

# UNIDADE DIDÁCTICA “ INICIACIÓN ÓS XOGOS ALTERNATIVOS ”

Licenzas por estudos 2009 – 10

Proxecto “ As actividades no medio natural na área de Educación Física: Elaboración de materiais curriculares e de materiais multimedia interactivos ” ( 2º Cuadrimestre )

## INTRODUCCIÓN

Esta unidade foi deseñada pensando no alumnado de Educación Primaria, entre 6 e 12 anos. Con ela pretendemos ir iniciando ós nenos / as de xeito progresivo na utilización, elaboración e realización de xogos feitos con materiais non convencionais ou alternativo. Á hora de realizala preferimos elixir a diversidade de actividades en lugar da profundización. Pretende, por tanto, ofrecer unha alternativa con carácter novedoso e lúdico ás actividades tradicionais e ós deportes máis habituais do seu entorno que posibilite coñecer outras actividades non convencionais. Ademais, o coñecemento de actividades, xogos ou deportes noutros lugares, a súa práctica e historia servirán para a aceptación e coñecemento doutros modos de vida. As aportacións máis significativas co coñecemento e práctica destas actividades son a posibilidade de adaptalas á súa lista de actividades lúdicas e facer que se enriquezan as posibilidades motrices e favorecer as relacións e a inserción social.

O recoñecemento cada vez maior da área de Educación Física, o coñecemento de diferentes actividades polo crecente auxe das comunicacións e a práctica cada vez máis arraigada dalguna actividade físico – deportiva por un maior número de persoas, fixo que os docentes de Educación Física nos plantexemos a introdución de diferentes actividades que intenten cumprir os obxectivos da área desde unha óptica máis lúdica e novedosa. Para levar a cabo esta unidade escollemos varios xogos e actividades que aparecen no anexo de xogos ó final. Coa práctica deles se traballan todos os aspectos do ámbito motriz e as capacidades físicas básicas. Partimos da base de que o alumnado non traballou ou traballou moi pouco estes xogos e actividades anteriormente, polo que o seu tratamento é a nivel de iniciación. Podemos profundizar en cada uno de ellos diseñando outras sesións para este fin.

## CONTEXTO CURRICULAR

A realización destas actividades pretende contribuir ó desenvolvemento e afianzamento de aspectos esenciais da Educación Física como:

- A estrutura do esquema corporal
- A coordinación dinámica xeral e segmentaria
- Unha manipulación cada vez máis fina e axeitada
- Destreza no manexo de obxectos
- Un nivel alto na autonomía persoal e confianza nas propias habilidades motrices para adaptarse ás novas situación

Ademáis, fomenta as relacións de interdisciplinabilidade con outras áreas. A relación será principalmente coa área de “ Coñecemento del Medio ”, pola identificación do corpo humano e dos sistemas de relación. Podemos incrementar e profundizar tamén se ó comezar cada sesión aproveitamos e damos algunha información sobre a orixe e historia de algún dos xogos e actividades nos que participan. Cas “ Matemáticas ” tamén ten unha forte relación pola comprensión e representación do espazo, e de conceptos como plano, perpendicular, paralelo, ... Cas áreas de “ Lengua e Lingua ”, ó facilitar a adquisición de novo vocabulario, e utilización correcta da lingua para a comunicación.

## OBXECTIVOS

### Obxectivos de área.

Con esta unidade didáctica traballaremos principalmente os seguintes obxectivos de área:

- Coñecer e valorar o propio corpo e as súas posibilidades motrices realizando de xeito autónomo actividades físico – deportivas que esixan un nivel de esforzo, habilidade ou destreza acorde con elas, poñendo o énfase no esforzo e no resultado.
- Valorar o xogo coma un medio para realizar actividade física, como medio de disfrute, de relación e como recurso para aproveitar o tempo libre.
- Utilizar, na resolución de problemas motrices, as capacidades físicas básicas e as destrezas motrices, tendo en conta as posibilidades e limitacións. Desenvolver a iniciativa individual e o hábito de traballo en equipo, aceptando as normas e regras que previamente se establezan.
- Colaborar en xogos e actividades deportivas, desenrolando actitudes de tolerancia e respecto cara ás posibilidades e limitacións dos demais, actitudes que favorezan a convivencia e que contribúan á resolución de conflitos de forma pacífica.
- Realizar actividades no medio natural de xeito creativo e responsable, coñecendo o valor do medio natural e a importancia de contribuir á súa protección y mellora.

### Obxectivos didácticos.

- Utilizar os segmentos corporais para realizar diferentes accións nos desprazamentos.
- Coordinar as accións para realizar diferentes golpes e lanzamentos de precisión con diferentes partes do corpo.
- Coordinar movementos simultáneos ou sucesivos de brazos e pernas en accións de golpes e lanzamentos.
- Coordinar as accións para realizar diferentes lanzamentos e recepcións de precisión cos obxectos que manexamos ( freesbees, cordas, ... ).
- Coordinar movementos simultáneos ou sucesivos de brazos e pernas en accións cos obxectos que manexamos ( freesbees, cordas, ... ).

Licenzas por estudos 2009 – 10

Proxecto “ As actividades no medio natural na área de Educación Física: Elaboración de materiais curriculares e de materiais multimedia interactivos ” ( 2º Cuadrimestre )

## CONTIDOS

### *Conceptos*

- Lanzamentos, recepcións. Lanzamento de precisión
- Traxectorias
- Distancia, orientación
- Salto e carreira
- Movemento
- Velocidade e duración

### *Procedementos*

- Utilización de diferentes partes do corpo e do implemento para tocar, golpear, lanzar, ...
- Lanzar obxectos a lugares precisos variando a distancia
- Desprazarse a diferentes velocidades, axustando o desprazamento ó dos obxectos
- Situar-se ou desprazarse en relación ós obxectos en movemento
- Correr e saltar para golpear o recoller os obxectos
- Mover brazos e pernas en diferentes sentidos e amplitude
- Tomar conciencia da velocidade e duración dos obxectos

### *Actitudes*

- Desenvolver o sentido de cooperación e responsabilidade
- Adaptarse a diferentes situacións e obxectos
- Aumentar a autoconfianza
- Cooperar cos outros / as
- Coñecer e aceptar as limitacións propias e as dos demais
- Fomentar as accións de colaboración
- Favorecer a atención

## DESENVOLVEMENTO DA UNIDADE

### Orientacións metodolóxicas

Dependendo do nivel de partida do alumnado e do coñecemento que teñan das actividades a realizar, así será a metodoloxía a empregar. En cada unha das sesións, para cumprir os obxectivos plantexados, realizaremos unha alternancia entre o mando directo ( método tradicional ) e a autoaprendizaxe por descubrimento.

### Actividades

As actividades e sesións a realizar se irán desenvolvendo de xeito progresivo, tendo en conta o ciclo e nivel ó que se dirixen. No anexo final aparece a relación de xogos que se irá empregando.

### Avaliación

Cando realicemos, unha vez adaptada ó noso grupo de alumnos, a Unidade Didáctica, iremos facendo unha análise da mesma que nos permitirá melloralala, ampliatala, modificatala, refacela, ... Teremos en conta os seguintes aspectos para esta avaliación:

#### ➤ Por parte do mestre / a:

- ✓ Respecto dos obxectivos: Idoneidade dos mesmos
- ✓ Respecto dos contenidos: Adecuación ós obxectivos e ó grupo
- ✓ Respecto das actividades: Posibilidade de realización das mesmas
- ✓ Respecto da temporalización: Suficiente para cumprir os obxectivos
- ✓ Respecto da metodoloxía empregada: Adaptación ás actividades e ó grupo.
- ✓ Respecto dos agrupamentos do alumnado: Número e calidade das actividades realizadas.
- ✓ Respecto dos materiais empregados: Idoneidade dos mesmos.

#### ➤ Por parte do alumnado:

No apartado de volta á calma de cada unha das sesións podemos realizar un rexistro, cas aportacións feitas polo alumnado no que se recolla:

Licenzas por estudos 2009 – 10

Proxecto “ As actividades no medio natural na área de Educación Física: Elaboración de materiais curriculares e de materiais multimedia interactivos ” ( 2º Cuadrimestre )

- ✓ Grao de satisfacción xeral da sesión.
- ✓ Dificultades atopadas na execución das actividades. Cal resultou máis difícil, ¿ por que ?.
- ✓ O mestre explicou de xeito claro o que había que facer.
- ✓ ¿ Como foi a participación do grupo ?. Normal, ideal, desmotivados.
- ✓ Outras opinións persoais do alumnado referentes á sesión.
- ✓ Intervencións do mestre, para correxir, chamar á calma, pedir orde.

Para a realización deste rexistro podemos empregar algunha técnica na que o alumno / a non se sinta avaliado para motivar a un maior grao de participación. Como instrumento desta avaliación prepararemos unha ficha de recollida de datos, aínda que é recomendable recollelos nunha folla en branco e non á vista do alumnado. Unha vez rematada a sesión anotaremos as opinións verquidas polo grupo, deixando constancia do grupo ( en caso de varios ) y doutros datos que poidan ser significativos ( hora, lugar de realización, ... ).

# XOGOS CON MATERIAL ALTERNATIVO

Licenzas por estudos 2009 – 10

Proxecto “ As actividades no medio natural na área de Educación Física: Elaboración de materiais curriculares e de materiais multimedia interactivos ” ( 2º Cuadrimestre )

## XOGOS SEN MATERIAL

Podemos realizar estes xogos facendo diversos agrupamentos: individual, parellas, pequenos grupos, ...

- “ **Non me collen se ...** ” me sento, me tumbo, me dan a man, me abrazo con outra persoa, me abrazo con outras dúas / tres / etc. persoas, me abrazo en grupo.
- **Agruparse** por ... cor de ollos, cor de pelo, estatura, mes de nacemento, equipo de fútbol, etc.
- **Prenda en círculo** formado polos xogadores / as. O / a de fóra ten que dar na espalda ó / á que ten a prenda nese momento ( o resto fai amagos ).
- “ **Gato e rato** ”. En círculo coas pernas abertas. O rato escapa e o gato persegue. Para salvarse, o rato ten que pasar por debaixo das pernas dun compañeiro / a. **Variantes:** o mestre manda abrir e cerrar pernas, os alumnos / as abren e cerran as pernas cando queren.
- “ **Palmada** ”. Cada vez que se di a palabra “ *palmada* ” todos / as dan unha palmada; se decimos “ *arriba* ” a palmada dáse por encima da cabeza; se decimos “ *sentados* ” todos sentan e se decimos “ *de pé* ” todos se poñen de pé. O obxectivo é concretar a atención dos xogadores / as e ir complicando o xogo ata que todos se confundan.
- **Desprazamentos:** sete pasos aniñados, sete normais, sete de talóns e outros sete normais.
- **Relevos** saltando á pídola e pasando por debaixo das pernas, alternativamente.
- “ **O mundo ó revés** ”: Facer o contrario do que diga o mestre.
- **Relevos en círculo:** un / unha sae correndo arredor do círculo e cando chega dá o relevo ó seguinte.
- **Por grupos:** un / unha está só / soa e os demais forman unha cadea collidos polos hombros. O / a que está fóra do grupo tenta tocar ó último da cadea.
- **Relevos de rás:** por grupos colocados un fronte ó outro. Ir saltando á rá e relevarse.
- **Xogo de persecución:** por parellas, un / unha será o azul e outro / a o laranxa. Á voz do mestre se perseguirá ó nomeado.



- **Curso de modelado.** Facemos grupos de tres. Un / unha fai de escultor, outro / a de figura modelada e outro / a é o que se deixa modelar. O que fai o modelado ten os ollos tapados e trata de facer unha figura exactamente igual á do que fai de estatua. Imos rotando papeis.
- **“ O murmurio ”:** Por grupos e turno. Os membros comencan a contar a partir de un e, cando chegan a catro ou múltiplo de catro din ‘ mec – mec ’. O / a que se equivoca da unha volta en cuadrupedia arredor do círculo.



## XOGOS CON CORDAS

As cordas son un material que nos facilita xogos variados e nos permite traballar con diversos agrupamentos.

- **Arriba – abaixo:** Dous xogadores / as pasan a corda por arriba ou por abaixo; o grupo debe agacharse ou saltar segundo vaia a corda.
- **Saltos con corda:** individual, parellas, varios, cruces, ...
- **Pasar sen tocar a corda:** individual, parellas, grupos, todos, desde sentados e lonxe, cruzando, ...

Licenzas por estudos 2009 – 10

Proxecto “ As actividades no medio natural na área de Educación Física: Elaboración de materiais curriculares e de materiais multimedia interactivos ” ( 2º Cuadrimestre )

- **Corda tensa:** coa corda unida por un nó pescador formando un círculo pódense prantexar as seguintes actividades:
  - Tirar todos á vez.
  - Empuxan desde dentro todos á vez.
  - Remar todos á vez, desde sentados.
  - Recorridos por encima da corda aguantada tensa polos demais compañeiros / as.
  - Equilibrios enriba.
  - Carreiras en zig – zag entre compañeiros / as, pasando por enriba e por debaixo.



## XOGOS CON DISCOS VOADORES

Os discos voadores ou freesbees son un material de traballo alternativo que nos ofrece moitas posibilidades no traballo de coordinación xeral e óculo – manual, así como no reforzo de lanzamentos e recepcións. Traballamos sempre con freesbees brandos de espuma ou materiais similares para favorecer a protección e evitar accidentes.

- Por parellas, práctica das técnicas de **lanzamento** de disco voador ( agarrar co dedo meniño na circunferencia, o índice na base superior e o resto dos dedos na base inferior; lanzamento e agarre en diferentes alturas e posicións ).

Licenzas por estudos 2009 – 10

Proxecto “ As actividades no medio natural na área de Educación Física: Elaboración de materiais curriculares e de materiais multimedia interactivos ” ( 2º Cuadrimestre )

- **Lanzar** o disco e intentar dar ós / ás xogadores / as que están pasando no outro extremo.
- **Lanzar** o disco e tentar dar ós / ás xogadores / as que están parados no outro extremo.
- **Balonmán con disco** ( utilizando aros como portería ).
- Conseguir aproximarse o máis posible a unha liña pintada e / ou á parede con **lanzamento** de disco.



## XOGOS CON PARACAÍDAS

O traballo coa campá do paracaídas nos permite elaborar e desenrolar diversos xogos de atención e interacción co grupo – clase. Partimos da base da aprendizaxe do manexo básico do mesmo, consistente en elevalo e baixalo, para logo ir intercalando outras actividades.

- **Arriba – abaixo** ( acompañando con voces ).
- **Dentro – fóra** ( acompañando con voces ).
- **Lanzar** arriba e, cunha man, chocar ó da dereita e esquerda ( ó primeiro, segundo, terceiro, ... ).

Licenzas por estudos 2009 – 10

Proxecto “ As actividades no medio natural na área de Educación Física: Elaboración de materiais curriculares e de materiais multimedia interactivos ” ( 2º Cuadrimestre )

- **Chocar** a man ó / á que temos en fronte.
- Realizar a **ola** por fóra.
- **Presentación** desde o centro decindo o nome, unha frase que rime co nome e o / a seguinte compañeiro / a que vai a ir ó centro.
- **Percorrido** en paracaídas correndo por fóra antes de que caia.
- **Percorrido** correndo por fóra e tocando na espalda ós / ás compañeiros / as.
- **Percorrido** en paracaídas correndo por fóra por parellas collidos das mans.
- **Percorrido** por dentro chocando palmas.
- **Intercambios** en función de diferentes características: cor de pelo, sexo, prendas de vestir, cor de camisetas, cor de ollos, gustos, pendente, ...
- **O refuxio:** cando o paracaídas está arriba, sóltase e o grupo se despraza procurando que caia enriba de todos / as.
- **A tenda de campaña.** Elevamos o paracaídas e agarramos a cinta de suxección. Cando está arriba pasamos a cinta pola espalda e sentamos enriba dela. O mestre suxeita o buraco do centro, quedando así en forma de tenda de campaña; dentro dela podemos facer xogos cantados.
- **Meter** unha pelota no centro do paracaídas.
- Tres dentro do paracaídas tentan **sacar** a pelota fóra, e o resto tenta que quede dentro.
- **Sacar** a pelota do paracaídas.
- **Persecución** en paracaídas ( un / unha enriba do paracaídas – descalzo – persegue a outro / a que estará debaixo, mentres o resto move o paracaídas ).
- **Recollida** do paracaídas entre todos / as.



## XOGOS CON PEGATINAS.

Os xogos con pegatinas nos facilitan o coñecemento e interacción do grupo e, ademais, permiten realizar outros xogos máis habituais con elas.

- Poñer o seu **nome** nunha pegatina, correr polo espazo tocándonos as Palmas e, ó sinal, pegar a pegatina a outro / a compañeiro / a que non a teña. Despois, cada xogador / a busca a súa pegatina e, ó / á que a teña, lle preguntará onde vive e a súa afección preferida. En grupo, nos presentamos.
- **Agrupacións**, despois de carreira dándonos a man, por coincidencia da primeira letra do nome, da última, de dúas palabras do nome, etc.
- Poñer en tres pegatinas o nome de tres compañeiros / as e, despois de carreira suave con baile de rodeo, **pegarillos** ( repetir ata que todos teñan, polo menos, pegatinas ).
- Poñer en dúas pegatinas o nome de dous compañeiros / as, diferentes dos anteriores, e de dúas partes do corpo. Despois dunha carreira suave con palmada e salto colocarlle ós demais na parte do corpo escrita.
- Poñer nunha pegatina un nome diferente dos anteriores e unha palabra. Despois de carreira suave con cambio de dirección, ó encontrar a outro / a, pegarlle ó / á que esté no punto oposto a donde estou eu. Agruparse por palabras co mesmo final e facer unha frase.

## XOGOS CON PERIÓDICOS.

Os periódicos son un tipo de material moi doado de conseguir, que poden aportar os nosos alumnos / as, e que nos ofrecen moitas posibilidades á hora de traballar aspectos coma o equilibrio, e tamén diversos xogos e actividades.

- Colocar papeis de periódico por toda a aula e **desprazarse** polo espazo sen pisar o papel.
- Cada un / unha **coloca** un papel no espazo, e nos desprazamos pisando os papeis, sen coincidir ( sortear, ritmos, cambios e quitar papeis ).
- **Exercicios** con papel: saltar ( unha perna adiante e outra atrás ), facer equilibrios co papel no chan ( ir reducindo o tamaño do papel ), ...
- **Desprazarse** con papel sen tocalo coas mans e sen que caia ( andando e correndo ).

- As **momias** de papel ( en grupos todos / as cubren a un/unha con papel ).
- Buscar diferentes formas de **transportar** o papel en equilibrio.
- **Pillar** cun canuto de papel ( a leva o tocado, só a leva se lle tocamos nunha parte determinada do corpo ).
- En grupos de tres, tentar de que non caia a folla de periódico **soplando**.
- **Partido** de tenis por parellas ou tríos cunha pelota de papel.
- **Cubrirse** individualmente con papel. Nos tapamos e, ó contar vinte, imos descubrindo ós demais ( que pasan a pandar con nós ). Cubrirse despois en parellas, tríos, pequeno grupo, etc.
- Pillar utilizando o papel de casa.

## **XOGOS DE COÑECEMENTO.**

- “ Me pica aquí ... ”. Un dos alumnos / as comeza decindo o seu nome e o lugar donde lle pica, mentres o resto o imitan. O / a alumno / a que comezou di outro nome que continúa a serie.
- Volta á tortilla. Por parellas, un se tira ao chan boca abaixo e o outro trata de voltéalo. Se o consegue ou pasa moito tempo cambian.
- Tocar unha cor. O mestre vai indicando cores que os alumnos / as teñen que tocar no menor tempo posible.
- O dragón: Por grupos, os da cabeza teñen que tentar de agarrar a cola do equipo contrario.
- Números, formas e letras ( por grupos, no chan, co corpo irán facendo os números, formas e letras ).
- Transporte por relevos ( transportar a un diferente do grupo, cada vez dun xeito diferente ).
- Carreira de zapatos ( relevo ). Cada xogador / a quita o seu zapato dereito e fan, por grupos, unha carreira de relevos na que se irán poñendo os seus zapatos para dar o relevos.
- Desprazarse polas liñas do campo evitando tocar ós demais.

- Os paquetes. Facemos dous círculos concéntricos co mesmo número de xogadores / as. Hai dous que quedan fóra. Un persegue e outro escapa. O que escapa pode colocarse diante doutro / a dos que están no círculo interior. O que queda no círculo exterior pasará a ser perseguidor.
- O guía lazarillo. Con vendas ou gafas e por parellas, un fai de guía e outro de cego. Pode levalo por varios sitios e darlle a tocar diferentes obxectos. Cada certo tempo cambian os papeis.