos teóricos de la Educación Física", páginas 93-95, citado en el apartado Anexos).

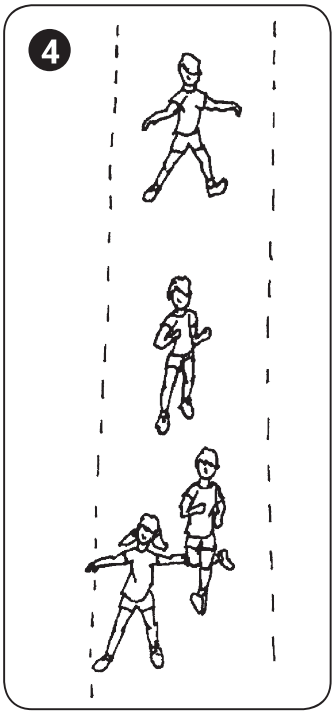
3. Juego, "La cárcel": se forma un grupo de cinco alumnos que serán los policías y deberán pillar al resto de compañeros. Los que sean pillados serán llevados a la cárcel situada en una esquina del terreno. Alguno de los policías custodiará la cárcel para impedir que los ladrones sean liberados por los compañeros libres. Los ladrones pueden unirse con las manos, tocando la pared de la cárcel, para facilitar su liberación. Cuando todos los ladrones hayan sido atrapados, se cambian los policías.



4. Juego, "La araña y las moscas": para la realización de este juego se habilita un pasillo central a lo largo del terreno. El alumno que hace el papel de araña perseguirá por él a las moscas para capturarlas y colocarlas en el lugar que considere oportuno, formando una tela de araña. Las moscas capturadas se quedarán inmóviles con brazos y piernas abiertas, dificultan el paso al resto. La última mosca cazada se convierte en araña.

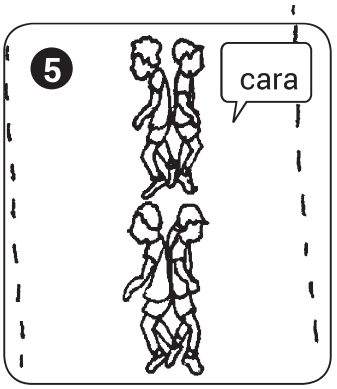
a. La telaraña se puede abrir para facilitar el paso de la araña.

b. La araña sólo puede correr hacia delante, estando prohibido retroceder o cambiar de sentido, salvo cuando llegue al final del terreno.



5. Juego, "Cara y cruz": se divide la clase en dos grupos que se sitúan en la mitad de la pista, cada uno emparejado con un miembro del equipo contrario y ambos colocados espalda con espalda. Un grupo se llamará "Cara" y el otro "Cruz". Cuando el profesor diga un nombre, cada miembro de ese grupo perseguirá a su contrario, intentando atraparlo antes de que llegue al final del terreno.

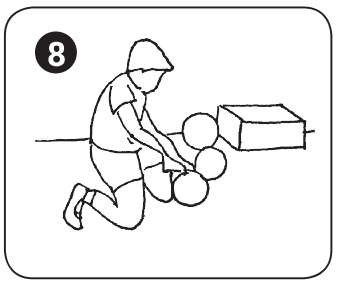
a. Situarse inicialmente: frente a frente, hombro con hombro, dejando un espacio en medio, sentados y dejando un espacio, tumbados boca abajo...



6. Juego, "Pepes y Pepitos": se divide la clase en dos grupos que se sitúan intercalados con las piernas abiertas, uno será el de los "Pepes" y el otro el de los "Pepitos". Todos se emparejan con el miembro del otro grupo que está a su lado. En el centro habrá cinco pelotas, y cuando el profesor nombre a un grupo, sus miembros tienen que dar una vuelta completa al círculo y pasar por debajo de las piernas de su pareja para atrapar una de las pelotas.

a. Aumentar el número de vueltas a dar: dos, tres.
b. Reducir el número de pelotas: cuatro, tres, dos, una.

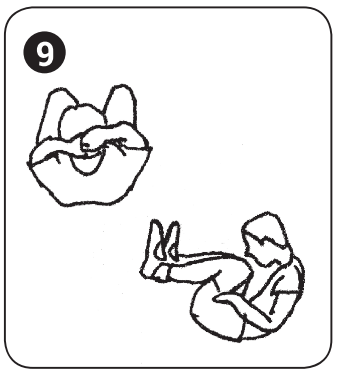
7. Juego, "Calienta-manos": por parejas colocadas frente a frente, con las palmas de las manos de uno tocando las del compañero. El que tiene las manos debajo debe intentar tocar las manos de su compañero antes que este las retire. Si lo consigue continuará con las manos debajo, y en caso contrario se cambian de rol.



Fase final (5 minutos)

8. Recoger el material.

9. Estiramientos.



Observaciones y variaciones:

Sesión: 8

Juegos y actividades de velocidad

Objetivos:

- Vivenciar situaciones donde predomine el trabajo de velocidad.
- Iniciarse en las actividades de velocidad a través de actividades por parejas y relevos.
- Desarrollar la velocidad de reacción y de desplazamiento.

Recursos materiales:

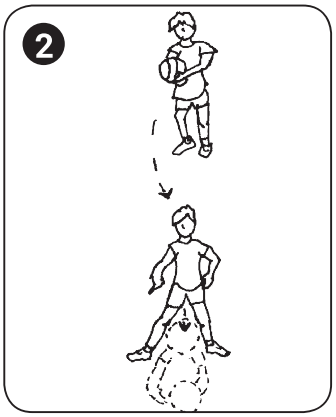
- Pelotas, conos.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Por parejas situadas en un extremo del terreno, uno de pie con las piernas separadas y el otro detrás, a un metro de distancia, con una pelota. A la señal, debe lanzar la pelota rodando despacio entre las piernas del compañero, que no puede mirar hacia atrás. Éste, cuando vea pasar la pelota entre sus piernas, debe correr a atraparla con las dos manos lo antes posible. Tras cinco repeticiones se cambian los papeles.

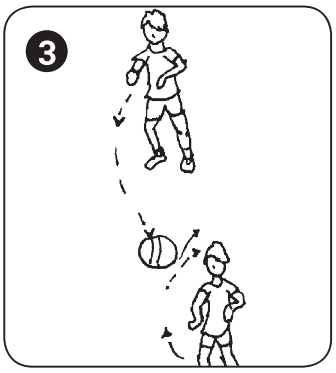


a. Lanzar la pelota más rápido e intentar atraparla antes de que llegue al centro del terreno.

b. Lanzar la pelota: por fuera de las piernas, indistintamente por dentro o por fuera de las piernas, con bote en el suelo.

c. El de detrás dice por donde va a lanzar la pelota en el momento de efectuar el lanzamiento, y el de delante debe girarse para intentar atraparla antes de que le supere.

