



Un mundo de alternativas.

Proyecto integral de educación en valores a través
de la Educación Física.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y CIENCIA

cide

Centro de
Investigación
y Documentación Educativa

H/ 5424

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA
BIBLIOTECA
21 MAR 2007
ENTRADA
DONATIVO

MA-25471
(N.C.)

H/5424



Un mundo de alternativas

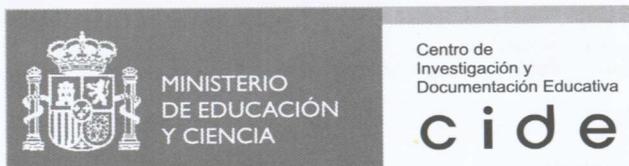
Proyecto integral de educación en valores a través
de la Educación Física

Martín Pinos Quílez

C.E.I.P. María Moliner (Zaragoza)

PRIMER PREMIO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA 2006

Proyecto elaborado con la colaboración del Departamento de Educación,
Cultura y Deporte de la Diputación General de Aragón



R.161361

N.º 5

Colección: INNOVACIÓN



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN

Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa

Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE)

Edita:

© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA

Subdirección General de Información y Publicaciones

NIPO: 651-06-323-8

ISBN: 84-369-4347-3

Depósito Legal: M-52063-2006

Diseño de cubierta: Gallego de Santos Asociados

Imagen de cubierta: Cuadro original de Pablo Isidoro: «Arquitecturas I»

Diseño de maqueta: Charo Villa

Edición y revisión: Marisa Barreno

Imprime: SOLANA E HIJOS, A.G., S. A.

Índice

CAPÍTULO 1

EL PROYECTO DE INNOVACIÓN	7
1.1. Introducción	9
1.2. Datos de identificación del proyecto	9
1.3. Justificación	9
1.4. Características del contexto en el que se está desarrollando el proyecto .	12
1.5. Objetivos del proyecto	13
1.6. Unidades didácticas que lo integran	16
1.7. Metodología y organización	19
1.8. Síntesis del proceso de evaluación utilizado a lo largo del proyecto	20

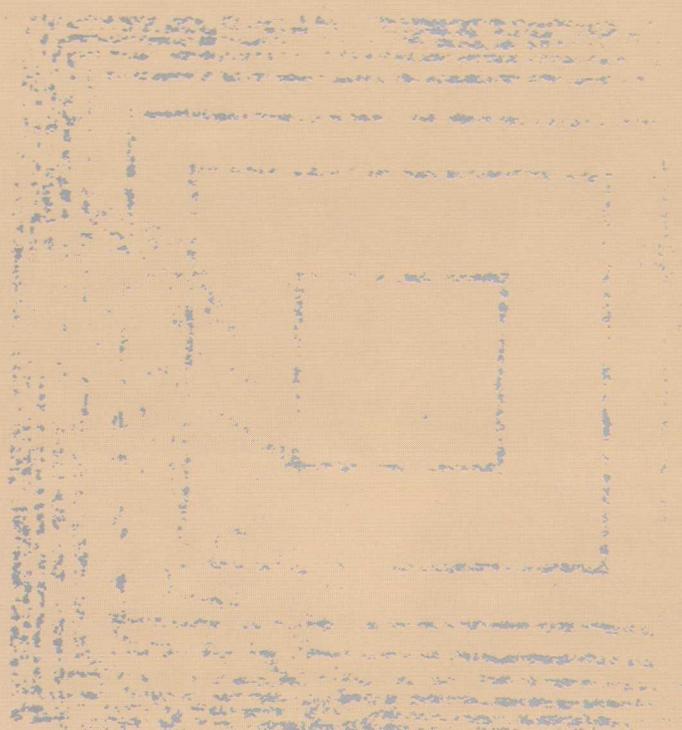
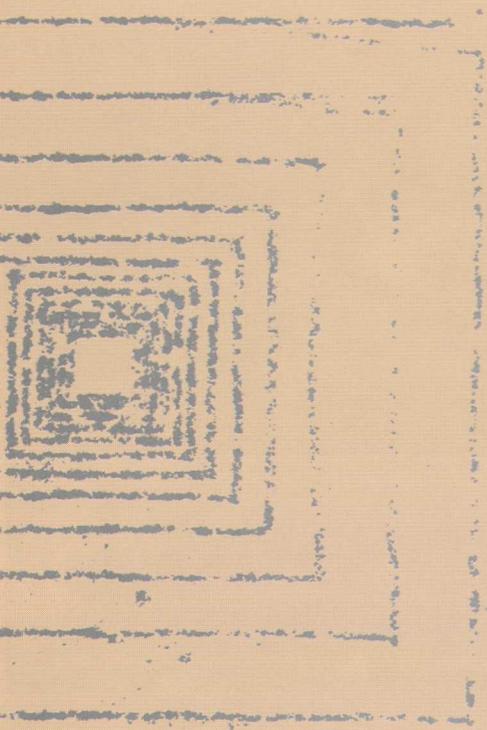
CAPÍTULO 2

DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	23
2.1. Conocernos es nuestra alternativa	25
2.1.1. Unidad didáctica	25
2.1.2. Sesiones ejemplo de cada subunidad didáctica	31
2.2. Respetar la naturaleza es nuestra alternativa	45
2.2.2. Unidad didáctica	45
2.2.2. Sesiones ejemplo de cada subunidad didáctica	51
2.3. La paz es nuestra alternativa	62
2.3.1. Unidad didáctica	62
2.3.2. Sesiones ejemplo de cada subunidad didáctica	68
2.4. Aragón es de colores	90
2.4.1. Unidad didáctica	90
2.4.2. Sesiones ejemplo de cada subunidad didáctica	97
2.5. La igualdad es la única alternativa	114
2.5.1. Unidad didáctica	114
2.5.2. Sesiones ejemplo de cada subunidad didáctica	123
2.6. Aragón es nuestra alternativa. Actividades en la naturaleza	133
2.6.1. Unidad didáctica	133

2.6.2. Sesiones ejemplo de cada subunidad didáctica. Ejemplo de cuento
motrix 142

CAPÍTULO 3

BIBLIOGRAFÍA 161



El proyecto de innovación

1. El proyecto de innovación

1.1. INTRODUCCIÓN

La publicación que ahora presentamos es un resumen del proyecto de Innovación Educativa en Educación Física: "Un mundo de alternativas", que se está llevando a cabo en el C.E.I.P. María Moliner de Zaragoza. Y recalamos que "se está llevando a cabo" puesto que se trata de un proyecto integral de educación en valores a largo plazo, que se ha consolidado, tras los dos cursos iniciales de aplicación (2003/04 y 2004/05), como nuestro proyecto curricular de Educación Física en Primaria.

En los últimos cursos escolares se ha gestado el proyecto, se han elaborado muchas unidades didácticas innovadoras, hemos creado juegos y proyectos motrices... El proyecto de innovación, tal y como se planteó en un principio se ha cumplido, pero conforme nos adentrábamos en él, nuevas ideas surgían para enriquecerlo. Constantemente se nos han insinuado nuevos y atractivos caminos para proseguir con la innovación. Por ejemplo, *Misión Imposible*, *El Gran Juego de las Civilizaciones*, *MMH2O (María Moliner y el Agua)*... son algunos de los temas que nos han seducido de cara a un futuro próximo.

El proyecto está elaborado. Pero empieza una fase no menos interesante. Resta por expresar el baúl de nuevas ideas que sin duda lo van a mejorar y resta por llevar a cabo la evaluación a largo plazo de las modificaciones en valores entre el alumnado, siguiendo su trayectoria personal a lo largo de Prima-

ria, puesto que el proyecto abarca toda la etapa educativa y pretende asentar las bases para un posterior trabajo de formación en valores en Secundaria.

1.2. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Título del proyecto

Un mundo de alternativas. Proyecto integral de educación en valores a través de la Educación Física.

Datos del centro

Colegio Público María Moliner.
Camino de Miraflores, 10
Zaragoza-50007
Tel./Fax: 976380991

Coordinador y profesorado participante

Coordinador: Martín Pinos Quílez. Especialidad: Educación Física.

Profesorado: Daniel López Rodrigo. Especialidad: Educación Física.
Dimas Vaquero Peláez. Especialidad: Educación Física.

1.3. JUSTIFICACIÓN

La sociedad actual demanda a las instituciones educativas un tratamiento más inte-

grado, sistemático y eficiente de una serie de temas de especial relevancia para la convivencia como son la paz, la igualdad de oportunidades para ambos sexos, la salud, el medio ambiente, la interculturalidad, el tiempo libre, el respeto mutuo, etc. Se trata de contenidos que han de incluirse en las diferentes áreas curriculares y que genéricamente se han denominado temas transversales.

Un mundo de alternativas se está esforzando en educar al alumnado en los valores de respeto, convivencia, tolerancia y solidaridad en el contexto, cada día más cierto, de una escuela intercultural. De igual forma se hace manifiesto nuestro empeño por educar en actitudes y conocimientos que fomenten hábitos saludables de alimentación, higiene y ocio. Coeducar por la igualdad va a ser una constante. En resumen, educar en valores en Educación Física (EF) de una manera innovadora.

Las leyes educativas no permanecen al margen de esta realidad social y al hablar de principios de calidad del sistema educativo se menciona la "libertad personal, la responsabilidad social o la igualdad de derechos entre los sexos, como valores que deben ayudar a superar cualquier tipo de discriminación. La nueva Ley de Educación dedica una atención especial a la educación en valores desde su misma 'Exposición de motivos'".

El artículo 3 del currículo de Primaria para Aragón¹ nos indica que, entre otras finalidades, "la Educación Primaria contribuirá a desarrollar en el alumnado su capacidad para adquirir habilidades en la resolución pacífica de conflictos y para comprender y respetar la igualdad entre sexos". Seis de los catorce objetivos generales para Primaria que recoge el currículo de Primaria en Aragón hacen una

referencia explícita al trabajo y fomento de la educación en valores:

- o Colaborar en la planificación y realización de actividades en grupo, aceptar las normas y reglas que democráticamente se establezcan, articular los objetivos e intereses propios con los de los otros miembros del grupo, respetando puntos de vista distintos, y asumir las responsabilidades que correspondan.
- o Establecer relaciones equilibradas y constructivas con las personas en situaciones sociales conocidas y comportarse de manera solidaria, reconociendo y valorando críticamente las diferencias de tipo social y rechazando cualquier discriminación basada en diferencias de sexo, clase social, creencias, etnia y otras circunstancias individuales, sociales o culturales.
- o Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.
- o Apreciar la importancia de los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y obrar de acuerdo con ellos.
- o Comprender y establecer relaciones entre hechos y fenómenos del entorno natural y social y contribuir activamente, en lo posible, a la defensa, conservación y mejora del medio ambiente.
- o Conocer y apreciar el patrimonio natural, social y cultural, en particular el de la Comunidad Autónoma de Aragón, con sus peculiaridades territoriales, demográficas y lingüísticas, desarrollando una actitud de interés y respeto a la incorporación de otras culturas.

¹ ORDEN de 6 de mayo de 2005, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación primaria para la Comunidad Autónoma de Aragón.



Oposiciones a Pirata" en el Lago de Barasona (Huesca)

Habitualmente, el profesorado reprime, de una u otra forma, las actitudes negativas que exhibe el alumnado en clase aplicando unas estrategias más o menos eficaces. Se echa de menos, no obstante, una planificación consciente que incida en la formación en actitudes y valores positivos para la persona y la sociedad, y que elimine el riesgo de convertir al profesorado en mero sancionador de conductas dañinas o indeseables. Este proyecto de innovación ofrece la oportunidad de plasmar en la programación del área de EF todas estas intenciones.

El área de EF brinda un caldo de cultivo inigualable para el crecimiento personal y la educación en valores de nuestros hijos e hijas. La interacción, el contacto físico, la afectividad, la alegría, el jugar en equipo, el disfrutar junto a los demás, el respeto a las normas del juego, el descubrimiento... pueden ser más ricos aquí que en ninguna otra área. Es hora de aprovecharlo y compartirlo.

El trabajo en valores en las distintas áreas que conforman el proyecto curricular de Primaria, y en EF en particular, se viene abordando tradicionalmente desde las denominadas áreas transversales, aunque, en general, sin el carácter sistemático y el rigor que la creciente demanda social e incluso institucional requiere de la escuela. El artículo 10 de la orden mencionada desarrolla en tres

puntos la especial atención que el currículo debe prestar a las áreas transversales:

Artículo 10. Contenidos transversales

1. Atendiendo a los principios educativos esenciales y, en especial, al principio de educación integral, la educación en valores deberá formar parte de todos los procesos de enseñanza y aprendizaje, por ser el elemento de mayor relevancia en la educación de las nuevas generaciones.
2. La educación para la tolerancia, para la paz, la educación para la convivencia, la educación intercultural, para la igualdad entre sexos, la educación ambiental, la educación para la salud, la educación sexual, la educación para el consumo y la educación vial, que se articulan en torno a la educación moral y cívica, deben estar presentes como contenidos transversales en la planificación y la evaluación de las diferentes áreas curriculares a lo largo de toda la Educación Primaria.
3. Los contenidos transversales deberán integrarse en los objetivos y contenidos curriculares, pudiendo constituirse en elementos organizadores de los mismos, establecer relaciones entre los contenidos de distintas áreas de forma globalizada o relacionar dichos contenidos con las experiencias del alumnado y su vida cotidiana.

Este último punto resulta especialmente significativo, por lo cual se ha acordado organizar el área de EF, sus contenidos y objetivos en torno a los valores. Los proyectos curriculares de EF recogen por escrito la necesidad de desarrollar contenidos referentes a esos valores pero se suele encontrar sólo propósitos generales y buenas intenciones que no llegan a plasmarse después en los siguientes niveles de concreción curricular, ni llegan a aterrizar por tanto, en las sesiones diarias. Difícilmente se podrán alimentar así

valores que como la educación para la paz, la tolerancia, el respeto al medio ambiente, la atención a la igualdad entre los sexos o la valoración de la interculturalidad, necesitan ser abonados y regados con constancia y cariño, desde la familia y desde la escuela.

Con aplicación práctica y dinámicas o actividades concretas, se pueden encontrar aportaciones bibliográficas que afrontan valores muy específicos, pero no existen proyectos globales de educación en valores. Algunos autores abordan el tema desde la teoría pero, sin restar ni un ápice al valor de sus reflexiones, la escuela necesita además respuestas concretas y materiales de aplicación directa en el aula. De ahí el empeño en ofrecer una propuesta integral que aporte al profesorado unidades didácticas y las correspondientes sesiones que las desarrollan para cada uno de los ciclos de Primaria, haciendo de los valores el eje en torno al cual gira la mejora de las habilidades y competencias motrices, además de la dimensión ética, afectiva y relacional de nuestros alumnos, que incumben a la Educación Física.

Se echa en falta un plan integral en el que la educación para la paz, la prevención de la violencia y de la intolerancia, el respeto a uno mismo, a los demás y al medio; la interculturalidad, la igualdad de oportunidades para ambos sexos o el conocimiento y valoración de la propia identidad aragonesa, tengan su lugar y sus momentos programados, bien definidos y rigurosamente desarrollados.

Por otro lado, la insistencia de *Un mundo de alternativas* en recurrir a producciones escritas: cuentos, leyendas, poemas, para presentar o guiar las actividades de algunas sesiones o unidades didácticas, nace de la profunda convicción de que nuestra área también puede y debe colaborar en el fomento del hábito de la lectura. El cuento motriz es un elemento inigualable de motivación para la acción. Cuando ese cuento que el niño ha vivido motrizmente pasa después a

la tutoría, para ser trabajado desde el área de Lengua, su interés por él es muy distinto. Se ha convertido en algo vivo que se lee, que se mueve y se siente. El currículo aragonés expresa este aspecto, haciendo referencia a que en todas las áreas se planifiquen actividades que sirvan para estimular el interés por la lectura y la escritura.

Ante esta situación, en el curso 2003/04, se decidió en el Colegio Público María Moliner de Zaragoza plantear un ambicioso Proyecto de Innovación e Investigación Educativa en Educación Física. Oficialmente se acabó su elaboración en el curso escolar 2004/05, y se ha empezado a aplicar durante los cursos posteriores, conscientes de que la educación en valores es siempre un proyecto a largo plazo, una inversión de futuro.

1.4. CARACTERÍSTICAS DEL CONTEXTO EN EL QUE SE ESTÁ DESARROLLANDO EL PROYECTO

El centro está situado en el barrio de San José de Zaragoza, un barrio popular alrededor del cual ha ido creciendo la ciudad. En torno al colegio los edificios son muy variados: hay parcelas, casas de pocas alturas, un pequeño parque, y una urbanización próxima (Terrazas de Cuellar), con edificios más altos. Algo más alejados, pero accesibles para los niños se encuentran el gran parque urbano de "La Granja", junto a las instalaciones deportivas del mismo nombre, y el Centro Deportivo Municipal "José Garcés".

Las familias son, en general, de nivel socioeconómico medio-bajo, y entre ellas predomina el sector obrero sobre las profesiones cualificadas. El nivel de inmigración en el barrio y en la escuela crece cada año; actualmente un tercio del alumnado es inmigrante, pero el promedio sube ampliamente en los

cursos más bajos hasta llegar al 50%. Las matriculaciones en el ciclo de Infantil confirman esta tendencia creciente. El colectivo gitano, sin ser demasiado numeroso, tiene representación en todas las aulas. Como nos gusta decir a los niños y niñas, nuestra escuela es de colores.

El colegio está formado por un edificio de construcción moderna al que se incorporó, en el año 1994, una zona aneja donde se ubican cuatro aulas para Educación Infantil.

El patio de recreo está dividido en dos partes:



- o Una zona amplia asfaltada, destinada a Educación Primaria, de una gran dureza en su aspecto, debido a la falta de vegetación. En ella hemos construido un rocódromo para trabajar la iniciación a la escalada.
- o Otro espacio, próximo a las aulas de Educación Infantil de 3 y 4 años, el patio de recreo de Infantil, separado del recreo de Primaria mediante una valla metálica.

El colegio cuenta con 18 unidades (6 de Infantil y 12 de Primaria), aula de música, dos aulas para apoyo a grupos, aula de informática, sala de audiovisuales, sala de E.F. (de dimensiones muy reducidas pues era el antiguo laboratorio), comedor (el antiguo gimnasio), biblioteca, dirección, secretaría...

La realidad de nuestro centro, insertado en un barrio popular de una gran ciudad como

Zaragoza, es similar a la de otros muchos. Conviven alumnos de muy diversas culturas, de diferentes niveles económicos y culturales, con un alto sentido competitivo y tendencia a enfocar la relaciones entre los sexos con los mismos sesgos discriminatorios que la sociedad transmite.

1.5. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Los principales objetivos del Proyecto de Innovación *Un mundo de alternativas* son:

- o Fomentar el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la valoración de la diversidad como factores básicos de enriquecimiento individual y colectivo en una sociedad plural, diversa y rica en matices, como la aragonesa.

Este objetivo está en el eje del proyecto. Todas las unidades didácticas giran en torno al fomento de valores que, como la paz, se sustentan en el conocimiento, respeto y valoración de los tres ámbitos vivenciales de la persona: uno mismo, los demás y el medio ambiente.

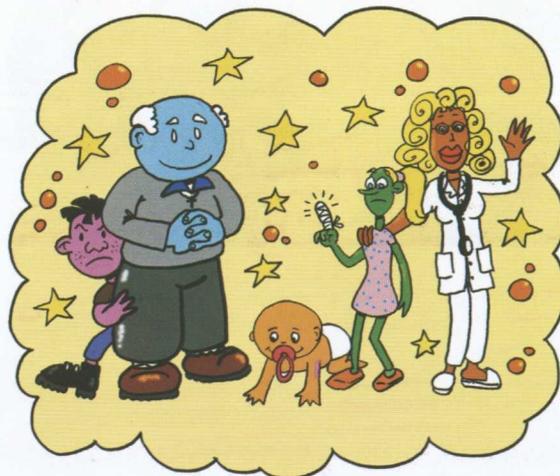


Ilustración del cuento *El país de los Colores*

Puede que la influencia de la escuela se nos antoje a los educadores menor de lo deseado en ese ámbito, pero tenemos la esperanza de que si, año tras año, los mismos valores de respeto, aceptación, interculturalidad, paz, coeducación y ecología, se presentan al alumnado, y además mediante el juego, la educación física podrá contribuir a hacer de los niños y niñas mejores personas.

Para mejorar la consecución de este objetivo, el proyecto se ha diversificado en una segunda línea de trabajo enfocada a plantear una propuesta interdisciplinar de educación en valores a partir de las mismas unidades que engloba *Un mundo de alternativas*. De modo que, cuando desde educación física se esté tratando uno de estos valores: paz, interculturalidad, coeducación..., los tutores y otros especialistas puedan contar con propuestas sugerentes y atractivas para incidir en esos mismos valores desde la óptica de otras áreas, como la lengua, la educación artística o la labor tutorial. Durante estos cursos se ha experimentado con algunas iniciativas y la aceptación por parte de los compañeros ha sido excelente.



(Día de Paz, Jornada de Juegos Aragoneses, Jornada de danzas del Mundo...), etc

El principal modo en que se ha abordado esta línea de trabajo ha sido a través de cuentos y leyendas, de nuestra autoría unas veces o adaptados otras, que previa y motrizmente

se han vivenciado en educación física y que luego han pasado al aula para fomento de la lectura y de los valores que transmiten. Por otro lado, se han incluido en actividades del centro, en coordinación con otras áreas, que giran en torno a los valores señalados (Día de la Paz, Jornada de Juegos Aragoneses, Jornada de danzas del Mundo...), etc.

- o Promover la coeducación, la no discriminación y la cooperación a través de actividades alternativas no convencionales.

Además de lo mencionado en el objetivo anterior, se pretende promover la coeducación y la no discriminación por razones de sexo u otras mediante unidades didácticas basadas, o con fuerte presencia, en juegos y deportes alternativos sin adscripciones previas por género; o sea, no catalogados a priori como juegos de niños o de niñas (Kinball, calcaín volador, frisbees, botbol...) o en actividades en las que las niñas suelen sentirse reforzadas por el nivel de éxito o eficacia mostrada, como ocurre en los juegos musicales, rítmicos, de expresión corporal, o en deportes como la escalada en Primaria.

- o Desarrollar habilidades cooperativas a través del juego convirtiendo la actividad motriz lúdica en una oportunidad para la solidaridad, para la colaboración, la tolerancia y la paz.

Si bien los juegos cooperativos y los juegos no competitivos son auténticas constantes en todas las unidades, se ha programado un tema específico de "Juegos cooperativos" dentro de la unidad "La paz es nuestra alternativa", para dar todavía mayor peso específico a estos contenidos. El juego competitivo ha quedado relegado a un segundo plano y, cuando se utiliza, va unido a estrategias disolventes de la competitividad exacerbada que muchos deportes o juegos propician por distorsión.

Esforzarse codo con codo en el juego con un objetivo común de grupo es aprender a trabajar y disfrutar junto al otro y no contra el

otro; es practicar cómo echarse una mano; es caer en la cuenta de que ayudándonos podemos conseguir un mundo más solidario, más tolerante y pacífico.

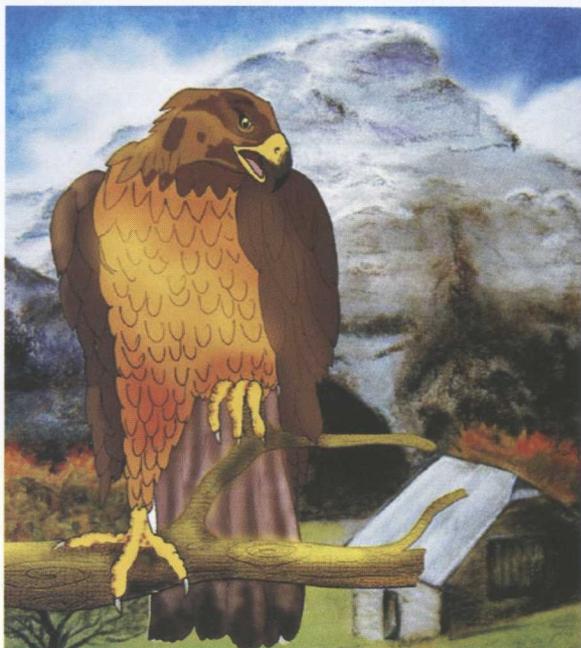


Ilustración del cuento motriz *El príncipe Aozolo*

- o Convertir la programación de área en un verdadero referente para la educación en valores. Educar en la valoración y el conocimiento de nuestra tierra, de sus valores naturales y culturales, representados en su naturaleza y sus juegos tradicionales.

El corto periodo en que se lleva aplicando esta iniciativa reafirma la idea de que *Un mundo de alternativas*, el proyecto curricular de área que de él deriva, puede constituirse en un verdadero referente para la educación en valores a través de la educación física. Queda mucho por recorrer y dejar que el tiempo vaya dejando su poso.

No hay que ser ingenuos. Conseguir modificaciones en el ámbito de los valores no es tarea de un curso. La escala de valores individual se esconde en la esencia ética de la persona y allí sólo se llega filtrando, gota a gota, pero de forma repetida e incansable, pequeñas dosis de

paz, de respeto, de solidaridad, de altruismo... Por eso, este proyecto debe mantenerse en el tiempo prolongando su acción muchos años, permitiendo que esos valores se vayan consolidando, y se conviertan en algo tan habitual como la sonrisa del niño.

- o Ofrecer la posibilidad de compartir los contenidos del proyecto de innovación con el profesorado de educación física a través de cursos sobre los distintos bloques que lo componen, a través de jornadas, exposiciones, etc.

Aunque el proyecto es joven todavía, ya está dándose a conocer en el entorno profesional de Aragón y ha hecho acto de presencia en ferias, jornadas de educación, cursos, seminarios...

La preocupación por compartir este trabajo ha motivado que se desarrolle un proyecto perfectamente transferible a otros centros y a otras comunidades de España. Aunque ha dado a luz en Aragón, empezó a gestarse años atrás en Madrid, donde ejerció durante unos años el coordinador y autor de este proyecto. Sólo hay que sustituir algunos contenidos muy específicos relativos a los juegos tradicionales, al patrimonio cultural y a destinos elegidos para acercarnos al patrimonio natural de cada comunidad.

Un mundo de alternativas resulta ya conocido para muchos colegas y pretendemos que prosiga esta difusión. Exponer, acudir a jornadas o ferias conlleva un gran esfuerzo por parte del profesorado implicado pero, en respuesta a este objetivo, se está llevando adelante.

Animados por todos aquellos que en uno u otro ámbito ya han tomado contacto con el proyecto, queremos compartirlo con el resto del profesorado ofreciendo ilusión y recursos para allanar las dificultades de su puesta en marcha en otros centros educativos que puedan interesarse en esta iniciativa.

La concesión del Primer premio en la convocatoria nacional de Innovación Educativa, en

diciembre de 2005, y la difusión que de ello se ha hecho en Aragón a través de la prensa y la televisión regional han servido para acrecentar el interés entre todo el profesorado sensible a la educación en valores y a las respuestas que la escuela puede dar a las problemáticas sociales y personales.

Este premio ha supuesto para los miembros del proyecto un inesperado reconocimiento a nuestra labor, a la educación física, tantas veces ausente de este tipo de convocatorias, y a la educación aragonesa, donde este proyecto se enmarca. A todos, gracias por este apoyo.

1.6. UNIDADES DIDÁCTICAS DEL PROYECTO

Las unidades didácticas que integran el proyecto para todos los niveles de Primaria son las siguientes:

1.6.1. Conocernos es nuestra alternativa

Juegos de conocimiento y presentación. Yoga y tai-chi para niños. Técnicas de relajación y visualización creativa. Juegos de autoestima, afectivos y de animación que propicien el contacto corporal.

Valores: Autoestima. Tolerancia. Respeto y valoración de las diferencias. Educación para la Salud. Alegría. Buscamos que el niño se conozca mejor a sí mismo y conozca mejor a los compañeros. Que empiece queriéndose y respetándose a sí mismo para luego ofrecer amor y respeto a los demás. Se divide en varias subunidades:

1. Somos un grupo.
2. Oriente nos ofrece alternativas: yoga y tai-chi.
3. Visualización creativa: en busca de la calma.



Ilustración del cuento para hacer Tai chi

1.6.2. Proteger la naturaleza

Juegos con materiales reciclados y reutilizados. Construcción de juguetes. Juegos ecológicos y medioambientales.

Valores: Respeto a la naturaleza. Educación del consumidor. Las cuatro erres: reciclar, reducir, reutilizar y respetar la vida. Uso de materiales alternativos (reciclados, reutilizados, naturales...). Construcción de materiales por parte del alumnado y/o profesorado. Realización de juegos y actividades innovadoras de creación propia. Consta de las siguientes subunidades:



La valiente y especial protagonista de un cuento motriz para los más pequeños

1. Proteger la naturaleza es nuestra alternativa.
2. Las tres erres. Incluye "La leyenda de la Atlántida".
3. Las cuatro erres. Incluye "odisea galáctica en el planeta RRRR".
4. Calcetines voladores y recogebolas.



Jugamos con materiales reciclados o reutilizados: las espadas jedi y las cariocas

1.6.3. La paz es nuestra alternativa

Práctica de juegos y deportes cooperativos, así como remodelación de juegos competitivos desde una óptica cooperativa. Juegos de expresión corporal. Juegos de resolución de conflictos. Actitudes tolerantes, respetuosas y solidarias con toda la comunidad educativa.



Los Imposibles contra Discriminación Total y los Dark Heart

Valores: Educación para la paz. Cooperación. Tolerancia. Respeto. Solidaridad. Los conflictos son un hecho, suceden, pero hay una forma constructiva de resolverlos a través de la colaboración. El conflicto es un reto que puede ayudarnos a crecer si lo afrontamos juntos y aprendemos a ponernos en el lugar del otro.

Las diversas subunidades didácticas que la desarrollan:

1. En busca de Utopía.
2. Cooperar es construir la paz.
3. El tesoro de Tutan Jamón.
4. Los Imposibles.

1.6.4. Nuestra tierra es de colores

Juegos de Aragón y de distintas culturas y países. Danzas del mundo. Conocimiento y aceptación de la diversidad como hecho enriquecedor en lo personal y en lo comunitario.



Pedrón, un travieso duende del Pirineo, protagoniza una de las aventuras

Valores: Aceptación, respeto y valoración de la diversidad. Tolerancia. Solidaridad. Convivencia. Recurrimos a juegos de los países de origen de nuestro alumnado. La colaboración de las familias es especialmente importante en esta unidad.

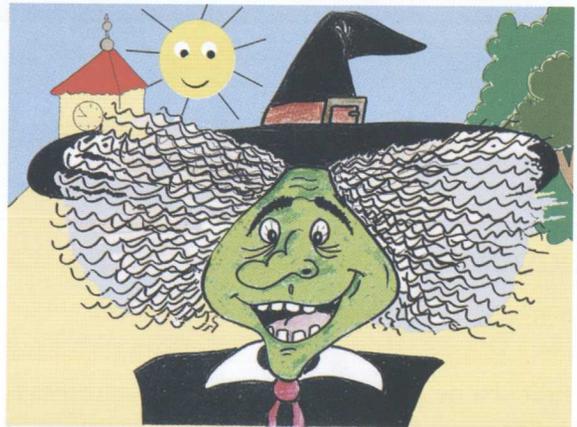
Estas son las subunidades que la aplican:

1. Juegos tradicionales.
2. Juegos del mundo. El país de los colores.
3. La vuelta al mundo de los juegos en 8 días.
4. Veinte mil leguas de viaje submarino a bordo del *Divertilus*.
5. El misterio de los juegos desaparecidos.
6. El gran juego de los espías.

1.6.5. La igualdad es la única alternativa

Esta unidad didáctica se desglosa en diversas subunidades de extensión variable (entre 4 y 9 sesiones cada una): pelotas gigantes y Kin-ball. Botebol, Juegos de raquetas (pala-dós, shuterball, badminton, palas...), Sófbol, Indiacá, Frisbee. Unihockey... Valoración de la coeducación como premisa básica para el juego.

Valores: Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos. Coeducación. Educación ambiental. Juegos y deportes alternativos cuyo gran valor coeducativo radica en la ausencia de asignación cultural a uno u otro sexo, así como el ofrecer un mismo nivel de partida para niñas y niños. Las habilidades requeridas son a menudo tan novedosas que no existen transferencias positivas de otros deportes. Unas y otros aprenden a jugar desde cero y van a mostrar niveles de eficiencia similares.



"¡Que maleducados!. Un cuento" motriz coeducativo

1.6.6. Aragón es nuestra alternativa

Senderismo y recorridos medioambientales. Orientación deportiva recreativa. Escalada y técnicas afines con cuerdas. Deportes de invierno (raquetas y esquí). Espeleología. Deportes náuticos por los ríos y mares (pantanos) de Aragón: kayak.

Valores: Educación medioambiental. Autoestima. Adquisición de hábitos de ocio saludables. Sabemos que el respeto y el amor surgen del conocimiento y del roce. Queremos que conozcan en vivo su tierra para que lleguen a amarla.

Las subunidades son:

1. Iniciación a la escalada. "El Hada de los Colores".

2. Orientación deportiva.
3. Oposiciones a pirata (iniciación al kayak).
4. El clan del Mamut (iniciación a la espeleología).



El Hada de los Colores. Leyenda, montaña, aventura y juego

Total de sesiones, por ciclos, del plan de innovación:

1º ciclo: 38 sesiones.

2º ciclo: entre 70-74 sesiones.

3º ciclo: entre 80-90 sesiones.

Programar conlleva esfuerzo y tiempo; nadie lo duda. Si se hace sobre los contenidos y métodos tradicionales, la labor se allana pues se siguen caminos trillados; pero innovar en cada unidad incrementa el tiempo invertido. A veces, incluso, puede surgir la duda de si merece la pena el esfuerzo y las horas de reflexión o búsqueda de fuentes (bibliográficas, Internet, experiencias no publicadas...) para construir las sesiones. Una vez que se trabaja con el alumnado se despejan las dudas.

1.7. METODOLOGÍA Y ORGANIZACIÓN

Para el desarrollo del proyecto seguimos los siguientes pasos:

1. Análisis de la situación del centro y elaboración de un plan de actuación para su desarrollo.
 2. Compaginación de la fase de creación con la formación personal del profesorado implicado: lectura de libros, búsqueda y análisis de documentación, búsqueda en Internet de materiales e iniciativas en este ámbito, asistencia a cursos o seminarios, etc.
 3. Selección de los contenidos y actividades curriculares que habrían de llevar a término los objetivos programados. Confección de las unidades didácticas. Valoración del carácter educativo, innovador, alternativo, cooperativo y motivador de dichas unidades didácticas.
 4. Secuenciación de las unidades didácticas y los contenidos concretos de trabajo, por ciclos y niveles.
 5. Confección completa de las programaciones curriculares, incluidas las sesiones y materiales complementarios.
 6. Aplicación de las propuestas curriculares a partir del primer día de clase con las unidades didácticas ya elaboradas.
 7. Evaluación de las unidades didácticas (viabilidad de las sesiones, motivación mostrada...), de los materiales utilizados y de la consecución de los objetivos del proyecto.
 8. Difusión del proyecto a través de jornadas, cursos, etc.
- La filosofía de trabajo responde a los siguientes principios metodológicos que van a inspirar el posterior desarrollo curricular:
- o Principio de flexibilidad. La intervención educativa se adaptará a cada persona en particular y a cada grupo según sus capacidades, intereses y necesidades.
 - o Principio de actividad. Se da siempre por supuesto en E.F., pero conviene matizarlo. No por realizar un ejercicio o una actividad determinada se está

haciendo metodología activa. Este principio pretende que el alumnado no se limite a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrolle una amplia actividad según sus capacidades, intereses y motivaciones. El profesor actuará como guía para allanar la construcción de aprendizajes significativos. En todas las unidades se facilitará la reflexión al alumnado respecto a la acción y a las actitudes y valores trabajados en ella. Verbalizando y tomando conciencia de su propio aprendizaje, de sus logros y errores, del sentido que encuentra a lo aprendido, podrá dar significación a los nuevos conocimientos, actitudes y habilidades adquiridas.

- o Principio de funcionalidad. Los aprendizajes deben ser funcionales para asegurar que puedan ser utilizados en diferentes circunstancias y para distintas situaciones y actividades.
- o Principio de participación. Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individual, de este modo se fomenta el compañerismo y la cooperación.
- o Principio de integración. Entendemos la E.F. como vía de desarrollo de las capacidades de cada niño y niña según sus posibilidades, sin discriminar por sexo u otra condición. Por lo tanto no hay una respuesta motriz única sino una mejora de la actividad motriz con relación al punto de partida.
- o Principio lúdico. Todo nuestro trabajo tiene un carácter lúdico y es prioritario que los niños y niñas lo pasen bien haciendo ejercicio físico, con el fin de crear hábitos de practica físico-deportiva a largo plazo. Se insiste en dos premisas: se juega, fundamentalmen-

te, para divertirse y lo más importante del juego son las personas. No hay que olvidarlo. El juego, el disfrute, la sonrisa sólo son compatibles con un clima de clase relajado, alegre y participativo.



En cuanto a los recursos metodológicos utilizados en la programación fundamentalmente destacan: la asignación de tareas, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas. Como detalla el currículo aragonés, la curiosidad es uno de los principales recursos con que se cuenta para construir nuevos saberes, de ahí la insistencia en las metodologías de búsqueda.

Por ultimo, hay que destacar que van a prevalecer las estrategias globales sobre las analíticas. Del mismo modo, atendiendo a las características propias del pensamiento infantil de estas edades, se hará uso de planteamientos globalizadores (centros de interés) en torno a los cuales se organizan los objetivos y contenidos.

1.8. EVALUACIÓN

Se evaluarán las distintas unidades didácticas y los materiales utilizados atendiendo entre otros aspectos a la viabilidad de las sesiones y la motivación mostrada por el alumnado, así como a la consecución de los

objetivos del proyecto. Para ello, se han elaborado unos criterios de evaluación que permiten un mayor grado de objetividad.

Se emplearán, entre otros, los siguientes instrumentos para evaluar los aspectos comentados:

- o Registro anecdótico: en el que se anotarán determinadas circunstancias o situaciones que se dan en clase y que son significativas para una posterior valoración.
- o Listas de control: conjuntos de frases que expresan conductas positivas o negativas, acciones o secuencias de acciones, etc., que se dan o no en la persona observada. Es el profesor el que realiza la observación y señala su ausencia o presencia. Proporcionan información sobre si un aprendizaje, rendimiento, actitud o conducta, aparece o no.
- o Escalas de observación: similar a las listas de control pero en este caso el profesor se fija no sólo en la realización u omisión de una tarea, en la ausencia o presencia de una conducta, sino que además ha de valorarla emitiendo un juicio bajo parámetros previamente establecidos.

Se distinguen 3 momentos:

- o Evaluación inicial. Se realizará al comienzo del curso y, en su caso, en la primera sesión de la U.D.
- o Evaluación continua o formativa. Se llevará a cabo a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje para permitir reflexionar sobre la actuación docente y modificar si fuera necesario cualquier componente de la programación, así como para determinar el progreso del alumnado a lo largo de las sesiones.
- o Evaluación sumativa o final. Al finalizar cada U.D., permitirá comprobar el grado de consecución de los objetivos y la eficacia de los elementos del proceso educativo.

Por último, para conseguir que el alumnado tome conciencia de su propio progreso personal y de la adquisición de nuevos aprendizajes se deja una puerta abierta al uso de la autoevaluación, mediante una ficha que recoge los criterios de evaluación antes expuestos, formulados en primera persona y con una gradación en las respuestas.

No hay que olvidar que no sólo se debe evaluar el progreso de los alumnos, sino también nuestra práctica docente:

- o Adecuación entre objetivos y contenidos.
- o Interacción entre profesor y alumno.
- o Clima comunicativo establecido en el aula.
- o Adecuación de las actividades propuestas y los materiales empleados.

Para poder evaluar estos aspectos de una manera operativa sugerimos:

- o El debate e intercambio de pareceres entre el profesorado implicado.
- o Tener en cuenta las opiniones del alumnado a través de la evaluación por parte de ellos de cada una de las unidades didácticas y otros aspectos del proyecto. Cada unidad incluye sus propias escalas de valoración y autoevaluación, secuenciadas por ciclos.
- o La reflexión personal.

Aunque es pronto para proporcionar una evaluación global del proyecto, sí que se pueden adelantar evaluaciones parciales, especialmente de las unidades didácticas y el grado de aceptación de éstas por el alumnado.

En los distintos niveles de Primaria, se han pasado las correspondientes escalas de valoración y autoevaluación que incluye cada unidad didáctica. Todas incluyen una serie de ítems relacionados con los contenidos del tema así como con el valor de fondo que soporta la unidad.

En cuanto a la verbalización de los valores transmitidos, prácticamente el 100% del alumnado proclama su aceptación positiva. La valoración de las unidades en relación a si les han gustado las actividades y juegos propuestos en ellas, se acerca en todos los casos al 100% de alta satisfacción, expresado como "mucho" en los cuestionarios. Las puntuaciones numéricas otorgadas a las diferentes unidades por el alumnado, de 0 a 10, siendo 0 el valor más bajo y 10 el máximo, superan el 90% a favor del 10 en casi todas ellas.

El posible principal logro del proyecto radica en que se están dando respuestas positivas ante los ambiciosos objetivos propuestos. Se han creado numerosas unidades didácticas bajo el sello común de la innovación, y, por qué no, de la imaginación más desbordante.

Dejar de lado, en la mayoría de los casos, las programaciones y apostar por el cambio ha influido positivamente sobre el equipo de educación física, incitándolo a investigar, a estudiar, a elaborar y a llevar al patio nuevos contenidos. La comunicación y la coordinación entre los especialistas del área han aumentado como consecuencia de las numerosas reuniones mantenidas para llevar a buen término el proyecto y la implicación de todos en un proyecto de área común.

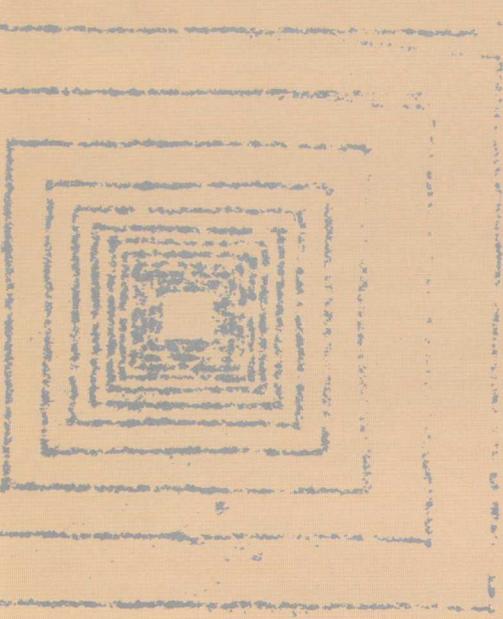
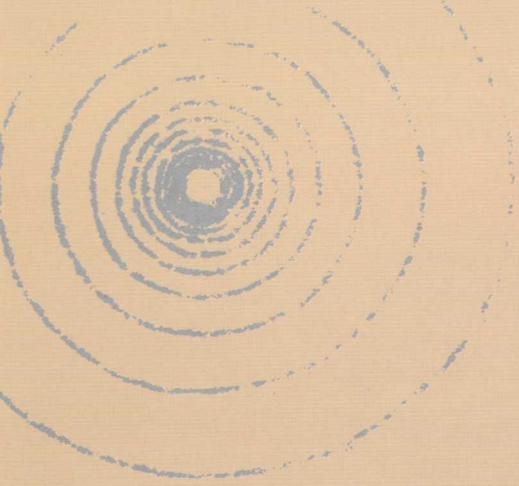
No cabe duda de que el alumnado se ha visto motivado con los nuevos contenidos y está disfrutando con ellos. Su naturaleza novedosa, cercana, significativa y lúdica ha sido el mejor aval para captar su atención e interés. Evaluaciones como las realizadas en la unidad didáctica de "En busca de Utopía" dan idea del éxito alcanzado por algunos contenidos

entre el alumnado, con un 100 % de niños y niñas que desean volver a repetir el tema y una puntuación media otorgado al mismo superior a 9,9 en un baremo de 0 a 10.

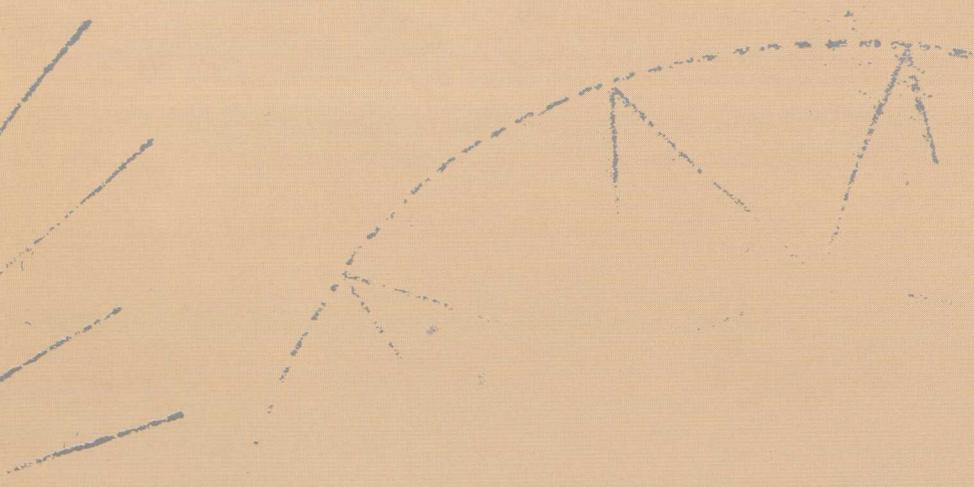
Resulta muy satisfactorio ir comprobando que todos los contenidos del área están desarrollándose al amparo de un verdadero proyecto común de educación en valores. La paz, la tolerancia, el respeto, la valoración de la interculturalidad, la cooperación, la lucha contra el sexismo, el respeto al patrimonio natural y cultural, el cosmopolitismo... juegan de la mano con las habilidades motrices básicas o con las cualidades físicas. Y son excelente pareja de juego.

Es muy pronto para estimar cómo está incidiendo el proyecto en el centro. Desde el punto de vista de la educación física la experiencia es altamente positiva, pero las miras van más allá. Se pretende que todo el centro se impregne de esa cultura de trabajo en valores. De hecho, ya ha habido momentos de unión como, por ejemplo, la celebración del día de la paz siguiendo una propuesta de la unidad didáctica "el poema de la Pe, la A y la Zeta", y seguro que habrá más. El proyecto puede inspirar actividades globalizadas desde las tutorías a partir de cuentos motrices, dinámicas grupales, etc. y ése es un nuevo horizonte que ya se está explorando.

Una acción global, unificada, de centro, que puede irradiar desde esta especialidad pero que empape cada una de las áreas, sí que puede contribuir en mayor medida a contrarrestar y a compensar el sexismo, la intolerancia, o la violencia, o, mejor planteado, a fomentar la coeducación, la tolerancia, el respeto y la paz, en nuestros niños y niñas.



Unidades didácticas



2. Desarrollo de las unidades didácticas

En este amplio capítulo se recoge un resumen de las distintas unidades didácticas que integran el proyecto. Dada su extensión, el desarrollo de objetivos, contenidos, metodología, evaluación, etc. se resumirá todo lo posible para dar paso a ejemplos de sesiones y cuentos motrices que permi-

tan obtener una panorámica global de las líneas de actuación del proyecto.

La primera unidad, *Conocernos es nuestra alternativa*, es algo más extensa y se obviará en las siguientes aquellas partes que recogerían un tratamiento similar.

2.1. Conocernos es nuestra alternativa

1. Somos un grupo
2. Oriente nos ofrece alternativas: yoga y tai chi
3. Imaginación guiada y creativa

2.1.1. Unidad didáctica. Guión

1. Relación del tema con el currículo
 - o Con los objetivos generales de área
 - o Con los bloques de contenidos

2. Justificación de la propuesta
3. Desarrollo de la unidad didáctica
 - 3.1. Descripción de la unidad didáctica
 - 3.2. Objetivos didácticos
 - 3.3. Contenido
 - a. Conceptuales
 - b. Procedimentales
 - c. Actitudinales
 - 3.4. Metodología y evaluación



1. RELACIÓN DEL TEMA CON EL CURRÍCULO

Con la llegada de la nueva Ley de Calidad de Educación y el posterior aplazamiento de la aplicación de las normas para Primaria que en ella se recogen, y la reciente aparición del currículo aragonés, de momento, están vigentes los siguientes textos legales:

- o LOGSE. Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo.

- o LOCE. Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación.
- o R.D. 1006 de 14 de junio de 1991 por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria.
- o R.D. 1344 de 6 de septiembre de 1991 por el que se establece el currículo para la Educación Primaria.
- o Resolución de 5 de marzo de 1992 de la Secretaría de Estado (objetivos, contenidos y criterios de evaluación).
- o Orden de 6 de mayo de 2005 del Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón por la que se establece el Currículo de Educación Primaria para la Comunidad Autónoma de Aragón. El calendario de aplicación está todavía sin determinar.

Esta unidad didáctica queda vinculada a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación vigentes en la normativa oficial, y se buscará desde ahora una adecuada contextualización a la realidad de la Comunidad Autónoma como dicta la legislación más reciente.

Si bien, como indica el currículo aragonés, la educación física hará hincapié en el perfeccionamiento de las conductas motrices, esta área persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica sumar a los aspectos motrices, los "cognitivos, de relación interpersonal, de actuación e inserción social y afectivo-emocionales". En esa línea insistirá siempre este proyecto.

Objetivos generales de área. Se establece una especial, aunque no exclusiva, vinculación con los siguientes objetivos (se respeta la numeración original del currículo aragonés):

1. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la activi-

dad física. Como medio para aceptar y respetar su propia identidad personal, favorecer una imagen positiva de sí mismo y organizar su tiempo de ocio.

2. Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos que les permitan mantener su cuerpo sano e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.
5. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, estableciendo relaciones equilibradas con los demás, aceptando las limitaciones propias y ajenas, y respetando las reglas.
9. Aprender a actuar con seguridad para los demás y para uno mismo en diferentes medios y situaciones.

Los bloques de contenidos vinculados especialmente a la unidad didáctica:

- o Bloque 1. Acciones en entorno físico estable.
- o Bloque 3. Acciones de cooperación.
- o Bloque 4. Acciones de cooperación y oposición.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Grandes pensadores de todos los tiempos han coincidido en que conocerse es la clave de la sabiduría y de la felicidad. Conocerse es una ardua labor hasta para el adulto más equilibrado. Razón de más para empezar cuanto antes aunque sea con tan poquito como lo que ofrece esta propuesta.

