

RECOMENDACIONES EDUCACIÓN FÍSICA, 20 abril al 4 de mayo.

CONTENIDOS y ACTIVIDADES

Os proponemos nuevos contenidos para este periodo de tiempo, que parece muy largo pero no lo es ya que hay días de fiesta en las dos semanas. Podéis continuar también con el trabajo de las propuestas anteriores, especialmente aquello que resulte más motivador y adecuado en función de las posibilidades de nuestro hogar.

Al igual que en propuestas anteriores seguimos trabajando el **YOGA** como fuente de relajación, concentración y equilibrio postural, conviene empezar todas las sesiones de educación física (incluso el día) en casa con un ratito de yoga a modo de poner nuestro cuerpo a punto.

Esta semana las posturas de **yoga o asanas** van a ser un poquito más complicadas, puesto que ya llevamos varios días y cada vez sois más expertos en ellas; de esta manera, aumentando la dificultad, progresamos en los objetivos a alcanzar y nos motivamos con nuevos retos.



Podéis encontrar más propuestas de asanas explicadas paso a paso en <https://www.yogaes.com/asanas/avanzadas.php>

JUEGOS TRADICIONALES ARAGONESES

Dado que esta semana que comienza tenemos un día especial que es la festividad de San Jorge (patrón de Aragón), hemos decidido en la medida de lo posible trabajar los **“juegos tradicionales aragoneses”**. Os proponemos una serie de juegos para realizar, a los cuales podréis añadir todos aquellos que conozcan vuestros familiares.

La rayuela o el avión se trata de un bonito juego tradicional, que requiere de una superficie lisa, una tiza y una piedra u objeto pequeño. En nuestro caso vamos a adaptar el juego a las circunstancias especiales del confinamiento, dibujando con cinta de embalar o americana el juego en el suelo. Con este juego se mejoran el equilibrio y la coordinación. Consiste en lanzar la piedra u objeto a uno de los cuadros, desplazándonos por ellos a la pata coja (salvo donde haya 2 casillas juntas, allí podremos poner los dos pies) y sin pisar las líneas, recogiendo la piedra cuando estemos regresando a la salida. Si fallamos, volveremos a comenzar.



El tejo es un juego de coordinación, puntería y equilibrio. Dispondremos un campo en el suelo como habíamos hecho con la rayuela, pero esta vez tendrá la forma de un gran rectángulo, el cual dividiremos en 8 casillas. Desde el borde de la primera casilla, iremos a la pata coja empujando con el propio pie de apoyo un objeto plano (que se deslice bien por el suelo, una pequeña cajita o similar). Con cada toquecito que le damos a dicho objeto debemos pasar a la siguiente casilla, considerándose un fallo si no lo logramos y cediendo el turno al siguiente jugador.

8
7
6
5
4
3
2
1

Ejemplo de disposición del tejo en el suelo

Variantes:

- Para primer ciclo, se puede comenzar sin ir a la pata coja y permitiendo más toquecitos con el pie al objeto.
- Añadir más casillas o hacer casillas de ida y casillas de vuelta, teniendo que girar en la última.
- Probando a hacerlo con la pierna no dominante.
-

Pulso de pica. Este juego es originario de nuestra tierra, la provincia de Huesca. Hay dos jugadores que se colocan enfrentados en los extremos de un palo (puede ser de escoba o fregona), colocándolo debajo de la axila y agarrándolo únicamente con la mano del mismo lado de dicha axila. El objetivo es empujar al compañero para sacarlo fuera de un círculo dibujado en el suelo, que se puede hacer con cinta de embalar. Se trata de un juego sencillo y muy recurrente, pero que requiere de cierto espacio para poder ser llevado a cabo con seguridad; por ello, nos adaptaremos a las circunstancias de cada casa y lo practicaremos o no en función de nuestras posibilidades y siempre bajo la vigilancia de los padres.



Boliches.

Este juego tradicional proviene de Teruel, consiste en derribar cinco o seis bolos que hay de pie (botellas de plástico con un poco de arena, tierra o algo que pese para que no caigan enseguida). Para ganar, uno de los bolos o boliches tiene que quedar de pie. Para lanzar se puede usar una pequeña bola de papel de periódico.



Tiro de palo

Los jugadores están sentados en el suelo con las piernas estiradas y las plantas de los pies pegadas a un compañero. En el medio, ponemos un palo que tendrán que sujetar los dos jugadores para tratar de levantar al compañero. Para este juego ponemos la misma norma de seguridad que con el *pulso de pica*, no realizar sin la ayuda o supervisión de un adulto para evitar hacerlo mal.



Todos estos juegos se han ido transmitiendo en Aragón de boca a boca y de generación en generación. Es una tradición y un legado cultural que es bonito mantener en la escuela, lo cual hacemos cada año en esta semana con una batería mucho más amplia. Solo hemos puesto algunos, elegidos principalmente porque no precisan de mucho material y se pueden hacer en un espacio pequeño, pero desde aquí animamos a los miembros de las familias con tradición aragonesa a que les cuenten y enseñen a los niños/as los que ellos conocen e incluso que nos los transmitan a nosotros.

Propuesta de actividad: “el Tour de Francia de las chapas”

Consiste en realizar una carrera de chapas por un circuito a lo largo de la casa, como si se tratase de una etapa del Tour de Francia.

Antes de comenzar, prepararemos las chapas a modo de equipos ciclistas, diseñando y pegando en su interior un papelito con los colores del equipo (incluso los nombres de los corredores, si somos aficionados al ciclismo). Después, prepararemos un circuito por casa de mayor o menor dificultad, simplemente yendo de un extremo a otro de la casa (etapa llana) o incluso preparando rampas con libros (etapa de montaña). Cada jugador llevará a un equipo, del número de chapas/ciclistas que consideremos oportuno (4, 6...). Cuando sea tu turno, impulsarás con un toquecito con el dedo índice (desde el pulgar) a uno de tus corredores/chapas. Al tratarse el ciclismo de un deporte individual pero que se practica en equipo junto a los demás compañeros, ganará el jugador que consiga que más chapas de su equipo lleguen en cabeza de carrera a meta.



Puntuación:

Chapa vencedora: 1 punto

2ª posición: 2 puntos

3ª posición: 3 puntos.

Y así sucesivamente. Vence el equipo que menos “puntos” tenga, al haber logrado mejores posiciones.

Variantes:

- Más jugadores y más equipos.
- Posibilidad de sancionar con un turno si fallamos en el tiro por querer lanzar demasiado lejos y sin control.
- Otorgar puntuación según nuestras propias normas que se nos ocurran.

OBJETIVOS

- Mantener en nuestros alumnos /as el gusto por conocer y respetar las tradiciones de nuestra tierra.
- Favorecer el trabajo del equilibrio, la puntería y la fuerza.
- Desarrollar la imaginación a la hora de adaptar este tipo de juegos en nuestras circunstancias especiales.
- Investigar en nuestros orígenes y cultura.

Evaluación

Como siempre, nuestra evaluación al estar condicionada por la observación se va a basar en que los niños/as se muevan, disfruten de la actividad, mejoren sus acciones motrices básicas y, en este caso, aprendan algo de su cultura y de su región.

Animamos también a padres y madres de otras tierras y países a que nos envíen juegos propios de sus culturas, de esta manera aumentaremos nuestro bagaje de juegos tradicionales convirtiéndolo en juegos del MUNDO, incluso podemos ir recopilándolos en un archivo de Educación Física.

Muchísimas gracias y ánimo.

Departamento de Educación Física