

# Guía didáctica



Autor: Xosé Antón Vicente Rodríguez

[antonvicente@edu.xunta.gal](mailto:antonvicente@edu.xunta.gal)

# Descrición xeral do recurso

**O Cuco – Educación Física** é un xogo educativo dixital baseado na dinámica de preguntas e respostas no que os participantes compiten por conseguir quedar sen ovos no seu niño antes que os demais.

A proposta está inspirada no comportamento do cuco común (*Cuculus canorus*), unha ave coñecida por depositar os seus ovos nos niños doutras especies para que sexan estas quen os incuben e críen.

O xogo combina contidos curriculares da área de Educación Física cunha mecánica lúdica que favorece a motivación, a participación activa e a consolidación das aprendizaxes.

## Nivel educativo recomendado

O recurso foi deseñado principalmente para:

- **1º de ESO** (nivel de referencia).
- **5º e 6º de Educación Primaria**, realizando unha selección ou adaptación das preguntas cando sexa necesario.
- **2º de ESO**, como actividade de repaso, reforzo ou avaliación inicial.

Pode empregarse tanto ao finalizar unha unidade didáctica como actividade de consolidación como en sesións de repaso previas a probas de avaliación.

## Contidos traballados

O xogo organiza as preguntas en cinco grandes bloques temáticos.

### 1. Anatomía básica

#### Sistema óseo

- Funcións dos ósos:
  - Sostén do corpo.
  - Protección dos órganos.
  - Participación no movemento.
- Principais ósos:
  - Cranio.

- Clavícula.
- Escápula ou omóplato.
- Esterno.
- Costelas.
- Columna vertebral.
- Pelve.
- Húmero.
- Radio e cúbito.
- Fémur.
- Tibia e peroné.

## **Sistema muscular**

- Función dos músculos.
- Principais grupos musculares:
  - Bíceps.
  - Tríceps.
  - Deltoides.
  - Pectorais.
  - Dorsais.
  - Abdominais.
  - Glúteos.
  - Cuádriceps.
  - Isquiotibiais.
  - Xemelgos.

## **Articulacións**

- Ombreiro.
- Cóbado.
- Pulso.
- Cadeira.
- Xeonllo.
- Nocello.

## **Aparato circulatorio e respiratorio**

- Corazón.
- Sangue.
- Arterias, veas e capilares.
- Pulmóns.
- Diafragma.

## **Aplicación á Educación Física**

- Quentamento específico.
- Prevención de lesións.
- Hixiene postural.

- Coñecemento corporal.

## 2. Capacidades físicas básicas

### Capacidades físicas básicas

#### **Forza**

Capacidade para vencer ou soportar unha resistencia.

Exemplos:

- Flexións.
- Saltos.
- Escalada.

#### **Resistencia**

Capacidade para manter un esforzo durante un tempo prolongado.

Tipos:

- Aeróbica.
- Anaeróbica.

Exemplos:

- Carreira continua.
- Ciclismo.

#### **Velocidade**

Capacidade para realizar accións no menor tempo posible.

Tipos:

- Reacción.
- Desprazamento.
- Xestual.

#### **Flexibilidade**

Capacidade para realizar movementos con gran amplitude.

Beneficios:

- Mellora da mobilidade.
- Prevención de lesións.

## Capacidades coordinativas relacionadas

- Equilibrio.
- Coordinación.
- Ritmo.
- Axilidade.

## Hábitos saudables asociados

- Quentamento.
- Volta á calma.
- Hidratación.
- Descanso.
- Alimentación equilibrada.

# 3. Os deportes

## Deportes colectivos

### Fútbol

- 11 xogadores.
- Uso principal dos pés.
- Obxectivo: marcar goles.

### Baloncesto

- 5 xogadores.
- Canastras de 1, 2 ou 3 puntos.

### Balonmán

- 7 xogadores.
- Uso das mans.
- Máximo de tres pasos sen botar.

### Voleibol

- Rede central.
- Máximo tres toques por equipo.