En cada curso escolar, desde 1º, se dedicarán algunas sesiones de Educación Física a ayudar al alumnado a iniciar ese largo viaje.

Ésta es una unidad didáctica que nace desde la ilusión de que este conocimiento les ayu-

dará a descubrir y a aceptarse tal cual son, sin comparaciones, pues cada uno es irrepetible. Después, cuando se trabaje sobre la paz, la interculturalidad, el respeto a la naturaleza o la igualdad entre los sexos, esa aceptación de sí mismos podrá contribuir a que saquen lo mejor de su interior y a compartirlo.

Conocerse es el primer paso para mejorar las relaciones humanas y cimentar esas amistades que tanto anhelan los niños. Sigue sorprendiendo que a mitad de curso todavía haya niños que no saben el nombre de algunos compañeros de aula.

Cada nuevo curso escolar supone la incorporación al grupo de clase de nuevos compañeros. Su integración empieza por conocer sus nombres y que ellos se aprendan los de los demás. Lo mismo cabe decir del profesor que por primera vez se presenta ante el grupo. Se hace necesario entonces jugar con los nombres y con el cuerpo, tocarse, mirarse cara a cara y reírse juntos.

Es un acercamiento a uno mismo y a los demás el que se propone. A través del nombre, del contacto físico, de los juegos de confianza mutua, de la visualización o de lo mejor de la tradición oriental: el yoga y el tai-chi. Toda moneda tiene dos caras: si el movimiento está en la esencia de la educación física, el control de la ausencia de movimiento, la búsqueda de la calma (relajación, meditación para niños, ejercicios de respiración) ha de estar presente también en el currículo.

En esta unidad se trabajan cualidades como el control del propio cuerpo, de la postura o el movimiento; de la atención consciente hacia las reacciones corporales o de otra índole; y la concentración de nuestro pensamiento en una sola cosa, ayudados, a veces, por la imaginación como ocurre cuando visualizamos de forma creativa. Y sin embargo no hay que desligarse de tantos y tantos contenidos que tradicionalmente vienen dando sus mejores frutos. Al hablar de conocerse también haremos referencia a las

medidas antropométricas y a las destrezas motrices, como se reflejará en la evaluación inicial. También se elaborarán participativamente las normas de clase. También saltaremos, reiremos, sudaremos y dejaremos, en fin, que la motricidad sea la protagonista de las sesiones.

3. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

3.1. Descripción de la unidad didáctica

Esta unidad está dirigida al alumnado de todos los ciclos de Educación Primaria.

Se desarrolla, a su vez, a través de 3 subunidades de trabajo con la siguiente temporalización:

1. Somos un grupo. El primer tema del curso secuenciado en los tres ciclos:

1º Ciclo: 4 sesiones.

2º Ciclo: 5 sesiones.

3º Ciclo: 5 sesiones.

2. Oriente nos ofrece alternativas: yoga y tai-chi.

Para los 2º y 3º ciclos, desarrollada en el primer trimestre.

Yoga: 3 sesiones en 3º de Primaria y otras 3 en 5º de Primaria.

Tai-chi: 3 sesiones en 4º de Primaria y otras 3 en 6º de Primaria.

3. Imaginación guiada y creativa: en busca de la calma

6 sesiones repartidas en los dos niveles del ciclo. 3 sesiones en cada nivel de Primaria (una por trimestre).

Total de sesiones por nivel y curso escolar:

1º Ciclo: 7 sesiones. 2º Ciclo: 11 sesiones.

3º Ciclo: 11 sesiones.

3.2. Objetivos didácticos

Con esta unidad didáctica se persigue que el alumno o alumna sea capaz de:

1. Conocer los nombres de todos los compañeros y favorecer un clima de clase positivo en el que se fomente la confianza y el respeto mutuo.
2. Interiorizar las dos premisas básicas del juego: jugamos para divertirnos y lo más importante del juego son las personas.
3. Establecer las bases para una práctica física asentada en los valores de respeto, colaboración y paz, concretando normas sencillas para ello y promoviendo el respeto a las reglas de convivencia y juego.
4. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para promover el conocimiento personal, el conocimiento del grupo y la confianza mutua a través de actividades no convencionales.
5. Aceptar, respetar y valorar a todos los compañeros.
6. Tomar contacto con algunas disciplinas "físicas" orientales como el yoga o el tai-chi, desarrollando a través de ellas la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, el control respiratorio, la atención y la concentración.
7. Aprender técnicas de autoconocimiento y desarrollo personal que permitan encontrar pequeños espacios de calma y equilibrio frente al estrés de la vida diaria y el trabajo escolar. Aprender a relajarse para mantener sano su cuerpo y su mente.
8. Descubrir y apreciar formas de trabajo alternativas disfrutando con ello.

3.3. Contenidos

Los contenidos seleccionados en esta unidad didáctica hacen referencia a los bloques de contenidos propuestos en el currículo oficial:

- o Bloque 1: Acciones en entorno físico estable. El cuerpo: imagen y percepción: conocimiento, percepción y control del propio cuerpo y del movimiento corporal. Ajuste del movimiento al ritmo respiratorio. La salud corporal: higiene, corrección postural y seguridad en la actividad física.
- o Bloque 3: Acciones de cooperación.
- o Bloque 4: Acciones de cooperación y oposición. Los juegos: tipos de juegos, reglas y estrategias de juego.

Estos contenidos se han clasificado en conceptuales, procedimentales y actitudinales:

a. Conceptuales

- o Conocimiento de las normas de clase partiendo de la reflexión personal y grupal, mediante una actividad participativa, distendida y lúdica.
- o Interiorización de estas dos premisas básicas del juego: jugamos para divertirnos y lo más importante del juego son las personas.
- o Aprenderse los nombres de los compañeros.
- o Nociones básicas sobre qué es el yoga: origen, los pilares del yoga (alimentación, respiración, asanas, relajación y meditación). Dos tipos de yoga: hatta yoga y kundalini.
- o Nociones básicas sobre el tai-chi: origen, fundamentos del movimiento e importancia de la respiración.
- o Conocer la diferencia entre relajación y visualización.
- o Información kinestésica (percepción del tono muscular, del equilibrio y desequilibrio, del centro de gravedad...).
- o La función respiratoria. Tipos de respiración: torácica, abdominal.

- o Efectos de la educación física y de los contenidos de este tema en la salud.

b. Procedimentales

- o Práctica de juegos de nombres, juegos de confianza en el grupo, juegos de contacto corporal y juegos cooperativos.
- o Realización de asanas de yoga de los grupos fundamentales (flexión adelante, flexión atrás, flexión lateral, equilibrio, de acción general y de acción abdominal).
- o Aprendizaje, a través de la práctica, de secuencias de movimientos de yoga como el Saludo al Sol o "los ejercicios del guerrero" (kundalini), con ambientaciones lúdicas, realizando encadenamientos de acciones cada vez más complejos
- o Práctica de movimientos de tai-chi y chikung con control y dominio motor y corporal. Secuencias de movimientos.
- o Relajación completa, ejercitación de la visualización creativa y actividades de meditación adaptadas a niños.

c. Actitudinales

- o Participación en clase con autoconfianza en el trabajo individual y confianza y respeto hacia los demás.
- o Sentido de pertenencia al grupo.
- o Adopción como algo propio de las normas de clase para que el clima de trabajo y de relación pueda asentarse en el respeto, la colaboración y la paz.
- o Respeto y valoración de otras formas de trabajo alternativas, procedentes de culturas lejanas como la India o la China, para un desarrollo físico y mental equilibrado.
- o Disfrute realizando actividades físicas inusuales y, en ocasiones, con un importante componente de inmovilidad.

- o Valoración de ciertas actividades como medios para la mejora personal y no sólo en un nivel físico.

3.4. Metodología y evaluación

Sigue las líneas metodológicas y de evaluación generales marcadas en el proyecto, y revisadas en el capítulo 1. Tomando como base los criterios de evaluación y los objetivos didácticos de esta unidad, se muestran, como ejemplo, los criterios de evaluación para el tercer ciclo de Primaria, así como la ficha de observación y autoevaluación del alumnado:

- o Conoce los nombres de todos los compañeros y otros datos relevantes de cada uno.
- o Ha interiorizado y aplica siempre las dos premisas básicas del juego: Jugamos para divertirnos y lo más importante del juego son la Personas. Participa en la elaboración de las normas de educación física y las respeta.
- o Se acepta, respeta y valora a él y a todos los compañeros sin mostrar discriminaciones de ningún tipo.
- o Consigue mantener una inmovilidad relajada (sin tensiones visibles) durante las actividades de visualización o relajación.
- o Distingue entre tensión y relajación aplicándolo en distintas posturas o actividades.
- o Puede realizar respiración abdominal coordinando las fases respiratorias con ciertas asanas de yoga o movimientos sencillos de tai-chi.
- o Conoce en un nivel elemental qué es el yoga y el tai-chi, así como sus principios básicos.
- o Realiza el Saludo al sol de yoga mostrando una adecuada flexibilidad, equilibrio, coordinación, adecuación de la respiración a los movimientos y concentración

- o Participa con interés y disfruta con los juegos de conocimiento y contacto corporal sin mostrar rechazos hacia nadie.
- o Disfruta con las actividades alternativas (relajación, yoga, tai-chi...) propuestas en esta unidad.

Alumno/a:	
CICLO 3°	Curso:.....
Unidad didáctica: Conocernos es nuestra alternativa	

1 = siempre; 2 = a menudo; 3 = a veces; 4 = nunca

Ficha de observación	1	2	3	4
1. Conoce los nombres de todos los compañeros y otros datos relevantes de cada uno.				
2. Ha interiorizado y aplica siempre las dos premisas básicas del juego: jugamos para divertirnos y lo más importante del juego son las personas.				
3. Participa en la elaboración de las normas de educación física y las respeta.				
4. Se acepta, respeta y valora a él y a todos los compañeros sin mostrar discriminaciones de ningún tipo.				
5. Consigue mantener una inmovilidad relajada (sin tensiones visibles) durante las actividades de visualización o relajación.				
6. Distingue entre tensión y relajación aplicándolo en distintas posturas o actividades				
7. Puede realizar respiración abdominal coordinando las fases respiratorias con ciertas asanas de yoga o movimientos sencillos de tai-chi.				
8. Conoce en un nivel elemental qué es el yoga y el tai-chi, así como sus principios básicos.				
9. Realiza el Saludo al sol de yoga mostrando una adecuada flexibilidad, equilibrio, coordinación, adecuación de la respiración a los movimientos y concentración.				
10. Participa con interés y disfruta con los juegos de conocimiento y contacto corporal sin mostrar rechazos hacia nadie.				
11. Disfruta con las actividades alternativas (relajación, yoga, tai-chi...) propuestas en esta unidad.				

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y AUTOEVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO DE 3° CICLO

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Conoces los nombres de todos los compañeros de tu clase? Sí NO
2. Los dos principios básicos del juego son: Jugamos para:
y lo más importante del juego son:.....
3. ¿Crees que esos principios nos van a servir para disfrutar y respetar más a nuestros compañeros? Sí NO
4. ¿Tienes en cuenta estos principios cuando juegas con los demás? Sí NO A VECES
5. ¿Crees que todos los compañeros de clase tienen los mismos derechos y deben ser respetados sin importar su sexo, país, religión, inteligencia o su fuerza? Sí NO

6. Cuando jugamos en grupos, ¿hay algún compañero-a con quien no quieras jugar?
¿Por qué?
7. ¿Consigues mantenerte inmóvil y relajado cuando hacemos relajación o imaginación creativa? SÍ NO
8. ¿Sabes hacer completo el Saludo al Sol de yoga o la secuencia de tai-chi? SÍ NO
9. Al hacer el saludo al sol de yoga o tai-chi, eres capaz de llevar la inspiración y la espiración coordinada con los movimientos, tal y como indicaba el profesor? SÍ NO
10. ¿El país de origen del yoga/ tai-chi es?¿Los principios básicos del yoga/ tai-chi son?
11. ¿Te ha gustado esta unidad y los juegos que hemos hecho en ella? SÍ NO
12. Puntúa de 0 a 10 esta unidad, siendo 0 la peor nota y 10 la mejor:

Anota detrás cualquier sugerencia para mejorar esta unidad o el trabajo del profesor:

2.1.2. Sesiones ejemplo de cada subunidad didáctica

2.1.2.1. Somos un grupo

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación (en los tres ciclos).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del profesor y de la asignatura. ○ Horarios de clase. ○ Programa de actividades. ○ Juegos de presentación.
2. ¿Para qué jugamos?... (en 2º y 3º ciclo).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jugamos para divertirnos y lo más importante del juego son las personas. Concurso. ○ Juegos de confianza y animación con pelotas gigantes.
3. Juegos de contacto y confianza (en los tres ciclos).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de nombres, de confianza, de contacto corporal y de distensión.
4. Jugamos para conocernos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de conocimiento, de confianza y contacto corporal. ○ Juegos cooperativos. ○ Pruebas de evaluación inicial.
5. Evaluación inicial de E.F.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pruebas de evaluación inicial.



UNIDAD DIDÁCTICA: CONOCERNOS ES NUESTRA ALTERNATIVA. SOMOS UN GRUPO		CICLO 1º
SESIÓN: Presentación		N.º: 1/4
OBJETIVOS: Conocer los nombres de todos y favorecer un clima de trabajo y convivencia positivo.		
ESPACIO: Aula, pabellón	SESIONES: 1	
MATERIAL: Una pelota gigante. Música relajante.		

Presentación inicial

- o Presentación del profesor y de la asignatura.
- o Horarios de clase.
- o Normas básicas: equipamiento deportivo, idas y venidas en orden, regla del silbato (o atender cuando se explica). La idea base en la que insistiremos a lo largo de todo el curso es: nos cuidamos. Cuidamos las cosas, cuidamos a los compañeros, nos cuidamos nosotros, cuidamos al profesor, que también nos cuida a nosotros (es una idea, una palabra sencilla, directa y bonita que encaja muy bien en este ciclo y que aplica Julián, un colega de Huesca).

Juego: la superalbóndiga

Superalbóndiga, la heroína de las albóndigas oprimidas del mundo, está harta de que las niñas y los niños se atiborren de las albóndiguillas que les prepara mamá o papá en casa. Hoy se va a vengar “mordiéndolo en el culote” a todos los que toque. Alguien, durante “un par de minutos”, intentará tocar con la superalbóndiga (la pelota gigante) a los demás. La bola se puede rodar, agarrar o lanzar mediante bote pero no directamente al aire. Los tocados deben sentarse en el hospital (zona marcada) hasta que cambia el que la liga. El móvil es “pesado” así que tendrán que tener en cuenta que si lo más importante es cuidarnos unos a otros, habrán de actuar con cuidado al rodarla o lanzarla.

TEMA:

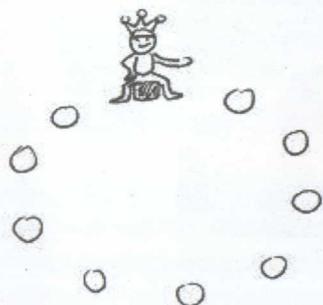
Juego: cambio de trono

En corro, sentados. Inicia el juego el profesor sentado en el trono (pelota gigante) que le dice a alguien: “Soy el rey Martín (o como se llame), y cambio mi trono con... y quiero que venga..., saltando como una rana”, por ejemplo. El nuevo rey o reina continúa el juego cambiando su trono y mandando hacer otra cosa. Terminamos cuando todos han cambiado de sitio.



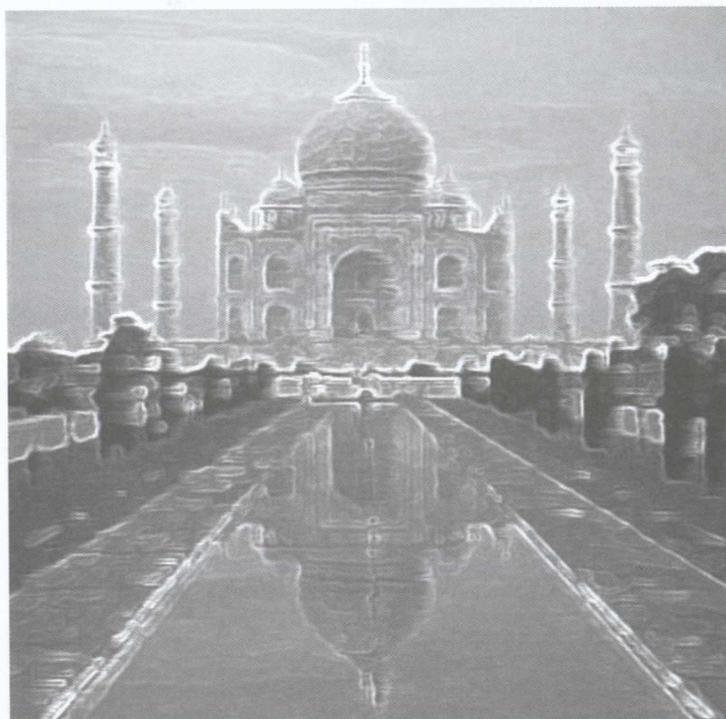
Juego: te regalo un masaje

A partir del lugar que yo ocupo, aprovechando el cambio de sitio de los niños en el juego anterior, formo parejas. Vamos a regalar un masaje al compañero. Al son suave de la música relajante que oyen, masajean el cuello, trapecios y espalda. Quien recibe el masaje va señalando que movimientos le resultan más agradables.



2.1.2.2. Oriente nos ofrece alternativas. Yoga

SESIONES	CONTENIDOS
1. Hatta yoga o yoga físico (una sesión para 3º y otra para 5º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema. ○ Los cinco pilares del yoga. ○ Juegos adaptados al yoga. ○ El saludo al Sol. Asanas de Hatta Yoga. ○ Relajación completa: visualización.
2. El yoga de los animales (una sesión para 3º y otra para 5º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Secuencia de asanas de Hatta Yoga. ○ Ejercicios de respiración. ○ Meditación guiada.
3. Kundalini yoga (una sesión para 3º y otra para 5º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Secuencia de asanas para flexibilizar la columna (3º). ○ El yoga del guerrero ambientado con la adaptación de un cuento árabe tradicional, "La herencia del Sultán" (5º). ○ Relajación completa.



UNIDAD DIDÁCTICA: Conocernos es nuestra alternativa. Iniciación al yoga	CICLO 2º-3º 3º de Primaria
SESIÓN: Kundalini yoga.	N.º: 3/3
OBJETIVOS: Tomar contacto con esta disciplina india. Desarrollar la flexibilidad, el equilibrio y el control respiratorio. Mejorar la atención y la concentración. Aprender a relajarse.	
ESPACIO: Aula, pabellón	SESIONES: 1
MATERIAL: Colchonetas, esterillas o tatami. Danza de los siete saltos (Dinamarca). Música de ambientación. Música de relajación.	

Presentación inicial

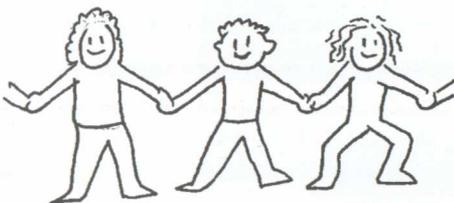
Presentación de la sesión. Hoy van a conocer y practicar una secuencia de Kundalini yoga, que ayudará a mantener la espalda sana y flexible.

La diferencia más visible entre el Hatha yoga y el Kundalini yoga es que, en este último, las asanas son a menudo dinámicas. O sea, en lugar de mantener una postura, lo cual resulta muy duro para el niño, se realiza un movimiento asociado a ella.

El baile del árbol

Adaptamos *El baile de los siete saltos*, de Dinamarca, que aprendieron en 1º (unidad didáctica de la igualdad es la única alternativa). Los siete movimientos de esta danza tradicional se cambian por otros siete que nos llevan a practicar una asana clásica de equilibrio: el árbol.

Los Siete Saltos, ahora ya el Baile del Árbol, se baila en corro, unidos de las manos, los niños sólo tienen que seguir las indicaciones del profesor e imitarle hasta completar el baile; es muy sencillo. Tiene siete "saltos" que se intercalan con el paseo en salticado del corro.



Empezamos girando hacia la derecha, hasta que la música nos marca el cambio a la izquierda que se acompaña de tres pisotones fuertes al ritmo de la danza. Paramos y suena un pitido de aviso para prepararnos a realizar el movimiento que toca. Al sonar el siguiente pitido subimos el pie derecho manteniendo el equilibrio mientras dura el sonido. Luego se reanuda el baile girando como

al principio repitiendo esta secuencia hasta siete veces. En cada repetición se hacen los movimientos, o "saltos" anteriores más el nuevo.

- 1: pie derecho arriba.
- 2: manteniendo el equilibrio sobre el pie izquierdo llevan las palmas de las manos unidas al pecho en posición de "oración".



- 3: las manos unidas se llevan sobre la cabeza.



- 4: se estiran los brazos lo más arriba posible sin perder el equilibrio ni separar las palmas.



- 5: volvemos a la posición 3, es decir, manos sobre la cabeza.



6: manos al pecho como en la 2.



7: apoyo de pie derecho que estaba en equilibrio y flexión del tronco atrás como en el Saludo al Sol. Unos pitidos nos guían en estos movimientos.



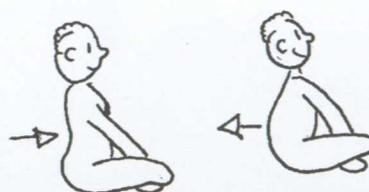
TEMA:

Cada uno sentado en su esterilla. Postura sencilla. Respirar cada vez más profundamente para preparar nuestra mente y nuestro cuerpo para realizar las asanas de kundalini que ayudan a los yoguis a mantener su espalda sana y flexible.

1. **La peonza de cadera.** Manos sobre las rodillas. Rotar la cadera haciendo círculos con algo de fuerza pero lentamente. Unos diez movimientos en cada sentido.



2. **Flexiones de columna.** Al inhalar flexionamos la columna, a la altura de la cintura, hacia delante. Al exhalar, relajamos la columna hacia atrás. Respiraciones profundas, hombros relajados.



3. **Girar la cabeza.** Lentamente, 10 giros a cada lado.



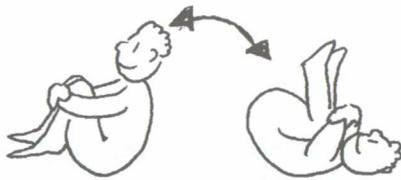
4. **Torsiones de columna.** Nos ponemos ahora sentados sobre los talones (postura del diamante). Manos apoyadas en los hombros. El tronco girará a izquierda y derecha, inspirando y espirando alternativamente, con cierto vigor.

5. **Flexiones laterales.** Sentados en postura sencilla, Manos entrelazadas tras la nuca. Inhalar al flexionar a la izquierda y exhalar hacia la derecha. Movimiento lento.

6. **La cobra.** Boca abajo. Manos apoyadas bajo los hombros. Inhalar y subir lentamente arqueando la espalda pero sin forzar en exceso. No despegar la cadera del suelo. Bajar espirando.



7. **Rodar como una pelota.** Agarrarse las rodillas con los brazos en la posición de sentados, y rodar hacia delante y hacia atrás sobre la columna con suavidad.



8. **La pinza sentado.** Llevar el tronco hacia delante agarrando con las manos los tobillos y manteniendo la postura. Respiración relajada y natural.



9. **El gato.** A cuatro patas. Al inspirar, el gato flexiona la columna hacia abajo mirando arriba. Al exhalar arquea la columna con la cabeza hacia abajo.



10. **El puente.** Sobre la espalda, Doblar las rodillas y agarrar los tobillos con las manos apoyando las plantas de los pies en el suelo. Tomando el aire levantamos lentamente las caderas todo lo que

podamos pero sin forzar; después bajamos soltando el aire lentamente. Repetir la secuencia varias veces.



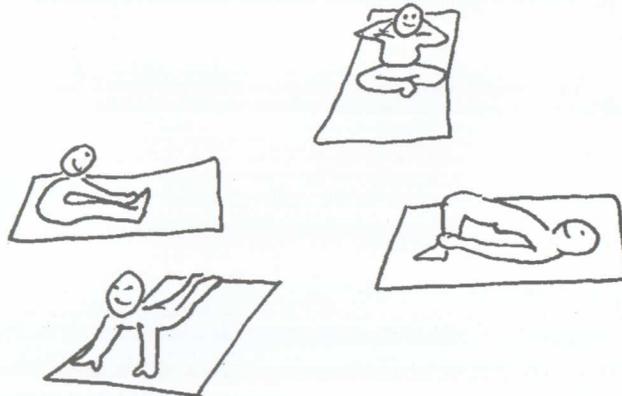
Aprovechamos la postura tumbada para relajarnos durante un minuto, respirando, descansando...

Juego: cada yogui a su esterilla

Las esterillas estarán dispuestas por el suelo, como en la actividad anterior, de forma que se pueda pasar de una a otra saltando (pies descalzos). Los yoguis y yoguinas corren saltando de una a otra sin pisar el suelo. A la señal deben volver rápidamente a su esterilla de la misma forma y adoptar cualquiera de las posturas que hemos visto. El último en conseguirlo, o quien se equivoca, pierde un punto de energía yóguica. Quien pierda cinco puntos al final paga prenda (aunque no decimos de qué se trata, deberá contar un chiste).

Postura final

Relajación completa recorriendo cada una de las partes del cuerpo. Música relajante de fondo.



2.1.2.3. Oriente nos ofrece alternativas.
Tai-chi

SESIONES	CONTENIDOS
1. Iniciación al tai-chi (para 4º y para 6º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Concepto, origen y expansión. ○ Principios básicos del tai-chi. ○ Los 18 movimientos básicos de movimiento relajado. ○ Las cuatro-ocho perlas (según sea en 4º o 6º).
2. Tai-chi II (para 4º y 6º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Masaje para activar el chi. ○ Los 18 movimientos básicos de movimiento relajado. ○ Las cuatro-ocho perlas (según sea en 4º o 6º). ○ En 6º: 14 ejercicios de "fuerza y movimiento".
3. Tai-chi III (para 4º y 6º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Para 4º: Juegos de animación. Movimientos de tai-chi. ○ Para 6º: Movimientos de tai-chi a través de un relato chino, "El vendedor de arcos y escudos". Los ocho agarres básicos de tai-jitsu aplicados al tai-chi-chuan.



UNIDAD DIDÁCTICA: Conocernos es nuestra alternativa. Iniciación al tai-chi	CICLO 2º-3º 6º de Primaria
SESIÓN: Tai Chi III.	N.º: 3/3
OBJETIVOS: Tomar contacto con esta disciplina china. Desarrollar la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y el control respiratorio. Mejorar la atención y la concentración.	
ESPACIO: Gimnasio o aire libre	SESIONES: 1
MATERIAL: Música de ambientación. 3-4 tangran de cartulina (uno de cada color). Una pelota blanda y una cuerda larga.	

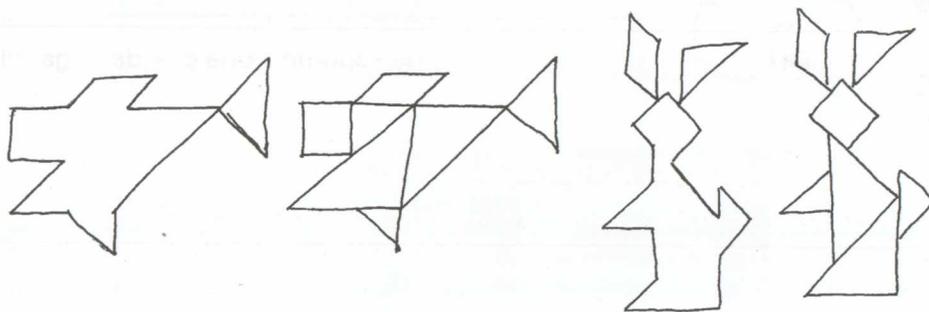
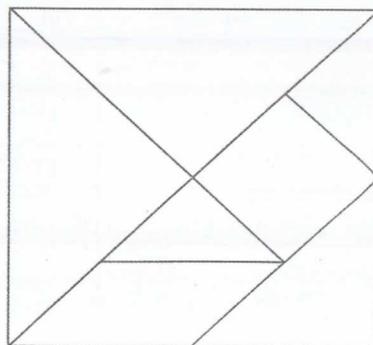
Presentación inicial

Juegor: relevo de tangran

El tangran es un juego chino muy antiguo que nos ofrece muchas posibilidades. En este relevo cooperativo haremos grupos de 7 personas. Cada jugador corre a por una de las piezas del tangran de su equipo y vuelve a dar el relevo, aportando la pieza conseguida. Conforme van llegando las piezas deben empezar a intentar componer, entre todo el equipo, la figura clave que les ha mostrado el profesor. Los grupos que lo van consiguiendo se apresuran a echar una mano a los otros puesto que el reto cooperativo es el siguiente: cuánto tiempo tarda toda la clase, todos

los grupos, en formar las figuras. Los equipos se ayudarán unos a otros para conseguir el mejor tiempo.

Sólo se puede ayudar a otro grupo si ya se ha resuelto el del equipo. Cuándo el último grupo termina, paramos el reloj.



TEMA

El vendedor de arcos y escudos

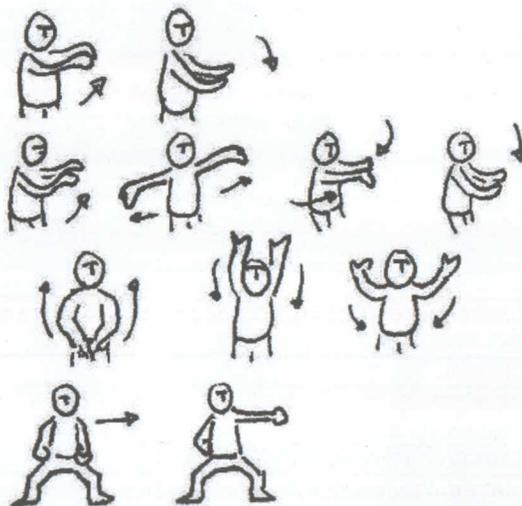
Adaptación libre de un relato atribuido a Jan Fei Tsé, autor chino del siglo III a. C. El alumnado escucha la historia y realiza los movimientos que aparecen en ella.

En el reino de Sing hubo un joven discípulo de tai-chi-chuan que alcanzó gran maestría física y mental gracias a la práctica continua y esforzada de esta disciplina. Se llamaba Li.

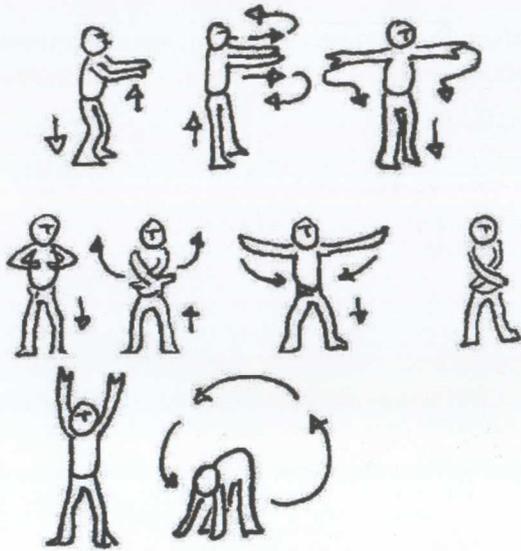
Cada mañana, al alba, bajo una cascada de agua muy fría, Li repetía incansable sus ejercicios matinales:

1. Respirar (pintar la pared).
2. Abrir el pecho.

3. Empujar las nubes.
4. Puños con ojos brillantes.... y otros muchos.



Li supo de un mercader del reino de Chu, que aseguraba vender los mejores arcos y escudos de toda China. Interesado en ampliar sus conocimientos de tai-chi-chuan, Li partió en su busca con la intención de comprar el mejor arco y el mejor escudo.



En su largo viaje a pie, tuvo que atravesar el río Amarillo nadando... (Nadar en aguas profundas)

Pudo observar al águila imperial sobrevolando las montañas... (El águila extiende sus alas)

Y dormir bajo la luz de la luna llena... (La luna llena (la rueda))

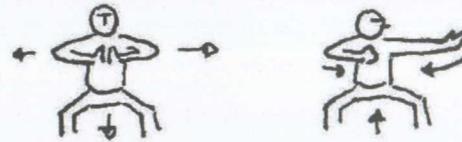
Cuando finalmente llegó al reino de Chu y encontró al vendedor, éste se jactó:

- Mis arcos son tan potentes que sus flechas pueden atravesar cualquier escudo o armadura.
- ¿Y tus escudos? -preguntó Liu.
- Son tan sólidos que nada puede atravesarlos -respondió el vendedor.
- Entonces... ¿qué ocurre si una flecha lanzada por tus arcos choca contra uno de tus escudos? -replicó Liu.

El vendedor no supo qué contestar. El mercader, que aunque presuntuoso no era tonto, se dio cuenta de que la pregunta de Liu había sido tan afilada como la punta de sus flechas, y tan

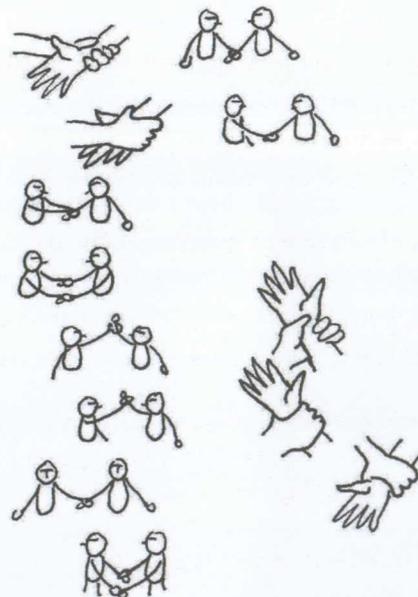
sólida como sus escudos, así que, agradecido por la lección que acababa de darle el joven, le regaló su mejor arco y su mejor escudo.

Con ellos, se cuenta, Liu llegó a alcanzar también una gran maestría, pero no sin esfuerzo. Tras fallar un millón de veces consiguió que la flecha acertara siempre en el blanco, convirtiéndose en el mejor arquero de toda China... (El arquero (6 veces por cada lado)).



Juego: la bola china

Atamos una pelota blanda o pequeño bloque de espuma a una cuerda larga. El profesor se sitúa en el centro del terreno de juego y hace girar la cuerda con la bola china como un gran molino. Mientras la bola gira a diferentes alturas, los niños deben encontrar el momento de introducirse hasta los pies del profesor, manteniéndose allí bien agachado para que ni la cuerda ni la bola le toquen. Quien es tocado pierde una de sus cinco vidas. Cuando todos están dentro, podemos pedirles que salgan de la misma manera.



Los ocho agarres básicos de tai-jitsu, aplicados al tai-chi-chuan (Sólo los que nos dé tiempo)

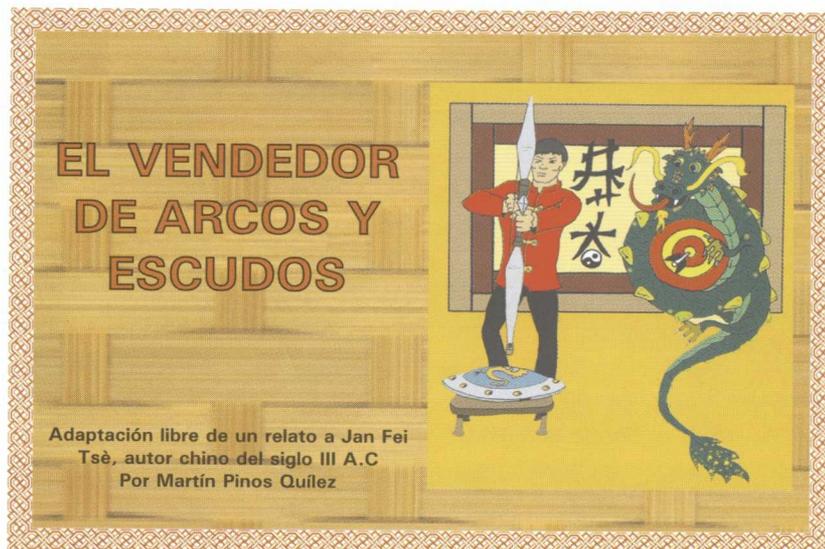
1. Agarre lineal de una mano a una mano.
2. Agarre cruzado de una mano a una mano.
3. Agarre de dos manos a una mano.
4. Agarre de dos manos a dos manos.
5. Agarre alto lineal de una mano a una mano.
6. Agarre alto cruzado de una mano a una mano.
7. Agarre lateral de una mano a una mano.
8. Agarre desde atrás de dos manos a dos manos.

Salidas de cada uno de los agarres aplicando desplazamientos, giros de muñeca y respiración.

Postura final

Reflexiones finales y evaluación de la unidad didáctica por el alumnado (ver fichas de evaluación).

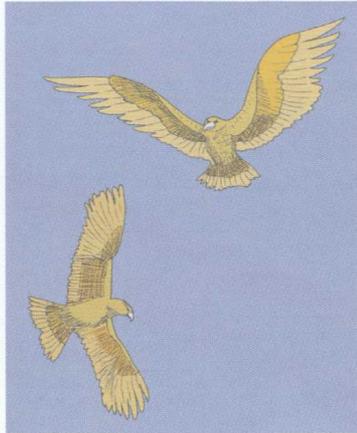
Se incluye el cuento motriz *El vendedor de arcos y escudos* en el anexo 1.



Liu supo de un mercader del reino de Chu, que aseguraba vender los mejores arcos y escudos de toda China.

Interesados en ampliar sus conocimientos de Tai Chi Chuan, Liu partió en su busca con la intención de comprar el mejor arco y el mejor escudo.

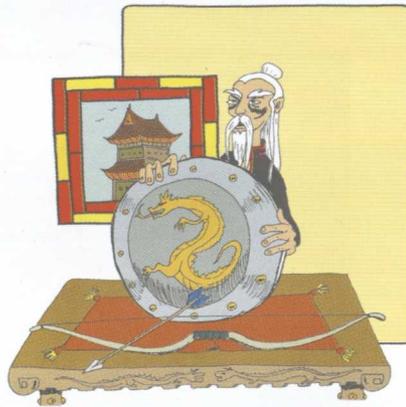
En su largo viaje a pie, tuvo que atravesar el río Amarillo nadando... Pudo observar al águila imperial sobrevolando las montañas... Y dormir bajo la luz de la Luna...



Cuando finalmente llegó al reino de Chu y encontró al vendedor, éste se jactó:

- Mis arcos son tan potentes que sus flechas pueden atravesar cualquier escudo o armadura.
- ¿Y tus escudos? -Preguntó Liu.
- Son tan sólidos que nada puede atravesarlos - Respondió el vendedor.
- Entonces... ¿qué ocurre si una flecha lanzada por uno de tus arcos choca contra uno de tus escudos? -Replicó Liu.

El vendedor no supo que contestar.



El mercader, que aunque presuntuoso, no era tonto, se dio cuenta de que la pregunta de Liu había sido tan afilada como la punta de sus flechas, y tan impenetrable como sus escudos.

Agradecido por la lección que acabada de darle el joven, le regaló su mejor arco y su mejor escudo.

Con ellos, se cuenta, Liu llegó a alcanzar también una gran maestría. Pero no sin esfuerzo.

Tras fallar un millón de veces consiguió que la flecha acertara siempre en el blanco, convirtiéndose en el mejor arquero de toda China...



2.1.2.4. Imaginación guiada y creativa

SESIONES	CONTENIDOS
1. El jardín de los secretos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema. ○ Soltar las preocupaciones. ○ Imaginaciones guiadas y creativas: podemos volar, el abrazo, El jardín de los secretos.
2. La lámpara de los deseos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Baile primitivo. ○ Imaginaciones guiadas y creativas: patinamos, Respiración imaginativa en postura Wu Shi, Los ojos que ríen, La lámpara de los deseos.
3. La roca de la sabiduría.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Movimiento Pa Kua. ○ Imaginaciones guiadas y creativas: paseo submarino, respiración imaginativa: la luz, La roca de la sabiduría.



UNIDAD DIDÁCTICA: Conocernos es nuestra alternativa. Imaginación guiada y creativa	CICLO 1º-2º-3º
SESIÓN: El jardín de los secretos.	N.º: 1/3
OBJETIVOS: Tomar contacto con técnicas de relajación, visualización y autoconocimiento que permitan encontrar pequeños espacios de calma y equilibrio personal.	
ESPACIO: Aula, gimnasio	SESIONES: 1
MATERIAL: Esterillas o tatami. Música de fondo relajante y con sonidos de naturaleza.	

Presentación inicial

Introducción a las actividades de visualización creativa o imaginación guiada haciendo hincapié sobre todo en que se trata de trabajar con la imaginación, algo que todos los niños tienen a raudales. Es una sesión diferente a lo que están acostumbrados, pero si están atentos y dejan volar su imaginación, les va a gustar.

Soltar las preocupaciones

Empezamos soltando lo que nos sobra. Vamos a sacudirnos las preocupaciones de encima. Para ello sacudimos con energía las manos, como si estuvieran mojadas. Ahora los brazos enteros. Imaginad que con cada sacudida echamos fuera lo que nos preocupa o no nos gusta de nosotros. Sacudimos la cabeza relajando mucho los músculos de la cara y la boca. Le toca el turno a las piernas; primero una, luego la otra. Echamos fuera las preocupaciones y ahora las pisoteamos dando fuertes pisotones con uno y otro pie sobre el suelo. ¿Y con los dos pies a la vez? Más fuerte. Bien..., descansamos.

TEMA:

Podemos volar

Música relajante de fondo. Sentados en posición sencilla (yogui). Ojos cerrados. Les hablamos con voz calmada, lenta, susurrante. Estás en lo alto de una colina verde y redondeada. Delante de ti, ves un hermoso valle con árboles, un río, un pueblecito a lo lejos...; más al fondo está el mar, calmado y azul.

Imagina que te ves a ti mismo, a tu cuerpo imaginario de pie sobre la colina. Tu cuerpo imaginario echa a correr y da un gran salto empezando a volar sin ningún esfuerzo; puede volar como si fuera un águila. Tu cuerpo imaginario vuela como le apetece, planea suavemente. Ahora tú le vas a seguir. Saltas como él y vuelas haciendo todo lo que él

haga. Puedes mover ligeramente los brazos o el cuerpo. Siente el aire fresco en la cara. Déjate llevar arriba, abajo... y disfruta del vuelo... (dales tiempo suficiente para disfrutar de la experiencia).

Te acercas cada vez más a tu cuerpo imaginario hasta que te fundes con él en un solo cuerpo. Ahora como uno solo, sigue volando un poco más. Vuela como las águilas... y disfruta.

Vas a aterrizar sobre la colina; con suavidad te posas sobre ella. Te ves de pie, te sientas en la misma posición en la que estás realmente. Abres los ojos sin prisas.

¿Qué tal ha ido el vuelo? ¿Alguien ha sentido realmente que volaba?...

Es importante dar tiempo para que puedan verbalizar sus vivencias.

El brazo

Sentados, con los ojos cerrados. Dejaos llevar por la música relajante que estáis escuchando y respirar relajadamente. Cada vez con más profundidad, hasta notar como el vientre se hincha en cada inspiración y se desinfla en cada espiración. Imaginad que el aire entra por la nariz y llega hasta el Jara (Tandem o Dan Tien inferior), punto situado a unos 3 cm bajo el ombligo. Allí está el centro de gravedad corporal. Imaginad el aire llegando hasta el Jara y notad como se hincha el vientre. Al espirar, imaginad cómo el aire sale desde el Jara hasta llegar a la boca.

Poned ahora toda vuestra atención en el centro del pecho. Allí está el corazón. Imaginad vuestro corazón... En este órgano se concentra todo el amor que tenemos. Notad cómo vuestro corazón está lleno de amor, sentidlo... Imaginad ahora a una persona a la que queráis mucho; puede ser mamá, papá, un hermano, un abuelo, un amigo...; la tenéis frente a vosotros y os da el abrazo más cariñoso del mundo... Notad su amor, sentid cómo se llena vuestro corazón. Disfrutad del abrazo...

Esta es una visualización muy emotiva y bonita. Como siempre tras visualizar, quien quiera puede contar lo que ha sentido.

Imaginación guiada: el jardín de los secretos

Tumbados sobre las esterillas. Boca arriba con los brazos apoyados a los lados y los ojos cerrados. Siéntete lo más cómodo posible. Respira como hemos hecho antes, por la nariz y nota como el aire llega hasta la tripa hinchándola, relajándote. Respira y afloja todos los músculos de tu cuerpo... La música que oyes te ayudará a imaginar.

Con esta actividad vas a crear tu propio jardín interior. Va a ser un lugar especial, perfecto, porque será como más te guste. Es un lugar protegido adonde nadie puede entrar sin que lo invites. Podrás ir hasta él cuando quieras para relajarte, para disfrutar, para estar a solas, para solucionar un problema... Es El jardín de los secretos, se llama así porque tiene algunos secretos que tú puedes descubrir. Hoy conocerás el primero.

Imagina que estás frente a un jardín muy hermoso. La puerta de entrada es pequeña, de madera y pintada del color que quieras... Entra en él y míralo. Es un jardín bellísimo...

Junto a la entrada encuentras el primer secreto del jardín: una pequeña fuente que mana de una piedra; es **La fuente de las preocupaciones**. Mírala... Esta fuente es mágica porque al lavarte en ella, todas tus preocupaciones se irán con la corriente. Piensa en las cosas que te preocupan, en cualquier cosa que no te guste de ti, en algún problema que quieras eliminar y lávate las manos y la cara en el agua de la fuente. Deja que tus preocupaciones se vayan con la corriente de agua para que desaparezcan entre las piedras...

Ahora sí; libre de preocupaciones pasea por tu jardín. Puedes hacerlo descalzo si te apetece. No hace frío y el suelo es blando. Imagina tu jardín como realmente te apetezca: con flores de todos los colores... ¿notas el olor de las flo-

res?...; con pajarillos alegres revoloteando entre los árboles... ¿los oyes?...

Explora tu jardín y disfruta de él. Recuerda que es un lugar especial, perfecto porque tú lo has creado. Es como tú quieres que sea... Disfrútalo... (tiempo de disfrute).

Ha llegado el momento de abandonar el jardín. No te apenes porque puedes volver a él cuando quieras. Es tu jardín y estará ahí, para ti, para cuando quieras volver a él, a relajarte, a disfrutar, a estar solo...

Ve a la puerta del jardín y despídete de él con una sonrisa, o unas palabras; lo que te apetezca.

Abrimos lentamente los ojos y sin perder la tranquilidad, volvemos al aquí, al ahora. Empezamos moviendo, girando los pies y las manos; masticamos; nos estiramos mucho; doblamos las rodillas y damos golpecitos una contra la otra; nos desperezamos como si acabáramos de levantarnos de la cama. Nos incorporamos lentamente.



Reflexión final

Los alumnos han de verbalizar sus sentimientos e impresiones, para ayudarles puede preguntarles: ¿Qué os ha parecido el Jardín? ¿Quién quiere contarnos cómo es su jardín? ¿Habéis visto la fuente de las Preocupaciones? ¿Cómo te has sentido al lavarte en ella?...

2.2. Proteger la naturaleza es nuestra alternativa

1. Proteger la naturaleza es nuestra alternativa
2. Las tres erres.
3. Las cuatro erres.
4. Calcetines voladores y recogebolas

2.2.1. Unidad didáctica. Guión

1. Relación del tema con el currículo
 - o Con los objetivos generales de área

- o Con los bloques de contenidos
2. Justificación de la propuesta
 3. Desarrollo de la unidad didáctica
 - 3.1. Descripción de la unidad didáctica
 - 3.2. Objetivos didácticos
 - 3.3. Contenido
 - a. Conceptuales
 - b. Procedimentales
 - c. Actitudinales
 - 3.4. Metodología y evaluación



1. RELACIÓN DEL TEMA CON EL CURRÍCULO

Objetivos generales de área. Se establece una especial, aunque no exclusiva, vinculación con los siguientes objetivos (se respeta la numeración original del currículo aragonés):

1. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.
4. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.

5. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, estableciendo relaciones equilibradas con los demás, aceptando las limitaciones propias y ajenas, y respetando las reglas.
8. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para actuar de forma metódica, eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

Los bloques de contenidos vinculados especialmente a la unidad didáctica:

- o Bloque 1. Acciones en entorno físico estable.
- o Bloque 2. Acciones de oposición interindividual.
- o Bloque 3. Acciones de cooperación.
- o Bloque 4. Acciones de cooperación y oposición.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Un mundo de alternativas es un proyecto que pretende enfrentarse, desde la educa-

ción física, a problemas sociales (la intolerancia, la agresividad, el sexismo...) y a problemas ambientales como el deterioro de la naturaleza o el consumismo. La vía elegida es la educación en valores: un modelo de formación preventiva que reconoce en la acción individual el mejor instrumento de ejemplo, cambio y mejora, además de un paso imprescindible para conseguir soluciones globales.

La convicción de que para poseer o usar los recursos naturales basta con poder pagarlos se asienta en la errónea creencia de que estos recursos son inagotables y, por tanto, están a nuestra entera disposición. O sea, si puedo pagarlo tengo derecho a consumirlo. No escatimamos luz, gasolina o calefacción porque podemos pagar esas facturas.

Ciertamente, consumir es legal pero abusar del consumo no puede sino conducir a un agotamiento irresponsable de los recursos del planeta y a un incremento nefasto de los residuos y la contaminación. El consumo abusivo puede ser también legal, pero no es justo, ni responsable, ni moral. "El consumo contribuye al desarrollo de las personas cuando aumenta la capacidad y enriquece la vida de la gente sin afectar negativamente al bienestar de otros; cuando es tan justo con las generaciones futuras como con las actuales¹.

Hoy sabemos que es posible satisfacer nuestras necesidades sin provocar daños irreversibles al medio ambiente. Y la escuela también debe decir algo al respecto.

El niño quiere jugar; hemos de mostrarle, pues, que puede hacerlo sin que medie el consumo y el gasto. Jugaremos con materiales reciclados o reutilizados, con elementos de uso cotidiano o rescatados del cubo de la basura. Descubrirán el secreto de las cuatro erres: reciclar, reducir, reutilizar y respetar la vida. Redescubriremos las chapas,

los periódicos viejos, las latas, envases y cartones, entre otros materiales usados que nos invitarán a jugar. Y no sólo en esta unidad didáctica, porque, como suele ser frecuente en este proyecto, los valores que trabajamos interaccionan entre sí y se siguen recalando en otros momentos del curso. El material reciclado o reutilizado aparecerá en temas como el de la paz (juego de Azteca, por ejemplo), en los juegos tradicionales y juegos del mundo (Aragón es de colores) o en numerosos juegos alternativos coeducativos dentro de la unidad sobre la igualdad de sexos.