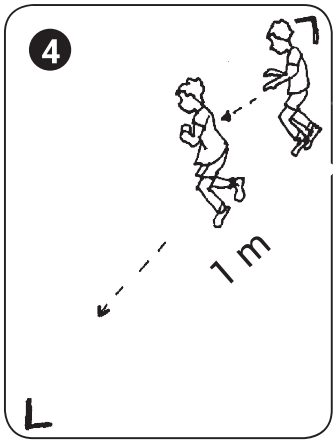
d. Atrapar la pelota: con la mano dominante, con la mano no dominante, con el pie.



3. Por parejas colocados uno delante y el otro detrás con una pelota, éste debe lanzarla contra el suelo detrás del compañero, que intentará atraparla antes de que vuelva a botar. Repetirlo cinco veces y cambiar los papeles.

a. El que está delante debe colocarse: de rodillas, sentado.

4. Por parejas situadas en una esquina del terreno, uno delante del otro y separados un metro. A la señal, el de detrás debe perseguir al de delante tratando de alcanzarlo antes de que llegue al extremo de la diagonal.

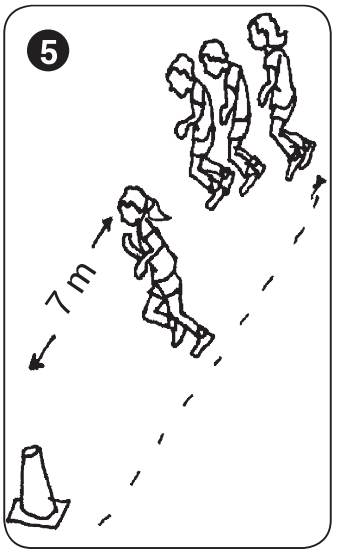


a. Aumentar la distancia de separación: dos metros, tres metros…

b. Situarse inicialmente: de rodillas, sentados, tumbados boca abajo, tumbados boca arriba, frente a frente…

5. Por parejas situadas en un extremo del terreno, a la señal uno de los miembros de cada pareja realiza una carrera a la máxima velocidad hasta un cono situado a siete metros de distancia. Tras superar el cono van frenando y luego vuelven caminando por los lados para recuperar mientras repiten la carrera sus parejas. Hacerlo cinco veces cada uno.

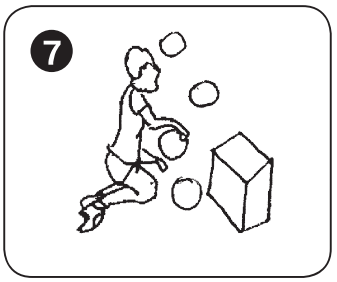
a. Hacer carreras de velocidad hasta una distancia de: quince metros, veinticinco metros, cuarenta metros…



6. Grupos de cuatro alumnos colocados en fila en un extremo del terreno frente a un cono situado a diez metros de distancia. A la señal, el primero de cada grupo corre a la máxima velocidad para tocar el cono con la mano y volver para dar el relevo al siguiente compañero. Gana el grupo que antes termine.

a. Hacer dos veces el recorrido cada grupo.

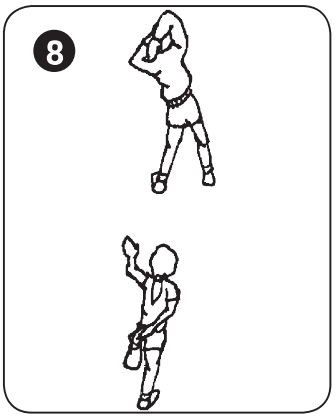
b. Aumentar la distancia al cono: quince metros, veinte metros…



Fase final (5 minutos).

7. Recoger el material.

8. Estiramientos.



Observaciones y variaciones:

Sesión: 9

Velocidad

Objetivos:

- Desarrollar la velocidad a través de ejercicios y juegos aplicados.
- Reaccionar con rapidez antes distintos tipos de estímulos.
- Respetar las diferencias individuales y las posibilidades y limitaciones de cada uno.

Recursos materiales:

- Ninguno.

Fase inicial (10 minutos).

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Los alumnos trotan suavemente por todo el espacio, a la señal deben correr rápidamente hasta tocar el lugar que el profesor haya dicho en voz alta. A una nueva señal, todos vuelven a trotar.

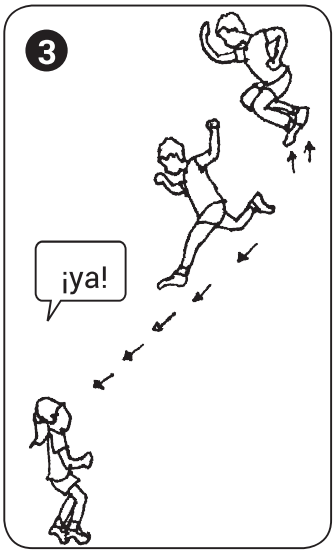
- ***a.*** El lugar que se debe tocar es propuesto por un alumno.
- ***b.*** Señalar varios lugares a los que deben ir de forma consecutiva.

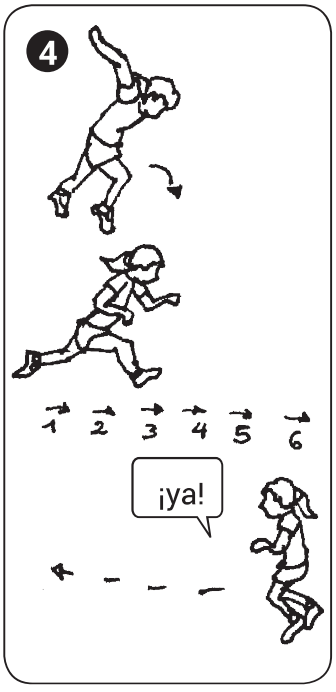
3. Por parejas, uno da saltos en el sitio sobre los dos pies sin desplazarse del sitio y a la voz del compañero debe salir corriendo lo más rápidamente posible, dando 5-7 pasos muy amplios. Tras parar vuelve caminando para recuperar. Se repite cinco veces y luego se cambian los roles.

