

BANCO DE RECURSOS II

Recopilación de actividades adaptadas para una EF con COVID

YOLANDA SILVEIRA 19 DE OCTUBRE DE 2020 17:42

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

mkn

1. Maria Angeles Pérez Santos

2. Som ioguis.

3. Etapa educativa: secundaria.

3. Objectius: Conèixer maneres de treballar la flexibilitat i relaxació, treballar en grup, fer una composició de moviments (coreografia) en grup.

4. Descripció: En grups de 4, sobre coltixonets prèviament desinfectades i separades a distància de seguretat. Es reparteix una fitxa plastificada de figures per alumne i alumna, que podrem desinfectar i aprofitar per a altres grups. Han de triar 5 figures i enllaçar-les unes amb altres mantenint-les un mínim de 10 segons. Han de triar almenys una de cada dificultat (difícil, mitjà i fàcil).

Es valora la coordinació, el temps que es manté la figura, l'enllaç d'una figura amb altra, el treball en equip, que totes estiguen còmodes en les figures escollides.

5. Variants: Afegir figures, augmentar temps...

6. Observacions: Fer-la a l'exterior.

Marta Pozo Tendero

Joc: El talla-fils

Tota la Primària

Joc de carrera i domini dels desplaçaments.

Un paga i la resta han de intentar no ser pillats.

El que pilla, comença a perseguir a un, si algú es creua entre els dos, talla el fil, i passarà a ser perseguit pel que paga. I així successivament.

Variants: Les persones que són perseguits, també paguen una

vegada es talla el fil, fins que només quede un, que serà el que guanya eixa partida.

VICENTE PUERTO LUNA

Nombre. RESISTE

Etapa: 4º ESO

Objetivo: Trabajar la resistencia

Los alumnos mediante pequeños grupos de 4 personas, tienes que dar una vuelta a las dos pistas polideportivas del patio, con su grupo, a la intensidad que marca la carta que ha sacado el profesor, dependiendo del palo de la carta será la intensidad que ellos deben dar esa vuelta. Tiempo de duración 10-12 minutos.

OROS: 20%

BASTOS: 40%

ESPADAS: 60 %

COPAS: 80%

Alberto González Alguacil

Nom:

Come-cocos/Pedra paper tisora

Etapa:

De 1r a 6é de Primària

Objectius:

- Realitzar un escalfament mitjançant una proposta lúdica.
- Pràctica de desplaçaments.
- Treball de l'equilibri dinàmic.
- Millora del dinamisme de triar-se mitjançant la tècnica del pedra-paper-tisora.
- Afiançar relacions de respecte i interactuar amb tot l'alumnat del grup.

Descripció:

Jo tinc la sort de tindre una pista poliesportiva amb nombroses línies de camps pintats (hanbol, volei, bàsqueti alguna junta de dilatació).

Es tracta de desplaçar-se correns o caminant per damunt d'aquestes, sense eixir-se i quan em trobe amb algú de cara he de jugar a pedra-paper-tisora. Qui guanya continua cap a endavant, qui perd gira i es torna cap a arrere buscant altres direccions.

Els agrada especialment als més menuts/des pel fet d'aprendre a jugar a pedra-paper-tisora.

Variants:

- (especialment de 4t a 6é) Es poden fer dos equip. Cada equip ix d'un cantó oposat. L'objectiu seria fer que algun/a representant,

arribe al còrner contrari. En aquest cas qui perd en pedra-paper-tisora pot quedar eliminat/da.

COVID:

Quan es troben cara a cara han d'estar separats/des i el pedra-paper-tisora s'ha de fer en separació mínima i sense contacte.

Óscar Lizcano Sáez

Nom: Cartes de capacitats físiques bàsiques (CFB).

Etapa educativa: 4t, 5é i 6é de primària

Objetius:

- Reconèixer les capacitats físiques bàsiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat.

- Executar activitats diverses per a treballar les capacitats físiques en les quals predominen les formes jugades.

Descripció: “Ringo caçador”: En un espai ample i delimitat (una o dos persones paguen). Aquests han d'intentar tocar amb un ringo a la resta de classe. Els /les tocadés hauran d'anar a buscar al mestre/a que tindrà una baralla de cartes i els mostrarà una (sols el mestre/a toca les cartes). Prèviament haurem explicat que cada pal de la baralla es correspon amb un exercici d'una capacitat física diferent. L'alumne/a haurà de realitzar l'exercici tantes vegades com la carta indique. Quan acabe l'exercici tornarà a l'espai i continuarà jugant. Quan a algun/a alumne/a li isca algun dels “asos”, serà qui pague (amb un ringo diferent i prèviament desinfectat).

- **OROS = RESISTÈNCIA: CÒRRER ½ VOLTA AL CAMP** (Delimitar una zona per a córrer).

- **ESPASES = VELOCITAT: DESPLAÇAMENT RÀPID** (Sprints d'uns 15-20m).

- **BASTOS = FORÇA: PUJAR I BAIXAR ESCALES** (Força de cames en 9 escalons al pati).

- **COPESES = FLEXIBILITAT: ESTIRAMENTS** (Deixar fitxa amb dibuixos d'estiraments per a triar).

Variants:

- Es poden canviar els exercicis de cada capacitats física.
- Poden pagar més o menys alumnat.
- Es pot suprimir el joc “Ringo Caçador” i que tot l'alumnat vaja a traure carta escalonadament.
- Eliminar (sota, cavall i rei) de la baralla les cartes.

Observacions

- Alumnat sempre amb mascareta.
- Descansar prou a sovint (garantint la distància de seguretat...)
- Material prèviament desinfectat.
- Evitar aglomerar més de 3 - 4 alumnes en cada exercici.
- No sóc el “creador” inicial de l'activitat, desconec l'autor/a, però l'he anat adaptant durant el temps.

Alejandro Cebrian de Trincheria

Nombre: Pares y nones de velocidad.

Etapa Educativa: Primaria.

Objetivo:

-Mejorar la condición física general.

-Trabajar la velocidad y la velocidad de reacción.

Descripción: Dispondremos a los alumnos a lo ancho de una de las líneas centrales de una cancha, de baloncesto, por ejemplo. Estos se situarán mirándose uno al otro a 1,5 metros de distancia y dando la espalada a las líneas de fondo, por parejas. Jugarán al juego popular de pares y nones, eligen previamente a la ronda quien juega con pares y quien con nones. Una vez decidido y sacando dedos con una mano obtendrán el ganador a través del resultado de la suma.

El ganador deberá escapar hacia su línea de fondo, teniendo la ventaja de la distancia, por estar más cerca. El perdedor, será el perseguidor, e intentará llegar antes que el jugador que ganó (jugador que escapa) a la línea marcada, adelantando al jugador que escapa, no pillándolo.

Los jugadores que llegan a las líneas primero, suman puntos, sean los jugadores que escapan o que persiguen.

La dificultad del juego estriba en la estrategia previa del juego de pares y comprensión del rol, perseguidor o perseguido, que determina hacia que línea de fondo hay que correr para obtener punto.

El que consiga 3 puntos gana la ronda

Variantes:

-Variar las formas de puntuar, suman dos puntos si adelantan, uno si escapan.

-Juego por equipos de 4, los puntos se añaden a los del equipo, aunque siguen jugando rondas individuales, cada tanda de 4 elige un equipo a los oponentes que competirán con cada miembro, juegan a 4 tandas.

Observaciones:

Si el grupo es muy numeroso, quizá deban jugar a lo largo de pista para poder mantener la distancia de seguridad, marcaremos las zonas de inicio con conos chicos.

Vicente Espadas Hervás

Nombre de la actividad: Tic-Tac-Toe.

Etapa educativa: Primaria.

Objetivo: Con este juego, aparte de trabajar la velocidad de reacción, de desplazamiento y gestual, estamos también trabajando el pensamiento motriz, la inteligencia y la percepción entre otras muchas habilidades.

Descripción: Se hace con aros o se dibuja con tiza en el suelo un tablero de tres en raya (o varios en función del número de jugadores). Los jugadores se sitúan alejados del tablero (a más distancia, mayor exigencia física). Se forman equipos (lo ideal para mantener la distancia física es que sean equipos de tres jugadores y que se coloquen a un metro unos de otros). A modo de fichas, cada equipo tendrá tres conos chinos (o tres trozos de tela) del mismo color. Para completar las tres en raya, los jugadores tendrán que correr hasta el tablero y depositar un cono cada vez, como si fuera una carrera de relevos. Si después de colocar los tres conos el resultado es de tablas, se seguirán dando relevos para mover las fichas hasta el desempate. Ganará el equipo que complete antes el tres en raya. (6-7 años en adelante).

Observaciones: Este juego admite múltiples variantes y adaptaciones, casi tantas como nos dé la imaginación (correr de espaldas, desplazarse a pata coja, llevar y traer los conos en caso de tablas para hacer un nuevo movimiento en el tablero, etc.).

Manuel Martos Vañó

2. Nombre de la actividad

Bingo isométrico

3. Etapa educativa

Secundaria y bachillerato

3. Objetivo/s

Conocer y aplicar una amplia batería de ejercicios de fuerza isométricos.

4. Descripción

El ejercicio consiste en hacer un juego del bingo en el que los alumnos tienen que rodear 10 de los 20 ejercicios diferentes. Seleccionan 5 de las 2 primeras filas y 5 de las dos siguientes. A medida que el profesor vaya cantando bolas, ellos van marcando los ejercicios que van completando. Si completan los 5 primeros o 5 últimos cantan línea y si completan todos sus ejercicios cantan bingo.

Cada número equivale a un ejercicio de fuerza isométrico diferente. TODOS los alumnos realizan el ejercicio correspondiente a cada número, independientemente de si lo tenían marcado o no. Esto se hace para aumentar la implicación motriz de los alumnos.

5. Variantes (opcional)

Cambiar los ejercicios isométricos por ejercicios dinámicos a partir de la imagen.


6. Observaciones (opcional)

Cada alumno realiza toda la sesión en su espacio correspondiente (las posiciones de cada uno están determinadas con pegatinas numéricas). Al entrar en clase, los alumnos cogen un trozo de papel y van con su esterilla y rotulador de pizarra (los traen de casa) a su sitio.

Una vez hecho esto cada alumno tendrá en su espacio un folio plastificado con 20 ejercicios isométricos.

Al acabar la clase todos los alumnos desinfectan su material y se lo entregan al profesor.

BINGO ISOMÉTRICO



Bingo_Isom_trico.pdf
Documento PDF
PADLET DRIVE

Julio Martínez Romero

2 Nom de l'activitat:

Menjacocos

3 Etapa educativa:

De 1r a 6è de Primària.

4 Objectius:

Treballar la velocitat i la resistència.

5 Descripció:

L'activitat es du a terme a la pista de bàsquet, on també estan marcades les línies de vòlei.

L'alumnat sempre ha de córrer per damunt de totes les línies disponibles intentant desplaçar-se per on hi ha menys gent per evitar aglomeracions. L'activitat es du a terme amb mascareta i distància de seguretat.

Un alumne/a, el que paga, du a la mà un testic de plàstic i a qui toca amb ell el "mata". El "mort" ha d'anar al cementeri, situat a la part externa de la pista i situar-se damunt d'un dels punts marcats al terra situats a 1,5 mts de distància un de l'altre).

La persona que paga té dos minuts per "pillar" el major nombre d'alumnat. Als dos minuts, el mestre/a para el joc i l'alumne/a que estava pagant anomena un altre company/a per ocupar el seu lloc de perseguidor (si ell és xic dirà el nom d'una companya i si és xica d'un company, així cada vegada). L'alumne/a que pagava, eixa ronda descansa. L'alumnat que estava mort es torna a reincorporar al joc al començar la nova ronda.

No cal tocar amb la mà ja que el perseguidor utilitza un tros de plàstic dels relleus. Com en tinc 5 cada vegada que el gasta algú li done un de nou i l'utilitzat el desinfecte amb la motxilla amb líquid desinfectant.

Afegir que sempre que s'inicia la classe, l'alumnat es posa als punts que hi ha marcats al terra, a una distància de 1,5 metres, i els pose gel hidroalcohòlic a les mans i es freguen durant 1 minut. Quan acabem la classe ho tornem a fer. No es poden rentar les mans amb sabó perquè la direcció del centre va decidir en el protocol corresponent tallar l'aigua de les fonts del pati i vestidors.



Rocío López Sánchez

1. Nombre y apellidos del autor/a:

Rocío López Sánchez

2. Nombre de la actividad:

Circuito de condición física.

3. Etapa educativa: 3º y 4º

4. Objetivo/s

- Desarrollar y mejorar las habilidades básicas.
- Mejorar la condición física y salud.

4. Descripción. Es una propuesta con diferentes actividades para realizar en casa, sin la utilización de material deportivo. (pensada para el confinamiento)

El desarrollo del documento lo adjunto en un PDF.

- 1- **Salto en el sitio con los pies juntos.** (nos contamos hasta 30)
- 2- **Tocamos el suelo con las dos manos y saltamos hacia arriba con palmada** (tenemos que hacer 20)
- 3- **Patadas al glúteo.** tenemos que contarlos 15 con cada pie (en total 30)
- 4- **Elevación de rodillas**, elevamos la rodilla, contándonos 15 con cada una (total 30)
- 5- **Salto lateral.** saltamos con los pies juntos de lado a lado (tenemos que hacer 20)

TEST DE VELOCIDAD CON SALTO

1- **Velocidad con salto.** En este ejercicio tenemos que recorrer una distancia, (suficiente para impulsarnos y dar el salto hacia delante), Podemos realizar 3 intentos y nos apuntamos la marca del mejor salto, (tenemos que intentar saltar lo más lejos posible)

TEST DE VELOCIDAD

- 1- Marcamos una distancia a recorrer de unos 2 metros, y tenemos que recorrerla 3 veces seguidas en el menor tiempo posible, (anoto el menor tiempo conseguido).
- 2- Recorremos la distancia marcada anteriormente 2 veces seguidas con los pies juntos, y tengo que apuntarme el menor tiempo conseguido.
- 3- Por último tengo que recorrer la distancia marcada andando ligeramente 5 veces seguidas y me noto el tiempo que he tardado, (tengo que ir andando y respirando correctamente)

[circuito_3_y_4_pfd.pdf](#)

Documento PDF

PADLET DRIVE

Carles Guillem Olmos

Nombre: Suma tus repes.

Etapa: 3º ciclo de Primaria.

Objetivo: Realizar un circuito de condición física.

Descripción: SUMA TUS REPES se basa en el desarrollo de un circuito de tareas motrices donde el alumnado, organizado en equipos de 5-6 componentes, debe gestionarse para conseguir, en un tiempo prefijado, el mayor número de repeticiones posibles en cada una de las tareas. Para ello, la cancha se divide en 5 estaciones del tamaño suficiente para el correcto mantenimiento de la distancia de seguridad entre el alumnado (se puede marcar con conos o aprovechando las líneas del campo). No es necesario la manipulación de material. Un ejemplo de circuito, relacionado con la CONDICIÓN FÍSICA, sería el siguiente:

Estación 1 (3'): mayor número de SENTADILLAS.

Estación 2 (3'): mayor número de FLEXIONES.

Estación 3 (3'): mayor número de JUMPING JACKS o saltos de tijera. Estación 4 (3'): mayor número de SALTOS LATERALES a dos piernas sobre línea del campo.

Estación 5 (3'): mayor número de BURPEES.

Previo al comienzo de cada estación, el grupo debe consensuar una estrategia para conseguir el objetivo del juego, partiendo de unas premisas iniciales:

a) No puede haber más de un componente sumando repeticiones, es decir, no es válida la práctica simultánea de un mismo ejercicio (no es posible sumar "doble").

b) Todos los integrantes del grupo deben participar, en mayor o menor medida, en la suma de repeticiones.

La clave del juego se encuentra en la preparación previa de la estrategia para conseguir el objetivo: repartir un tiempo determinado de trabajo entre los/as componentes, asignar a cada integrante un número de repeticiones, aprovechar la destreza de un/a compañero/a en una estación determinada para sumar más repeticiones, etc. Una vez termine el tiempo de cada estación, el grupo sumará sus repeticiones y un/a portavoz transmitirá al docente dicha cantidad, la cual se irá apuntando en una pizarra. Al final del circuito, el alumnado junto al profesor@ valorarán la sumatoria final.

Observaciones:

1. Puede generarse una mini-competición entre los grupos de una misma clase (comparando el número de repeticiones por ejercicio) o una competición entre clases del mismo nivel educativo (sumando las repeticiones totales de los 5 grupos y comparándolas con el resto de clases). Todo ello con el objetivo de motivar el esfuerzo del alumnado. 2. Esta dinámica puede adaptarse a cualquier tipo de contenido de EFI, siempre y cuando se cumplan las condiciones de seguridad. Por ejemplo, estaciones donde se realicen diferentes gestos técnicos de un deporte (Bádminton: drop, smash...). 3. Suele funcionar muy bien en la última sesión de la Situación de Aprendizaje puesto que puede aglutinarse, de una forma lúdica, cooperativa grupal y competitiva general, los contenidos abordados.

ADAL SEMPERE VALDES

Nombre de la actividad Recorre tu CCAA

Etapa educativa: Secundaria

Objetivo/s Dllar Resistencia

Descripción Strava utilizado en clase y fuera del aula. Se puede proponer una gamificación.

STRAVA ADAL copia by Adal on Genially

IDEA PROPUESTA PARA RESISTENCIA - MODO SEMIPRESENCIAL, GRAN CARRERA, de la COMUNIDAD

VALENCIANA, ABRIR, SELLA cada ciudad, CONQUISTA, PASAPORTE STRAVA, GRAN CARRERA, de la COMUNIDAD VALENCIANA, ABRIR, SELLA cada ciudad, CONQUISTA, PASAPORTE STRAVA, Adal Sempere EF, ¿CÓMO LO HAREMOS?, En los días que no se acude al Instituto deberéis realizar la carrera correspondiente y conquistar cada una de las ciudades de nuestra Comunidad Valenciana que se han indicado en el

GENIALLY



ENRIQUE JEREZ PEREZ

LA FADA I EL CAÇADOR

ETAPA: PRIMARIA

OBJECTIU: Desenvolupar la condició física a través del joc.

DESCRIPCIÓ: Dos alumnes comencen pagant, un fa de fada i altre de caçador.

El caçador portara un aro i la fada portara un con xino, quan comença el joc el caçador ha de correr per a tocar amn el aro als companys, qui es tocat s'ha de sentar. La fada ha de salvar a la gent que esta sentada tocant-los amb el con.

VARIANT: Incrementar el nombre de caçadors i nombre de fades.

JOSÉ FRANCISCO TRIGUEROS SORIANO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: AMONG US

ETAPA EDUCATIVA: Primaria y Secundaria.

OBJETIVOS:

- Mejorar la condición física.

-Conocer ejercicios para el fortalecimiento de los principales grupos musculares.