Queremos recalcar que este tema se relaciona estrechamente con la iniciación a los deportes en la naturaleza (Aragón es nuestra alternativa). El uso y consumo de la naturaleza como recurso de ocio es cada vez mayor. Para una práctica responsable de actividades lúdicas y deportivas en ella, es necesario que el alumnado respete ese entorno, que reconozca su fragilidad, que sepa cómo puede afectar su comportamiento al medio y, en consecuencia, manifieste actitudes positivas de protección y mejora.

Esta unidad ha de servir de reflexión para que el alumnado se pregunte para qué sirven los árboles, los animales, el aire o el agua, inquilinos también como nosotros de este planeta. Planteemos qué será del ser humano si tálamos todos los árboles o si seguimos contaminando sin parar al aire o las aguas. ¿Quién puede cambiar esto? Los gobiernos, las leyes, los foros internacionales tendrán mucho que decir al respecto pero... ¿y cada uno de nosotros?

Como decía la madre Teresa de Calcuta, puede que lo que hagamos no sea más que una gota en el mar, pero nos gusta pensar que sin esa gota el mar sería más pequeño.

1 Pascual Moreno Núñez. Director en Aragón de Intermón Oxfam. "A debate...", *Heraldo de Aragón*, 26 /12/2004.

Generemos actitudes positivas entre nuestros niños y niñas y la convicción de que en sus pequeñas manos también está la solución para vivir un presente más ecológico y humano.

3. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

3.1. Descripción de la unidad didáctica

La presente unidad está dirigida a los alumnos y alumnas de todos los ciclos de Educación Primaria.

Se desarrolla, a su vez, a través de 4 subunidades de trabajo con la siguiente temporalización:

1. Proteger la naturaleza es nuestra alternativa: jugamos reciclando.

Esta subunidad sólo es para el ciclo 1º. Consta de 6 sesiones integradas dentro de la unidad didáctica "Conocemos nuestro cuerpo", en el primer trimestre.

2. Las tres erres.

Para 2º ciclo, 6 sesiones desarrolladas en el primer trimestre (diciembre).

3. Las cuatro erres.

6 sesiones para el 3º ciclo. También en diciembre, antes de las Navidades; época del año más proclive al consumismo.

4. Calcetines voladores y recogebolos.

En 2º ciclo de Primaria:

Recogebolos: 3º Primaria; 2 sesiones.

Calcetines voladores: 4º Primaria; 3 sesiones.

En 3º ciclo:

Recogebolos y calcetines voladores: 5º Primaria; 3 sesiones.

Total sesiones por nivel y curso escolar:

1º Ciclo: 6 sesiones. 2º Ciclo: 8-9 sesiones. 3º Ciclo: 6-8 sesiones.

3.2. Objetivos didácticos

Con esta unidad didáctica perseguimos que el alumno o la alumna sea capaz de:

1. Conocer algunas actuaciones negativas del ser humano sobre la naturaleza.
2. Aprender y proponer estrategias para resolver problemas medioambientales, descubriendo el significado de las tres o cuatro erres (reducir, reciclar, reutilizar y respetar la vida), aplicándolo a los juegos motrices y a la vida cotidiana.
3. Concienciar de la necesidad e importancia de respetar y cuidar el medio ambiente desde las acciones individuales.
4. Educar para un consumo responsable descubriendo posibilidades de ocio y disfrute no ligadas al consumismo.
5. Encontrar alternativas de disfrute de las instalaciones deportivas convencionales y del material no convencional en esta área.
6. Desarrollar la coordinación visomanual y las habilidades de lanzamiento y recogida con materiales contruidos por ellos mismos, adquiriendo, enriqueciendo y perfeccionando estas habilidades motrices elementales para construir otras más complejas.
7. Anticiparse a la trayectoria de un objeto realizando los movimientos adecuados para cogerlo o golpearlo.
8. Ajustar los movimientos corporales y las habilidades de lanzamiento y recogida a móviles inusuales y elementos de juego novedosos que comportan cambios en las condiciones de la acti-

vidad física, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y materiales variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.

9. Descubrir y apreciar formas de trabajo alternativas, así como el uso de materiales reciclados o reutilizados, disfrutando con ello.

3.3. Contenidos

Los contenidos seleccionados en esta unidad hacen referencia a los bloques de contenidos propuestos en el Currículo oficial. Como expusimos anteriormente, está relacionada con:

- o Bloque 1. Acciones en entorno físico estable.
- o Bloque 2. Acciones de oposición interindividual.
- o Bloque 3. Acciones de cooperación.
- o Bloque 4. Acciones de cooperación y oposición.

Estos contenidos se han clasificado en conceptuales, procedimentales y actitudinales:

a. Conceptuales

- o Conocimiento del significado de las nociones unidas a esta unidad, las tres o las cuatro erres: **Reutilizar**, **Reciclar**, **Reducir** y **Respetar** la vida.
- o Descubrimiento de las posibilidades de aplicación de las tres o cuatro erres para el juego y para su vida cotidiana sugiriendo propuestas que puedan llevarse a cabo.
- o Aprendizaje del proceso de construcción de juguetes con materiales reciclados y

de la reutilización de materiales cotidianos para el juego.

- o Conocimiento de la problemática medioambiental derivada de un uso irresponsable y egoísta de los recursos naturales.
- o Diferencias entre consumo y consumismo.

b. Procedimentales

- o Práctica de juegos motrices empleando materiales reciclados o reutilizados.
- o Construcción de juguetes o materiales de juego a partir de materiales reciclados o de uso cotidiano (calcetines voladores, recogebolos, raquetas elásticas...).
- o Habilidades coordinativas relacionadas fundamentalmente con lanzamientos y recogidas de móviles, desplazamientos y golpes usando materiales alternativos (hojas de periódico, vasitos de yogur, pelotas recicladas...).
- o Adaptación de las capacidades físicas y destrezas motoras a distintas situaciones y materiales no habituales.
- o Ajuste de las acciones, variándolas y diversificando su velocidad, precisión e intensidad, en función de las intenciones del adversario, de su posición y de la trayectoria del móvil que viene.
- o Coordinación óculo-motriz en las actividades con raqueta o de lanzamiento de móviles.
- o Utilización de estrategias básicas de juego cooperativo. Práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto.
- o Perfeccionamiento y combinación de acciones motrices elementales para

construir otras de mayor complejidad en situaciones y medios variados.

c. Actitudinales

- o Adopción y verbalización frente al grupo de compromisos de respeto y cuidado del medio ambiente en su vida cotidiana (tirar la basura a las papeleras o contenedores en los recreos, respetar las plantas, etc.)
- o Toma de conciencia y valoración del cuidado del medio natural desde la propia acción individual.
- o Espíritu crítico ante el deterioro del medio natural.
- o Valoración del uso de materiales reciclados o reutilizados como forma de evitar un consumismo irresponsable con el medio ambiente y como medio para realizar actividad física y juegos.
- o Disfrute del placer de jugar, independientemente de los resultados alcanzados.

3.4. Metodología y evaluación

Sigue las líneas metodológicas y de evaluación generales marcadas en el proyecto y revisadas en el capítulo 1. Tomando como base los criterios de evaluación y los objetivos didácticos de esta unidad, mostramos, como ejemplo, los criterios de evaluación

para el segundo ciclo de Primaria, así como la ficha de observación y autoevaluación del alumnado:

- o Conoce algunas actuaciones negativas del ser humano sobre la naturaleza.
- o Propone actuaciones concretas para resolver problemas medioambientales, y las aplica a su vida cotidiana.
- o Conoce el significado de las tres erres (Reducir, Reciclar y Reutilizar). Distingue entre los cuatro grandes tipos de residuos que generamos en las casas (orgánicos, papeles, envases y vidrio) y los contenedores que le corresponden.
- o Lanza en vertical y a diferentes alturas el calcetín volador recogiéndolo luego por el calcetín y no por la bola.
- o Lanza y recoge al vuelo, y a ras, pelotas de distintos tipos con el recogebolas, anticipándose a la trayectoria.
- o Construye su recogebolas o calcetín volador con materiales reciclados o reutilizados.
- o Ajusta los movimientos corporales y las habilidades de lanzamiento, recogida y golpeo a móviles inusuales y elementos de juego alternativos como bolas de papel, envases...
- o Valora las formas de trabajo alternativas que implican el uso de materiales reciclados o reutilizados, disfrutando con ello.

Alumno/a:

CICLO 2° Curso:.....

Unidad didáctica: **Proteger la naturaleza es nuestra alternativa**

1 = siempre; 2 = a menudo; 3 = a veces; 4 = nunca

Ficha de observación-Lista de control					1	2	3	4
1.	En los recreos, tira a las papeleras los residuos de su almuerzo.							
2.	Muestra actitudes de respeto y cuidado del medio ambiente en la actividad escolar, como tirar los papeles al contenedor de reciclaje o usar el agua de los lavabos y fuentes sin malgastarla.							
3.	Valora las formas de trabajo alternativas que implican el uso de materiales reciclados o reutilizados, disfrutando con ello.							
4.	Lanza en vertical y a diferentes alturas el calcetín volador recogiéndolo luego por el calcetín y no por la bola.							
5.	Lanza y recoge al vuelo, y a ras, pelotas de distintos tipos con el recogebolas, anticipándose a la trayectoria.							
6.	Ajusta los movimientos corporales y las habilidades de lanzamiento, recogida y golpeo a móviles inusuales y elementos de juego alternativos como bolas de papel, envases...							
7.	Construye su propio recogebolas o calcetín volador a partir de materiales reciclados o reutilizados.							
8.	Distingue entre los cuatro grandes tipos de residuos que generamos en las casas (orgánicos, papeles, envases y vidrio) y los contenedores que le corresponden.							
9.	Conoce el significado de las tres erres (Reducir, Reciclar y Reutilizar).							

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y AUTOEVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO

Alumno/a:

CICLO 2º Curso:.....

Unidad didáctica: **Proteger la naturaleza es nuestra alternativa**

- Responde a las siguientes preguntas:
- ¿En los recreos, tiras a la papeleras los residuos de tu almuerzo? SÍ NO
 - ¿Tiras los papeles usados al contenedor de reciclaje?: SÍ NO
 - ¿Te gusta jugar con materiales reciclados o reutilizados? SÍ NO
 - ¿Eres capaz de lanzar hacia arriba el calcetín volador y recogerlo luego por el calcetín y no por la bola? SIEMPRE CASI SIEMPRE A VECES NUNCA
 - ¿Eres capaz de lanzar y recoger al vuelo pelotas de distintos tipos con el recogebolas? SIEMPRE CASI SIEMPRE A VECES NUNCA
 - ¿Has construido tu propio recogebolas o calcetín volador? SÍ NO
 - Escribe al lado de cada residuo el color del contenedor al que lo tirarías para su reciclado.
- Piel de plátano.....
- Hoja de periódico.....
- Bote de cristal.....
- Envase de yogur.....

8. ¿Cuál es el significado de las tres erres?

R

R

R

9 Puntúa de 0 a 10 esta unidad, siendo 0 la peor nota y 10 la mejor:

Anota aquí cualquier sugerencia para mejorar esta unidad o el trabajo del profesor:

2.2.2. Ejemplos de sesiones

2.2.2.1. Proteger la naturaleza es nuestra alternativa (ciclo 1º)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación. Jugamos con papeles.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Las habilidades motrices básicas a través del juego con papeles usados. ○ Posibilidades lúdicas del material reciclado. ○ El cuidado de la naturaleza.
2. Los periódicos nos dan juego.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Las habilidades psicomotrices a través del juego con periódicos usados. ○ Posibilidades lúdicas del material reciclado. ○ El cuidado de la naturaleza.
3. Jugamos con envases reciclados.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Las habilidades motrices básicas a través del juego con envases de yogur, botes, latas de refresco, etc. ○ Posibilidades lúdicas del material reciclado. ○ El cuidado de la naturaleza. Juegos cooperativos.
4. Jugamos con el chándal.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Las habilidades motrices básicas a través del juego con el propio chándal. ○ Posibilidades lúdicas del material reutilizado. ○ El cuidado de la naturaleza.
5. Circuito de juegos tradicionales reciclados o reutilizados.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Los hoyetes. ○ Bolos. ○ Ringo múltiple. ○ Carreras de chapas. ○ Saltos con la goma y limbo. ○ Juegos cooperativos.
6. La abejita Berta.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cuento motriz. Habilidades coordinativas. Esquema corporal y partes del cuerpo. ○ El respeto a la vida. La aceptación de uno mismo.

UNIDAD DIDÁCTICA: Proteger la naturaleza es nuestra alternativa	CICLO 1º
SESIÓN: La abejita Berta.	Nº: 6/6
OBJETIVOS: Desarrollar habilidades coordinativas. Mejora el esquema corporal y el conocimiento de las partes del cuerpo. Tomar conciencia de la necesidad de respetar la vida. Aceptarnos tal cual somos. Fomentar el gusto por la lectura.	
ESPACIO: Gimnasio/patio	SESIONES: 1
MATERIAL: Cuento de <i>La abejita Berta</i> , para mostrar los dibujos o cañón de proyección.	

Presentación inicial

“Hoy el profesor va a contaros un cuento: *La abejita Berta*. Berta es una abejita muy especial como luego descubriréis, especial y valiente.”

Empezamos proyectando el cuento con el cañón informático o bien leyéndolo mientras mostramos las láminas.

Charlamos brevemente sobre la aventura de Berta y cuán especial es. Cualquier abeja se sentiría muy mal sin poder hacer lo que todos esperan de ella, que recoja polen, pero eso a ella no le importa; no sólo demuestra un gran corazón y valor salvando a los animales de los furtivos, sino que se reconoce valiosa: “No podré recoger polen, pero para los demás haré poesía”. Además de valiente, poeta.

Como Berta, todos tenemos dones especiales; sólo hay que descubrirlos y esforzarse en desarrollarlos, como ha hecho, por ejemplo Stephen Hawking, desde su silla de ruedas, o como hizo Gandhi, que con su pequeño cuerpo y una sonrisa fue capaz de enfrentarse a todo un imperio.

TEMA:

- o A movernos toca. Como Berta, con dos aleteos y un brinco salimos de la colmena. Vamos a correr aleteando con los brazos (movimientos muy amplios). Cada dos aleteos, damos un brinco, pero grande.
 - o Al igual que ella, con una gota de rocío nos lavamos la cara y nos peinamos. Vamos a asearnos bien, como lo haría una abeja de categoría. Para esta actividad seleccionamos el masaje de activación del chi, que mostramos en la unidad de tai-chi. Lo hemos adaptado un poco y servirá para que en 4º, cuando lo vean, les resulte más familiar:
1. **Frotar las palmas de las manos.** Nos lavamos las manos con el agua de la gota de rocío.



2. **Masajear la cara con las palmas.** Nos lavamos la cara friccionando con las palmas como lo hace el profesor.



3. **Frotar la cabeza con las yemas** o las uñas de delante a atrás, para lavarnos el pelo. Ir de la frente a la nuca.
4. **Masajear los ojos cerrados:** con las palmas (el talón de la mano), nos lavamos suavemente los ojos.
5. **Frotar los labios:** con los índices frotar lateralmente. A las abejas les gusta lavarse el bigote y la barbilla.
6. **Frotar las orejas:** entre los dedos índice y anular. Bien limpias esas orejillas.
7. **Masajear Dam Tiem inferior (Tandem):** frotar con las palmas de las manos, vigorosamente, unos 3cm por debajo del ombligo, para lavarnos bien la tripita.
8. **Frotar lumbares:** con los puños cerrados frotar en la espalda a la altura del ombligo. Las abejas también se lavan la espalda.

9. **Frotar brazos:** ascendiendo por el exterior y descendiendo por la cara interna; nos lavamos desde las muñecas, pasando por los codos y llegando hasta hombros. Frotación vigorosa y rápida.
10. **Frotar piernas:** bajando por el exterior y subiendo por el interior. Con vigor nos lavamos las piernas desde los tobillos y las rodillas hasta los muslos.

Juego: campo de colores

Berta voló sobre un campo de flores con más colores que el parchís; enseguida le dieron picores y su naricita dijo: ¡Achís! Cada vez que el profesor diga un color debéis correr a tocar algo de ese color (no vale ropa) y volver a la colmena (al círculo central). Al entrar en la colmena hay que hacer: ¡Achís! A ver quiénes son las abejitas más rápidas.

Juego: relevos de animales

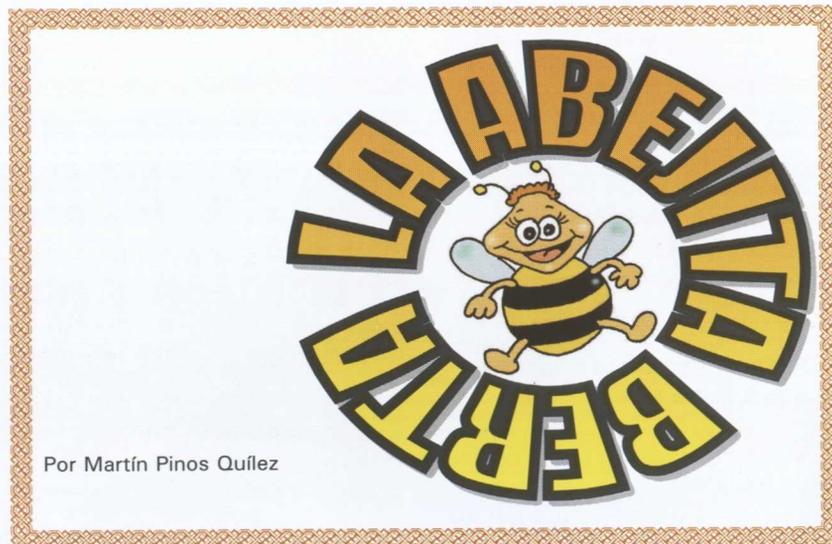
En el bosque, Berta ve lobos, jabalís, lagartijas y patos que huyen despavoridos de los cazadores. Vamos a jugar como esos animales. Formamos tres-cuatro equipos para hacer una

carrera de relevos. Se corre hasta los límites del bosque (línea marcada) y se vuelve a dar el relevo al compañero. Según el turno en que toca correr se es lobo (corre a dos patas), jabalí (corre a cuatro patas), lagartija (arrastrándose a la ida y corriendo a la vuelta) o pato (desplazamiento en cuclillas a la ida y carrera a la vuelta); siempre en ese orden hasta que todos han hecho un relevo. Si jugamos otras rondas, cambian las posiciones para variar el animal. Tenemos que correr rápido para que los cazadores no nos alcancen.

Vuelta a la cama

Afortunadamente, Berta ahuyenta a los furtivos zumbando a su alrededor. Los animales están a salvo y ella puede descansar. Nos sentamos al estilo indio e imaginamos que estamos descansando en la luna, como la abeja del cuento. Mientras lo hacemos podemos pensar qué hubiera sido de los animales del bosque si no hubiera aparecido Berta. ¿Creéis que es justo quitar la vida a un animal sólo por el gusto de matar?

Se incluye el cuento motriz *La abejita Berta* en el Anexo II.



Hoy es el cumple días de Berta
y está requetecontenta;
ha cumplido veinticinco
y con dos aleteos y un brinco
ha salido de la colmena

– ¡Ya soy una abeja mayor!
¡Por fin podré ver el sol!

Con una gota de rocío
se lava la cara y se peina
– ¡No te mojes mucho,
que aun hace frío!
– Le dice su madre, la reina.



Voló sobre un prado de flores
con más colores que el parchís,
enseguida le dieron picores
y su naricita dijo: ¡Aachís!



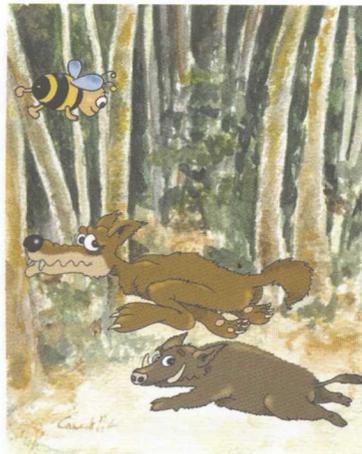
Tiene alergia la pequeña Berta,
y para colmo a las flores,
pero entre estornudos y ababoles
recorre el campo y la huerta.
Revoloteando por el bosque,



de repente
vio una manada de lobos
con el rabo entre las garras.
Corrían despavoridos,
corrían hasta con los codos
y aun les faltaban patas.

Tras los lobos piara de jabalís.
Pasaron con tanta prisa
que a Berta le entró la risa.

Berta mosqueada no se enteraba
de nada.
¿Jabalís persiguiendo a lobos?
Y la cosa no paraba.



De repente... salieron dos lagartijas
arrastrando la panza y la cola.
¡Cómo corrían las muy canijas!
¡Iban a mil por hora!

Cerraba maratón
una bandada de patos.
Volaban en formación,
con cara de sobresalto.

Y lo mismo de repente
dos ceñudos cazadores,
armados hasta los dientes,
aparecieron entre los árboles.



Tan extraña persecución
ahora comprende la abeja.
Aun con miedo, no se aleja,
– ¡Voy a darles una lección!
Se dijo con decisión.

– ¡Que sepan esos furtivos
lo que vale una abeja!
Mientras huían despavoridos.
les zumbó en las orejas,
las pestañas y las cejas.



Yendo de aquí para allá
se le ha ido todo el día.
– No podré recoger polen –pensó–
– Pero para las demás haré poesía.

Miró al cielo de la noche contenta
y compuso este poema:

***“Quiero dormir en la Luna
cuando está en cuarto creciente.
Cuando más que astro parece cuna,
para una abejita valiente».***



Ilustraciones: Guadalupe Cañadilla y Martín Pino

2.2.2.2. Las tres erres (2º ciclo)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación. Jugamos con papeles viejos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema. El cuidado de la naturaleza. ○ Las tres erres: Reciclar, Reutilizar, Reducir. ○ Desarrollo de distintas habilidades motrices a partir de ese material reciclado (desplazamiento, lanzamientos, golpes, agilidad, equilibrios...).
2. Vasitos de yogur y cariocas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Concienciación sobre la necesidad de proteger la naturaleza. ○ Construcción de juguetes a partir de materiales reciclados, de desecho, o reutilizados. ○ Desarrollo de distintas habilidades motrices a partir de ese material.
3. Jugamos con periódicos viejos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Concienciación sobre la necesidad de proteger la naturaleza. ○ Desarrollo de distintas habilidades motrices a partir de ese material. ○ Descubrimiento de las posibilidades lúdicas de las tres erres.
4. Jugamos con lo que tiramos. Circuito de juegos reciclados.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Concienciación sobre la necesidad de proteger la naturaleza. ○ Desarrollo de distintas habilidades motrices a partir de distintos materiales reciclados o reutilizados. ○ Descubrimiento de las posibilidades lúdicas de las tres erres.
5. La leyenda de la Atlántida I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Concienciación sobre la necesidad de proteger la naturaleza y la importancia de los elementos naturales. ○ Desarrollo de distintas habilidades motrices y predeportivas a partir del juego con materiales reciclados, reutilizados, o de uso común. ○ Descubrimiento de las posibilidades lúdicas de las tres erres. ○ La leyenda de la Atlántida como recurso lingüístico: el respeto a la naturaleza y a todas las razas.
6. La leyenda de la Atlántida II.	

UNIDAD DIDÁCTICA: Proteger la naturaleza es nuestra alternativa. Las tres erres	CICLO 2º
SESIÓN: Vasitos de yogur y cariocas.	N.º: 2/6
OBJETIVOS: Concienciar sobre la necesidad de proteger la naturaleza. Desarrollar distintas habilidades motrices jugando con envases reciclados. Construir sus propios juguetes con materiales de desecho y de uso común.	
ESPACIO: Gimnasio, patio.	SESIONES: 1
MATERIAL: Envases de yogur. Envases reciclados, lana o cordeles viejos, papel o pequeños muñecos para construir las cariocas. Chapas. Bolas de papel.	

Propuesta inicial

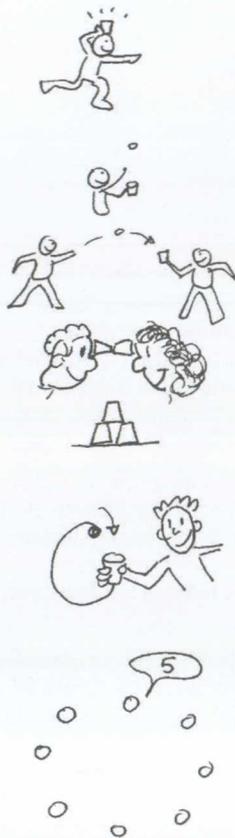
Cada niño habrá traído un envase de yogur y una carioca construida, según se les explicó en la sesión anterior, con materiales reciclados.

Juego: Tula

El juego tradicional pero quien la liga se sujeta el vasito sobre la cabeza para ser reconocido mientras persigue.

TEMA:

- Andamos con el vasito sobre la cabeza, puesto boca abajo. Equilibrios.
- Lanzamiento de la chapa al aire para recogerla con el vasito.
- En parejas, pases cooperativos. Se lanza con la mano y se recoge con el vasito. Cada vez que se consigue, punto para la pareja.



- o Un poco más difícil; pasamos y recogemos con el vasito.
- o En parejas, sujetar los dos vasitos con la frente sin aplastarlos. ¿A ver quién puede andar así sin que se caigan?
- o Grupos de 3. Formar un castillo de vasitos. Lanzamientos con bolas de papel para derribarlos.

- o Cogemos las cariocas y practicamos para conseguir encestar la bolita o el muñeco.
- o Encestes a la pata coja, subidos a las espalderas, con la otra mano...

Juego: círculo de cariocas

En círculo. A la señal, encestar para ver si el grupo consigue acertar el número de aciertos que había pronosticado previamente. O sea, si el grupo dijo que conseguirían 8 encestes entre todos, por ejemplo, y aciertan justo 8, gana 2 puntos.

Podemos dar un margen de error de ± 1 , de forma que, si hubieran sacado 7 o 9, ganan 1 punto.

En cada ronda pueden elegir un pronóstico distinto.

Juego: los diez niveles

Diez niveles para encestar, cada vez más difíciles. Toda la clase empieza por el nivel 1. Quienes consiguen superarlo pasan al 2 y así, sucesivamente. El profesor marca con una señal cada nueva ronda de enceste, dejando a continuación un breve tiempo para que cambien al siguiente nivel los que acertaron.

	1. Sobre la línea.		6. En cangrejo.
	2. Sobre el banco.		7. Sobre el travesaño inferior del banco invertido.
	3. Sobre un ladrillo de psicomotricidad.		8. Pasando el brazo bajo la pierna.
	4. Dentro de un aro apoyado en un ladrillo.		9. En equilibrio sobre una lata o zanco bajo.
	5. Con la otra mano (la chungu).		10. Con los ojos cerrados (¿Misión imposible?).

Vuelta a la cama

Comentarios sobre las posibilidades lúdicas del material reciclado que hemos usado.

2.2.2.3. Las cuatro erres (3º ciclo)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación. Jugamos con periódicos usados.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema. El cuidado de la naturaleza. ○ Las cuatro erres: Reciclar, Reutilizar, Reducir y Respetar la vida. ○ Desarrollo de distintas habilidades motrices a partir de ese material reciclado (desplazamiento, lanzamientos, golpes, agilidad, equilibrios...).
2. Jugamos con lo que tiramos o reutilizamos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Concienciación sobre la necesidad de proteger la naturaleza. ○ Desarrollo de distintas habilidades motrices a partir de distintos materiales reciclados o reutilizados: neumáticos viejos, cajas de cartón... ○ Descubrimiento de las posibilidades lúdicas de las cuatro erres. ○ La conservación de la naturaleza.
3. Juegos con raquetas recicladas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Construcción de materiales de juego a partir de elementos cotidianos o reciclados. ○ Iniciación a los deportes de raqueta: golpes, saque, tanteos cooperativos... ○ Juegos con las raquetas construidas con las perchas. ○ Uso de raquetas recicladas o reutilizadas (envases, cartones...).
4. Odisea galáctica en el planeta RRRR I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Concienciación sobre la necesidad de proteger la naturaleza y sus recursos.
5. Odisea galáctica en el planeta RRRR II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de distintas habilidades motrices y predeportivas a partir del juego con materiales reciclados, reutilizados, o de uso común.
6. Odisea galáctica en el planeta RRR III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Descubrimiento de las posibilidades lúdicas de las cuatro erres. ○ Odisea Galáctica, como recurso lingüístico: el respeto a la naturaleza.

UNIDAD DIDÁCTICA: Proteger la naturaleza es nuestra alternativa. Las cuatro erres	CICLO 3º
SESIÓN: Jugamos con raquetas recicladas.	N.º: 3/6
OBJETIVOS: Concienciar sobre la necesidad de proteger la naturaleza. Desarrollar habilidades motrices de golpeo con implemento. Iniciar en los deportes de raqueta	
ESPACIO: Patio.	SESIONES: 1
MATERIAL: Raquetas construidas con perchas y media, raquetas recicladas o reutilizadas. Pelotas de papel, pompones. Cajas o aros. Goma elástica para red.	



Vuelta a la cama

Si no se ha podido construir la raqueta en la clase de artística, se hará ahora. Para empezar, damos forma a la percha, enderezamos el gancho y metemos el calcetín o media hasta el fondo. Enrollamos la media sobrante sobre el mango y lo afianzamos con cinta adhesiva. Quienes no se hayan podido construir los pompones de lana en artística o en casa, usarán pelotas de papel o de *foam*.

- o Mantener en equilibrio la raqueta sobre la palma de la mano. Sobre un solo dedo, Pasarla de un dedo a otro y caminar así.

TEMA:

- o Golpeos verticales de forma libre contando el número de veces seguidas sin que caiga al suelo. ¿Alguien se atreve a trotar a la vez?
- o Lo mismo pero con golpeos más altos en vertical.
- o Golpeos verticales seguidos. El que hace el número 4 siempre mucho más alto intentando empalmar con la siguiente serie.
- o Peloteo en parejas golpeando siempre que se pueda de abajo arriba.

Juego: círculo volador

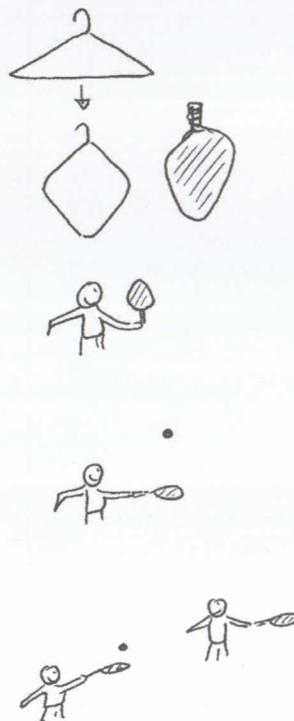
Círculos de unos 5 jugadores. Intentar mantener el móvil en el aire sin que nadie pueda darle 2 veces seguidas. Toques controlados de abajo arriba.

Juego: pase y cambio 2x2

Juego en parejas con red. Cada vez que un jugador pasa el móvil al otro campo corre por debajo de la red (o goma elástica) y cambia de equipo. No está permitido devolverla uno mismo.

Juego: raquegolf

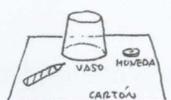
6-8 hoyos (cajas de cartón o aros en su defecto) no muy distanciados, distribuidos por todo el patio. Par en torno a 3 golpes. Salidas simultáneas de todos los grupos repartidos por los distintos hoyos para que no haya tiempos de espera.



Vuelta a la cama

Comentarios sobre la sesión y las posibilidades de construcción de raquetas.

Nota: el procedimiento para fabricar pompones con lana es sencillo:



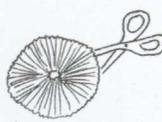
DIBUJAR DOS CÍRCULOS CONCÉNTRICOS CON UN VASO Y UNA MONEDA



RECORTAR ASÍ DOS ARANDELAS



CUBRIR LAS DOS ARANDELAS JUNTAS CON LANA DE COLORES



SEGUIR HASTA QUE CASI SE TAPÉ EL ORIFICIO CENTRAL Y CORTAR LOS HILOS POR EL BORDE



ATAR FUERTE ENTRE LAS DOS ARANDELAS Y SACARLAS



EL POMPON YA ESTÁ LISTO PARA JUGAR

2.2.2.4. Calcetines voladores y recogebolas (2º y 3º ciclo)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación. Recoge-bolas I (3º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del material y de su construcción. ○ Lanzamientos y recogidas en estático y en movimiento. ○ Pases. ○ Juegos grupales y juegos de equipo.
2. Recoge-bolas II (3º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamientos y recogidas. ○ Pases cooperativos. ○ Juegos grupales y juegos de equipo.
3. Recoge-bolas (5º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamientos y recogidas. ○ Pases cooperativos. ○ Iniciación deportiva.
4. Construimos calcetines voladores. Juegos I (4º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del material y de su construcción. ○ Lanzamientos y recogidas en estático y en movimiento. ○ Pases. ○ Juegos grupales y juegos de equipo.
5. Juegos con calcetines voladores II (4º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamientos y recogidas. Golpeos. ○ Pases cooperativos. ○ Juegos grupales y juegos de equipo. ○ Iniciación deportiva.
6. Juegos con calcetines voladores III (4º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamientos y recogidas. ○ Pases cooperativos. ○ Juegos grupales y juegos de equipo. ○ Juegos combinados con recoge-bolas.
7. Juegos con calcetines voladores (5º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamientos y recogidas. ○ Pases cooperativos. ○ Juegos grupales y juegos de equipo.
8. Juegos combinados (5º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamientos y recogidas. ○ Pases cooperativos. ○ Iniciación deportiva. ○ Juegos combinados con recoge-bolas.

UNIDAD DIDÁCTICA: Proteger la naturaleza es nuestra alternativa. calcetines voladores y recogebolas.	CICLO: 2º 4º de Prim.
SESIÓN: Construimos calcetines voladores. Juegos I.	N.º: 4/8
OBJETIVOS: Desarrollo de la coordinación en lanzamientos y recogidas con materiales alternativos contruidos por el propio alumnado.	
ESPACIO: Pista.	
MATERIAL: Calcetines voladores. Elástica. Recoge-bolas.	

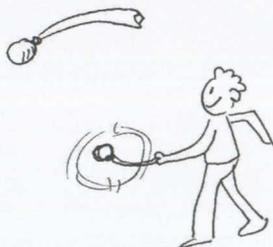
Propuesta inicial

Comentarios sobre el proceso de elaboración de los calcetines voladores. Variantes individuales. Semejanzas y diferencias con las bolas colas comerciales.

Vamos a fabricarnos un calcetín volador. Un calcetín viejo, cuanto más largo y más fino mejor. Introducimos en la punta una pelota de tenis o de goma y lo atamos con un cordel o goma fuerte para que no se mueva de su sitio. Si es de color claro incluso podemos

personalizarlo pintando con rotulador o pintura algún motivo decorativo. Más sencillo imposible.

Se coge del extremo superior, se gira varias veces y se suelta en la dirección deseada como si fuera una honda. La fuerza centrífuga hará el resto. El vuelo es limpio y generoso si hemos elegido bien nuestro calcetín.



- o Lanzamientos agarrando por la pelota y recogida por el calcetín.
- o Lanzamientos con giro atrás, a lo alto y recogida. Probar ambos sentidos de giro y ver los resultados.
- o Lanzamientos altos con cierto vuelo horizontal para recoger con desplazamiento.

Juego: bomba

Corren por un espacio pequeño delimitado (el círculo central de la pista). A la voz de "bomba" se tumban boca abajo, agazapados, sin poder moverse, y los lanzadores tiran al aire. A quien le caiga una bomba se la liga.



TEMA:

Parejas: pases en parábola alta-baja. Variar después las distancias.

Parejas: intentar recoger el pase por la cola lo más cerca posible de la pelota.

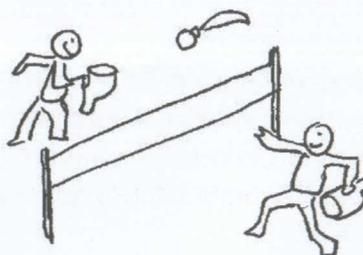
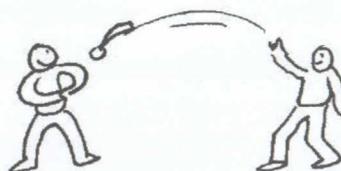
Pases cooperativos simultáneos del C.V. contando a la de 3. Si lo consiguen los dos se anotan un tanto.

Juego: tiro al arco

Uno forma "el aro" con sus brazos y el otro lanza el C.V. Tirar alternativamente. Puntúan cooperativamente por lo que el del aro se mueve para conseguir el enceste.

Juego: tenis alternativo

En campo de bádminton. Equipos mixtos de 2 jugadores. Cada jugador con un recoge-bolas. Un C.V. en cada campo. Lanzamiento simultáneo (a la de 3) y punto por cada recepción correcta. Lanza quien recibe pero nunca dos veces seguidas, por lo que si se da el caso se pasa al compañero.



Vuelta: a la calma

Recogida de materiales y comentarios sobre la sesión.

2.3. La paz es nuestra alternativa

1. Cooperar es construir la paz.
2. En busca de Utopía.
3. Los Imposibles.
4. El tesoro de Tutan Jamón.

2.3.1. Unidad didáctica. Guión

1. Relación del tema con el currículo
 - o Con los objetivos generales de área
 - o Con los bloques de contenidos

2. Justificación de la propuesta
3. Desarrollo de la unidad didáctica
 - 3.1. Descripción de la unidad didáctica
 - 3.2. Objetivos didácticos
 - 3.3. Contenido
 - a. Conceptuales
 - b. Procedimentales
 - c. Actitudinales
 - 3.4. Metodología y evaluación



1. RELACIÓN DEL TEMA CON EL CURRÍCULO

Objetivos generales de Educación Física. Se establece una especial, aunque no exclusiva, vinculación con los siguientes objetivos (se respeta la numeración original del currículo aragonés):

1. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.
2. Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos que les permitan mantener su cuerpo

sano e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.

5. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, estableciendo relaciones equilibradas con los demás, aceptando las limitaciones propias y ajenas, y respetando las reglas.
6. Practicar solo o en grupo actividades corporales artísticas para expresarse y comunicarse de manera eficaz.
8. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para actuar de forma metódica, eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

Los bloques de contenidos vinculados especialmente a la unidad didáctica:

- o Bloque 1. Acciones en entorno físico estable.
- o Bloque 3. Acciones de cooperación.
- o Bloque 4. Acciones de cooperación y oposición.

- o Bloque 6. Acciones con intenciones artísticas o expresivas.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuando se empezó a gestar este proyecto nuestra intención pasaba por conseguir un programa de Educación Física capaz de educar también en valores; especialmente fomentando la paz, y con ella, el respeto, la tolerancia y la cooperación.

Otros valores se “añadieron” a la lista pero la paz siguió reafirmandose como el pilar sobre el que trabajar para dar respuesta a problemáticas sociales generadoras de injusticia, para formar desde la prevención y la acción individual, o para servir de instrumento cotidiano de cambio y mejora.

Este creciente protagonismo de la paz como valor a desarrollar, no es fruto de la casualidad o de preferencias personales. Creemos que está justificado porque la Paz se nutre, viene condicionada y condiciona las distintas esferas en las que se desenvuelve el ser humano: la personal, la relacional y la ambiental. Si queremos educar para la paz nuestro currículo debe contribuir a:

En la esfera personal

- o La mejora de la autoestima.
- o El conocimiento personal: conocerse a sí mismo, aceptarse y quererse.
- o El camino hacia la autodependencia, abriendo vías a la autonomía y la aceptación de responsabilidades.

En la esfera relacional

- o La creación de un clima de clase relajado, democrático, abierto y seguro.

- o El establecimiento democrático de las normas de clase, asegurando los medios para que se cumplan dichas normas.
- o El aprendizaje de estrategias no violentas de resolución de conflictos.
- o La educación en la interculturalidad: conocimiento y valoración de otras culturas.
- o La igualdad, evitando discriminaciones de cualquier tipo, y especialmente, por razones de sexo, raza o nacionalidad.

En la esfera ambiental

- o El conocimiento y valoración del patrimonio natural y cultural de nuestra tierra.
- o La educación para un consumo responsable y una utilización racional de los recursos naturales.

Uno mismo, los demás y el medio: estar en paz es estarlo en esas tres esferas y así lo hemos contemplado en este proyecto. En paz con uno mismo (U. D. Conocerse). En paz con el resto de personas (U.D. La Paz, U.D. Juegos del mundo, U.D. La igualdad). En paz con la naturaleza que nos acoge (U.D. Aragón, U.D. Proteger la Naturaleza)... Ser pacífico y pacifista.

Como se observa, en esta propuesta la paz no es un contenido aislado del currículo sino una referencia constante aplicada continua y sistemáticamente para que sea interiorizada, incluso, en el nivel subconsciente.

La Educación Física, la educación, debe estar impregnada de tolerancia, de respeto, de igualdad, de libertad, de solidaridad. Debe estar empapada de paz, un concepto de paz positiva en donde no se oculte el conflicto sino que se promueva su resolución de forma no violenta, cooperativa y participativa.

Como casi siempre, va a ser el juego el recurso metodológico más eficaz para que estos

contenidos sean recibidos por las niñas y niños con los brazos abiertos. Fundamentalmente, el juego cooperativo es el recurso esencial de esta unidad didáctica y de las demás puesto que irá reapareciendo en todas ellas.

3. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

3.1. Descripción de la unidad didáctica

La presente unidad está dirigida a los alumnos y alumnas de todos los ciclos de Educación Primaria. Se desarrolla, a su vez, a través de varias unidades de trabajo con la siguiente temporalización:

2º Trimestre. En torno al Día Escolar de la Paz y la No Violencia, en el que se rememora la muerte de Gandhi (última semana de enero), planteamos tres subunidades para 2º y 3º ciclo. A éstas se suma la primera subunidad didáctica de juegos cooperativos que se aplica, con la correspondiente secuenciación, en los tres ciclos.

1. Cooperar es construir la paz.

En el segundo trimestre: 8 sesiones en cada ciclo.

2. En busca de utopía.

2º Ciclo: 11 sesiones para 3º de Primaria.

3º Ciclo: 11 sesiones para 5º de Primaria.

3. Los imposibles.

2º Ciclo, 4º de Primaria: 3 sesiones.

4. El tesoro de Tutan Jamón.

3º Ciclo, 6º de Primaria: 4 sesiones.

Total de sesiones por nivel y curso escolar:

1º Ciclo: 8 sesiones.

2º Ciclo: en 3º, 19 sesiones. En 4º, 11 sesiones.

3º Ciclo: en 5º, 19 sesiones. En 6º, 12 sesiones.

3.2. Objetivos didácticos

Con esta unidad didáctica se persigue que el alumno o alumna sea capaz de:

- o Iniciarse en el deporte de orientación buscando balizas con ayuda de un plano.
- o Reflexionar en torno al día escolar de la Paz y la no violencia, y lo que ello significa. Conocer qué es el premio Nobel de la Paz y algunos grandes pacifistas.
- o Reflexionar sobre “los secretos para conseguir la Paz” que les enseñan Gandhi, Rigoberta Menchú y el resto de grandes luchadores por la paz.
- o Respetar y valorar otras culturas a partir de esos personajes y los juegos que nos enseñan.
- o Mostrar actitudes de aceptación, respeto y valoración hacia sí mismo, hacia los compañeros y el medio.
- o Desarrollar estrategias de juego cooperativas, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás e identificando el carácter no competitivo, cooperativo o competitivo de cada uno de los juegos.
- o Mostrar una expresión corporal libre y desinhibida a través de la danza dirigida y libre. Modificar colectivamente una danza tradicional.
- o Descubrir y apreciar formas de trabajo alternativas disfrutando con ello.
- o Desarrollar las habilidades motrices y las capacidades físicas básicas mediante el juego motriz.

3.3. Contenidos

Los contenidos seleccionados en esta unidad hacen referencia a los bloques de contenidos propuestos en el currículo oficial. Como expusimos anteriormente, está relacionada con:

- o Bloque 1: Acciones en entorno físico estable. El cuerpo: imagen y percepción: conocimiento, percepción y control del propio cuerpo y del movimiento corporal. Ajuste del movimiento al ritmo respiratorio. La salud corporal: higiene, corrección postural y seguridad en la actividad física.
- o Bloque 3: Acciones de cooperación. Estrategias de juego cooperativo. Colaboración y sincronización. Proyectos de acción colectivos.
- o Bloque 4: Acciones de cooperación y oposición. Los juegos: tipos de juegos, reglas y estrategias de juego.
- o Bloque 6. Acciones con intenciones artísticas o expresivas. Danza.

Estos contenidos se han clasificado en conceptuales, procedimentales y actitudinales.

a. Conceptuales

- o Conocimiento del significado del día escolar de la Paz y la no violencia, así como de los hechos que conmemora.
- o Conocimiento de algunos grandes pacifistas y el porqué se les reconoce como tales: Gandhi, Rigoberta Menchú, M. Luther King, El Dalai Lama, La Madre Teresa de Calcuta...
- o Relacionar a estos grandes personajes con sus países de origen y algunos juegos de los mismos.
- o Tipos de juegos: competitivos, no competitivos y cooperativos. Estrategias de resolución cooperativas. Adaptación de

la conducta motriz y las estrategias de juego a las finalidades que quieren conseguirse.

- o Nociones unidas a los juegos de cooperación: colaboración, sincronización y disponibilidad.
- o Reflexión en torno a los "secretos de la Paz" que les regalan los pacifistas.

b. Procedimentales

- o Práctica de juegos cooperativos y no competitivos. Aplicación de estrategias cooperativas en el marco de juegos competitivos.
- o Participación en juegos que desarrollan habilidades motrices de desplazamiento, lanzamiento y recogida de móviles, golpes, equilibrios, fuerza, orientación espacial, etc.
- o Práctica y aprendizaje de juegos de otras culturas vinculadas con alumnos y alumnas que estudian en el centro.
- o Percepción y estructuración espacial: orientación deportiva mediante juegos de búsqueda que implican el manejo de plano (el del centro escolar en 2º ciclo o el del parque en el ciclo 3º).
- o Encadenamiento y coordinación de acciones grupales. Sincronización de acciones y colaboración para conseguir un objetivo común.
- o Percepción y estructuración espacio-temporal (juegos de velocidad, trayectorias e interceptación).
- o Acondicionamiento físico general tratado globalmente a partir de situaciones de juego.
- o Práctica de bailes populares de otras culturas introduciendo la posibilidad de improvisar y crear movimientos nuevos

colectivamente. Ajustar el movimiento al ritmo y al soporte sonoro.

c. Actitudinales

- o Participación en clase con confianza, tolerancia y respeto hacia los demás independientemente del sexo, raza, origen, limitaciones personales...
- o Sentido de pertenencia al grupo.
- o Actitud de respeto a las normas de clase y reglas del juego para que el clima de trabajo y de relación pueda asentarse en el respeto, la colaboración y la paz.
- o Respeto y valoración de otras culturas (India, China, Tíbet, África, Hispanoamérica, Los Balcanes...) a través de sus juegos, danzas o grandes personalidades.
- o Disfrute realizando actividades físicas cooperativas valorando éstas como medio de mejora personal y de relación con los demás, entendiendo la oposición como una estrategia de juego. Disfrutar del juego independientemente de los resultados.

3.4. Metodología y evaluación

Sigue las líneas metodológicas y de evaluación generales marcadas en el proyecto, y revisadas en el capítulo 1. Tomando como base los criterios de evaluación y los objetivos didácticos de esta unidad, se muestran, como ejemplo, los criterios de evaluación para el tercer ciclo de Primaria, así como la

ficha de observación y autoevaluación del alumnado:

- o Es capaz de interpretar y orientar el plano del centro escolar para encontrar balizas marcadas en él.
- o Sabe que en el día escolar de la Paz y la no violencia se conmemora la muerte de Gandhi. Conoce algunos datos sobre la vida de Gandhi y algunos otros grandes pacifistas.
- o Muestra interés por “los secretos para conseguir la Paz” que les enseñan Gandhi, Rigoberta Menchú, etc.
- o Colabora activamente en el desarrollo de los juegos de grupo, mostrando una actitud de aceptación hacia los demás y de superación de las pequeñas frustraciones que se pueden producir.
- o Respeto las normas establecidas en los juegos, reconociendo la necesidad para uná correcta organización y su desarrollo.
- o Desarrolla estrategias de juego cooperativas, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás.
- o Se desplaza en cualquier tipo de juego, mediante una carrera coordinada con alternancia brazo-pierna.
- o Lanza con una mano un objeto conocido componiendo un gesto coordinado.
- o Se anticipa a la trayectoria de un objeto realizando los movimientos adecuados para cogerlo o golpearlo.
- o Danza coordinada y desinhibidamente un baile popular ajustando su movimiento al ritmo y al soporte sonoro.

Alumno/a: CICLO 2º Curso:.....
Unidad didáctica: La paz es nuestra alternativa

1 = siempre; 2 = a menudo; 3 = a veces; 4 = nunca

Ficha de observación-Lista de control	1	2	3	4
1. Juega respetando las dos premisas básicas del juego: jugamos para divertirnos y lo más importante del juego son las personas.				
2. Muestra interés por "los secretos para conseguir la Paz" que les enseñan Gandhi, Rigoberta Menchú, etc.				
3. Colabora activamente en el desarrollo de los juegos de grupo, mostrando una actitud de aceptación hacia los demás y de superación de las pequeñas frustraciones que se pueden producir.				
4. Respeta las normas establecidas en los juegos, reconociendo su necesidad para una correcta organización y desarrollo de los mismos.				
5. Desarrolla estrategias de juego cooperativas, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás.				
6. Se desplaza en cualquier tipo de juego, mediante una carrera coordinada con alternancia brazo-pierna.				
7. Lanza con una mano un objeto conocido componiendo un gesto coordinado.				
8. Se anticipa a la trayectoria de un objeto realizando los movimientos adecuados para cogerlo o golpearlo.				
		SÍ	NO	
9. Sabe que en el día escolar de la Paz y la no violencia se conmemora la muerte de Gandhi. Conoce algunos datos sobre la vida de Gandhi y algunos otros grandes pacifistas.				
10. Danza coordinada y desinhibidamente un baile popular ajustando su movimiento al ritmo y a la música.				

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y AUTOEVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO

Alumno/a:
CICLO 2º Curso:.....

Unidad didáctica: **La paz es nuestra alternativa**

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es un juego cooperativo?

- ¿Qué es lo que has aprendido en «Utopía, o en los demás juegos para la Paz te puedan ayudar a ser mejor persona?:
 SÍ NO NO LO SÉ
- ¿Respetas siempre las reglas del juego? SÍ NO
- ¿Haces todo lo posible para que el grupo consiga su objetivo en los juegos cooperativos?
 SÍ NO
- Cuando jugamos al béisbol pie, ¿Consigues darle a la pelota un buen puntapie?
 SIEMPRE A MENUDO A VECES NUNCA
- ¿Consigues atrapar al vuelo con las manos pelotas lanzadas en juegos con el béisbol pie, gul tara, u otros?
 SIEMPRE A MENUDO A VECES NUNCA
- ¿Por qué se celebra el día escolar de la Paz y la no violencia el 31 de enero?