- ***a.*** Saltar sobre la pierna: derecha, izquierda.
- ***b.*** Sin desplazarse del sitio: golpear con los talones en los glúteos rápidamente, hacer skipping…
- ***c.*** El compañero da la señal de salida: con una palmada, elevando un brazo…

4. Por parejas, uno se sitúa detrás de una línea del terreno y a la voz del compañero debe dejarse caer hacia delante y, al desequilibrarse, salir corriendo lo más rápidamente posible, dando 6-7 pasos amplios. Tras parar vuelve caminando para recuperar. Repetirlo cinco veces y cambiar los papeles.

- ***a.*** El compañero da la señal de salida: con una palmada, elevando un brazo…



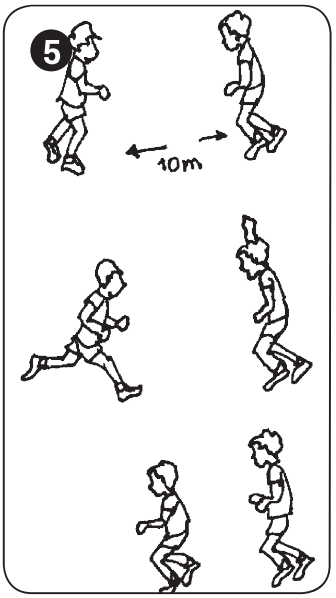


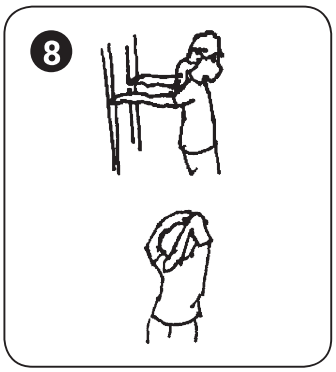
5. Por parejas separadas unos diez metros entre sí, a la señal uno correrá rápidamente frente al compañero, que estará parado y le señalará con la mano cuando esté próximo el lado por el que debe pasar. Tras parar vuelve caminando para recuperar. Repetirlo cinco veces y cambiar los papeles.

6. Juego, "El encuentro": se colocan tres alumnos en un extremo del terreno y otros tres en el lado contrario. A la señal, los alumnos de cada lado deben intentar encontrarse y abrazarse, mientras el resto de compañeros tratan de impedirlo. No se puede agarrar, empujar o tocar. Cambiar a los alumnos de los extremos tras repetirlo dos veces.

7. Juego, "La pescadilla": grupos de seis alumnos repartidos por todos el terreno, formando una fila y agarrados por los hombros. A la señal, el primero de cada fila deberá intentar pillar al último de la misma, que a su vez intenta no ser atrapado. Cuando esto ocurra, el último pasa a la primera posición.

a. El primero de cada fila intenta pillar al último de otra fila.





Fase final (5 minutos).

8. Estiramientos.

Observaciones y variaciones:

Sesión: 10

Acondicionamiento físico general

Objetivos:

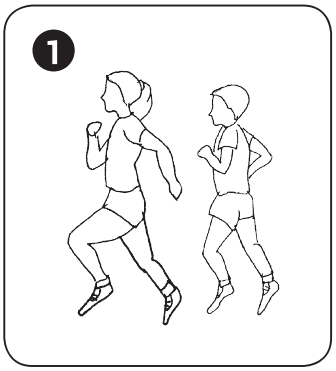
- Conocer distintas formas de trabajar la condición física.
- Fomentar el trabajo autónomo.
- Aprender a dosificar el esfuerzo en ejercicios aeróbicos.

Recursos materiales:

- Cuerdas, picas, cuerda gruesa, colchonetas, balones medicinales.

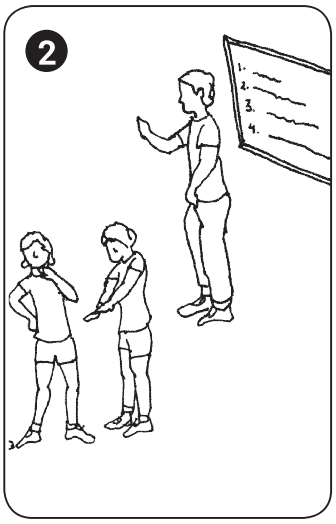
Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.



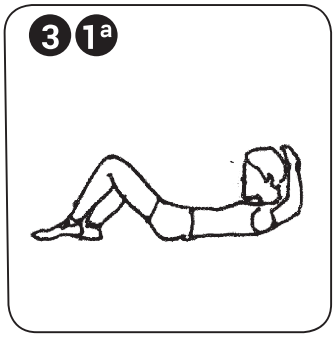
Fase principal (30 minutos).

2. Explicación del concepto de acondicionamiento físico, entendido como la manera concreta de mejorar cualquiera de las capacidades físicas. Las clases de educación física son sesiones de acondicionamiento físico general, y en esta sesión se va a realizar un circuito de acondicionamiento físico.



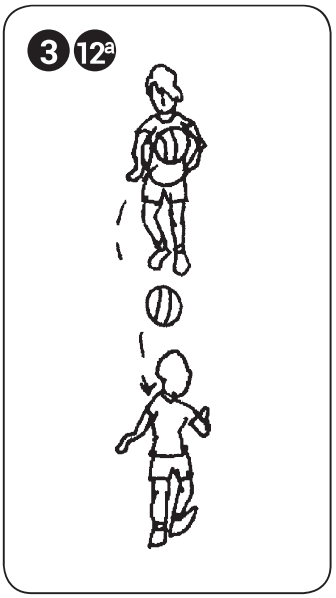
3. Circuito de doce estaciones, en cada una de ellas habrá una pareja de alumnos y un dibujo con un resumen explicativo del ejercicio. Se realizarán dos series, cada una con un tiempo de trabajo en la estación de 45 segundos seguidos de 15 segundos de descanso activo, que se aprovechará para cambiar de estación. Entre las dos series se dejarán dos minutos de descanso.