DESCRIPCIÓN: Se distribuyen 6-8 postas por el gimnasio o patio. En cada posta habrá una ficha explicativa con los ejercicios a trabajar (Ejemplo: posta 1 sentadillas, posta 2: abdominales; posta 3: zancadas; posta 4: skipping; posta 5: jumping jacks; posta 6: salto comba.). En cada posta se colocan 3 alumnos (siempre manteniendo la distancia de seguridad). Antes de comenzar el profesor repartirá los roles del juego Among US (habrá 2 impostores y el resto tripulantes). El objetivo del juego es que mientras hacen las actividades los impostores deben "matar" a los tripulantes sin que estos los pillen. Los matarán sacando la lengua o guiñando un ojo.

Al finalizar las 6 postas ganarán los impostores si no son pillados o los tripulantes si descubren a los impostores.

VARIANTES:

Esto se puede hacer trabajando los contenidos de condición física, un recorrido de orientación, una sesión de resistencia, etc.

Javier Vázquez Porcar

Nom de l'activitat: Repte de número de repeticons per parella treballant en circuit.

Etapa educativa: Secundària i batxillerat.

Objectiu: Millorar la condició física fent un treball en circuit de força-resistència.

Descripció: Aconseguir el major número de repeticions entre els 2 de la parella en el total de les estacions del circuit. i les dues passades al mateix.

es faran 6 estacions de 30 segons de treball i 30 segons de recuperació i anirem sumant les repeticions que aconseguix cada parella.

Estació 1: Semiburpees

Estació 2: Fons per l'esquena. D'esquenes a un banc, recolzem les mans amb le cames estirades i baixem fins arribar a 90° de flexió de braç

Estació 3: Sentadilles a 90 graus de flexió de cames.

Estació 4: Abdominals (sit ups)

Estació 5: Salts a peus junts a dalt del banc.

Estació 6: lumbar creuat.

Es descansarà 2 minuts en tre els 2 circuits.

Mesures COVID 19: El treball es farà amb mascareta i mantenint la distància de seguretat.

A l'acabar l'activitat tot l'alumnat haurà de utilitzar alcohol gel a

les mans.

Observacions: L'activitat es farà a l'aire lliure. Es mirarà el resultat parcial de la primera volta al circuit i se li comunicarà a l'alumnat per tal de motivar-lo de cara a la segona volta. Es faran les parelles de manera que col·loquem a un/una alumne/a amb una condició física mitja/alta amb un/una altre/altra amb ua condició física mitja/baixa.

Javier Vázquez Porcar

Nom de l'activitat: Repte de número de repeticions per parella treballant en circuit.

Etapa educativa: Secundària i batxillerat.

Objectiu: Millorar la condició física fent un treball en circuit de força-resistència.

Descripció: Aconseguir el major número de repeticions entre els 2 de la parella en el total de les estacions del circuit. i les dues passades al mateix. es faran 6 estacions de 30 segons de treball i 30 segons de recuperació i anirem sumant les repeticions que aconseguix cada parella.

Estació 1: Semiburpees

Estació 2: Fons per l'esquena. D'esquenes a un banc, recolzem les mans amb le cames estirades i baixem fins arribar a 90° de flexió de braç

Estació 3: Sentadilles a 90 graus de flexió de cames.

Estació 4: Abdominals (sit ups)

Estació 5: Salts a peus junts a dalt del banc.

Estació 6: lumbar creuat.

Es descansarà 2 minuts entre els 2 circuits.

Mesures COVID 19: El treball es farà amb mascareta i mantenint la distància de seguretat. A l'acabar l'activitat tot l'alumnat haurà de utilitzar alcohol gel a les mans.

Observacions: L'activitat es farà a l'aire lliure. Es mirarà el resultat parcial

Circuit_de_for_a_resist_ncia_de_javier_V_zquez.docx

Documento de Word

PADLET DRIVE

Oliver Bernabeu González

Nombre de la actividad: EL VIRUS.

Etapa educativa: Educación Primaria.

Objetivo: Realizar una activación adecuada desarrollando el conocimiento y control corporal, así como trabajar la velocidad de manera lúdica.

Descripción: Juego de pillar donde elegimos un número determinado de niños (como pueden ser tres) que son los virus. Ellos tienen que intentar pillar a los demás compañeros utilizando algún material específico (como bolos de plástico). En la parte del cuerpo del niño al que pillen, éste se tiene que colocar una mano para evitar que "se propague el virus por todo el cuerpo". Si lo vuelven a pillar, se colocaría su otra mano en la parte del cuerpo tocada.

Así, una vez que lo pillen por tercera vez, este niño quedaría eliminado.

Se pueden cambiar los papeles desinfectando anteriormente el material utilizado.

Variantes: Limitar las partes del cuerpo a pillar y variar el número de niños que son virus.

Observaciones: Los niños eliminados deben sentarse en un lugar determinado (por ejemplo, la línea del campo que delimite el espacio de juego) respetando la distancia de seguridad.

Bea Belda Beneyto

Nom: De la taula al gimnàs, juguem a l'Oca!

Etapa: Secundària.

Objectius:

1. Treballar mitjançant un joc tradicional de taula, les capacitats físiques bàsiques: força, resistència, velocitat i flexibilitat.
2. Fomentar el treball en equip, l'empatia i el companyerisme.
3. Proporcionar un enfocament lúdic al treball de les CFB.
4. Desenvolupar la creativitat i la imaginació amb l'elaboració del tauler a classe.

Descripció: Realitzem el nostre tauler del joc de l'oca tradicional a partir de les activitats i exercicis que hem realitzat durant les primeres sessions. En cada casella hi haurà una activitat, amb les seues repeticions. Es faran 3 equips de 4-5 alumnes i es col·locaran en la línia de fons de la pista al seu con respecteiu segons el color de fitxa que siguen (blau, groc o verd). Quan la professora indique, eixirà el primer equip (mantenint la distància entre ells) fins arribar a la taula on està la professora amb el dau i el tauler. Ésta, llaçarà el dau virtual (que tindrà al telèfon o tableta) i mourà la fitxa de l'equip corresponent. Aquests, hauran de realitzar l'activitat o exercici que aparega a la casella amb les repeticions indicades. Quan acaben l'activitat, han de realitzar una volta a tota la pista, mentre el següent equip va a la taula on està la professora. Si l'equip no realitza la volta, la professora retarda dues caselles cap endarrere.

Guanya l'equip que abans arriba a la casella de meta.

Mentre l'equip que ha realitzar l'activitat del tauler dona la volta a la pista poliesportiva, l'altre equip està realitzant l'activitat i l'altre està en temps de descans, amb la finalitat que durant l'activitat al complet hi haja el major compromís motor per part del nostre alumnat.

Variants:

- Realitzar dos taulers i que competisquen dos equips entre ells (un total de 4 equips), per tant, el nombre d'alumnes per equip és mes reduït;
- Que els alumnes, en les sessions anteriors, confeccionen ells el tauler. Per equips, elaboren 5 caselles amb activitats treballades a classe o altres buscades per internet;
- Emprar altre tauler d'altre joc de taula, per exemple, tobogans i serps o el trivial;
- Combinar caselles amb exercicis pràctiques i caselles amb contingut més teòric ja vist a classe (fases del escalfament, mencionar i realitzar estiraments, esmentar exercicis de mobilitat articular amb varietat de desplaçaments, característiques del reglament d'un esport concret, etc.).

Observacions:

- Tenir en compte que tothom du sempre la mascareta col·locada i que respecten la distancia de seguretat;
- No deixar que ningú toque el dau i el tauler, sols la docent;
- Variar la distancia de la volta final quan el cansament siga elevat, intercalant diversos tipus de desplaçament fins el con-fitxa de l'equip.

Lluís Latorre Sanz

Nom: CARRERA DE QUADRIGUES.

Etapa: Secundària.

Objectius:

- 1-Treballar la força i la velocitat de forma lúdica i cooperativa (i la resistència en funció de les repeticions/distància).
- 2-Calfar de forma lúdica.
- 3-Millorar la cohesió grupal.

Descripció: En grups de 4 persones assignem un rol a cadascú (2 cavalls, 1 genet, 1 ajudant). Es realitza una carrera. Es col·loquen com en el dibuix (l'ajudant és opcional depenent del nivell de l'alumnat): els cavalls agafats cadascun d'un extrem de la corda, el genet xafant els mocadors i agafat de la corda i l'ajudant darrere. El genet ha d'arribar a meta dret sobre els mocadors. Material: mocadors/pitets/draps i cordes. **Mesures COVID19:** mascareta, higiene de mans abans i després de tocar el material, material prèviament desinfectat, marcar carrers per a no coincidir amb les altres quàdrigues.

Variants: relleus, en ziga zaga, fer la carrera sobre el cul (el cul en terra en compte dels peus), circuit circular...

Observacions: es pot fer una prova abans de la carrera per a que el grup es familiaritze amb la tasca i elaboren una estratègia (qui fa de genet? i de cavalls? i d'ajudant? com agarrem la corda? tirem amb la màxima força?...).



Pilar González

_Nombre de la actividad : "La cadena"

-Etapa educativa: 2º ciclo de Primaria

-Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción.

-Descripción:

Un jugador persigue a los demás ,el resto se moverá por un espacio previamente delimitado,el jugador que persigue intentará atrapar o tocar al resto,cogiéndose de la mano a medida que van tocándose y formando una cadena hasta que no quede ningún jugador libre.

Jose Grau Morente

-Nombre de la actividad: "Número pares e impares".

-Etapa: 1º y 2º ciclo de Primaria.

-Objetivos:

Mejorar la velocidad reacción.

Mejorar la lateralidad.

-Descripción:

Los alumnos se colocaran separados metro y medio al medio de la pista.

El maestro explicará que deberan ir hacia un lado si dice un número par o hacia el otro si es impar.

-Variantes:

Los números podran variar dependiendo del nivel donde estas trabajando.

Los alumnos tambien podran estar en diferentes posiciones (de pie, rodillas, sentados...)

-Observaciones:

Se pueden hacer preguntas a los alumnos; ¿dos mas dos? ¿20 menos 7? ¿5 por 9?...

PAÑUELO MODIFICADO

1. Nombre y apellidos del autor/a

JOSE RAMON MARCOS GARCIA

2. Nombre de la actividad

EL PAÑUELO (MODIFICADO)

3. Etapa educativa a la que iría dirigida

PRIMARIA

3. Objetivo/s

Ser rápido

Tener estrategia para escapar

Saber los números

4. Descripción (añadiendo las consideraciones necesarias para el cumplimiento de las normas sanitarias y de seguridad en cuanto al espacio, los agrupamientos, el material...)

Se hacen dos equipos, tiene que haber como mínimo tres jugadores en los equipos, otra persona será la encargada de decir el número y ver quién toca la línea del medio del campo con el pie. El que dice el número deberá colocarse entre los dos equipos, habiendo la misma distancia de un equipo a otro (1'5-2m) entre compañeros

5. Variantes (opcional)

Cada equipo se sitúa en un extremo del campo de juego formando una hilera, y en el centro y a la misma distancia entre los dos equipos, se coloca el árbitro . La distancia entre los equipos puede variar desde unos pocos a 20 o incluso más metros

6. Observaciones (opcional)

El árbitro se mantendrá sobre una raya que divide en dos el campo de juego y gritará un número; los jugadores de cada equipo que tengan dicho número se lanzarán a pisar la línea del medio el campo del arbitro. Tendrán que tener un churro propio para poder pillar y tocar si llega antes el rival a línea (pañuelo)

Se procura que todos salgan.

Reto colaborativo de condición física.

1.-**Autor:** Gabriel Gilabert García.

Etapas: Etapa primaria

2.-**Objetivo/s.** Trabajar la condición física individual pero aportando una concepción grupal al trabajo.

3.- **Descripción**

Se realiza en grupos de 4 integrantes que realizan un cuadrado con sus cuatro esquinas. Se marca cada esquina con un cono y en ella se situará un integrante. El objetivo es que consigan alcanzar el reto propuesto de 5 rondas al cuadrado en 1 minuto y medio. El integrante 1º realiza el ejercicio mientras los otros tres esperan a que les toque. Termina su parte de actividad el 1º y le toca al 2º, después, al 3º y por último al 4º. Esto sería una ronda. Han de intentar hacer 5 rondas para alcanzar el reto.

Cuando termina el tiempo (1', 30") el secretario/a del grupo ha de apuntar en una hoja de registro que es una pizarra para no crear residuos. El bolígrafo sólo lo puede utilizar el secretario/a y nadie más.

Apuntar nos sirve para reflexionar sobre las dificultades en la postas y la consecución de los retos.

4. **Variantes:**El tiempo de actividad. / Que los ejercicios sean propuestos por ellas/os / El trabajar todos los integrantes al mismo tiempo. / Eliminar el componente de reto y tratar de que en ese tiempo cada grupo haga "las rondas que pueda"

5. **Observaciones.** Está probado y les resultó bastante novedoso para los niños/as de 3º y 4º

RAFA MAICAS PRATS

Nom de l'activitat: Spartan Race

Etapa educativa: Secundaria

Objectius: Treball de la condició física

Descripció: Es tracta de fer una adaptació de la popular carrera de d'obstacles. Es crearà un recorregut en el pati de manera que l'alumnat intercale la carrera i els exercicis de força. Cada certa distància, es col·locaran postes de treball, com ara salts superant un banc, cercols per a fer gamades, aprofitar escales per a pujar i baixar, us de bancs per a fer flexions de braços, i tots aquells obstacles que no suposen la manipulació excessiva de materials.

Normes: Cada alumne es marcarà el seu ritme de treball, tant de carrera per a anar d'un exercici a un altre com de ritme a l'hora de fer les repeticions marcades per a cada posta. L'alumnat sols es podrà llevar la mascareta quan no tinga a ningun company

prop.

Variants: Es pot treballar per parelles de tal manera que mentre un realitza una volta al circuit l'altre descansa.

Alejandro Gil Morote

1. **Nombre actividad:** RETOS JUMP ROPE.

2. **Etapas educativa:** Secundaria

3. **Objetivo/s:** Sesión de familiarización con diferentes tipos de saltos, trabajando resistencia, coordinación.

4. **Descripción:** Sesión retos indi jump rope.(al inicio del curso les hemos pedido combar para que cada uno se traiga la suya de casa y así no haya problema de contacto con material. El que no la traiga, se puede hacer con bolsas de basura, trabajando así con material reciclado. Se hacen grupos de 4.(en la posta tienen pintados círculos para que esté a 2 m distancia) Dentro de cada grupo se les entrega una hoja o una hoja para cada uno/a con 15 retos.Cada alumno/a su boli.

Cada reto tiene una puntuación. De tal forma que han de hacer 60 puntos individuales y 250 grupales. En la ficha tienen los siguientes retos:

Nivel básico: 5 pts cada uno.

- salto básico pies juntos
- salto corriendo
- salto pata coja
- salto indina jones.

Nivel Medio: 10 pts cada uno

- Salto skipping
- salto abrir y cerrar
- salto criss cross
- salto con paso lateral

Nivel pro: 15 pts cada uno

- tijeras
- cruces
- salto talon-puntera
- salto dobles

-salto inventado nivel difícil 10 puntos

Tiene que hacer 10-15 saltos seguidos(se considera válido) para pasar al siguiente reto de salto. En la ficha tienen que poner el número total de saltos que pueden hacer seguidos. Ej: en salto a la pata coja soy capaz de hacer 50 seguidos.(nos sirve para hacer niveles en otras sesiones)

Si da tiempo, sino en la siguiente, eligen 4 saltos y tienen que hacer una pequeña coreo con su grupo al ritmo de la música e incorporando los saltos trabajados.

5. **Variants:** Pueden incluirse otro tipo de retos o ellos mismos pueden hacer su propia hoja de retos.

6. **Observaciones:** Lo importante que cada uno esté a espacio con los círculos en la pista. Que respete cada uno el material de su compañero, ya que no se comparte nada.

RAFA MAICAS PRATSNom de l'activitat:

Spartan RaceEtapas educativa:

SecundariaObjectius: Treball de la condició

físicaDescripció: Es tracta de fer una

adaptació de la popular carrera de

d'obstacles. Es crearà un recorregut en el

pati de manera que l'alumnat intercale la

carrera i els exercicis de força. Cada certa

distància, es col·locaran postes de treball,

com ara salts superant un banc, cercols per

a fer gamades, aprofitar escales per a pujar

i baixar, us de bancs per a fer flexions de

braços, i tots aquells obstacles que no

suposen la manipulació excessiva de

materials. Normes: Cada alumne es marcarà

el seu ritme de treball, tant de carrera per a

anar d'un exercici a un altre com de ritme a

l'hora de fer les repeticions marcades per a

cada posta. L'alumnat sols es podrà llevar la

mascareta quan no tinga a ningun company

prop.Variants: Es pot treballar per parelles

de tal manera que mentre un realitza una

volta al circuit l'altre descansa.

ALBA CUENCA HERNÁNDEZ

1. **Nom de l'activitat:** EL NOSTRE RITME

2. **Etapas educativa:** Secundaria i batxillerat

3. **Objectius:** Millorar i controlar el ritme de carrera, adaptar el ritme al d'un company/a i millorar la resistència aeròbica.

4. **Descripció:** Aquesta activitat està dissenyada per a dur-la a

terme a la primera avaluació, dins de la unitat didàctica de

"Condició Física", cap al final de la mateixa, on l'alumnat ha

adquirit certa base aeròbica resultat de les sessions prèvies.

Presentem a l'alumnat un repte, que serà el de realitzar el màxim

número de voltes al pati, el qual estarà delimitat per quatre cons

(un en cada cantó), però per parelles de igual o similar nivell de

resistència aeròbica (lliure elecció), ja que no es tracta d'anar

junts/es, sinó que cada membre de la parella sortirà del cantó

oposat al pati, i hauran de mantenir eixa distància entre ells/es,

corrent a la mateixa direcció, al llarg del nombre de voltes que

ha decidit triar com a repte.

Cada parella haurà de passar corrent a la vegada per cadascun

dels quatre cons oposats del pati, els quals formen un rectangle,

la parella que no puga mantenir el mateix ritme, quedarà

eliminada. S'establirà un rànking de parelles en funció del

nombre màxim de voltes aconseguides per una parella, augmentant així l'esperit col·laboratiu, la competitivitat, la superació i motivació.

5: Variants: Podem fer nosaltres les parelles per nivells o fer que una altra parella controle el pas per cada con, per comprovar que van al mateix ritme.

6. Observacions: L'alumnat portarà en tot moment la mascareta, sols la baixarà on hi haja distància suficient (+ de 20m) i sempre la portaran pujada al passar davant a algun company/a.

Salva Cuenca Perales

Nom de l'activitat: Aterissatge

ETAPA EDUCATIVA: 3-4 de primària.

Objectiu: Millora de la velocitat de reacció, millora de la concentració

DESCRIPCIÓ: Es col·loquen cercols (un menys que alumnes) per la pista a una distància màxima de 10m de la línia de fons. Estan tots els alumnes en la línia de fons. A la senyal ixen tots els alumnes a intentar col·locar-se dins d'un cercol. L'alumne que se quede sense cercol, suma un punt. Per veure qui té més punts.

VARIANTS: Es modifica la forma d'ixida: d'esquenes, asseguts, gitats,....

AMPARO DOMINGUEZ

SWITCHED ON

Adaptable a todos los niveles.

OBJETIVOS: Mejorar la velocidad de reacción.

DESCRIPCIÓN:A través de la app Switched On creamos una serie de colores, flechas y formas. Cada alumno tiene todas esas señales en el suelo a su alrededor. Iniciaremos la secuencia en el proyector que irá de más despacio a más deprisa (también debemos programar la velocidad con la app) y deberán pisar la señal que aparezca en el proyector.

VARIANTES: Si no tenemos proyector, podemos "cantarlo" nosotr@s.

OBSERVACIONES: Puede servir también como posta dentro de un circuito de CFB.

FERNANDO JÁVEGA GIRÓN.

CARA Y CRUZ CON COVID

CUALQUIER ETAPA EDUCATIVA

- Mejorar la condición física del alumnado.

- Aprender recursos para mejorar la velocidad de reacción.

DESCRIPCIÓN:

En primer lugar, le comunicamos a nuestro alumnado que se coloquen en parejas, manteniendo la distancia de seguridad y con mascarilla debidamente colocada. **Al no ser una actividad catalogada de alta intensidad, y además la realizamos al aire libre, la mantendremos puesta durante toda la actividad.**

Seguidamente, delimitamos una distancia de 2m con "conos chinos" aprovechando la línea divisoria del campo de vóley que tenemos en la **pista exterior**. (Colocamos un cono a cada lado de la línea central (dónde va la red) a un metro para cada lado, ganando así 2m de separación).

Del mismo modo, utilizamos más conos para marcar dos líneas más por cada extremo de la pista. Estas líneas serán las que delimitarán el espacio total del juego.

El juego de cara y cruz consiste en que todos los jugadores de un lado serán "cara" y los del otro lado "cruz" cuando el profe diga: "cara" todos los del lado cara deberán de ir a pillar a los del lado cruz. Como **no queremos que se toquen**, la manera de pillar es: si "los cara" pisan la línea de fondo del campo de vóley del lado donde están los "cruz" antes de que los "cruz pisen la línea que hemos delimitado 1,5 metros más allá, contará como pillado y viceversa.

VARIANTES:

- Cambiamos el tipo de estímulo: en lugar de ser cara o cruz, puede ser números pares o impares, colores, ciudades de España, o estímulos sonoros (palmadas, silbatos, ...)

- Cambiamos la posición de los jugadores: mirándonos la cara, sentados, ...

-En caso de ser impares no hay problema en hacer un dos contra uno, haciendo hincapié en que los dos que van juntos guarden la distancia de seguridad.

-Podemos plantear penalizaciones para el que pierde para darle un poco más de competitividad. Ejemplo: el que es pillado hace tres saltos con las "rodillas al pecho", 3 sentadillas, ...

CARA_Y_CRUZ_CON_COVID.pdf

Documento PDF

PADLET DRIVE

Nombre y apellidos:

José Bañón Ortuño

Título: Relevos sin contacto

Etapa educativa: ESO

Objetivos:

Realizar carreras de relevos por equipos y sin contacto para trabajar la velocidad.

Descripción:

Se crean 4 o 5 estaciones a lo largo de una pista polideportiva de 40x20m. En cada estación se colocan un cono verde (indica salida) y un cono rojo (indica llegada) tanto en un lado como en otro del campo ancho situados uno en frente de otro.

Los alumnos/as se sitúan por grupos mixtos y equitativos detrás de cada cono verde y se reparten en cada una de las estaciones guardando una distancia interpersonal de 1,5m y en fila uno detrás de otro.

A la señal del profesor, saldrá un miembro de cada equipo por su cono verde realizando el ejercicio correspondiente, pasando por detrás de los conos que tiene en frente y terminando en el cono rojo. Justo en el momento que pase por el cono rojo podrá salir el siguiente compañero, nunca antes.

Se asignarán puntos a los equipos que terminen en primero, segundo y tercer lugar (3, 2, 1 punto respectivamente). También se podrá penalizar con -1 punto aquellos que infringan las reglas (por ejemplo: realizar un ejercicio diferente o salir antes de tiempo). El ganador de la actividad será el equipo que haya conseguido sumar más puntos.

Las señales para dar salida a las carreras pueden ser las siguientes:

- Realizar un cálculo y que el resultado sea par o impar.

- Decir una palabra clave: ya, vamos, ahora, etc.
- Tirar un objeto y salir cuando caiga al suelo.
- Utilizar diferentes formas de hacer sonar el silbato (1 pitido corto o largo, 2 pitidos, etc.)
- Utilizar diferentes formas de aplaudir (1 aplauso, 2 aplausos, 1 combinación, etc.)
- Sacar una tarjeta de un color u otro.

Las carreras se realizaran de manera ordenada y del siguiente modo:

- Salir desde tumbado boca abajo
- Salir desde tumbado boca arriba
- Salir desde sentado.
- Salir desde cuclillas.
- Salir desde tacos (imitar).
- Salir desde espaldas.
- Carrera lateral.
- Carrera de espaldas.
- Carrera frontal.

Variantes y/o progresiones:

Se puede trabajar otras CFB siguiendo el mismo formato y cambiando únicamente los ejercicios que se realizan. Por ejemplo: si trabajo la fuerza puedo proponer que realizan como mínimo 10 repeticiones entre la ida y la vuelta de: zancadas, sentadilla lateral, saltos con pies juntos, a la pata coja, etc.

Observaciones:

Se pueden hacer preguntas al alumnado tales como: ¿Por qué has acabado antes que tu compañero? ¿Crees que es importante la velocidad para practicar cualquier deporte? ¿Por qué? ¿Crees que puedes mejorarla si continuas trab

MARCOS PALOMARES MARTÍNEZ

NOM DE L'ACTIVITAT: Carrera de relleus.

ETAPA EDUCATIVA: 5é-6é de primària.

OBJECTIU: Millorar la condició física dels alumnes a través de les carreres.

DESCRIPCIÓ: Organitzarem l'espai de forma que 2 o més equips puguen tindre el seu propi carril. La carrera pot ser de diferents formes: a peu coix, lateral, cap enrere, pues junts.... Es tracta de correr fins a una marca en el terra per a respectar els 2 metres de distància. Allí recollix el testic un altre alumne fins arribar a la seua zona de marca i així sucesivament tantes vegades com persones formen l'equip. **ACLARACIÓ:** Cada alumne tindrà el seu propi testic i sols podrà agafar el seu. Així no es produeix intercanvi de materials. Sigam originals en als testics, poden fer-se amb material reciclat, com gots d'aigua o el cartró del rotllo de cuina.

PIEDRA, PAPEL, TIJERA

ENRIQUE JEREZ PEREZ

NOM DE LA ACTIVIDAD: PACMAN

ETAPA EDUCATIVA: de 1 a 4 de PRIMARIA

OBJECTIUS: Desenvolupar la condició física a través del joc

DESCRIPCIÓ: fem dos grups, un grup es el grup del pacman, i l'altre el grup dels cons.

En la pista repartim uns quants cercles. Al començament el grup dels cons posaran un con xino en cada un dels cercles(els cons estan inicialment localitzats en la linea de porteria), cada persona pot portar un con cada vegada.

l'altre grup(pacman) haura d'anar a llevar els cons dels cercles i portar-los a la linea de gol altra vegada.

VARIANTS: per a no tocar els cons podem utilitzar piques per a agafarlos.

NOMBRE: Jorge López

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: "Piensa que viene"

ETAPA EDUCATIVA: Secundaria

OBJETIVOS: trabajar la resistencia con el método fraccionado a través de un juego transversal con contenidos de otras asignaturas.

DESCRIPCIÓN:

-En exterior para cumplir con lo establecido de priorizar actividades al aire libre.

- Por parejas y separados unos 3 metros cada una de las parejas, no entre ellos, sino entre pareja y pareja.

- Cada alumno de forma individual tendrá un boli y un papel (para evitar compartir material).

- Se establecerá una distancia determinada que uno de la pareja deberá recorrer (ej: ir y volver a la pista de futbol sala 2-3 veces o la que queramos) mientras el otro de la pareja realiza en su folio el trabajo transversal, 1 trabajo por cada serie (1º serie, mates: una suma, una resta, un multiplicación y una división. La complejidad que le queramos dar en función del curso, "ecuación??") + (2º serie, lengua: descripción de ellos mismos o de su pareja "siempre en positivo) + (3º serie, dibujo: realizar un paisaje, frutero o lo que se nos ocurra). Podemos añadir tantas tareas como series queremos que trabajen.

- Los alumnos que están realizando el trabajo en el folio llevan todos mascarilla. Los que están corriendo pueden quitársela ya que es un trabajo intenso porque lo hacen lo más rápido que pueden para no dejarle tiempo a su pareja a resolver las operaciones o ha realizar la descripción o dibujar el paisaje. Además, como he dicho arriba están separados 3 metros de las demás parejas y por lo tanto se cumple con la distancia recomendada.

- Una vez finalizada la serie se separan para recuperar e hidratarse y serán ellos los que pasen a realizar la tarea en folio (recuperación) mientras el otro de la pareja trabaja (realizando la distancia establecida)

- El que más operaciones bien tenga, mejor dibujo, mejor descripción con menos faltas y mejor letra, será el ganador.

VARIANTES: puedes mezclar dos CFB y quitar el tema de las tareas de papel y poner por ejemplo que cantidad de sentadillas, flexiones etc pueden realizar mientras su pareja recorrer la distancia determinada.

OBSERVACIONES:

AITOR FRANCÉS CHORNET

NOM DE L'ACTIVITAT: Among Us de la Condició Física.

ETAPA EDUCATIVA: 3er cicle d'educació primària i secundària.

OBJECTIUS: treball de la condició física i desenvolupament de CFB com la resistència, la força o la velocitat.

DESCRIPCIÓ: Es tracta d'una adaptació del famós videojoc Among Us al treball de la CF. Per a fer-ho possible, dividirem la pista en tantes parts (sales en el joc) com cregam convenient, (jo ho faig en 7, sis corresponen al treball físic, i la més gran, per a fer reunions entre els jugadors). A cada sala, posarem una prova diferent (P.ej: 500 Jumping Jacks, recórrer 2 km de distància, 400 bots en dos peus junts a banc suec, etc.) les quals hauran de completar. El treball és individual, però amb l'objectiu comú de completar totes les sales, abans que els impostors (3 o 4 alumnes elegits abans del treball, i dels quals la resta de la classe desconeix la identitat) aconseguisquen eliminar a tots guinyant l'ull.

Normes: un màxim de 5 persones per sala realitzant la mateixa prova a la vegada.

Els impostors treballen com la resta, intentant eliminar i que no descobrisquen la seua identitat.

Quan un jugador és eliminat, deixa passar 10 segons, donant temps a l'impostor per a canviar de zona. Passat eixe temps, agafa un con xino per a fer vore que està eliminat. El seu treball continua, encara que al estar eliminat computarà la meitat. Ex) si a la sala de JJ fa 30, apuntarà com a 15.

Quan algú creu haver descobert a algun dels impostors, crida per a fer una reunió al meeting point (la sala més gran) on es reuneix la classe, guardant la distància, i l'alumne que ha cridat la reunió exposa el que ha vist. Després, té lloc una votació i si s'arriba a un acord, es pregunta l'alumne descobert si és impostor. En cas de ser-ho ho ha de reconèixer, i passaria a estar eliminat, canviant el seu rol a jugador tripulant.

VARIANTS: dividir l'espai en més zones.

Infinitat de possibilitats en les proves a realitzar; burpees, l'escalador, circuits, zig-zag, etc.

Que porten tots el con xino i el deixen quans els eliminen.

Posar un nombre limitat de reunions. (2 per partida).

PROPUESTA DE JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Raspall espacial

1. Ricardo Badenes Bertran

2. Raspall espacial

3. ESO

4. Millorar els colpejos de baló en la palma de la mà i fer una aproximació a la pilota valenciana

5. **Descripció :**

Degut a que tenim classes semipresencials i per tant només de 12 a 15 alumnes farem una adaptació del joc del raspall, per a jugar en dos camps de futbol sala annexes (dels que disposem al centre) i en 3 vS 3 aproximadament.

Es jugarà amb pilota de colpbol o de plàstic, d'un pam de diàmetre aproximadament, per a no haver de "raspar" sempre a terra, evitar així la feina de fer guants, i aprofitar l'única classe setmanal per a que siga el més activa possible.

Cada camp es dividirà en 3 carrils, cada carril ocupat per dos persones, rivals entre si.

La dinàmica serà com la del raspall (un colpeig per persona, tanto al passar la línia de fons rival, i un colpeig per equip), però per guardar les distàncies, hi existirà la divisió dels 3 carrils, que ningú podrà ocupar.

5. Variants

Jugar amb raqueta dura i en pilota menuda, estil tennis. Ha de ser una raqueta molt dura i de plàstic, típica de "multiesport", ja que van a raspar-la a terra en certs colpejos.

Iván Vecina Ibáñez

El hechicero

Etapa: Primaria

Objetivo: mejorar la velocidad de reacción, así como actividad de vuelta a la calma

Descripción: Es una variante del pistolero. Toda la clase en círculo y uno en medio que será el hechicero. Esté señalará a una persona y dirá una acción (tumbarse). Al que señale hará la acción y los que están a sus lados lo "hechizarán", haciendo el ruido del hechizo (chhhh). El que lo consiga hacer antes, ganará 1 punto.

Variantes: todos hacen la acción que diga el hechicero o una acción contraria (Ej: tumbarse, y se quedan de pie)

Observaciones: Guardar siempre la distancia de seguridad entre los compañeros/as

Futbolín humano

Nombre y apellidos del autor/a: Rocío Medina Tejero

Etapa educativa: Primaria (2º y 3r ciclo)

Objetivo/s:

- Desarrollar habilidades y destrezas motrices básicas.
- Fomentar el trabajo en equipo.

Descripción:

- Antes de comenzar la clase se colocan en círculo separados a 1'5m o más y en una vuelta rápida les pongo higrojel.
- Se divide la clase en dos equipos.
- Cada equipo se distribuye por el campo de una pista de fútbol ocupando diferentes posiciones (conviene explicarlo con un dibujo en la pizarra de clase antes de bajar al patio o que lo visualicen en casa si hemos colgado la actividad en aules, en el blog...).
- Dos voluntarios/as de cada equipo marcan con tiza gruesa un círculo muy grande alrededor de cada alumno/a.
- Un equipo se sube los camales hasta la rodilla para diferenciarlos/as del otro equipo (cada día le tocará a un equipo) y será el equipo que sacará la pelota para empezar a jugar.

-Se saca la pelota y se la tienen que pasar con el objetivo de meter la pelota en la portería contraria.

Normas:

- Solo pueden tocar la pelota con las manos el/la portero/a.
- Los/as jugadores/as para asegurarnos que mantienen la distancia de seguridad, siempre se mantienen dentro del círculo o pueden salir siempre que uno de ellos pies toque la circunferencia del círculo.
- Si la pelota se para la cogerá el jugador/a que esté más cerca y para sacar lo hará desde su círculo.
- La pelota tiene que ir por el suelo evitando levantarla.

Variantes:

Con esta estructura de círculos dibujados en el suelo se puede jugar con el freesbees, sticks de hockey... Los objetivos del juego cambiarían.

Color-Color

Nombre y apellidos. Álvaro Pablo Muñoz Muñoz

Etapas Educativas. De 1º a 6º de Primaria.

Objetivos.

- Trabajar la percepción personal
- Mejorar la velocidad de reacción

Descripción

Los alumnos separados los unos de los otros, manteniendo la distancia de seguridad según el protocolo COVID, deben ir corriendo y buscando sitios del patio con el color que diga el maestro. Por ejemplo: "Color Rojo", acto seguido ellos se desplazarán buscando algo de ese color.

Salvador Ferrando Salinas

Nombre: Mi tesoro

Etapas: 2º y 3º Ciclo de Primaria.

Objetivo: Mejorar la velocidad y la capacidad de decidir.

Es que un equipo llegue con su tesoro a la otra parte del campo.

Descripción: Formamos dos equipos, que se pondrán en cada lado de la pista polideportiva del centro. el objetivo es que un miembro del equipo se esconda un objetivo pequeño y debe llevarlo hasta la otra parte del campo.

El equipo que defiende, lo haría de la siguiente manera, cada alumno solo podrá pillar a un contrario, por tanto deben decidir a por que compañero del otro equipo tiene que pillar cada uno. Si no es pillado el compañero que lleva el objeto, se le dará un punto al equipo.

Saúl Ramírez Molina

Fútbol - Villar

Etapas: 2º y 3º ciclo de Primaria

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo - pédica. Mejorar la orientación espacial.

Descripción:

Dos equipos por turnos chutan la pelota blanca para conseguir puntos.

El objetivo del juego sacar las otras pelotas por los agujeros. Si tenéis material se puede hacer con pelotas diferentes para hacerlo igual que el villar. En mi caso pueden sacar cualquier pelota y suman un punto.

La normativa es la misma que el villar. Las más importantes son, si tiras la pelota blanca fuera, el equipo contrario tiene dos turnos. Y si haces punto, repites turno

Variantes:

- Poner pelotas más pesadas
-

COVID:

Material desinfectado al inicio de cada sesión. El material se toca siempre con los pies. El alumnado puede desinfectar el material en cualquier momento. Y además en todo momento están a 1,5m de distancia.



Saúl Ramírez Molina

3 en raya

Etapas: 2º y 3º ciclo de Primaria

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo - pédica. Mejorar la orientación espacial.

Descripción:

Dos equipos por turnos conducen la pelota con el pie hasta el aro correspondiente.

El objetivo del juego es hacer 3 en raya.

Variantes:

- Coger la pelota con los pies y llevarla al lugar elegido con saltos
- Hacer una carrera de relevos en cada turno
- Poner un obstáculo. Un compañero/a de otro equipo delante de las fichas y deben hacer piedra, papel o tijera si ganas mueves ficha, si pierdes debes volver y que empiece otro compañero.

COVID:

Material desinfectado al inicio de cada sesión. El alumnado puede desinfectar el material en cualquier momento. Y además en todo momento están a 1,5m de distancia.



Vicente Espadas Hervás

Nombre: Kao

Etapa: 2º y 3º ciclo de Primaria.