8. ¿Escribe los nombres de todos los grandes pacifistas que recuerdes han participado en los juegos de esta unidad?

9. ¿Te ha gustado esta unidad y los juegos que hemos hecho en ella?

MUCHO BASTANTE REGULAR POCO NUNCA

10. Puntúa de 0 a 10 esta unidad, siendo 0 la peor nota y 10 la mejor:

Anota aquí cualquier sugerencia para mejorar esta unidad o el trabajo del profesor:

2.3.2. Ejemplos de sesiones

2.3.2.1. Cooperar es construir la paz (1º ciclo)

2.3.2. Ejemplos de sesiones

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación de la unidad.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación. Concepto de juego cooperativo. ○ Juegos cooperativos ○ Juegos no competitivos.
2. Juegos cooperativos I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos sin material. ○ Juegos afectivos.
3. Juegos cooperativos con paracaídas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos con paracaídas cooperativos. ○ Juegos no competitivos.
4. Juegos cooperativos II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos. ○ Juegos competitivos adaptados para cooperar.
5. Juegos cooperativos III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos. ○ Mimo grupal cooperativo.
6. Juegos cooperativos con paracaídas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos con paracaídas. ○ Juegos no competitivos.
7. Juegos cooperativos VI.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos. ○ Juegos competitivos adaptados para cooperar.
8. Juegos cooperativos VII. El juego de la paz.	<ul style="list-style-type: none"> ○ El juego de la paz. ○ Juegos de magia: el poema de las tres letras: la pe, la a y la zeta.



UNIDAD DIDÁCTICA: La paz es nuestra alternativa. Cooperar es construir la paz.	CICLO: 1º
SESIÓN: El juego de la paz.	N.º: 8/8
OBJETIVOS: Disfrutar cooperando con los demás. Mejorar el sentimiento de grupo y sensibilizar sobre la importancia de la paz.	
ESPACIO: Gimnasio o aula (moviendo las sillas y mesas).	
MATERIAL: Láminas de "El juego de la paz". "Poema de las tres letras". Elementos para los trucos de magia.	

Propuesta inicial

Comentarios sobre el día Escolar de la Paz y la No Violencia. La figura de Ghandi y lo que representa. Nuestro comportamiento cotidiano hace crecer la paz o la hace más pequeña. Nosotros elegimos.

Juego: stop abrazo

Calentamos con un juego en el que para salvar a los compañeros que se han puesto en stop (brazos y piernas abiertas para no ser pillados), debemos darles un gran abrazo. Quien es tocado se convierte en perseguidor.

TEMA:

El juego de la paz

Lectura en voz alta por el profesor del poema "El juego de la Paz" (ved en el anexo 3). Los niños y niñas van realizando las acciones que el texto les sugiere y disfrutando con ellas.

El poema de las tres letras: la pe, la a y la zeta

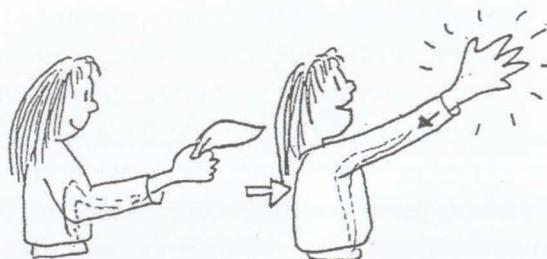
Presentamos el poema con las palabras del mago. Al igual que él, decimos las palabras mágicas, echamos una pizca de polvo de alegría y del sombrero sacamos la poesía. El polvo de alegría, les explicamos, sale de la risa de los niños y niñas así que a reír, y bien fuerte, porque necesito mucho para hacer la magia. Recojo el polvo de sus cabezas con

un pañuelo y a continuación saco de la chistera el poema.

Lectura de algunas estrofas del poema que ya han estado trabajando en las tutorías (ver hojas adjuntas). El mago que presenta el poema ha enseñado al profesor algunos de sus trucos y le ha dejado su chistera.

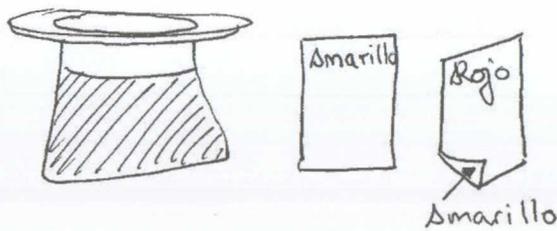
Con las palabras mágicas: "Pitas, pitas, palomitas de la paz" y el polvo de alegría hacemos algunos trucos de magia para los pequeños:

1. Hacer **desaparecer un pañuelo** de la mano: el pañuelo se muestra dentro del puño semicerrado. En realidad pasa por el interior de la manga del chándal y luego está atado al cinturón. Al estirar el brazo en el momento crucial del truco, el pañuelo se esfuma por el interior de la manga y desaparece.

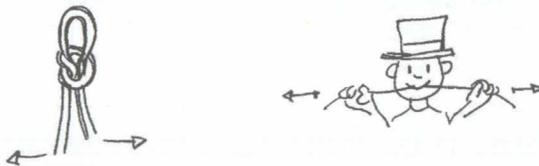


2. Las **tarjetas de colores**: hacemos dos tarjetas: una roja y otra amarilla. Una de ellas trucada de forma que por detrás es del mismo color que la otra. Enseñamos las dos para que se vean los dos colores. Las introducimos en la chistera y sacamos la trucada enseñando el color repetido. La guardamos en el bolsillo. Si hemos sacado la roja, entonces en la chistera tendremos la... ¿amarilla?

Para sorpresa de los niños la que queda se ha cambiado de color; también es roja.



3. El **nudo comestible**: hacemos un nudo simple huido en un cordel. Simulamos que está muy apretado y que resulta difícil de soltar. Nos lo metemos en la boca y al estirar de los extremos el nudo se deshace dentro. Fingimos que estamos masticando y que nos hemos comido un nudo con sabor a fresa.



4. Los **clips mágicos**: les cuento una pequeña historia de dos clips. Uno era rojo y el otro verde. Iban a la misma escuela pero no jugaban nunca juntos ni eran amigos porque sus padres les decían que los de otro color no eran buena gente. La profesora, preocupada, les propuso un día El juego de la paz. Se dieron tantos besos y abrazos en el juego, se divertieron tanto que decidieron ser siempre amigos y jugar juntos. Mientras les contamos ese cuentecillo vamos colocando los clips como se ven en el dibujo.



Les enseñamos para que vean que están separados. Al final de la historia es cuando el mago estira del papel y, por arte de magia, los dos saltan por el aire entrelazados. ¡Ya son buenos amigos! Es importante estirar el papel con rapidez y decisión.

5. **Desaparece la moneda**: para este truco necesitamos compincharnos con el tutor. Mostramos una moneda. La introducimos bajo el pañuelo. Pasamos para que metan la mano bajo él y comprueben que está efectivamente allí. Dejamos que el tutor (que habrán ido a buscar para que vea también nuestra magia), lo compruebe también. Cuando lo hace, disimuladamente se queda con la moneda. Pases mágicos y la moneda desapareció.



Pero podemos volver a hacer que reaparezca. Realizamos el truco igual, pero a la inversa para que el compañero vuelva a meterla donde estaba. Aplausos.

Cualquier otro truco sencillo nos sirve. En los manuales de magia encontraremos un montón y fáciles de aplicar. Éstos son sólo una posibilidad que hemos llevado a la práctica. Y les encanta.

Vuelta a la cama

Comentarios finales sobre la unidad.

Se incluyen en anexo 3 el poema "El juego de la paz". y el "Poema de las tres letras".

EL JUEGO DE LA PAZ

Hoy estamos de fiesta;
es la fiesta de la paz.
Queremos jugar y divertirnos:
¡viva la amistad!



Para jugar a la paz sólo necesitamos
niñas y niños,
alegría, un gran corazón y dos
manos;
"hay niñas y niños por aquí?...
¿y alegría?... ¿y corazones sanos?
¡Así me gusta!... ¡Allá vamos!"

Cuando diga *paz*,
tenemos que saltar,
levantar mucho las manos
y las nubes casi tocar. ¡Paz!

Buscad un compañero cuando diga *amor*
dadle un beso, o dos mejor,
y cada vez que *amor* digo,
buscad un nuevo amigo. ¡Amor!, ¡amor!
¡amor!

Bailad esta divertida danza
cuando yo diga *hermano*,
pero eso sí, formando un gusano
¡Hermano!

Cuando digo *amigo*,
nos liamos a dar abrazos,
a todos los compañeros;
a los altos y a los bajos. ¡Amigo!



Cuando diga libertad,
vamos a volar
moviendo mucho las alas
como la paloma de la paz. ¡Libertad!

Por el suelo rodaremos
cuando *alegría* yo diga,
apoyando todo el cuerpo,
la espalda y la barriga. ¡Alegría!

Cuando diga *rechupete*,
escribimos la palabra "amigo" en el aire
pero no con un lápiz, no...
con el culete. ¡Rechupete!

Me tumbo un poco y respiro
cuando diga *bizcocho*.
sólo quiero relajarme,
no es que éste pocho. ¡Bizcocho!



Cuando diga *cariño*,
se levanta cada niño.
¡a cámara lenta!
y nos damos besos, caricias y mimos.
por lo menos cuarenta o cincuenta.
¡Cariño!

Atención que el juego de la paz se nos va
nos ponemos en corro y cuando diga ya
gritaremos: "PAZ, PAZ, PAZ". ¡Ya!

Adaptación para una clase de E.F. realizada por Martín Pinos de "El juego de la amistad" de M^a Ángeles Fernández.
Construir la Paz es cosa de todos. Programa de Educación en valores de Manos Unidas. Ilustraciones de la serie
de palomas de Picasso. Educación en valores de Manos Unidas.

LA PE, LA A Y LA ZETA



LA PE, LA A Y LA ZETA LA PE



Pe sabe a **Pan** de Pueblo
Pipas Peladas y el **Primer Sueño**.



La Pe de **Pinocho**, **Peter Pan**, **Perico** de los **Palotes** y **Pulgarcito**.
¡Que **Panda** de **Pequeñitos**!



Lo más importante para do **Pepino**:
la **Pizza** de **Pepperoni**.
Para un **Piel** roja harto de **Peleas**: la **Pipa** de la **Paz**.
Par aun **Pirata**: su **Pata** de **Palo**.
Para una **Pata**: su **Pato**.
Para una **Pulga**: su **Perro**.
Para un **Perro**: su **Palo**.



Pe de **Puzzle** y **Piñata**
de **Peques** jugando al **Pilla Pilla** en la **Plaza** del Pueblo.

No nos gustan las **Pistolas**, los **Picores**,
ni las **Peleas**



Si nos gustan los **Pájaros**,
los **Padres** que dan abrazos.
Los amigos
y las mamás que te dan un beso sin
motivo.



Expresión de alegría: "Viva la **Pepa!**".
¡Vivan las **Pepas** y **Pepitas!**, ¡Viva el
que repita!
"Pitas, Pitas Palomitas de la **Paz!**"



LA A



La **A** nos habla de **Aquel** que se **Alegra** con **Apagar** su sed sólo con **Agua**. De **Amanecer** saludando al **Alba** con **Alegría**.



Adivina quién **Alardea** por los **Aires** de **Ágraba** con su **Alfombra** voladora.. ¡**Ajál**, **Aladín**!



¿**Algo** mejor que **Abrazar** un **Amigo**? Para un enamorado, **Abrazar** a su **Amante**.



Para un **Alpinista**, escalar en los **Apalaches**. los **Andes**, los **Apeninos** y los **Alpes**



La primera letra de **Abecedario**, la **A**, el primer hombre **Adán**,



La primera verdad, **Amar**.

¡**Alabim**, **alabam**...! para los que con los **Amigos** de **Acampada** se van. ¡**Aupa**! Para **Aritz**, para **Abdul** y para **Aziz**, que llegaron a **Aragón** y ya son de **Aquí**.



Que la **A** nos una, propongo: **África**, **Asia**, **Australia**, **América**... y sólo una: **Auropa**, la de ellos y la mía.

Ayudar propongo... ¡y dar **Alas** a la **Alegría**!



LA ZETA

ABCDEF

UVWXYZ

La **A** la primera letra, y a la **Zaga** de todas, la última, la **Zeta**.

¡**Zis**, **Zas Zis**!, sólo tres trazos en **Zigzag** y... ¡Eureka!, ya está la **Zeta**.

¡**Zis**, **Zas Zis**!, el **Zumbido** de la marca del **Zorro**.

Ese dibujo en forma de **Zeta** con la goma no lo borro.



¡Por **Zeus**, qué veo! Un monje **Zen** **Zurrándole** a la **Zambomba**. Esto es más raro que un **Zorro** en **Zapatillas**

Zampando Zanahorias en un **Zoo** de "Zevilla"



Zanjemos pues con Amor este Poema:

La **Pe** se ligó a la **A**, y está se enamoró de la **Zeta**.

¡Vaya trío de letras! ¿Se puede pedir más?

Sí. ¿Gritad conmigo!: **PAZ**, **PAZ**, **PAZ**.



2.3.2.2. Cooperar es construir la paz (2º ciclo)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación de la unidad.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación. Concepto de juego cooperativo. ○ Juegos cooperativos. ○ Juegos no competitivos.
2. Juegos cooperativos I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de equilibrio. ○ Juegos con neumáticos.
3. Juegos con paracaídas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ejercicios con paracaídas. ○ Juegos con paracaídas.
4. Juegos cooperativos II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de gateo y reptación. ○ Juegos tradicionales cooperativos.
5. Juegos cooperativos III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos. ○ Desarrollo de la afectividad.
6. Paracaídas II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos con paracaídas: sincronización, colaboración.
7. Juegos cooperativos IV.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos tradicionales cooperativos. ○ Juegos de mimo. ○ Invención de juegos cooperativos.
8. Juegos cooperativos V.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de iniciación deportiva. ○ Inventar cuentos.



UNIDAD DIDÁCTICA: La paz es nuestra alternativa. Cooperar es construir la paz	CICLO: 2º
SESIÓN: Presentación. Juegos Cooperativos.	Nº: 1/8
OBJETIVOS: Distinguir entre juegos cooperativos y juegos competitivos. Disfrutar cooperando con los demás. Resolver problemas motrices de tipo cooperativo.	
ESPACIO: Gimnasio.	
MATERIAL: Bancos suecos, testigos de atletismo o rotuladores.	

Propuesta inicial

Comenzamos presentando el tema. Preguntamos sobre el significado de la palabra "cooperar". ¿Qué puede ser entonces un juego cooperativo? ¿Quién puede mencionar algunos juegos cooperativos que hemos hecho durante este curso? Vamos a empezar por uno de ellos.

Juego: los brazos

Se trata del *Pillao* clásico en el que para salvarse hay que escapar corriendo o abrazarse a alguien. Si un compañero está en apuros podemos ayudarlo saliendo a su encuentro para abrazarlo. Nadie pierde, sólo hay cambio de papeles si nos pillan. Cuanto menos nos pillen y a más compañeros ayudemos abrazando, mejor.

¿Cómo os sentíais cuando un compañero os abrazaba para salvaros?

TEMA:

Juego: el puente de las alturas

Varias parejas de bancos suecos alineados. Un grupo encima de cada puente. El objetivo ahora es colocarse por orden de altura pero sin que nadie se baje o se caiga de los bancos. Es necesario ayudarse entre sí para conseguirlo. Sólo cooperando lo conseguiréis.

¿Cómo habéis conseguido que no se cayeran los compañeros cuando se cruzaban con vosotros?

Juego: la conexión

Parejas. Están conectados por una varita mágica (testigo de madera o rotulador) que les permite prever los movimientos de su compañero. Con el dedo índice sujetan entre los dos, por los extremos, la varita. Cuando lo consiguen empezamos a proponer algu-

nos retos: a ver quiénes pueden andar así, y girar, y sentarse, y correr, y bailar...



¿Erais capaces de prever, de sentir, los movimientos del compañero?

Juego: el inquilino

Tríos. Dos alumnos o alumnas enfrentados se agarran con ambas manos (son la pared derecha e izquierda de la casa) y el tercero se introduce en medio de ambos (es el inquilino). Tienen que fijarse bien en la posición que ocupan las paredes respecto al inquilino para saber si somos la pared derecha o la izquierda.

Cuando el profesor diga una de ellas, todos los que sean esa pared deben cambiar de lugar con otra. Si por el contrario dice "inquilino", éstos son los que cambian de casa. Si se oye la voz de "¡Terremoto!" todo el mundo buscará un nuevo lugar y compañeros. Quienes se quedan sin sitio esperan la siguiente jugada muy atentos.



Vuelta a la cama

Sí, no

Varios voluntarios se apartan para no enterarse de la explicación del juego. Cuando entren, de uno en uno deberán adivinar el

animal que toda la clase ha acordado. Pueden formular cuantas preguntas quieran pero que se puedan responder con SÍ o NO. El juego tiene su truco, ya que la clase sabrá que si la pregunta acaba en vocal la respuesta será que SÍ, y si acaba en consonante, que NO.

¿Os ha gustado la broma?, ¿a veces hay bromas que no son divertidas sino de mal gusto?

2.3.2.3. Cooperar es construir la paz (3º ciclo)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación de la unidad.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación. Concepto de juego cooperativo. ○ Juegos cooperativos.
2. Juegos cooperativos I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos tradicionales. ○ Juegos no competitivos.
3. Juegos con paracaídas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ejercicios con paracaídas. ○ Juegos con paracaídas.
4. Juegos cooperativos II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos. ○ Juegos de orientación deportiva.
5. Juegos cooperativos III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos con sillas. ○ Desarrollo de la afectividad a través de la meditación guiada.
6. Paracaídas II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos con paracaídas: colaboración, sincronización.
7. Juegos cooperativos IV.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de iniciación deportiva de carácter cooperativo. ○ Juegos de sófbol, fútbol y baloncesto.
8. Juegos cooperativos V.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos.



UNIDAD DIDÁCTICA: La paz es nuestra alternativa. Cooperar es construir la paz	CICLO: 3º
SESIÓN: Juegos Cooperativos con paracaídas II.	N.º: 6/8
OBJETIVOS: Desarrollo de las habilidades coordinativas a través del juego cooperativo con paracaídas. Aprendizaje de estrategias de cooperación.	
ESPACIO: Gimnasio o pista.	
MATERIAL: Paracaídas. Diez pelotas (una de diferente color o tamaño).	

Propuesta inicial

Juego: carrera de frutas

Los niños sujetando el paracaídas lo mantienen con cierta tensión. Grupos de cinco frutas. Disponemos a los niños alternativamente en este orden: naranjas, mandarinas, uvas, peras y manzanas. Se hincha el paracaídas. Cuando está arriba decimos una de las frutas. Los aludidos sueltan la tela y corren alrededor del círculo de compañeros para volver a su sitio lo antes posible y reanudar el juego con una nueva fruta.

TEMA:

Inventar juegos con paracaídas

Cada uno de los grupos del juego anterior dispone de unos minutos para inventar un juego con este material. Dos condiciones. Debe de poder jugar toda la clase a la vez y nadie puede ser eliminado. Des-

pués lo cuentan a los demás y probamos sus ideas.

Juego: la manzana podrida

El paracaídas sujeto a la altura de las caderas y paralelo al suelo. Se sitúan sobre la tela diez pelotas, una de ellas de diferente de color o tamaño. Mover el paracaídas para que todas las manzanas vayan cayendo por el agujero central salvo la podrida. Cada manzana suma un punto a la clase. Si se cae fuera alguna pelota, se vuelve a echar dentro y en paz.

Vuelta a la calma

Juego: el chistosoç

Hinchar el paracaídas, dar dos pasos al frente y bajarlo por la espalda para quedar sentados en el interior del iglú que se formará. Da tiempo a contar un chiste rápido antes de que se desinfle. ¿Algún voluntario?



2.3.2.4. En busca de Utopía (3° y 5° de primaria)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Los ocho secretos de la Paz. Orientación.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación de la unidad didáctica. ○ Qué es el día escolar de la paz y la no violencia. ○ Carrera de orientación en estrella, no competitiva. ○ Los ocho secretos de la paz.
2. Gandhi nos enseña juegos de la India.	<ul style="list-style-type: none"> ○ El saludo al Sol de Yoga (flexibilidad, coordinación). ○ Juegos de lanzamiento y recepción, y de persecución.
3. El Dalai Lama nos enseña juegos de Oriente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de fuerza y agilidad. ○ Tai-chi, secuencia de cuatro movimientos.
4. Rigoberta Menchú nos enseña juegos de América. Azteca I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pruebas 1 y 2. Juegos de coordinación y equilibrio.
5. Azteca II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pruebas 3 y 4. Juegos de coordinación, persecución y salto.
6. Azteca III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba 5 y "el combate final". Juegos de velocidad y astucia.
7. La madre Teresa de Calcuta nos enseña una danza yugoslava.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Danza yugoslava: "<i>Beljevina</i>". Baile dirigido y posteriormente modificación grupal del mismo.
8. Martín Luther King nos enseña juegos de EEUU.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juego de lanzamiento y esquiva. ○ Introducción al béisbol mediante el juego de sófbol <i>pie</i>.
9. Martín Luther King II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Partido de sófbol pie. ○ Como alternativa podemos aprender un baile sencillo de EEUU como el "<i>Yupi ya</i>" o "<i>Schoofly</i>".
10. Desmond Tutú nos enseña juegos de África.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de persecución, agilidad y coordinación óculopodal.
11. UNICEF nos enseña juegos del mundo.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de persecución, lanzamiento y confianza de diversos países (Albania, Luxemburgo, Colombia...).

UNIDAD DIDÁCTICA: La paz es nuestra alternativa. En busca de Utopía	CICLO 2°-3°
SESIÓN: Los ocho secretos del día de la Paz. Orientación.	N.º: 1/11
OBJETIVOS: Iniciación al deporte de orientación con manejo del plano. Trabajar cooperativamente y reflexionar en torno al día de la Paz y lo que significa.	
ESPACIO: Patio (2° ciclo); parque (3° ciclo)	
MATERIAL: Planos, hojas de control, lápices, balizas, masilla adhesiva,	

Propuesta inicial

Introducimos el tema hablando sobre el Día Escolar de la Paz y la No Violencia. Recordamos al alumnado que se celebra en esta fecha en recuerdo del asesinato del gran

pacifista Mahatma Gandhi. En su honor y en el de todas las personas que han dedicado su vida a hacer de nuestro planeta un lugar más humano y pacífico, nosotros vamos a jugar a *En busca de Utopía*.

Presentación de la unidad y del juego de orientación mediante la lectura de la página: *En busca de Utopía* que se adjunta.

Formación de equipos mixtos (unos 4 participantes) con capitán o capitana. Entrega a éstos del plano y de la hoja de control. Recordarles que revisen la simbología y lleven orientado el plano siempre.

TEMA:

- o Desarrollo del juego de orientación en forma de estrella con ida y vuelta a la zona central en la que está el profesor. Señalamos en el plano de cada equipo el control (mediante un círculo) que deben buscar. Cuando localicen la baliza y anoten la información en su hoja, vuelven para que les indiquemos una nueva a buscar. Así hasta completar las ocho. En 3º escriben el mensaje de cada baliza hasta el primer punto. En 5º, el texto completo. Búsqueda diferenciada de controles para no coincidan los equipos.

Vuelta a la cama

- o Revisión de los resultados leyendo los secretos y el nombre de los pacifistas encontrados. ¿Cuál de los secretos nos revela dónde está Utopía?
- o Los capitanes o capitanas deben guardar la hoja de control para las siguientes clases.
- o Si no va a jugar otro grupo después, recogida cooperativa de las balizas. Cada equipo una o dos, según les indiquemos.

La búsqueda de utopía

Hace mucho tiempo la gente creía en la leyenda de un lugar llamado Utopía. Una tierra donde la Paz, la Justicia y el Amor eran los

principios básicos que inspiraban el comportamiento de las personas. Utopía era una sociedad perfecta, sin guerras ni violencia, sin injusticia ni odio. Muchos fueron los que la buscaron, pero nadie consiguió encontrarla.



Quizá por eso, hoy día, siglos después, la palabra Utopía ha pasado a significar "algo maravilloso pero inalcanzable". Sin embargo no todos pensamos así. Utopía existe; os lo aseguro, y hoy podemos descubrir dónde se encuentra esa tierra de paz y amor. Os propongo una búsqueda.

Ocho balizas están escondidas en la zona de juego exactamente en los lugares señalados en el plano. En cada una de ellas encontraréis a un gran pacifista, una persona que ha dedicado toda su vida a trabajar por la paz en el mundo. Algunas de ellas han sido galardonadas con el premio Nobel de la Paz, el premio internacional más importante que nadie puede obtener.

La paloma es el símbolo universal de la paz. Picasso, uno de los mejores pintores de todos los tiempos, pintó genialmente este símbolo en varios dibujos muy famosos. Junto a algunos pacifistas aparece también una de esas palomas. Anotad en cuáles.

Cada personaje os va a enseñar un secreto para poder ser feliz y vivir en paz. Escribid en vuestra tarjeta de control el nombre del pacifista y el secreto que os regala.

¡Por cierto! Recordad bien que nadie debe tocar ninguna tarjeta o baliza, sólo anotad lo que hay en ella. Además todo el grupo debe ir junto demostrando que sois parte de un equipo que sabe buscar la paz.

BALIZAS DEL JUEGO DE ORIENTACIÓN



Mahatma Gandhi

1. AMA A CADA PERSONA, A CADA SER VIVO. ÁMATE A TI MISMO PORQUE EL AMOR ES EL ÚNICO CAMINO PARA LA PAZ.



Rigoberta Menchú

2. ERES UN SER ÚNICO, ESPECIAL, IRREPETIBLE Y MARAVILLOSO. NO DEJES QUE NADIE TE HAGA CREER LO CONTRARIO. REPÍTETELO EN VOZ ALTA CADA MAÑANA CUANDO TE LEVANTES, MIRÁNDOTE AL ESPEJO.



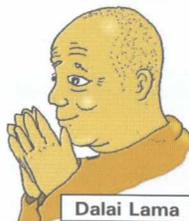
Martin Luther King

3. TRATA A LOS DEMÁS COMO QUIERES QUE TE TRATEN A TI. ASÍ DE SENCILLO Y ASÍ DE MÁGICO.



Buda y Jesús

4. PERDONA LOS ERRORES DE LOS DEMÁS Y LOS TUYOS, SU IGNORANCIA Y LA TUYA. TODOS TENEMOS DERECHO A EQUIVOCARNOS.



Dalai Lama

5. SONRÍE SIEMPRE. CUANDO ESTÉS ALEGRE PORQUE LO ESTÁS. CUANDO ESTÉS TRISTE O ENFADADO PORQUE SI TE RÍES LA TRISTEZA SE ESFUMARÁ DE TU MENTE. SI SONRÍES SERÁ FELIZ.



Madre Teresa de Calcuta

6. LA MANO QUE DA LA ROSA CONSERVA PARTE DE SU FRAGANCIA. QUIEN HACE EL BIEN RECIBE COSAS BUENAS.



7. CADA DÍA CUANDO VAYAS A ENTRAR AL COLEGIO REPÍTETE MENTALMENTE: "SÓLO POR HOY, SERÉ AMABLE CON MIS COMPAÑEROS".

UNICEF
MÉDICOS DEL
MUNDO

8. LA AUTOPIA ESTÁ EN EL INTERIOR PURO DEL CORAZÓN DE CADA NIÑO@ SOLÓ HAY QUE DEJARLA SALIR.

UNIDAD DIDÁCTICA: La paz es nuestra alternativa. <i>En busca de Utopía.</i>	CICLO 2º-3º
SESIÓN: Gandhi nos enseña juegos de la India.	N.º: 2/11
OBJETIVOS: Fomentar el respeto y valoración por todas las culturas. Identificar el carácter no competitivo de estos juegos.	
ESPACIO: Patio	
MATERIAL: Pelotas blandas, tizas.	

Propuesta inicial

Recordamos el juego de la sesión anterior y pedimos a los capitanes que releen en alto el secreto que nos enseñó Gandhi. Comentarios. *"Ama a cada ser vivo, ámate a ti mismo porque el amor es el único camino para la paz"*.

Les contamos algo sobre la vida de este gran personaje y su labor en pro de la paz. Gandhi, cuyo espíritu está presente entre nosotros, quiere enseñarnos además unos juegos de su país. Quizá cuando era niño él también jugó a ellos.

se la devuelven y debe volver a lanzarla. Si cae al suelo, el lanzador la recoge y persigue a los demás para tocar a alguien con ella. El tocado es el nuevo gul tara. Recordar que cuántas menos veces nos den y más recojamos la bola al vuelo, mejor estamos jugando.

Observar al final del juego cómo no hay competición en este juego, sólo cambiamos de papel, pero nadie pierde. Ganamos todos al disfrutar con él.



TEMA:

Juego: gul tara (Lanza a las estrellas)²

Dividimos la clase en dos o tres grupos. El lanzador envía la pelota hacia arriba lo más alto posible. Los demás intentarán atraparla antes de que caiga al suelo. Si lo consiguen,

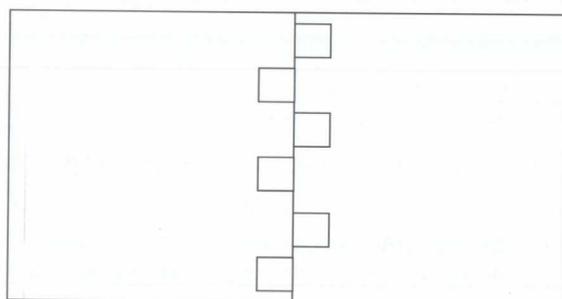
Juego: kho kho³

Jugamos en un campo de baloncesto, voleibol o similar. A ambos lados de la línea cen-

² Velázquez Callao, C. (1999), *Juegos de otros países y culturas*, La Peonza. Valladolid.

³ Velázquez Callao, C. op. cit.

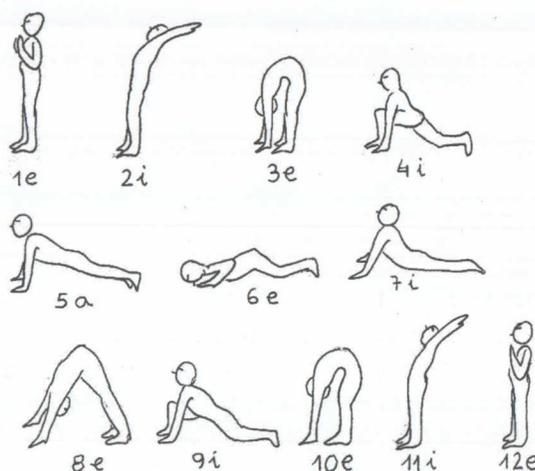
tral se dibuja una serie de cuadrados dispuestos alternativamente. Tantos cuadrados como jugadores menos dos. En cada uno de ellos se mete un niño o niña. Quedan dos jugadores. Uno perseguirá al otro cambiando de papeles si le pilla o el que huye se sale del campo. Mientras que el perseguido puede correr en ambas mitades del terreno de juego, el cazador sólo puede hacerlo por la mitad en la que empezó a perseguir. Para que la persecución continúe deberá tocar rápidamente a alguno de los jugadores que están dentro de los cuadrados del otro campo, diciendo "kho" para darle el relevo y ocupar su lugar. Casi siempre, si queremos atrapar al huido, habrá que cooperar entre todos para lograrlo.



Vuelta a la calma

Saludo al Sol (Yoga)

Trabajamos con el alumnado esta secuencia de estiramientos de yoga que, según algunos autores, constituyen de por sí una auténtica sesión de Hatha yoga. Les contamos que procede de la India y su utilidad para mantener el cuerpo flexible y equilibrado. La e indica espirar, la i marca la inspiración.



2.3.2.5. Los imposibles (4º de Primaria)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Los Imposibles! Empieza la aventura.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del juego. ○ Misiones 1 (orientación deportiva) y 2 (juego de fuerza).
2. Flexibilidad, velocidad y resistencia... súper.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Misión 3 (juego de flexibilidad), misión 4 (juego de velocidad) y misión 5 (juego de resistencia).
3. Misión en el parque y epílogo.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Misión 6 (observación y búsqueda en el parque). Epílogo del juego. Circuito de condición física recreativo aprovechando las estructuras fijas del parque.



Los imposibles

Ambientación

Una aventura de superhéroes. Y ¡cómo no...! han de salvar el mundo de un malvado sin escrúpulos que pretende extender el dominio de los *Darkheart*.

Discriminator Total es el líder de los *Darkheart*, los Corazones Oscuros. Son una legión de personas que se cree superior a los demás. Piensan que quienes son de otra raza, país o sexo, son inferiores a ellos. Los *Darkheart* están entre nosotros. Son egoístas y agresivos, aunque a veces lo disimulan. Su jefe, *Discriminator*, ha inventado "el Atontolinador Neuronal", un reductor mental capaz de encoger la inteligencia y la imaginación de las personas para convertirlas en nuevos *Darkheart*.

Pero no temamos, los Increíbles, seguro que dan buena cuenta de él. ¿Cómo?... ¿Qué los Increíbles han caído prisioneros de ese malvado? Por fortuna, sus parientes, Los Imposibles, estarán ahí para acabar con el malévolo plan de *Discriminator* y rescatar a los otros súper.

Los Imposibles son la versión escolar de la famosa familia del cine. Mientras que los

Increíbles responden a los arquetipos sexuales socialmente predominantes, sus parientes rompen con la tradicional adscripción sexista de las cualidades que los adornan. La figura predominante es la madre, la Sra. Imposible; fuerte y valiente como nadie. El padre, el Sr. Elástico, posee súper flexibilidad, y además cocina mejor que Arguiñano. Ráfaga, la hija mayor, no sólo es increíblemente rápida sino que también es una experta en arreglar ordenadores y todo tipo de cacharos. Maratón, su hermano, está un poco flacucho pero no es de extrañar porque tiene súper resistencia; aguanta sin cansarse lo que le haga falta, y, aunque poca gente lo sabe, es un gran bailarín. El último miembro de la familia, Baby Imposible, es todavía un talento por descubrir; lo que sí sabemos es que es muy simpático.

Con la ayuda de las niñas y niños del colegio, podrán derrotar a ese villano y... Bueno, será mejor que lo descubráis cuando veáis el juego.

Metodología

Activa, lúdica, motivante, creativa e innovadora. Los estilos de aprendizaje más empleados serán la asignación de tareas, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Capacidades motrices e intelectuales trabajarán en equipo para salvar los muchos escollos que esta súper aventura les depara.

Espacio

Como en otros juegos de aventura, en realidad, podemos jugar casi en cualquier sitio. En el centro escolar, en los parques, en la naturaleza, o en varios de esos espacios. Si el lugar es amplio y al aire libre, las posibilidades educativas se enriquecen al incluir desplazamientos y recorridos entre prueba y prueba, aunque tengamos que hacer algunas adaptaciones en el material. En vez de una colchoneta, usamos una manta de cam-

po y listo, por poner algún ejemplo. Como luego veremos en el desarrollo del juego, para superar cada una de las misiones además de las propuestas del cuadernillo hay que afrontar diversos retos lúdicos de carácter cooperativo o no competitivo.

En nuestro caso jugaremos en el colegio y un pequeño parque pegado a él, durante tres sesiones.

Recursos materiales

Un cuadernillo y un lápiz para cada equipo. Tarjetas con las claves y los dibujos de Los Imposibles que usaremos como balizas y que plastificaremos para que podamos usarlas durante años. Material para las pruebas: una manta, un *garrote* blando de foam o similar, música, etc.

Desarrollo

Sesión 1

En la primera sesión, una vez formados los grupos (unos cinco) y nombradas las capitanas o los capitanes de equipo, se les reparte el cuaderno de juego y se lee en alto la portada y la página de presentación. Seguros ya de que entienden la importancia de la aventura que el destino le ha deparado, empiezan la misión 1.

En la prueba de orientación deberán encontrar las cuatro balizas marcadas en el plano y luego, mediante las pistas que allí obtendrán, localizar a cada uno de los miembros de Los Imposibles, tal y como les indica el cuadernillo. Tras la búsqueda, aún tendrán tiempo de demostrar que son capaces de resolver el enigma que les plantea la madre en la misión 2.

Si consiguen transportar al pesado del profesor/a como se les indica, ganarán la pista que necesitan. El nombre del inocente era:

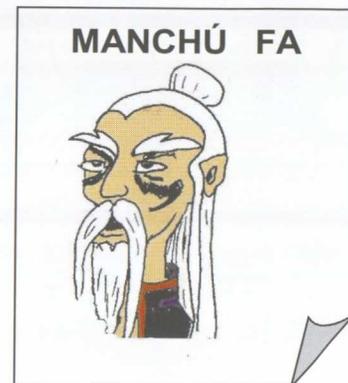
[84]

639215

Y la clave para descifrarlo:

6:M 3:A 9:N 2:C 1:H 5:U

Ahora sabemos que Manchú Fa no es Discriminator.



Sesión 2

Empezamos con la misión 3 que nos plantea el Sr. Elástico. Casi conseguiremos ser tan flexibles como él y además tendremos la clave que nos hace falta para resolver parte del caso.

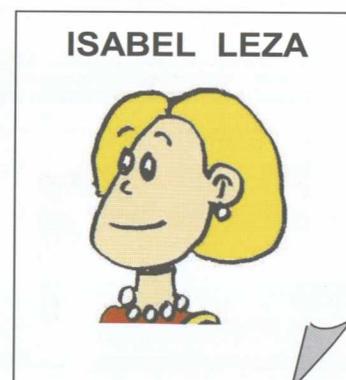
El nombre del sospechoso inocente era:

JTBCFM

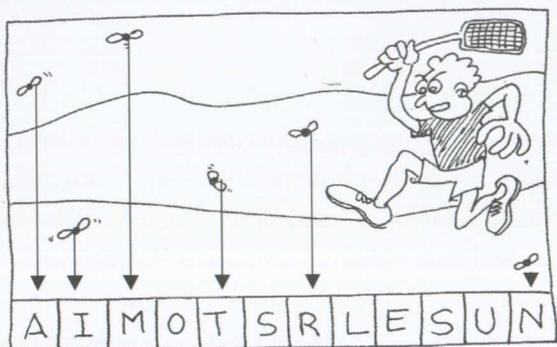
Si cambiamos cada letra por la anterior del abecedario obtendremos:

ISABEL

Isabel Leza tampoco es Discriminator.



En la misión 4, Ráfaga nos reta a superar a *Garrote Veloz* para demostrar nuestra velocidad y ganarnos la clave de ese misterioso dibujo. Aquí está "resuelto".



Los jugadores han sido rápidos con sus piernas; ahora veamos si también lo son sus neuronas. Cada mosca da la pista para saber una letra del nombre. Deben empezar por la más alta, la que está junto a la línea superior del dibujo y trazar con su lápiz una línea perpendicular desde el cuerpo de la mosca hasta la fila de letras inferior. Obtendrán la primera letra, la M. Luego irán bajando por orden hasta llegar a la más baja, la que está bajo el pie izquierdo del niño, haciendo la misma operación, para ir descubriendo todas las letras: **MARTIN**.

Han descubierto que Martín Tineo era también inocente.



La misión 5 nos llevará con Maratón a un baile de fondo, El Expreso Musical, un juego para demostrar nuestra resistencia y averiguar la clave de este otro misterioso nombre:



No es tan difícil, sólo hemos pegado cada letra del nombre a su forma simétrica. De momento ya sabrán que este personaje no es el malvado:

C A R L O S



Y por lógica, Discriminator no es otro que **¡Juan Malote!**

Sesión 3

Baby Imposible nos enfrenta al último de los retos de esta aventura. Descubrir dónde se esconde Discriminator y el Atontolinador Neuronal.

Nueve maravillas Imposibles nos darán la pista para resolver el mensaje secreto:



E N L A B I B L I O T E C A

	LAS MARAVILLAS IMPOSIBLES	LETRA
1	LA SONRISA DE UN ÁRBOL	E
2	POLVO DE ESTRELLAS	N
3	UN PROYECTO DE NUBE	L
4	VARIOS KILOS DE MIMOS	A
5	UN TOBOGÁN PARA HORMIGAS	B
6	UN ATAQUE DE COSQUILLAS	I
7	UN RAYO DE SOL	T
8	UN SÚPER ABRAZO	C
9	EL SOMBRERO DE UN DUENDE	O

Buscarán en un pequeño parque urbano que hay junto al colegio. Cada grupo dispondrá de unos quince minutos para conseguir el mayor número de esas nueve maravillas imposibles. Seguro que todas están por allí, pero a veces hay que mirar las cosas con otros ojos, con creatividad, con pensamiento lateral.

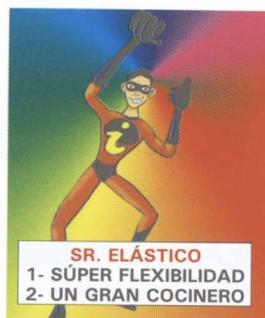
Todo hallazgo, si está bien justificado, será dado por válido por el profesor. Con cada maravilla les iremos revelando una de las letras de la clave, así, al final, todos sabrán que Discriminator se ha escondido en la

Biblioteca del centro. Pero antes de ir allí nos hemos ganado unos minutos de diversión recorriendo los columpios y estructuras del parque, de forma libre o siguiendo al docente en un circuito digno de superhéroes como ellos.

Una vez localizado Discriminator en la biblioteca, sólo nos resta aprovechar las habilidades de Ráfaga para modificar el Atontolinador Neuronal, y averiguar qué archivos ha sustituido en el programa de esa maquiavélica máquina. Preguntemos al alumnado por qué archivos habrá cambiado Ráfaga los que tenía el aparato. Seguro que pueden descubrirlo. Ya no es un atontolinador, sino un Liberador Neuronal. Cuando se lo apliquemos a Discriminator, el respeto, el amor a uno mismo y los demás, la generosidad y la capacidad de cooperar anidarán en su corazón. Se acabó lo de ser un Corazón Oscuro.

Se incluye la aventura de los imposibles en el anexo 4.

BALIZAS PARA EL JUEGO ORIENTACIÓN



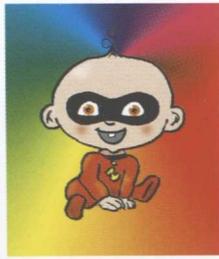
LOS IMPOSIBLES

LA PAZ Y LA IGUALDAD
ENTRE LAS PERSONAS
ESTÁN EN PELIGRO.
¡SÓLO TÚ PUEDES
SALVARLAS!



Por MARTÍN PINOS QUILEZ

GU GU TATA.
GUGU...

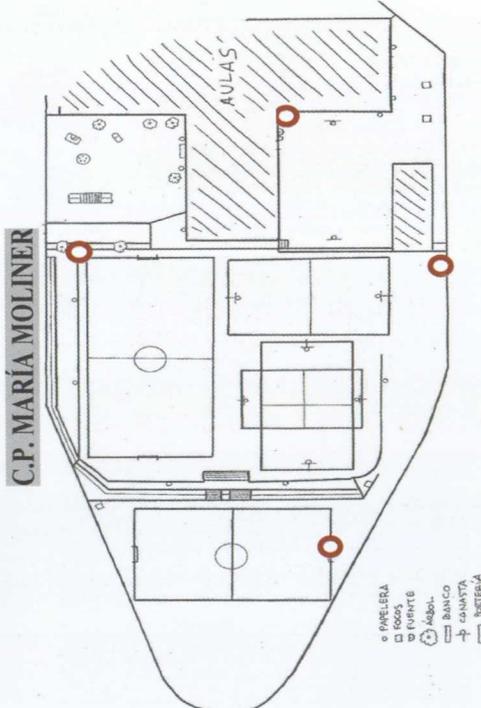


¡Qué pasa! ¿No entendéis a Baby Imposible? No os preocupéis. Yo os traduciré. Dice:
¡Hola niños! Mis tíos, Los INCREIBLES y mis primos han caído prisioneros del malvado DISCRIMINATOR TOTAL. Necesito vuestra ayuda para salvarlos. Si encontráis a mis padres. Los IMPOSIBLES, y a mis hermanos, os ayudarán en esta misión. Sólo uniendo nuestros súper poderes seremos capaces de vencer a ese súper villano y salvar al mundo. ¡Cuento con vosotros!

DISCRIMINATOR TOTAL ES EL LÍDER DE LOS DARKHEART, LOS CORAZONES OSCUROS. SON UNA LEGIÓN DE GENTE QUE SE CREE SUPERIOR A LOS DEMÁS. PIENSAN QUE QUIENES SON DE OTRA RAZA, PAÍS O SEXO, SIN INFERIORES A ELLOS. LOS DARKHEART ESTÁN ENTRE NOSOTROS. SON EGOÍSTAS Y AGRESIVOS, AUNQUE A VECES LOS DISIMULAN. SU JEFE, DISCRIMINATOR HA INVENTADO "EL ATONTOLINADOR NEURONAL", UN REDUCTOR MENTAL CAPAZ DE ENCOGER LA INTELIGENCIA Y LA IMAGINACIÓN DE LAS PERSONAS PARA CONVERTIRLAS EN NUEVOS DARKHEART.

¡Recuerda! busca en estos cuatro controles, las pistas para encontrar a los cuatro **IMPOSIBLES**

C.P. MARÍA MOLINER



MISIÓN 1

LOS INCREÍBLES han caído en una trampa de **DISCRIMINATOR TOTAL**. Tenemos que localizar a sus parientes, **LOS IMPOSIBLES** para que sepan lo que ocurre y nos ayuden.

En el plano de la página siguiente hay señalados 4 controles. Cuando llegues hasta un control, apunta la pista y busca a uno de los Imposibles. Continúa hasta que des con todos ellos anotando en la casilla correcta el nombre y los dos superpoderes de cada uno.

CONTROL	PISTA	NOMBRE	SUPERPODER
			1.º
			2.º
			1.º
			2.º
			1.º
			2.º

GU GU TATA, GUGU...
Traducción: ¡Bravo!, habéis encontrado a mi familia. Ahora uniréis vuestras fuerzas.



MISIÓN 2



¡HOLA, SOY LA SRA. IMPOSIBLE! DISCRIMINATOR ES UN EXPERTO DEL CAMUFLAJE. UNO DE ESTOS SOSPECHOSOS ES EL MALVADO, PERO.. ¿CUÁL?

<p>CARLOS ETODO</p>	<p>MARTÍN TINEO</p>	<p>ISABEL LEZA</p>
<p>MANCHÚ FA</p>	<p>JUANMA LOTE</p>	

HE AVERIGUADO QUE QUIEN SE LLAMA 639215 NO ES EL MALVADO, PERO SU NOMBRE ESTÁ EN CLAVE. SI SUPERÁIS ESTA PRUEBA "IMPOSIBLE" OS DARÉ UNA PISTA PARA DESCIFRARLO. SÓLO COOPERANDO CONSEGUIRÉIS LA SÚPER FUERZA NECESARIA PARA LOGRARLO.

PRUEBA DE SÚPER FUERZA: LA ALFOMBRA MÁGICA
Transportad al profesor/a encima de la colchoneta hasta la meta, sin que se caiga. Toda la clase debe agarrar la colchoneta y trabajar como uno sólo.

MISIÓN 3

UN SOSPECHOSO MENOS. YO HE DESCUBIERTO EL NOMBRE EN CLAVE DE OTRO QUE ES INOCENTE. AQUÍ LO TENÉIS



JTBCFM

PARECE NO TENER SENTIDO ALGUNO. SI SUPERÁIS UNA PRUEBA SÚPER ELÁSTICA, COMO YO, GANARÉIS LA CLAVE PARA DESCIFRARLO.

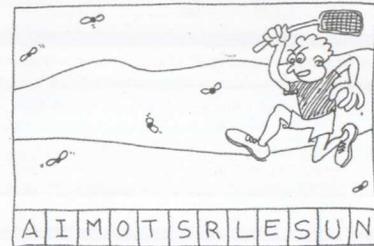


PRUEBA DE SÚPER FLEXIBILIDAD: LA CADENA HUMANA

En fila, con las piernas muy abiertas, en contacto unos con otros por los pies. El primero tocando la línea de salida. En la de meta tenemos una tarjeta con la clave, pero hay que llegar hasta ella. Observamos la distancia conseguida por la clase pero no es suficiente. Hay que llegar más lejos, estirarse un poco más. ¿Cómo conseguirlo? Ya sé... Haced los estiramientos que os indicará el profesor/a y probad después de nuevo.

MISIÓN 4

YA SÓLO QUEDAN 3 SOSPECHOSOS. SÉ QUE ESTE DIBUJO CONTIENE EL NOMBRE EN CLAVE DE OTRO INOCENTE. SI SUPERÁIS LA PRUEBA DE SÚPER VELOCIDAD OS CONTARÉ COMO DESCIFRARLO



PRUEBA DE SÚPER VELOCIDAD: GARROTE VELOZ

Espad de "Garrote Veloz". Este rapidísimo pillín os perseguirá con su bastón congelando a todo el que golpee con él. Los congelados quedan con las piernas abiertas y pueden ser salvados si un compañero pasa por debajo de sus piernas. Huid rápido, y salvad rápido, porque si no consigue congelaros a todos habréis ganado el juego y la pista que os hace falta.

MISIÓN 5

DISCRIMINATOR TOTAL, SÓLO PUEDE SER UNO DE LOS DOS QUE QUEDAN, PERO ¿CUÁL? HE AVERIGUADO EL NOMBRE EN CLAVE DEL QUE NO ES ÉL.



X AA R L OO ☺

PASAD LA PRUEBA DE SÚPER RESISTENCIA Y GANARÉIS LA PISTA PARA DESCIFRAR EL NOMBRE EN CLAVE.

PRUEBA DE SÚPER RESISTENCIA: EL EXPRESO MUSICAL

Grupos de unas 6-8 personas para formar varios trenes. L primera de cada uno, la locomotora, guía al resto de vagones que deberán imitar sus movimientos y desplazamientos al ritmo de la música. El jefe de estación avisará con el silbato cada minuto para cambiar de papeles, pasando la máquina a ocupar el último lugar. El siguiente vagón se convierte ahora en la locomotora y se reanuda el juego. Superan la prueba los grupos que no se paren y aguanten en el expreso musical hasta el final.

¡PERFECTO! AHORA CONOCEMOS LA IDENTIDAD DE DISCRIMINATOR TOTAL Y PODEMOS ATRAPARLE.