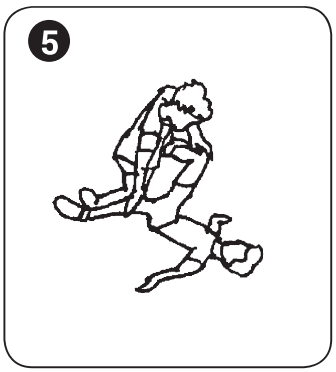
- 1ª estación, abdominales superiores: tumbados con manos en el pecho y piernas flexionadas, elevar el tronco.
- 2ª estación, saltos de comba: cada miembro de la pareja poseerá una cuerda y debe saltar sin parar durante todo el tiempo.
- 3ª estación, flexiones de brazos, con las rodillas apoyadas en el suelo.
- 4ª estación, lumbares: tumbados boca abajo, levantar el brazo derecho y la pierna izquierda de manera simultánea, y luego repetir a la inversa.
- 5ª estación, carrera de diez metros, a la ida llevando las rodillas al pecho y a la vuelta tocando con los talones en los glúteos.
- 6ª estación, con una pica en sujeta por los extremos, lle-



varla de adelante-atrás y viceversa.

- 7ª estación, abdominales inferiores: cada uno tumbado boca arriba sobre una colchoneta con los brazos apoyados en el suelo y las piernas elevadas, flexionarlas hacia el tronco y luego estirarlas, así repetidamente.
- 8ª estación, carreras de velocidad de diez metros con vuelta al punto de partida andando.
- 9ª estación, soga-tira uno contra otro con una cuerda gruesa, colocándose cada uno en unos de los extremos de la cuerda y situando el centro sobre una marca del suelo.
- 10ª estación, la pareja se coloca espalda con espalda, uno con un balón medicinal de tres kilos, debe pasarlo con las manos por encima de su cabeza y recogerlo a su compañero por debajo de las piernas. Cambiar de sentido de vez en cuando.
- 11ª estación, saltos de carpa, tratando de tocar los pies con las manos durante el salto.
- 12ª estación, la pareja con un balón medicinal de tres kilos se coloca frente a frente y separados tres metros, hacer pases de pecho de baloncesto.





Fase final (5 minutos)

4. Recoger el material.

5. Estiramientos por parejas.

Observaciones y variaciones:

Sesión: 11

Acondicionamiento físico y control de la frecuencia cardiaca

Objetivos:

- Tomar correctamente la frecuencia cardiaca.
- Utilizar la frecuencia cardiaca máxima para conocer la zona de trabajo aeróbico.
- Vivenciar situaciones en las que varíe la frecuencia cardiaca.
- Comprender la importancia de la frecuencia cardiaca en el control del esfuerzo.

Recursos materiales:

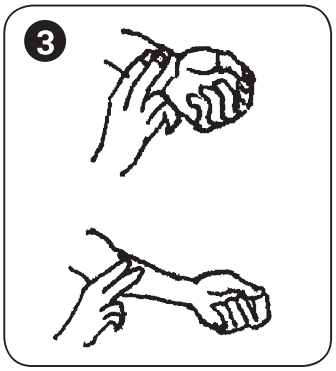
- Cronómetro, balones de baloncesto.

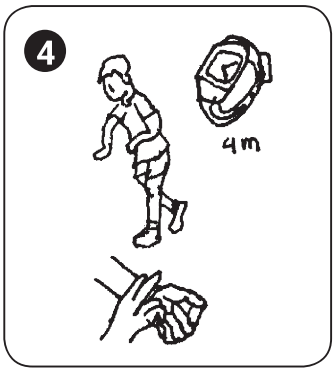
Fase inicial (10 minutos).

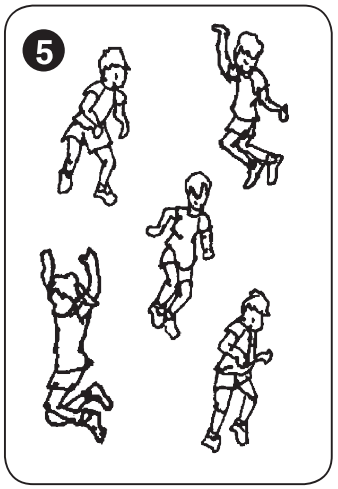
1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación de la forma de controlar el esfuerzo: cuando se trabajan las capacidades físicas se debe saber si el esfuerzo que se realiza es adecuado o no, y por tanto conocer si es saludable o no. Para ello se controla la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardiaca.
3. Repasar la forma en que se toman las pulsaciones y tomarlas en un minuto.
4. Realizar de forma individual los ejercicios que figuran a continuación, tomando las pulsaciones entre cada una de las actividades.
   - ***a.*** Caminar a un paso rápido durante cuatro minutos. Toma de pulsaciones.
   - ***b.*** Correr despacio durante cuatro minutos. Tomar las pulsaciones.
   - ***c.*** Carrera continua botando un balón de baloncesto durante cuatro minutos. Tomar las pulsaciones.
   - ***d.*** Lanzamientos a canasta durante cuatro minutos, cada alumno con un balón. Toma de pulsaciones.
   - ***e.*** Carreras de velocidad de 30 metros y volver caminando al punto de partida. Cuatro veces y toma de pulsaciones.
5. Juego, "El rescate": dos alumnos se quedan y serán los policías que tendrán que capturar a los ladrones, que serán el resto de compañeros. Los ladrones pillados se quedan saltando en el sitio. Cuando todos los ladrones hayan sido atrapados se cambian los policías.





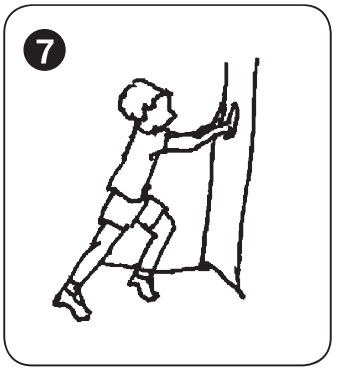


a. Introducir progresivamente más policías.
b. Los ladrones pillados se colocan en cadena y pueden ser liberados por su equipo.
c. Tomar las pulsaciones.

Fase final (5 minutos)

6. Recoger el material.

7. Estiramientos.



Observaciones y variaciones:

Sesión: 12

Juegos y actividades de resistencia

Objetivos:

- Conocer sistemas de entrenamiento de la resistencia.
- Mejorar la resistencia aeróbica.
- Recordar la toma de frecuencia cardiaca como control de intensidad de carrera.
- Practicar ejercicios de técnica de carrera.

Recursos materiales:

- Balones de baloncesto, conos, pañuelos.

Fase inicial (10 minutos).

