INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL TRABAJO KAHOOT-PLICKERS "LA PANDILLA JUEGA"

En este 2º trimestre sólo deberás leer unos datos que te facilitaré en estas hojas con contenidos y consejos del área de Educación Física. En estas hojas te propongo algunos retos que puedes intentar hacer tú con tus amigos o con tu familia. No son obligatorios, pero te vendrán muy bien para mejorar tu rendimiento físico. Posteriormente, realizaremos en clase con la ayuda de los IPads del centro un "Kahoot" o bien podremos utilizar una nueva herramienta llamada "Plickers" para comprobar vuestros conocimientos.

Kahoot ya lo conocéis así que os explicaré qué es "Plickers". Es una forma de realizar cuestionarios sobre distintos temas. No necesitamos nada más que un dispositivo móvil con la aplicación correspondiente que reconoce unos códigos visuales. Estos códigos os los entregaré el día de la prueba y solo deberéis girarlos dependiendo de la opción que creáis que es la correcta.

Os recuerdo que la nota que saquéis en este "Kahoot o Plickers" será proporcional a 2 puntos de la nota final del área.

También tendréis disponible esta información en:

Página del cole (apartado recursos educativos):

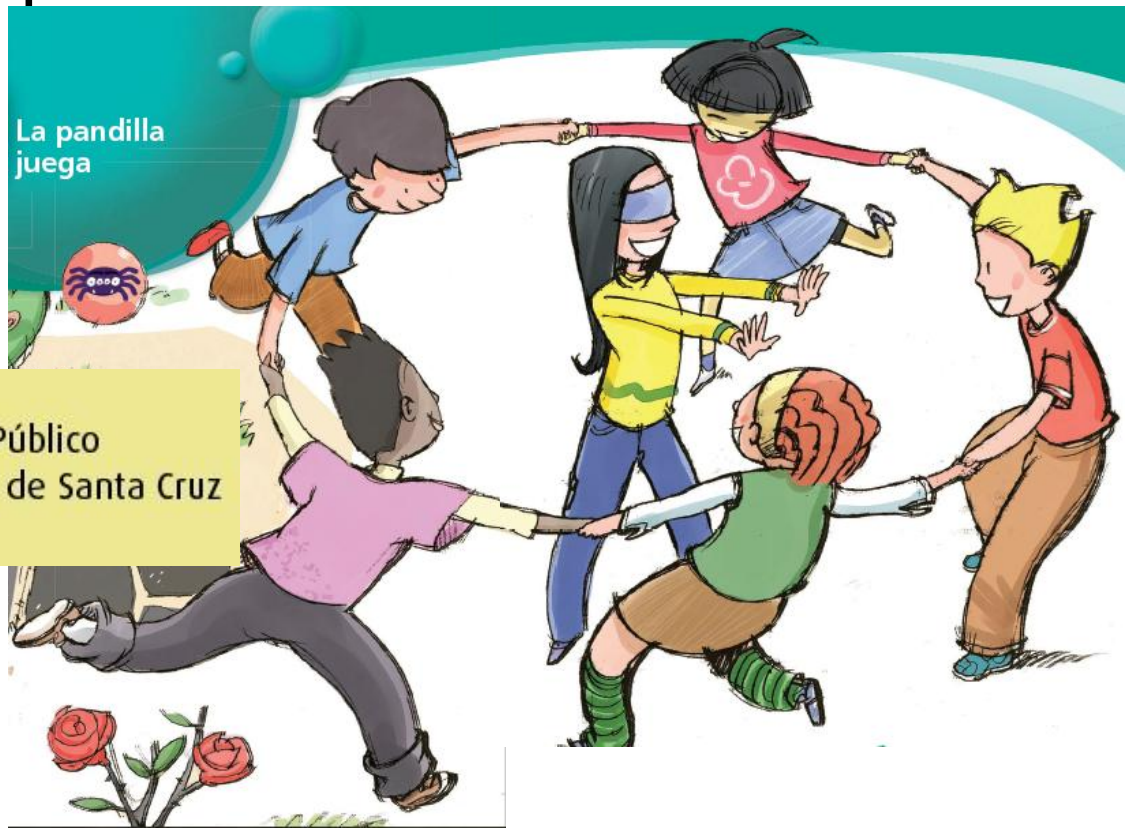
http://www.colegiomarquesdesantacruz.com/recursos-educativos/

La fecha de realización de este "Kahoot o Plickers" será la semana del 9 al 13 de marzo, por lo tanto deberéis leer la información que os facilito antes de esta fecha, ya que el día del concurso no podréis tener la documentación delante.

Esperando que os guste, un saludo de vuestro profesor Nacho.

LA PANDILLA JUEGA

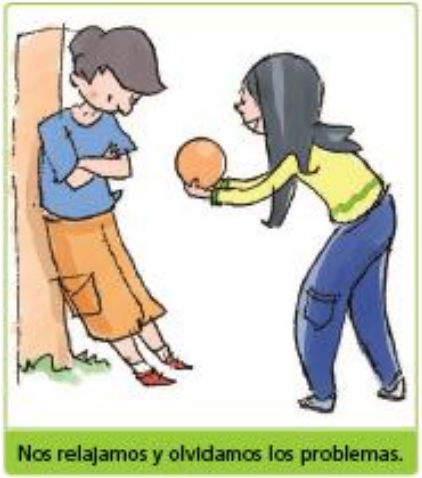
Muchos de los juegos que aprendemos nos ayudan a mejorar nuestras capacidades además que nos divierten.

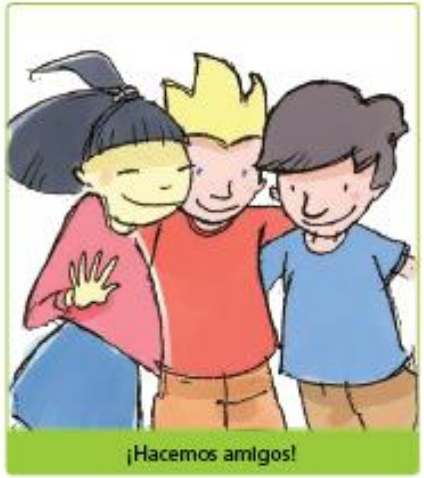


Colegio Público
Marqués de Santa Cruz

El juego

Jugar es una forma divertida de hacer ejercicio y también tiene efectos beneficiosos en nuestra salud. A continuación la Pandilla te muestra 4 aspectos beneficiosos del juego.





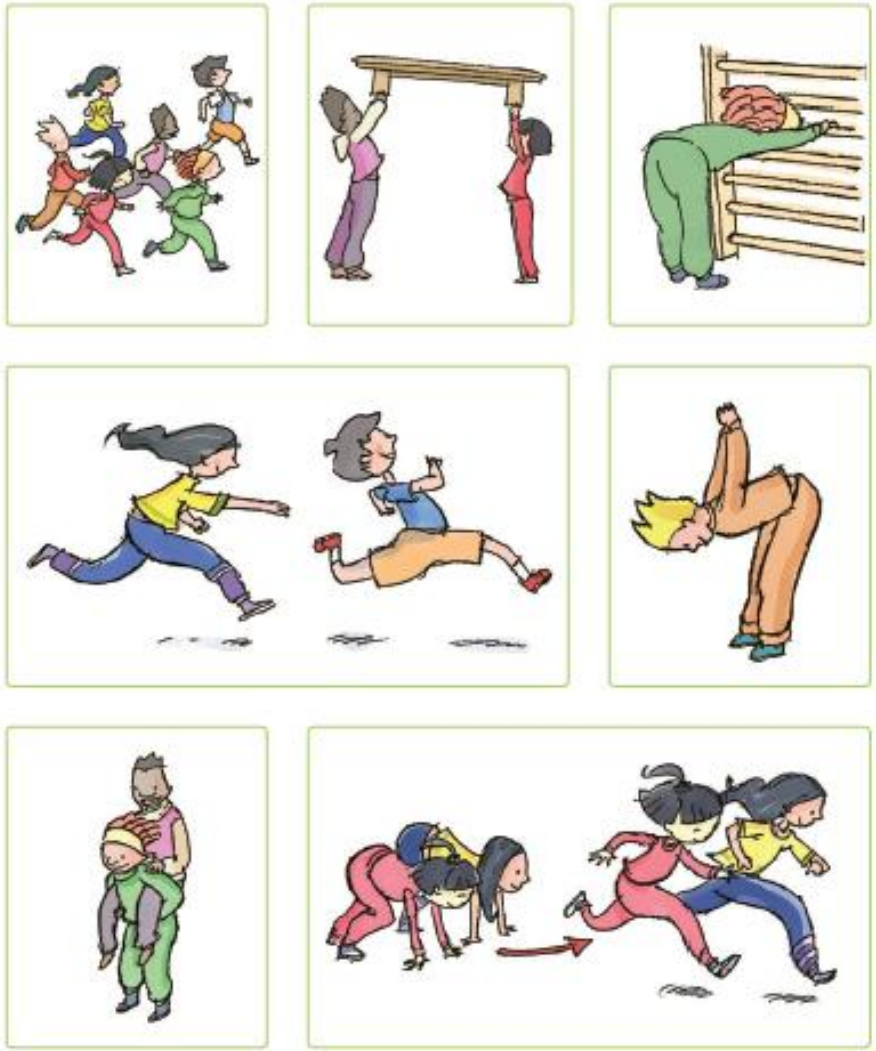
El juego mejora nuestras CFB

Las Capacidades Físicas Básicas (CFB) son: la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. A través del juego mejoramos todas estas capacidades.

El juego mejora nuestras CFB

En la prehistoria, los motivos que movían a las personas a realizar ejercicio físico eran la búsqueda de comida, seguridad y supervivencia. De este modo la supervivencia del grupo dependía de que sus miembros tuvieran una buena capacidad física. Actualmente mejoramos nuestras capacidades para disfrutar y sentirnos más saludables .

Mira a la Pandilla y averigua qué capacidad están desarrollando en cada dibujo.



Reglas del juego

Cualquier actividad en grupo requiere de unas normas. Pues bien, las reglas son las normas que regulan el desarrollo del juego y que nos señala las acciones que podemos realizar o no en su transcurso. Nos indican por ejemplo:

- ✓Cuál es el objetivo que debe conseguirse.
- ✓Dónde se juega y la duración.
- ✓Cuál es la función de cada jugador (portero, defensas, atacantes, etcétera).
- ✓Qué acciones están permitidas y cuáles no pueden realizarse.
- ✓Cómo se sanciona el incumplimiento de las reglas.

Reglas del juego

El **reglamento** recoge todas las reglas necesarias para poder practicar un deporte y el **árbitro** es el encargado de hacer cumplir dichas normas. Mira lo que hace la Pandilla para ser unos buenos deportistas.

- Colaborar, tanto con sus compañeros como con los contrarios, para que el juego sea divertido.

- Jugar limpio: procurar respetar las normas y evitar acciones violentas.

- Respetar y aceptar las decisiones tomadas por el árbitro. Él es el encargado de hacer cumplir el reglamento.

Reglas del juego

Ahora te reto a que enlaces cada deporte (A, B o C) con las siguientes reglas.

- No se puede pisar el área de portería.
- No está permitido tocar el balón con la mano.
- Se puede avanzar botando el balón con la mano.
- Solo el portero puede tocar el balón con el pie.
- Hay que meter el balón en una canasta.
- No se pueden dar más de dos pasos con el balón en las manos.

A

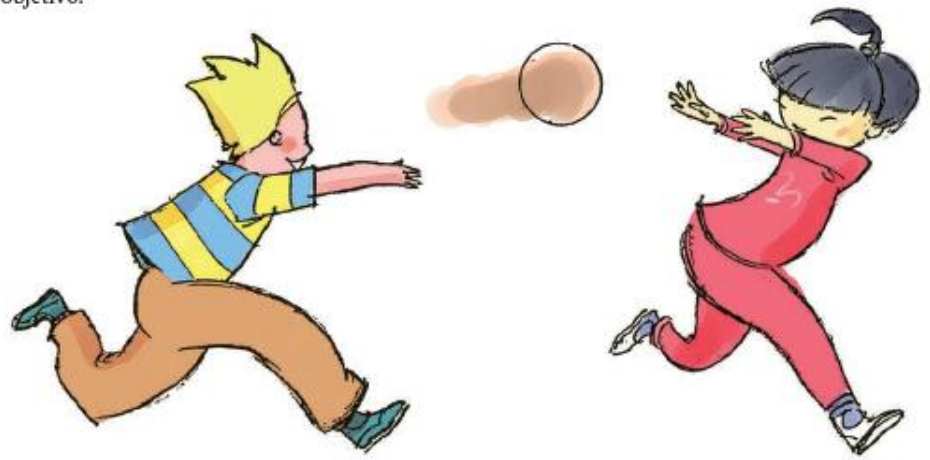
B

C

Competimos y cooperamos

El juego puede considerarse como un medio de relación con los demás, puesto que cuando jugamos:

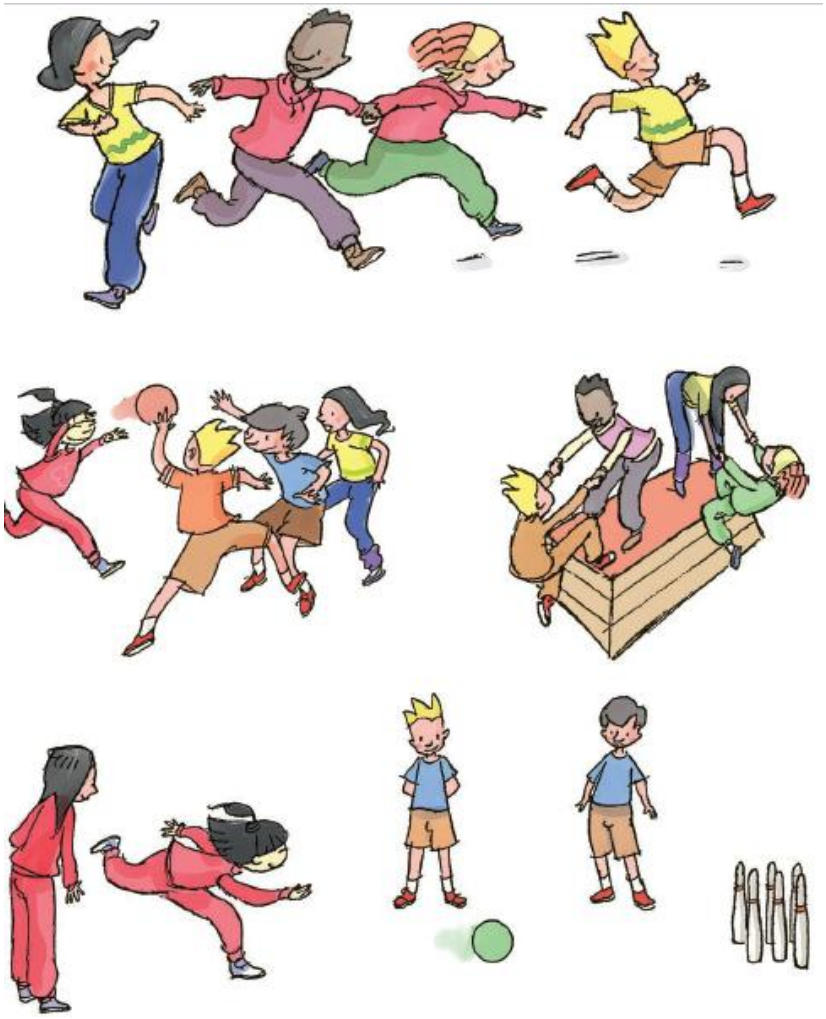
- **Cooperamos** con los compañeros para conseguir nuestro objetivo.



- **Competimos** contra los adversarios para ver quién consigue antes dicho objetivo.

Competimos y cooperamos

Ahora te reto a que veas los siguientes dibujos y averigües que miembros de la Pandilla están cooperando.



Formas de jugar

Como ya hemos dicho, con los juegos competimos y cooperamos. Pero depende la forma cómo juguemos, conseguimos un objetivo u otro.

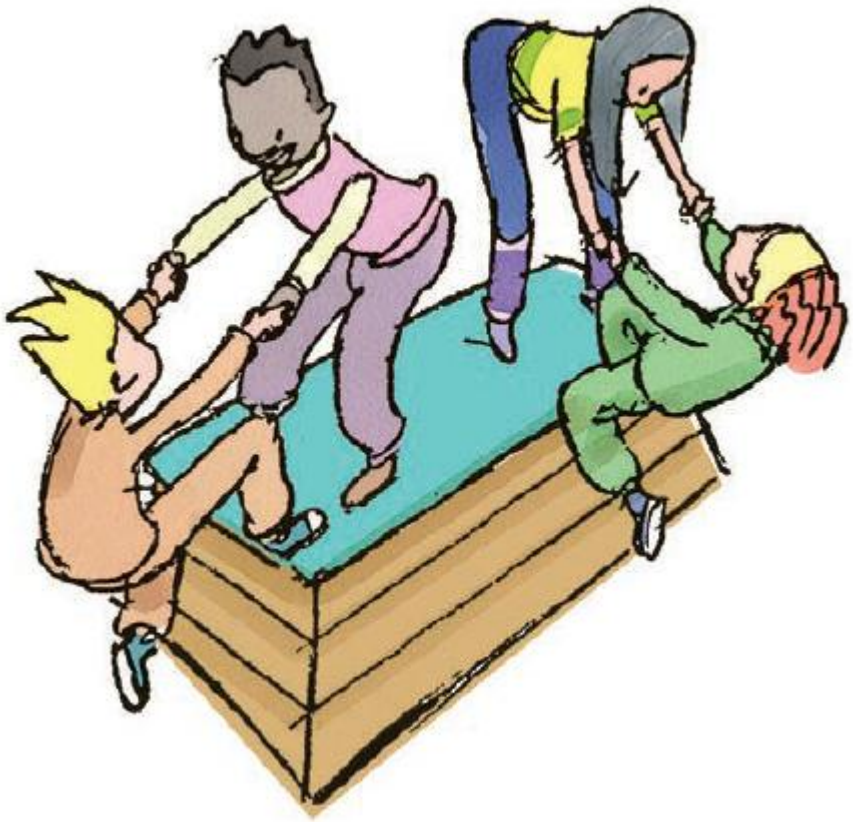
Hay juegos en los que nos enfrentamos a nosotros mismos y esto nos ayuda a superarnos.

Formas de jugar

Cuando competimos con otros, nuestros adversarios no son enemigos, si no amigos que nos ayudan a mejorar.

Formas de jugar

Hay juegos en los que todos se esfuerzan para lograr un fin común. Por eso no hay perdedores, todos son ganadores.



Juego limpio

Para divertirnos jugando es necesario respetar unas normas que aseguran un entendimiento y la armonía entre los participantes. A continuación mira las siguientes normas que nos da la Pandilla para ser unos buenos deportistas.

Colabora en el juego
y comparte con tus compañeros.

Respeta a los jugadores de los equipos
contrarios. ¡También son deportistas!

Evita las conductas violentas
o con agresividad excesiva.

Acepta las decisiones de tu entrenador y
anima en todo momento a tus compañeros.

Escucha los consejos
de tu entrenador.

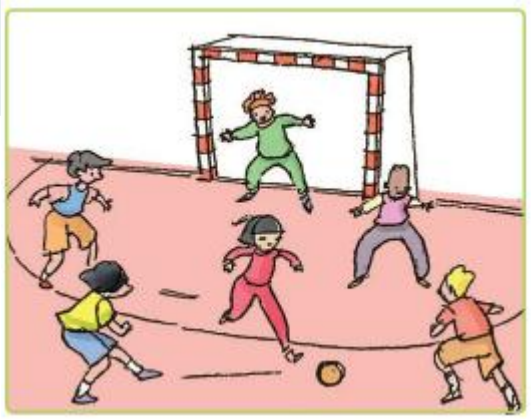
Respeta las reglas
y acepta las decisiones arbitrales.

La derrota no es un fracaso. Aprende a perder, te ayudará a mejorar en todo.
Recuerda que solo puede ganar uno y disfruta del juego.

Juego limpio

Ahora te propongo que continúes tú la siguiente lista con conductas que realices habitualmente cuando juegas.

CONDUCTAS POSITIVAS	CONDUCTAS QUE DEBO MEJORAR
Doy la mano, pierda o gane.	Me enfado muchísimo si me meten un gol.
Paso la pelota a todos mis compañeros.	Cuando no mira el profe, hago alguna trampa.
No hago entradas peligrosas.	Me enfado con los compañeros que fallan.
...	...

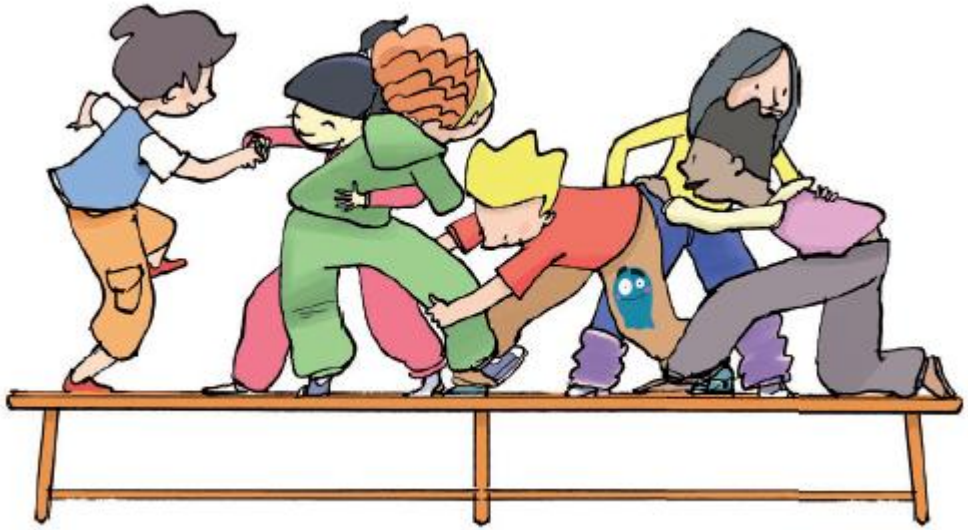


Juegos cooperativos

En los juegos cooperativos la colaboración entre los participantes es el factor esencial. Crean un clima relajado y favorable para la cooperación entre los miembros del grupo. Cada juego tiene su objetivo, pero lo más importante, más que conseguirlo, es la forma de colaborar con los compañeros para lograrlo, además de divertirse jugando. También la creatividad y la aportación de los jugadores es importante.

Son juegos abiertos, donde se pueden introducir otras formas de jugar.

En las sesiones de Educación Física hicimos el juego que está haciendo la pandilla. ¿Te acuerdas?



Juegos cooperativos

Ahora te vamos a proponer un juego cooperativo para que lo hagas con tus amigos o con tu familia. Espero te lo pases muy bien.

Distribución: En grupos de cuatro a seis.

Descripción: Todos de pie intentamos mantener un globo grande en el aire sin que toque el suelo. Lo haremos mediante golpeos con las manos, la cabeza o los pies. Lo único que no podemos hacer es golpear dos veces seguidas el globo.

¡Vemos cuántos golpeos podemos dar sin que se caiga!

Ahora lo vamos a hacer con un balón de gomaespuma o un balón blando. Anotamos cuántos golpeos realizamos. Hay que intentar aumentar cada vez el tiempo y el número de golpeos que tenemos el balón en el aire sin que se caiga.

Material: Globos grandes, balones blandos, balones de voleibol.

Otras formas de jugar: Podemos cambiar el tipo de balón u objeto. Por ejemplo, una indiaca. Igualmente la postura: de rodillas, sentados, tendidos en el suelo.

También combinar posturas y acciones. Por ejemplo, unos sentados y otros de pie. Los que están de pie solo pueden dar con los pies y los que están sentados con las manos. Alternar golpeos entre los que están de pie y sentados.

Juego gestual

Los juegos en los que representamos personajes e historias nos ayudan a mejorar la expresión corporal y son además, muy divertidos.

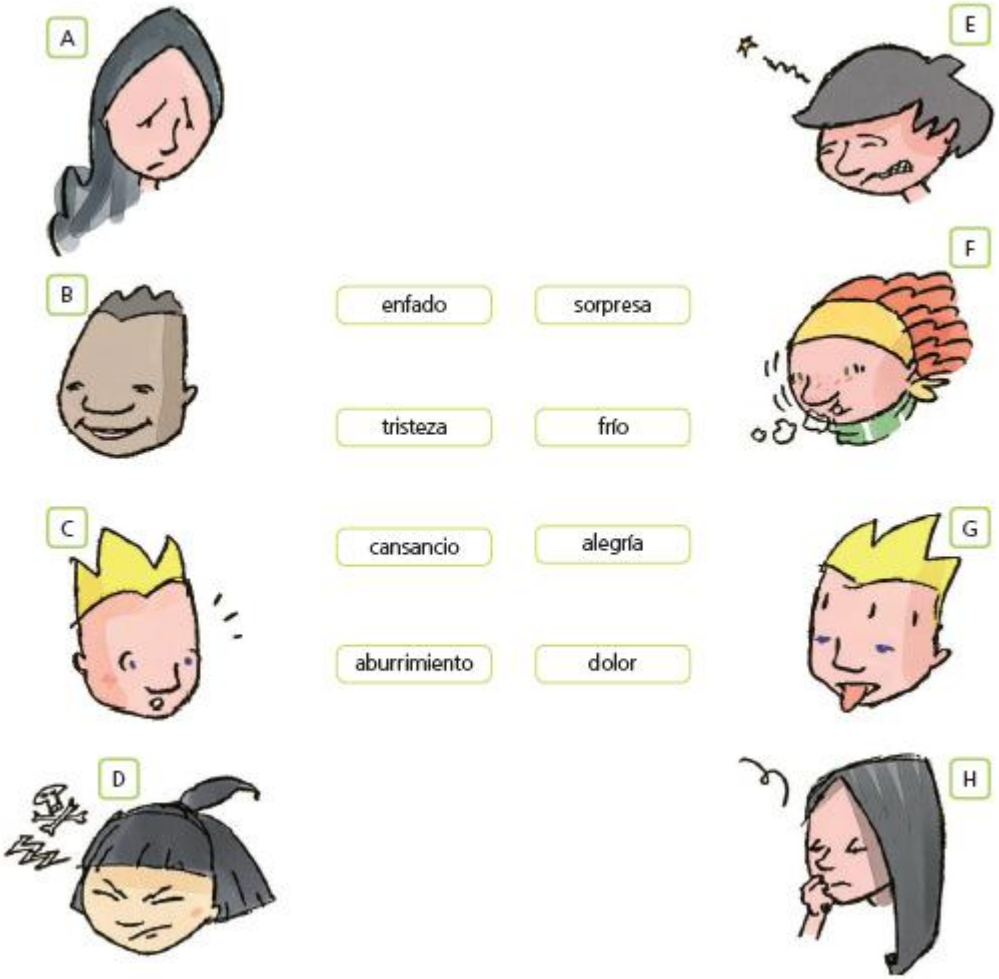
Uno de estos juegos es el denominado "*Juego de la Selva*" que consiste en lo siguiente:

- Todos los participantes se colocan sentados en un círculo y un compañero le dice a otro, sin que lo oigan los demás, el nombre de un animal (por ejemplo un mono).
- Seguidamente el otro debe imitar, mediante gestos, al animal indicado para que el resto de compañeros trate de adivinar de cuál se trata.
- Quien lo adivine tendrá que realizar la siguiente representación.

Te animo a que lo realices con tus amigos o familia.

Juego gestual

Los gestos de nuestra cara pueden expresar tanto sensaciones como estados de ánimo. Identifica el estado de ánimo de la Pandilla, según la expresión de su cara.



Juego gestual

Ahora fíjate en los siguientes dibujos de la Pandilla. ¿Qué crees que ha pasado? (*La solución está abajo invertida)*

Te animo a que representes la siguiente escena con gestos y a ver si alguien que esté cerca ahora mismo de ti, lo adivina:

“Estás limpiándote los dientes, te vas a la cama a leer, te entra sueño y te duermes”

✓ Juan está aburrido y le dicen que juegue al fútbol, pero juega tanto que se cansa.
✓ Eugenia tiene mucho frío, se acerca al calor de una hoguera y con el calorcito le entra sueño.

Juego gestual

Una vez que has entrenado tu lenguaje corporal, te dejo un juego que podéis hacer en familia o con tus amigos.

¿Cuántos juegan?

Podéis jugar dos, tres o cuatro jugadores.

¿Qué se necesita?

Un dado y el tablero que está en las páginas 62 y 63.

¿En qué consiste?

En llegar a la casilla 11, el payaso.

¿Cómo se juega?

Cada jugador se coloca en una casilla de salida, puede elegir la que desee.

Por orden, se lanza el dado, e inicia el juego el que saque la puntuación más alta. Este debe mover tantas casillas como indique el dado.

En cada casilla, el jugador debe hacer el gesto que se indica. Si no lo hace correctamente, debe retroceder hasta la casilla de salida del lado contrario en el que jugaba: si estaba en la parte derecha, se colocará en la casilla de salida del lado izquierdo, y viceversa.

¿Quién gana?

El jugador que, sacando el número exacto, caiga en la casilla 11 y resuelva correctamente la prueba que se le pide. Si no la resuelve bien, debe seguir jugando en el orden de las flechas.

Juego gestual

Esto es lo que tienes que hacer si caes en alguna de estas casillas.

Casilla plof

Si caes en ella, al pasar por la casilla 11 deberás cambiarte al lado contrario del tablero y seguir por allí.

Casilla el mimo

Elige el nombre de una película o un programa de televisión. Haciendo mímicas, debes lograr que tus compañeros adivinen cuál es. ¡No puedes utilizar palabras!

Casilla moc, moc

Todos debemos cogerle la nariz al compañero y apretársela suavemente diciendo: «¡moc, moc!».

Casilla mi vida cotidiana

Debes imitar algo que haces todos los días y lograr que tus compañeros adivinen qué es.

Casilla el payaso

Haciendo cualquier gesto o mímica que te apetezca, debes hacer reír a todos tus compañeros en un minuto. Si lo consigues... ¡has ganado!

Casilla el serio

Debes permanecer sin reírte hasta que te vuelva a tocar. Si te ríes, pierdes el turno.

Casilla bla, bla, bla

Debes hablar sin parar durante un minuto.

Casilla todos serios

Todos debéis estar serios. El primero que se ría pierde un turno.

Casilla la risa

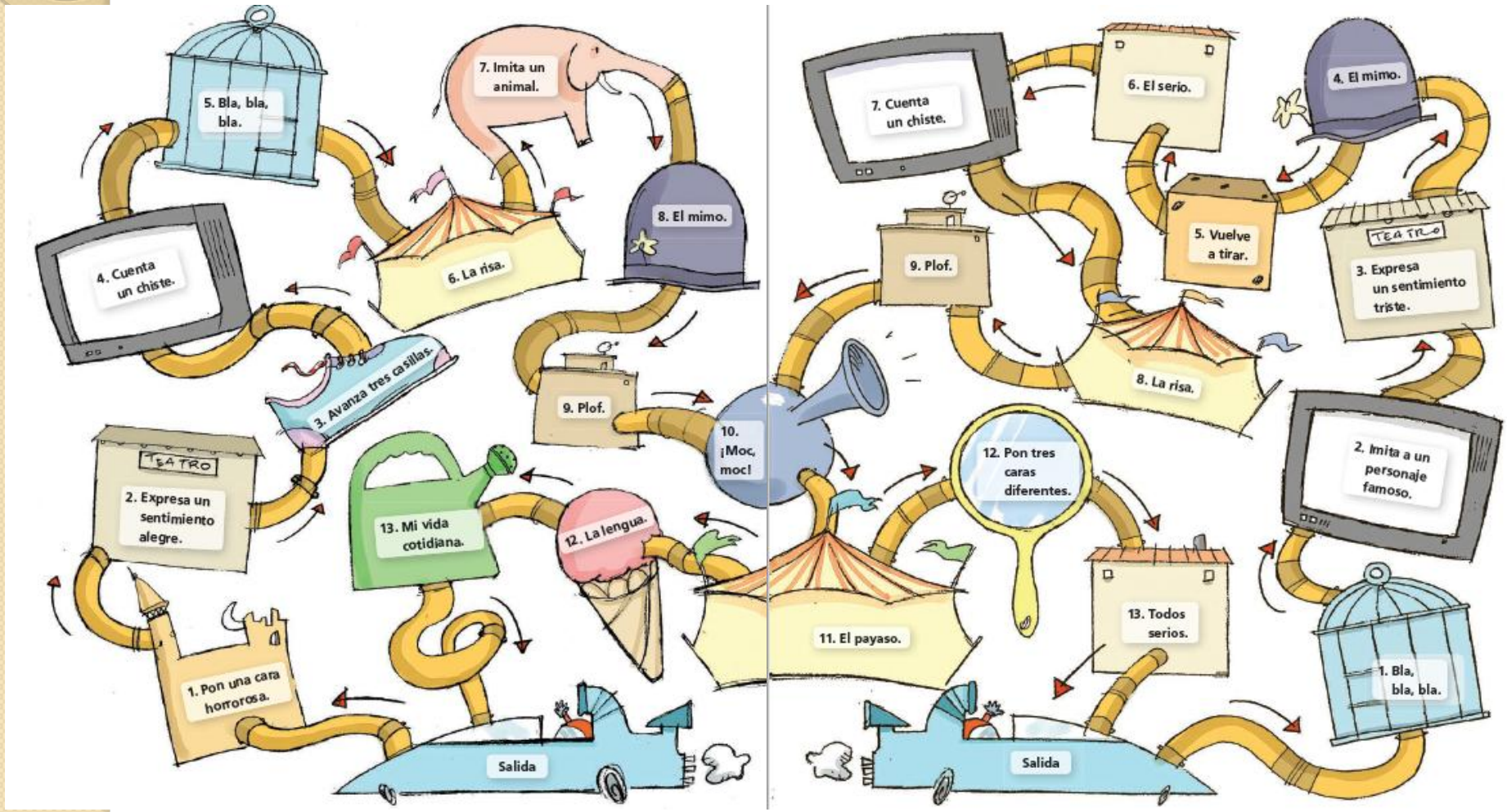
Debes reírte de forma muy original.

Casilla la lengua

Debes hacer algo gracioso con la lengua.

Juego gestual

Tablero de juego



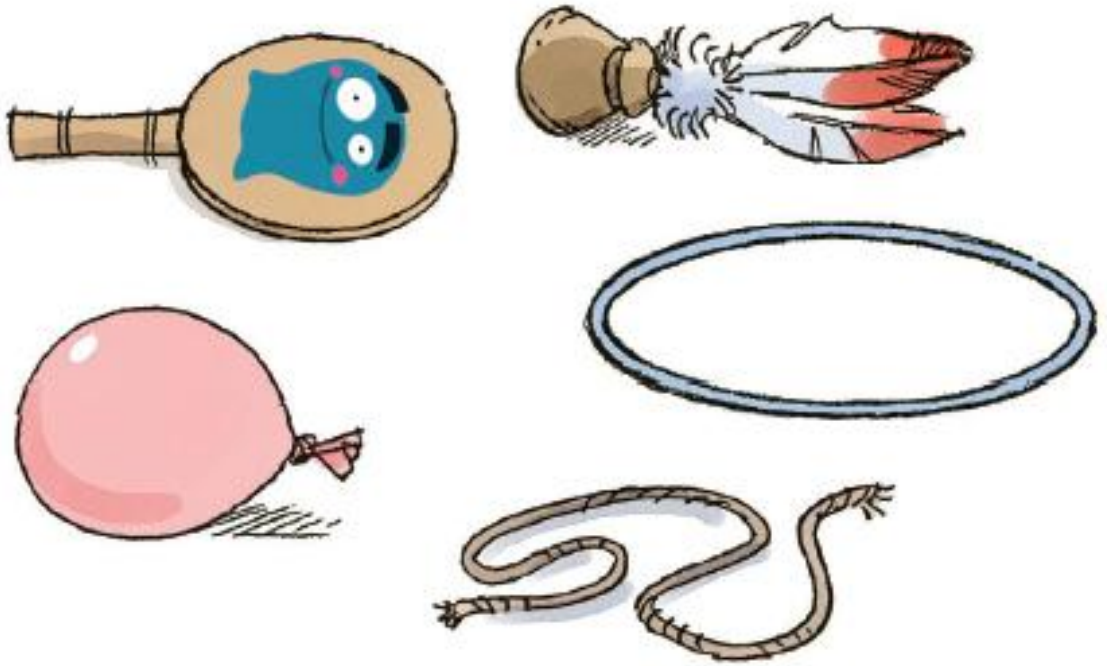
Juegos con objetos

Para jugar no hace falta material, pero a veces podemos usar algunos objetos para hacer más atractivo el juego.

La Pandilla está practicando un juego que se llama “Conquista el castillo” ¿Serías capaz de explicar cómo se juega con sólo ver esta imagen?

Juegos con objetos

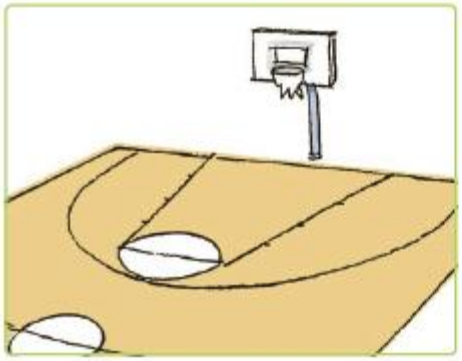
Ahora la Pandilla te muestra algunos objetos. ¿Sabes el nombre de cada uno de ellos? Abajo invertido está la solución. ¿Puedes inventar algún juego con cada uno de ellos?



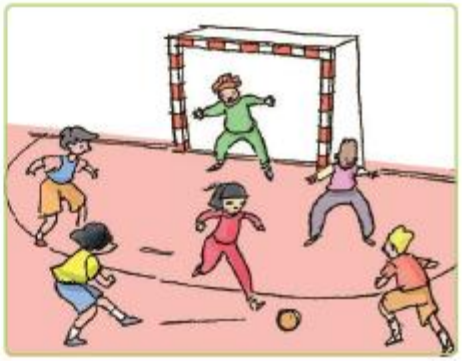
Pala. Indiaca.
Aro. Globo.
Cuerda

Juegos deportivos

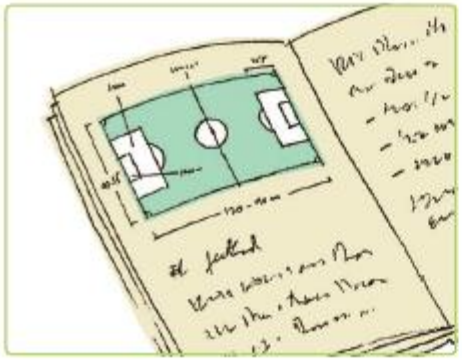
Los deportes son juegos pero con características particulares. Tienen un espacio determinado, los jugadores una función específica, un reglamento propio y un árbitro encargado de cumplir las normas.



Tienen un espacio de juego establecido, con líneas, áreas, porterías, canastas, etcétera.



Los jugadores tienen una función específica asignada: portero, defensa, delantero, etcétera.



Cada deporte tiene un reglamento propio.

El árbitro es la persona encargada de hacerlo cumplir.

+ Info.

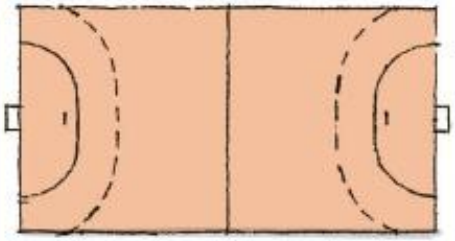
La federación de cada deporte es el organismo encargado de organizar las competiciones, formar a los entrenadores y árbitros y fomentar ese deporte.

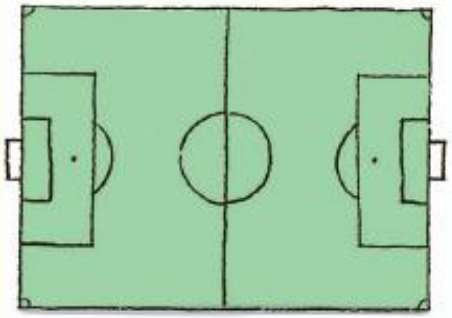
Juegos deportivos

A continuación te presento las reglas del deporte del balonmano. Ahora debes contarle a alguien cercano las reglas básicas de los otros dos deportes que aparecen en la imagen.

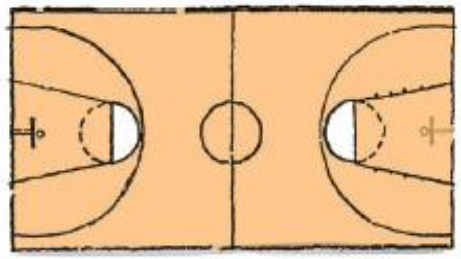
Balonmano:
Reglas principales

- Se juega con la mano.
- Hay que marcar el máximo número de goles posible en la portería contraria.
- Se puede avanzar botando el balón.
- No se pueden dar más de tres pasos con el balón en las manos.
- Solo el portero puede pisar su área.





Fútbol



Baloncesto

Juegos en la naturaleza

El medio que nos rodea puede ser un lugar de juego magnífico. Pero debemos tener en cuenta que debemos cuidarlo y dejarlo en perfecto estado después haber disfrutado. En la naturaleza podemos practicar los juegos del colegio y otros muy divertidos. La pandilla te propone algunos.

Un árbol, un amigo

Entorno: En la naturaleza, en el parque o en un espacio donde haya variedad de vegetación.

Descripción: Distribuidos por parejas, un miembro de la pareja tiene los ojos vendados para que no pueda ver. El compañero le lleva de la mano hasta un árbol. Una vez frente al árbol, mediante el tacto, el olfato..., pero sin verlo, tiene que intentar apreciar los detalles: ramas, hierbas, frutos para tratar de reconocerlo. Después, el compañero lo lleva de nuevo al punto de partida dando un pequeño rodeo para despistarle y confundirle un poco.

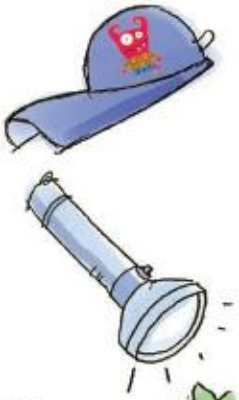
Luego, le quita la venda o el pañuelo al compañero y este tiene que encontrar cuál es el «árbol amigo» que antes ha tocado. Si lo hace bien, tiene que abrazar el árbol.

Material: Una venda o un pañuelo para tapar los ojos.

Juegos en la naturaleza: Las excursiones

Salir de excursión también es una forma de hacer ejercicio y divertirse. Pero antes de salir, hay que hacer una serie de preparativos teniendo en cuenta el tipo de excursión que haremos y el tiempo que estaremos fuera. Lee los consejos que nos dan la Pandilla.

- Ponerse ropa cómoda y llevar una gorra por si hace sol.
- Preparar una pequeña mochila con:
  - La comida para todo el día. Los bocadillos son fáciles de llevar y de comer en el campo. Lleva también algo de fruta y frutos secos.
  - Una cantimplora con agua. Si hay alguna fuente cerca de donde vayáis a estar, aseguraos de que el agua sea potable.
  - Un chubasquero por si llueve.
  - Una bolsa de plástico para recoger toda la basura. Recuerda que no debes ensuciar el campo con tus desperdicios; guárdalos en la bolsa y tíralos en los contenedores de basura.



Si piensas hacer una marcha, debes:

- Utilizar calzado cómodo, que no apriete ni roce.
- Realizar paradas de diez minutos cada media hora. Así descansarás lo suficiente y podrás continuar.
- Abrigarte al realizar la parada, si hace frío.
- Tomar frutos secos en cada parada para recuperar la energía.
- Beber agua a menudo.
- Respetar a los animales y las plantas.

Juegos en la naturaleza: La playa

Además de nadar, que es una actividad física muy completa, en la playa podemos divertirnos jugando de muchas formas.

En ella podemos practicar todas las habilidades que hemos aprendido y aprovechar que la superficie de la playa “es blandita” como las colchonetas del cole. Puedes hacer volteretas, equilibrios, hacer la carretilla… siempre con cuidado de no hacerte daño.

Cualquier pelota nos servirá para realizar juegos, tanto fuera del agua como en la orilla. Si el sitio donde estamos es amplio, podemos jugar a varios deportes adaptados a las condiciones de la playa: fútbol-playa, voley-playa, palas, disco volador, la petanca…

En el cole hicimos todos estos juegos en una excursión que realizamos a la playa a principio de curso. ¿Te acuerdas?

Recuerda que cuando te marches de la playa debes dejar todo en perfecto estado. Recoge toda la suciedad que hayas generado y tírala al contenedor de basura correspondiente para reciclar.

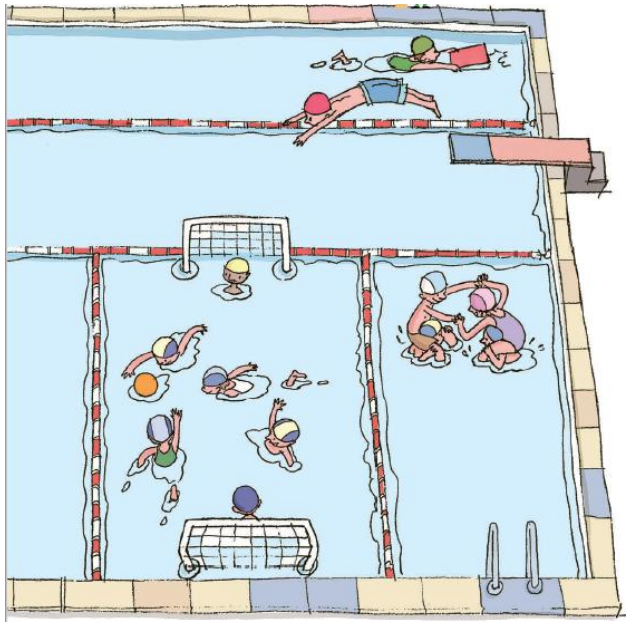
Juegos en el agua

Cuando nos desplazamos lo podemos hacer andando, corriendo o saltando. Podemos reptar o andar a cuatro apoyos. Sin embargo para desplazarnos en el agua tenemos que nadar. Es decir, de una forma especial, pues es un medio diferente.

Como hemos dicho antes, la natación es una de las actividades deportivas más completas. Además de permitirnos jugar nos permite:

- ✓ Estar más seguros en el agua.
- ✓ Participar y divertirnos en mucho juegos que se pueden hacer dentro del agua.
- ✓ Mejorar nuestras CFB.
- ✓ Relacionarnos con familiares, amigos y otras personas.

Ahora la Pandilla nos ofrece algunos consejos si vamos a la piscina o nadamos en la playa.



Algunas recomendaciones:

- Dúchate antes y después del baño.
- En las duchas, utiliza calzado para prevenir las infecciones en los pies.
- Si nadas dentro de una piscina, utiliza gorro y gafas especiales para prevenir las irritaciones en los ojos causadas por el cloro.
- En la natación al aire libre, utiliza protector solar antes y durante la práctica del deporte. También debes evitar las horas de máximo sol y calor.
- Haz caso a tus profesores y evita cualquier situación que pueda suponer un peligro.

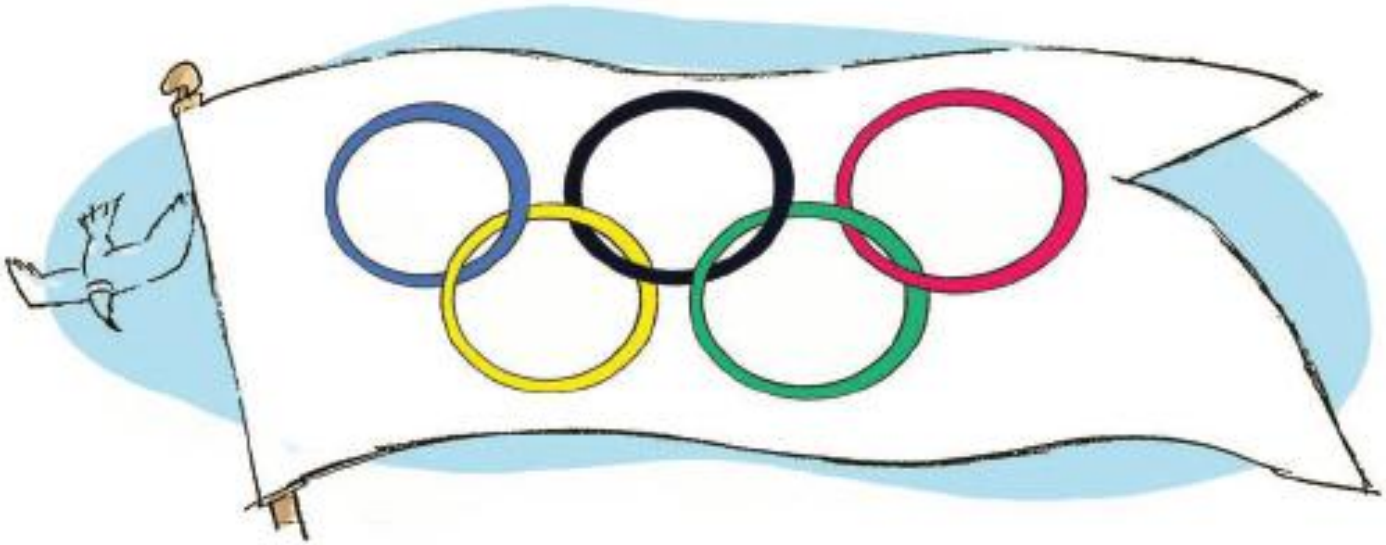
Juegos con historia

Para terminar, la Pandilla nos cuenta algo sobre los Juegos más famosos de la historia:

- Los Juegos Olímpicos.

Los Juegos Olímpicos son la **manifestación deportiva** más importante de nuestra sociedad. En ellos se reúnen los jóvenes atletas de todos los países del mundo para competir con deportividad y espíritu olímpico.

Los Juegos tienen su origen en la antigua Grecia, en la ciudad de Olimpia, de ahí su nombre: «olímpicos». Actualmente, se celebran cada cuatro años en una ciudad distinta. En España se celebraron en Barcelona en el año 1992.



Juegos con historia

Cada cuatro años, en la ciudad griega de Olimpia, los rayos del sol encienden la antorcha, símbolo del espíritu olímpico. Esta llama es transportada haciendo relevos hasta donde se celebran los Juegos.

Los Juegos Olímpicos tienen varios símbolos. El más importante es la **bandera** blanca con cinco aros de colores entrelazados. La bandera representa la unión de las distintas partes del mundo en el deporte.

Otros símbolos son la **llama** olímpica y el **himno** olímpico. Los tres símbolos están presentes durante la celebración de los Juegos.

¿Sabes donde se celebrarán los próximos Juegos Olímpicos?