MISIÓN 6

DESCIFRAD ESTE MENSAJE Y OS MOSTRARÁ LA GUARIDA DE DISCRIMINATOR. ALLÍ PODEMOS DETENERLE, LIBERAR A MIS TÍOS Y ENCONTRAR EL ATONTOLINADOR NEURONAL. SÓLO TENÉIS QUE SUPERAR UNA PRUEBA



PRUEBA SÚPER: LAS NUEVE MARAVILLAS IMPOSIBLES

Cada equipo dispone de 15 minutos para traer las nueve maravillas imposibles que aparecen en la lista. Son realmente fantásticas y solo con imaginación, creatividad y sentido del humor lograréis encontrarlas. Por cada hallazgo una letra sabréis.

	LAS MARAVILLAS IMPOSIBLES	LETRA
1	LA SONRISA DE UN ÁRBOL	
2	POLVO DE ESTRELLAS	
3	UN PROYECTO DE NUBE	
4	VARIOS KILOS DE MIMOS	
5	UN TOBOGÁN PARA HORMIGAS	
6	UN ATAQUE DE COSQUILLAS	
7	UN RAYO DE SOL	
8	UN SÚPER ABRAZO	
9	EL SOMBRERO DE UN DUENDE	



EPÍLOGO

¡YA HEMOS CAPTURADO A DISCRIMINATOR TOTAL. Y LOS INCREÍBLES ESTÁN A SALVO!

RÁFAGA HA CONSEGUIDO MODIFICAR LA PROGRAMACIÓN DE ATONTOLINADOR NEURONAL PARA INVERTIR SU EFECTO. SE LO HEMOS APLICADO A DISCRIMINATOR Y HA FUNCIONADO. A PARTIR DE AHORA YA NO VOLVERÁ A PENSAR LAS TONTERÍAS DE ANTES. SU MENTE SE HA LIBERADO. SÓLO HA TENIDO QUE SUSTITUIR ALGUNOS ARCHIVOS DEL PROGRAMA. A VER SI ADIVINÁIS POR CUÁLES LOS HA CAMBIADO:

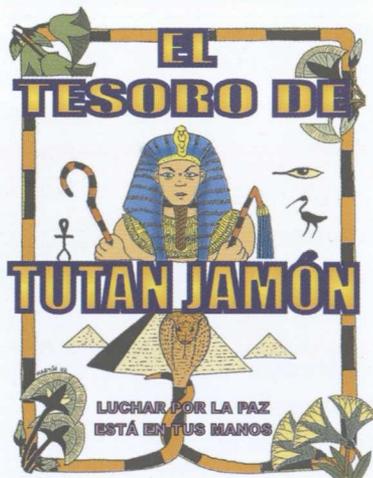


¡GRACIAS POR VUESTRA AYUDA! Y NO PERMITÁIS QUE NADIE OS CONVIERTA EN CORAZONES OSCUROS. AHORA YA SABÉIS COMO EVITARLO. ¡HASTA OTRA AVENTURA!



2.3.2.6. El tesoro de Tutan Jamón o la maldición del faraón (6º de Primaria)

SESIONES	CONTENIDOS
1. La maldición del Faraón.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del juego. ○ Misiones 1 (sopa de letras), 2 (el saludo a Ra) y 3 (El baile ritual del desierto).
2. Los dos Nilos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Misión 4 (Los dos Nilos) y 5 (La prueba de la verdad).
3. El tesoro de Tutan Jamón. Orientación.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Misión 6 (pero sin la prueba). Misión 7: Orientación en el parque (La búsqueda de los tesoros).
4. Atrapar al ladrón.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Misión 8 (encontrar al ladrón). La prueba del Ratón o Ra Atón (de la misión 6) y final del juego con Los escarabajos peloteros.



2.4. Aragón es de colores

1. Juegos tradicionales de Aragón.
2. Juegos del mundo. El país de los colores.
3. La vuelta al mundo de los juegos en 8 días.
4. El gran juego de los espías.
5. Veinte mil leguas de viaje submarino a bordo del *Divertilus*.

2.4.1. Unidad didáctica. Guión

1. Relación del tema con el currículo
 - o Con los objetivos generales de área

- o Con los bloques de contenidos

2. Justificación de la propuesta
3. Desarrollo de la unidad didáctica

- 3.1. Descripción de la unidad didáctica

- 3.2. Objetivos didácticos

- 3.3. Contenido

- a. Conceptuales

- b. Procedimentales

- c. Actitudinales

- 3.4. Metodología y evaluación



1. RELACIÓN DEL TEMA CON EL CURRÍCULO

Objetivos generales de área. Se establece una especial, aunque no exclusiva, vinculación con los siguientes objetivos (se respeta la numeración original del currículo aragonés):

1. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.
2. Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos que les permitan mantener su cuerpo sano e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.

3. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad.

4. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.

5. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, estableciendo relaciones equilibradas con los demás, aceptando las limitaciones propias y ajenas, y respetando las reglas.

6. Practicar solo o en grupo actividades corporales artísticas para expresarse y comunicarse de manera eficaz.

10. Conocer, practicar y valorar actividades físicas, deportivas y artísticas propias de la Comunidad Aragonesa.

Los bloques de contenidos vinculados a la unidad didáctica:

- o Bloque 1. Acciones en entorno físico estable.

- o Bloque 2. Acciones de oposición interindividual.

- o Bloque 3. Acciones de cooperación.
- o Bloque 4. Acciones de cooperación y oposición.
- o Bloque 6. Acciones con intenciones artísticas o expresivas.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La creciente pluralidad cultural y racial de la sociedad aragonesa lleva visos de ser algo más que un mero proceso coyuntural. Se trata de un fenómeno estructural nuevo e irreversible que deriva de la presencia significativa en España de inmigrantes de los más variados rincones de este pequeño mundo.

Como escribe Manuel Pinos⁴, hablamos de personas que han cruzado muchas fronteras antes de llegar a nuestros pueblos o ciudades (a veces, "sin papeles") para encontrarse aquí nuevas fronteras, no ya físicas sino lingüísticas, sociales, mentales... "Están en una tierra que no es suya, con gentes que hablan otro idioma, que tienen otra manera de vivir, otra religión, hasta otro color de piel y que en ocasiones les miran con recelo, cuando no con hostilidad".

Aragón es el resultado de un largo proceso histórico-social donde múltiples culturas, razas y pueblos (desde los romanos a los musulmanes) han dejado una huella profunda. ¿Y seguimos teniendo *miedo* a la diversidad? Bien cierto es que "en torno al tema afloran todos los prejuicios y temores frente a lo desconocido, a lo diferente. Temor a perder la identidad cultural sin cuestionar cuál es nuestra identidad"⁵.

La identidad aragonesa no hunde sus raíces en una lengua ni en una raza sino en una

sociedad rural y campesina con innumerables símbolos⁶. Símbolos que han contribuido y contribuyen a entender el pasado y el presente de Aragón. El Ebro, el Pilar, San Jorge, la montaña o el desierto monegrino, nuestra bandera... Símbolos que es necesario mantener vivos.

Como se podrá comprobar, esta unidad didáctica está muy ligada a la de "Conocer Aragón es nuestra alternativa", en la que, además de desarrollar el bloque de actividades en la naturaleza, se busca acercar al alumnado al patrimonio natural y cultural de la comunidad mediante salidas y actividades en parajes naturales de reconocido valor.

Desde el punto de vista del patrimonio cultural, el juego tradicional y los juegos autóctonos son el contenido clave de la Educación Física para ligar el currículo a la cultura aragonesa. Pocas comunidades autónomas han producido y conservado un repertorio de juegos tan amplio y original como Aragón.

Puede parecer extraño que en esta unidad liguemos los juegos de Aragón con los juegos del mundo, pero tiene un sentido. Los juegos tradicionales que han pervivido hasta nuestros días cuentan orígenes y recorridos vitales de lo más variopinto. Es cierto que algunos se jugaban sólo en un pueblo o comarca, pero otros se extendían por toda una región o país. Y como los juegos no entienden de fronteras, con sus variaciones específicas, encontramos el mismo juego en lugares tan distantes como Colombia y España, o ésta y la India.

La transmisión oral, el tiempo y la idiosincrasia de cada pueblo han enriquecido con mil matices juegos que, como los bolos, se practican, por ejemplo, desde los tiempos de los romanos en España. Los bolos de Used son una buena muestra de cómo un juego muta y se enriquece como caldo añejo.

⁴ Pinos Quílez, Manuel. (1999) Revista TRÈBEDE nº 28/29 Zaragoza

⁵ Pinos Quílez, Manuel. Heraldo de Aragón 4 de enero de 2004 "Símbolos en las aulas".

⁶ Grupo EDUFICO, (2000), *Cultura aragonesa y Educación Física*, ROLDE. Zaragoza.

En nuestras aulas conviven niños y niñas que proceden de otras comunidades autónomas. Aunque el núcleo central de la unidad sea el juego tradicional aragonés, la recopilación de juegos que hace el alumnado con sus familias, la abre al resto de comunidades y al resto del mundo. No deja de maravillarnos cómo, salvando algunos juegos realmente autóctonos de Aragón, la mayor parte de los juegos tradicionales que la bibliografía aragonesa recoge se juega también en otras zonas de España y, con sus variaciones, en otros países del mundo. He ahí el poder universalizador del juego.

Se entiende así que esta unidad didáctica pase del juego aragonés a los juegos del mundo. Que una vez conocido a fondo este patrimonio tan nuestro, nos abramos en lo posible a las regiones o países de origen de los compañeros del aula.

No podemos caer en la escuela en una "gestión asimilacionista de la diversidad cultural"⁷ que se traduzca en que "el que venga a Aragón, se ponga el cachirulo". Y entendamos esto en el sentido más amable. Recuerdo ahora la alegría de Yefri, un alumno de Gambia, con su cachirulo puesto tras ganarlo como flamante vencedor de La Carrera del Cachirulo del Pilar 2003; o la exhibición dada por varias niñas de Hispanoamérica que pertenecen al grupo de Jota del colegio. Nuestros símbolos culturales son una opción para el inmigrante, no una imposición. Al igual que los suyos.

El gran reto es ir transformando una realidad pluricultural (yuxtaposición de culturas) en una realidad intercultural (culturas interconectadas). Que entre la cultura dominante crezcan sentimientos de estima, respeto y valoración de las culturas de los inmigrantes; "no para promover los particularismos culturales, sino para desarrollar en el alumnado el

gusto y la capacidad de trabajar en la construcción conjunta de una sociedad donde las diferencias culturales se consideren una riqueza común y no un factor de división"⁸. Y para ello es necesario trabajar en el respeto con todo el alumnado, inmigrante o no.

El corredor del Ebro es más que una encrucijada entre el Mediterráneo, la Meseta y el Cantábrico. Es tierra de paso y de acogida. Aragón ha sido y es una tierra y un pueblo abierto al forastero. Si vienes a Aragón eres de Aragón. Que los brazos abiertos y las sonrisas de los niños y niñas sean la bienvenida a los nuevos compañeros que deciden hacer de éste su futuro hogar.

3. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

3.1. Descripción de la unidad didáctica

La presente unidad está dirigida a los alumnos y alumnas de todos los ciclos de Educación Primaria.

Se desarrolla, a su vez, a través de 2 subunidades de trabajo con la siguiente temporalización:

1. Juegos tradicionales

En el tercer trimestre en torno a la festividad de San Jorge, el 23 de abril, día de la Comunidad Autónoma de Aragón.

1º Ciclo: 3 sesiones.

2º Ciclo: 6 sesiones. Incluye En busca del juego desaparecido para 3º.

3º Ciclo: 6 sesiones.

Comprende esta unidad, además, dos actividades con arraigo en el centro:

⁷ Manuel Pinos Quílez, "Símbolos en las aulas", Heraldo de Aragón, 4/06/2004.

⁸ Antonio Muñoz Sedano, "Enfoques y modelos de Educación Multicultural e Intercultural" Jornadas del programa Convivir es Vivir. Madrid, 2001.

- o La Carrera del Cachirulo, que se celebra para las fiestas del Pilar (en octubre), con participación de toda Infantil y Primaria.
- o Festival de Juegos Tradicionales de Aragón, que se busca coincida con el 23 de abril y en el que todos los cursos de Primaria juegan juntos.

2. Juegos del mundo

Basados en juegos de los cuatro continentes de los que el centro escolar tiene representación de alumnado: África, América, Asia y Europa (excluida España).

1º Ciclo: 4 sesiones.

2º Ciclo: 8 sesiones. Incluye para 4º. La Vuelta al Mundo de los Juegos en 8 días.

3º Ciclo: 8 sesiones. Incluye El gran Juego de los Espías, en 5º y Veinte mil leguas de viaje submarino a bordo del *Divertilus*, para 6º.

Como actividad final de curso, e insertada en esta unidad de trabajo, cada nivel de Primaria, prepara una danza o baile tradicional de diferentes nacionalidades. Esta fiesta de Bailes del Mundo (que incluye un baile aragonés) se prepara en colaboración con otras áreas (música e inglés).

Total sesiones por nivel y curso escolar:

1º Ciclo: 7 sesiones. 2º Ciclo: 14 sesiones. 3º Ciclo: 14 sesiones.

Más las actividades de centro mencionadas antes.

3.2. Objetivos didácticos

Con esta unidad didáctica perseguimos que el alumno o la alumna sea capaz de:

1. Conocer, apreciar y disfrutar el patrimonio cultural que representa el juego tradicional aragonés.
2. Contrastar nuestro legado lúdico-deportivo con el de otras comunidades y cul-

turas, apreciando, sobre todo, las semejanzas que nos unen y las diferencias que nos enriquecen.

3. Acercar al alumnado las culturas de origen de sus compañeros de colegio, alimentando sentimientos de respeto y solidaridad.
4. Profundizar en la valoración, el respeto y la solidaridad hacia todos los pueblos y culturas, ahondando en nuestras raíces y entendiendo la interculturalidad como factor de enriquecimiento comunitario.
5. Implicar al alumnado y a los padres y madres en la obtención de información sobre los juegos tradicionales de la infancia en su región o país de origen.
6. Desarrollar las habilidades y destrezas motrices mediante el juego.
7. Disfrutar jugando con los juegos de sus mayores.
8. Vivenciar dos de los grandes símbolos de la identidad aragonesa: el Pilar y San Jorge, mediante la participación en actividades lúdicas festivas, y la colaboración por parte del alumnado de 6º en la organización de la jornada de juegos de Aragón.
9. Disfrutar con las actividades expresivas aprendiendo danzas grupales de Aragón y de otros países.

3.3. Contenidos

Los contenidos seleccionados en esta unidad hacen referencia a los bloques de contenidos propuestos en el Currículo oficial. Como expusimos anteriormente, está relacionada con:

- o Bloque 1. Acciones en entorno físico estable. El cuerpo: imagen y percepción: conocimiento, percepción y control del propio cuerpo y del movimiento corporal. Ajuste del movimiento al ritmo respiratorio. La salud corporal: higiene, corrección postural y seguridad en la actividad física.

- o Bloque 2. Acciones de oposición interindividual. Juegos tradicionales de uno contra uno.
- o Bloque 3. Acciones de cooperación. Estrategias de juego cooperativo. Colaboración, sincronización. Proyectos de acción colectivos.
- o Bloque 4. Acciones de cooperación y oposición. Los juegos: tipos de juegos, reglas y estrategias de juego.
- o Bloque 6: Acciones con intenciones artísticas o expresivas. Danzas.

Estos contenidos se han clasificado en conceptuales, procedimentales y actitudinales:

a. Conceptuales

- o Concepto de juego tradicional. Conocimiento de diferentes tipos de juegos populares de Aragón y otras comunidades de España y países de donde procede nuestro alumnado.
- o Apreciación de la relación existente entre los juegos de una y otra zona geográfica o el carácter autóctono de algunos de ellos.

b. Procedimentales

- o Práctica de juegos populares y tradicionales de Aragón, sus pueblos y comarcas.
- o Práctica de juegos tradicionales de otras comunidades y de otros países.
- o Participación en juegos tradicionales de desplazamiento, de saltos, lanzamiento...
- o Búsqueda de información en la familia y plasmación por escrito de algunos juegos tradicionales de la región familiar de origen.
- o Desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas a través de la práctica del juego tradicional.

- o Para el alumnado de 6º: confección de carteles, colocación de materiales y recogida, así como organización del juego que le toque, en la jornada de juegos de Aragón.

c. Actitudinales

- o Valoración, respeto y solidaridad hacia todos los pueblos y culturas.
- o Valoración del patrimonio cultural que suponen en Aragón y otras comunidades los juegos tradicionales y autóctonos.
- o Apreciación de las posibilidades lúdicas del juego tradicional para jugar con sus amigos en los recreos o en su tiempo de ocio.
- o Para el alumnado de 6º: asunción de responsabilidades frente al alumnado de menor edad enseñándoles un juego y organizando su práctica.

3.4. Metodología y evaluación

Sigue las líneas metodológicas y de evaluación generales marcadas en el proyecto y revisadas en el capítulo 1. Tomando como base los criterios de evaluación y los objetivos didácticos de esta unidad, mostramos, como ejemplo, los criterios de evaluación para el segundo ciclo de Primaria, así como la ficha de observación y autoevaluación del alumnado:

- o Coordina los saltos a pata coja o pies juntos en los juegos de pídola, comba larga y la goma.
- o Completa corriendo sin pararse la Carrera del Cachirulo, así como los entrenamientos llevados a cabo para dicha prueba.
- o Distingue las cuatro cualidades físicas básicas, especificando cuándo un juego tradicional desarrolla una de ellas. Es capaz de relacionar el programa de mejora y entrenamiento previsto para participar en la Carrera del Cachirulo, con la mejora de la resistencia.

- o Lanza con una mano pequeñas pelotas, aros, chapas..., mostrando un gesto coordinado y puntería o eficacia en el lanzamiento (según el juego).
- o En los juegos que implican competición da mayor importancia al esfuerzo, al trabajo en equipo y a la diversión que a ganar.
- o Juega y conoce las reglas de los veintiún juegos tradicionales de Aragón que se incluyen en esta unidad y que tienen descritos en su libreta de Juegos de patio.
- o Elabora las dos fichas de juegos tradicionales de su región o país de origen que aparecen en la libreta de Juegos de patio.
- o Descubre y aprecia los juegos de otros países o culturas como una forma de actividad física alternativa disfrutando con ello.
- o Muestra sentimientos de respeto, aprecio y aceptación hacia todos sus compañeros independientemente de su raza, origen o religión.
- o Colabora en la organización del Festival de Juegos Tradicionales de Aragón, responsabilizándose, con su equipo, de la preparación y control del juego que se le asigne.

Alumno/a:
 CICLO 3º Curso:.....

Unidad didáctica: **Aragón es de colores**

1 = siempre; 2 = a menudo; 3 = a veces; 4 = nunca

Ficha de observación-Lista de control	1	2	3	4
1. Coordina los saltos a pata coja o pies juntos en los juegos de <i>pídola</i> , <i>comba larga</i> y <i>la goma</i> .				
2. Corre sin detenerse en los entrenamientos de carrera continua.				
3. Lanza con una mano pequeñas pelotas, aros, chapas..., mostrando un gesto coordinado y puntería o eficacia en el lanzamiento (según el juego).				
4. En los juegos que implican competición da mayor importancia al esfuerzo, al trabajo en equipo y a la diversión que a ganar.				
5. Aprecia los juegos de otros países o culturas como una forma de actividad física alternativa disfrutando con ello.				
6. Muestra sentimientos de respeto, aprecio y aceptación hacia todos sus compañeros independientemente de su raza, origen o religión.				
			SÍ	NO
7. Completa corriendo sin pararse la Carrera del Cachirulo.				
8. Distingue las cuatro cualidades físicas básicas, especificando cuándo un juego tradicional desarrolla una de ellas.				
9. Juega y conoce las reglas de los veintiún juegos tradicionales de Aragón que se incluyen en esta unidad y que tienen descritos en su libreta de Juegos de patio.				
10. Elabora las dos fichas de juegos tradicionales de su región o país de origen que aparecen en la libreta de <i>Juegos de patio</i> .				
11. Colabora en la organización del Festival de Juegos Tradicionales de Aragón responsabilizándose, con su equipo, de la preparación y control de un juego.				

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y AUTOEVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO DE 3º CICLO

Alumno/a:
 CICLO 3º Curso:.....

Unidad didáctica: **Aragón es de colores**

Responde a las siguientes preguntas:

1. En los juegos de Pídola, comba larga y la goma, consigues saltar bien...
 SIEMPRE A MENUDO A VECES NUNCA
2. ¿Corres sin parar o andar, en los entrenamientos para la carrera del Cachirulo?
 SÍ NO
3. ¿Has conseguido acabar sin detenerte, la carrera del Cachirulo? SÍ NO
4. ¿En los juegos tradicionales de lanzamiento como la Rana, el Herrón, los Hoyetes, los Bolos..., tienes buena puntería?
 CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES NUNCA
5. Pedro no quiere dejar jugar a Carlos en el partido que hacen en el recreo porque dice que es muy malo y si juega él perderán. ¿Qué opinas tú?

6. ¿Te gusta que en tu clase y en el colegio estudien niños y niñas de países distintos al tuyo?
 MUCHO BASTANTE REGULAR POCO NADA
7. Escribe el nombre de cada una de las cuatro cualidades físicas básicas, y a su lado el nombre de un juego tradicional aragonés que la desarrolle.
 1: R.....
 2: R.....
 3: R.....
 4: R.....
8. ¿Sabrías jugar por tu cuenta, a los veintinueve juegos tradicionales de Aragón que hemos visto en esta unidad?
 A TODOS A CASI TODOS A ALGUNOS A NINGUNO
9. ¿Has colaborado en la organización del Festival de Juegos Tradicionales de Aragón, responsabilizándote, con tu equipo, de la preparación y control del juego que se le asignó?
 MUCHO BASTANTE REGULAR POCO NUNCA
10. María, una niña de tu edad, cree que una persona es mejor que otra por haber nacido en un determinado país o ser de una u otra raza, ¿qué opinas tú?

11. ¿Te ha gustado esta unidad y los juegos que hemos hecho en ella?
 MUCHO BASTANTE REGULAR POCO NADA
12. Puntúa de 0 a 10 esta unidad, siendo 0 la peor nota y 10 la mejor:

Anota aquí cualquier sugerencia para mejorar esta unidad o el trabajo del profesor:

2.4.2. Ejemplos de sesiones

2.4.2.1. Juegos tradicionales de Aragón (ciclo 1º)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación de la UD y juegos de carreras.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tula y variantes (carrera, agilidad). ○ Las cuatro esquinas (estructuración espacio-temporal. desplazamientos, aspectos decisionales) ○ El pañuelo (carrera, agilidad).
2. Juegos varios.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sobre (lanzamiento, recepción, estruc. espacial, esquivas). ○ Las parejas, para el curso 1º (carrera, agilidad). ○ Los paquetes, para el curso 2º (carrera, agilidad, percepción y toma de decisiones rápidas). ○ Pase misí (ritmo, fuerza). ○ La gallina ciega (desarrollo perceptivo).
3. Circuito de juegos de lanzamiento y saltos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Al descanso (saltos, equilibrio, lanzamientos). ○ Chapas (lanzamientos, golpesos). ○ La rana (lanzamientos de precisión). ○ Los hoyotes (lanzamientos de precisión). ○ El herrón (lanzamientos de precisión).
4. Carrera del Cachirulo.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carrera pedestre al estilo tradicional.
5. Festival de Juegos Tradicionales de Aragón.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamiento de alpargata, palo arrastrao, herradura, ringo, hoyotes y rana. Tejo, birla de Fabara, bolos de Used, chapas y tabas.



2.4.2.2. Juegos tradicionales de Aragón (ciclo 2º)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación de la unidad a través de un juego de aventura: El misterio de los Juegos Desaparecidos (sesión de 2 horas para 3º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Los juegos tradicionales de Aragón. ○ Orientación deportiva. ○ Imaginación y aventura.
2. La libreta de juegos de patio. Tula y balón prisionero.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Libreta de juegos de patio. Tiempo para colorear. ○ Calientamanos (velocidad de reacción). ○ Pulseos a mano (fuerza). ○ Balón prisionero (lanzamiento, recepción, agilidad, estructuración espacial).
3. Juegos con picas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Las cuatro esquinas (estructuración espacio-temporal, desplazamientos, aspectos decisionales) ○ Tiro de palo (fuerza, flexibilidad). ○ Pica aragonesa (fuerza, coordinación, lucha). ○ El palo arrastrao (lanzamientos, equilibrio).
4. Juegos varios.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sobre (lanzamiento, recepción, estruc. espacial, esquivas). ○ Troncho de Coll (desplazamientos, agilidad, desarrollo perceptivo). ○ Alto la maya (desarrollo perceptivo, carrera). ○ El pañuelo (carrera, agilidad).
5. Juegos de saltos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Al descanso (saltos, equilibrio, lanzamientos). ○ La goma (saltos, equilibrio, coordinación). ○ La comba (saltos, ritmo).
6. Circuito de juegos de lanzamiento.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Chapas (lanzamientos, golpes). ○ La rana (lanzamientos de precisión). ○ Los hoyotes (lanzamientos de precisión). ○ El herrón (lanzamientos de precisión). ○ La birla de Fabara (lanzamientos de precisión).
7. Carrera del Cachirulo.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carrera pedestre al estilo tradicional.
8. Festival de Juegos Tradicionales de Aragón.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamiento de alpargata, palo arrastrao, herradura, ringo, hoyotes y rana. Tejo, birla de Fabara, bolos de Used, chapas y tabas.

2.4.2.3. Juegos tradicionales de Aragón (ciclo 3º)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación de la UD.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación de la unidad. ○ Comentarios sobre la participación en la jornada de juegos de Aragón. ○ Balón prisionero (lanzamiento, recepción, agilidad, estructuración espacial).
2. Juegos con picas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Los paquetes (estruc. espacio-temporal, desplazamientos, aspectos decisionales). ○ Tiro de palo (fuerza, flexibilidad). ○ Pica aragonesa (fuerza, coordinación, lucha). ○ El palo arrastrao (lanzamientos, equilibrio).
3. Juegos de carreras.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bote botero (desarrollo perceptivo, carrera). ○ Civiles y ladrones (carrera, agilidad). ○ Troncho de Coll (desplazamientos, agilidad, desarrollo perceptivo). ○ El pañuelo (carrera, agilidad).
4. Juegos varios.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cortahilos (carrera, estructuración espacial), agilidad) ○ La peonza (coordinación). ○ Las tabas (coordinación). ○ Las piedras (carrera, agilidad, estructuración espacial). ○ Pulseos sentados, en pie y tumbados (fuerza).
5. Juegos de saltos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Correcalles (saltos, coordinación). ○ Mula andaba (saltos, coordinación). ○ Al descanso (saltos, equilibrio).
6. Circuito de juegos de lanzamiento.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamiento de boina (lanzamientos, coordinación). ○ El tango o tejo (lanzamientos de precisión). ○ El herrón (lanzamientos de precisión). ○ Bolos de Used (lanzamientos de precisión, equilibrio).
7. Carrera del Cachirulo.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carrera pedestre al estilo tradicional.
8. Festival de Juegos Tradicionales de Aragón.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Organización y preparación, por equipos, de una de las estaciones del Festival (alumnado de 6º). ○ Lanzamiento de alpargata, palo arrastrao, herradura, ringo, hoyotes y rana. Tejo, birla de Fabara, bolos de Used, chapas y tabas.

UNIDAD DIDÁCTICA: Aragón es de colores. Juegos tradicionales de aragón	CICLO 2º
SESIÓN: Juegos tradicionales I, II, III, IV, V y VI.	N.º: 1,2,3,4,5,6
OBJETIVOS: Conocer y valorar la el patrimonio cultural que representan los juegos tradicionales y juegos autóctonos de Aragón. Disfrutar con los juegos de nuestros abuelos.	
ESPACIO: Pabellón o patio	SESIONES: 6
MATERIAL: Conos, pañuelos, chapas, juego de la rana, hoyotes, picas y aros pequeños, pelotas, combas, gomas elásticas, bolos.	

Desarrollo de las sesiones

Tomando como base el cuadernillo de "Juegos de Patio", en cada una de las seis sesiones se enseñará los juegos que aparecen reflejados en la ficha de sesiones que acabamos de mostrar. Este cuadernillo está inspi-

rado en la idea de un colega de Alcalá de Henares, Javier, del C.P. Luis Vives.

En 3º empezamos el tema con **El misterio de los juegos desaparecidos**. Dedicaremos una tarde (dos sesiones juntas) para poder desarrollar esta actividad que discurre por el

patio del colegio y un parque cercano. Concluido el juego, desvelado el misterio y encontrado el "malvado" jefe de los ladronzuelos (cada profesor elegirá quién es ese personaje), habrán recuperado los Juegos Tradicionales de Aragón. Los cuadernillos de juegos de patio que ocultaba el jefe se reparten ahora entre los niños y niñas como premio. El resto de sesiones nos dedicamos a aprender esos juegos encontrados que nos cuenta el cuadernillo.

Aunque el cuadernillo de El misterio de los juegos desaparecidos" se incluye en archivo

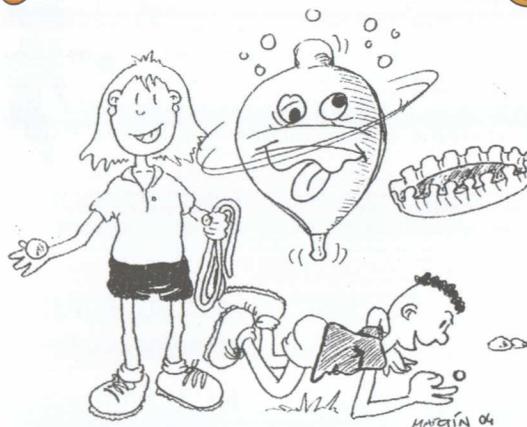
aparte, dentro de la carpeta Cuentos de Colores, aquí los mostramos también. Tened en cuenta que la segunda versión que aparece, la apaisada, está ya montada para poder imprimir, doblar por la mitad y grapar. Esperamos que Pedrón, el duende del Serrablo, os guíe bien por el juego, y que os divirtáis con él.

Se incluye en anexo 5 el cuadernillo de juegos y el cuento "El misterio de los juegos desaparecidos".



**C.P. MARÍA MOLINER
ZARAGOZA**

MI LIBRETA DE JUEGOS DE PATIO



NOMBRE:
CLASE:



¡HOLA CHIC@S!

Soy JORGICO y éste es DRACO, mi mascota. Sí, ya sé que es un dragón, pero es fiel y cariñoso como un perrito.

El día 23 de Abril es el día de Aragón y de su patrón, San Jorge, así que para celebrarlo os he traído esta

LIBRETA DE JUEGOS DE PATIO ARAGONESES.

Dentro de ella encontraréis la receta contra el aburrimiento en los recreos y además aprenderéis un montón de juegos que ya conocían vuestros padres, y antes que ellos vuestros abuelos, y antes que ellos... Algunos hasta lo jugaban los romanos hace dos milenios. Por eso se llaman juegos

TRADICIONALES.

Las dos últimas páginas son para ti. Pregunta a tus abuelos o a tus padres a qué jugaban cuando eran niñ@s y anota en ellas algún nuevo juego que podrás compartir con tus amig@s.

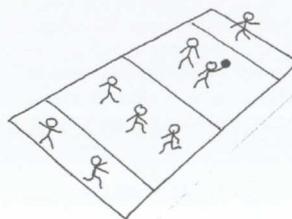
¡ES LA HORA DE JUGAR! BUSCA UNOS CUANTOS AMIG@S, ELIGE UN JUEGO Y A DIVERTIRSE

1. BALÓN PRISIONERO

Un juego muy divertido para empezar a abrir boca. No es de los más antiguos pero ya han jugado a él unas cuantas generaciones de niños y niñas.

Se forman dos equipos mixtos. El campo de juego puede ser similar al de voleibol, de forma que cada equipo juega en su mitad. Tras el propio campo se encuentra la prisión. Con una pelota blando hay que intentar darle a los jugadores contrarios por impacto directo (sin bote) lanzando con la mano. Si te dan pasas a su prisión y desde allí pones la bola en juego. Un prisionero con la pelota tiene dos opciones: tirar a darle a un contrario (si lo consigue se libera), o pasar a sus compañeros. Las pelotas que van a prisión son recogidas por los que están allí.

Quien consigue atrapar al aire una pelota lanzada contra él, manda a prisión al lanzador. Ganará la partida el equipo que "encarcele" a todos los oponentes. Cuando sólo queda un contrario en su campo, el equipo atacante dispone de diez lanzamientos para darle. De no conseguirlo, se liberan todos sus compañeros y el juego continúa. Debes recordar que no está permitido lanzar contra la cabeza.



2. LAS CUATRO ESQUINAS

Suelen jugar 5 personas. 4 ocupando las esquinas y 1 libre. A la señal, o cuando cada uno quiera, según acordéis, las de las esquinas deben cambiar de lugar. El de centro debe aprovechar para ocupar una. Quien se quede sin esquina se la liga.



Si sois más de 5, jugáis con más esquinas y listo. Las esquinas pueden ser árboles, una farola, una papelera, etc.

3. TULA

Es el clásico "pillao". Quien se la liga cuando toca a alguien dice "tula" (que significa "tú la llevas"), y cambian los papeles. En Tula en alto, para que no te pillen puedes subirte en algún sitio. Mientras estés en alto, estás a salvo.

Tiene muchos variantes. Por ejemplo pueden ligársela 2 ó más jugadores. O jugar a un tula envenenado, de forma que cuando te tocan debes poner una mano sobre el lugar en el que te han tocado mientras persigues.

4. CORTAHILOS

Varios amigos y a jugar. Uno persigue a otro, anunciando antes su nombre en alto. Si un tercero cruza corriendo entre ambos el perseguidor ira ahora a por él.



5. EL PAÑUELO

Formamos dos equipos y nos numeramos del 1 en adelante. Un jugador hace de madre y coge el pañuelo colocándose en la línea central del terreno de juego (se puede marcar con un palito en la tierra o con tiza). Los dos equipos se sitúan a la misma distancia del pañuelo.



Cuando el del centro grita un número, los dos que tienen ese número corren para coger el pañuelo y volver a su campo antes de que el contrario les toque. Si se pasa al campo opuesto antes de que alguien coja el pañuelo, se pierde, por lo que los amagos y "engaños" están a la orden del día. Cada vez que gana alguien, suma un punto a su equipo y sigue el juego sin eliminarse nadie.

6. TRONCO DE COLL

En parejas. Un niño sentado con una "boina" sobre la cabeza y unido al compañero que le defiende por una comba largo. El resto de niños intentarán quitarle la boina sin que el defensor les elimine el tocarlos. Si la pareja de un eliminado coge la boina le salva. Si al coger la boina nuestra pareja no está eliminado, ganamos la partida y cambiamos los papeles.



7. BOTE BOTERO

Es un juego de escondite. Trazamos un círculo de 1m de diámetro en el suelo y en el centro se coloca el bote. Alguien da una fuerte patada al bote y todos echan a correr para esconderse lo más lejos posible. El que se la liga va a por el bote, vuelve de espaldas, lo pone de nuevo en su sitio y sale en busca de los demás.

Cuando vea a alguien, regresa al bote y pisándolo dirá: **"Bote, botero por..."** El nombrado estará pillado.

Si alguien consigue llegar al círculo sin que se de cuenta el que se la liga, dará una patada al bote diciendo: **"Bote botero por mí y por todos mis compañeros"** quedando libre los que estuviesen pillados, con lo que el juego vuelve a empezar. Acaba cuando todos están cogidos o cuando lo decida el grupo.



9. SOBRE

Alguien lanza la pelota al aire y dice: "Sobre..." más un nombre. El nombrado debe recogerla mientras todos escapan corriendo. Si la pilla al aire puede volver a lanzarla y decir "sobre" otro. Al coger la pelota grita: "Basta" y todos se paran. Da tres pasos seguidos para acercarse a algún niño y tira contra él. Este no podrá mover los pies para esquivar la pelota pero si el resto del cuerpo.

Si le dan se anota la primera letra de la palabra "BURRO"; si la pilla al aire o no le da el tiro, se la anota el lanzador.

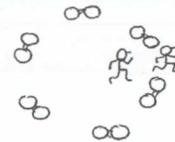


10. LOS PAQUETES

En parejas formando un círculo separadas unas de otras para que se pueda correr entre ellas. Los miembros de cada pareja cogidos por el brazo, uno al lado del otro.

Hay alguien que persigue a otro por fuera y dentro del círculo. Si el perseguido se agarra a cualquier jugador por el brazo, su pareja, en el lado opuesto, pasa a ser el perseguido, por lo que hay que estar muy atentos a los cambios.

Si el perseguidor le toca antes de agarrarse, cambian los papeles.



8. ALTO LA MAYA

Quien se la liga cuenta hasta 50 despaico. Los demás se esconden por el patio. Luego sale a buscarlos y si ve a alguien vuelve al lugar donde contó y grita: **"Alto la maya por..."** (el nombre del visto). Éste será ahora el que se la ligue o bien se juega a la variante larga.

En la larga se lleva al visto hasta la "casa" (donde se contó), y se sigue buscando. Cada vez que se ve a alguien se repite la operación. Si un jugador libre toca la casa sin ser descubierto y grita: **"Por todos mis compañeros y por mí el primero"**, todos se salvan y se la vuelve a ligar el mismo.



11. CIVILES (POLICÍAS) Y LADRONES

Dos equipos. Los policías persiguen en parejas, Los ladrones escapan y pueden refugiarse en su guarida (un lugar acordado, aunque también puede jugarse sin que exista refugio). Los capturados quedan prisioneros en la cárcel (un árbol, la canasta...) formando una cadena con las manos. Si un compañero libre corta la cadena les libera a todos.

Cuando todos los ladrones están en prisión, cambiamos los papeles.

12. MULA ANDABA

Uno se la liga agachándose en posición de burro. Los otros, en fila, saltarán de uno en uno de estas formas y diciendo en cada ronda:

- 1-"A la una salta la mula": salto normal de pídola.
- 2-"A las dos pega la coz": salto a pídola con coz en el culo.
- 3-"A las tres Juan, Perico y Andrés": tres saltitos a pies juntos y salto de pídola.
- 4-"A las cuatro brínco y salto": salto a pies juntos y luego pídola.
- 5-"A las cinco salto y brínco": salto a pídola y luego a pies juntos.
- 6-"A las seis no me esperéis": salto rápido sin perder ritmo.
- 7-"A las siete cacheté": salto y cachete en el culo con la mano.
- 8-"A las ocho cojo": salto de pídola a la pata coja.
- 9-"A las nueve pinga la bota y bebe": salto haciendo el gesto de beber.
- 10-"A las diez trapiés": ir con pies cruzados hasta el salto.
- 11-"A las once llamo al conde": al saltar se da una palmada al aire.
- 12-"A las doce me respondé": dos palmadas al aire en el salto.

Quien falla se coloca de burro y se empieza de nuevo.

13. CORRECALLES

Un grupo, cuanto más numeroso mejor. Hay que saltar a pídola por encima de los demás compañeros. En fila, cada jugador salta sobre todos y a continuación se coloca el último en posición de burro, para que el siguiente continúe. Cuando todos han saltado sobre él se vuelve a levantar y le toca saltar de nuevo. Así se va recorriendo el patio, o las calles si se juega fuera del colegio.



14. LA GOMA

Necesitamos una goma elástica de unos 3m de larga. Se anudan sus extremos y sujetando dos personas por los lados, para formar una especie de rectángulo alargado, podrás hacer un montón de juegos en los que demostrar tu habilidad. No tenemos sitio para explicarlos aquí así que presta atención cuando los hagamos en clase y pregunta a las personas que veas jugar. Hay auténticas expertas.



15. LA COMBA

Hay muchas variantes. En algunas la comba se mueve de lado a lado balanceándose. Se salta mientras dura la canción.

Al pasar la barca:

*"Al pasar la barca, me dijo el barquero,
las niñas bonitas no pagan dinero.
Yo no soy bonita ni lo quiero ser,
que si eres bonita te echas a perder".*



En otros juegos la comba gira completa entrando y saliendo los jugadores al compás de la canción.

La reina de los mares (se lleva un pañuelo en la mano):

*"Soy la reina de los mares y ustedes o van a ver,
tiro mí pañuelo al suelo y lo vuelvo a recoger.
Pañuelito, pañuelito, quien te pudiera tener,
guardadito en el bolsillo como un pliego de papel".*

Papá, mamá:

*"Papá, mamá ¿con cuántos añitos me voy a casar?
Con 1, con 2, con 3..."* (el número al que se falla la responde a la pregunta).

Una, dola:

*"Una, dola, trela, catola, quina, quineta,
estaba la reina en su camareta,
vino el rey, le tiró el candil, candil, candilón,
cuéntalas bien que veinte son",* Van saltando de dos en dos saltos y al que le toca esta última frase salta hasta 20, o las que pueda.ç



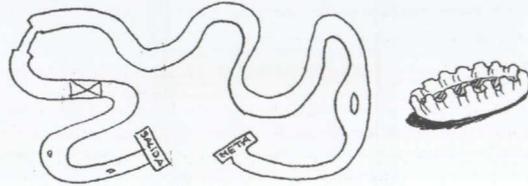
Al cocherito leré:

Se salta con giro completo de cuerda pero en las dos últimas sílabas de cada frase, se tensa la cuerda por encima de la cabeza del que salta para que se agache. Si falla se la liga.

16. CARRERAS DE CHAPAS

Tenéis que marcar un circuito de unos 15 cm de ancho, en la tierra o el cemento (con tiza). Puede tener muchas curvas, estrechamientos, obstáculos, zonas prohibidas... Se tira por turno empujando la chapa con el dedo corazón. Si se sale de la pista se vuelve a poner donde estaba y pasa turno.

Para que la chapa sea más estable rellenadla con un poco de plastilina y pegadle la foto de vuestro personaje favorito.



17. LA PEONZA

Lo más sencillo es lanzar para que gire el mayor tiempo posible. Luego podemos intentar cogerla con la palma de la mano sin que deje de girar (veréis que cosquillas).



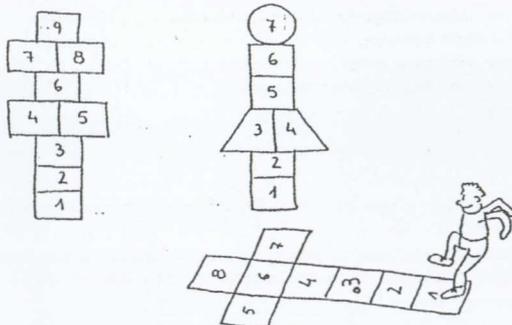
Otro juego es dibujar un círculo de 1m de diámetro más o menos y lanzar las peonzas dentro por turno. Aunque se pare hay que dejarla dentro hasta que nos vuelva a tocar. A ver quien saca la del compañero de un golpe.

18. AL DESCANSO, EL TRUQUE O LA RAYUELA

Se dibuja la figura en el suelo con un palito o tiza. Debe caer bien el pie dentro de cada cuadrado. Al que le toca, lanza una piedra pequeña hacia el primer cuadrado. A la pata coja irá saltando de casilla en casilla, salvando la que tiene la piedra, y apoyando cuando haya dos casillas juntas un pie en cada una de ellas (el descanso). En el último cuadrado da la vuelta y regresa del mismo modo, recogiendo la piedra, o sacándola de una patada con el pie de apoyo (según versión). Así sucesivamente hasta completar todos las casillas.

Si la piedra, al lanzarla, o el jugador cuando salta, se salen del cuadrado o pisan raya se pierde el turno. También si se toca el suelo con el otro pie cuando se está a la pata coja. Al recuperar el turno se sigue por donde nos habíamos quedado.

Hay muchos variantes de este juego. En general en las casillas dobles y en la última se puede descansar. Aquí tienes algunas:



19. CALIENTA MANOS

Un jugador con las palmas hacia arriba y el otro, enfrente, con las palmas hacia abajo y encima de las del primero. El que tiene las manos debajo intentará dar una palmada en el dorso de las manos del otro antes de que las quite o esquivé.



Mientras lo vaya consiguiendo continúa pegando. Si falla, cambian los papeles.

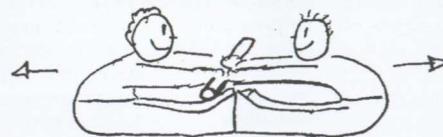
Para no hacernos daño pegamos con los dedos, en lugar de las palmas.

20. PULSADAS Y TIRO DE PALO

Había varias modalidades: sentados, de rodillas o tumbados. Un buen apretón de manos y a ver quien consigue llevar la del otro hasta el suelo o la mesa.



Cuando se juega con palo (tiro de palo), los dos jugadores se sientan en el suelo uno frente al otro, con las piernas estiradas y las plantas de los pies en contacto. Gana el que logra poner de pie al otro o le levanta.



21. PICA ARAGONESA

Marcamos un círculo en el suelo de unos 3-4m de diámetro. Una raya debe marcar el centro de la pica. El juego consiste en sacar al compañero del círculo agarrando la pica al estilo taurino, o sea, bajo la axila (normalmente la derecha). El otro brazo se pone a la espalda.



No se permite rebasar en el agarre la línea central de la pica, soltarla o separarla del cuerpo.

24. TANGO O TEJO

Se trata de lanzar el tango o tejo (un disco metálico o una piedra aplanada) contra el pivote (un cilindro de madera de unos 9cm de largo) que estará a una distancia de 10-12 m. Sobre el pivote se deposita una chapa, una moneda grande o un tazó.

Cada jugador tira desde la línea dos tejos por turno, con o sin carrerilla. Se consigue 1 punto si se derriba el pivote y la chapa queda más cerca de éste que del tejo. Si queda a igual distancia o más cerca del tejo, son 3 puntos o se puede ganar un tazó de cada jugador.

El orden de juego se establece lanzando el tejo hasta el pivote para quedar lo más cerca posible.



23. LANZAMIENTO DE BOINA - ALBARCA

Consiste en lanzar la boina o la albarca (la zapatilla tradicional de los campesinos) lo más lejos posible desde la línea. El estilo es libre pero si el primer jugador hace un tiro especial (bajo garra, bajo culo, de espaldas...), los demás deberán imitarle. Tres intentos por participante.



Había una variante muy popular en la que se lanzaba entre las piernas, con efecto, para que saliera por encima de la cabeza. No se permitía levantar ningún pie del suelo.



24. LA RANA

Juego de puntería en el que hay que introducir unas fichas o chapas en la boca de la rana u otros agujeros, lanzando desde una distancia de unos 2m. Si no tenemos la rana la podemos construir con una caja de cartón, como si fuera un "tragabolas".



Se lanzan 10 chapas por tirada. Se puntúa según el orificio por el que se introduce. Por ejemplo la boca de la rana pueden ser 5 puntos y los agujeros laterales, 2 ó 3 según su tamaño.

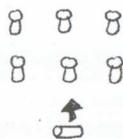
25. PALO ARRASTRAO

Juego de lanzamiento pastoril en el que hay que lanzar la gayata con un pie, lo más cerca posible de una raya (sin posarse) situada a unos 12 pasos de distancia. Para ello se apoya un extremo de la gayata sobre la punta del pie y se sujeta el otro con la mano. Se balancea la pierna y se lanza.



26. JUEGOS DE BOLOS

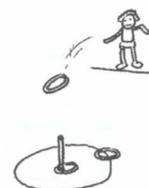
La **BIRLA DE FABARA**: Se ponen los 6 bolos en 3 filas, separados el largo de las mazas. El jugador lanza 3 mazas o cilindros de madera contra los bolos con el objetivo de que sólo quede 1 en pie. Tres intentos. Cada bolo 1 punto pero si tiras todos te quedas con 0 puntos.



BOLOS DE USED: 9 bolos en círculo (7 peones, la reina y el rey). Tres tiradas con una moza. En la primera se intenta derribar al rey o a la reina. En la segunda hay que "casar" los bolos, o sea, de pie en donde cayó la maza, con los talones juntos y con ella en la mano, hay que derribar los bolos que se pueda, pero sin mover los pies. Cuando ya no se llega a más, desde allí se hace el tercer tiro. Entonces se cuenta: los peones 1 punto, la reina 2 y el rey 3.

27. EL HERRÓN

Se clava en el suelo una pica de hierro o un polo de unos 70cm y se marca un círculo de 2 pies de radio a su alrededor. Desde una distancia entre 5 y 10m lanzamos las anillas o los aros (antes se jugaba con herraduras) para que se enganchen en el clavo (5 puntos) o, por lo menos, se queden dentro del círculo (3 p.). La partida es a 50 puntos.



Se puede jugar al herrón múltiple con un taburete boca abajo. A cada pata se le asigna una puntuación.

28. PASE MISÍ

En parejas en dos filas enfrentados. La última pareja, cogida de las manos, forma un puente en alto. Las demás van pasando por debajo mientras se canta:

"Pase misí pase misá/por la Puerta de Alcalá / los de 'alan te' corren mucho, / los de atrás se quedarán".



Con esta última palabra se cierra la "puerta", bajan los brazos y atrapan a una pareja. Cada miembro de esa pareja debe responder a una pregunta. Por ejemplo: ¿Sol o luna?. Según respondan pasan detrás de uno u otro de los niños que forman el puente. Al final del juego, los equipos resultantes intentan arrastrarse el uno al otro para pasar una línea.

Hemos llegado al final. Como te dije, ahora te toca a ti. Rellena con la ayuda de tus padres y abuelos estas dos fichas con juegos de su infancia. No importa si han nacido en otra comunidad autónoma o en otro país. Los juegos son de tod@s y para tod@s.

NOMBRE DEL JUEGO:
ORIGEN (región o país):
NÚMERO DE JUGADORES:
MATERIAL: DESCRIPCIÓN DEL JUEGO:

NOMBRE DEL JUEGO:
ORIGEN (región o país):
NÚMERO DE JUGADORES:
MATERIAL:
DESCRIPCIÓN DEL JUEGO:

El misterio de los juegos desaparecidos



¡LOS JUEGOS TRADICIONALES ESTÁN EN PELIGRO. AYÚDANOS A SALVARLOS!”

MARTÍN PINOS QUÍLEZ



¡HOLA AMIG@S! MI NOMBRE ES JORGE, SAN... JORGE. UN GRUPO DE SERES FANTÁSTICOS DIRIGIDOS POR UN MALVADO, HA ROBADO LOS JUEGOS TRADICIONALES DE ARAGÓN.

ESTOS SERES MALVADOS DE LAS LEYENDAS ARAGONESAS PRETENDEN EXTENDER EL ABURRIMIENTO Y EL OLVIDO PORQUE ODIAN A LOS NIÑOS Y SUS RISAS. VUESTRA TAREA ES ENCONTRARLOS Y APLICARLES LA POCIÓN COSQUILLERA. SI DESCUBRÍS ADEMÁS QUIÉN ES SU JEFE, LOS JUEGOS TRADICIONALES DE ARAGÓN ESTARÁN A SALVO.

PASAD LA PÁGINA Y RESOLVED LA TAREA 1. ¡SUERTE VALIENTES!