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

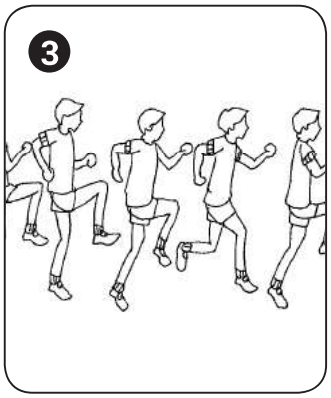
2. Explicación de los distintos tipos de resistencia: aeróbica, anaeróbica aláctica y anaeróbica láctica (ver tema 6 del libro "Fundamentos teóricos de la Educación Física", páginas 78-80, citado en el apartado Anexos).

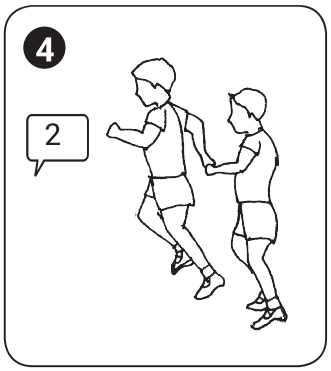
3. Todos los alumnos situados en hilera en un lateral del terreno, a la señal realizar skipping en el sitio con una pierna. Tomar las pulsaciones al terminar la actividad.

- ***a.*** Hacer skipping: con la otra pierna, alternando las dos piernas, hasta la mitad del terreno, hasta el otro extremo del terreno.
- ***b.*** Realizar saltos verticales de poca altura en el sitio: con un pie, con el otro pie, con los dos pies juntos, alternando los dos pies.
- ***c.*** Realizar saltos horizontales hasta el otro lado del terreno: con un pie, con el otro pie, con los dos pies juntos, alternando los dos pies.

4. Por parejas, cada uno tendrá un número (1 o 2) y ambos trotan libremente por todo el espacio. Al cabo de 30 segundos el profesor dice un número, y el que lo tenga debe perseguir a su pareja, que trata de escapar. Cuando lo consiga los dos vuelven a trotar suave, hasta que se vuelva a decir un número. Tomar las pulsaciones al terminar el ejercicio.

- ***a.*** Si el profesor dice "Tres", todos tienen que: esprintar hasta el final del terreno, hacer skipping en el sitio...





5. Por parejas situadas en una esquina del terreno, se delimita un rectángulo con los conos y un miembro de cada pareja debe dar una vuelta completa andando, para luego dar el relevo a su compañero, que hará lo mismo. Así sucesivamente, en cada vuelta el alumno debe ir aumentando el ritmo, hasta que al final llegue a correr rápidamente. Tomar las pulsaciones al terminar el ejercicio.

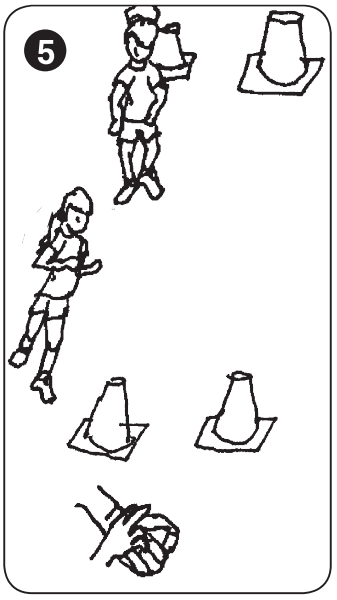
a. Llevar un balón de baloncesto en la mano con el brazo alzado.

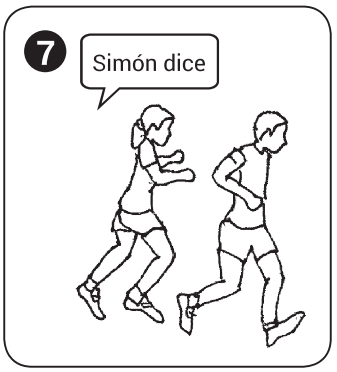
6. Juego, "Caza pañuelos": se forman dos grupos, cada uno con un pañuelo de un color diferente, y todos con el pañuelo sujeto en la cintura. A la señal, hay que tratar de quitar los pañuelos a los miembros del grupo contrario. El que pierda el pañuelo queda eliminado. El pañuelo no se puede sujetar con la mano ni tampoco esconderlo. Tomar las pulsaciones al terminar el juego.

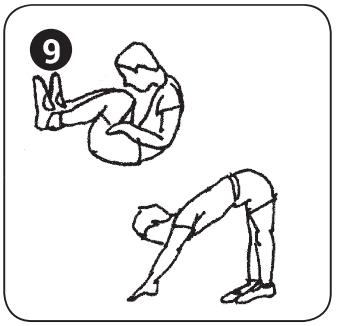
a. Reducir el espacio de juego.

7. Juego "Simón dice...": todos los alumnos trotando suave por el terreno, cuando el profesor diga en voz alta "Simón dice que toquéis... (objeto, color...)", todos corren a tocar el objeto nombrado. Tomar las pulsaciones al terminar el juego.

a. Botar un balón de baloncesto mientras trotan y correr a tocar el objeto sin dejar de botar.







Fase final (5 minutos)

8. Recoger el material.

9. Estiramientos.

Observaciones y variaciones:

Sesión: 13

Juegos y actividades de resistencia

Objetivos:

- Conocer sistemas de entrenamiento de la resistencia.
- Mejorar la resistencia aeróbica.
- Toma de frecuencia cardiaca como control de intensidad de la carrera.

Recursos materiales:

- Testigos o tubos similares, conos, bancos suecos, cuerdas.

Fase inicial (10 minutos).

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación de los distintos sistemas de entrenamiento de la resistencia: sistemas continuos y sistemas fraccionados (ver tema 6 del libro "Fundamentos teóricos de la Educación Física", páginas 80-85, citado en el apartado Anexos).

3. Todos los alumnos trotando nuevamente por el terreno, a la señal deben realizar carrera lateral. Tomar las pulsaciones al terminar la actividad.

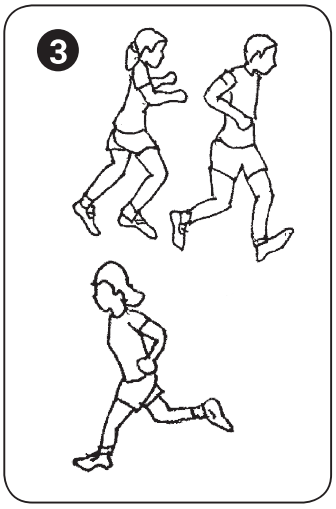
a. A la señal, realizar carrera: lateral cruzando una pierna por delante y la otra por detrás, de espaldas, con saltos intercalados, disminuyendo progresivamente la velocidad, con aumento progresivo de la velocidad...