Objetivo:

Descripción: Se colocan en filas de 6/8 jugadores manteniendo la distancia mínima frente al aro de baloncesto desde la línea de tiros libres (adaptar distancia según edad). Los que ocupan los dos primeros lugares con un balón de baloncesto cada uno. El primero lanza a canasta y una vez que lanza el primer tiro empieza a lanzar el segundo jugador de la fila. Si el segundo encesta antes de que lo haga el primer lanzador, este quedará eliminado. El que encesta se pone el último de la fila y así sucesivamente van lanzando hasta quedar eliminados (si el que viene detrás encesta primero elimina al que le precede). (A partir de 7 años).

Observaciones: Tener en cuenta el tiempo de "cuarentena" que debe guardar el material (48-72 horas) o desinfectar en cada sesión.

Rubén Barrero Olmo

Nombre de la actividad:

Batallas lúdicas / Ajedrez Escolar

Etapa educativa

5o - 6o de Primaria

Objetivo/s

- Aplicar estrategias para resolver los problemas motrices propios de los juegos de invasión de territorios
- Aprovechar las características de los diferentes roles para la consecución de los objetivos comunes del equipo
- Elaborar escudos y lanzaderas para las batallas lúdicas con material reciclado
- Adaptar las habilidades motrices a las demandas de los juegos propuestos

Descripción

Mediante las batallas lúdicas (también conocidas como Ajedrez Escolar), proponemos una divertida forma de desarrollar y

adquirir los elementos tácticos y las estrategias propias de los juegos de cooperación-oposición con invasión de territorios, partiendo de juegos sencillos y progresando hasta juegos y variantes donde sea importante alcanzar una meta dentro del campo de nuestros adversarios. Además, podremos mejorar el trabajo en equipo y la aceptación de diferentes roles dentro del mismo.

Actividades

IMPORTANTE: Antes de comenzar la UD, pediremos a los alumnos/as que traigan garrafas para la construcción de lanzaderas. También es importante coordinarse con el maestro/a de plástica para la elaboración de los escudos, o aprovechar días de lluvia para ir elaborándolos.

Se trata de un juego de cooperación-oposición, en el cual el objetivo cambia en función de la variable a jugar: eliminar a todos los miembros del otro equipo, conseguir la bandera del otro equipo, eliminar al rey del otro equipo.

La manera de hacerlo es mediante el uso de pelotas de papel de periódico (enrolladas con celo), que deben lanzar para golpear a los miembros del otro equipo, que se sentarán al ser golpeados, pero podrán ayudar desde el suelo, recogiendo pelotas para dárselas a los miembros de su equipo.

Para el juego, los alumnos/as pueden disponer de dos elementos principales: escudos (hechos con cartón) y lanzaderas (con garrafas de plástico). La presencia o no de estos materiales, vendrá marcada por el rol dentro del juego (basado en las figuras del ajedrez):

Diferenciamos entre los siguientes roles:

Peones: Lanzan las bolas con la garrafa. Sin escudo.

Caballos: Lanzan las bolas con la garrafa. Con escudo.

Alfiles: Lanza las bolas con la mano. Sin escudo,

Torres: Función defensiva con dos escudos. No lanzan.

Reina: Lanza con la mano y lleva escudo.

Rey: Está descubierto y no puede salir de una determinada zona

Variantes:

- **Realizar batallas de alfiles:** gana el equipo que antes elimina a sus adversarios.
- **Realizar batallas de reinas:** gana el equipo que antes elimina a sus adversarios.
- **Atrapa la bandera con escudos y pelotas:** gana el equipo que consigue llevar la bandera a su territorio.
- **Ajedrez escolar:** gana el equipo que antes elimina al rey adversario.

Nombre y apellidos del autor/a: Aurora Domínguez Blasco

Nombre de la actividad: Tres en raya

Etapa educativa: Primaria (2º y 3º ciclo)

Objetivo/s:

- **Trabajar la velocidad de desplazamiento.**
- **Desarrollar la percepción espacial.**

- **Reforzar el trabajo cooperativo y la toma de decisiones.**

- **Emplear los juegos como medio de disfrute y ocupación del tiempo libre generando relaciones positivas entre compañeros.**

Descripción:

Partimos de la idea de que es un grupo burbuja.

El grupo- clase se divide en 4 subgrupos, que se enfrentarán 2 contra 2. Necesitamos 9 aros y 6 conos chinos (3 de un color y 3 de otro) para cada enfrentamiento. De esta forma todo el grupo- clase puede participar a la vez.

Se disponen los aros formando un tablero de 3 en raya y los alumnos a una determinada distancia del "tablero". Los alumnos, por relevos, saldrán a colocar su cono chino. El objetivo es hacer 3 en raya.

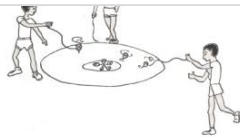
Variantes:

Aumentar o reducir las distancias o variar la forma de desplazamiento.

Observaciones:

El material empleado es muy fácil de desinfectar, ya que se trata de elementos plásticos no porosos.

LA DURADETA



DESCRIPCIÓN

La trompa és un típic joc valencià . El joc consisteix a realitzar una circumferència en el terra i els participants fan ballar la trompa amb l'objectiu que rode el major temps possible i que no isca del cercle. Els 4 o 5 participants fan ballar la trompa alhora dins del cercle. Guanyarà la ronda la trompa que estiga mes temps en moviment. La resta de participants esperaran a arregar la seua trompa quan totes les trompes estiguen aturades i els participants accepten el resultat.

Guanya la partida aquell participant que abans guanye 5 rondes.

VARIANTES: Canviem de companys de joc i de cercle

INSTAL·LACIONS:

En el pati de l'escola o be al carrer (sobre una superfície llisa).

CAMPS: Hi hauran 5 camps al pati de l'escola repartits per tot el pati

MATERIAL:

Una corda i una trompa (de madera , plàstic, ect...).

Un clarí o guix

Cada participant portarà la seva trompa



Joc_1_Duradeta_curset_Cefire_Covid.docx

Documento de Word

PADLET DRIVE

Benjamin Daviu Pellicer

NOM DE L'ACTIVITAT

Duel a 2 metres

ETAPA EDUCATIVA

Primària

OBJECTIUS

Treballar la velocitat i resistència.

Millorar el càlcul mental.

Aprendre les multiplicacions i/o sumes d'una manera activa.

DESCRIPCIÓ

4 ó 5 persones paguen, han d'anar a per la resta però en ves d'agafar-los han de dir-li el nom per que s'ature.

En aquest moment es crea un duel entre els dos a 2m de distància. Els dos comencen amb les mans darrere i a la de tres han de traure una o dues mans amb un cert nombre de dits estirats (han de ser major que 1 i menor que 10) , mirant les dues mans el primer que encerte la multiplicació guanya.

Si perd qui paga haurà d'anar a per una altra persona, si perd qui no paga, haurà de seure a terra.

VARIANTS: per al primer cicle es pot fer el mateix joc sumant els dits d'una o dues mans.

1. Nom i Cognoms:

Ana Maria Simó Sanz

2. Nom de l'activitat:

"GARRAFA-BALL"

3. Etapa educativa:

Tercer cicle de primària

4. Objectius:

*Iniciació esportiva de jocs de canxa dividida.

*Coordinació oculo-manual.

*Percepció espacial-temporal.

*Cooperació-competició.

*Aprendre la importància de cuidar el medi ambient, reduint el consum d'envasos de plàstic i a reutilitzar aquestos per a un ús esportiu.

*Autoconstruirse un material de joc pròpi a partir de dos garrafes de plàstic d'aigua i paper de periòdic.

*Ser responsable de portar el seu pròpi material autoconstruït a les sessions d'EF i fer un ús correcte del mateix.

*Conèixer un joc esportiu de canxa dividida alternatiu que poden emprar en el seu temps d'oci i que respecta la distància de seguretat interpersonal i el no tocar material dels demés jugadors.

5 Descripció:

El "Garrafa-ball" és un joc de canxa dividida que empra un material de construcció pròpia molt senzill de fer que consisteix en una garrafa tallada i forrada per a cada mà i una piloteta de periòdic com podeu veure a la foto.

NORMES:

-La piloteta amb la que acorden jugar el partit no pot ser tocada per ningú amb les mans, només amb les garrafes.

-Poden fer un progressió i jugar primer1x1, 2x2, 3x3...

-L' espai entre cada component de la parella en el 2x2 o trio en el 3x3 està limitat per una línia en terra, per a evitar que es junten o creuen quan estiguen jugant i no respecten la distància de seguretat.

-En mode cooperatiu-competitiu es jugarà com en volei, tenis...cada vegada que la piloteta cau tocant terra en el camp contrari es comptabilitzarà un punt per a l'equip que l'ha

llançada i traurà l'equip contrari.

6.VARIANTS:

-Es pot jugar també en mode només cooperatiu tractant que entre els dos equips aconseguisquen el rècord de nombre de passes sense que la piloteta caiga a terra.

-Es pot començar amb una línia a terra que faça de xarxa dividint els dos camps i quan ja estiga assolit el nivell de joc augmentar la dificultat afegint una xarxa que obligue a llançar-la per damunt per a que passe a l'altre camp.

-Podem afegir la regla d'un nombre mínim de dos passes dins de cada equip, abans de llançar-la per damunt la xarxa.

7.Observacions:

Este material autoconstruït m'ha permés treballar moltes altres activitats dins de la mateixa unitat didàctica i realment pense que ha sigut un encert haverme llançat a treballar-lo per primera vegada.

Per si hi ha algun alumne/a que se li oblida portar el seu material alguna sessió tinc fetes tres parelles de garrafes que desinfecte cada vegada que les gasta algún alumne i pilotetes de periòdic forrades amb cinta adhesiva transparent ampla.

Hi ha que supervisar bé el material creat per l'alumnat ja que si no s'han forrat bé les garrafes es poden fer mal.



1. Nombre y apellidos:

Beatriz Amela

2. Nombre de la actividad:

El semáforo

3. Etapa educativa:

Primària

4. Objetivos:

Trabajar diferentes tipos de desplazamiento

5. Descripción:

Todos los niños se situaran en una de las líneas de banda de la pista a suficiente distancia, excepto un niño que se colocará en la otra parte, y éste será el semáforo.

Los alumnos deberán desplazarse (caminando, corriendo, de espaldas, saltando, a la pata coja...) si el semáforo dice "luz verde" y deberán quedarse parados cuando diga "luz roja". El primer alumno en llegar al otro lado pasa a ser el semáforo y el niño que hacía de semáforo entra en su lugar.

1. Desireé Ortega Mollá

2. La pantera

3. Etapa educativa Primària

3. Objetivo/s: correr de una casa a otra casa sin ser cazado.

4. Descripción: Un alumno será la pantera (quien paga), llevará un bolo de plástico para poder pillar al resto. Los demás alumnos deben correr desde una casa hasta la otra casa sin ser cazados (las zonas de casa serán las áreas de portería). Si algún alumno es cazado por la pantera también se unirá a pagar, así sucesivamente. (Cada alumno pillado deberá coger un bolo que estará desinfectado previamente).

6. Observaciones: se les dirá a los alumnos que deben mantener las distancias en las casas.

1.Nom i Cognoms

Kristel Ramos

2. Nom de l'activitat:

TRIPLE ARANYA

3. Etapa educativa:

2n i 3r cicle de Primària

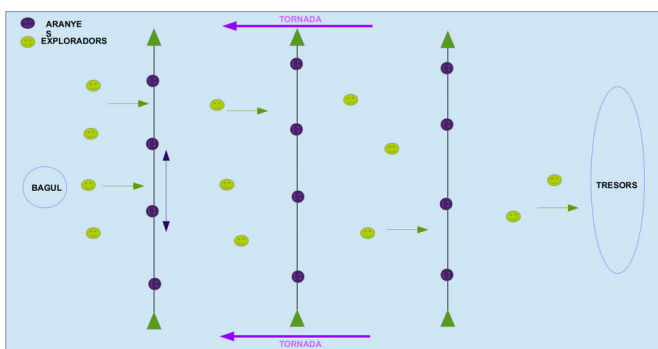
4. Objectius:

Condicció física, Percepció espacio-temporal, Velocitat de reacció i de desplaçament, iniciació en estratègies d'equip.

5. Descripció:

- o Es divideix el grup-classe en dos grups: Aranyes i Exploradors.
- o Al llarg del camp es delimiten amb dos cons 3 línies (teranyines) prou separades. Davant d'aquestes 3 línies assenyalen una línia d'eixida, i darrere una d'arribada on es col·loquen tresors (poden ser pilotes de tennis, cons xinesos o qualsevol altre material no molt gran del qual disposem quantitat).
- o L'equip d'aranyes es reparteix equitativament per les diferents teranyines i l'equip d'exploradors comença en la línia d'eixida.
- o El funcionament del joc és paregut al de l'aranya, però en aquest cas els exploradors hauran de travessar les tres teranyines evitant ser tocats per les aranyes. En cas de superar-les aconseguiran un tresor que portaran al seu bagul (cercle) situat a la línia d'eixida.
- o Cada equip d'exploradors disposarà d'un temps acordat (ex: 3/4/5... minuts) per tal d'aconseguir el major nombre de tresors possible. En acabar el temps es canviaran els rols i l'equip que més tresors haja aconseguit serà el guanyador..
- o **NORMES:**

- Les aranyes sols poden desplaçar-se per damunt de les línies.
- Quan una aranya de qualsevol teranyina em toca he de tornar a l'inici del recorregut per un lateral del joc per tal de no interferir en aquest i tornar a provar sort.
- Solament es pot agarrar un tresor cada vegada que es superen les tres teranyines.
- Quan aconseguisc un tresor he de tornar a l'inici pel lateral i tornar a començar.
- **ADAPTACIONS COVID:**
- L'alumet portarà mascaretes durant el joc.
- Les aranyes portaran 1 patata per tocar els exploradors que serà desinfectada tras cada ús.
- Ampliació de la llargària i/o nombre de teranyines si es considera necessari.
- Es suprimeixen els tresors físics. El mestre/a serà l'encarregat/da de comptabilitzar els tresors aconseguits apuntant el número d'arribades d'exploradors al final del recorregut.
- A l'inici del joc, en el canvi de rols i al finalitzar, es realitzarà una higienització de mans amb gel hidroalcohòlic.
- Degut a la intensitat del joc, tant quan canvien de rol, com al finalitzar el joc, es permetrà a l'alumnat respirar sense mascareta i beure si ho necessiten. Ho podran fer en l'espai que tenen assignat per deixar el seu material dotat de distància de seguretat .



Gr_fic_Triple_Aranya.odg

Documento ODG

PADLET DRIVE

1. Nombre y apellidos:

Juan Moya

2. Nombre de la actividad:

“El pistolero”

3. Etapa educativa:

Primaria

4. Objetivos:

- Trabajar coordinación óculo-manual
- Trabajar diferentes habilidades motrices básicas
- Mejorar la velocidad de reacción

5. Descripción:

Nos organizamos en círculo separándonos 1,5 metros. Un niño/a

se colocará en el centro de la pista y deberá apuntar a uno de sus compañeros/as y decir “pium, pium”. Cuando esto suceda, el niño/a que ha sido señalado deberá agacharse y los jugadores de ambos lados tendrán que girarse y “dispararse” entre ellos. El primero que diga “pium, pium” ganará la ronda, el otro tendrá que pasar al centro. Este juego, basado en la rapidez y en la capacidad de reacción, podrá alargarse todo el tiempo que queramos.

6. Variantes:

Realizar otro gesto motriz (salto con palmada, sentadilla, flexión,...) recomendado por el profesorado o por otro compañero/a.

7. Observaciones:

Cumple con las medidas anti-Covid

1. David Fernández Esteso

2. Nombre de la actividad:

Ultimate.

3. Etapa educativa:

2o y 3er ciclo de Primaria

4. Objectius:

Trabajar lanzamientos y recepciones, distancias y trayectorias, y coordinación óculo-manual.

5. Descripción:

El *Ultimate* o *Disco Volador* es un deporte de equipo sin contacto y que se juega con un disco volador. El objetivo es marcar gol en la portería contraria a través de pases. El que lanza, no puede desplazarse y solo se puede interceptar el disco cuando esté en el aire o caiga al suelo.

1 Nom i cognoms:

Luis M. Martinez Lahuerta

2 Nombre de la actividad:

"Las 2 canastas"

3 Objetivos:

- Trabajar Habilidades Básicas Motrices relacionadas con el mini-básquet.
- Mejorar coordinación óculo-manual.
- Aprender a calcular la distancia de seguridad mínima.

4 Etapa educativa:

3r ciclo de primaria

5 Descripción:

Colocamos tantos aros como alumnos/as tengamos en clase. (más 4 aros extra para que sobren siempre 4 aros sin alumnos/as dentro). LOS AROS ESTARÁN A UNA DISTANCIA DE 2 METROS UNOS DE OTROS. Dividimos estos aros según el número de canastas que disponga el patio. (en mi caso 4 canastas de mini-básquet así que hago 4 grupos). Por ejemplo el grupo de 5º son 20 alumnos/as, hago 4 grupos de 6 aros (para que sobre un aro por grupo).

Repartimos balones de mini básquet a cada alumno/a, estos van numerados. Los recogen según el número de lista, conforme los recogen se colocan libremente en una aro del patio. RECORDAMOS QUE SÓLO PUEDEN TOCAR SU PROPIO BALÓN, NUNCA EL DEL RESTO DE LA CLASE.

Cuando todos/as tienen su balón y están en un aro comienza el

ejercicio.

El primer/a jugador de cada aro de cada canasta sale botando y realiza un tiro o entrada a canasta. En mi caso salen 4 a la vez ya que dispongo de 4 canastas. El aro que deja libre es ocupado por el compañero/a que tenía detrás. Todos/as cambian al aro de delante cuando quede libre hasta que les toque el primer aro que les dará la opción de tirar o entrar a canasta.

SIEMPRE QUE HAY DESPLAZAMIENTO SE BOTA CON UNA MANO LA PELOTA, LOS DOS PIES DENTRO DE NUESTRO ARO, EL BALÓN BOTA POR FUERA.

El niño/a que acaba de lanzar o realizar entrada se coloca al final de su fila de aros, siempre botando la pelota con una mano.

CUANDO CONSIGUE MARCAR DOS CANASTAS PUEDE CAMBIAR DE GRUPO Y TIENE QUE VOLVER A MARCAR OTRAS 2 CANASTAS EN EL NUEVO GRUPO, ASÍ EN TODAS LAS CANASTAS QUE TENGAMOS EN EL PATIO.

Los/las 4 primeros/as en conseguir marcar 2 canastas en cada canasta del patio se apuntan UN PUNTO. Cuando tenemos 4 que han finalizado se para la actividad y todos/as comienzan desde 0 puntos, los ganadores/as empiezan desde los últimos aros de cada canasta.

1 Nom i cognoms:

Julio Martínez Romero

2 Nom de l'activitat:

Pitxi

3 Etapa educativa:

De 1r a 6è de Primària.

4 Objectius:

Treballar la velocitat i la coordinació "oculomanual".

5 Descripció:

L'activitat es du a terme al pati gran del centre. Té 100x100 mts. Aproximadament.

El pitxi és un joc adaptat del beisbol.

En primer lloc, cal fer dos equips entre tot l'alumnat, què es posa als punts marcats al terra situats a 1,5 mts. de distància cadascú i el mestre va triant un xic i una xica de manera alterna per a cada equip.

Abans de començar es posa al terra un con gran i 9 xicotets, 2 d'ells a 3 metres de distància i a 1,5 del con gran i els altres 7 repartits en semicercle a uns 7 de distància entre ells per fer les carreres. (veure plànol). Des d'un dels cons xicotets es llançarà la pilota i el batejador del mateix equip, situat en l'altre con a 3 metres de distància li pegarà amb l'implement: el bat o la pala de platja.

OBJECTIU DEL JOC:

Es tracta de batejar amb el pal de beisbol o una pala de platja una pilota de tennis que li tirarà un company/a del seu equip.

REGLES:

Quan li pegues a la pilota pots fer el següent:

1.- Si creus que has tirat espai o mal pots tornar a tirar (fins a tres vegades)

2.- Quan li pegues fort, si vols, pots recórrer les set bases situades en semicercle a 7 metres de distància cada base i així

obtindre una carrera per al teu equip abans que algun alumne de l'equip receptor repartit per tot el camp haja agafat la pilota i li la pugui passar al pitxi situat al con gran.

3.- També es pot recórrer les bases una a una, o dos o tres i parar en una d'elles, ja que sempre s'ha d'arribar a la següent base abans que l'equip contrari fasa arribar la pilota al seu pitxi i toque el con gran.

4.- Quan et trobes en una base, cada vegada que algú del teu equip llance podràs recórrer bases, fins arribar a la setèima.

5.- Quan falles la tercera vegada a la pilota amb el bat o la pala (pots triar el que vulguis) es posa l'últim/a de la cua. Mai es deixa de jugar.

6.- Si l'equip receptor agafa la pilota sense que toque terra, el que ha llançat se'n va a "reciclar", és a dir, últim de la fila que bateja i se li resta una carrera al seu equip. Els companys que han corregut i estan a les bases també queden reciclats i van a la cua de llançadors.

8.- Si hi ha algun malalt, aquest serà l'anotador de les carreres fetes de cada equip. Es cas contrari, ho farà el mestre/a.

9.- Sols pot haver un jugador en cada base. Si hi ha més d'un el primer que estava en la base es posarà a la cua per a tornar a colpejar.

10.- Cada equip llançarà durant 10 minuts, després hi ha canvi d'equip: els que llancen passen a recollir i els que recollien a llançar. Després es fa altra tanda de 5 minuts cada equip.

11.- L'equip que llança estarà fora del camp als punts marcats al terra a 1,5 mts. de distància, sols estarà dins el jugador que va a llançar amb el bat o la pala i els que puguen estar a les bases.

12.- Quan un jugador arriba a l'última base ha de dir "carrera". Es compta com un punt.

13.- El llançador/a estarà dins d'un cercle per a tirar la pilota al jugador del seu equip i aquest intentarà pegar a la pilota amb el bat o la pala.

14.- El pitxi de l'equip que ha d'agafar la pilota, estarà junt al con gran. Els seus companys repartits per tot el camp li faran arribar la pilota el més ràpid possible, ja que ell no pot eixir del cercle. Quan toca el con cal dir "pitxi i mata els alumnes que corren i no han arribat a les bases.

L'activitat es du a terme amb mascareta i distància de seguretat.

Afegir que sempre que s'inicia la classe, l'alumnat es posa als punts que hi ha marcats al terra, a una distància de 1,5 metres, i els pose gel hidroalcohòlic a les mans i es freguen durant 1 minut. Quan acabem la classe ho tornem a fer. No es poden rentar les mans amb sabó perquè la direcció del centre va decidir en el protocol corresponent tallar l'aigua de les fonts del pati i vestidors.

Per altra banda la pilota es canvia cada vegada (en tinc més de 100) i el bat (tenim 5) i la pala (també en tenim 5) també. Amb la

motxilla es desinfecta i es deixa preparat per a l'altre alumne/a.

En acabar l'activitat es desinfecta tot: pilotes, pales, bats, cons amb la motxilla desinfectant.



Salva Guinot Pascual

1. Nombre y apellidos del autor:

Salvador Guinot Pascual.

2. Nombre de la actividad:

BEISFOOT.

3. Etapa:

Primaria/secundaria.

3. Objetivo/s:

- Adaptar situaciones físicodeportivas conocidas al contexto actual (distancias, mascarilla, no tocar material...).
- Mejorar la percepción viso-espacial.

4. Descripción:

Se trata de una adaptación de Besibol a las condiciones actuales, en vez de batear y coger la pelota ésta se debe chutar, conducir con los pies y controlar/parar dentro de un determinado espacio.

El grupo-clase se divide en **dos equipos**, los que chutan y los que conducen el balón hasta la zona del "pichi".

El **equipo que chuta** estará colocado respetando la distancia, en fila, para ir chutando cuando sea su turno. Su **tarea** consiste en chutar y recorrer el campo antes de que el balón llegue a la zona del "pichi". Si consigue hacer el recorrido entero sin pararse su equipo consigue tres puntos y una vida, si lo hace parándose (y continuando cuando haya chutado otro compañero) consigue sumar un punto.

Por su parte, **el otro equipo** tiene la **tarea** de hacer llegar la pelota al espacio donde se encuentra el "pichi" mediante pases o conducciones. Los compañeros/as de este equipo se hallan repartidos por todo el terreno de juego manteniendo la distancia

de seguridad en todo momento.

5. Variantes:

Podemos aumentar o disminuir la dificultad al equipo "del pichi" variando las dimensiones de la zona en la que debe recibir el balón.

Asimismo podemos aumentar la dificultad de la tarea al equipo que chuta incorporando la figura del "churrero/a" en el equipo contrario. Se trata de un jugador/a que, con uno de los churros de piscina que estamos usando para otras actividades, puede eliminar a los jugadores que han chutado y se hallan por el campo. De manera que aumenta el grado de incertidumbre al tener que estar pendiente de por dónde va el balón y del jugador/a contrario que les puede eliminar con el churro.

6. Observaciones:

Para cumplir con las medidas anti-covid desinfectamos el balón al inicio y al final de la sesión. Recalamos a nuestros alumnos/as que no deben tocarlo con las manos.

Moisés Arévalo Contreras

2. Nombre de la actividad: "Arrastra-gol"

3. Etapa educativa: Primaria

3. Objetivo/s:

- Trabajar coordinación óculo-manual
- Trabajar la posición corporal en cuadrupedia
- Trabajar diferentes tipos de conteos

4. Descripción:

- Por parejas separados 3-4 metros. Cada alumno en medio de dos conos separados 2 metros. Jugamos a hacer gol en el espacio del compañero con una tapa de metal o plástico, utilizando latas de paté, atún, etc. como implemento.

5. Variantes: Utilizar la mano no dominante

6. Observaciones: Cumple con las medidas anti-Covid

Ramona Fernández Bañuls

Nom: Les estàtues

Etapa: 1r cicle de Primària (1r i 2n).

Objectius:

- 1.- Assimilar el concepte d'equilibri.
- 2.- Adquirir confiança en postures d'equilibri.

Descripció: Els alumnes es desplacen lliurement per l' espai i quan donem la senyal tothom s'ha de quedar quiet mantenint la

posició com si fossin estàtues. Quan el mestre torna a donar la senyal es tornen a desplaçar. Es valorarà l'originalitat. Ho podem fer amb música.

Mesures COVID19: El treball es farà amb mascareta i mantenint la distància de seguretat. Tant a l'inici com a l'acabar la sessió tot l'alumnat es rentarà les mans amb aigua i sabó.

Carles Guillem Olmos

Nombre: Soy un...

Etapas: 2º y 3º ciclo de Primaria.

Objetivo: Adaptarse y desarrollar la imaginación corporal.

Descripción: Se divide la clase en tríos numerados del 1 al 3. A una orden, todos los números 1 salen corriendo hacia algún lugar de la sala y proponen lo que son (un objeto, un ser vivo, un concepto...) mediante su voz y la corporeización de su propuesta en una postura fija: «Yo soy... (una tortuga, una caja, una mesa, una palmera...)». El número 2 de cada trío sale corriendo y complementa la figura diciendo: «Yo soy... (el caparazón de la tortuga, el lazo que cubre la caja, el florero que está encima de la mesa, un señor que intenta subirse a la palmera...)».

Inmediatamente, el número 3 sale y completa el cuadro: «Y yo soy... (una lagartija que se va a comer la tortuga; una aspiradora que hay dentro de la caja; una abeja que se posa en las flores que hay dentro del florero; el coco que el señor intenta coger con sus manos...)». Hecho esto, el número 2 sale para otro lugar del espacio con otra propuesta, y le siguen el 3 y el 1 de su grupo. Las composiciones en el espacio se repiten indefinidamente hasta que el profesor@ detenga el juego.

Variante: La estatua formada por los tres jugadores cobra movimiento y se desarrolla una escena durante un breve lapso de tiempo.

Observaciones: El ejercicio se debe hacer a toda velocidad para evitar pensar antes de actuar favoreciendo que los jugadores se adapten con una respuesta rápida al conjunto escultórico que se está formando.

Medidas de seguridad para respetar la distancia de 2 metros, para ello se pueden utilizar zonas marcadas en el suelo con cinta o con tiza.

Terminado el ejercicio principal y la variante, los tríos pueden comentar brevemente las dificultades que tuvieron en la realización del juego. Esta puede ser una buena dinámica cuando los ejercicios los hacen en subgrupos todos a la vez ya que favorece la autoevaluación y el autoanálisis.

Carles Guillem Olmos

Nombre: Animales del circo

Etapas: 1º ciclo de primaria.

Objetivos: Desarrollar la psicomotricidad adquiriendo las nociones topológicas básicas (delante/detrás, dentro/fuera, cerca/lejos, encima/debajo, alrededor, derecha/izquierda...)

Descripción: todos los niños eligen el animal que más les guste de los que aparecen en un circo. Se desplazan por la pista polideportiva imitando el animal que han elegido y a la voz del maestro EF se detienen y escuchan lo que dice: "animales del circo tenéis que ir detrás de un árbol, delante de una portería,

encima de un banco, debajo de una canasta, alrededor de una papelería..."

Variantes: cada niño puede elegir su animal favorito.

Se puede llevar a cabo la actividad moviéndose al ritmo de la música.

Observaciones: se cumplen todas las normas COVID.

Carlos Esteve Juan

Nom: Colem la piloteta!

Etapas: 1r cicle de primària (1r i 2n)

Objectius:

1- Treballar la coordinació ull-mà, i ull-peu.

2- Fomentar el reciclatge, i la reutilització dels materials.

Descripció: Elaborem el nostre joc personal, amb mitja ampolla de plàstic reciclada, amb un fil, i una piloteta (pot ser de paper). Una vegada tinguem el nostre joc elaborat, comencem a practicar.

Primer intentarem colar la pilota en la ampolla amb una mà, després amb altra mà. Quan ho aconseguim, ho intentarem colpejant la pilota amb un peu per colar-la a l'ampolla i seguidament amb l'altre peu.

Mesures COVID19:

- Cadascun utilitza el seu propi material.
 - L'alumnat s'organitza per l'espai mantenint la distància de seguretat.
 - Com que l'activitat és individual i no es comparteix material, la mascareta serà opcional, sempre que estiguem a l'aire lliure.
- Observacions:** Aquesta activitat també la podem utilitzar per treballar o reforçar la lateralitat.

Imatge:



Lluís Latorre Sanz

Nom: EL PÈNDOL.

Etapas: Secundària.

Objectius:

1-Millorar habilitats específiques esportives.

2-Treballar la percepció visual i espacial.

Descripció: En parelles. Un està plantat amb una pilota de tennis/plata/paper enganxada d'un fil i l'altre davant seu amb un baló de futbol. L'objectiu del qui té el baló serà tocar els múscles del company controlant la pilota en els peus i sense que la pilota amb el fil el toque. El company manejarà la pilota enganxada amb el fil com si fora un pèndol intentant tocar a l'altre. Quan passe 1 minut es canvien els rols. **Mesures COVID19:** mascareta, higiene de mans abans i després de tocar el material, material prèviament desinfectat.

Variants: canviar el lloc a tocar, limitar els tocs de baló abans de tocar la part del cos, posar un con a 5m. on has d'anar i tornar cada volta que toques al company.

Observacions: es pot treballar l'esport que ens interesse, per exemple bàsquet o handbol seria botant el baló corresponent.



Francisco Amate Rodríguez

1.-**Autor:** Francisco Amate Rodríguez.

2. **Etap:** 1º y 2º ciclo de Primaria.

3.- **Objetivos:** Mejorar la coordinación, desplazamientos, orientación y estrategia.

4. **Descripción:** Se colocan 9 conos (o se dibujan 9 círculos para minimizar material) formando el tablero del 3 en raya. En cada tablero juegan 2 equipos de 3 jugadores, que serán las fichas (si fueran 4, el último al entrar habría de elegir a un compañero que, estratégicamente pudiera salir del tablero). Por turnos van entrando al tablero. Para desplazarse por el tablero lo habrían de hacer según el desplazamiento indicado por nosotros (pata coja, saltos, giros, bailando,...). El equipo que forma el 3 en raya gana y le indica al otro equipo un reto a realizar (coordinativo, expresión corporal,...).

Variante: Para 3º ciclo se puede realizar para mejorar la condición física. En cada casilla del tablero habrían de realizar

un ejercicio físico (jumping jacks, saltos, skipping, climbers,...) que se les indicaría en un cartel).

Observaciones: Las distancias se cumplen, mínimo material, la distancia entre casillas aumenta con la edad del alumnado.

CARLES RUIZ TOMÀS

Nom de l'activitat: Aranya "pelada"

Etapta educativa: Primer i segon cicle de primària.

Objectius: Treballar els desplaçaments, millorar la velocitat, coordinació i lateralitat.

Descripció: Joc tradicional modificat de l'aranya peluda. (extremant les mesures d'higiene i distanciament). Ara l'aranya peluda ja no te pel, s'ha quedat pelada i no pot tocar a ningú utilitzant les seves mans. Pot utilitzar un xurro d'espuma.

S'elegeix un jugador que es posarà al mig del camp, els altres es posaran en una punta del camp.

El jugador del mig crida "ARANYA" i la resta de participants situats a la punta diuen ben fort "PELADA". Després d'aquest crit els de la punta comencen a córrer cap a l'altre costat intentant que el xiquet que fa d'aranya no els toque. El que és tocat es converteix en aranya juntament amb el seu company agafa un xurro i es situa a la línia. Seguirem així fins que tots es converteixin en aranya. Les aranyes solament poden desplaçar-se cap a la dreta i l'esquerra de la franja marcada.

Les aranyes corren de forma individual sense agafar-se de la mà; a més no es poden creuar.

L'espai utilitzat serà la pista multiesportiva i el material els xurros d'espuma.

Observacions: Aquest joc es pot adaptar per treballar la lateralitat o els salts mitjançant desplaçaments amb salts o a la pata coixa.

María Hernández Hernández

Nombre de la actividad: Rock, paper, scissor.

Etap: Primaria

Objetivos:

-Trabajar el salto.

-Mejorar la velocidad de reacción

Material: Aros

Descripción:

Dos equipos, una fila de unos 20 aros en el suelo, cada equipo en un extremo de la fila de aros.

Salen los alumnos primeros de cada fila saltando con los pies juntos de aro en aro, cuando se encuentren frente a frente juegan a "rock, paper, scissor" (piedra, papel o tijera) y el que gane sigue saltando en dirección al otro equipo. En el momento en el que pierde un jugador de un equipo sale otro de ese equipo al encuentro.

Gana el equipo que complete más veces el recorrido de aros entero.

Normas:

Se salta con los pies juntos, de aro en aro.
No puede haber contacto al hacer Rock, paper, scissor.
Si saltando se chocan las dos personas que están saltando por querer avanzar más, los dos estarán eliminados.

HÉCTOR MANUEL POVEDA CAMPELLO

Nombre de la actividad: **El rey del silencio.**

Etapas educativa: Primaria, juegos y actividades físicas Ciclo Superior.

Objetivos: Conocimiento y sensibilización con la discapacidad visual.

Descripción:

Todos los alumnos al final de la pista polideportiva, y un alumno con los ojos cerrados con una chaqueta propia en el centro. Los alumnos que se sitúan al final de la pista tienen que pasar sin hacer ruido al otro lado de la pista, si la persona que está con los ojos cerrados oye algún ruido y señala a la persona que ha realizado ese ruido y acierta, cambian los roles y se empezará de nuevo la dinámica.

Variantes: Se determinarán diferentes partes del campo, pudiendo realizar el ejercicio en un campo más pequeño.

Observaciones: Se puede guiar a los alumnos para que realicen solo un tipo de carrera, o entre ellos decidir de qué forma pasan a la otra pista, saltando, de puntillas, de talones, y también nos puede servir para poder trabajar la psicomotricidad con este alumnado.

Álvaro Martí Ibáñez

NOM ACTIVITAT: Mocadoret nugat (sense mocadoret)

ETAPA EDUCATIVA: Primària

OBJECTIUS: Millora de la velocitat, l'agilitat i l'atenció.

DESCRIPCIÓ: Es fan dos equips, que es numeren i es col·loquen a dos línies situades als extrems. Entre aquestes dos línies hi ha una línia central (situada a la mateixa distància del extrems).

El joc comença quan el mestre diu un número: l'alumnat amb eixe número sortirà corrent cap a la línia central i la xafarà, tornarà corrent a la seua línia i la xafarà, i per últim tornarà a la línia central i s'asseurà.

El primer alumne/a que ho faci, aconseguirà un punt per al seu equip.

El mestre continuarà dient números per a que participen tots, guanyant l'equip amb més punts.

VARIANTS: Es poden dir dos o tres números i que participen més alumnat a la vegada.

També es pot variar la manera de desplaçar-se de línia a línia, el recorregut, la manera d'acabar,...

Salvador Cuenca Perales

NOM DE L'ACTIVITAT: 4 cantons de hoquei

ETAPA EDUCATIVA: 5é-6é de primària.

OBJECTIU: Millorar la conducció de la pilota en velocitat.

DESCRIPCCIÓ: Per grups de 5, cadascú amb una pilota i un stick

Es col·loquen 4 xinos i en cadascun un alumne, l'altre al mig. Quan el mestre done la senyal, han de canviar de xino i el del mig ha de buscar un lloc on col·locar-se. El que es quede sense xino pagarà

MAR RUBERT. NOM DE L'ACTIVITAT: EL RONDO. ETAPA EDUCATIVA: Secundària. OBJECTIU: Familiaritzar-se amb els colpejos de la modalitat de raspall. DESCRIPCIÓ: Fem diversos cercles, d'un nombre alt de persones. Hem de tenir les cames obertes. Colpejant de raspada, he d'intentar enviar la pilota de tennis entre les cames dels meus rivals. VARIANTS: 4x4, 2x2, 6x6 OBSERVACIONS:

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO

Rastreig de paraules

1. Nom i cognoms

Carles Sánchez Poveda

2. Nom de l'activitat

Rastreig de paraules

3. Etapa educativa

Infantil 5 anys, Primària 1r i 2n nivell

3. Objectiu/us

Treballar els desplaçaments.

Millorar l'orientació espacial

Treballar la grafomotricitat i l'abecedari

4. Descripció

Aquesta activitat es pot realitzar en qualsevol nivell o etapa. Sols cal adaptar l'espai de rastreig i l'element a trobar.

Col·locarem per un espai determinat del pati, unes lletres de diferents colors, per tal d'evitar l'intercanvi de materials o compartir-los advertirem l'alumnat que ha de dur damunt els colors assignats a les diferents lletres que hem repartit per l'espai.

En aquesta situació l'agrupament serà individual i se'ls recordarà que no es junten.

Les lletres conformen diferents paraules i el nostre alumnat haurà de desplaçar-se per l'espai designat a la recerca d'aquestes. Les lletres estaran dibuixades en colors determinats per a que en trobar-les els alumnes les escriguen al seu full de control (bit.ly/3lc116n) i poder comprovar que s'ha realitzat correctament.

5. Variants

Es pot realitzar en diferents llengües o àrees canviant les paraules per imatges, xifres o el que vullgam treballar en coordinació amb les altres àrees.

6. Observacions

En condicions normals, els colors els podem deixar penjats de la balissa.

Enllaç al material utilitzat al CEIP Rico Sapena i a l'EOI de Xàtiva

1. Nom i cognoms

Carles Sánchez Poveda

2. Nomde l'activitat

Rastreig de paraules

3. Etapa educativa

Infantil 5 anys, Primària 1r i 2n nivell

3. Objectiu/us

Treballar els desplaçaments.

Millorar l'orientació espacial

Treballar la grafomotricitat i l'abecedari

4. Descripció

Aquesta activitat es pot realitzar en qualsevol nivell o etapa. Sols cal adaptar l'espai de rastreig i l'element a trobar.

Col·locarem per un espai determinat del pati, unes lletres de diferents colors, per tal d'evitar l'intercanvi de materials o compartir-los advertirem l'alumnat que ha de dur damunt els colors assignats a les diferents lletres que hem repartit per l'espai.

En aquesta situació l'agrupament serà individual i se'ls recordarà que no es junten.

Les lletres conformen diferents paraules i el nostre alumnat haurà de desplaçar-se per l'espai designat a la recerca d'aquestes. Les lletres estaran dibuixades en colors determinats per a que en trobar-les els alumnes les escriguen al seu full de control (bit.ly/3lc116n) i poder comprovar que s'ha realitzat correctament.

5. Variants

Es pot realitzar en diferents llengües o àrees canviant les paraules per imatges, xifres o el que vullgam treballar en coordinació amb les altres àrees.

6. Observacions

En condicions normals, els colors els podem deixar penjats de la balissa.

Enllaç als materials utilitzats al CEIP Rico Sapena i a l'EOI de Xàtiva bit.ly/3lc116n

Vicente Espadas Hervás

Nombre: Cruzar el río.

Etapas: Primaria.

Objetivo: El objetivo principal de este juego es ser el primero en llegar de una orilla a la otra sin pisar el río con ayuda de piedras y otros objetos de la naturaleza.

Descripción:

1. A la señal cada jugador tiene que cruzar el río de **la orilla de salida** a la otra de meta con la única ayuda de 2 piedras que puede pisar y mover con las manos pero no deslizarlas por el suelo.
2. En el momento en que una persona toca con alguna parte de su cuerpo el río, vuelve a la orilla de salida.
3. Ganará el jugador que antes llegue a la orilla de meta.

Nombre y apellidos del autor/a: Aurora Domínguez Blasco

Nombre de la actividad: Las matrículas

Etapas educativas: Primaria (3r ciclo). Fácilmente adaptable a otros ciclos y etapas.

Objetivo/s:

- Desarrollar el espíritu de colaboración en equipo y la capacidad de convivencia.
- Anteponer el juego y la participación al triunfo, facilitando la integración.

Descripción:

Partimos de la idea de que es un grupo burbuja. Es un juego donde dos equipos se enfrentan sin contacto directo, llevando una "matrícula" compuesta de un trozo de cartulina (cada equipo de un color) en la que se dibujan dos letras y tres números, y un trozo de goma elástica para mantenerlas bien visibles en la frente. Ejemplo de matrícula:

|
| |

A - 785 - Z

Durante el juego no se puede ocultar la matrícula con ninguna parte del cuerpo, ni con el pelo, aunque si se puede ocultar con

otros compañeros u obstáculos naturales. Cada equipo tiene una caja donde guardar las matrículas "robadas". Para robar una matrícula hay que ver y gritar el número a su poseedor, antes que el otro lo haga con la nuestra, debiendo entregársela si acierta. Un jugador sin matrícula no puede robar matrículas a los adversarios, y si dos se enfrentan y aciertan la matrícula del otro, se la queda el que lo hizo en primer lugar. Gana el equipo que consiga "robar" todas las matrículas del otro.

Variantes:

- Cada grupo dispone de matrículas de sobra, por lo que, en el momento de perder su matrícula, el alumno afectado acude al profesor a coger otra. Así hasta que se acaben.
- Limitar el tiempo de juego.

Observaciones:

Si plastificamos las matrículas, se pueden desinfectar y durarán más.

1 Nom i cognoms:

Julio Martínez Romero

2 Nom de l'activitat:

Eixides al medi natural

3 Etapa educativa:

De 1r a 6è de Primària.

4 Objectius:

- o Conèixer els protocols de seguretat de les activitats realitzades en el mitjà natural.
- o Conèixer el nostre entorn.
- o Conèixer i experimentar l'esport de l'orientació.
- o Aprendre a dosificar l'esforç.
- o Respectar el medi ambient

5 Descripció:

Tinc la gran sort de treballar en un centre de primària immers al medi natural i sols cal obrir la porta del costat de l'hort de l'escola per poder gaudir de la natura.

Al llarg d'aquest curs, he planificat dur a terme 6 sortides en cada grup en què imparteix Ed. F. (10 en total). Dos sortides per trimestre de 45 o 60 minuts segons si són de primer o segon (45 minuts) o 60 minuts la resta de cursos.

En principi, vaig proposar a la direcció del centre fer 15 eixides en cada grup però, donat que sempre he d'anar acompanyat per la tutora o tutor de cada grup, es va decidir reduir el nombre d'eixides a 6.

En les sortides aprofitem per córrer, botar, explicar històries de Canals, descobrir el nom dels rius, de les muntanyes que es veuen (la Serra Grossa), pobles, tipus de vegetació, marques i senyals dels senders i mil coses més que encanta a l'alumnat. Treballem l'orientació, per on ix el sol està l'Est. A partir d'aquest punt ja trauen la resta dels punts cardinals.

Dir que des de sempre he treballat l'orientació dins del col·le però ara tinc la gran oportunitat de poder sortir fora. Dic tinc la gran oportunitat ja que fa 16 anys, quan vaig començar a treballar en aquest centre, sortia totes les vesprades que no feia mal temps de 16 a 17 hores i fèiem molta activitat física amb l'al·licient d'anar a un lloc diferent cada vegada. Però la direcció del centre va modificar el RRI i va incloure que no es podria sortir del centre si no anaven com a mínim dos mestres. A partir d'eixe dia ja no he pogut fer les activitats que tant agradaven al meu alumnat. Afortunadament, la Covid ha fet que pugua reprendre les sortides a la natura, ja que al treballar amb grups bombolla sempre tinc la col·laboració del tutor/a del grup i compleixo amb el RRI.

Les mesures de seguretat són:

Abans de sortir del centre es posen totes i tots gel hidroalcohòlic que jo dosifique.

Hem d'anar tots sempre amb mascareta i a una distància d'uns 2 metres.

Duen motxilleta a l'esquena amb aigua, mocadors i mascareta de repost. Jo duc farmaciola amb mascaretes.

En arribar al centre es torquen la suor amb tovallolletes humides que també duen a la motxilla i els torne a posar el gel hidroalcohòlic.

Durant la ruta fem proves de dificultat com botar, córrer en alguns moments, baixades o pujades amb més pendent.

Tot l'alumnat ha de poder fer totes les proves.



Lluís Latorre Sanz

Nom: RELIVE.

Etapa: Secundària.

Objectius:

1-Realitzar un activitat física saludable en l'entorn pròxim del centre.

2-Utilitzar les TIC aplicades a l'activitat física saludable.

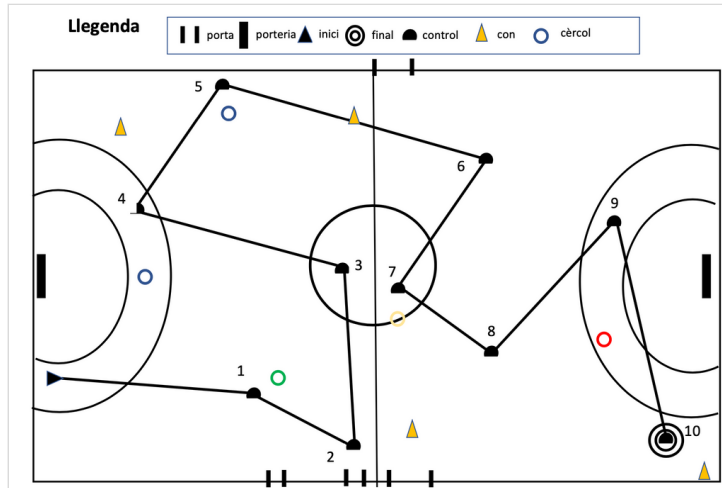
Descripció: En parelles. Es realitza un circuit circular (inici i final en el mateix lloc) caminant ràpid pels voltants pròxims al centre fent un màxim de 2 km. en 20 minuts. S'ha d'enregistrar el recorregut fent ús de l'app RELIEVE (permet fer fotos durant el

recorregut i al final crea un video del mateix ensenyant els llocs fotografiats). Al final de la sessió cada parella ensenya/explica el recorregut, comenta les característiques de distància i ritme i les sensacions i/o vivències que han tingut durant l'activitat. Es fa una valoració de l'experiència dient si la repetiria o la canviaria per una altra. Material: mòbil amb dades mòbils i app RELIVE.

Mesures COVID19: mascareta, utilització del mòbil per una persona solament.

Variants: canviar l'activitat física (córrer, bici, patinet, patins...), el professor ensenya el recorregut a fer abans d'eixir i han de repetir-lo fent una foto als mateixos llocs.

Observacions: també es podria fer per dins del centre, en un entorn del poble/ciutat com el poliesportiu o un parc o en un entorn natural com la muntanya, riu o platja.



Víctor Sendra Alemany

Nom de l'activitat: L'orientació en l'escola.

Etape educativa: Primària

Objectius: Coneixement i practica d'activitats no habituals com l'orientació per a la posterior aplicació en entorns naturals.

Descripció: Per a dur endavant l'UD d'orientació he realitzat un progressió, primer per introduir l'activitat començarem amb jocs de pistes i amb un ralli fotogràfic, en el que a partir d'imatges havien de trobar una sèrie de lletres amb les que formarien una frase que havien d'ordenar.

Seguidament vàrem començar amb el treball en el mapa, el qual vam realitzar en una pista poliesportiva. Cada alumne/a tenia el seu mapa per evitar intercanvis (hi havia tres diferents) i cada vegada ixen 3 alumnes de diferents llocs, segons el seu recorregut en el mapa. El circuit estava format per punts de control (cons) on hi havia codis de control (Balises artesanes), les quals no era necessari tocar, sinó simplement apuntar el codi en la targeta de control. Una vegada finalitzat, ells mateixa el corregien mirant al panel on havíem penjat les respostes correctes de cada mapa.

Per últim, vam treballar el mapa a nivell de tot l'exterior del centre, un mapa extret del google maps, en el que marcàvem diferents punts de controls. En cada punt trobaven un codi que havien de completar en la seua targeta de control. Per evitar que tots seguiren el mateix, cada alumne/a tenia una targeta de control amb un ordre de números diferent.

Variants:

- Diferents recorreguts en el mapa de la pista, amb un inici i final també diferent.

- En lloc de ser codis, en nivells més baixets, es poden utilitzar imatges d'animals o altres coses, que ens puguen servir per treballar algun vocabulari que estan veient en altres àrees.

Observacions: Aquesta activitat s'ha realitzat en mascareta, ja que la intensitat no era molt alta i podien trobar-se a vegades dos alumnes en el mateix punt de control.

D'altra banda, no existia material a compartir, degut a que cada alumne tenia el seu mapa i la seua targeta de control en la que s'havien d'escriure els codis de les balises sense tocar-les. A més al eixir cada alumne en un temps diferent i seguint un ordre diferent rarament es troben alumnes en el mateix punt de control.

JOSÉ JOAQUÍN GÓMEZ RODRÍGUEZ

Nombre de la actividad: ¿Qué norma de higiene COVID represento? **Etape educativa:**

Primaria. Objetivos: Conocer y recordarlas normas de higiene para la lucha del COVID.

Descripción: A cada alumno se le da una norma de higiene relativa al COVID de forma escrita acompañada de una imagen de apoyo (para el alumnado más pequeño)

tarjetas plastificadas que se desinfectan después de cada uso. El maestro reparte al azar las tarjetas sin que el alumnado sepa cual le va a tocar. Por turnos la representa al resto del alumnado que la observa sentado cada uno en su sitio, según marca la normativa. Tarjetas con las normas: 1.

Estornudar o toser sobre la manga. 2. Si uso un pañuelo de papel no lo guardo, lo tiro a la papelera. 3. Guardamos la distancia de 2

metros. 4. Saludamos o besamos en la distancia. 5. No compartimos objetos personales, lápices, gomas, etc... 6. Como lavarse las manos. 7. Cuando hay que lavarse las manos. 8. Como limpio la superficie de mi mesa en clase y objetos. 9.

Como aireo el espacio donde estoy. 10. No nos tocamos los ojos, la nariz ni la boca. 11. No manipulo la mascarilla. 12. Como ir por los pasillos del colegio. 13. Cuántos podemos entrara al aseo, al cole... 14. Cómo ponerse y quitarse la mascarilla.

Observaciones: Es primordial partir de una base de hábitos de higiene que igual no han afianzado en la familia.

Observaciones: Es primordial partir de una base de hábitos de higiene que igual no han afianzado en la familia.

Observaciones: Es primordial partir de una base de hábitos de higiene que igual no han afianzado en la familia.

Observaciones: Es primordial partir de una base de hábitos de higiene que igual no han afianzado en la familia.

Observaciones: Es primordial partir de una base de hábitos de higiene que igual no han afianzado en la familia.

Observaciones: Es primordial partir de una base de hábitos de higiene que igual no han afianzado en la familia.

Observaciones: Es primordial partir de una base de hábitos de higiene que igual no han afianzado en la familia.

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN Y RITMO

Saúl Ramírez Molina

El espejo

Etapas: 2º y 3º ciclo de Primaria

Objetivo: Mejorar la coordinación. Mejorar la orientación espacial. Perder la vergüenza de bailar

Descripción:

Un buen listado de música, preferiblemente música elegida por ellos. Nos colocamos por parejas con distancia de seguridad. Uno de los dos compañeros empieza el baile, el otro compañero hace de espejo y le sigue

Variantes:

- Hacerlo en gran grupo. Funciona muy bien para terminar la sesión. Uno empieza y todos le siguen.
- Montar una coreografía en grupos pequeños

COVID:

No hay material. Y además, en todo momento están a 1,5m de distancia.

Vicente Espadas Hervás

Nombre: Mímica COVID

Etapas: Primaria.

Objetivo: Afianzar las normas de higiene y seguridad COVID a través de la Expresión y representación corporal.

Descripción: A cada alumn@ se le da una norma de higiene relativa al Covid de forma escrita, acompañada de una imagen de apoyo (para el alumnado más pequeño) en tarjetas plastificadas que se desinfectarán después de cada uso.

El maestr@ reparte al azar las tarjetas con la emoción que no sabes cuál te va a tocar representar.

El niñ@ lee a solas tapando la tarjeta que le ha tocado.

Por turnos, la representa al resto del alumnado que la observa sentad@ cada un@ en su cuadrado (3x3m??? según marque la normativa) correspondiente dibujado en el suelo.

Quien quiera explicar dicha norma, levantará la mano.

El resto puede también levantar la mano para añadir datos y puntualizar. Tarjetas con las normas:

1. Estornudar/toser sobre la manga.
2. Si uso un pañuelo de papel, no lo guardo, lo tiro a la papelera.
3. Guardamos la distancia de 2 metros.
4. Cuánto son 2 metros? (previamente habremos trabajado esa estimación con el truco de (sus) pasos).
5. Para saludar, besar lo hacemos con mímica en la distancia.
6. No compartimos objetos personales: lápices, gomas, meriendas, aseo, agua...
7. Cómo lavarse las manos.
8. Cuándo hay que lavarse las manos.
9. Cómo limpio la superficie de mi mesa en clase y mis objetos.
10. Cómo aseo el espacio dónde estoy.
11. No nos tocamos los ojos, nariz, ni boca.
12. No manipulo la mascarilla.

13. Cómo ponerse y quitarse la mascarilla.

14. Cómo ir por los pasillos del colegio.

15. Cuántos podemos entrar al cole, al WC... (otras normas puestas por el centro escolar).

Observaciones: Es primordial partir de una base de hábitos de higiene, que igual no han afianzado en la familia.

JORDI CATALÀ LLORCA

2. Estàtues cooperatives

3. Educació primària

4.

- Expressar mitjançant el cos dels demés estats d'ànim i emocions .

- Moure el cos atenent ordres orals dels altres.

5. Ens fem en grups de 6 persones (es poden fer del número que vullguem, 3, 4, 5, 7...). En cada grup 3 persones seran dissenyadors i 3 estàtues de forma que un rol es situa enfrontat a l'altre. Totes les persones mantindran una distància mínima de 2 metres entre elles (a mi m'agrada que entre les estàtues hi haja una distància major per tal que en la rotació hi haja un poc de carrera i siga una activitat més dinàmica).

Per a començar direm una emoció i els dissenyadors hauran de fer les estàtues per representar eixa pauta. Així en un minut hem de dissenyar les tres estàtues aportant els tres dissenyadors una idea a cadascuna de les 3 estàtues. Per tant rotarem i disposarem d'uns 15 segons per estàtua. Les aportacions seran de forma oral dient a l'estàtua com s'ha de transformar. És important que l'alumnat compregua que han d'aportar una petita idea a cada estàtua, ja que si li diuen que ha de fer en cada part del cos no deixaran espai per a dissenyar als altres dos dissenyadors. Al final comparem les estàtues amb la resta i parlem sobre quina representa millor les emocions, sobre perquè cadascú viu i expressa les emocions de forma diferent...

6. En quan a les variants poden ser diferents, per exemple afegir so o moviment a les estàtues, donar més d'una pauta en el mateix disseny...

PABLO ANDRÉS YUSÁ

Nombre: El espejo

Etapas: 1º de Primaria

Objetivos:

- Conocer las diferentes partes del cuerpo.
- Conocer las nociones espaciales de delante y detrás.

Descripción:

El alumnado se colocará en fila mirando al docente y deberán imitar sus movimientos. Cuando el docente toque alguna parte del cuerpo todos deben decirlo en voz alta. También deberán moverse hacia delante y hacia atrás siguiendo al docente.

Variantes:

- El alumnado asume el rol del docente.
- El docente puede aumentar la dificultad en cuanto a movimientos y nociones espaciales.

Observaciones: Este juego puede realizarse desde esta etapa en

su versión más simple hasta etapas superiores para por ejemplo que el alumnado asimile algún movimiento técnico de un deporte.

1. Nombre y apellidos:

Pablo Hernández Arce

2. Nombre de la actividad:

Ritmo y coordinación corporal.

3. Etapa educativa:

Primaria y secundaria.

4. Objetivos:

- Coordinar el movimiento de las distintas partes del cuerpo propuestas.
- Reproducir la secuencia de movimientos propuesta.
- Coordinar mis movimientos al mismo ritmo que los de mis compañeros.

5. Descripción

Se forman grupos de unos cinco niños/as.

Se les da una hoja a cada uno con una secuencia de movimientos que deberán aprender para después poder realizarlos. La hoja lleva una serie de motivos que indican lo que deben hacer.

Primero lo harán solos, después coordinándose con los otros compañeros del grupo y finalmente junto con el resto de grupos.

Un ejemplo de secuencia es:

PALMADA – PALMADA – SALTO – SALTO – PALMADA.

SALTO – SALTO – PALMADA – PALMADA – SALTO.

PALMADA – SALTO – SALTO – PALMADA – PALMADA.

Además de la palmada y el salto, se puede hacer:

Pie izquierdo, pie derecho, chasquido de dedos, golpe en el muslo, golpe en el pecho.

Los alumnos guardan en todo momento la distancia de seguridad y cada uno utilizará su propia hoja con las instrucciones a seguir.

5. Variantes

Hay hasta diez hojas con secuencias diferentes, cada vez más complejas.

1-. Nombre y apellidos:

Sergio Prieto.

2-. Nombre de la actividad:

Mejorar la percepción temporal y espacial.

3-. Etapa educativa:

1º y 2º de Primaria.

4-. Objetivos:

Identificar según corresponda la acción motriz espacio temporal que hay que dar realizando un recorrido simple entre los pilares (cono o picas) para mejorar la percepción espacial y temporal.

5-. Descripción de la tarea:

En el colegio donde trabajo tengo la suerte de tener un cobertizo de 100 metros aproximados donde hay pilares cada 2-3 metros. Por este motivo y dadas las circunstancias, lo aprovecho para hacer sin material. Se puede hacer con conos o picas para delimitar los espacios.

Tened en cuenta que es para 1º y 2º de primaria.

JUEGO1:

Tras el calentamiento colocamos a los alumnos con la distancia de seguridad y les hacemos que vayan corriendo entre los espacios delimitados por los pilares (vosotros podéis hacer el recorrido con conos) y se les asigna una serie numérica, en la cual tras esta serie deben dejar al lado contrario la fila de pilares:

a-. Se empieza por una serie fácil: por ejemplo "1 pilar y cambio de lado" --> entonces los niños salen al trote suave dejando al lado derecho los pilares teniendo que percibir un pilar (código visual) y hacer zig-gag al pasar 1. En realidad es un zig zag sencillo en toda regla. Pero cuando ya lo tienen automatizado, se les asigna la variante b:

b-. Serie cada dos pilares se cambia de lado: en este caso tras sobre pasar 2 pilares, los niños tienen que dejar la hilera de pilares a su lado derecho e izquierdo: Es un zig zag cada dos pilares. Todo se puede complicar depende de la destreza y habilidad de nuestros alumnos o del curso. Por ejemplo se puede hacer la siguiente serie:

c-. Cada dos pilares cambio al lado derecho y cada uno al lado izquierdo. En este caso mientras realizan el trote, deberán de girar a la derecha cada 2 pilares y seguidamente al ver el tercer pilar girar a la izquierda.

JUEGO 2:

Con tiza marco dos puntos negros, un punto negro o ninguno (como si fueran notas musicales) en los pilares a lo largo de todo el recorrido. Podéis hacerlos sobre el cono o pica en vuestro caso.

En este caso, los niños deben de ir al trote y cuando ven el código en el pilar se paran y aplauden según el número de puntos que ven (código musical). Salen todos con una distancia prudencial y deben realizarlo como indica el maestro: 1-. Trote.....2-. Parada.....3-. Aplauso según código. En el caso de no haber punto no hacen aplauso.

Se puede ir cambiando el número de puntos para ir cambiando el ritmo de los aplausos ya que en cuanto hacen dos o tres repeticiones lo tienen automatizado

1 Nom i cognoms:

Luis M. Martínez Lahuerta

2 Nom de l'activitat:

"La xicoteta discoteca"

3 Etapa educativa:

Primària: de 1r a 4t millor

4 Objectius:

- Millorar el control del ritme de forma individual
- Treballar l'expressió corporal davant el grup.
- Mantindre distància de seguretat durant l'activitat.
- Gaudir de la música més variada possible i conèixer diferents estils de música (i no només la que sona i està de "moda").

5 Descripció:

Material: aros grans i música MOLT variada.

Col·loquen tants aros com alumnes tenim (els mes grans que tinguem) separats uns 3-4 metres entre si, de forma que encara que l'alumne/a tinga un peu fora de l'aro no puga ajuntar-se ni tocar-se amb ningú.

Una vegada cada alumne/a està dins d'un aro posen la música i els/elles han de ballar i moure segons el ritme de la cançó, segons el que eixe tipus de música li suggerisca.

LA NORMA ES QUE MAI PODEM TINDRE ELS DOS PEUS FORA DE L'ARO, SEMPRE COM A MÍNIM UN PEU DINS.

Les cançons NO sonaran senceres, només uns 30-40 segons cadascuna. Intenten posar cançons de tot tipus de ritmes (salsa, pop, rock, mambo, vals, comercials, modernes, antigues,...) PERSONALMENT NO POSE MAI REGGAETON però ... allà vosaltres (Ja,ja,ja).

Variant: cada vegada que el mestre/a diga la paraula: "CANVI", tots/es canvien d'aro obligatòriament.

JOSE ANDRES COLLADO

Nombre de la actividad: ARTEF

Etapa: 1º - 6º

Objetivos:

- Conocer diferentes formas de expresion
- Crear formas y dibujos con soporte musical

Material:

- Papel continuo
- Ceras de colores
- Equipo de musica
- Tema musical

Descripcion:

Se colocan los alumnos en su espacio de papel.

aproximadamente 2 m x 2m .

suenan la musica y deben de realizar lineas rectas o curvas con ambas manos al mismo tiempo.

Para Inspiracion ver:

<https://youtu.be/YiUqaDH8EeI>

<https://youtu.be/Fsr7DNBEIYk>

1.Nom i cognoms:

Ana Belén Ortega Jiménez

2.Nom de l'activitat: Teatre d'ombres amb temàtica de Halloween.

3.Etapa: 2n i 3r cicle de primària.

4.Objectius:

1. Crear i elaborar diferents objectes amb cartó per fer siluetes d'ombres.
2. Inventar una història de terror a partir d'un títol previ amb l'ajuda de (history board).
3. Representar i interpretar una història davant dels companys de teatre d'ombres sense parlar.

5.Descripció:

Es tracta d'ensenyar als alumnes un altra forma d'interactuar dins del teatre creant teatre d'ombres. Jugar amb la il.luminació, les siluetes dels objectes i els tamanys segons la distància on et trobes.

Exemple Propostes de títol:

-Un ovni a la ciutat.

Crear un edifici amb finestres perque entre la llum i un ovni.

Els xiquets han d'inventar una història amb aquests elements en un "history board"i després representar-la als altres sense parlar.



TEATRE D'OMBRES.

de Ani ORTEGA JIMÉNEZ

YOUTUBE

1 Nom i cognoms:

Julio Martínez Romero

2 Nom de l'activitat:

Aeròbic

3 Etapa educativa:

De 1er a 6è de Primària.

4 Objectius:

Treballar el ritme, la coordinació, l'expressivitat i desinhibir-nos

5 Descripció:

L'activitat es du a terme al pati. Al terra s'han marcat punts que s'utilitzen per fer les files a l'hora d'entrar l'alumnat al cole. Les aprofitarem per poder dur a terme l'activitat d'aeròbic ja que cada alumne/a es posa damunt d'un punt.

El primer que cal fer és posar gel hidroalcohòlic a les mans com a mesura de seguretat.

A continuació el/la mestre/a es posa davant de tot l'alumnat amb l'equip portàtil de música que tenim al centre i ensenya els passos que hui volem aprendre:

- 8 bits alçant les cames sense menejar-nos del punt.
- 8 bits botant i pegant una palmada amb les mans dalt del cap.
- 8 desplaçaments cap a la dreta.
- 8 desplaçaments cap a l'esquerra.
- 8 desplaçaments cap enrere.
- 8 desplaçaments cap endavant.
- 8 creuament de cames.
- 4 toquem terra i botem.
- Etc.

Quan ens desplace el mestre/a indica amb la mà cap on anem.

Sempre tenim que acabar al mateix punt on hem començat.

L'activitat es du a terme amb mascareta i distància de seguretat.

Si controlem bé no ha d'haver cap contacte i si triem música "canyereta" s'ho passaran molt bé fent l'activitat física.

En acabar cal tornar a posar gel hidroalcohòlic a les mans abans de pujar a classe.

Nom: Històries de Halloween Temàtica: Teatre d'ombres. Etapa: 2n i 3r cicle de primària. Objectius: 1. Crear i elaborar diferents objectes amb cartó per fer siluetes d'ombres. 2. Inventar una història de terror a partir d'un títol previ amb l'ajuda de (history board). 3. Representar i interpretar una història davant dels companys de teatre d'ombres sense parlar. Descripció: Es tracta d'ensenyar als alumnes un altra forma d'interactuar amb el teatre d'ombres. Jugar amb la il.luminació i els tamanys. Exemple Propostes de títol: -Un ovni a la ciutat. Crear un edifici amb finestres pserque entre la llum i un ovni. Els xiquets han d'inventar una història amb aquests elements.

Efrén Moreno Sabater

Nom de l'activitat: L'espill, ombres i llums.

Etapa educativa: Primària, 1r i 2n.

Objectius:

1. Conèixer el cos propi i el del company/a.
2. Establir iniciació al concepte de lateralitat pròpia i aliena.

Descripció: L'alumnat, per parelles, a 1,5 metres (distància de seguretat) i amb la mascareta obligatòria realitzen exercicis en dues tandes:

- primer simulant que són l'ombra del company. Després d'invertir els rols entre l'alumnat realitzen la
- segona part que consisteix a realitzar l'efecte mirall o espill.

Ana Ortega Jiménez

ADAL SEMPERE VALDES

Nombre de la activitat: Bailes, Retos y mucho más

Etapa educativa: Secundaria

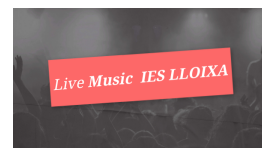
Objetivo/s Dllar ritmo y coordinación motriz.

Descripción A través de retos de habilidad, de bailes, de expresión corporal, el alumnado irá obteniendo un ranking.

ADAL EC y RETOS SEMIPRESENCIAL copia by Adal on Genially

Live Music IES LLOIXA,01,Propuesta para trabajar la expresión corporal, retos y las TIC.,Nuestro alumnado debe rellenar el formulario insertando el enlace de la canción que ha sido seleccionada por ellos mismos en Spotify.,De este modo podremos crear una lista con los gustos más afines a esa clase.Lo haremos mediante un

GENIALLY



JOSÉ FRANCISCO TRIGUEROS SORIANO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Teléfono roto.

ETAPA EDUCATIVA: Primaria y secundaria

OBJETIVOS:

- Desinhibición.
- Trabajar la comunicación no verbal.

DESCRIPCIÓN:

Se divide la clase en grupos de 4-5 personas. Cada grupo forma una fila respetando la distancia de seguridad. El primero de cada fila recibirá un mensaje por parte del profesor y estos deben comunicárselo al siguiente de la fila sin hablar, así hasta llegar al último de la fila. El equipo que más se aproxime a la frase que el profesor ha dicho gana un punto. Al finalizar las rondas previstas, el equipo que menos puntos lleve tendrá un "castigo".

Variantes: Se pueden proponer frases, sentimientos, acciones para representar. Estas irán en función de las características de los alumnos.

Lluís Latorre Sanz

Nom: "JO TINC UN TREN".

Etapa: Secundària.

Objectius:

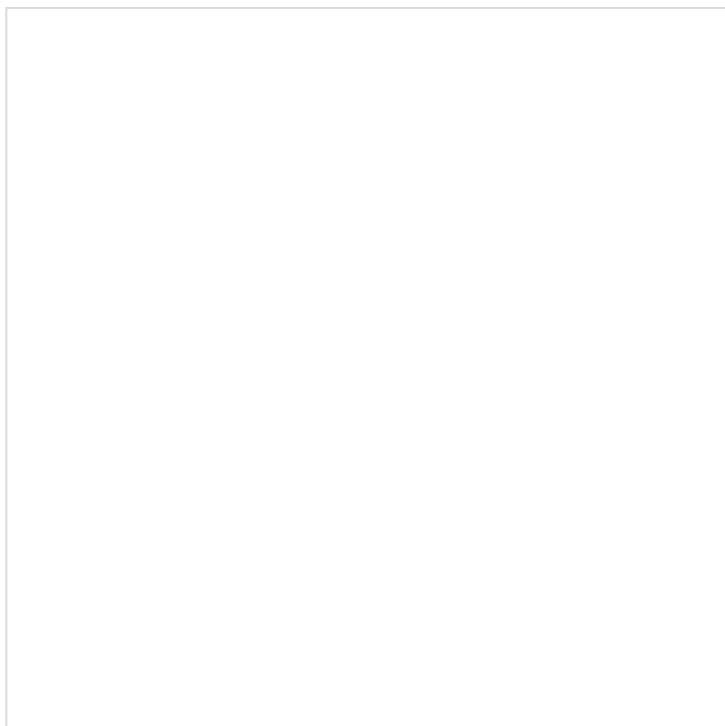
- 1-Fomentar la desinhibició del grup.
- 2-Treballar el ritme i la coordinació motriu.
- 3-Millorar la cohesió grupal.

Descripció: En grups de 4-5 persones. Es col.loquen en fila índia

i cada fila una al costat de l'altra. Tots de cara al professor que serà el director de l'activitat. El professor diu "Jo tinc un tren que va a la... dreta" i immediatament tots repetixen "Jo tinc un tren que va a... l'esquerra". L'alumnat sempre ha de dir el contrari que diu el professor/a i executar-ho. Les consignes que donarà el professor/a són: dreta, esquerra, avant, arrere, amunt (ajupir-se), avall (bot). Una volta es diuen unes quantes consignes el professor tria al grup que millor ho ha fet o que més li ha agradat i tots li aplaudeixen. **Mesures COVID19:** mascareta i distància de seguretat (1.5m. de separació amb el company de la fila índia i amb les files dels costats).

Variants: competitiu (el grup que s'equivoca s'elimina), en cercle, donar consignes seguides "jo tinc un tren que va cap... amunt!, avall!, arrere!".

Observacions: caldria escoltar l'entonació de la frase "Jo tinc un tren que va..."; es podria fer amb contacte posant les mans sobre els múscles prèvia higiene o amb xurros que es col·locarien entre les cames per a que el company de darrere s'agafe.



Jo_tengo_un_tren_que_va____.m4a

PADLET DRIVE

Jose Luis Caso Benito

Nombre de la actividad: Visita al museo de estatuas.

Etapa educativa: primaria.

Objetivos: mejorar el control corporal y la toma de conciencia.

Descripción: dividida la clase en dos grupos, uno será visitantes con las normas típicas de un museo y otro serán estatuas que visitaremos. Pasado un rato, decidiremos la mejor estatua y quienes lo han hecho mejor.

Cambio de rol.

Variante: las estatuas se forman siguiendo una pauta. Por ej: imitamos que estamos practicando un deporte y el resto de compañeros deberán adivinar a que deporte hace referencia la estatua.

RUBEN JIMENEZ TOMAS

Nombre de la actividad: música de estatuas.

Etapa educativa: primaria, especialmente de 1º a 4º curso.

Objetivos:

- mejorar el ritmo y la coordinación.
- distinguir las velocidades y ritmos.
- trabajar el equilibrio estático.

Descripción: en un espacio amplio para mantener la distancia de seguridad, el maestro/a toca el tambor a diferentes ritmos y velocidades. El alumnado tiene que controlar sus pasos e ir al ritmo de la música, puede ir muy lento, lento, medio, rápido o muy rápido. Además cuando el tambor deje de sonar tienen que pararse y quedarse quietos como estatuas.

Variante: para trabajar el equilibrio más en profundidad cuando deje de sonar el tambor tienen que aguantar a la pata coja el equilibrio. Si queremos subir la dificultad con cursos más altos al parar pueden hacerlo con los ojos cerrados.

Si queremos trabajar más la expresión en lugar de con el tambor podemos emplear música y que puedan bailar al ritmo de la misma.

Si queremos añadirle motivación podemos hacer eliminatorias rápidas donde quien toque el suelo al parar la música ayude de árbitro luego o trabaje desde fuera también el equilibrio pero en parado.

Observaciones: recordar que no pueden tocar a ningún compañero/a ni apoyarse en ningún sitio, de esta forma nos aseguramos más todavía que no tengan ningún contacto y trabajen mejor el equilibrio. Además al no emplear material (únicamente el tambor usado por el maestro/a) nos aseguramos del cumplimiento de normas covid.

Salva Cuenca

Actividad: Sombras Chinescas.

Etapa: Primaria Ed. Especial

Objetivos: Expresión corporal con sombras.

Objetivos:

- Realizar formas corporales de pie en el exterior.
- Utilizar elementos alternativos y objetos del entorno cotidiano.

Desarrollo:

Se utiliza el cuerpo y material como pelotas, cuerdas, escurridores, etc. Siempre respetando la distancia de seguridad.

Gracias a la sombra que nos crea la propia luz natural,

experimentamos posiciones diferentes con nuestro cuerpo que el resto debe adivinar o imitar.

JAUME RAMIS CLAVER

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: SIGUE MI RITMO

ETAPA EDUCATIVA: Primaria

OBJETIVOS: Reproducción de habilidades motrices de salto, giro y desplazamiento siguiendo un ritmo.

DESCRIPCIÓN:

Por parejas enfrentadas, cada pareja dispone de 4 círculos pintados en el suelo (o aros) de diferentes colores.

Un jugador marca pasos al ritmo de la música (hasta un máximo de 8) y el contrario imita, replicando en el momento en que la música empieza a contar. Ambos jugadores deben respetar el ritmo de la música.

<https://www.youtube.com/watch?v=CfG98nQK9RY>

VARIANTES:

Según el nivel de los participantes podemos empezar con un paso simple, subir saltos, añadir giros...

También se puede cambiar la música y utilizar otros ritmos.

OBSERVACIONES:

Para respetar la distancia, cuando un componente acabó de realizar su parte se desplaza 4 pasos hacia detrás.

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES SOBRE RUEDAS

Mapa de patins.

El d'abans no és el correcte. Faltava l'explicació. Sorry



1 Nom i cognoms:

Julio Martínez Romero

2 Nom de l'activitat:

Mocadoret-patins

3 Etapa educativa:

De 3r a 6è de Primària.

4 Objectius:

Treballar l'equilibri, la coordinació i la velocitat.

5 Descripció:

Des de fa molts anys iniciem la U. D. de patins a partir de 3er.

Cada alumne/a du els seus patins, les pertinents proteccions (genolls, canelles i colzes) i el casc és voluntari. Tot això dins d'una bossa de transport.

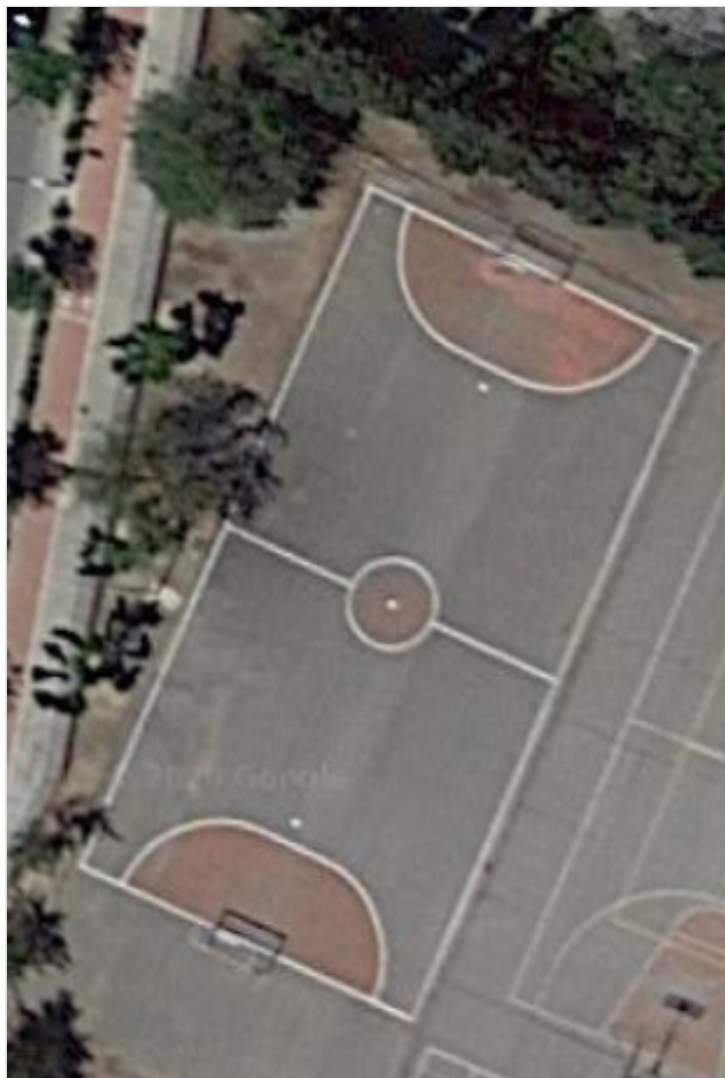
Escollim a partir de 3er ja que l'alumnat ha desenvolupat l'equilibri el que fa que patinar s'aprenge de forma ràpida. Per altra banda ja són capaços de posar-se ells/elles sols el material. Hi ha molt alumnat que pren la comunió i els patins i les proteccions són un bon regal.

L'activitat consisteix en formar dos equips i posar un número a cada participant (com en el mocadoret) però en aquest cas es posen a la pista de futbol separats 1,5 mts. en la línia de la porteria. Cada equip a un costat. A l'altra part es posa un con al què tenen que pegar la volta i tornar al punt d'eixida quan es diu el seu número (han de recórrer tota la pista però cadascun en un sentit). El/la primer que arriba guanya un punt per al seu equip.

Mai s'elimina ningú ja que el mestre/a que hi és al mig de la pista a un costat pot repetir els números (aconselle anotar els números i anar fent un senyal cada vegada que es diu un per no ometre cap).

L'activitat es du a terme amb mascareta i distància de seguretat.

En acabar l'activitat es desinfecten els cons amb la motxilla desinfectant i l'alumnat recull el material posant-se als puntes marcats al terra per subministrar el gel hidroalcohòlic a les mans.



Nom: AULA CICLISTA.

Eta: Secundària.

Objectius:

1-Iniciar-se en l'ús de la bicicleta.

2-Practicar accions bàsiques del maneig de la bicicleta.

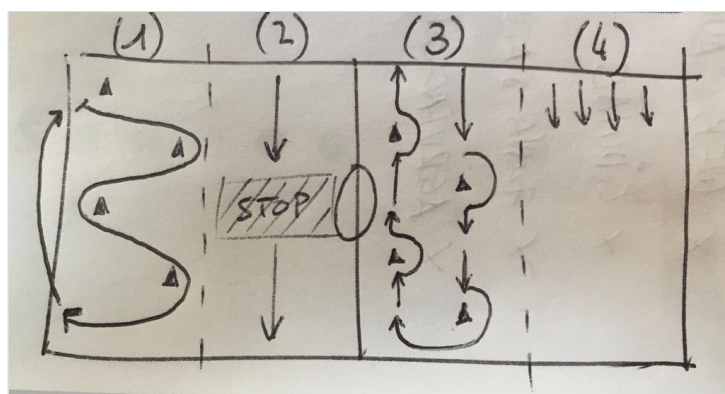
3-Utilitzar les senyalitzacions per a bicicletes.

Descripció: Es realitzarà un circuit en la pista poliesportiva de 4 estacions (1) Circul.lació de con a con senyalitzant el gir a dreta i esquerra (separats 5m. i posats en ziga zaga) i tornar a l'inici (2) Eixida i frenada brusca derrapant a la meitat del recorregut + arrancada i frenada suau senyalitzant-la (3) Conduir la bici cap als obstacles (cons) i esquivar-los senyalitzant l'acció (4) Arribar el més tard possible a la meta situada a 20m. Si poses un peu en terra tornes a començar. Material: 1 casc (amb còfia higiènica si no és teu) i 1 bici per alumne/a. **Mesures COVID19:** mascareta, higiene de mans abans i després d'agafar la bici si no és la teua, bicicletes i cascs prèviament desinfectats si no són de l'alumnat.

Variants: canviar el tipus d'exercici de les estacions.

Observacions: projecte aula ciclista de Conselleria,

<https://portal.edu.gva.es/cefiraev/va/2020/06/11/projecte-aula-ciclista-iniciacio-i-aprenentatge-en-el-maneig-de-la-bicicleta/>



Carles Guillem Olmos

Nom: El rally del colorado (Monopatines)

Eta: 2º y 3º ciclo de primaria.

Objectiu: Conocer las posibilidades que ofrecen los monopatines en sus diferentes utilizaciones.

Descripció: Se trata de un juego que por la velocidad y destreza que implican el tomar con precisión las curvas resulta muy motivador.

Colocados los conos en forma de circuito cerrado, los equipos se disponen en torno al mismo. Todas las parejas, uno sentado y el otro empujando por los hombros, saldrán desde su box, debiendo entrar en él para realizar el cambio de compañer@.

Insistir en que los compañer@s que esperan su turno deben estar situados dentro del circuito para evitar accidentes.

Variants:

- Si un equipo es tocado por el jugador que está sentado de otro equipo, deberá entrar en boxes y contar cinco segundos antes de reanudar la marcha.

-El compañer@ se sienta un poco más adelantado mientras que el otro con un pie sobre el monopatín y las manos sobre los hombros, impulsa con el otro pie.

-Se puede realizar un desplazamiento en tándem, es decir dos jugador@s sentados cada uno en un monopatín enfrentados e impulsados por uno o dos compañer@s. Esta posición implica gran coordinación a la hora de tomar las curvas.

Lluís Latorre Sanz

Júlia Estruch Cucarella

Nom de l'activitat: Habilitats sobre patins.

Eta: Primària

Objectius:

Millorar el control corporal.

Desenvolupar l'equilibri dinàmic desplaçant-se amb patins.

Aprender a lliscar amb patins mantenint l'equilibri.

Descripció:

- Es divideix als alumnes per grups de nivell amb un màxim de 6-7 alumnes, per reduir el temps d'espera i poder adaptar els exercicis.

- Es preparà un circuit amb cons per a cada grup, de forma que hagen de realitzar diferents exercicis o figures durant el seu recorregut.

- Abans de començar amb el circuits, els alumnes realitzaran un escalfament i tot seguit se'ls presentaran les figures a treballar (zig-zag, el nanet, el mexicà, el cuc, patinatge cap enrere...).

Practicaran les figures lliurement, cadascú al seu ritme i fora dels circuits.

- Tot seguit es plantegen els circuits combinant diferents figures i exercicis. Combinarem les figures ja treballades amb les noves.

Variants:

- Es pot muntar el mateix circuit als diferents grups, de forma que cada grup de nivell el realitze en el seu espai i al seu ritme.

- Podem presentar diferents circuits segons el grup de nivell i les habilitats que tinguen adquirides.

- Podem presentar diferents circuits i que els grups de nivell vagen rotant de forma que al llarg de la sessió o de dues sessions tots els grups els hagen realitzat tots.

Observacions:

- Es recomana marcar a terra unes línies o punts de forma que durant els temps d'espera per a realitzar els circuits els alumnes mantiguen la distància de seguretat a la fila.

- Cada alumne/a haurà de portar els seus patins i proteccions. No podran compartir els patins.

- Abans d'iniciar-se en la pràctica de figures i circuits, els i les alumnes hauran d'haver practicat a caure i alçar-se amb seguretat, així com mantindre l'equilibri i desplaçar-se per l'espai. En cas que hi haja alumnes que comencen de zero, ens centrarem en treballar aquests aspectes amb ells.

- Si tenim alumnes amb necessitats educatives especials o mobilitat reduïda, que no puguem utilitzar patins, els podem proposar per exemple l'ús de patinets o d'altres vehicles.

Carlos Esteban Marco

Nombre de la actividad:

RODAMOS

Etapa educativa:

Primaria. 2º y 3er ciclo.

Objetivos:

Enseñar al alumnado que no sabe a ir en bicicleta dentro del centro.

Practicar la bici con el resto del alumnado.

Revisión y puesta a punto básica de la bicicleta.

Descripción:

Aprovechando unas bicis antiguas de las que disponemos en el colegio y con las que hacemos (hasta este año) una salida en 5º y otra en 6º, preparar un circuito aprovechando el obligado parcelamiento del patio de primaria y recordando las normas de circulación y cortesía. Esta actividad se puede realizar (con nuestras bicis y atendiendo a la seguridad del alumnado) en segundo y tercer ciclo de primaria. Como tenemos grupos más pequeños y burbuja (máximo 17 alumnos por clase) y unas 10 bicis se las pueden turnar cada 5 minutos atendiendo a su altura (para no cambiar la altura del sillín).

Para el alumnado novel se cogen las bicis más pequeñas y se realiza un circuito ovalado y sencillo. Se les enseña la posición del cuerpo (peso en el centro sin inclinarse hacia los lados) y el adecuado uso del manillar (no girar demasiado).

Se les puede agradecer que traigan su bici e incluso la compartan con alumnos que no tienen la suerte de disponer de una.

El casco es obligado. El centro dispone el mismo número que de bicis.

Para el alumnado avanzado se pueden realizar circuitos en zig zag corto, curvas cerradas, e incluso una zona de aceleración y derrape de rueda trasera.

También se enseñará el manejo básico de regulación de la bici: altura sillín, hinchado de ruedas, comprobación de frenos, saber cuando y porqué salta la cadena, y saber ponerla cuando se sale.

NOM DE L'ACTIVITAT: Anem amb bicicleta

ETAPA EDUCATIVA: Primària

OBJECTIU: Participar en una eixida en bicicleta pel terme.

Respectar les normes de circulació. Respectar als companys/es quan es va en bicicleta.

Descripció. Després del treball de la bicicleta en el centre, es fa una eixida en bicicleta a un entorn natural del terme. Els alumnes saben que no es carrera, que és un passeig i que cal respectar tant als companys/es com a les possibles persones o vehicles que ens trobem.

RECURSOS VARIOS

BLOG DE GUSTAVO LORENTE

Moltes propostes de jocs i activitats.

<http://noquieroganarquerojugar.blogspot.com/?m=1>

Vos recomane seguir-lo en twitter

@gustavolorente1

DOCUMENTS NORMATIVA CONSELLERIA

<https://portal.edu.gva.es/aulasegura/>

En la pestanya de Protocols, on està tota la normativa respecte a EF, AAEE, etc és aquest:

https://portal.edu.gva.es/aulasegura/wp-content/uploads/sites/669/2020/09/VAL_2020_08_31_Protocol_sanitat_agosto_2020_CAS_ICP_tr-2_firmado.pdf

En la pestanya de preguntes freqüents també trobareu algunes relacionades amb la nostra àrea

<https://portal.edu.gva.es/aulasegura/faq/>

EF + SOSTENIBILITAT

Molts materials i recursos que podem adaptar i treballar interdisciplinàriament des d'EF:

<https://teachersforfuturespain.org/>

Vos recomane que s'adheriu a aquest col·lectiu (teachers for future) i al seu programa Recreos Residuos Cero

<https://teachersforfuturespain.org/que-hacemos/recreos-residuo-cero/>

SALVA CUENCA PERALES

MANUAL DE EF EN TIEMPOS DE COVID

Manual amb moltíssimes activitats i materials per a l'EF amb Covid.

realitzat per Juanjo Pérez Soto.

Molt interessant!

<https://miefblog.files.wordpress.com/2020/11/ef-en-tiempos-de-covid.-recursos-pracc81cticos-2.pdf>

Molt recomanable també tot el seu blog:

<https://efcompetencial.com/>

OPOSICIONS

Entrevista a Esteban de las Heras (professor d'EF i president de tribunal)

<https://www.oposicioninteligente.com/lo-que-un-presidente-de-tribunal-espera-de-ti/>

Podcast psicòloga Rosario Prieto

<https://www.oposicioninteligente.com/lo-que-muy-pocos-hacen-y-que-te-hara-destacar/>

PODCASTS "NO ES GIMNASIA"

Web "No és gimnasia" del professor d'EF Carlos Mínguez amb podcast molt molt interessants sobre noves tendències en EF.

<https://carlosminguez.com/noesgimnasia/>

Plogging en EF (Mónica Chanzá y Adal Sampere)

<https://carlosminguez.com/72/>

JUEGOS DE NARRATIVA CORPORAL CREATIVA (NCC)

<https://victorarufe.es/juegos-de-narrativa-corporal-creativa-ncc/>

Per a Infantil i Primària

PAG WEB JORGE HIGUERA DÍEZ

Multitud de recursos, UDD per a primària, instruments d'avaluació... Molt recomanable.

<https://jorgehdiez91.wixsite.com/algomasqueef/recursos>

RECURSOS PER ALS PATIS

Patios Dinámicos (Agustín Rodríguez)

<https://www.youtube.com/watch?v=XuIXZyUTWuE&feature=youtu.be>

Guía Patís Coeducatius (Conselleria d'Educació)

http://www.ceice.gva.es/documents/169149987/172590358/Guia_de_patís_coeducatius.pdf

DORI ALFARO GARCÍA

(parte II)

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Carteles para clase con normas, rutinas y material de clase.

Relacionado con el video presentacion.



Copia_de_EDUCACION_FISICA_CARTELES_CLASE.pdf

Documento PDF

PADLET DRIVE

DORI ALFARO GARCÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Video presentación del área.

ETAPA EDUCATIVA: Primaria.

OBJETIVO: Presentar el área y repasar objetivos, materiales (con las nuevas instrucciones sanitarias), normas y rutinas.

DESCRIPCIÓN: Enviar el video al aula virtual de la clase. El alumnado visionará el video y comentará dudas o preguntas mediante el foro o presencialmente en clase.

OS PASO UNA VERSIÓN "GENERAL DEL VIDEO", PUES LA MIA ESTÁ PERSONALIZADA CON MI FOTO Y UN VIDEO PERSONAL.



Copia_de_PRESENTACI_N_EF_20_21.mp4

Vídeo de 1:16

PADLET DRIVE

ADAL SEMPERE VALDES

Nombre de la actividad Actividades Varias Proyectadas

Etapa educativa: Primaria Secundaria

Objetivo/s Proyectar cualquier tarea para Dllar las CFB

Descripción En la pared de tu gym puedes proyectar tableros con GIF animados, videos YouTube con ejercicios de CF, o incluso una mini gamificación que poco a poco vayan subiendo niveles dependiendo de los ejercicios que consigan. Es importante destacar que principalmente se trata de un mando directo.



Alba Gimeno, joc mantenint la distància

3. Etapa educativa

Primaria

3. Objectius

Reconèixer i practicar la distància de seguretat.

4. Descripció

Ens desplaçem lliurement per el pati (caminant, corrent suau, a la pata coixa...) i al senyal de "stop" o "coronavirus" ens hem de quedar quiets. Comprovarem que mantenim la distància de 1,5m i si tot l'alumnat ho aconsegueix tornem a moure d'un altra manera. Si hi ha algú que no està a 1,5m haurà de buscar un altre lloc per poder seguir.

5. Variants (opcional)

Si volem donar més emoció al joc o depenent de l'alumnat, també podem afegir que l'alumne que no estiga a 1,5m d'algú, per immunitat (podem donar 3 proteccions) i si algú perd les 3 s'acaba el joc, o algú li pot donar 1 protecció.

6. Observacions (opcional)

És important no eliminar al que ho fa malament perquè si ho fem no tindrà oportunitat de practicar per millorar.

Mantenint_la_dist_ncia.pdf

Documento PDF

PADLET DRIVE

Lluís Latorre Sanz

Jocs d'adversari "anti-covid" (canal youtube David Gutiérrez):

<https://www.youtube.com/channel/UCkAd682U4lQ2D5MFHx2f5Vw>
