

UNIDAD DIDÁCTICA

AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS

1.- OBJETIVOS:

- Adaptar las habilidades básicas al medio natural.
- Conocer y vivenciar juegos de exterior.
- Participar activamente en juegos del medio natural.
- Prevenir y valorar los factores de riesgo asociados a situaciones fuera del entorno habitual.
- Conocer y practicar juegos de patio y de calle.
- Colaborar en el trabajo de equipo.

2.- CONTENIDOS:

- *CONCEPTOS:*

- Conocimiento y uso adecuado del medio natural: patio y entorno cercano.
- Juegos tradicionales de patio, de calle, etc.
- Adaptación al medio: juegos adaptados al medio natural.

- *PROCEDIMIENTOS:*

- Juegos tradicionales.
- Juegos de cooperación en el medio.
- Juegos de búsqueda y orientación.
- Utilizar los recreos para juegos tradicionales.

- *ACTITUDES:*

- Valorar los factores de riesgo en el medio natural.
- Respetar y conservar el medio natural.
- Interés por conocer el medio natural.
- Confianza en las propias posibilidades.

3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Controla los factores de riesgo.
- Muestra interés por el conocimiento y la práctica de juegos tradicionales.
- Se orienta en el patio escolar.
- Disfruta realizando actividades de rastreo.
- Colabora con su equipo.

OBJETIVOS:

- Realizar juegos populares con material

MATERIALES: Pelota blanda y bote o similar

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento estático y dinámico alrededor de la pista.

2.- “ Al caballo “.

Juego de pilla pilla en el que se la queda uno o varios jugadores. Aquellos que estén en peligro de ser pillados podrán subirse a caballito encima de otro compañero.

PARTE PRINCIPAL

1.- “ El escondite “.

Por todo el colegio sin meterse en zona de obra o en pabellón.

“ 1,2,3,... ronda, ronda,
el que no se haya escondido
que se esconda y si
no se responde
que yo ya voy “

2.- “ Pillar “.

El que “la pica” lanza una pelota de trapo a los compañeros para pillarlos. El pillado se sienta en el lugar en que fue alcanzado y sólo se salva si alguien salta por encima suyo. La pelota al ser lanzada por el jugador puede ser recogida por cualquier otro y volver a ser lanzada, incluidos los jugadores que están pillados-sentados (que pueden recoger y lanzar la pelota sin moverse del sitio).

Lo bueno de este juego es que aunque se trata de un juego de pillar, no existe el típico rol de jugador perseguidor (que nadie quiere ser) y el de perseguido, porque todos son una cosa u otra a la vez.

Variante: Se la quedan varios y deben tratar de pillar al resto en el menor tiempo posible

3.- “ El bote “

El que la liga se coloca dentro del círculo; los demás alrededor. Uno cualquiera pega un patadón lo más fuerte que puede y todos corren a esconderse, mientras el que le toca va por la lata y la vuelve a poner en el círculo.

Una vez hecho empieza a buscar a los demás. Si ve a alguno los dos corren a ver quien llega primero al bote. Si primero llega el que la liga, dice el nombre del que ha visto, si es el otro debe darle una patada, y el que la liga debe colocar el bote en el círculo y comenzar a contar. Así hasta que pille a todos.

4.- “ El mate no competitivo “.

Juego de mate en el que los alumnos que sean dados por la pelota no pasan al campo de los “ muertos “, sino que cambia de equipo.

VUELTA A LA CALMA

1.- “ Palabras encadenadas “.

UNIDAD DIDÁCTICA: AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS

SESIÓN N° 2

OBJETIVOS:

- Realizar juegos tradicionales utilizando material alternativo

MATERIALES: pañuelos, zancos y sacos

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento estático y dinámico alrededor de la pista.

2.- “ La estatua “. Juego de pilla pilla en el que los alumnos que sean pillados se convierten en estatuas.

PARTE PRINCIPAL

1.- “ Juegos con zancos “.

Si se tienen zancos para cada alumno se hará individualmente. En caso contrario, por grupos.

- * Subir los dos pies y bajar.
- * Subir los dos pies, dar pasos en el sitio sin moverse.
- * Subir los dos pies y dar pequeños pasos.
- * Libremente por el espacio se van desplazando.

- “ Relevos de zancos “.

Por grupos relevos de zancos. No poner distancias grandes.

2.- “ Juegos con sacos “.

- Los alumnos se introducirán en los sacos para familiarizarse con ellos.

- Relevos de sacos por grupos.

- Igual al anterior pero esta vez se anotan puntos según el orden de llegada de cada grupo
Si hay 4 grupos, se dan 4,3,2 y 1 en cada carrera. Luego salen los segundos y así sucesivamente. Quién logra más puntos

VUELTA A LA CALMA

Estiramientos de las extremidades inferiores.

SESIÓN N° 3: CONSTRUIR CHAPAS

Cada alumno tendrá 5 chapas. En cada una de ellas introducirá un trozo de papel que previamente habrá coloreado a su gusto y de este modo tendrán sus chapas personalizadas.

Aquellos que terminen pronto se familiarizarán con las chapas golpeándolas con el dedo índice.

SESIÓN N° 4 y 5: JUEGOS CON CHAPAS.

Podemos hacer dos opciones, incluso cada opción puede ser una sesión de Educación Física

1.- Carreras ciclistas

Formar grupos de 4.

Cada alumno tendrá una chapa que previamente ha podido ser decorada por ellos o bien chapas con colores diferentes.

Cada grupo realiza un recorrido pintado en el suelo con tiza.

Cada alumno tira de uno en uno. Si se salen vuelven al lugar desde el que tiró. Se pueden incluir zonas de “muerte” en las que vuelven al inicio.

- Cambios de recorridos.

2.- Partidos de fútbol sala

Cada alumno tendrá 5 chapas y jugarán por parejas en un campo pintado con tizas.

Las pelotas serán garbanzos y las porterías botes de mantequilla.

Cada uno tira un tiro por tirada.

Los `porteros son chapas de cocacola de dos litros