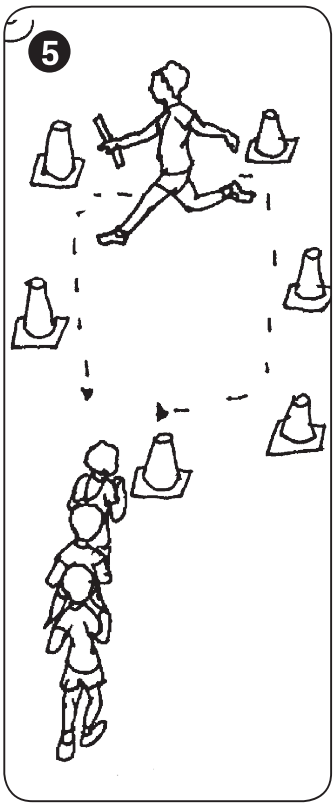
b. A la señal, realizar: elevación del talón al glúteo, skipping, patada circular a media altura, patada circular a la altura de la cadera, saltos con zancadas amplias, saltos con una pierna...

4. Juego, "El tren": todos los alumnos caminando en fila por el terreno, a la señal el último debe correr a ponerse el primero lo más rápido que pueda, y luego continúa andando. Cuando llegue da una palmada para que salga el siguiente, así sucesivamente el resto de los alumnos. Tomar las pulsaciones al finalizar el juego.

a. Hacerlo con desplazamiento de toda la fila en carrera suave.

5. Juego, "Carreras de relevos": se forman grupos de cuatro alumnos y cada uno de ellos decidirá el orden de salida de sus componentes. El primer corredor de cada grupo portará un testigo o un tubo similar. A la señal, los primeros



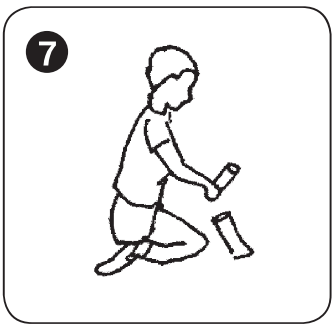


salen a la carrera y deberán dar una vuelta completa a un recorrido marcado con conos, para luego entregar el testigo al siguiente compañero. Hacer especial hincapié en mantener la mirada al frente y en los movimientos de los brazos para impulsarse. El primer grupo que termine será el ganador. Tomar las pulsaciones al terminar la carrera.

a. Dar dos vueltas al recorrido.
b. Colocar bancos suecos que hay que saltar.

6. Juego, "Carrera de K-4": se forman grupos de cuatro alumnos, cada uno de ellos con una cuerda y todos sus miembros agarrados a ella. A la señal, todos los grupos salen corriendo para dar una vuelta completa a un recorrido marcado con conos. Si algún componente de un grupo se suelta, los demás deben pararse para recoger al que se soltó. Tomar las pulsaciones al finalizar la actividad.

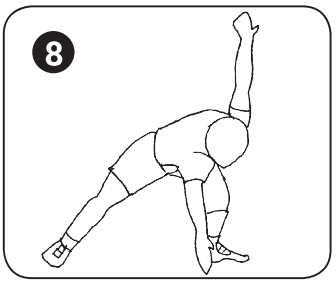
a. Dar: dos vueltas al recorrido, tres vueltas al recorrido.



Fase final (5 minutos)

7. Recoger el material.

8. Estiramientos.



Observaciones y variaciones:

Sesión: 14

Flexibilidad

Objetivos:

- Valorar la flexibilidad como medio de mantener la salud.
- Desarrollar la flexibilidad a través de ejercicios variados.
- Reconocer la respiración como un elemento indispensable del trabajo de flexibilidad.

Recursos materiales:

- Cuerdas, colchonetas.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación de los distintos sistemas para trabajar la flexibilidad: sistema dinámico y sistemas estáticos (ver tema 8 del libro "Fundamentos teóricos de la Educación Física", páginas 106-110, citado en el apartado Anexos).

3. Cada alumno con una cuerda, colocarla por encima de la cabeza sujetándola con los brazos extendidos hacia arriba y hacer flexiones laterales de tronco.

a. Sentados en el suelo con las piernas extendidas y juntas, colocar la cuerda sujetando las punteras y tirar de ella hacia el tronco.

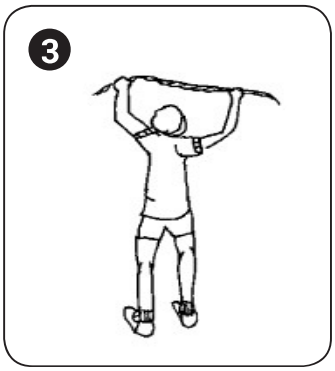
4. Cada alumno con una cuerda, agarrarla por los extremos con las dos manos por delante del cuerpo e intentar pasarla sin flexionar los codos por encima de la cabeza y luego por debajo de las piernas, hasta dar una vuelta completa.

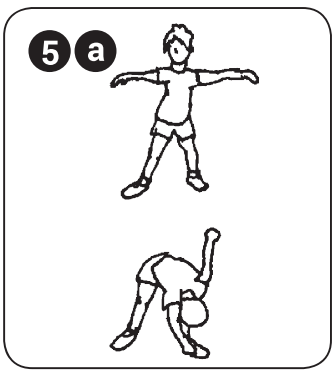
a. Disminuir la distancia entre las manos al agarrar la cuerda.

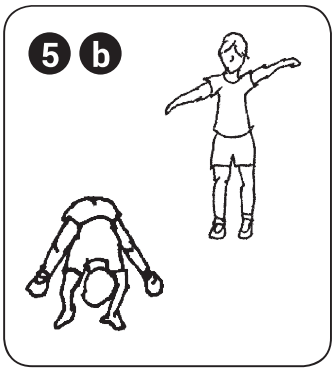
5. Ejercicios de flexibilidad de pie, recalcar la importancia de inhalar cuando se relaja y expirar cuando se estira, manteniendo la posición mientras se suelta el aire.

a. Aspas de molino: con los brazos en cruz y los pies a la altura de los hombros, tocar con la mano el pie contrario de forma alternativa. Cada vez hay que subir el cuerpo hasta llegar a la posición vertical.

b. Con los brazos en cruz y las piernas abiertas, tocar con las palmas de las dos manos en el suelo y volver a subir el cuerpo, hasta llegar a la posición vertical.







c. Media luna: con los brazos estirados hacia arriba, flexión lateral de tronco a uno y otro lado manteniendo los brazos por encima de la cabeza y sin inclinar el cuerpo hacia adelante.

d. El gato: arquear la columna vertebral progresivamente, comenzando por la cabeza y terminando por la parte lumbar.