### Fútbol sala

- 5 xogadores.
- Campo reducido.

# **Deportes individuais**

**Atletismo**

**Natación**

**Tenis**

**Bádminton**

**Ximnasia**

**Golf**

## **Valores do deporte**

- Respecto.
- Esfuerzo.
- Cooperación.
- Superación persoal.
- Xogo limpo.

## **Movemento olímpico**

- Xogos Olímpicos cada 4 anos.
- Símbolo dos cinco aneis.
- Participación internacional.

# **4. Atletismo**

## **Que é?**

O deporte base por excelencia, formado por carreiras, saltos, lanzamentos e probas combinadas.

## **Carreiras**

### **Velocidade**

- 100 m.
- 200 m.
- 400 m.

### **Medio fondo**

- 800 m.
- 1500 m.

## **Fondo**

- 5000 m.
- 10000 m.
- Maratón.

## **Relevos**

- 4x100 m.
- 4x400 m.

## **Valados**

- Obstáculos distribuídos ao longo da carreira.

## **Marcha atlética**

- Sempre debe haber contacto co chan.

## **Salto**

### **Lonxitude**

### **Triple salto**

### **Altura**

### **Pértiga**

## **Lanzamentos**

### **Peso**

### **Disco**

### **Martelo**

### **Xavelina**

## **Elementos básicos**

- Pista de 400 metros.
- Rúas ou carrís.
- Tacos de saída.
- Liña de meta.

- Testemuña nos relevos.

## **Valores educativos**

- Superación.
- Autonomía.
- Esfuerzo.
- Mellora persoal.

# **5. Xogos populares, autóctonos e tradicionais galegos**

## **Xogos tradicionais galegos**

### **A chave**

- Lanzamento de discos metálicos.
- Precisión.

### **A billarda**

- Golpear unha peza pequena cun pau longo.
- Coordinación óculo-manual.

### **Bolos galegos**

- Derrubar bolos mediante lanzamento.

### **Xogo da ra**

- Introducir fichas nunha figura metálica.

### **Bucha**

- Lanzamento de pedras ou tellas.

## **Xogos populares infantís**

### **Mariola**

- Saltos á pata coxa.



## **Pano**

- Velocidade e reacción.

## **Agocho**

- Orientación e estratexia.

## **Galiña cega**

- Percepción espacial.

## **Brilé**

- Lanzamento e recepción.

## **Carreira de sacos**

## **Carreira de tres pernas**

## **Tiro de corda**

## **Valor educativo**

- Conservación da cultura galega.
- Socialización.
- Cooperación.
- Inclusión.
- Desenvolvemento motor.
- Diversión sen necesidade de tecnoloxía.

# **Funcionamento do xogo**

## **Pantalla inicial**

O alumnado accede á portada do xogo onde se presenta a historia do cuco e a finalidade da actividade.

**Acción do alumnado:** premer en “Xogar”.



*"O cuco é o auténtico pícaro da natureza, un estratega sen escrúpulos que, lonxe de construír o seu propio fogar, adícase a infiltrar os niños alleos coa súa descendencia, un verdadeiro cabalo de Troia emplumado. Gaña o xogo quen sexa máis cuco e poida colocar os seus ovos noutros niños."*

Xogar

## Selección da temática

Antes de comezar a partida escólllese unha das cinco categorías temáticas.

O xogo empregará as preguntas correspondentes a esa categoría.

## Instrucións do Xogo

Benvido ao "**O cuco - Ciencias Sociais**". O obxectivo deste xogo é quedar sen ovos no teu niño. Como os cucos de verdade, terás que poñer os teus ovos nos niños dos demais!

- Cada xogador comeza con **10 ovos** no seu niño.
- Na túa quenda, debes **elixir a un opoñente** co que queres competir.
- Elixes entón un **tema** do listado de opcións.
- Se **acertas** a pregunta, ¡mándaslle un dos teus ovos ao seu niño! (-1 para ti, +1 para el).
- Se **fallas**, o teu rival mándache un dos seus ovos a ti (+1 para ti, -1 para el).
- Se retas a un xogador ao que só lle queda un ovo no seu niño podes **cambiar de tema** nesa xogada por un no que te sintas máis cómodo/a.
- O primeiro xogador en quedar con **0 ovos** gaña a partida.

**Ecolle un tema principal:**

A atmosfera e o ciclo da auga

A atmosfera e o ciclo da auga

A paisaxe

Vivimos en comunidade

Actividades produtivas

A prehistoria

## Configuración da partida

Permite seleccionar:

- 2 xogadores ou grupos.
- 3 xogadores ou grupos.
- 4 xogadores ou grupos.

Tamén se introducen os nomes dos participantes ou equipos.

### Configuración da Partida

Número de xogadores:

2 Xogadores

2 Xogadores

3 Xogadores

4 Xogadores

por 1:

Nome do Xogador 2:

Xogador 2

Comezar Xogo

# Desenvolvemento dunha quenda

## Paso 1. Escoller rival

O xogador ou equipo activo escolle outro participante ao que desafiar.


Quenda de: Xogador 1

Xogador 1




10 ovos

Xogador 2



10 ovos

Xogador 3



10 ovos

Con quen queres competir?

Xogador 2 (10 ovos)


Xogador 3 (10 ovos)

## Paso 2. Responder unha pregunta


O sistema presenta unha pregunta tipo test con catro opcións.

Quenda de: Xogador 1


Xogador 1



10 ovos


 Retado

Xogador 2



10 ovos

Xogador 3



10 ovos

Como se chama a liña de terra que entra en contacto co mar?

A) Río

B) Costa

C) Val

D) Chaira

### Paso 3.

## Comprobación da resposta

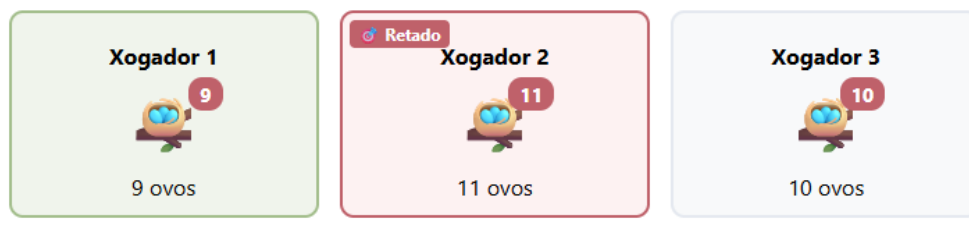
### Se a resposta é correcta

- O xogador consegue colocar un dos seus ovos no niño do rival.
- O xogador perde un ovo.
- O rival gaña un ovo.

### Se a resposta é incorrecta

- O rival coloca un ovo no niño do xogador.
- O rival perde un ovo.
- O xogador gaña un ovo.

### Quenda de: Xogador 1



¡Correcto!

Envíáslle un ovo a **Xogador 2**.



Seguinte Quenda

## Situación especial: “Alerta de Cuco”

Cando un rival só conserva un ovo:

- O xogador pode cambiar temporalmente de categoría.
- Escolle aquela na que se sinta máis seguro.
- Obtén así unha oportunidade estratéxica para impedir que o rival gañe.

## Quenda de: Xogador 3

<b>Xogador 1</b>  15 ovos	<b>Retado</b> <b>Xogador 2</b>  1 ovos	<b>Xogador 3</b>  14 ovos
--	--	--

### ⚠️ Alerta de Cuco!

A este xogador quedalle só **1 ovo** para gañar a partida. Tes a oportunidade de cambiar de estratexia.

Selecciona a categoría coa que te sintas máis seguro para esta pregunta (unha vez confirmes, sairá a pregunta e non poderás cambiala):

-- Manter categoría orixinal --

Confirmar e ver pregunta

## Final da partida

Gaña quen consiga:

**Quedar sen ovos no seu niño.**

É dicir, quen mellor consiga trasladar os seus ovos aos niños dos demais participantes.

🎉 ¡Temos un gañador! 🎉

## Xogador 2

Conseguiu deixar o seu niño baleiro.

Xogar de novo

# Relación entre o xogo e o comportamento real do cuco

O xogo toma como inspiración un comportamento moi característico do cuco común.

Na natureza:

- O cuco non constrúe o seu propio niño.
- Deposita os ovos nos niños doutras aves.
- Son esas aves quen incuban e crían as súas crías.

No xogo:

- Os ovos representan a carga que cada xogador quere trasladar aos demais.
- Acertar unha pregunta permite “poñer” un ovo no niño doutro participante.
- O obxectivo é quedar sen ovos, igual que o cuco evita ter que coidar da súa posta.

Deste modo, a mecánica do xogo integra un elemento científico real que dota de sentido á dinámica competitiva.

## Metodoloxía implícita no recurso

O xogo incorpora diversas estratexias metodolóxicas de alto valor educativo.

### **Aprendizaxe baseada no xogo (Game-Based Learning)**

A aprendizaxe prodúcese mediante unha experiencia lúdica na que:

- O alumnado participa activamente.
- Mantense a atención.
- Aumenta a motivación.
- Favorece a repetición significativa dos contidos.

### **Recuperación activa da información**

As preguntas obrigan ao alumnado a:

- Recordar información.
- Relacionar conceptos.
- Recuperar aprendizaxes previas.

A investigación educativa demostra que esta recuperación activa mellora a consolidación da memoria a longo prazo.

## **Avaliación formativa**

O profesorado pode utilizar o recurso para:

- Detectar erros conceptuais.
- Identificar contidos que precisan reforzo.
- Observar o grao de dominio dos conceptos.

Ao mesmo tempo, o alumnado recibe retroalimentación inmediata.

## **Motivación e implicación**

O compoñente competitivo:

- Incrementa a participación.
- Mantén o interese durante toda a sesión.
- Favorece a implicación emocional coa tarefa.

## **Aprendizaxe cooperativa e social**

A toma de decisións e o diálogo entre compañeiros favorecen:

- A argumentación.
- A negociación.
- A construción compartida do coñecemento.

## **O carácter grupal do xogo**

Este recurso está especialmente pensado para o seu desenvolvemento en grupo.

## **Organización recomendada**

Cada xogador pode estar representado por:

- Un equipo de 2 persoas.
- Un equipo de 3 persoas.
- Un equipo de 4 persoas.

Tamén é posible que cada “xogador” sexa un grupo-clase dentro dunha dinámica máis ampla.



## Vantaxes do formato grupal

O traballo en equipo favorece:

- A discusión das respostas.
- A argumentación científica.
- A participación de todo o alumnado.
- A inclusión de estudantes con diferentes ritmos de aprendizaxe.

Ademais, o formato grupal transforma unha simple actividade de preguntas e respostas nunha experiencia cooperativa e socialmente enriquecedora.

## Por que non se recomenda o modo individual?

Aínda que tecnicamente podería empregarse cun único participante, non se contempla como modalidade de uso porque:

- Desaparece a interacción social.
- Perde sentido a mecánica de transferencia de ovos.
- Redúcese a motivación competitiva.
- Diminúe a discusión e a construción colectiva do coñecemento.

Por este motivo, recoméndase sempre o uso con **2, 3 ou 4 equipos participantes**, que é a configuración para a que foi deseñado o recurso.

## Propostas de uso na aula

- Actividade final dunha unidade didáctica.
- Repaso previo a unha proba escrita.
- Avaliación inicial.
- Actividade de reforzo.
- Dinamización de sesións de titoría.
- Obradoiros inter-niveis entre alumnado de Primaria e ESO.
- Actividades de aprendizaxe cooperativa por equipos.

O seu carácter lúdico e flexible permite adaptalo facilmente a diferentes contextos educativos e necesidades da aula.

**Para calquera dúbida ou suxestión:** [antonvicente@edu.xunta.gal](mailto:antonvicente@edu.xunta.gal)