TAREA 1

EN LA SOPA DE LETRAS SECRETA QUE ENCONTRARÉIS EN UN SOBRE ESTÁN INCLUIDOS LOS NOMBRES DE LOS LADRONZUELOS. EL SOBRE ESTÁ EN EL LUGAR SEÑALADO EN EL PLANO QUE OS ENSEÑARÁ EL PROFESOR.

L _ BR _ X _

L _ BR _ X _ N

L _ H _ MBR _ CH _ T _

F _ TR _ N _ R

L _ H _ MBR _ GR _ N _ Z



¿YA LOS TENÉIS? ADELANTE CON LA SIGUIENTE TAREA

TAREA 2

SOY LA BRUJA BLANCA, UNA BRUJA BUENA. HE ESCONDIDO LA CLAVE DE LA FÓRMULA COSQUILLERA EN EL EXTREMO SUR DEL PATIO DEL COLEGIO. BUSCAD ALLÍ. CON ELLA ESOS MALVADOS SE VOLVERÁN BUENOS.



Fórmula cosquillera

1 Kg de

5 gr de

1 pizca de

2 Kg de

7 gr de

TAREA 3

LOS LADRONZUELOS SE HAN ESCONDIDO EN DISTINTOS PUNTOS DEL PARQUE (APARECEN DEL 1 AL 5 EN EL MAPA). CAPTURADLOS Y ANOTAD EN CADA RECUADRO EL NÚMERO DEL CONTROL EN QUE ESTABAN, Y DESCUBRID EL JUEGO QUE HABÍAN ROBADO.

Nº	NOMBRE DEL JUEGO
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

TAREA 4

¡HOLA NIÑ@S! SOY MARTINICO, EL DUENDE DEL SUEÑO. YA HABÉIS CAPTURADO A ESOS PILLOS. BUSCAD EN EL CONTROL 6 DEL MAPA CUÁL ES EL PUNTO DÉBIL DE CADA UNO Y DADLES UNA RACIÓN DE LA FÓRMULA



¡PERFECTO! ACABÁIS DE CONVERTIRLOS EN BUENOS CHICOS

TAREA 5

SOY LA MORA, LA HADA DE LOS IBONES. BUSCAD LA CLAVE PARA DESCIFRAR ESTE MENSAJE EN LOS COLUMPIOS DE LA ENTRADA DEL PARQUE. EN EL PUENTE. ¡SUERTE VALIENTES!



**RAEFUGNKIÑRPOUS CDORN EYL
"PYRIOJFHEM"
¡RDÁEPTIODPOI!**

TAREA 6

¡YO SOY EL GENIO DE LAS NIEVES! RELLENAD EL MENSAJE CON LAS VOCALES QUE FALTAN Y DESCUBRIRÉIS ES ESCONDRIJO DEL JEFE DE LA BANDA Y LOS JUEGOS ROBADOS

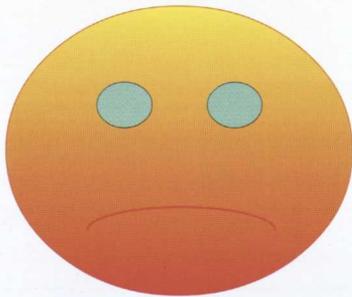


 L M L V D J F D L O
L D R N S E T S C N D D N
 L G M N S

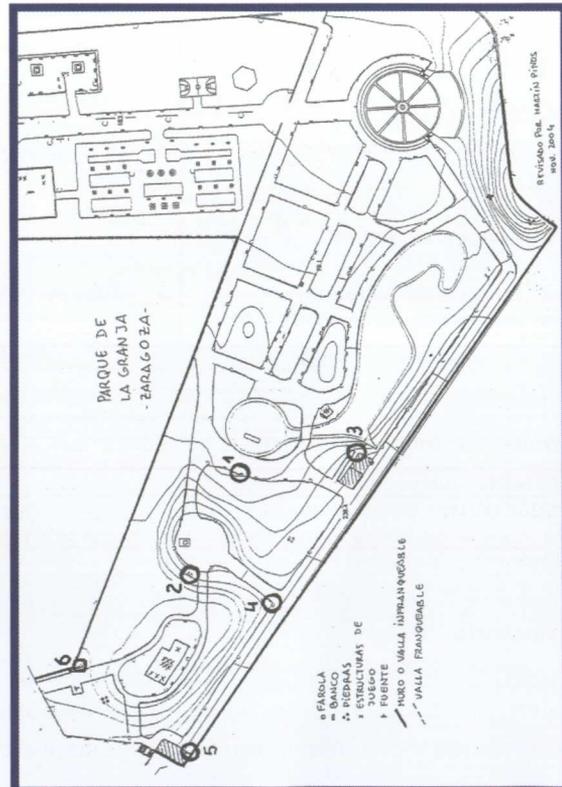
¡ENHORABUENA! YA SABÉIS DONDE ESTÁ ESE MALVADO. ID ALLÍ Y DESENMASCARADLE CUANDO OL LO INDIQUE EL PROFESOR

TAREA 7

¿TE ATREVERÁS A CONTEMPLAR SU TERRIBLE ROSTRO? SI ERES VALIENTE MÍRALO CARA A CARA Y DESCUBRE SU IDENTIDAD.



¡BUEN TRABAJO AMIGOS! ESTOS PERSONAJES YA SON BUENOS CHICOS. DISFRUTAD AHORA DE LOS JUEGOS QUE HABÉIS CONSEGUIDO RECUPERAR PARA QUE NO CAIGAN EN EL OLVIDO. OS ASEGURO QUE MUCHAS GENERACIONES DE NIÑ@S SE HAN DIVERTIDO CON ELLOS.



2.4.2.4. Juegos del mundo (ciclo 1º)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Juegos de África.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación de la unidad. ○ Juegos de África del Norte. ○ Juegos del África subsahariana.
2. Juegos de América.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de Sudamérica y Centroamérica.
3. Juegos de Asia.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de países asiáticos.
4. Juegos de Europa.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de otros países europeos. ○ Evaluación de la unidad y autoevaluación.

2.4.2.5. Juegos del mundo (ciclo 2º)

Los juegos del mundo seleccionados en estas sesiones proceden de la bibliografía

que se menciona en el capítulo final y del propio alumnado inmigrante, a través de las fichas de juego que elaboran en este tema.

SESIONES	CONTENIDOS
Para 3º de Primaria: 4 sesiones de juegos del mundo, una por continente, presentadas por el cuento: <i>El país de los Colores</i>	
Para 4º de Primaria: La Vuelta al Mundo de los Juegos en 8 días	
1. Juegos de Europa. 2. Juegos de Europa II. 3. Juegos de África. 4. Juegos de África II. 5. Juegos de Asia. 6. Juegos de Asia II. 7. Juegos de América. 8. Juegos de América II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación de la unidad y del juego. ○ Juegos de otros países europeos. ○ Juegos de África del Norte. ○ Juegos del África subsahariana. ○ Juegos de países asiáticos. ○ Juegos del continente americano.

UNIDAD DIDÁCTICA: Aragón es de colores. Juegos del mundo. el país de los colores.	CICLO 2º 3º de Prim.
SESIÓN: Juegos de África.	N.º: 2/4
OBJETIVOS: Conocer algunos juegos africanos. Valorar y respetar las formas lúdicas de otras culturas. Mejorar la integración de los niños inmigrantes africanos en el centro, a través del juego.	
ESPACIO: Gimnasio.	SESIONES: 1

Propuesta inicial

Calentamos saltando como los masai. Ahora calentamos hombros y muñecas realizando circunducciones.

Juego: agiye (Marruecos)

Sentados dentro de un círculo. Quien se la liga, está de pie, con las manos en la nuca y se mueve a la pata coja para intentar tocar

con el pie a alguno de los jugadores que están por los suelos. Para huir pueden moverse en cuadrupedía normal o invertida (haciendo el cangrejo). Quien es tocado se la liga.



Propuestas principal

La trampa del leopardo (Sudán)

Dos niños, el león y el leopardo. Se cogen por los antebrazos para formar un puente. El resto corre en círculo pasando por debajo de sus brazos a la vez que cantan:

“El león y el leopardo, el león y el leopardo dan caza a su presa.

El león y el leopardo, el león y el leopardo, la atrapan por sorpresa”.

Al acabar la canción, los felinos se sueltan y corren a pillar a una presa cada uno, que se convertirán en dos nuevos leones y leopardos. Ahora las dos parejas forman el puente y se reinicia la canción. Sucesivamente irán cazando a todos los niños y niñas en nuevas partidas hasta que todos se hayan convertido en leones y leopardos.

Juego: la araña (Togo)

Si en el juego anterior la fuerza y la velocidad eran importantes, veamos ahora que en Togo usan la risa para conseguir vencer al contrario. En parejas uno a caballito del

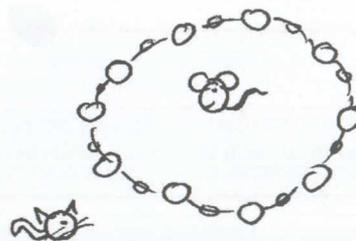
otro que estará a cuatro patas. La araña, el de abajo, cuando demos la señal, deberá recorrer una distancia en cuadrupedía para llegar hasta la línea de su casa y ponerse a salvo.



El de arriba le hará cosquillas continuamente para que se desmorone y no pueda continuar, a la vez que canta: “¿Qué le pasa a la araña que no anda?”. Si consigue llegar cambio de papeles.

Juego: el gato se come al ratón (Angola)

En corro cogidos de la mano. Quien hace de ratón se coloca en el centro del corro. El gato, que está fuera, intenta atraparlo pero los niños del círculo deben ayudar al ratón cerrándole el paso, girando o moviéndose, a la vez que dicen: “El gato se come al ratón”...



Vuelta a la cama

Comentarios sobre los juegos africanos. Los niños de África responden a sus compañeros las preguntas que les plantean sobre sus países de origen.

2.4.2.6. Juegos del mundo (ciclo 3º)

SESIONES	CONTENIDOS
Para 5º de primaria:	
1. Juegos de África.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación de la unidad. ○ Juegos de África del Norte. ○ Juegos del África subsahariana.
2. Juegos de América.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de América.
3. Juegos de Asia.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de países asiáticos.
4. Juegos de Europa.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de otros países europeos.
5. El Gran Juego de los Espías I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del juego. ○ Misión 1: la sopa de letras. ○ Misión 2: la fórmula del profesor Molécula. ○ Juego africano.
6. El Gran Juego de los Espías II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Misión 3: la búsqueda (orientación). ○ Juego americano.
7. El Gran Juego de los Espías III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Misión 4: la comida de los monstruos. ○ Misión 5: el mensaje secreto. ○ Juego asiático.
8. El Gran Juego de los Espías IV.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Misión 6: el escondrijo del malvado. ○ Misión 7: final del juego. Escalada. ○ Evaluación de la unidad y autoevaluación.
Para 6º de primaria:	
8 Sesiones de "Veinte mil leguas de viaje submarino a bordo del <i>Divertilus</i> ".	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 sesiones dedicadas a Europa. ○ 2 sesiones dedicadas a África. ○ 2 sesiones dedicadas a Asia. ○ 2 sesiones dedicadas a América.

UNIDAD DIDÁCTICA: Aragón es de colores. Juegos del mundo. Veinte mil leguas de viaje submarino a bordo del <i>Divertilus</i> .	CICLO 3º 6º de Prim.
SESIÓN:	N.º: 1-8
OBJETIVOS: Profundizar en el conocimiento de los juegos de otros países. Valorar y respetar las formas lúdicas de otras culturas. Mejorar la integración de los niños y niñas inmigrantes en el centro, a través del juego. Promover el respeto y la tolerancia a través del juego.	
ESPACIO:	SESIONES: 8
MATERIAL: Cuadernillos de juego	

VEINTE MIL LEGUAS DE VIAJE SUBMARINO A BORDO DEL DIVERTILUS

La célebre novela de Julio Verne, *Veinte mil leguas de viaje submarino*, nos sirve de inspiración y pretexto para llevar al alumnado a un alucinante viaje en el hermano gemelo del Nautilus, el *Divertilus*. El propio autor nos invitará a dar una vuelta al mundo en la nave del capitán Nemo para visitar a algunos amigos tan famosos como él: El Hombre Invisible, Tom Sawyer, El Dr. Hyde... Una ingeniosa película: *La liga de los hombres extraordinarios* también tendrá algo que ver en el juego. Los niños y niñas conocerán y jugarán con algunos de los protagonistas de las más universales novelas juveniles.

Un cuadernillo ilustrado será nuestra guía para el viaje. Es el Cuaderno de Bitácora del capitán Nemo. En cada continente pararemos un par de días para conocer a algún amigo del capitán y diversos juegos de esas tierras.

Europa, África, Asia y América nos esperan, habiendo aprendido no sólo juegos de esos continentes sino también algunas nociones de geografía y literatura juvenil.

Todos llevan su cuadernillo durante el viaje para seguir el hilo de la historia. Cada continente nos va a costar dos días de viaje, o sea, dos sesiones de juegos. Al término del octavo día habremos concluido este viaje submarino alrededor del mundo de los juegos acompañados por un montón de héroes de aventura.

Aprovecharemos la última sesión para mostrarles en la biblioteca del centro algunos ejemplares de las novelas que han ido conociendo durante el juego. Les invitaremos a descubrir más sobre ellas animándoles a su lectura.

Lee el cuaderno de bitácora a bordo del *Divertilus* en el anexo 6.



Por MARTÍN PINOS QUÍLEZ

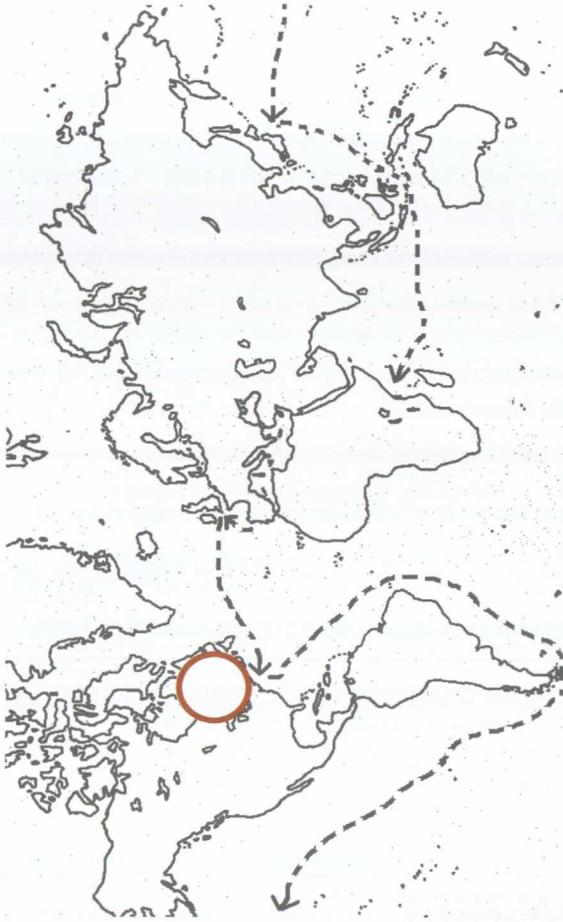


HOLA AMIGOS SOY EL CAPITÁN NEMO, COMANDANTE DEL PRIMER SUBMARINO DE LA HISTORIA: EL NAUTILUS. CON MI EXTRAORDINARIA NAVE HE RECORRIDO TODOS LOS MARES, DESDE EL ÍNDICO A LOS POLOS PASANDO POR LOS RETOS SUMERGIDOS DE LA ATLÁNTIDA.

NEMO ES UNO DE LOS PROTAGONISTAS DE "VEINTE MIL LEGUAS DE VIAJE SUBMARINO" LA FAMOSA NOVELA DEL FRANCÉS, JULIO VERNE. ESCRITOR Y VISIONARIO, FUE CAPAZ DE IMAGINAR SUBMARINOS, COHETES Y OTROS ARTEFACTOS FANTÁSTICOS, MUCHO ANTES DE QUE SE INVENTARAN. SEGURO QUE TE SUENAN ALGUNAS DE SUS NOVELAS: "VIAJE AL CENTRO DE LA TIERRA", "LA VUELTA AL MUNDO EN OCHENTA DÍAS", "MIGUEL STROGOFF", "DE LA TIERRA A LA LUNA" ETC.

OS INVITO A UN INOLVIDABLE VIAJE A BORDO DEL HERMANO GEMELO DEL NAUTILUS, EL DIVERTILUS. VISITAREMOS A ALGUNOS DE MIS AMIGOS. VARIOS DE ELLOS HAN RODADO CONMIGO. "LA LIGA DE LOS HOMBRES EXTRAORDINARIOS": EL DR. JEKYLL, QUATERMAIN, TOM SAWYER, EL HOMBRE INVISIBLE... HAN PROMETIDO ENSEÑARNO ALGUNOS JUEGOS. ¡BUEN RUMBO Y A DISFRUTAR!

LA RUTA DEL DIVERTILUS



JUEGOS DE EUROPA

1-GUSANO SENTADO (Bélgica): Gusanos de 6 años sentados en el suelo en fila. Se cogen por los tobillos al compañero de atrás. De esta forma se inicia una carrera para ver cual llega primero.

2-LA PUERTA (Francia): de 4 a 8 jugadores frente a una pared que hará de frontón. Por turno deben golpear con la mano la pelota para que bote en la pared por encima de una línea dibujada a 1 m de altura. Quien falla se va a la puerta (la pared). Tocamos siempre con alguna parte del cuerpo en ella si atrapan una bola al aire se liberan. Si en vez de hacia la pared lanzamos y damos a un compañero libre, éste se va a la pared

3-A LA PUERTA (Italia): En corro unidos por las manos elige cada cual el nombre de una fruta. El que la liga se acerca al corro y dice: "A la fruta..." y una cualquiera "naranjas", por ejemplo. Los que sean esa fruta dirán "soy yo". El de fuera irá a tocar a uno de ellos para cambiar su papel con él, con la oposición del corro que girará en un sentido y otro para evitarlo.

4-LA HORA EXACTA (Rumania): Con aros y tiza formamos dos grandes relojes en el suelo. Dos equipos. El profesor da la señal para que el primero de cada equipo corra, diciendo una hora a frase del tipo: "la hora a la que empieza el colegio". Llegan a su reloj y colocan las manecillas (pica larga y pica corta) donde corresponda. Punto para el primero en conseguirlo.

5-LOS OSOS BLANCOS (Rusia): Igual que *Las parejas* que jugamos en España.

CUADERNO DE BITÁCORA

Día 1º de viaje Antes de salir de Europa visitaremos al Dr. Jekyll y al Hombre invisible Europa está formada por muchos países de costumbres y lenguas muy variadas: España Rumania, Ucrania, Noruega. Sin perder su independencia la Unión Europea reúne a muchos países con una bandera y una moneda común, el euro.

Capitán Nemo



¡QUÉ TAL JOVENCITOS! SOY EL DR. JEKILL. A CAUSA DE UNA PÓCIMA DE MÍ INVENCION ME CONVERTIDO EN MR. HYDE, UN SER MALVADO, Y MOSTRUOSO. AMBOS SOMOS LOS PROTAGONISTAS DE LA NOVELA DE R. L. STEVENSON. AUTOR TAMBIÉN DE : "LA ISLA DEL TESORO"

YO SOY EL HOMBRE INVISIBLE. EL SUERO QUE INVENTÉ ME HA DADO UNOS TERRIBLES PODERES QUE SÓLO ME ACARREAN DESVENTURAS Y PELIGROS. GEORGE WELLS ESCRIBIÓ MI HISTORIA. PERO, BASTA DE CHARLA Y HA JUGAR...



CUADERNO DE BITÁCORA

2º día de viaje. Hemos cruzado el Atlántico y navegado sobre las ruinas hundidas de la Atlántida para llegar a América. Al norte Canadá y EE. UU. En el centro y el sur hay muchos países de habla hispana, como Colombia, Nicaragua, Venezuela, Ecuador, Chile, República Dominicana. Grandes desiertos, selvas, bosques y montañas adornan este gran continente. Mi amigo Tom Sawyer nos espera.

Capitán Nemo



¡HELLO AVENTUREROS! ME LLAMO TOM SAWYER. HE VIVIDO COMO PIRATA Y BANDOLERO; HE BUSCADO TESOROS. ÉSTAS Y OTRAS AVENTURAS LAS NARÓ MARK TWAIN, EL ESCRITOR DE OBRAS TAMBIÉN FAMOSAS COMO "UNA YANQUI EN LA CORTE DE REY ARTURO". CONMIGO VAIS A APRENDER VARIOS JUEGOS DE AMÉRICA. ¡DIVERTÍOS!

JUEGOS DE AMÉRICA

1-VACIAR EL CAMPO (EE UU): Jugamos en un rectángulo de unas 12x9 m. Dividido en tres campos. El del centro libre y un equipo en cada uno de los otros. Con una pelota se va lanzando de uno a otro campo para darle a los contrarios. Quien es tocado cambia de campo. El objetivo es vaciarlo completamente (juego indio).

2-EL PEZCADITO (Chile): Los niños en parejas, uno frente a otro agarrados por los antebrazos, forman una doble hilera que representa el mar. El "pezcadito" coge carrerilla y se lanza sobre los brazos para avanzar con las piernas unidas, ayudado por las parejas que cantarán: "el pezcadito se va, za, za". Todos pasarán.

3-MANCHA SOCORRO (Argentina): Quien se la liga persigue al resto para pillar a alguien y cambiar su papel con él. Además de escapar corriendo si le damos la mano a alguien no nos podrán pillar.

4-EL BOBITO (Colombia): Dos niños se pasan la pelota sin que la pille el del centro. Si éste la coge el que haya fallado pasa a ocupar el puesto del bobito.

5-LA ESCOBA (República Dominicana): Sentados en corro sobre una silla o aro. En el centro un jugador con la escoba dice: "que se va la escoba" dejándola caer. En ese instante todos deben cambiar a otro asiento que no sea ni el de su izquierda ni el de su derecha. El del centro aprovecha para sentarse ligándose a quien se quede sin sitio.

CUADERNO DE BITÁCORA

Día 3º de viaje. Llegamos a Asia. Es el Continente más extenso con grandes países como China, la Federación Rusa o la India, los más poblados del mundo. Tiene las montañas más altas del planeta, con los 8.846 m del Everest. Aquí conoceréis a mis amigos Sandokan, el Tigre de Malasia y a Mowgli.

Capitán Nemo



SOY EL PRÍNCIPE SANDOKAN TUVE QUE CONVERTIRME EN UN TEMIDO PIRATA, EL TIGRE DE MALASIA, PARA DEFENDER A MI PUEBLO. EMILIO SALGARI, UN ESCRITOR ITALIANO, ESCRIBIÓ MIS HAZAÑAS.

¡HOLA AMIGOS! MI NOMBRE ES MOWGLI. FUI CRIADO POR UNA FAMILIA DE LOBOS. QUIZÁ CONOZCAS A MIS MAESTROS: BALOO EL OSO Y BAGHEERA, LA PANTERA. EN "EL LIBRO DE LA SELVA", RUDYARD KIPLING CUENTA MIS AVENTURAS. ¿OS APETECE JUGAR CONMIGO?



JUEGOS DE ASIA

1-CARRERA DE SOBREROS (Israel): Dos equipos se sitúan cada uno en un extremo del campo de juego. Dejan sus *sombreros* en el lado contrario. A la señal corren a ponérselos pero sin usar las manos por lo que tendrán que ayudarse unos a otros. El primer equipo en conseguirlo gana.

2-HONG-LUI-TEN (China): *Pillao* en el que uno se la liga pero cuando el profesor diga: "rojo" todos se paran inmediatamente, "amarillo" todos van a la pata coja, "verde" todos corriendo, se la liga quien es pillado.

3-BASPUS NAR (Palestina): Como el juego de las 4 esquinas que jugamos en Aragón. Cuando el del centro da la señal todos deben cambiar de sitio. Quien se queda sin esquina se la liga ahora.

4-LUCHA DE MUÑECAS (Myanmar): El atacante y el defensor frente a frente con un pie fijo en el suelo. El que ataca agarra la muñeca del otro. Éste debe zafarse del agarre sin emplear la otra mano ni mover el pie fijo. Fuerza, pero sobre todo, habilidad.

5-BORKUN (Irán): 5 jugadores alrededor de un círculo grande, en el interior, el guardián, que siempre debe mantener al menos un pie dentro del círculo, defiende al pelota o lata situada en el centro. Los tocados deben correr al lugar acordado para recuperar la vida. Quien saque la bola del círculo, de una patada, pasa a ser el defensor.

CUADERNO DE BITÁCORA

40 día de viaje. La travesía llega a su fin. Hemos recorrido el mundo bajo las aguas hasta llegar a ÁFRICA. Este continente conserva la naturaleza más salvaje y pura del planeta en sus grandes selvas, desiertos y sabanas. Níger, Marruecos, Argelia, Senegal, Mauritania, Angola, Guinea. Aquí están mis amigos Quatermain y Tarzán.

Capitán Nemo



¡SALUDOS AMIGOS! SOY ALLAN QUATERMAIN, EL INTRÉPIDO AVENTURERO DE LAS MINAS DEL REY SALOMÓN". LA NOVELA DE HAGGARD. MI APASIONANTE BÚSQUEDA TRANSCURRE EN EL CORAZÓN DE ÁFRICA.

YO SER TARZÁN DE LOS MONOS. SER CREADO POR EL ESCRITOR ADGAR RICE BURROUGHS. AL MORIR MIS PADRES EN LA JUNGLA, SER CRIADO POR MADRE GORILA LLAMADA KALA, SI QUERER JUGAR CONMIGO TE DIVERTIRÁS.



JUEGOS DE ÁFRICA

1-SIMBA Y EL ANTÍLOPE (Zaire): Los niños en hileras de 5 cogidos de la mano forman uno pasillos en la selva por los que Simba, el león, persigue al antílope. Cada vez que éste grita "¡Cambio!" los "árboles" giran 90º a la derecha formando las hileras en sentido transversal al que estaban. Al ser pillado cambian los papeles.

2-¡DIOS MÍO! (Mozambique): El equipo se sitúa repartido en los extremos opuestos de terreno de juego a unos 5 m, de la línea central. En el centro, 6 latas deben ser apiladas por una pareja del otro equipo que deberá, además evitar que les den con la pelota las lanzadores para no ser eliminados. Si consiguen apilarlas uno pasa la pierna por encima y grita: "¡Dios mío!" Tirando la torre de una patada para que les releve otra pareja.

3-EL GRANJERO (Marruecos): Todos dentro de un círculo grande pintado en el suelo. El granjero, a cuatro patas pero boca arriba, va tocando con el pie a los niños que huyen para convertirlos en nuevos granjeros. El último en ser pillado se la liga después.

4-KASHA MU BUKONDI (Congo): En círculo, de la mano. El jugador del centro dispone de un par de minutos para intentar salir del corro. Si lo consigue, uno de los dos niños por donde ha escapado pasa al centro.

5-BEYNIÉ (Guinea): El que la liga en el interior de un círculo grande. Nombra un objeto alejado que todos deben ir a tocar para después meterse en el círculo antes de que aquel le pille.

¡BRAVO AMIGOS. HABÉIS DADO LA VUELTA AL MUNDO BAJO LAS AGUAS CON EL CAPITÁN NEMO. YO, JULIO BERNE ESCRIBÍ SU NOVELA. ESPERO QUE HAYÁIS DISFRUTADO DE ESTE GRAN VIAJE. COMO VEIS NO IMPORTA DE QUÉ PAÍS SE SEA. TODOS LOS NIÑOS JUEGAN Y SE RIEN IGUAL QUE TÚ!

PARA DESPEDIRME, AQUÍ TE DEJO UNA RELACIÓN CON LAS NOVELAS Y LOS AUTORES EN LAS QUE PODRÁS DESCUBRIR LAS AVENTURAS COMPLETAS DE CADA UNO DE LOS PERSONAJES QUE APARECEN EN ESTE JUEGO. LAS TIENES EN LA BIBLIOTECA DEL CENTRO, ASÍ QUE ATRÉVETE Y LÁNZATE A LA APASIONANTE AVENTURA DE LEER:

JULIO VERNE, "VEINTE MIL LENGUAS DE VIAJE SUBMARINO".
ROBER L. STEVENSON, "EL EXTRAÑO CASO DEL DR. JEKILL Y MR. HYDE".
H. GEORGE WELLS, "EL HOMBRE INVISIBLE".
MARK TWAIN, "LAS AVENTURAS DE TOM SAWYER".
EMILIO SALGARI, "SANDOKAN".
RUDYARD KIPLING, "EL LIBRO DE LA SELVA".
H. RIDER HAGGARD, "LAS MINAS DEL REY SALOMÓN".
E. RICE BURROUGHS, "TARZÁN DE LOS MONOS".

2.5. La igualdad es la única alternativa

2.5.1. Unidad didáctica. Guión

1. Relación del tema con el currículo
 - o Con los objetivos generales de área
 - o Con los bloques de contenidos
2. Justificación de la propuesta
3. Desarrollo de la unidad didáctica

- 3.1. Descripción de la unidad didáctica
- 3.2. Objetivos didácticos
- 3.3. Contenidos
 - a. Conceptuales
 - b. Procedimentales
 - c. Actitudinales
- 3.4. Metodología y evaluación



1. RELACIÓN DEL TEMA CON EL CURRÍCULO

Objetivos generales de área. Se establece una especial, aunque no exclusiva, vinculación con los siguientes objetivos (se respeta la numeración original del currículo aragonés):

1. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.

2. Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos que les permitan mantener su cuerpo sano e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.
4. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.
5. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, estableciendo relaciones equilibradas con los demás, aceptando las limitaciones propias y ajenas, y respetando las reglas.
6. Practicar solo o en grupo actividades corporales artísticas para expresarse y comunicarse de manera eficaz.
8. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para actuar de forma metódica, eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
9. Aprender a actuar con seguridad para los demás y para uno mismo en diferentes medios y situaciones.

Los bloques de contenidos vinculados especialmente a la unidad didáctica:

- o Bloque 1. Acciones en entorno físico estable.
- o Bloque 2. Acciones de oposición interindividual.
- o Bloque 3. Acciones de cooperación
- o Bloque 4. Acciones de cooperación y oposición.
- o Bloque 6. Acciones con intenciones artísticas o expresivas.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Hace ya más de una década incorporamos a nuestra biblioteca un libro decisivo para nuestro trabajo como educadores. Me refiero a la *Guía para un Educación Física no sexista* de Benilde Vázquez, Gonzalo Álvarez y otras autoras. Un libro bien documentado y riguroso que tras plantear el problema del sexismo en la educación y en la actividad físico-deportiva, ofrecía planteamientos concretos y prácticos para corregir las desigualdades, como corresponde a una escuela coeducativa y liberadora.

Aquella guía ejerció una notable influencia a la que, reconocemos, este proyecto no permanece ajeno. Y menos esta unidad didáctica sobre la igualdad de sexos.

Da la sensación de que en estos 14 años desde que se publicó, pocas cosas han cambiado en el ámbito social. La violencia de género es hoy, tristemente, una lacra que aborrece a la dignidad humana más elemental. Y lo que aun preocupa más; el perfil de edad del descerebrado que se impone por la brutal violencia a su pareja, es cada día más joven. Jóvenes que pocos años antes han salido de nuestro sistema educativo y a los que el respeto hacia los demás, la igualdad de sexos o la cultura de la paz no han marcado en modo alguno.

Un mundo de alternativas, como proyecto de innovación educativa, pretende dar respuesta a necesidades sociales y personales que se asientan en la consolidación de una cultura de valores humanos, que como la paz, la tolerancia, el respeto o la igualdad de sexos, están en la base de la convivencia democrática y feliz.

El respeto al otro sexo debe estar basado en el propio conocimiento de uno mismo, la aceptación, la valoración y el crecimiento personal ("Conocernos es nuestra alternativa"), en la paz como valor clave que aboga

por una resolución creativa y cooperativa de los conflictos ("La Paz es nuestra alternativa") y en el respeto y valoración de las diferencias personales, sean de la índole que sean ("Aragón es de colores"). Todas las unidades son, no puede ser de otra manera, hebras del mismo hilo. Hilo que nos ayude a tejer una sociedad más justa, igualitaria y feliz.

En educación física tomamos la palabra. El deporte y el juego, como fenómenos sociales de profundo arraigo, deben incorporar valores que como la cooperación, la expresividad, la estética, el equilibrio o la flexibilidad, tradicionalmente se encasillan en el sexo femenino.

"Las actividades físico-deportivas deben plantearse no sólo en términos de eficiencia física y de resultados, sino, sobre todo, en términos de vivencia humana, tanto individual como social⁹".

La transmisión de un currículo oculto no sexista conlleva ciertas precauciones. Estaremos atentos a evitar el masculino "niños" como término genérico de la clase. Se especificará "niñas y niños", o al revés; hablaremos de personas o de alumnado. De igual forma, acudiremos a menudo a las niñas o a ejemplos femeninos, como reforzadores de la tarea.

Es precisa una discriminación positiva hacia las niñas o hacia lo femenino, ya que un trato de igualdad mantendría las desigualdades, en lugar de compensarlas. Debemos estar atentos para actuar cuando entre el alumnado o en la dinámica de clase broten situaciones discriminatorias. Son momentos para hacer reflexionar al grupo o para proponer dinámicas que cohesionen.

La escalada, cuando se inicia en edades tempranas (6-8 años), es, según nuestra experiencia, un claro ejemplo de actuación posi-

va compensatoria, que de no llevarse a cabo en Primaria, dificulta en gran medida la incorporación de las chicas a este deporte en Secundaria. El potencial coeducativo de la escalada en la escuela es muy alto. Llevamos muchos años escalando con niños y niñas de 6 a 14 años y hemos podido constatar que las niñas, en términos generales, presentan mejores resultados; su mejor flexibilidad, su temperamento quizá, les hacen llegar más arriba que a ellos. En Secundaria hemos observado que esta ventaja se invierte, pero sólo cuando no ha habido experiencias previas en Primaria. Si en el colegio han escalado habitualmente en educación física, al pasar al instituto mantienen sus diferencias de nivel respecto a los chicos tanto en la capacidad como en la motivación. Este éxito personal y de género resulta muy reforzador para la autoimagen o autoestima del alumnado femenino. La "aventura" y el "riesgo" también son cosas de ellas.

Obviamente, no evaluaremos por comparación entre individuos, y mucho menos entre géneros, lo que no haría sino propiciar la discriminación por sexo o menor aptitud. Siempre evaluaremos, y así lo sabrá el alumnado, en función de cada cual, de sus propias posibilidades personales. Asimismo, estaremos muy atentos a la evaluación que unas y otros hagan de esta unidad y del resto de contenidos del curso.

Dado que el nivel de partida es decisivo para el aprendizaje de una tarea o habilidad, hemos insistido en contenidos no habituales y de escasa o nula transferencia previa. Es decir, hemos procurado que tanto ellas como ellos lleguen a la clase con un punto de partida lo más igualado posible. Son contenidos sin adscripciones, a priori, a uno u otro sexo. La mayoría mixtos por imposición reglamentaria. Ponen en juego habilidades nuevas o poco habituales, poco practicadas y con materiales no convencionales. Se

⁹ Benilde Vázquez y Gómez, y otros (1990). *Guía para una Educación Física no sexista*. MEC.

basan más en la coordinación y en la destreza que en la fuerza.

Al igual que en otras unidades, se va a estimular el liderazgo femenino, el que ellas sean las *capitanas* del equipo mixto; sobre todo en los juegos de aventura, en los juegos de acción y en los juegos deportivos, evitando que por inercia asuman papeles pasivos.

La expresión corporal, el ritmo, se asocian comúnmente al género femenino, de ahí que hayamos querido darle cierto protagonismo. No mediante una unidad didáctica específica (salvo en el primer ciclo), sino relacionándola con otros contenidos de forma que se minimice la poca apetecible inhibición de los chicos hacia estas actividades, cuando se le ofertan de forma aislada. Incluimos así bailes en juegos como *Utopía*, que incluye un montón de juegos del mundo. Bailamos en unidades de aire libre como las Oposiciones a Pirata o El Clan del Mamut, relacionadas con el kayak y la espeleología, respectivamente. Bailamos en La maldición del Faraón, gran juego cooperativo de pruebas, o en la Jornada de Bailes del Mundo...

¡Qué maleducados! es un claro ejemplo de sesión novedosa en la que un cuento motriz e interactivo invita al alumnado a hacer mimo, desplazarse de múltiples formas y a marcarse un buen repertorio de bailes. Los personajes del cuento se han elegido cuidadosamente para que aparezcan todo tipo de desplazamientos (carreras, saltos, gateos, reptaciones, trepas). Los bailes requieren todo un carnaval de habilidades no dirigidas que van desde el salto al giro. Una propuesta lúdica y original de la expresión corporal.

A estas alturas del proyecto, a nadie le extrañará la importancia dada en todas las unidades didácticas a las actividades cooperativas o a las no competitivas, tan directamente vinculadas a la paz, la tolerancia o a esa gama de valores que la sociedad actual cataloga como femeninos.

3. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

3.1. Descripción de la unidad didáctica

Esta unidad está dirigida al alumnado de todos los ciclos de Educación Primaria.

Se desarrolla, a su vez, a través de varias subunidades de trabajo con la siguiente temporalización:

En 1º ciclo de primaria:

Juegos alternativos coeducativos

Consta de 9 sesiones. Incluye la sesión-juego: ¡Qué maleducados!.

En 2º ciclo de Primaria:

Juegos alternativos coeducativos

Se desarrollan como primera unidad didáctica del tercer trimestre. Incluye:

- o **Raquetas elásticas:** 3º de Primaria: 2 sesiones. En 4º: 3 sesiones.
- o **Sófbol:** 3º de Primaria: 3 sesiones. 4º de Primaria: 4 sesiones.
- o **Unijockey:** 3º y 4º de Primaria: 2 sesiones.
- o **Pelotas gigantes:** 3º y 4º de Primaria: 2 sesiones.
- o **Frisbee:** 3º de Primaria: 1 sesiones. 4º de Primaria: 2 sesiones.

En 3º ciclo de Primaria:

Juegos alternativos coeducativos

Los deportes que la componen se desarrollan en dos bloques. El primero, a finales del segundo trimestre, y el siguiente a principios del tercero.

5º de Primaria:

1. Frisbee y Pelotas gigantes: 6 sesiones.
Rugby: 3 sesiones. **4x4:** 2 sesiones.

2. **Indiaca:** 3 sesiones y **Sófbol:** 6 sesiones.

6° de Primaria:

1. **Badminton:** 6 sesiones, y **Unijockey:** 6 sesiones.

2. **Botebol:** 4 sesiones y **Kin ball:** 4 sesiones.

Total sesiones por nivel y curso escolar:

1° Ciclo: 9 sesiones.

2° Ciclo: 3° de Primaria: 10 sesiones. 4° de Primaria: 13 sesiones.

3° Ciclo: 5° de Primaria: 20 sesiones. 6° de Primaria: 20 sesiones.

3.2. Objetivos didácticos

Con esta unidad didáctica se persigue que el alumno o alumna sea capaz de:

1. Participar en las actividades físicas y deportivas sin manifestar los estereotipos sexistas socialmente ligados a estas prácticas y evitando cualquier tipo de discriminación por razón de sexo.
2. Valorar las diferencias y semejanzas entre los sexos como base para una actitud global tolerante, abierta y respetuosa, tanto en las clases de educación física, como en la convivencia cotidiana.
3. Participar con gusto en actividades lúdico-deportivas con independencia del nivel de destreza alcanzado.
4. Aceptar la función dentro del equipo cooperando para conseguir los objetivos perseguidos por el grupo.
5. Aceptar y valorar la participación mixta en los equipos y grupos de juego.
6. Conocer y practicar juegos y deportes alternativos como estrategia para superar los estereotipos sexistas en torno a la actividad físico-deportiva.

7. Mejorar la competencia motriz: coordinación, habilidades motrices y capacidades físicas, y las habilidades expresivas a través de la práctica de juegos y deportes alternativos.
8. Descubrir y apreciar formas de trabajo alternativas disfrutando con ello.

En la línea planteada en la justificación de esta unidad didáctica, se pretende especialmente:

- o Fomentar la práctica de juegos y deportes entre las niñas a nivel escolar y en su tiempo de ocio (recreos, tiempo libre...).
- o Proponer actividades lúdicas y deportivas que desarrollen aspectos tradicionalmente atribuidos al otro sexo: cooperación, ritmo y expresión entre los chicos, fuerza, valor y liderazgo entre las chicas.
- o Frente a la óptica competitiva del deporte clásico, anteponer la cooperación, la recreación y el sentido lúdico en la actividad físico-deportiva para ayudar a adquirir el hábito y el gusto por la actividad física.
- o Dar contenido formativo a la práctica deportiva promoviendo actividades que impulsen la coeducación, la no discriminación por razón de sexo y la cooperación.

3.3. Contenidos

Los contenidos seleccionados en esta unidad didáctica hacen referencia a los bloques de contenidos propuestos en el currículo oficial:

- o **Bloque 1: Acciones en entorno físico estable. El cuerpo: imagen y percepción:** conocimiento, percepción y control del propio cuerpo y del movimiento corporal. Ajuste del movimiento al ritmo respiratorio. La salud corporal: higiene, corrección postural y seguridad en la actividad física.

- o Bloque 2. Acciones de oposición interindividual. Respeto a las reglas y al contrincante.
- o Bloque 3: Acciones de cooperación. Interacción, solidaridad, valoración del otro u otra.
- o Bloque 4: Acciones de cooperación y oposición. Los juegos: tipos de juegos, reglas y estrategias de juego.
- o Bloque 6. Acciones con intenciones artísticas o expresivas. Imaginación y creatividad, sensibilidad y afectividad, expresión (corporal, oral, de danza, musical...), recursos expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas...).
- o Adquisición de recursos para la práctica de juegos y deportes en su tiempo de ocio y en el entorno cercano al alumnado.
- o Nociones asociadas a este dominio: visión puntual, visión periférica, ocupación del espacio y colocación, desmarque, anticipación, trayectoria, táctica, técnica
- o Expresión corporal mímica, danza libre y creativa.

Estos contenidos se han clasificado en conceptuales, procedimentales y actitudinales:

a. Conceptuales

- o Conocimiento de las características de los materiales y terrenos que intervienen en cada juego-deporte: uso, transferencias, sustitutos reciclados o reutilizados.
- o Conocimiento de los reglamentos de juego y sus fundamentos básicos, así como posibles adaptaciones.
- o Tipos de juego y actividades deportivas.
- o Profundización en las secuencias espacio-temporales asociadas al juego motriz: duración, secuencia, velocidad, trayectoria, etc.
- o Percepción de cómo la habilidad motriz viene condicionada por el nivel en cada una de las capacidades físicas básicas y no por el sexo.
- o El mimo y el baile como manifestaciones expresivas asociadas al movimiento.
- o Medidas de seguridad y prevención en el uso de materiales y en la interacción con los demás al realizar actividades físicas.
- o Práctica de juegos y deportes alternativos de carácter coeducativo.
- o Aplicación de las estrategias básicas de juego según se requiera: cooperación, oposición, cooperación-oposición.
- o Aplicación del repertorio de acciones motrices que exija el juego según se juegue en ataque o en defensa, según se esté en posesión o no el móvil (pelota, disco, indíaca...) y según las intenciones de los otros jugadores.
- o Mejora y desarrollo de las habilidades motrices (lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, conducciones...) y de la condición física a través de la práctica de juegos y deportes alternativos.
- o Coordinación y encadenamiento de acciones motrices básicas (carrera, golpeo, recepción, lanzamiento, salto...) para construir habilidades más específicas.
- o Experimentación y adaptación de las habilidades motrices básicas en situaciones de juego diferentes a las habituales, como fase previa a la adquisición de habilidades específicas deportivas.
- o Exploración de las posibilidades de juego que ofrecen los nuevos materiales y deportes presentados.

- o Exploración de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y del movimiento.
- o Adopción de las medidas básicas de seguridad y prevención de riesgos al utilizar nuevos materiales o nuevos espacios de juego.
- o Mejora de la percepción y estructuración espacial y espacio-temporal en los juegos de equipo (velocidad, trayectoria, interceptación, desmarque, ocupación de espacios, etc.).
- o Organización de equipos o grupos mixtos distribuyendo las tareas, y participando en el juego, sin presentar sesgos sexistas.

c. Actitudinales

- o Desarrollo de la confianza en uno mismo, de la autoestima y de la valoración personal.
- o Autoconfianza en el trabajo individual, por parejas mixtas o no, y en grupo.
- o Aceptación del reto que supone enfrentarse a otros en el juego, sin derivar en situaciones de rivalidad, mostrando interés por la mejora de las capacidades y habilidades motrices, valorando la superación personal así como la pertenencia a uno u otro sexo,
- o Reconocimiento de la importancia de la actividad física para la salud y el desarrollo personal, en ambos sexos.
- o Disfrute realizando actividades físicas alternativas junto a los demás, con independencia del sexo de cada cual, y del nivel de destreza alcanzado.
- o Sensibilidad y comprensión ante el nivel de destreza personal o de los demás.
- o Participación en grupos mixtos y actividades lúdico-deportivas, superando los

estereotipos sexistas socialmente ligados a estas prácticas y evitando cualquier tipo de discriminación por razón de sexo.

- o Aceptación de la función dentro del equipo cooperando para conseguir los objetivos perseguidos por el grupo.
- o Disfrute del placer de expresar corporalmente, representar, bailar, crear.

3.4. Metodología y evaluación

Sigue las líneas metodológicas y de evaluación generales marcadas en el proyecto, y revisadas en el capítulo 1. Tomando como base los criterios de evaluación y los objetivos didácticos de esta unidad, se muestran, como ejemplo, los criterios de evaluación para el tercer ciclo de Primaria, así como la ficha de observación y autoevaluación del alumnado:

- o Utiliza desinhibidamente los recursos expresivos del cuerpo para representar personajes o situaciones imaginarias y para bailar.
- o Participa en los juegos y en las actividades físico-deportivas sin manifestar estereotipos sexistas y evitando cualquier tipo de discriminación por razón de sexo. Acepta y valora la participación mixta en los equipos y grupos de juego.
- o Manifiesta una actitud abierta, tolerante y respetuosa hacia el otro sexo tanto en educación física como fuera de ella.
- o Conoce y practica juegos y deportes alternativos como estrategia para superar los estereotipos sexistas en torno a la actividad físico-deportiva.
- o Lanza el frisbee de revés con cierta precisión y trayectoria rectilínea y lo recoge al vuelo con una mano.
- o Conoce y pone en práctica con eficacia en situaciones reales de juego, las

- siguientes técnicas del rugby: pase atrás, placaje por contacto en la cadera con dos manos y ensayo.
- o Adapta las habilidades de golpeo a distintos móviles (pelotas de tenis, indiacas, pelotas de voleibol, pelotas gigantes) y situaciones de juego (4x4, indiaca, botebol, kin-ball) con coordinación en el gesto y transfiriendo una trayectoria adecuada al objeto.
- o Maneja raquetas, bates y sticks, con coordinación, eficacia y respetando las normas de seguridad para prevenir accidentes.
- o Colabora activamente en el desarrollo de los juegos y deportes de grupo, mostrando actitudes de cooperación para conseguir los objetivos del grupo, de esfuerzo, de aceptación de los demás y de aceptación del resultado con naturalidad y buen humor.
- o Respeta las normas establecidas en los juegos, reconociendo su necesidad para una correcta organización y su desarrollo.
- o Cumple las normas básicas de seguridad e higiene corporal.

Alumno/a:
 CICLO 3º Curso:.....

Unidad didáctica: **La igualdad es la única alternativa**

1 = siempre; 2 = a menudo; 3 = a veces; 4 = nunca

Ficha de observación	1	2	3	4
1. Utiliza desinhibidamente los recursos expresivos del cuerpo para representar personajes o situaciones imaginarias y para bailar.				
2. Participa en los juegos y en las actividades físico-deportivas sin manifestar estereotipos sexistas y evitando cualquier tipo de discriminación por razón de sexo.				
3. Acepta y valora la participación mixta en los equipos y grupos de juego.				
4. Manifiesta una actitud abierta, tolerante y respetuosa hacia el otro sexo tanto en educación física como fuera de ella.				
5. Conoce y practica juegos y deportes alternativos como estrategia para superar los estereotipos sexistas en torno a la actividad físico-deportiva.				
6. Lanza el frisbee de revés con cierta precisión y trayectoria rectilínea y lo recoge al vuelo con una mano.				
7. Conoce y pone en práctica con eficacia, en situaciones reales de juego, las siguientes técnicas del rugby: pase atrás, placaje por contacto en la cadera con dos manos y ensayo.				
8. Adapta las habilidades de golpeo a distintos móviles (pelotas de tenis, indiacas, pelotas de voleibol, pelotas gigantes) y situaciones de juego (4x4, indiaca, botebol, kin-ball) con coordinación en el gesto y transfiriendo una trayectoria adecuada al objeto.				
9. Maneja raquetas, bates y sticks, con coordinación y eficacia.				
10. Colabora activamente en el desarrollo de los juegos y deportes de grupo, mostrando actitudes de cooperación para conseguir los objetivos del grupo, de esfuerzo, de aceptación de los demás y de aceptación del resultado con naturalidad y buen humor.				
11. Respeta las normas establecidas en los juegos, reconociendo su necesidad para una correcta organización y desarrollo de los mismos.				
12. Cumple las normas básicas de seguridad e higiene corporal.				

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y AUTOEVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO DE 3º CICLO

Alumno/a:
 CICLO 3º Curso:.....

Unidad didáctica: **La igualdad es la única alternativa**

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Crees que los bailes o saltar a la comba son cosas de chicas?
 Sí NO
2. En un colegio han preparado clases de karate sólo para chicos, y de gimnasia rítmica sólo para chicas. Si Alba quiere hacer karate y Andrés rítmica, ¿crees que tienen derecho a apuntarse?
 Sí NO
3. ¿Te gusta que los equipos y grupos de juego sean mixtos?
 Sí NO
4. ¿Crees que jugando y trabajando en grupos mixtos podemos conocer y llevarnos mejor con todas las personas de clase?
 Sí NO
5. ¿Qué valoras más de un amigo o amiga, que sea buena persona o que sea de tu mismo sexo?

 Sí NO
6. ¿Puedes lanzar el frisbee de revés, recto y con cierta precisión y lo recoges al vuelo con una mano?
 Sí NO
7. Cuando juegas al rugby, ¿sabes realizar el pase atrás, el placaje por contacto en la cadera con dos manos y el ensayo?
 Sí NO A VECES
8. ¿En los juegos en los que golpeamos pelotas u otros móviles (indiacá, botebol, 4x4, kinball) crees que golpeas bien?
 Sí NO A VECES
9. ¿En los juegos con raquetas, bates o sticks que hayas practicado en este tema, crees que sabes usar estos materiales con eficacia?
 Sí NO A VECES
10. ¿Te parecen importantes y cumples siempre las reglas del juego y las normas de seguridad para evitar accidentes en el juego?
 Sí NO A VECES
11. ¿Te ha gustado esta unidad y los juegos que hemos hecho en ella?
 MUCHO BASTANTE REGULAR POCO NADA
12. Puntúa de 0 a 10 esta unidad, siendo 0 la peor nota y 10 la mejor:

Anota aquí cualquier sugerencia para mejorar esta unidad o el trabajo del profesor.

2.5.2. Ejemplos de sesiones

2.5.2.1. Juegos y deportes alternativos coeducativos (ciclo 1º de primaria)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación. Discos voladores.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema. ○ Familiarización con los materiales. ○ Equilibrios, lanzamientos, baile.
2. Sticks.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coordinación óculo manual. ○ Conducción y golpes con implemento.
3. Pelotas gigantes	<ul style="list-style-type: none"> ○ Adaptación de las habilidades básicas a materiales inusuales. ○ Agilidad, lanzamientos, saltos y golpeo.
4. Globos y pelotas globo.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Familiarización con los materiales. ○ Golpes con diferentes partes del cuerpo y golpes de precisión. ○ Bailes y transportes cooperativos. Control tónico.
5. Raquetas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Acercamiento a los deportes de raqueta a través de juegos adaptados. ○ Coordinación óculo manual. ○ Golpes con implemento.
6. Mimos y payasos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de expresión y comunicación corporal. ○ Imaginación y creatividad.
7. ¡A bailar!	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de expresión y comunicación corporal. ○ Danzas del mundo y baile creativo. ○ Acondicionamiento físico con base musical: aeróbic.
8. Circuito de juegos alternativos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Adaptación de las habilidades básicas a nuevos materiales y situaciones de juego novedosas. ○ Mejora de la coordinación óculo manual y la capacidad de jugar en equipo.
9. ¡Qué maleducados!	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de expresión y comunicación corporal. ○ Bailes tradicionales y bailes del mundo. Baile moderno. ○ Acondicionamiento físico a través del juego mímico y el baile. ○ Desarrollo de la creatividad y de las habilidades de desplazamiento mediante un cuento motriz.

UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos y deportes alternativos coeducativos	CICLO: 1º
SESIÓN: ¡Qué maleducados!	N.º: 9/9
OBJETIVOS: Desarrollar la expresión corporal y las habilidades básicas de desplazamiento a través de un cuento motriz. Descubrir que las cosas no siempre son lo que parecen ser.	
ESPACIO: Gimnasio.	
MATERIAL: Láminas del cuento, música, garrotes de goma espuma (reciclados).	

Desarrollo de las sesiones

Entre las actividades preferidas de los niños y niñas pequeños están los cuentos, arrastrarse por los suelos, saltar o trepar imitan-

do animales; bailar a su aire; que les persigan... Si mezclamos todos estos ingredientes y alguna sorpresa más nos sale un batido de lo más sabroso, uno de esos juegos

que nuestro alumnado recordará durante mucho tiempo.

El juego de ¡Qué maleducados! es un **cuento motriz**. Un cuento que escucharán de la voz de su profesor, que podrán visualizar con las láminas que se les irán mostrando, y que, sobre todo, y esto es lo más importante en educación física, les va a invitar a moverse y a bailar imitando a un buen número de extraños animales bailarines.

En ocasiones, el animal suscitará la carrera, otras el salto, el gateo o la reptación. Cuidadosamente se ha buscado tal variedad para que los patrones motrices implicados fueran globales, diversos y ricos. De la misma forma los bailes, procedentes de diversos ámbitos geográficos y culturales, son muy dispares; en general de ritmos alegres, vivos, dando la oportunidad de desfogarse a la par que intensidad al ejercicio. Una sevillana, una jota aragonesa, un tango argentino, el charlestón, éxitos del momento, un twis, un rock and roll y una canción africana.

Las imitaciones son totalmente libres. Las danzas también aunque como nos va a tocar menear el esqueleto nos emularán, sin duda, al bailar la jota, el tango, el charlestón o algún otro. Esto es inevitable porque probablemente no tendrán mucha idea de cómo hacerlo.

Es imprescindible que el profesor también baile. Por empatía, por placer, porque formamos parte del cuento, porque nuestro alumnado se divierte a raudales al darse cuenta de que también entramos en el juego y sin inhibiciones. Estad seguros de que aunque bailemos como patos mareados si lo hacemos con alegría a los peques les va a encantar. Si no sois buenos bailarines, exagerad vuestra danza hasta la deformación y veréis cuán divertidos podéis llegar a ser. Estamos seguros de que muchos ya lo habéis probado... Y funciona.

En primer lugar preparamos el cuento formado por una serie de láminas en tamaño Din

A3 dibujadas por una cara y escritas por la otra. Consta de once pequeños "capítulos" diferenciados. Mientras se le muestra a la clase el dibujo, por la parte de atrás de la hoja leemos nosotros el relato. El texto está escrito en prosa y en verso.

Necesitamos un aparato de música y un CD que tendréis que prepararos grabando temas de uno y otro lado. Consultad con el especialista de música u otros compañeros; seguro que reunireis suficientes temas para completarla: una sevillana, una jota, un par de canciones de moda que cada dos años podemos cambiar regrabando encima, un tango, una danza africana, un rock and roll, un charlestón y un twis.

Vamos leyendo el cuento mostrando a la vez la lámina correspondiente. Los niños a nuestro alrededor en semicírculo para que puedan verla bien.

Cada vez que les presentamos un animal, por ejemplo: "De repente... apareció una pareja de serpientes", les preguntamos:

"-¿Sabéis cómo hacen las serpientes?". Y todos las imitan con sonidos y movimientos. Los volvemos a reunir junto a nosotros en el centro de la sala y les leemos toda la estrofa repitiendo también el primer verso para que no se pierda la rima:

"Apareció una pareja de serpientes.
Bailaban como locas una sevillana.
Giraban con mucha gracia,
¡Ozú! Éstas no paran hasta mañana."

Terminamos de leer la página resaltando la parte final de: ¡Qué maleducadas! En sucesivos animales toda la clase coreará con nosotros ese final que enseguida se aprenden.

Luego les preguntamos por el baile: "¿serpientes bailando sevillanas? Pude grabar esa música para vosotros. A ver cómo la bailáis". Suena la música.

Así, sucesivamente, se van presentando todas las páginas y animales. El alumnado

los irá imitando mímicamente y bailará con cada uno. Dos de los animales, los cerdos y los patos, o no tienen definido el tipo de baile o hacen referencia a un baile de moda. La idea es poder meter cada año dos de las canciones más populares entre los alumnos y alumnas. En el curso 2003-04, por ejemplo los cerditos bailaban al ritmo de Eurojunior *Mueve el ombligo*, mientras que los patos indios se marcaban el *Chachi Piruli*.

En la página 11 del cuento, cuando se descubre el misterio, el profesor se transforma imaginaria y repentinamente en la bruja y les persigue en un apoteósico final en el que la hilaridad se desborda.

Después de perseguirles un rato acaba el cuento enseñando la última lámina en la que pueden ver de nuevo a la bruja, pero con cara de buena. Les contamos que la bruja, en realidad, no era mala; sólo estaba jugando con los niños y sus hechizos porque éstos se lo habían pedido. Lo curioso de este hechizo es que los niños nunca recuerdan lo que pasó. De hecho algunos de esos animales

bailarines están hoy aquí, delante de nosotros. “-Sí, tú eras un cerdito roquero y tú una abejita...” A los peques les gusta mucho este final.

Si la sesión es de una hora completa, aprovechando la presencia de la bruja, jugamos con ella a un juego embrujado: “la bruja Piruja”.

La bruja Piruja

La bruja Piruja persigue a todos con su varita mágica (hojas de periódico enrolladas, bloque de goma espuma, etc.). Cada vez que alcanza a alguien con ella lo convierte en el animal que primero se le ocurra: un escarabajo, un hipopótamo, un tigre... La persona hechizada continuará el juego convertido en dicho animal hasta que toda la clase sea embrujada o el profesor cambie de bruja.

Se incluye el cuento *¡Qué maleducados!* en el anexo

¡QUÉ MALEDUCADOS!



Por Martín Pinos Quílez

Caminaba hacia el colegio una mañana cuando de repente:

“APARECIÓ UNA PAREJA DE SERPIENTES. BAILABAN COMO LOCAS UNA SEVILLANA. ¡OZÚ! ME DIJE, ESTAS NO PARAN HASTA MAÑANA”.

Les dije: – ¡Buenos días!
– Y no me contestaron. ¡QUÉ MALEDUCADAS!



De repente...

"APARECIÓ UNA MANADA DE LOBOS
CON CACHIRULOS EN LA CABEZA.
BAILABAN SUBIENDO LOS CODOS
UNA JOTA ARAGONESA"

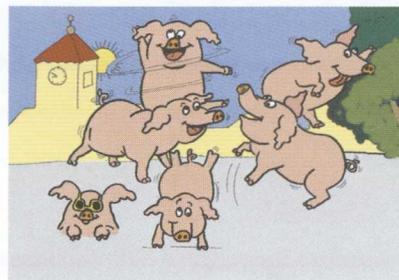
Les dije:
- ¡Buenos días!
- Y no me contestaron. ¡QUÉ MALEDUCADOS!



De repente...

"APARECIÓ UNA PIARA DE CERDOS.
PASARON BAILANDO CON TANTA PRISA
QUE CASI ME PARTO DE RISA"

Les dije:
- ¡Buenos días!
- Y no me contestaron. ¡QUÉ MALEDUCADOS!



De repente...

"APARECIÓ UNA JAURÍA DE CANICHES
LINDOS COMO PELUCHES DE JUGUETE.
Y MIENTRAS BAILABAN UN TANGO
SE ESFUMARON COMO UN COHETE"

Les dije:
- ¡Buenos días!
- Y no me contestaron. ¡QUÉ MALEDUCADOS!



De repente...

"APARECIÓ UNA FAMILIA DE RANAS
BAILANDO UNA DANZA AFRICANA.
PARECIAN MUELLES CON PATAS
SALTANDO CON TODAS SUS GANAS"

Les dije:
- ¡Buenos días!
- Y no me contestaron. ¡QUÉ MALEDUCADAS!



De repente...

"APARECIÓ UN ENJAMBRE DE ABEJAS
MOVIENDO EL AGUIJÓN A RITMO DE ROCK.
LAS PESTAÑAS... Y LAS CEJAS."

Les dije:
- ¡Buenos días!
- Y no me contestaron. ¡QUÉ MALEDUCADAS!



De repente...

"APARECIERON DOS, TRES LAGARTIJAS
MOVIENDO LA PANZA Y LA COLA.
¡CÓMO BAILABAN CHARLESTON LAS MUY
CANIJAS!
¡ESTE BAILE SÍ QUE MOLA!"

Les dije:
- ¡Buenos días!
- Y no me contestaron. ¡QUÉ MALEDUCADAS!



De repente...

"APARECIÓ UN MONO SALTARÍN.
¡QUÉ BRINCOS DABA EL MICO!
ERA UN GRAN BAILARÍN.
SOBRE TODO BAILANDO EL TWIS."

Les dije:

- ¡Buenos días!

- Y no me contestaron. ¡QUÉ MALEDUCADO!



De repente...

"APARECIÓ UNA BANDADA DE PATOS INDIOS
NO LES DEBÍAN DE GUSTAR MIS RIMAS
PUES BAILANDO UNA CANCIÓN DE MODA
ESCAPARON COMO GALLINAS"

Les dije:

- ¡Buenos días!

- Y no me contestaron. ¡QUÉ MALEDUCADOS!



Y tan de repente como a los animales,
vi algo y... Comprendí porqué:

UNA PAREJA DE SERPIENTES,
UNA MANADA DE LOBOS,
UNA PIARA DE CERDOS,
UNA JAURÍA DE CANICHES,
UNA FAMILIA DE RANAS,
UN ENJAMBRE DE ABEJAS,
TRES LAGARTIJAS,
UN MONO
Y UNA BANDADA DE PATOS
BAILABAN COMO LOCOS.

¡¡¡Aquellos animales no eran animales,
no!!! Eran...



¿Los niños del colegio que una
espantosa ¡¡¡BRUJA!!! había convertido
en animales bailarines



Pero ¿sabéis lo mejor? ¿No era una
bruja mala, no! Sólo estaba jugando con
los niños a hacer hechizos divertidos.
Y como prueba me enseñó unos juegos de
brujas.

¿Os apetecería jugar a ellos?



2.5.2.2. Juegos y deportes alternativos coeducativos (ciclo 2° de primaria)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación. Raquetas. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema. ○ Familiarización con los materiales. ○ Toques y golpesos.
2. Raquetas II. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coordinación óculo manual. ○ Toques y golpesos aplicados al juego adaptado.
3. Raquetas III. Para 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Toques y golpesos aplicados al juego adaptado. ○ Saque y golpe de revés.
4. Sófbol I. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Familiarización con los materiales. ○ Recepción de la pelota al aire ○ Acercamiento al sófbol a través de un juego adaptado.
5. Sófbol II. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Acercamiento al sófbol a través de un juego adaptado. ○ Coordinación óculo podal.
6. Sófbol III. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Acercamiento al sófbol a través de un juego adaptado.
7. Sófbol IV. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sófbol. ○ Mejora de la coordinación óculo manual y la capacidad decisional.
8. Unijockey I. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Familiarización con los materiales. ○ Conducción con el stick.
9. Unijockey II. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conducción, pase y golpeo de la bola con el stick. ○ Acercamiento al unijockey mediante el juego adaptado.
10. Pelotas gigantes I. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos cooperativos. ○ Golpesos y lanzamientos adaptados.
11. Pelotas gigantes II. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desplazamientos adaptados. ○ Agilidad. Estructuración espacio temporal.
12. Frisbee I. Para 3° y 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Familiarización con los materiales. ○ Lanzamientos y pases de revés. Precisión.
13. Frisbee II. Para 4°.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamientos y pases. Pase del <i>pistolero</i>. ○ Ultimate adaptado.

UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos y deportes alternativos coeducativos	CICLO: 2° 3° y 4° de P.
SESIÓN: Presentación. Raquetas I	N.º: 1/13
OBJETIVOS: Presentar la unidad. Familiarizarse con las raquetas y los móviles que usaremos. Efectuar correctamente la presa de raqueta.	
ESPACIO: Gimnasio o pista.	
MATERIAL: Raquetas de lycra y rígidas; pompones y pelotas. Goma elástica.	

Propuesta inicial

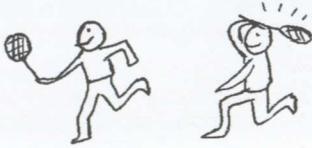
o Presentación de la unidad. Significado del nombre de la unidad. Comentarios

sobre conductas o comportamientos que impulsen la igualdad y la coeducación.

o Presentación de los materiales: raquetas varias y móviles.

Juego: tula raqueta

Cada niño y cada niña con su raqueta en la mano escapa para no ser pillado por los dos que la ligan. Éstos llevan la raqueta sujeta sobre la cabeza para ser reconocidos. Cambio de papeles con los que toquen.



TEMA:

- o Repartimos pompones, pelotas de papel recicladas y pelotas blandas. Lanzar al aire con la mano el móvil que nos haya tocado y recogerlo al vuelo. Comprobar cómo evoluciona en el aire. Probar con ambas manos combinándolas. Cuando demos la señal, cambiar de elemento con algún compañero para probar materiales distintos.
- o Pases cooperativos del móvil con la mano, en pareja. A ver quiénes consiguen diez pases sin que se les caiga la pelota al suelo.

Juego: el mareo

En tríos, se van pasando el móvil con la mano para que no lo coja el del centro.

- o Explicar la presa correcta de la raqueta: "saludamos a nuestra raqueta estrechándole la mano". Correcciones.
- o Golpeos verticales de forma libre contando el número de veces seguidas sin que caiga al suelo. ¿Alguien se atreve a andar a la vez?
- o Lo mismo pero con golpes más altos en vertical.



Juego: peloteo en parejas

Pasarse la pelota o el pompón golpeando con la raqueta del derecho. Empezamos a poca distancia. Luego aumentamos si vemos que nos sale bien. Toques controlados de abajo arriba siempre que sea posible. A ver cuánto aguantamos.

Después de un tiempo de práctica, preparo una red con la goma elástica y seguimos peloteando pero pasando la bola por encima de la red.

Vuelta a la cama

Juego: ¿Quieres esta raquetita?

En círculo, sentados. Adaptación del juego del Palito. El profesor empieza pasando su raqueta al niño de su derecha diciéndole: "¿Quieres esta raquetita?". El niño responderá: "¿Y para qué quiero yo esta raquetita?". El profesor le dice: "Porque tiene punta, puntita y puntalita", señalando el extremo superior, inferior y la mitad de la raqueta respectivamente, mientras lo dice.

Hasta ahí parece fácil pero la gracia está en que todo esto hay que decirlo sacando mucho la lengua fuera de la boca. El efecto es muy gracioso. La secuencia se repite de uno a otro hasta que la raqueta vuelve al profesor.

2.5.2.3. Juegos y deportes alternativos coeducativos (5º de primaria)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación. Frisbee I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Orígenes del juego. ○ Habilidades de lanzamiento (revés y pistolero) y recogida.
2. Frisbee II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamientos y recogidas. Lanzamiento de pulgar. ○ Lanzamientos de precisión.
3. Frisbee III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamientos y recogidas. Lanzamiento de índice. ○ Guts y frisbee golf.
4. Frisbee IV.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lanzamientos y recogidas. Lanzamiento de muñeca. ○ Precisión y Ultimate (estrategias de cooperación-oposición).
5. Pelotas gigantes I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de coordinación dinámica general (saltos, carrera, lanzamientos y golpes) con pelotas gigantes.
6. Pelotas gigantes II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Disfrute a través del uso de materiales alternativos y juegos de carácter coeducativo. ○ Estructuración temporal y ritmo.
7. Rugby I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciación a esta modalidad deportiva mediante una adaptación sin contacto del juego. ○ Pases con la pelota de rugby. Placaje al toque.
8. Rugby II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Práctica del ensayo. ○ Estrategias de avance mediante el pase.
9. Rugby III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación de las habilidades al juego real. ○ Estrategias de cooperación-oposición.
10. 4x4 I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mejora de la coordinación óculo manual. ○ Golpeo y capacidad de reacción.
11. 4x4 II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mejora de la coordinación óculo manual. ○ Golpeo y capacidad de reacción.
12. Indíaca I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Orígenes del juego. ○ Golpeos individuales y con compañeros.
13. Indíaca II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coordinación dinámica general. ○ Velocidad de reacción.
14. Indíaca III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Golpeos con tren superior e inferior.
15. Sófbol I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Orígenes del juego. ○ Recogidas (fildear) y pases. ○ Reglas básicas del béisbol.
16. Sófbol II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juego adaptado para acercarnos al juego real: sófbol pie. ○ Golpeo con el pie, carrera y recogida.
17. Sófbol III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juego adaptado para acercarnos al juego real: sófbol brazo. ○ Golpeo con la mano, carrera y recogida.
18. Sófbol IV.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juego adaptado para acercarnos al juego real: prebéisbol. ○ Golpeo con bates variados, carrera y recogida. ○ Uso de materiales reciclados y reutilizados.
19. Sófbol V.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juego adaptado para acercarnos al juego real: sófbol antiguo. ○ Golpeo con bates, carrera, recogida y pase.
20. Sófbol VI.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación de lo aprendido: jugamos a sófbol. ○ Golpeo con bates, carrera, recogida y pase. ○ Estrategias de equipo y de juego individual.

UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos y deportes alternativos coeducativos	CICLO: 3º 5º de Prim.
SESIÓN: Frisbee III.	Nº: 3/20
OBJETIVOS: Desarrollo de la coordinación en lanzamientos y recogidas. Practicar el lanzamiento de índice. Mejorar la precisión en los lanzamientos.	
ESPACIO: Pabellón, pista.	
MATERIAL: Frisbees duros y blandos (de foam o goma). Aros y pirulos.	

Propuesta inicial

Calentamiento con carrera y movilidad general.

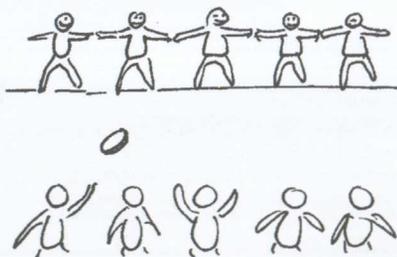
- o Repaso de los lanzamientos de revés y pulgar, en parejas.

TEMA:

Explicación y práctica del lanzamiento de índice.

Juego: guts

Cinco jugadores por equipo. El equipo lanzador trata de pasar un buen lanzamiento a través de la fila humana formada por los 5 oponentes separados unos de otros por la longitud de sus brazos. El lanzamiento del disco de foam o de goma debe ir con una trayectoria que permita recogerlo sin saltar ni mover los pies para alcanzarlo.



Si el frisbee pasa la línea de gol, no es bien recogido o se cae al suelo, punto para los lanzadores. Cada uno de ellos tiene 3 lanzamientos.

Juego: frisbee golf

El objetivo es conseguir completar el recorrido en el menor número de lanzamientos posible. Los 8-10 hoyos están representados por aros, y el disco debe entrar, aunque sólo sea parcialmente dentro para considerarse como válido. Colocación de los hoyos de forma variada en cuanto a distancias, alturas (encima de alguna escalera, rampas...), con obstáculos (detrás de una columna...), etc.

Equipos de 3-4 con un disco cada uno. Empiezan por hoyos distintos para evitar tiempos de espera.



Vuelta a la cama

Recogida de material.

2.5.2.4. Juegos y deportes alternativos coeducativos (6° de primaria)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación. Bádminton I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema. ○ Familiarización con la raqueta y el volante. ○ Habilidades de golpeo con implemento.
2. Bádminton II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de golpeo con implemento. ○ Desplazamientos básicos en el juego. ○ Iniciación al juego en parejas.
3. Bádminton III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de golpeo con implemento. ○ El saque y el lob.
4. Bádminton IV.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de golpeo con implemento. ○ Dejadas. ○ Ruedas con cruces.
5. Bádminton V.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de golpeo con implemento. ○ El drive y el revés.
6. Bádminton VI.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de golpeo con implemento. ○ Modalidades alternativas recicladas o reutilizadas.
7. Unijockey I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Orígenes e introducción al juego. ○ Manejo básico del stick.
8. Unijockey II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conducción y pase. ○ Uso seguro del stick.
9. Unijockey III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conducción y pase. ○ Iniciación al tiro.
10. Unijockey iV.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conducción, pase y tiro. ○ Circuito de habilidades con el stick.
11. Unijockey V.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación de las habilidades trabajadas al juego en equipo. ○ Juegos adaptados.
12. Unijockey VI.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Estrategias de cooperación-oposición aplicadas al juego en equipo. ○ Juegos adaptados.
13. Botebol I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Introducción al juego. ○ Habilidades de golpeo con las manos: toque de dedos y de antebrazo.
14. Botebol II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de golpeo con las manos: toque de dedos y de antebrazo. ○ Práctica de las reglas de juego en equipo.
15. Botebol III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de golpeo con las manos: toque de dedos y de antebrazo. ○ Técnica de saque bajo. ○ Habilidades de golpeo con todo el cuerpo.
16. Botebol IV.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de golpeo con las manos: toque de dedos y de antebrazo y con el pie. ○ Aplicación de las habilidades al juego en equipo.
17. Kin ball I.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Introducción a juego. ○ Técnicas de lanzamiento.
18. Kin ball II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Golpeos de la pelota gigante y formas de recogida. ○ Iniciación al juego en equipo.
19. Kin ball III.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de golpeo de la pelota gigante. ○ Medidas de seguridad en el juego con este tipo de pelotas. ○ Kin-ball adaptado.
20. Kin ball IV.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de estructuración espacio-temporal y juegos cooperativos con pelotas gigantes. ○ Estrategias de cooperación-oposición en la práctica del juego real.

UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos y deportes alternativos coeducativos.		CICLO: 3° 6° de Prim.
SESIÓN: Mini partidos. Unihockey VI		N.º: 12/20
OBJETIVOS: Familiarizarse con el juego en equipo en ataque y defensa.		
ESPACIO:	Pabellón o pista.	
MATERIAL: Sticks, pelotas, conos.		

Propuesta inicial

Juego: defensa al futbolista

A ver quién puede aguantar la posesión de la bola durante 30 segundos sin que su compañero la toque con uno de sus pies. Punto para el ganador. Con el silbato marcamos los tiempos. Variante: A ver quién puede aguantar la posesión de la bola durante 30 segundos sin que su compañero se la quite con el stick. Cada vez que pasa el tiempo, toco el silbato y cambio de papeles.

TEMA:

Juego: los 5 pases

El equipo intenta realizar 5 pases seguidos sin que el otro intercepte la bola. Cuando esto ocurre pasa a atacar el que posee la pelota. Si se consiguen con cierta facilidad los 5 pases, podemos aumentar a 8 o incluso a 10.

Juego: doble portería

Dos pivotes de portería con un portero. 2 contra 2 juegan a marcar gol por cualquiera

de los lados. O sea, se juega alrededor de la portería. El pase es fundamental. El portero no puede girarse en la misma portería. Debe rodearla para pasar al otro lado aunque sí puede cortar con el stick.



Juego: partidos de unihockey

Equipos mixtos de unos 5 jugadores con portero. Jugamos un partido de 10 minutos y cambiamos de equipos. Organizamos un pequeño torneo en el que los ganadores del primer partido juegan la final para el 1º y 2º puesto, mientras que los otros juegan entre sí para el 3º y 4º puesto. En total 2 partidos de 10 minutos.

Vuelta a la cama

Comentarios e impresiones finales sobre este nuevo deporte.

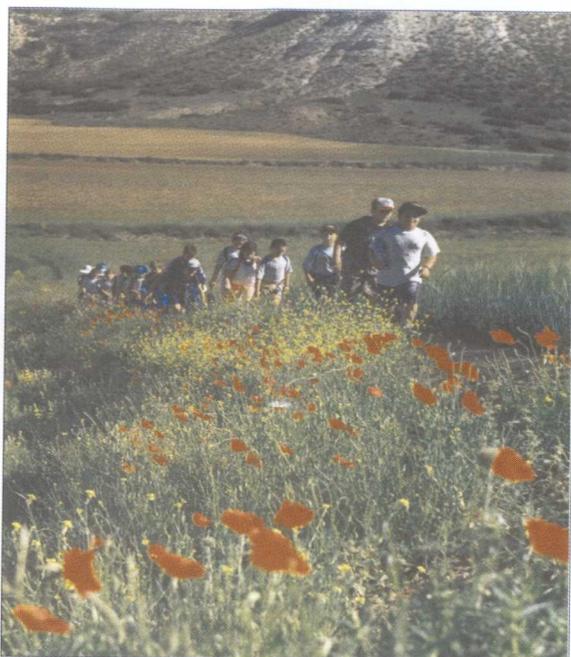
2.6. Aragón es nuestra alternativa

1. Iniciación a la escalada. "El Hada de los Colores".
2. Orientación deportiva.
3. Oposiciones a pirata (iniciación al kayak).
4. El clan del Mamut (iniciación a la espeleología).

2.6.1. Unidad didáctica. Guión

1. Relación del tema con el currículo
 - o Con los objetivos generales de área

- o Con los bloques de contenidos
2. Justificación de la propuesta
3. Desarrollo de la unidad didáctica
 - 3.1. Descripción de la unidad didáctica
 - 3.2. Objetivos didácticos
 - 3.3. Contenidos
 - a. Conceptuales
 - b. Procedimentales
 - c. Actitudinales
 - 3.4. Metodología y evaluación



1. RELACIÓN DEL TEMA CON EL CURRÍCULO

Objetivos generales de área. Se establece una especial, aunque no exclusiva, vinculación con los siguientes objetivos (se respeta la numeración original del currículo aragonés):

1. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.
2. Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos que les permitan mantener su cuerpo sano e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.
3. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad.
4. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.

5. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, estableciendo relaciones equilibradas con los demás, aceptando las limitaciones propias y ajenas, y respetando las reglas.
7. Practicar actividades físicas en el medio natural. Conocer y valorar los entornos en los que se desarrollan, y participar en su conservación.
9. Aprender a actuar con seguridad para los demás y para uno mismo en diferentes medios y situaciones.

Los bloques de contenidos vinculados especialmente a la unidad didáctica:

- o Bloque 1. Acciones en entorno físico estable.
- o Bloque 3. Acciones de cooperación.
- o Bloque 4. Acciones de cooperación y oposición.
- o Bloque 5. Acciones en un entorno físico con incertidumbre.
- o Bloque 6. Acciones con intenciones artísticas o expresivas.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

El tema del acercamiento al patrimonio natural y cultural de Aragón se ha planteado en el proyecto desde dos unidades didácticas diferenciadas. Por un lado el medio natural: "Aragón es nuestra alternativa. Iniciación a los deportes de montaña y aire libre" y por otro, como ya hemos visto, el patrimonio cultural representado por nuestros juegos autóctonos y tradicionales: "Nuestra tierra es de colores. Juegos de aquí y de allí. Juegos tradicionales y juegos del mundo".

Senderismo y recorridos medioambientales, orientación deportiva recreativa, escalada y técnicas afines con cuerdas, deportes de invierno (raquetas y esquí), espeleología, deportes náuticos por los ríos y mares (pantanos) de Aragón: kayak, juegos de aire libre.... Ésta es la propuesta educativa que *Un mundo de alternativas* plantea para conocer la naturaleza aragonesa y desarrollar el bloque de actividades en el medio natural.

Grandes juegos de aventura como: Oposiciones a Pirata (kayac), El Clan del Mamut (espeleología) o La leyenda del Hada de los Colores (escalada y/o raquetas de nieve) nos introducirán en el fascinante mundo de los deportes de aire libre, abrirán la escuela al medio de nuestra comunidad y serán un instrumento eficaz para seguir desarrollando algunos de los valores que sustentan nuestro programa: la conciencia medioambiental, la autoestima y la adquisición de hábitos de ocio saludables.

Creemos que el respeto y el amor surgen del conocimiento y del roce. Queremos que conozcan en vivo su tierra para que lleguen a amarla y a sentirse parte de ella.

Entre las muchas definiciones del deporte que desde la reflexión se han dado, a menudo se hace referencia a éste como una actividad lúdica de carácter competitivo en la que dos personas o dos equipos se enfrentan entre sí. Cuando se trata de un deporte al aire libre el deportista, dicen, se enfrenta contra la naturaleza, con lo que parece que ésta ejerciera una oposición deliberada e inteligente contra la persona que en ella realiza esa actividad física. La naturaleza es el medio, no el contrincante a vencer; no se lucha contra ella sino contra uno mismo. La naturaleza no hará nada por ganarnos; es tal cual es. Nos enfrentamos a nuestras propias limitaciones para superar una dificultad; y en el proceso nos divertimos, crecemos e, incluso, casi siempre vencemos.

La naturaleza, el mayor campo de deportes del mundo, nos regalará siempre nuevos

espacios y situaciones para la práctica deportiva. En un medio tan extraordinariamente vasto y cambiante nuestra acción se impregna de algo que, para muchos, es esencial: aventura y libertad.

En el centro de enseñanza podemos plantear buena parte de nuestro programa de actividades en la naturaleza, pero sin olvidarnos de que esa parte ha de servir de preparación y motivación para después salir efectivamente al monte a poner en práctica y adaptar las habilidades recién adquiridas. Hay contenidos que pueden aprenderse en primera instancia en el centro educativo: sesiones teórico-prácticas sobre el material, el medio en el que nos moveremos, nudos básicos y aseguramientos, normas de respeto y prevención de accidentes, etc. También podemos poner en práctica habilidades específicas, técnicas que luego se aplicarán de nuevo en alguna salida: rapelar, escalada en rocódromo o en las espalderas, franqueos con cuerda, circuitos de trepa y equilibrio, juegos de orientación...

No olvidemos que entre nuestro centro y la montaña tenemos los parques públicos, pequeños o grandes oasis verdes, que no debemos desaprovechar en nuestra programación.

El trabajo en el propio centro ayuda pero no puede ni debe sustituir a las salidas y excursiones. No todos tenemos las mismas facilidades para salir al campo con nuestros grupos, pero de ser posible, el mejor escenario para las técnicas de aire libre ha de ser la propia naturaleza, con sus incertidumbres, materiales, tactos y sensaciones, tan distintas a las del recinto escolar.

Como se podrá observar en el desarrollo de este tema, hemos concedido a la escalada un papel protagonista. El patio escolar dispone de paredes de hormigón donde hemos instalado un rocódromo con unas pequeñas vías de escalada (vertical y extraplomo) y a unos diez minutos andando tenemos el excelente rocódromo del Centro Deportivo Municipal "José Garcés".

Aragón es tierra de montañas aunque no lo parezca desde la gran ciudad de Zaragoza. La montaña está en la esencia de esta tierra y sus gentes. Es hora de rescatar algunas actividades físicas que nos unen a ella y la escalada nos permite hacerlo fácilmente desde el propio centro escolar. Es un deporte que pone al alumnado frente a riesgos subjetivos, frente a miedos que ha de vencer. En ese proceso, su autoestima, su capacidad de decisión va a salir reforzada. La búsqueda del riesgo, del "peligro", tan propia de la adolescencia puede encauzarse hacia formas controladas y formativas que le ayuden a crecer y no le aboquen a conductas antisociales o peligrosas para su salud. Los deportes de aventura cumplen perfectamente ese papel.

Vivimos un periodo de cambio importante para el sistema educativo aragonés. Las actividades en la Naturaleza no son una novedad. Son parte importante del actual currículo, pero lo van a ser más en Aragón. Una parte importante de ese nuevo currículo hace referencia al patrimonio natural en una comunidad que cuenta con una de las naturalezas más ricas y diversas de Europa. Y tiene sentido.

Vivimos, como hemos dicho, un periodo de cambios, y no sólo educativos, también sociales, demográficos... como el aumento de la inmigración, el progresivo deterioro medioambiental y la consolidación entre la población adulta e infantil de estilos de vida y ocio sedentarios. Las videoconsolas, Internet... puede que tengan su lado positivo, pero abocan motrizmente a la pasividad.

Seamos positivos; los cambios son retos, oportunidades. Creemos que hace falta replantearse algunas cosas, y las actividades en la naturaleza ofrecen respuestas:

- o Nuestra naturaleza, puede convertirse en punto de encuentro y convivencia entre todos los "aragoneses". Hayan nacido aquí, en Andalucía o en Senegal. Un espacio para la comprensión, el compañerismo y el conocimiento mutuo; un espacio para crecer juntos.

- o Por otro lado sabemos que para amar y respetar es paso previo el conocer. Pero el conocimiento teórico no basta ni sustituye la vivencia directa.
- o En tercer lugar, no debemos despreciar el efecto compensatorio de las actividades físicas al aire libre, de los juegos de campo, de las actividades deportivas de aventura, o multiaventura.

Pensamos que es necesario compensar, ofrecer alternativas de ocio que siendo saludables permitan al niño y al adulto disfrutar de su cuerpo en movimiento. No olvidemos que el hombre es un ser natural y que como tal está indefectiblemente ligado a la Naturaleza.

Las actividades escolares de aire libre, y más las de aventura, nos parece que deben considerarse actividades de riesgo, pero de riesgo controlado, muy controlado; a veces, sólo subjetivo. Ahora bien... ¿Cuántos riesgos quiere asumir un profesor? Los mínimos, y aun así nuestra decisión es la de salir con los niños y niñas. Porque creemos en lo que hacemos. Porque disfrutamos viendo cómo disfruta el alumnado. Disfrutamos viéndoles correr como locos en un juego de orientación sin que hayamos mencionado siquiera que haya que correr. Y es que el alumnado tiene sed de aventura, de riesgos, de emociones. Ansía descubrir lo oculto, explorar la naturaleza, descifrar lo codificado, encontrar las claves, superar sus miedos, sentirse valiente. El juego de aventura. Las actividades de multiaventura tienen mucho que ofrecer. Hagámoslo con creatividad.

3. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

3.1. Descripción de la unidad didáctica

Esta unidad está dirigida al alumnado de todos los ciclos de Educación Primaria.

Se desarrolla, a su vez, a través de varias subunidades de trabajo con la siguiente temporalización:

1. Iniciación a los deportes de montaña y aire libre

Para primer ciclo 8-9 sesiones. Incluye sesiones de iniciación a la escalada y de orientación recreativa.

2. Iniciación a la escalada

En el primer trimestre del curso. Secuenciada como sigue:

2º Ciclo: 8 sesiones. 3º Ciclo: 9-10 sesiones (incluye *El Hada de los Colores*).

3. Iniciación a la orientación deportiva recreativa

Para 2º y 3º ciclo, 5 sesiones desarrolladas en el primer trimestre y algunas sesiones a lo largo del curso dentro de otros juegos.

4. Oposiciones a pirata: iniciación al kayak

6 sesiones en las que participan 5º y 6º para poder reunir suficiente grupo de cara a la salida de kayak. Al año siguiente rotaremos con la subunidad posterior, alternando cada curso. De esta forma conseguiremos que a lo largo del ciclo puedan iniciarse tanto en los deportes náuticos como en la espeleología.

5. El clan del mamut: iniciación a la espeleología

6 sesiones para tercer ciclo que se alternarán anualmente con el tema anterior.

6. Excursiones a la naturaleza

Se integran las salidas a la naturaleza no incluidas en las subunidades anteriores. Por ejemplo: visitas a parajes naturales protegidos (Galachos del Ebro, Moncayo, Guara, San Juan de la Peña...), esquí de fondo en Somport (para 4º, 5º y 6º), etc.

Total sesiones por nivel y curso escolar:

1º Ciclo: 9 sesiones. 2º Ciclo: 15 sesiones.
3º Ciclo: 22-23 sesiones.

3.2. Objetivos didácticos

Con esta unidad didáctica se persigue que el alumno o alumna sea capaz de:

1. Iniciarse en la escalada en polea como modalidad de escalada lúdica y deportiva. Conocer sus técnicas básicas y los materiales de aseguramiento.
2. Realizar el ocho por seno con soltura y seguridad.
3. Mejorar la coordinación dinámica general relacionada con la trepa y la escalada moviéndonos en la pared con eficacia y cierta economía de esfuerzo.
4. Afrontar nuestros propios miedos en relación con la altura, los lugares oscuros y cerrados o las grandes masas de agua, consiguiendo llegar a lo alto de una vía en el rocódromo, adentrarnos en una cueva o navegar con kayak.
5. Aumentar la propia autoestima y la confianza en sí mismo, en los compañeros y en el profesor que nos asegura y controla la actividad.

Orientarse correctamente con el plano, localizando diversas balizas a partir de la lectura del mismo.

6. Aprender a buscar rumbos aplicándolo a los juegos de orientación.
7. Conocer y valorar el medio natural de nuestra comunidad, especialmente la montaña, así como algunos deportes asociados a él: escalada, espeleología, kayak, orientación deportiva, esquí.
8. Disfrutar realizando actividades físicas de aire libre.
9. Adaptar las habilidades motrices de desplazamiento a distintos medios naturales, adquiriendo nuevos patrones motrices relacionados con el deslizamiento (esquí), la carrera en medio natural (jue-

gos y orientación), los franqueos con cuerdas y la navegación en kayak.

10. Conocer, respetar y valorar el medio natural de su comunidad así como los ecosistemas más representativos de la misma.
11. Adquirir hábitos de ocio y tiempo libre saludables encontrando alternativas constructivas para canalizar su necesidad de "riesgo" y aventura.

3.3. Contenidos

Los contenidos seleccionados en esta unidad didáctica hacen referencia a los bloques de contenidos propuestos en el currículo oficial:

- o Bloque 1: Acciones en entorno físico estable. El cuerpo: imagen y percepción: conocimiento, percepción y control del propio cuerpo y del movimiento corporal. Ajuste del movimiento al ritmo respiratorio. La salud corporal: higiene, corrección postural y seguridad en la actividad física.
- o Bloque 3: Acciones de cooperación. Interacción, solidaridad, valoración del otro y otra.
- o Bloque 4: Acciones de cooperación y oposición. Los juegos: tipos de juegos, reglas y estrategias de juego.
- o Bloque 5. Acciones en un entorno físico con incertidumbre. Las acciones básicas de este ámbito son desplazamientos con o sin materiales en diversos medios con incertidumbre por lo que el alumno se ve obligado a organizar conductas adaptadas al medio físico y a elaborar acciones motrices específicas.
- o Bloque 6. Acciones con intenciones artísticas o expresivas. Imaginación y creatividad, sensibilidad y afectividad, expresión (corporal, oral, de danza, musical...).

Estos contenidos se han clasificado en conceptuales, procedimentales y actitudinales:

a. Conceptuales

- o Características del medio natural en que evolucionamos: distancia, altura, relieve, clima.
- o Iniciación a la escalada, la espeleología, los deportes náuticos o el esquí, como deportes alternativos al aire libre. Conocimiento de los materiales y el equipo para la realización de esas actividades, incluido el de seguridad, así como de las técnicas básicas de progresión.
- o Comprensión del plano y localización de puntos en función de la lectura del mismo. Manejo de la brújula para buscar rumbos.
- o Constatación de la seguridad de los materiales y técnicas empleadas. Medidas de seguridad y prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas y en el uso de materiales y espacios.
- o Reconocimiento de las propias limitaciones y posibilidades motrices, psicológicas y afectivas.
- o Conocimiento de diversos parajes naturales protegidos de Aragón y de las posibilidades lúdicas y deportivas que le ofrece la naturaleza de su comunidad.
- o Efectos de la actividad física en el proceso de desarrollo, en la salud y en la mejora de las capacidades físicas.

b. Procedimentales

- o Perfeccionamiento y combinación de acciones motrices elementales para construir otras de mayor complejidad en situaciones y medios variados.
- o Gestión eficaz de la energía en función del tipo de esfuerzo solicitado.

- o Adopción de medidas de seguridad y utilización correcta de espacios y materiales.
 - o Mejora de la coordinación dinámica general y las habilidades motrices relacionadas con la trepa y la escalada en paredes verticales artificiales (rocódromo), el desplazamiento por terreno de montaña y por cuevas de desarrollo horizontal, la navegación con kayak y el avance con esquís de fondo o raquetas de nieve.
 - o Práctica de juegos de campo, exploración y aventura.
 - o Toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado. Familiarización con materiales soporte (brújula, mapas...)
 - o Escalada aplicando la regla de los tres apoyos, cambios de pie, desplazamientos en la pared con economía y eficacia.
 - o Realización con soltura del nudo fundamental de la escalada: el ocho por seno.
 - o Adaptación de las habilidades básicas de desplazamiento (marcha, gateo, reptación y trepa) para la evolución en cavidades.
 - o Manejo de la pala: paleo y contrapaleo. Avance recto y giros con el kayak.
 - o Orientación con plano y/o brújula. Seguimiento de pasamanos. Adaptación de la carrera a las pruebas y juegos de orientación.
 - o Aprendizaje de las técnicas básicas de desplazamiento en esquí de fondo.
- c. Actitudinales:
- o Toma de conciencia de los riesgos y actuación con seguridad para uno mismo y para los demás.
 - o Respeto a las propias limitaciones y restricción de los deseos cuando impliquen un

riesgo o un peligro para la salud.

- o Aceptación de riesgos calculados, en ámbitos con incertidumbre, controlando las emociones de inseguridad o dominando el miedo a la altura, a los lugares cerrados y oscuros o al agua en situaciones de riesgo controlado.
- o Desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismo, los compañeros y el profesor.
- o Responsabilidad, cooperación y autonomía para desenvolverse en un medio no habitual con espíritu de aventura y convivencia.
- o Valoración de la escalada, la espeleología, el kayak, los deportes de nieve o la orientación deportiva, como deportes de aventura lúdicos y de colaboración, asumiendo la importancia del respeto a las medidas de seguridad.
- o Aprovechamiento de los valores coeducativos de estas actividades alternativas.
- o Respeto y conservación del entorno, la naturaleza, las instalaciones y el material tanto propio como común. Espíritu crítico ante el deterioro del medio natural.
- o Disfrute de las actividades físicas al aire libre conociendo, valorando y respetando los entornos naturales en las que se desarrollan.

3.4. Metodología y evaluación

Sigue las líneas metodológicas y de evaluación generales marcadas en el proyecto, y revisadas en el capítulo 1. Tomando como base los criterios de evaluación y los objetivos didácticos de esta unidad, se muestran, como ejemplo, los criterios de evaluación para el tercer ciclo de Primaria, así como la ficha de observación y autoevaluación del alumnado:

- o Gestiona eficazmente su energía en esfuerzos duraderos: orientación, marchas...

2.6.2. Ejemplos de sesiones y cuento motriz

2.6.2.1. Iniciación a los deportes de montaña y aire libre (ciclo 1º)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación y materiales.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema y de la escalada. ○ Materiales básicos del escalador: cuerda, arnés, mosquetones, grigri, casco. ○ Juegos de trepa en espalderas.
2. Juegos en las espalderas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades de trepa, y desplazamientos en la espaldera en todas las direcciones. ○ Juegos de trepa vertical y horizontal. Equilibrio dinámico.
3. Escalada en rocódromo (4 sesiones).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Colocación correcta del arnés. ○ Escalada intuitiva. ○ Regla de los tres apoyos. ○ Técnica de descuelgue.
4. El juego de la salud. Juego de orientación deportiva	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lectura del plano del colegio ayudados por algunos dibujos "tridimensionales". ○ Carrera en estrella para localizar diversos personajes infantiles que les dan algunos consejos para cuidar nuestro cuerpo. ○ Ecuación para la salud.
5. Salvando animales. Juego de orientación.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lectura del plano del colegio y de los símbolos de controles. ○ Carrera lineal para encontrar (salvar) diversos animales protegidos que se han perdido.
6. Salida al parque.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos al aire libre. Conocimiento del entorno.

UNIDAD DIDÁCTICA: Aragón es nuestra alternativa. Iniciación a la escalada	CICLO 1º
SESIÓN: Escalada en rocódromo.	N.º: 3/6
OBJETIVOS: Superar el miedo a la altura y conseguir llegar a lo alto de la vía. Desarrollar la autoestima.	
ESPACIO: Rocódromo	SESIONES: 2 o 4
MATERIAL: Material de escalada.	

Propuesta inicial

Mientras el profesor ultima la preparación de la vía, el alumnado entrena para la carrera del Cachirulo con carrera continua (c.c.): 4 minutos c.c. + 1 andando + 3 c.c.

TEMA:

Escalada en rocódromo

Subirán la vía más sencilla (dos-cuatro sesiones). Escalada en polea. Subida intuitiva

pero teniendo en cuenta la regla de los tres apoyos. Bajada con técnica de descuelgue salvo que el número de alumnos y alumnas permita bajar la segunda vez escalando.

Fórmula de trabajo: la clase dividida en dos grupos. Mientras uno escala, el otro juega a fútbol, balón prisionero... Al siguiente día cambio de papeles.

Los propios niños intentarán colocarse correctamente el arnés que les toque y el casco, que después serán revisados por el profesor para ajustarlos.

En la última sesión se procederá a la entrega del carné de Spiderman, nivel Roca (para los de 1º) y nivel Bronce (para los de 2º), a los intrépidos escaladores.



2.6.2.2. Iniciación a la escalada (2º ciclo)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación y materiales. Taller de nudos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema y de la escalada ○ Materiales básicos del escalador: cuerda, arnés, mosquetones, grigri, casco. ○ La escalada en polea: introducción. ○ Nudo simple, ocho.
2. Nudos II.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nudos: simple por seno, y ocho por seno. ○ Habilidades de trepa, y desplazamientos en la espaldera en todas las direcciones.
3. Circuito de espalderas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trepa ayudados con maroma. ○ Juegos de trepa vertical y horizontal. Equilibrio dinámico.
4. Escalada en rocódromo (4 sesiones).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Colocación correcta del arnés. ○ Escalada intuitiva. ○ Regla de los tres apoyos. ○ Cambio de pies y técnica de la rana. ○ Técnica de descuelgue.
5. El hilo del Hombre Araña.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balanceo en suspensión con fines recreativos. ○ Evaluación del tema. ○ Entrega de los carnés de Spiderman.



UNIDAD DIDÁCTICA: Aragón es nuestra alternativa. Iniciación a la escalada	CICLO 2º
SESIÓN: Circuito de espalderas.	N.º: 3/5
OBJETIVOS: Mejorar la coordinación dinámica general y las habilidades relacionadas con la trepa y la escalada.	
ESPACIO: Gimnasio.	SESIONES: 1
MATERIAL: Espalderas, 1 cuerda, 3 bancos y 2 maromas. Colchonetas. Pelota gigante.	

Propuesta inicial

Entrenamiento para la carrera del Cachirulo con carrera continua: 4 minutos c.c. + 1 andando + 3 minutos c.c. Movilidad articular, especialmente de extremidades superiores durante la recuperación.

TEMA:

Juego: los monos

Repartimos una pareja en cada tramo de espaldera. De uno en uno subir hasta tocar con la cabeza en cualquiera de los dos barrotes de arriba y bajar pisando el más bajo, para evitar el salto. Dar el relevo palmeando la mano del compañero. Suelo protegido con colchonetas.

Cruces de escalador: Parejas. Subidos en el tercer barrote, uno a cada lado de su tramo. Cruzarse cambiando de posición y volver al punto de partida sin que ninguno caiga y sin subir más arriba del quinto. Lo hacemos 10 veces seguidas.

Juego: persecución alpina

En travesía, cada cual sale en persecución del que va delante intentando tocarle para eliminarle, pero a la vez que persigue, huye del que viene detrás. El profesor marca las salidas.

Juego: 1, 2, 3... ¡plaf!

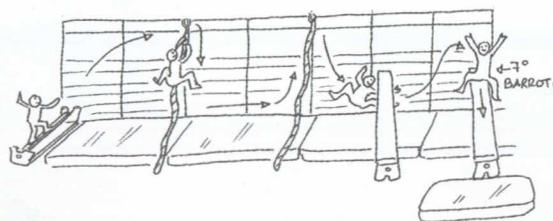
Atravesar lateralmente las espalderas. Cuando llegan a la zona central empieza la cuenta

en voz alta: "1, 2, 3... y ¡Plaf!", o sea, el profesor lanza la pelota gigante contra el siguiente tramo. Deben ser rápidos para evitar quedar "espachurrados". Si te da la bola, bajas y te vuelves a colocar en la fila.



Juego: Circuito del hombre araña

Acceder a la espaldera desde el banco invertido. Subir trepando hasta tocar el nudo de la maroma y descender por ella. Trepas horizontalmente hasta llegar a la segunda maroma. Subir agarrándose a ella con las manos y con los pies en los barrotes. Bajar hasta el banco y pasar por debajo de él sin tocar el suelo. Subir hasta el siguiente banco y descender deslizándose como un tobogán.



Vuelta a la calma

Recogida de materiales y comentarios sobre la sesión.

2.6.2.3. Orientación deportiva (2º ciclo)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación. Orientación y plano (3º y 4º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema. ○ El plano como representación plana del terreno. ○ Familiarización con los elementos materiales del deporte de orientación: planos, balizas. ○ El plano del gimnasio. La leyenda. El juego de los cinco errores.
2. Seres fantásticos de las leyendas aragonesas: hadas, gigantes y duendes (para 3º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de la condición física (resistencia aeróbica). ○ Relación entre la realidad y su representación gráfica. ○ Orientación del plano de un lugar conocido, como el patio escolar, con el terreno. ○ Orientación con respecto a los puntos cardinales. ○ Carrera-juego en estrella.
3. La carrera de la salud: La carrera de Supersanote (para 3º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de la condición física (resistencia aeróbica). ○ Conceptos de educación para la salud: higiene, corrección postural, seguridad. ○ Orientación y recorridos en el patio escolar siguiendo referencias lineales (pasamanos) o puntuales.
2. Los <i>Caza Tontadas</i> (para 4º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de la condición física (resistencia aeróbica). ○ Orientación correcta del plano con el terreno durante toda la carrera. ○ Anotación de los controles en el propio plano por el alumnado.
3. ¡Salvad la fauna! (para 4º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carrera en estrella con algún control falso. ○ Condición física general. ○ Localización exacta de la baliza e interpretación correcta de la simbología. ○ Orientación del plano durante la carrera.
4. El Misterio de los Juegos desaparecidos (desarrollar en la unidad de Aragón es de Colores con 3º).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de la condición física (resistencia aeróbica). ○ Orientación del plano en un entorno menos habitual como es un parque urbano. ○ El Patrimonio cultural aragonés a través de sus leyendas y personajes mitológicos.

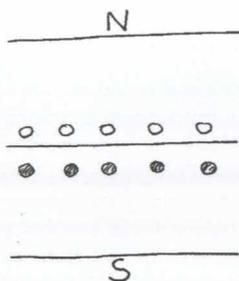
UNIDAD DIDÁCTICA: Aragón es nuestra alternativa. Iniciación a la orientación deportiva recreativa	CICLO 2º 3º Prima.
SESIÓN: La carrera de la salud. Juego de orientación.	N.º: 3/6
OBJETIVOS: Comprender el plano sencillo del colegio y orientarlo correctamente para encontrar unas balizas escondidas. Mejorar sus conocimientos sobre educación para la salud.	
ESPACIO: Patio del centro.	SESIONES: 1
MATERIAL: Planos del colegio, hojas de control, tarjetas baliza, lápices.	

Propuesta inicial**Juego: norte y sur**

Muy parecido a "Cara y cruz". Dos equipos enfrentados a lo largo de una hilera y sepa-

rados un par de pasos. Se indica qué lado corresponde al Norte y cuál al Sur intentando que coincida en lo posible con los puntos cardinales reales. Si el profesor dice "Norte" todos deben correr hacia allí; la hilera más cercana, para ponerse a salvo; la más aleja-

da, para que cada cual procure tocar a su respectiva pareja del otro equipo antes de que llegue al Norte.



Si se dice "Sur", jugamos a la inversa. Punto para el jugador que consigue tocar o consigue escapar, según corresponda. Jugamos diez partidas. El jugador que gana en cada pareja, al final, celebra su victoria llevando una vuelta a caballito (en pie o a cuatro patas) a su compañero del otro equipo.

Propuesta principal

Juego de orientación: la carrera de Supersanote

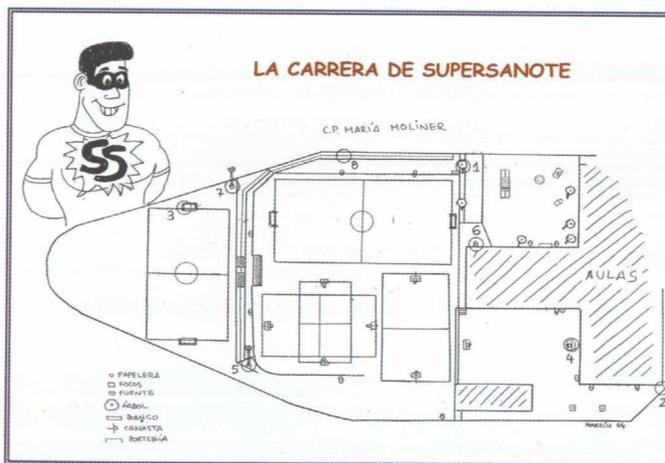
Supersanote, el superhéroe de la Salud, nos quiere enseñar algunos consejos para estar más sanos y fuertes. Los niños deberán encontrar las balizas ocultas y responder a las preguntas que les hace el superhéroe en la hoja de control. El plano les servirá de ayu-

da. Lo organizamos como una carrera en estrella, por lo que cada vez que encuentren una respuesta deberán dirigirse al lugar donde está el profesor que les comprobará el acierto o no de la búsqueda. Se distribuyen en grupos de 3 o 4 y cada grupo contará con un plano, una hoja de control donde deberán anotar las respuestas y un lápiz. Grupos mixtos; la capitana o capitán lleva la hoja y se encarga de que todos cumplan las tres normas básicas de un juego de orientación:

1. Todo el grupo participa junto. Nadie se separa del equipo y corre por su cuenta.
2. Las balizas o tarjetas se miran para descubrir lo que buscamos, pero no se tocan.
3. Ser honestos y no aprovecharse del esfuerzo de otros grupos. Olvidarnos de los otros grupos y centrarnos en nuestra búsqueda.
4. Cada grupo tendrá un orden distinto de búsqueda para no coincidir en los controles.

Vuelta a la calma

Recogida de las balizas por los equipos. Comentarios sobre cada uno de los consejos que nos da Supersanote. Entrega de una hoja con los ocho consejos para que la coloreen y peguen en su habitación.



LA CARRERA DE SUPERSANOTE

1. En este control descubrirás algo que hay que hacer siempre antes de comer. ¿De qué se trata?

2. Después de comer, algo tenemos que hacer... ¿qué es?

3. Un amigo de tu nariz se ha escondido en este control. Escribe aquí el mensaje que te cuenta:

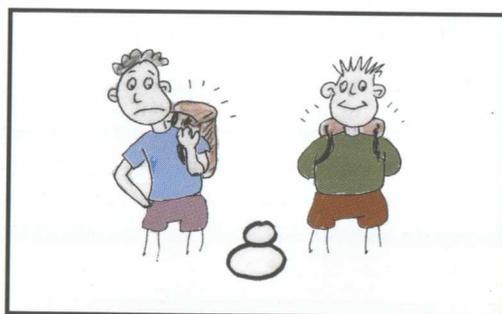
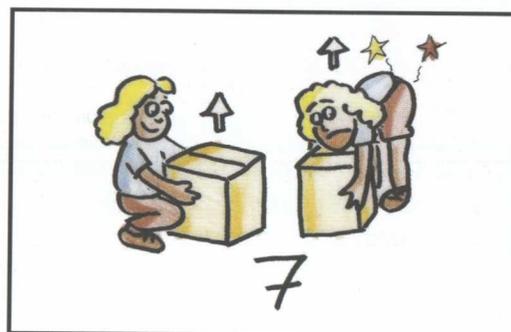
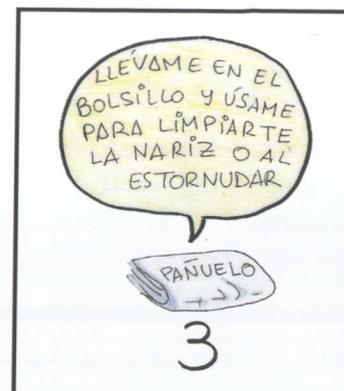
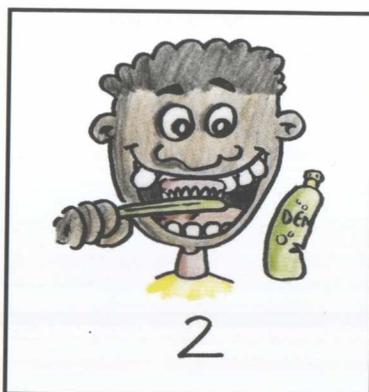
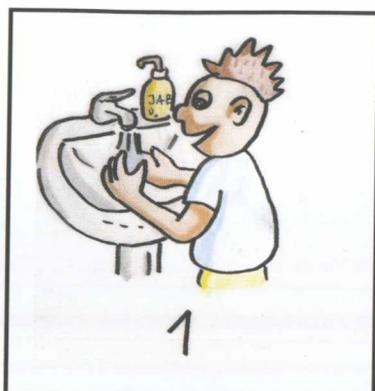
4. ¿Cuál de los dos personajes crees que tiene razón? Anota lo que dice:

5. ¿Cuál de los dos personajes crees que se alimenta mejor?

6. ¿Cuál de los dos personajes crees que tendrá más amigos y salud?

7. Cuando tengas que cargar peso, acércate al objeto y usa las piernas para levantarlo. No lo hagas con las piernas rectas porque puedes lastimarte la columna vertebral. ¿Cuál de los dos personajes lo está haciendo bien?

8. ¿Cuál de los dos personajes crees que tendrá problemas en la espalda si sigue llevando la mochila así?



2.6.2.4. Iniciación a la escalada (ciclo 3º). El Hada de los Colores

SESIONES	CONTENIDOS
Para 5º: 1. Presentación y materiales. 2. Taller de nudos. 3. Circuito de espalderas. 4. Escalada en rocódromo (4 sesiones). 5. Rápel (2 sesiones).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema y de la escalada ○ Materiales básicos del escalador: cuerda, arnés, mosquetones, grigri, casco. ○ La escalada en polea y el descuelgue. ○ Nudo simple, ocho, simple por seno, ocho por seno, llano. ○ Juegos de aplicación. ○ Habilidades de trepa, y desplazamientos en la espaldera en todas las direcciones. Trepa ayudados con maroma. ○ Juegos de trepa vertical y horizontal. Equilibrio dinámico. ○ Colocación correcta del arnés. ○ Escalada intuitiva en vía vertical y/o extraplomada. ○ Regla de los 3 apoyos. Cambios de pies. Escalada ciega. ○ Técnica básica de rápel con el ocho. ○ Medidas de seguridad.
Para 6º: 1. Presentación y materiales. Nudos. 2. El Hada de los Colores. Inicia la aventura. 3. El Hada de los Colores II. Búsqueda en el parque. 4. El Hada de los Colores III. Franqueos. 5. El Hada IV. Rápel. 6. Hada V. Escalamos. Escalada en rocódromo (en total son 4 sesiones en el rocódromo).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema. Cuidados del material de escalada: cuerda, arnés, mosquetones, grigri, casco. ○ La escalada en polea y el descuelgue. Tipos de escalada. ○ Recordatorio rápido de los nudos: simple, ocho, simple por seno, ocho por seno, llano. Juegos de aplicación. ○ La leyenda del Hada de los Colores. ○ Circuito de espalderas ○ Habilidades de trepa, y desplazamientos en la espaldera en todas las direcciones. ○ Orientación con plano. ○ Franqueos y pasos de monos. ○ Rápel con rapelador en ocho. Normas de seguridad. ○ Escalada en polea. ○ Colocación correcta del arnés. ○ Escalada intuitiva. ○ Regla de los 3 apoyos. Cambios de pies. Escalada ciega.

UNIDAD DIDÁCTICA: Aragón es nuestra alternativa. Iniciación a la escalada. El hada de los colores	CICLO 3º 6º de Prim
SESIÓN: La Mora de los Colores. Inicio de la aventura.	N.º: 2/6
OBJETIVOS: Disfrutar de las actividades de escalada a través de un juego de aventura ambientado en "leyendas" aragonesas.	
ESPACIO: Centro escolar y parque.	SESIONES: 1
MATERIAL: Material de escalada. Leyenda. Balizas-tarjetas. Dado de colores.	

EL HADA DE LOS COLORES

La doble leyenda del hada de los Colores recurre a la fantasía para explicarnos, al viejo estilo de la tradición oral popular, fenómenos naturales inexplicables para las gentes de antaño. Como todas las leyendas, se trata de una invención, una historia que al transmitirse oralmente podrá ir transformándose según la memoria o intenciones del narrador. Como toda leyenda, además, pretende enseñar algo y no sólo qué es el arco iris o por qué nieva en nuestras montañas.

Este juego de aventura de larga duración combina diversas actividades y juegos en torno a algunos deportes de montaña. Le dedicaremos ocho sesiones aunque aquí sólo queda reflejada la primera.

En el desarrollo del juego veremos que necesitaremos cuerdas, arneses, mosquetones, cascos, aseguradores, cintas express, etc. El circuito montado en las espalderas puede ser de lo más variopinto y admite múltiples variantes según el material disponible: bancos suecos, colchonetas, maromas, mesas... Al incluir la orientación, será menester preparar planos y tarjetas para las balizas, así como ceras de maquillaje para la sesión final.

Sesión primera

Lo primero es presentar el juego al alumnado como una antigua leyenda aunque en realidad sea actual. Nos apoyaremos en las ilustraciones de nuestra artista, Guadalupe Cañadilla (aquí sólo mostramos dos de ellas), o en su proyección mediante el cañón de informática:

Estáis aquí para participar en la Leyenda del Hada, o la Mora de los Colores, pues por ese nombre se llamaba a las hadas en Aragón

antiguamente. Escuchad atentos esta antigua narración:

“Ésta es la historia de un hada. Pero no de un hada diminuta y con alitas de insecto como las que a lo mejor habéis visto en algunas películas o cuentos, sino de un hada poderosa y con admirables poderes sobrenaturales.

A mí me la narró mi abuelo pero debe ser muy vieja porque a él se la contaron cuando era sólo un zagal y correteaba por los montes de la sierra con las ovejas.

Dice esta antigua leyenda, que hace muchos, muchísimos años, antes siquiera de que las montañas de esta tierra tuvieran nombre, moraba en los bosques una hermosa hada: El hada de los Colores.

A voluntad podía cambiar el color de su piel y de sus ojos adquiriendo la tonalidad de cualquier cosa que estuviese a su alrededor. Así, a veces era celeste como las cristalinas aguas del arroyo, verde como la hierba fresca o del color de las flores si estaba en un prado en primavera. Gracias a ese don, raro era el montañés o el pastor que había conseguido verla.

Aun así todos sabían que estaba allí, en los bosques, porque cada vez que el hada volaba saludando al sol tras la lluvia, sus cabellos mojados por infinidad de gotitas de agua reflejaban todos los colores, dibujando sobre el cielo un gran puente multicolor... El Arco Iris.

La enreída Dama de los Fríos, la que vivía en la cumbre del Aneto¹⁰, no podía soportar que alguien compitiera con ella en belleza, y menos un hada del bosque. Por este motivo, corroída por la envidia, hizo un pacto con el hada de la Lluvia y juntando agua y frío crearon... la nieve.

¹⁰ El Aneto, el Moncayo o el pico más emblemático de la zona en la que se cuenta la leyenda.



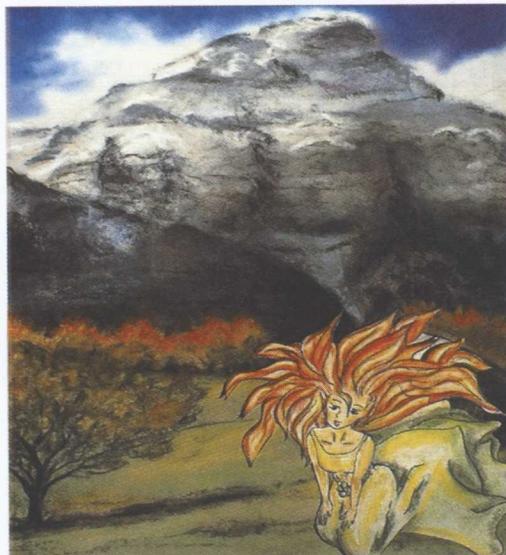
Con su helada invención todo quedaría cubierto de blanco y el hada de los Colores no podría lucir así las bellas tonalidades de la naturaleza. Y por primera vez nevió..., nevió y nevió.

El hada de los Colores no entendía lo que significaba aquello, por lo que pensó que esa lluvia blanca y fría que caía del cielo sería un capricho pasajero de la madre Naturaleza. Pero pasaron los días, las semanas... y los meses, y satisfecha por su creación, la Dama del Frío extendía cada vez más la nieve por todas las tierras. Las flores y los animalillos de los bosques no podían sobrevivir en tan duras condiciones.

Preocupada por ello el hada de los Colores pensó en pedir ayuda al buen Sol para que con sus cálidos rayos derritiera la nieve y devolviera el calor y el color a la montaña y a

sus habitantes. Pero... ¿dónde encontrarlo? Desde que llegó la nieve el cielo amanecía siempre cubierto de nubes grises. –Los montañeses son buenas gentes y seguro que podrán echarme una mano, –se dijo.

Buscando juntos tuvieron que atravesar ríos, descender por barrancos, subir por encrespadas montañas hasta que, finalmente, en lo alto de un majestuoso pico tuvieron la suerte de encontrar un tímido rayo de sol que se filtraba entre los nubarrones. El rayo llevó su ruego al Sol y éste accedió a ayudarles. Ahora bien, maravillado, no obstante, por la serena belleza que la nieve había otorgado a las cumbres y valles, decidió que cada año, durante unos meses, sus copos vestirían de blanco las alturas.



Y es por eso que desde entonces, cada invierno la nieve vuelve a las sierras y montañas de Aragón.”

¿Os ha gustado la historia?... ¡Por cierto! Los montañeses más ancianos aseguran que la decisión del Sol fue tan atinada que, a partir de aquel momento, la Dama del Frío y el Hada de los Colores se hicieron grandes amigas.

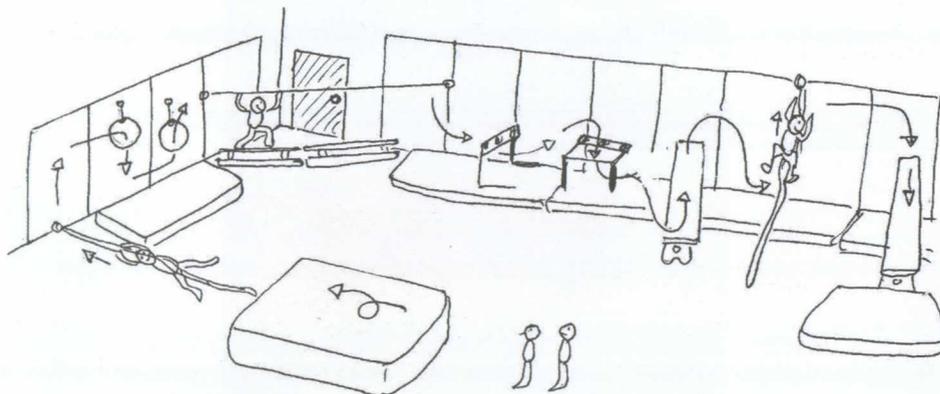
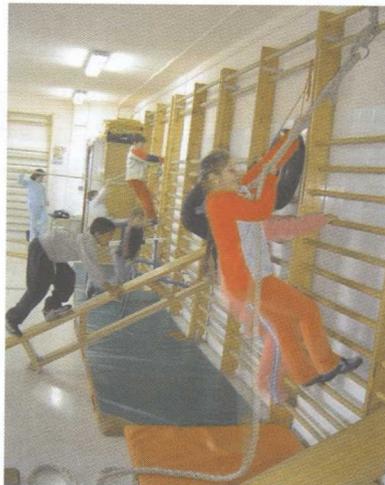
Preparaos entonces porque ahora viene lo bueno. Vosotros y vosotras vais a ser los montañeses que ayudarán al hada a buscar al Sol. Tendréis que cruzar peligrosos ríos, descender profundos barrancos y escalar montañas pero si lo encontráis valdrá la pena. La Dama del Frío no se saldrá con la suya.

En esta aventura os jugáis mucho; si alguno de los presentes no se encuentra capacitado, si alguien duda, todavía esta a tiempo: ¡Que corra y escape ahora que todavía puede!

¿Os quedáis? Bien. Eso sólo puede significar que sois unos valientes. Como recompensa, si sois capaces de encontrar al Sol, el Hada os permitirá lucir el poder de los colores. ¿Que qué es eso?... Paciencia. Ya lo sabréis.

Y empieza la búsqueda del Sol. En su primera aventura tendrán que atravesar El acantilado maldito varias veces sin caerse al abismo. Semejante reto, cuando estamos en el centro escolar, no es otro que un gran recorrido de obstáculos montado en las espalderas del gimnasio. Se trata de un circuito de entrenamiento para la escalada, en el que los cambios de peso, la trepa y los pasos en multitud de posturas, son constantes, y muy variados.

Elementos como los bancos, o vallas, se atan con combas para prevenir riesgos.



2.6.2.5. Iniciación a la orientación deportiva (ciclo 3°)

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación y juegos en el gimnasio.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación del tema. ○ El deporte de orientación. ○ El plano y el mapa como representaciones planas del terreno. Leyenda y escala. ○ Elementos materiales del deporte de orientación: planos, balizas, hojas de control, brújulas.
2. Carrera de preguntas-respuestas curiosas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de la condición física (resistencia aeróbica). ○ Relación entre la realidad y su representación gráfica. ○ Orientación del plano de un lugar conocido, como el patio escolar, con el terreno. ○ Orientación con respecto a los puntos cardinales. ○ Localización exacta de la baliza. Balizas falsas.
3. La clave secreta (5°).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de la condición física (resistencia aeróbica). ○ El lema de las carreras de orientación: correr y pensar. ○ Orientación y recorridos en un parque urbano siguiendo referencias lineales (pasamanos) o puntuales.
4. El juego de las Misiones (6°).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de la condición física (resistencia aeróbica). ○ Orientación correcta del plano del parque con el terreno durante toda la carrera. ○ Carrera en estrella con pruebas cooperativas.
5. La brújula.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Partes de la brújula. Manejo de la brújula para localizar rumbos y marcarlos. ○ Condición física general. ○ Localización exacta de la baliza mediante rumbos. En 6° con controles falsos cercanos.
6. Las cinco pistas (5°).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Manejo de la brújula para marcar rumbos. ○ Manejo de la brújula para localizar rumbos. ○ Marcaje de un recorrido de rumbos.
7. El mayor Tesoro del Parque (a desarrollar en la subunidad de "Piratas").	<ul style="list-style-type: none"> ○ Orientación mediante rumbos y pistas en un entorno menos habitual como es el parque. ○ Manejo de la brújula con soltura y eficacia. ○ Conocimiento de las especies arbóreas del parque. ○ Capacidad de observación.

UNIDAD DIDÁCTICA: Iniciación a la orientación deportiva recreativa	CICLO 3° 5° de Prim
SESIÓN: Las 5 pistas.	N.º: 6/7
OBJETIVOS: Aprender el manejo de la brújula para marcar y localizar rumbos. Marcar un recorrido de rumbos y ser capaz de seguir el de otros compañeros.	
ESPACIO: Parque.	SESIONES: 1
MATERIAL: Hojas de papel, lápices y brújulas.	

Propuesta inicial

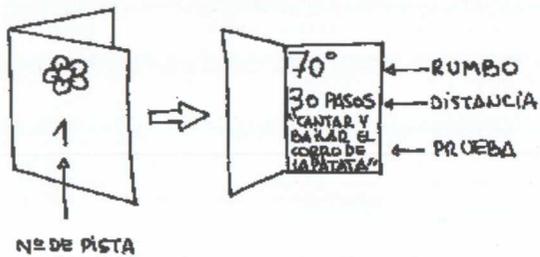
Tras enseñarles o recordarles como se busca y señala un rumbo, separamos al alumnado en dos grandes grupos. Los grupos se dividen a su vez en equipos de tres personas, con una brújula, cinco hojas y un lápiz.

Propuesta principal

Cada equipo elige un punto de inicio de su recorrido; desde allí selecciona un rumbo hasta un árbol u otro detalle cercano, y lo anota en el primer papel; miden la distancia en pasos y la anotan también; añaden una

prueba a realizar y doblan la hoja por la mitad, dibujando entonces sobre ella el símbolo del equipo (una flor, un animal, un escudo...); dejan la hoja en el suelo con una piedra que la sujete y, desde el punto que señalaba, realizan la misma operación eligiendo un nuevo rumbo y dejando un nuevo papel. El proceso se repite hasta acabar con las cinco hojas.

Las pistas que marcan cada nuevo punto no deben verse desde el anterior, por lo que siempre se colocan detrás del árbol o elemento elegido.

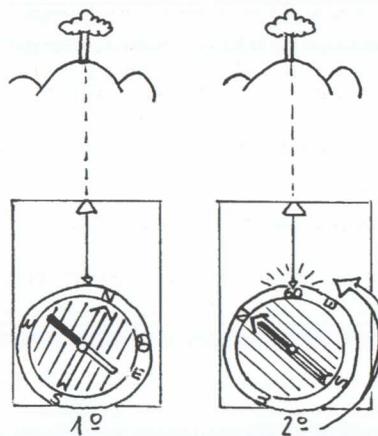


Tras acabar de trazar los recorridos, los grupos cambian de zona, de manera que los equipos con el mismo número (pero de diferente grupo) se intercambian los recorridos. Para ello, se enseñan recíprocamente dónde está la primera pista, y deben, a partir de ésta, buscar las demás y cumplir las pruebas que se señalen.

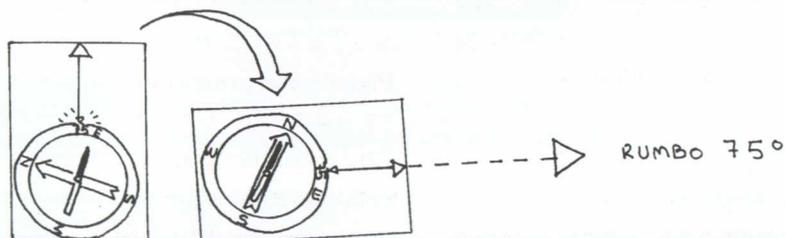
El símbolo de cada equipo, permitirá comprobar que la búsqueda es correcta y no confundirse con las pistas de otros jugadores.

Vuelta a la calma

Comentarios sobre la sesión, sobre las dificultades y las pruebas que tuvieron que realizar.



RUMBO AL ÁRBOL : 60°



2.6.2.6. Iniciación al kayak- Oposiciones a pirata

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación y convocatoria de las oposiciones a Pirata.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación de la unidad. ○ Las 4 primeras pruebas de la oposición. ○ Juegos de expresión y baile. ○ Juegos de animación y humor.
2. Pruebas 5, 6 y 7.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de la coordinación óculo manual. ○ Combinación de las habilidades de suspensión, balanceo y salto. ○ Juegos de alto componente perceptivo y decisional.
3. Prueba 8: escalada pirata.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de las habilidades de escalada. ○ Técnica de chapar. ○ Escalada en rocódromo o en espalderas.
4. 9ª prueba: circuito pirata.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de la condición física (resistencia aeróbica). ○ Mejora de la coordinación y las habilidades de desplazamiento.
5. El Tesoro del Parque: 10ª prueba.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Partes de la brújula. Manejo de la brújula para localizar rumbos y marcarlos. ○ Localización exacta de la baliza mediante rumbos. ○ Conocimiento de las especies arbóreas del parque. ○ Capacidad de observación.
6. Preparación de la salida y juegos de animación.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de humor sano y alegría. ○ Origen del kayak, técnicas básicas, materiales y normas de seguridad en la actividad.
7. Juegos en la piscina.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Adaptación de las habilidades motrices al medio acuático. ○ Juegos en el agua y con el agua.
8. Salida de kayak.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciación al kayak en aguas tranquilas: técnica de paleo, contrapaleo y cambios de dirección. ○ El medio acuático en la naturaleza de nuestra comunidad. ○ Actividades físicas al aire libre: tiro con arco, etc.

UNIDAD DIDÁCTICA: Aragón es nuestra alternativa. Oposiciones a pirata	CICLO: 3º
SESIÓN: Juegos y preparación de la salida de kayak	N.º: 6/8
OBJETIVOS: Disfrutar con los compañeros con alegría y humor sano. Conocer el origen, la técnica básica de paleo, los materiales y las normas de seguridad que regirán en la excursión. Captar el interés y el entusiasmo por la actividad acuática que realizaremos.	
ESPACIO: Gimnasio, aula o naturaleza.	
MATERIAL: Un banco ligero o silla. Una colchoneta.	

La primera mitad de la sesión la dedicamos a los dos divertidos juegos correspondientes a la undécima prueba de esta oposición. En la parte final prepararemos la salida de kayak como premio a todos sus esfuerzos.

Prueba 11: La tabla de los tiburones

Tres o cuatro participantes se alejan del gran grupo aunque de momento no sepan para qué. Luego les llamaremos.

Contamos al resto el desarrollo del juego. Un banco ligero o silla puede hacer de tabla. Sobre ella se subirán uno a uno los "voluntarios" que permanecen ahora alejados del grupo. Como manda la tradición pirata, se les vendarán los ojos y después se les "obligará" a saltar al mar (una colchoneta sobre el suelo) donde les esperan los tiburones. Claro que eso sería demasiado fácil por lo que para darle mayor emoción, algunos compañeros siguiendo las indicaciones del profesor irán

elevando el banco o silla hasta una considerable altura. Ahora saltar con los ojos vendados ya no es lo mismo.

Nuestros valientes voluntarios pensarán sin duda que eso es demasiado peligroso. Ciertamente lo sería si no fuera porque el juego tiene truco, aunque ellos no lo sepan. Nos habremos puesto de acuerdo con el resto del grupo para gastarles una pequeña broma. Efectivamente, llamaremos al primero y subirá a la tabla. Una vez arriba le informamos de que algunos compañeros van a elevar el banco siguiendo mis instrucciones hasta la altura del pecho aproximadamente.



Ya que lleva los ojos vendados le dejaré que apoye su mano sobre mi cabeza para que pueda mantener el equilibrio hasta el momento decisivo del salto.

Llegó la hora... Empiezo a dar ordenes para que suban muy lentamente el tablón. Más, un poco más... Así, así, ¡cuidado, basta, ya está demasiado alto! En realidad, el banco no se habrá levantado más de un palmo del suelo pero conforme el profesor va diciendo que suban lo que hace realmente es ir agachándose poco a poco. Como el chico tiene la mano apoyada sobre nuestra cabeza cree que el que se mueve es él, despegándose cada vez más del suelo. El momento del salto es realmente emocionante e incluso a algún valiente hay que ayudarle un poquito a decidirse a saltar con un pequeño tirón de manos.

Para evitar problemas acompañaremos el vuelo agarrando al alumno hasta que aterri-

ce. El grito del que salta y su cara de sorpresa cuando de pronto se encuentra sobre un suelo que creía mucho más abajo se mezcla con las carcajadas de los demás.

Juego: la palabrota

Es un clásico juego pirata, en el que demostraremos que nuestra sucia lengua sabe también blasfemar.

Bien sentaditos en corro. Por una vez en la vida, y sin que sirva de precedente, el profesor va a dejarnos decir una palabrota, pero eso sí, sin pasarnos. Empezará él diciéndole al alumno que está a su derecha y al que está a su izquierda un taco al oído, tapándose con la mano, para que nadie más lo pueda oír. Éstos deberán decirle otro al siguiente pero un poquito más gordo, y así sucesivamente hasta que se complete el círculo. Cada cual dirá uno un poco más fuerte que el que ha recibido.

La gracia del juego está en que en realidad no decimos ninguna palabrota sino que, sin que nadie se percate (salvo la *víctima*), cuando acercamos la boca a su oído, le damos un pequeño mordisquillo en la oreja. Antes de que la sorpresa le haga reaccionar insistiremos en voz alta en que ahora le toca a él decirle una palabrota al siguiente, aunque un poco más "gorda", pero sin pasarse. El mensaje se irá transmitiendo de oreja en oreja hasta que al último le llegue por ambos lados.

El alumnado enseguida se hace cómplice de la broma y las risas acompañan a la *palabrota* en su recorrido. El profesor estará muy atento para que la broma se mantenga controlada y para que el alumno que no se entere a la primera, no la descubra ante los demás. Para ello basta con hacerle callar antes de que hable y ordenarle simplemente que se limite a hacer lo mismo con el siguiente: "Ya sabes... dile un taco pero un poco más gordo. Sin pasarte".

La segunda parte de la clase, como dijimos, la dedicamos a la preparación en el aula de la

salida de kayak. Origen, técnica, normas de seguridad, materiales, equipo a llevar, dudas de última hora.

El kayak es una embarcación de origen esquimal que a diferencia de la canoa no va abierta; o sea, el casco está semicerrado existiendo un hueco para el tripulante. Los kayacs de iniciación escolar son de casco cerrado, lo que les hace insumergibles. Son kayacs biplaza en los que la proa y la popa están un poco más hundidas que en los monoplaza, haciendo de quilla.

Con ello se consigue mantener una trayectoria rectilínea con más facilidad. Un rebaje o bañera permite a los alumnos sentarse, uno detrás del otro. Son además muy estables por su anchura con lo que rápidamente se sienten seguros sobre él. Nos propulsamos con palas de doble hoja cuyo movimiento deben coordinar ambos tripulantes. Una de las hojas de la pala presenta un giro de 90° respecto a la otra. El alumnado enseguida entiende el porqué de dicho giro cuando se les enseña la técnica de paleo.



Prácticas de paleo en tierra antes de levar anclas en el Lago de Barasona.

2.6.2.7. Iniciación a la Espeleología. El Clan Mamut

SESIONES	CONTENIDOS
1. Presentación: Zork y las pruebas del clan.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación de la unidad. ○ Juegos de expresión y baile. ○ Juegos perceptivos y de coordinación general.
2. La gran cacería: juego de rumbos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Partes de la brújula. Manejo de la brújula para localizar rumbos y marcarlos. ○ Localización exacta de la baliza mediante rumbos y pistas. ○ Conocimiento de algunas especies animales y sus huellas. ○ Capacidad de observación.
3. Preparación de la salida.	<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es la espeleología? Formación de las cavidades. Técnicas básicas, materiales y normas de seguridad en la actividad.
4. Excursión.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciación a la espeleología. ○ Progresión en cavidades de desarrollo horizontal. ○ Adaptación de las habilidades básicas de desplazamiento al medio subterráneo: marcha, gateo, reptación, trepa.
5. Sesión taller sobre la prehistoria.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pinturas rupestres sobre piedras. ○ Construcción de utensilios y adornos.

UNIDAD DIDÁCTICA: Aragón es nuestra alternativa. El clan del mamut. Iniciación a la espeleología	CICLO: 3º
SESIÓN: Presentación. Zork y las pruebas del clan.	N.º: 1/5
OBJETIVOS: Presentar la unidad al alumnado y motivar su puesta en acción recurriendo al humor. Ambientar adecuadamente el tema y mejorar el clima de clase. Captar el interés y el entusiasmo de los pequeños neandertales por explorar una cueva y conocer la espeleología.	
ESPACIO: Gimnasio, patio.	
MATERIAL: Combas y picas.	

Propuesta inicial

Sentados en círculo; presentación de la unidad y del juego de El clan del mamut.

Esta aventura nos remonta a los orígenes de nuestra especie. Nosotros, los *Homo Sapiens Sapiens*, heredamos la Tierra tras la extinción del homo de Neanderthal hará unos 30.000 años. Estos antepasados vivían en pequeñas comunidades familiares denominadas clanes. Nuestra historia trata sobre uno de esos clanes; el clan del Mamut.

Dejemos que sea su chamán quien nos cuente la historia:



“Una primavera todos los miembros del clan buscábamos una cueva para vivir en los nuevos territorios de caza. Yo Zork, el chamán, supe que el espíritu del Mamut protegería desde entonces nuestra comunidad, cuando vi a un gigantesco mamut blanco ahuyentar al león cavernario que moraba en la gran gruta. Esa gruta sería desde entonces el lugar de asentamiento del clan y el mamut nuestro animal sagrado.

Los pequeños neandertales eran muy parecidos a vosotros; jugaban y aprendían de los

mayores las reglas del clan y de la naturaleza. Cuando las niñas y los niños dejaban atrás la infancia, tenían que participar en unas ceremonias rituales de paso a la edad adulta. En ellas debían superar una serie de pruebas para demostrar que habían adquirido la madurez suficiente para sobrevivir por sí mismos, y para participar en la vida del clan con las responsabilidades del adulto (proveer de alimento a los niños, ancianos y enfermos; defender al grupo, mantener el fuego, etc).”

Trasladados por la máquina del tiempo de la imaginación, nuestro alumnado, como miembro del clan, debe afrontar ahora las pruebas que el chamán (su profesor de Educación Física) le va a imponer.

Todo el juego va a girar en torno al hombre prehistórico y su forma de vida. El clímax de la aventura se alcanza con la visita a una cueva en el bautismo espeleológico del grupo. De hecho, el juego de El clan del mamut se planifica como una unidad didáctica de iniciación a la espeleología dentro del tema de actividades en la naturaleza, adornada con lo que más le gusta a los chavales: imaginación, fantasía, cambios de rol, retos y misterios. De paso, queremos que aprendan algo sobre cómo vivían nuestros antepasados y de cómo el reto de la supervivencia, era y es sólo superable como grupo, como miembro de una colectividad que coopera y se esfuerza unida.

Rueda de nombres trogloditas

Resueltas las dudas comienza una ronda de presentación de cada uno de los jugadores

que participarán en esta aventura. De uno en uno, todos van diciendo su nombre neanderthal, que será el real más otro "prehistórico" inventado. Por ejemplo: Martín Proferroca, Guadalupe Piedrola, Jorge Dinosaurius, Irene Rocardura, etc. A la vez que se dice el nombre, nos levantamos y ponemos nuestra pose más troglodita.

La danza del mamut

Antes de comenzar a jugar debemos cantar y bailar en honor del mamut, nuestro espíritu protector. Con música de fondo africana, o bien con un par de panderos marcamos un ritmo vivo y sonoro. Todo el grupo repite a coro cada frase:

1. Profesor: "Ooo ye beruno".
Todos: "Ooo ye beruno".
 2. Profesor: "Ooo ye beruno yeee".
Todos: "Ooo ye beruno yeee".
 3. "Ualá ualá macalá macasí".
Todos: "Ualá ualá macalá macasí".
1. Profesor: "*Yayo tumba gamba chungga*" (que significa que el abuelo ha muerto por una indigestión de gambas en mal estado).
Todos: *Yayo tumba gamba chungga*".
 2. Profesor: "*Jala kongga in tu panda*" (que significa que bebas sólo gaseosa si conduces tu Panda, o sea, que si bebas no conduzcas).
Todos: "*Jala kongga in tu panda*".

Ya sabemos la canción pero hemos dicho que íbamos también a bailar, así que vamos a crear el baile. El profesor canta la primera frase y la acompaña de amplios movimientos de todo el cuerpo que recuerden las danzas africanas o indias. Los movimientos han de ser exagerados y claramente identificables pues todo el grupo a continuación corea la frase y repite el baile. La segunda y siguientes frases son introducidas por voluntarios que crean además los pasos.

¡Fantástico!. El Gran Mamut estará satisfecho de su clan.

TEMA:

Cazadores y zorros

Desde muy pequeños, los niños neanderthales realizaban juegos de persecución que les preparaban para las duras jornadas de caza en las que tendrían que correr tras las presas. En aquella época, no se cazaba por placer. Su supervivencia dependía de los animales que cazaban y las plantas que recolectaban. La prueba que Zork, el chamán, os va a hacer pasar os permitirá demostrar si sois rápidos como la gacela para perseguir y... para huir, si llega el caso.

La mitad de la clase son zorros y la otra cazadores. Los zorros introducen el extremo de la comba entre la espalda y el pantalón a modo de rabo. Los cazadores tienen que intentar atrapar a los zorros arrebatándoles el rabo con la mano o pisando la cuerda. Cuando un cazador lo consigue, se pone él el rabo y se convierte en zorro, pasando el otro al papel de cazador. Se trata de un divertido juego de todos contra todos, en el que no vale protegerse el rabo con la mano, ni agarrar a los perseguidos por otra parte que no sea la comba. A lo largo del juego, los cambios de papel son frecuentes. Al finalizar el tiempo de la prueba, todos deben haber capturado al menos un zorro; con eso la prueba se da por superada.



Vuelta a la calma

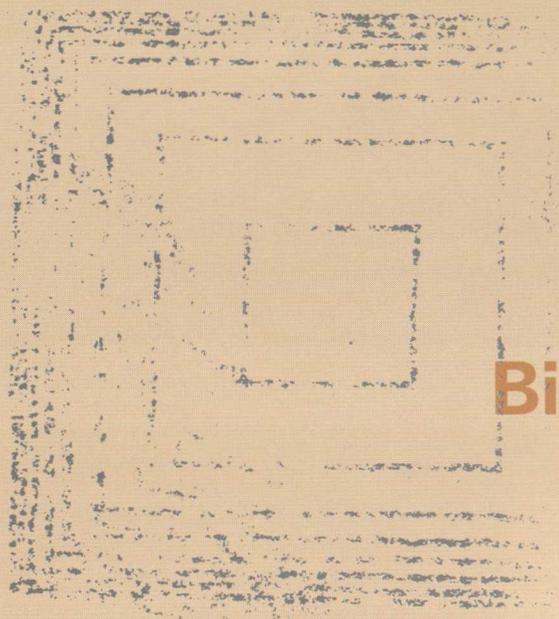
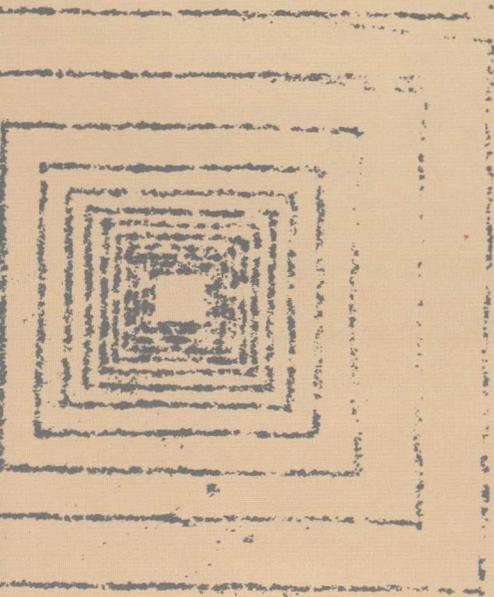
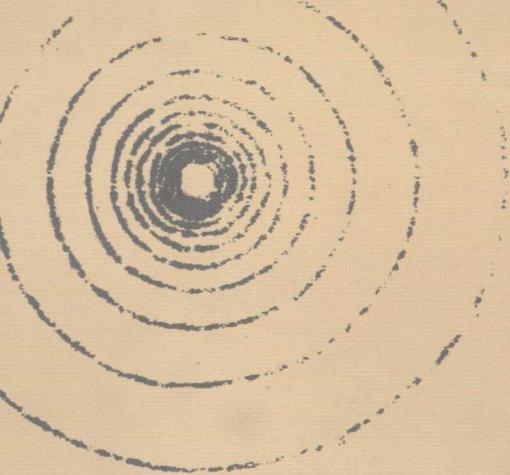
Relajaos, pero no demasiado, porque esta prueba no es tan fácil como parece:

El chamán

El profesor para empezar el juego nombra un chamán que se sienta, con los ojos vendados, junto a su vara mágica. Los demás jugadores alrededor de él, a unos cinco metros de distancia, forman un círculo sentados. El profesor señala en silencio a dos personas para que se acerquen al chamán e intenten tocar la vara sin ser oídos. Si el chamán oye

algo señala en la dirección del sonido, eliminando, si acierta, al alumno o alumna que ha hecho el ruido. Quien consiga tocar la vara mágica supera la prueba. El personaje del chamán se irá cambiando a lo largo del juego, y a quienes no lo logren a la primera les daremos alguna oportunidad más.

Si disponemos de poco tiempo, será mejor que formemos dos grupos de juego.



Bibliografía



Bibliografía

Tema 1: CONOCERNOS ES NUESTRA ALTERNATIVA

- o Anderton, B. (2001), *Meditación. Tradiciones y práctica*, De Vecchi.
- o Arranz, E. "Juegos de presentación", *Revista Cuadernos de Pedagogía*, 150.
- o Calle, R. (2000), *El gran libro del yoga*, Urano.
- o Day, J. *Visualización creativa para niños*. Los libros del comienzo.
- o Harf, A. (1993), *Yoga, Retorno a la armonía*, Susaeta.
- o Vopel, Klaus W. (2001), *Niños sin estrés*, CCS.
- o Lam Kam Chuen. (2002), *Tai Chi. Paso a paso*, Integral.
- o Lark, L. (2003), *Yoga para niños*, Norma.
- o Lidell, L. (1999), *El nuevo libro del yoga*, Integral.
- o Mainland, P. *Calmar a las fieras*. RBA.
- o Steffens, C. y Gorin, S. (1999), *Cómo fomentar las actitudes de convivencia a través del juego*, CEAC.

Tema 2: PROTEGER LA NATURALEZA ES NUESTRA ALTERNATIVA

- o Animación y promoción del medio S.A. (1998), *Ecología de andar por casa*. Comunidad de Madrid.
- o Blández Ángel, J. (1995), *La utilización del material y del espacio en Educación Física*, INDE.
- o INDALO. *365 Juegos, chistes y animales para colorear*, Óptima.
- o Jardí Pinyol, C. y Rius Sant, J. (2001), *1000 Ejercicios y juegos con material alternativo*. Paidotribo.
- o Montull, José A. (1995), *Juegos y más juegos para el tiempo libre*, CCS.
- o PAI, Promotora de Acción Infantil. (1994), *Entantarabintantinculado*. Gobierno de Aragón.
- o Pinos Quílez, M. (2001), *Juegos de aventura. Juegos innovadores para Educación Física y tiempo libre*. Paidotribo.
- o Velázquez Callado, C. (1996), *Actividades prácticas en Educación Física. Cómo utilizar materiales de desecho*, Escuela Española.

Tema 3: LA PAZ ES NUESTRA ALTERNATIVA

- o Bantulá J. (2001), *Juegos motrices cooperativos*. Paidotribo.
- o Batllori, J. M.^a (1992), *Cómo educar jugando*, Palabra.
- o Cascón P. y Martín, C. (1989), *La alternativa del juego I. Juegos y dinámicas de educación para la paz*.

- o Cascón P. y Martín, C. (1990), *La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz*.
- o González Lozano, F. (2001), *Educación en el deporte. Educación en valores desde la E.F. y la animación deportiva*, CCS.
- o Grupo EDUFICO. *Memoria del Seminario de E.F. en Primaria, curso 1999/00: "La Educación Física. Una escuela de valores"*.
- o Grupo EDUFICO. *Memoria del Seminario de E.F. en Primaria, curso 2001/02: "La Paz y la Educación Física"*.
- o Orlick, T. (1986), *Juegos y deportes cooperativos*, Popular.
- o Orlick, T. (1990), *Libres para cooperar, libres para crear*, Paidotribo.
- o Steffens, C. y Gorin, S. (1999), *Cómo fomentar las actitudes de convivencia a través del juego*, CEAC.
- o Velázquez Callado, C. (1995), *Ejercicios de Educación Física para Educación Primaria. Fichero de juegos no competitivo*, Escuela Española.
- o Velázquez Callado, C. (1999), *Juegos de otros países, pueblos y culturas. "La Peonza"* Publicaciones. Valladolid.

Tema 4: ARAGÓN ES DE COLORES

- o Adell, José A. y García, C. (1998), *Los juegos tradicionales, patrimonio etnológico. Aplicaciones didácticas*. Diputación General de Aragón.
- o Gutiérrez Lera, Ch. (1999), *Breve inventario de seres mitológicos, fantásticos y misteriosos de Aragón*. PRAMES.
- o Grupo EDUFICO, (2000), *Cultura aragonesa y Educación Física*. Publicaciones del Rolde de Estudios Aragoneses. Zaragoza.
- o Larraz, A. y Maestro, F. (1991), *Juegos tradicionales en la escuela*. Mira editores.
- o Pinos Quílez, M. (2001), *Juegos de aventura. Juegos innovadores para Educación Física y tiempo libre*. Paidotribo.
- o VV.AA. (2005) *Juegos multiculturales. 225 juegos tradicionales para una aldea global*. Paidotribo.
- o Velázquez Callado, C. (1999), *Juegos de otros países, pueblos y culturas. "La Peonza"* Publicaciones. Valladolid.

Tema 5: LA IGUALDAD ES LA ÚNICA ALTERNATIVA

- o Coria Abel, R. (1998), *Prebéisbol*. MEC.
- o Grupo "Atlas Deportivo". (1999), *Actividades alternativas en Educación Física*. CPR de Ocaña. Toledo.
- o Hernández Vázquez, M. (1997), *Juegos y deportes alternativos*. MEC.
- o Jardí Pinyol, C. y Rius Sant, J. (2001), *1000 Ejercicios y juegos con material alternativo*. Paidotribo.
- o Martínez de Dios, C. (1996), *Hockey*. MEC.
- o Martínez Gámez, M. (1995), *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Esteban Sanz.
- o Pinos Quílez, M. (2001), Documentación del curso: *Juegos y deportes alternativos y autóctonos*. CAP de Arganda del Rey. Madrid.

- o Ruiz Alonso, G. (1996), *Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación Física escolar*. Agonos.
- o VV.AA. (1996), *Guía para una Educación Física no sexista*. MEC.

Tema 6: ARAGÓN ES NUESTRA ALTERNATIVA

- o Cuenca Rodríguez, J. y Céspedes Campos, M. (1995), *Manual de iniciación a la espeleología*. Federación Española de Espeleología.
- o De Osma Rodríguez, M. (1997), *El deporte de orientación*. Comunidad de Madrid.
- o Hoffmann, M. (1993), *Manual de escalada*. Desnivel.
- o Long, J. (1994), *Escalar en rocódromo*. Desnivel.
- o Pinos Quílez, M. (1997a), *Actividades y juegos de E.F. en la naturaleza*. Gymnos.
- o Pinos Quílez, M. (1997b), *Actividades físico deportivas en la naturaleza*. Gymnos.
- o Pinos Quílez, M. (1997c), *Guía práctica de iniciación a los deportes en la naturaleza*. Gymnos.
- o Pinos Quílez, M. (2001), *Juegos de aventura. Juegos innovadores para Educación Física y tiempo libre*. Paidotribo.
- o VV.AA. (1996), *Actividades en la Naturaleza*. MEC.
- o VV.AA. (1999), *Fichero de juegos de escalada*. INDE.
- o VV.AA. (1996), *Deporte de orientación*. MEC.
- o Winter, S. (2000), *Escalada deportiva con niños y adolescentes*. Desnivel.

ISBN 84-369-4347-3



9 788436 943474