6. Cada alumno en una colchoneta, ejercicios de flexibilidad en el suelo, repetir cada ejercicio diez veces, manteniendo la posición mientras se suelta el aire.

a. La pinza: sentados en el suelo, a la señal llevar el tronco hacia las piernas y agarrarse los tobillos con las manos. Mantener esa situación unos segundos y volver a la posición inicial.

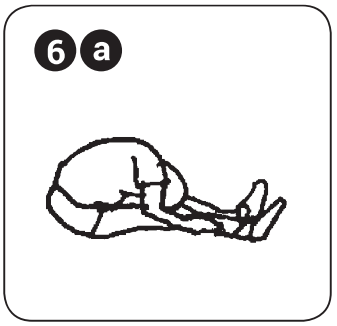
b. La cobra: tumbados en el suelo boca abajo con las manos apoyadas a la altura de la cabeza, a la señal estirar los brazos para elevar el tronco. Mantener esa situación unos segundos y volver a la posición inicial.

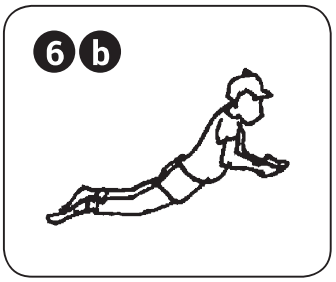
c. Arco dorsal: tumbados en el suelo boca abajo, a la señal estirar los brazos y las piernas. Mantener esa situación unos segundos y volver a la posición inicial.

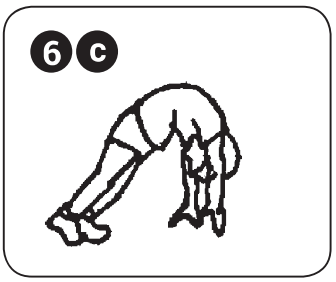
d. El gato: en cuadrupedia, a la señal arquear la espalda hacia arriba y bajar la cabeza, manteniendo esa situación durante unos segundos. Luego curvar la espalda hacia abajo al tiempo que se eleva la cabeza y mantener también la posición.

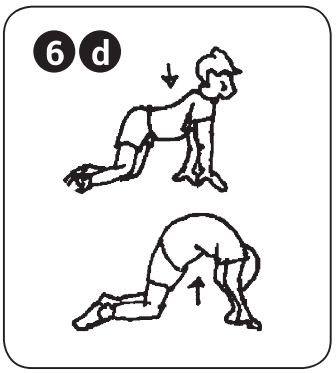
e. El camello: de rodillas en el suelo con el cuerpo estirado, a la señal llevar las manos hacia atrás a tocar en los talones. Mantener esa situación unos segundos y volver a la posición inicial.

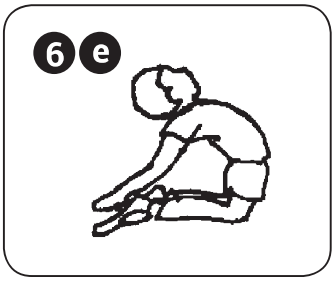
f. El arco: tumbados en el suelo boca abajo con las manos apoyadas a la altura de la cabeza, a la señal elevar las piernas y llevar las manos a agarrar los tobillos, y tirar de los brazos para acercarlos al tronco. Mantener esa situación unos segundos y volver a la posición inicial.











Fase final (5 minutos)

7. Recoger el material.

8. Juego, "Las manos saltarinas": todos los alumnos sentados en círculo con la mano derecha situada en la rodilla izquierda del compañero situado a un lado, y la mano izquierda sobre la rodilla derecha del compañero al otro lado.

Sesión: 15

Actividad física y salud, espalda sana

Objetivos:

- Conocer partes de columna vertebral y las patologías más frecuentes.
- Realizar ejercicios de concienciación y fortalecimiento vertebral.
- Valorar la importancia de cuidar los hábitos posturales.

Recursos materiales:

- Pelotas gigantes, colchonetas.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación sobre la columna vertebral, sus partes, las patologías más frecuentes... (ver temas 12 y 13 del libro "Fundamentos teóricos de la Educación Física", páginas 153-154 y 178, citado en el apartado Anexos).

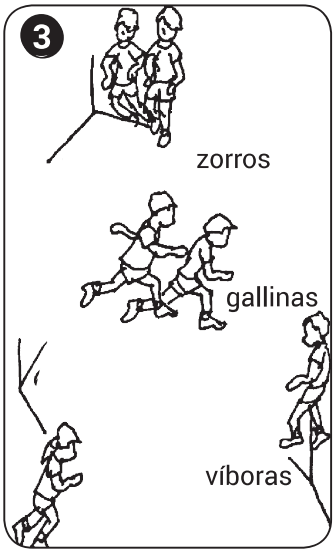
3. Juego, "Zorros, gallinas y víboras": se divide a la clase en tres grupos, a cada uno se le asigna el nombre de uno de los animales del título del juego y un lugar en el terreno (casa) en el que no pueden ser cazados. Los zorros sólo pueden atrapar a las gallinas, éstas sólo a las víboras, y éstas a su vez sólo pueden picar a los zorros. Para atrapar a alguien hay que tocarle en la espalda y cuando esté fuera de su casa.

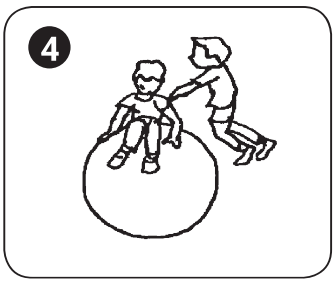
a. Para atrapar a alguien hay que tocarle en: el codo, la rodilla, la cabeza...

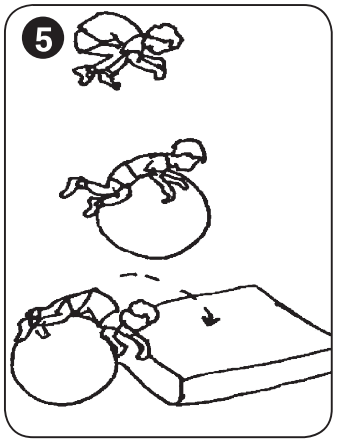
4. Por parejas con una pelota gigante, uno debe mantenerse sentado en la pelota sin tocar con los pies en el suelo. El compañero puede ayudarle sujetándolo por un hombro. Cambio de papeles cada vez.

a. Intentar hacerlo sin ayuda del compañero.
b. Mantenerse encima de la pelota: tumbado boca abajo, tumbado boca arriba, de rodillas, de pie.

5. Por parejas con una pelota gigante y una colchoneta, uno debe adoptar la misma forma que la pelota en posición tumbado boca abajo. Tras conseguir esa posición, subir a la pelota e intentar realizar una voltereta hacia delante sobre la colchoneta. Cambio de papeles cada vez.



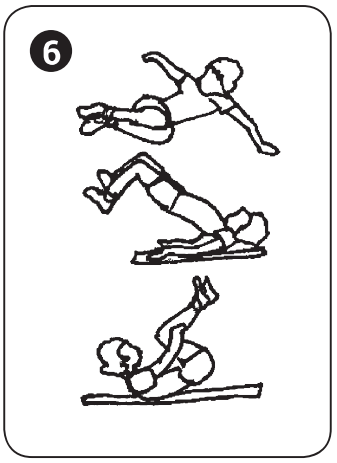




a. Adoptar la misma forma que la pelota en posición tumbado boca arriba.

b. Tumbado boca arriba, intentar apoyar toda la columna sobre la colchoneta mientras se mantienen las piernas flexionadas sobre la pelota.

c. Tumbado boca arriba con la pelota a la altura de la cabeza, llevar las piernas hacia atrás para tocar con los pies la pelota.



6. Por parejas con una colchoneta, ejercicios de flexibilidad en el suelo. Repetir cada ejercicio diez veces y luego dejar la colchoneta al compañero.

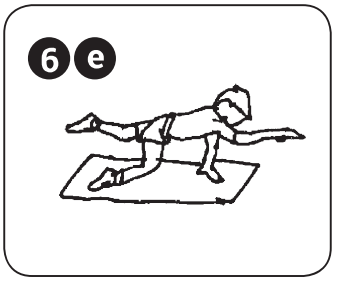
a. Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y los brazos en cruz, a la señal girar el tronco hasta llevar las rodillas a un lado y al otro del cuerpo.

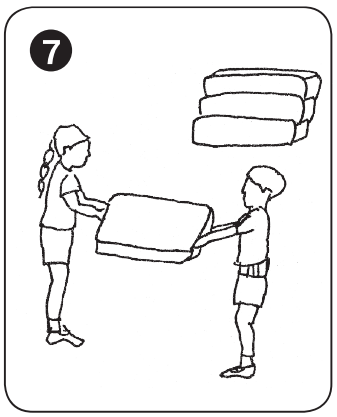
b. Tumbados boca arriba con los brazos estirados y las piernas flexionadas, desde esa postura elevar la cadera y mantener la posición unos segundos antes de volver a bajarla.

c. Tumbados boca arriba con las piernas flexionadas, agarrarse los tobillos con las manos y balancearse adelante y atrás sobre la espalda.

d. Tumbados boca abajo con los brazos extendidos hacia delante, desde esa postura levantar a la vez el brazo derecho, la cabeza y la pierna izquierda ligeramente flexionada hacia atrás, manteniendo el otro brazo y la otra pierna apoyados contra el suelo. Después bajar las extremidades elevadas y repetir el movimiento con el otro brazo y la otra pierna.

e. En cuadrupedia, desde esa postura elevar el brazo y la pierna contrarias, hasta que formen una línea recta con el cuerpo. Luego volver a la posición inicial y hacer lo mismo con el otro brazo y la otra pierna.



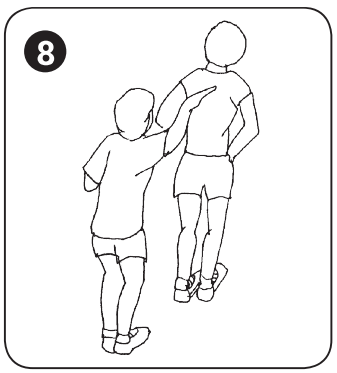


Fase final (5 minutos)

7. Recoger el material.

8. Por parejas, ejercicios de estimulación sensitiva, uno tiene que tocar la cara del compañero con movimientos circulares realizados con la yema de los dedos. A la señal, cambio de papeles.

a. Hacerlo: en un brazo, en la espalda.



Anexo 1: Libro recomendado. Estiramientos.

Libro recomendado:

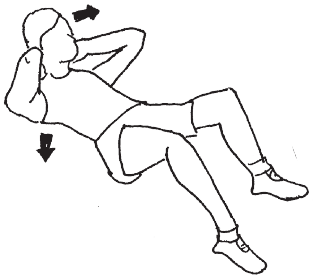
- PÉREZ FEITO, J. M. y otros (2009): ***Fundamentos teóricos de la Educación Física.*** Madrid: Editorial Pila Teleña.

Tabla de estiramientos:

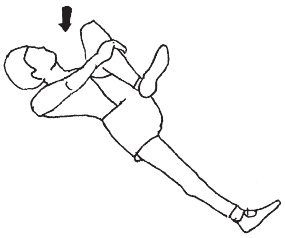
15 segundos
cada lado

20 segundos

20 segundos

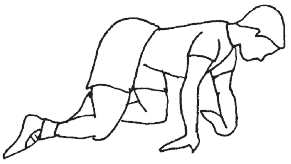


5 segundos, 3 veces



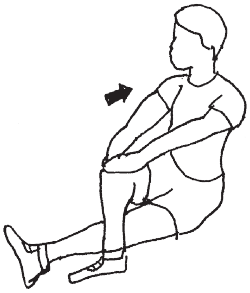
15 segundos
cada pierna

15 segundos
cada pierna



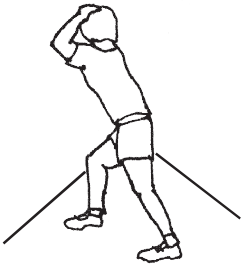
20 segundos

20 segundos



15 segundos
cada lado

15 segundos
cada lado



15 segundos
cada pierna

15 segundos
cada pierna

Ficha de trabajo.

Nombre: .....

1. Explica qué es la condición física.

2. Señala cuáles son las capacidades físicas básicas y explica en qué consiste cada una.

3. Busca información sobre:

- Las diferencias de las capacidades físicas básicas según el sexo.
- La evolución de las capacidades físicas básicas con la edad.
- Los beneficios de la práctica regular de actividad física.

Observaciones y variaciones: