

Prevención de la obesidad y mejora del rendimiento académico mediante un programa de actividad física en escolares de 4 a 7 años

Efectividad de la intervención MOVI-KIDS

Autores:

María Jesús Pardo Guijarro
Jorge Cañete García-Prieto
Natalia María Arias Palencia
David Gutiérrez Díaz del Campo
Roberto Gulías González

Directores del proyecto:

Mairena Sánchez López
Vicente Martínez Vizcaíno



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha

Prevención de la obesidad y mejora del rendimiento académico mediante un programa de actividad física en escolares de 4 a 7 años

Efectividad de la intervención MOVI-KIDS

Autores

María Jesús Pardo Guijarro
Jorge Cañete García-Prieto
Natalia María Arias Palencia
David Gutiérrez Díaz del Campo
Roberto Gulías González

Directores del proyecto

Mairena Sánchez López
Vicente Martínez Vizcaíno



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha

Cuenca, 2021

© de los textos e ilustraciones: sus autores.
© de la edición: Universidad de Castilla-La Mancha.

Edita: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

Colección DIVULGATIO n.º 12.

Diseño: El Perchero.



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional.

ISSN: 2697-0759

I.S.B.N.: 978-84-9044-464-1

D.O.I.: http://doi.org/10.18239/divulga_2021.12.00

Hecho en España (U.E.) – Made in Spain (E.U.)



Esta obra se encuentra bajo una licencia internacional Creative Commons CC BY 4.0.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra no incluida en la licencia Creative Commons CC BY 4.0 solo puede ser realizada con la autorización expresa de los titulares, salvo excepción prevista por la ley. Puede Vd. acceder al texto completo de la licencia en este enlace: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>



CONTRIBUCIÓN INDIVIDUAL DE CADA AUTOR

María Jesús Pardo Guijarro, Vicente Martínez-Vizcaíno (VMV) y Mairena Sánchez-López (MSL) escribieron el texto de la parte I y II; Jorge Cañete García-Prieto y Roberto Gulías González fueron los responsables del diseño de las sesiones del Bloque de Circuitos y Habilidades Motrices, Natalia María Arias Palencia y MSL fueron las responsables del diseño de las sesiones del Bloque de Bailes, Fitness y Expresión Corporal; y David Gutiérrez Díaz del Campo fue el responsable del diseño del Bloque de Juegos de Equipo. VMV y MSL son los investigadores principales del proyecto, y MSL coordinó la edición de este documento. Todos los autores revisaron la versión final del documento y realizaron aportaciones valiosas.

EQUIPO INVESTIGADOR

Dirección

Vicente Martínez Vizcaíno
Mairena Sánchez López

Investigadores

Celia Álvarez Bueno
Natalia María Arias Palencia
Jorge Cañete García-Prieto
Iván Cavero Redondo
Ana Díez Fernández
Pablo Franquelo Morales
Miriam Garrido Miguel
Alberto González García
Roberto Gulías Gómez
David Gutiérrez Díaz del Campo
Lidia Lucas de la Cruz
María Martínez Andrés
Blanca Notario Pacheco
María Jesús Pardo Guijarro
Diana Patricia Pozuelo Carrascosa
Pedro Miguel Ribeiro da Silva
Montserrat Solera Martínez

Investigadores colaboradores

Sara Albaladejo Arribas
Javier Álvarez Álvarez
Santiago Amador Ruiz
Verónica Artalejo de Mora
Alberto Bermejo Cantarero
Ana María Calonge Casero
Francisco Javier Campos Muñoz
Alberto José Cerrillo Urbina

Ana Isabel Cobo Cuenca
Inmaculada Díaz Jiménez
Silvia García Maján
Francisco J. García Sánchez
Julián Gil Martínez
Leticia Gómez de la Cruz
Cristina González Arévalo
María José González López
Marta María Guijarro Herraiz
Cristina Herraiz Serrano
Sergio Jiménez Suarez
Pablo Diego Madrid López
Noelia María Martín Espinosa
Ricardo Martínez Olivas
Jennifer Rosa Martínez Rey
Paloma Moreno Escobar
Jorge Mota
Laura Muñoz de Morales Romero
Julia Muñoz Pinilla
Inmaculada Navalón Cañas
Patricia Picazo Serrano
Irene Rivero Merino
Abel Ruiz de la Hermosa Fernández-Infante
Laura Ruiz Hidalgo
Antonio Sánchez Gavidia
José Luis Santos Gómez
Sergio Sierra Escribano
María Ángeles Suarez Gómez
Marta Terán Boabén
Coral Estefanía Torrijos Niño
Minerva Velasco Abellán

En el siguiente libro se ha utilizado el masculino genérico para referirse a los individuos de ambos sexos, sin intención de que esta práctica (avalada por la Real Academia Española) suponga discriminación sexista alguna.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
PARTE I	7
1.- ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA DE ESTUDIO	8
1.1.- La obesidad infantil: un grave problema de salud pública	8
1.2.- Obesidad y trastorno por déficit de atención e hiperactividad	9
1.3.- Actividad física y rendimiento académico	10
1.4.- Efectividad de las intervenciones para prevenir la obesidad infantil	11
2.- OBJETIVOS E HIPÓTESIS	13
3.- METODOLOGÍA	15
3.1.- Diseño	15
3.2.- Sujetos de estudio	16
3.3.- Tamaño muestral	16
3.4.- Intervención del estudio	17
3.5.- Medición de variables	19
3.6.- Aspectos éticos y legales	22
3.7.- Análisis estadístico	22
4.- RESULTADOS	24
5.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	28
PARTE II	30
1.- DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE JUEGOS MOVI-KIDS	31
1.1.- Características de los escolares de 4-7 años: desarrollo físico, cognitivo y psicosocial	31
1.2.- La importancia de la actividad física en la salud de los escolares de 4-7 años: el papel de la competencia motora	33
1.3.- Objetivos	34
1.4.- Contenidos	36
1.5.- El monitor	37
1.6.- Plan actitudinal y de adherencia	37
1.7.- Evaluación y seguimiento	38
2.- FICHAS DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA DE JUEGOS MOVI-KIDS	39
2.1.- 1 ^{er} trimestre: Juegos de equipo	40
2.2.- 1 ^{er} trimestre: Circuitos y juegos de habilidades motrices	56
2.3.- 1 ^{er} trimestre: Bailes, fitness y expresión corporal	68
2.4.- 2 ^o trimestre: Juegos de equipo	81
2.5.- 2 ^o trimestre: Circuitos y juegos de habilidades motrices	101
2.6.- 2 ^o trimestre: Bailes, fitness y expresión corporal	115
2.7.- 3 ^{er} trimestre: Juegos de equipo	132
2.8.- 3 ^{er} trimestre: Circuitos y juegos y juegos de habilidades motrices	144
2.9.- 3 ^{er} trimestre: Bailes, fitness y expresión corporal	155
Referencias bibliográficas	174

PRESENTACIÓN

Los programas MOVI se integran dentro de proyectos de investigación con financiación nacional. MOVI nace en el año 2004, en la provincia de Cuenca, con el fin de evaluar el impacto de un programa de actividad física (AF) extraescolar en la obesidad, los lípidos en sangre y la presión arterial en escolares de 4º y 5º de Educación Primaria. En 2010, en una segunda edición del programa (MOVI-2), además de analizar la efectividad de MOVI-2 en la prevención del sobrepeso y la reducción del riesgo cardiometabólico en escolares de 4º y 5º de Educación Primaria, se incluyeron también como objetivos secundarios evaluar la efectividad de este programa en la forma física, la calidad de vida y del sueño y el rendimiento académico. En la última edición del programa (MOVI-KIDS), llevada a cabo desde 2013 hasta 2016, el proyecto integró una intervención multidimensional de promoción de la AF, con un diseño mixto (un ensayo cruzado randomizado por clusters y un estudio cualitativo) y, en esta ocasión, se dirigió a niños de 3º de Educación Infantil y 1º de Educación Primaria (4-7 años). Este último estudio incluyó dos subproyectos en los que se compartió la misma población de estudio: *“Efectividad de una intervención de actividad física en escolares para prevenir la obesidad durante el rebote adiposo: ensayo cruzado aleatorizado por clusters”* (ClinicalTrials.gov: NCT01971840) y *“Efectividad de una intervención de actividad física para prevenir la obesidad y mejorar el rendimiento académico en niños con y sin riesgo de TDAH”* (ClinicalTrials.gov: NCT01971827).

Este libro va dirigido a profesionales, tanto del ámbito académico como de la investigación, y también puede resultar de especial interés para profesionales de la educación, de la salud y de las ciencias de la AF interesados en desarrollar y llevar a cabo intervenciones de AF destinadas a la mejora de la salud y del rendimiento académico en escolares.

En primer lugar, se hace un recorrido por los antecedentes y se analizan los últimos hallazgos relacionados con la forma física relacionada con la salud, la evolución de los factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes, así como de la efectividad de intervenciones poblacionales destinadas a modificar el estilo de vida de los escolares, especificando en cada uno de los dos subproyectos que incluye este estudio los objetivos específicos, la metodología y la descripción de la intervención en AF de tiempo libre de cada uno de ellos.

En la segunda parte, se describen detalladamente los juegos llevados a cabo en el programa MOVI-KIDS (tipo de juegos, metodología utilizada, materiales, etc.), así como las fichas de las sesiones, de tal forma que pueda ser de utilidad para cualquier profesional interesado en llevar a cabo intervenciones de AF tanto en el ámbito educativo como recreativo.

Para finalizar, hemos querido compartir con la comunidad científica los hallazgos encontrados hasta el momento a raíz de este estudio y aportar una herramienta que puede ser de utilidad para planificar AF en el colegio e implementar intervenciones de promoción de la salud en escolares.

PARTE I



1.- ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA DE ESTUDIO

1.1.- LA OBESIDAD INFANTIL: UN GRAVE PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

La obesidad es un problema de salud pública que está alcanzando, en los últimos años, dimensiones epidémicas en casi todas las regiones del mundo [1]. En la provincia de Cuenca, la prevalencia de sobrepeso/obesidad en niños de 8-11 años se sitúa en torno al 35% [2], cifra similar a la de otras zonas geográficas de España [3] y del área mediterránea [4]. Se especula sobre si la actual frecuencia de sobrepeso/obesidad de niños de los países desarrollados no supondrá una seria amenaza para su esperanza de vida [5]. Además, paralelamente a la tendencia creciente en la prevalencia de sobrepeso, en la última década del siglo XX la prevalencia de bajo peso o delgadez fue aumentando en España [2] y en otros países europeos [6].

Como en los adultos, la obesidad infantil se ha relacionado con trastornos en el metabolismo lipídico, hipertensión, tendencia a la agregación plaquetaria, hiperinsulinemia y problemas osteoarticulares [7]. Asimismo, la obesidad en la infancia se ha relacionado con el grosor de la capa íntima-media de la arteria carótida, un marcador de aterosclerosis subclínica y un predictor de eventos vasculares en la vida adulta [8]. Además de las consecuencias físicas, la obesidad en los niños afecta negativamente al rendimiento académico, a la autoestima y a la calidad de vida [9, 10]. La obesidad y la comorbilidad asociada suponen en Europa un gasto sanitario de unos diez billones de euros [11]. En España, el coste de la obesidad alcanza el 7% del gasto sanitario [12].

La obesidad en la infancia aumenta el riesgo de obesidad en la vida adulta [13]; además, el riesgo de ser obeso en la vida adulta es mucho mayor cuanto más temprano se produzca el rebote adiposo [14], un periodo crítico en el desarrollo de la obesidad. En escolares españoles se ha observado que en la adolescencia la probabilidad de ser obeso es tres veces mayor en aquellos que eran obesos en la niñez [15].

Asimismo, se ha observado que la obesidad en la infancia es un predictor de eventos cardiovasculares y de mortalidad general en la vida adulta [16], de tal manera que, en estos momentos, podría suponer una amenaza a la esperanza de vida de los más jóvenes.

INDICADORES DE OBESIDAD

Se acepta que el índice de masa corporal (IMC) es la medida más útil y sencilla para valorar el sobrepeso y, hasta muy recientemente, se consideraba que los puntos de corte de la Internacional Obesity Task Force (IOTF) ofrecían la definición de sobrepeso y obesidad más internacionalmente aceptable. Sin embargo, en los últimos años se han introducido, para su uso en estudios clínicos y epidemiológicos, unos nuevos estándares preconizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (<http://www.who.int/childgrowth/en/>), por lo que, considerando el prestigio de la institución que los avala, en este momento lo más recomendable en estudios epidemiológicos es utilizar ambos indicadores de sobrepeso y obesidad para garantizar la comparabilidad de los estudios [17]. Sin embargo, el IMC no distingue entre masa corporal magra y grasa, y la correlación del IMC con los lípidos sanguíneos y con la presión arterial es menor que la del porcentaje de grasa corporal obtenido por bioimpedancia, especialmente en los niños menos corpulentos [18]. Por ello, parece recomendable que la medida de evaluación principal de intervenciones poblacionales de promoción de AF en niños, además del IMC, sea algún indicador de masa grasa, como el grosor de los pliegues cutáneos

o la grasa corporal medida por bioimpedancia, ya que la AF puede reducir la adiposidad y, al mismo tiempo, aumentar la masa muscular, por lo que la relación peso/talla no se modificaría [19-21].

DETERMINANTES DE LA EPIDEMIA DE LA OBESIDAD EN NIÑOS ESPAÑOLES

En el plano individual, la susceptibilidad genética determina estrechamente la probabilidad de que un niño desarrolle obesidad, si bien se trata de una herencia poligénica muy mediatizada por la interacción entre genes, ambiente y estilo de vida. Sin embargo, a nivel poblacional son los factores no genéticos los que determinan la frecuencia de obesidad, incluyendo entre ellos la epigenética, los patrones de conducta alimentaria en edades tempranas, la actividad/inactividad física y factores psicológicos, sociales y ambientales [22].

Es objeto de controversia conocer cuál es la importancia relativa del gasto calórico y de la ingesta en el desarrollo de la actual epidemia de obesidad. Una revisión de los estudios que abordaban esta pregunta en distintas regiones del mundo [23] concluía que, dada la heterogeneidad de los diseños, de las medidas utilizadas y de la población en la que se han basado los estudios dirigidos a cuantificar la importancia de cada uno de estos dos factores, ingesta y gasto energético, no era posible en los niños y adolescentes estadounidenses cuantificar la importancia de cada uno de ellos. En niños españoles, sin embargo, hay algunas consideraciones que nos hacen sospechar una mayor influencia de la disminución en el gasto energético. Por un lado, datos tanto del estudio AVENA como del estudio EnKid avalan la asociación entre sobrepeso y horas de televisión en niños y adolescentes españoles. Por otro lado, datos de las mediciones basales del proyecto MOVI-2 (2010), publicados por nuestro grupo, evidencian que los niños con sobrepeso u obesidad ingieren en promedio menos calorías/día que los niños con normopeso, y estos menos que los niños con bajo peso [24]. Tras una primera lectura podría deducirse que los niños con sobrepeso/obesidad realizan menos AF que los niños en otras categorías de estatus ponderal; pues bien, cuando se controla en modelos multivariados por la capacidad aeróbica, una variable estrechamente ligada a la AF, estas diferencias en la ingesta energética, a favor de los de más bajo peso, se mantienen. Estos resultados, que concuerdan con los de otros estudios, han llevado a Gutin [19] a proponer una teoría novedosa por la que la AF vigorosa a temprana edad tendría un papel crucial en la diferenciación de células madre en tejido óseo y muscular a través de la estimulación mecánica que este tipo de actividad supone. De consolidarse esta teoría, tendría implicaciones importantes respecto a cuál es la mejor edad para realizar intervenciones preventivas y cuál es el tipo de actividad más apropiada.

1.2.- OBESIDAD Y TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

Como se ha descrito anteriormente, la obesidad se relaciona con numerosos trastornos físicos, psíquicos y sociales. Uno de los problemas de salud mental más frecuentes en edades tempranas es el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), que afecta al 3-5% de la población infanto-juvenil y presenta una ratio hombre/mujer de 4:1 en población general, y de 9:1 en población clínica [25]. Se trata de un problema de origen neurobiológico que la American Psychiatric Association [26] incluye entre los trastornos del comportamiento que se presentan en la infancia o adolescencia, y que se caracteriza por dificultades para mantener la atención, hiperactividad o exceso de movimiento e impulsividad o dificultades en el control de los impulsos. Según el número de síntomas que se presentan se distinguen tres tipos de TDAH: con predominio de hiperactividad/impulsividad, con predominio del déficit de atención y combinado.

Un diagnóstico de TDAH incluye: a) que los síntomas anteriores se presenten en dos o más ambientes (p.ej., en casa y en la escuela); b) que algunos de ellos estén presentes antes de los 7 años de edad y persistan durante, al menos, seis meses con una intensidad que sea desadaptativa e incohe-

rente con el nivel de desarrollo; c) que haya pruebas claras de deterioro clínicamente significativo de la actividad social, académica o laboral; d) que los síntomas interfieran de forma significativa en la vida de la persona; y e) que los síntomas no aparezcan exclusivamente en el transcurso de un trastorno generalizado del desarrollo, esquizofrenia u otro trastorno psicótico, ni se expliquen mejor por la presencia de otro trastorno mental [26]. En general, se considera que un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado influirán significativamente en su evolución de forma positiva.

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD Y COMPOSICIÓN CORPORAL

Uno de los síntomas de los niños con TDAH es la hiperactividad motriz, de tal manera que mediante acelerometría se ha comprobado que, en promedio, son más activos que los niños de su edad. Sin embargo, sorprendentemente, los niños y adolescentes con TDAH tienen también una mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad. Evidencia de cierta solidez respalda que, tras ambos trastornos, subyacen genes comunes: la expresión de los genes DR, vinculados a la regulación de la dopamina, que afecta por tanto a la obesidad y al TDAH, compartiendo ambos trastornos bases neuroendocrinas vinculadas con la predisposición a presentar síndrome de déficit en el sistema de recompensa, el cual se ha vinculado con impulsividad y trastornos relacionados, como conductas adictivas o con trastornos del comportamiento alimentario [27-29].

1.3.- ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Debido al descenso de los niveles de AF en los escolares desde la más temprana edad y a la presión social existente por alcanzar los logros académicos, analizar la relación entre la AF y el rendimiento académico es, hoy día, una preocupación emergente. En Educación Infantil y en los primeros cursos de Educación Primaria los procesos cognitivos (especialmente la memoria, la flexibilidad cognitiva y la inhibición) son considerados como los predictores del éxito académico. Actualmente, se barajan tres hipótesis para explicar cómo el ejercicio físico puede afectar a algunos parámetros cognitivos: 1) aumento de la saturación de oxígeno basado en un aumento del flujo sanguíneo y la angiogénesis; 2) aumento de neurotransmisores cerebrales como la serotonina y la norepinefrina que facilitan el procesamiento de la información; y 3) la regulación de las neurotrofinas que influyen en la creación neuronal. Además, por estudios en roedores sabemos que el ejercicio estimula la neurogénesis en el hipocampo y la zona subventricular, donde se generan las nuevas neuronas [30].

Numerosos estudios han descrito una relación positiva entre la AF, la forma física, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico en niños y adolescentes [31, 32]. Hasta donde conocemos, pocos estudios han constatado esta relación en niños menores de 6 años [33, 34], y solo dos estudios han probado la efectividad de intervenciones de promoción de AF en la mejora del rendimiento académico en niños de 4-7 años [35, 36], por lo que se necesitan más investigaciones que apoyen estos resultados.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD: POSIBLES BENEFICIOS

Se ha descrito una asociación entre el ejercicio físico y el estrés, la ansiedad, la depresión, los problemas de comportamiento, el control de impulsos, la mejora de las relaciones interpersonales, los logros académicos y la memoria de trabajo en niños con TDAH [28, 29, 37, 38]. Por otro lado, se ha observado que el grado de desarrollo motriz durante los 5-6 primeros años de vida puede predecir la posterior aparición de la sintomatología del TDAH [39].

La AF (caminar, correr, montar en bici, bailar y rutinas de ejercicio) se relaciona positivamente con la forma física, el rendimiento cognitivo, el crecimiento y la densidad mineral ósea, y negativamente con el sobrepeso, las enfermedades crónicas, la depresión y la ansiedad [40]. Estos beneficios de la AF podrían estar relacionados con la disminución de las hormonas del estrés y el aumento de la serotonina (neurotransmisores antidolor y antidepresivos) que esta produce, y que podrían explicar el efecto beneficioso que se le atribuye al ejercicio físico en los niños con TDAH.

1.4.- EFECTIVIDAD DE LAS INTERVENCIONES PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL

La última revisión Cochrane sobre intervenciones para prevenir la obesidad en niños y adolescentes constata que existe evidencia suficiente sobre la efectividad de las intervenciones para prevenir la obesidad en niños de 6-12 años. Alerta, sin embargo, sobre la escasez de estudios que evalúen la efectividad de las intervenciones en niños menores de cinco años y concluye recomendando que, para futuros estudios, se considere: 1) analizar los resultados a largo plazo; 2) evaluar la sostenibilidad de las intervenciones incluyendo evaluaciones económicas de las mismas; 3) informar de daños potenciales de las intervenciones; 4) analizar el efecto según subgrupos o medidas de equidad (como localidad, raza o nivel socioeconómico); y 5) dirigir las a niños de 0-5 años [41].

De las nueve intervenciones con asignación aleatoria para prevenir la obesidad en niños de 2-6 años publicadas hasta el momento, solo tres han mostrado ser efectivas para reducir la adiposidad. De ellas, dos se han realizado en niños con obesidad y en ambientes clínicos [41]. Solamente una intervención poblacional, el Estudio Ballabeina, que evaluó un programa de promoción de estilos de vida de un año de duración, demostró cierta efectividad, reduciendo la grasa corporal [34]. Ninguno de estos estudios describe con detalle las actividades que se realizan en la intervención (lo que dificulta su aplicabilidad y transferibilidad a otros grupos de población), no realizan evaluaciones económicas formales, ni informan de posibles daños o consecuencias adversas que las intervenciones pueden tener (p.ej., reducción del peso en niños ya delgados, disminución de los nutrientes esenciales, etc.).

EFECTIVIDAD DE LAS INTERVENCIONES EN ESPAÑA: LAS INTERVENCIONES “MOVI” EN ESCOLARES DE CUENCA

Nuestro grupo ha realizado, hasta el momento, dos intervenciones basadas fundamentalmente en la promoción de la AF en el tiempo libre en niños en edad peripuberal (4º y 5º de Educación Primaria, 8-11 años). Las características diferenciales de nuestra intervención, conocida como MOVI, son: 1) es de tipo recreativa, no competitiva; 2) es abierta y apta para todos los niños, independientemente de su composición corporal y de sus competencias motoras; y 3) se realiza en horario extra-curricular (ver www.movidavida.org).

Esta intervención, en su primera edición, mostró un efecto moderado en la reducción de la adiposidad y en la mejora del perfil lipídico, pero no mejoró significativamente el riesgo cardiometabólico global al no disminuir la insulinemia [20, 42]. En una segunda edición (MOVI-2), se aumentó la duración e intensidad de las sesiones y se trabajó más el desarrollo de la fuerza muscular. Los resultados de esta segunda intervención mostraron, además de una disminución en la grasa corporal, una reducción del riesgo cardiometabólico global por la disminución de la insulina en sangre [43, 44].

RELACIÓN ENTRE FORMA FÍSICA Y SALUD EN LOS NIÑOS

La forma física relacionada con la salud se define como la habilidad que tiene una persona para realizar actividades de la vida diaria con vigor, y hace referencia a aquellos componentes de la forma

física que tienen relación con la salud: 1) la capacidad aeróbica; 2) la capacidad músculoesquelética; 3) la capacidad motora; y 4) la composición corporal. La forma física, especialmente la capacidad aeróbica, en los adultos está inversamente relacionada con el riesgo de mortalidad. En los niños y adolescentes la forma física se asocia a una reducción de la grasa corporal, un menor riesgo de enfermedades crónicas y a un mayor bienestar psicológico [45].

Algunas intervenciones en el medio escolar han demostrado ser eficaces en la mejora de la capacidad aeróbica. Sin embargo, la mayoría de ellas son intervenciones a corto plazo, no han evaluado los efectos más allá del tiempo de la intervención y son poco reproducibles, puesto que se trata de intervenciones complejas en las que es muy difícil aislar el efecto de cada uno de sus componentes.

GROSOR DE LA ÍNTIMA-MEDIA DE LA ARTERIA CARÓTIDA EN EDADES TEMPRANAS

La aterosclerosis es, sin duda alguna, la causa subyacente en la mayoría de las enfermedades cardiovasculares. La aterosclerosis se inicia en la infancia y se desarrolla a lo largo de la segunda y tercera décadas de la vida. El grosor de la capa íntima-media de la arteria carótida ha demostrado ser un marcador de aterosclerosis subclínico que se puede determinar por ecografía de forma fiable y precisa, incluso en edades tempranas, y que es predictor de enfermedades cardiovasculares en la vida adulta [8]. Hasta el momento, ninguna intervención poblacional de promoción de AF en edades precoces ha incluido el grosor de la íntima-media de la carótida entre las medidas resultado.

Por todo lo anteriormente expuesto, en el momento actual en España, uno de los países europeos con mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad infantil, parece lógico pensar que:

1. Resulta prioritario testar la efectividad de intervenciones para la prevención del sobrepeso pues, de lo contrario, es de esperar un aumento de la morbilidad/mortalidad por enfermedades cardiovasculares y otras en los próximos años.
2. Las intervenciones más adecuadas en niños españoles para prevenir la obesidad deben estar basadas en la promoción de la AF, ya que: a) se ha reportado un bajo nivel de forma física en los escolares españoles en el estudio AVENA [46]; b) datos de nuestro grupo indican que la ingesta calórica de los niños con sobrepeso no es mayor que la de los niños con normopeso o bajo peso [24]; c) una intervención basada en la dieta podría no estar exenta de riesgos en los niños con bajo peso; y d) una intervención de promoción de AF basada en el juego podría mejorar otros aspectos como la calidad de vida, el rendimiento académico, la duración y la calidad del sueño, etc.
3. El rebote adiposo parece que es, junto con el embarazo y la lactancia, los periodos de desarrollo en los que la prevención de la obesidad es más efectiva.
4. El entorno escolar puede ser un entorno ideal para llevar a cabo este tipo de intervenciones.
5. Conociendo los vínculos genéticos compartidos entre obesidad y TDAH, una intervención de promoción de AF basada en el juego a edades tempranas de escolarización, tendrá repercusiones positivas tanto en el control del TDAH como de la obesidad, mejorando el rendimiento académico de los escolares con y sin TDAH.

2.- OBJETIVOS E HIPÓTESIS

OBJETIVOS PRINCIPALES

1. Evaluar la efectividad de una intervención multidimensional de promoción de AF en el entorno escolar (MOVI-KIDS) para prevenir la obesidad, mejorar la forma física y reducir el riesgo cardiovascular durante el periodo de rebote adiposo en niños de 4 a 7 años de Castilla-La Mancha (España).
2. Evaluar la efectividad de una intervención multidimensional de promoción de AF en el entorno escolar (MOVI-KIDS) para la mejora del rendimiento académico y la adiposidad en escolares de 4 a 7 años, con y sin riesgo de padecer TDAH, de Castilla-La Mancha (España).

OBJETIVOS SECUNDARIOS

Subproyecto 1. Efectividad de una intervención de actividad física en escolares para prevenir la obesidad durante el rebote adiposo: ensayo cruzado aleatorizado por clusters (ClinicalTrials.gov: NCT01971840)

1. Estimar la prevalencia de delgadez, sobrepeso y obesidad en escolares de 4-6 años.
2. Evaluar la efectividad de MOVI-KIDS en el incremento de la cantidad de AF de los niños, la mejora de su forma física y la reducción del grosor de la capa íntima-media de la arteria carótida.
3. Estudio cualitativo anidado: identificar las barreras y facilitadores percibidas por los niños para la realización de AF en el entorno escolar.

Subproyecto 2. Efectividad de una intervención de actividad física para prevenir la obesidad y mejorar el rendimiento académico en niños con y sin riesgo de TDAH (ClinicalTrials.gov: NCT01971827)

1. Estimar la prevalencia de TDAH en escolares de este grupo de edad (4-7 años).
2. Evaluar la efectividad de MOVI-KIDS en el aumento de la realización de AF durante el recreo y en la mejora de las competencias motoras, la calidad de vida relacionada con la salud y la calidad del sueño.

HIPÓTESIS PRINCIPALES

1. El programa MOVI-KIDS, de un año de duración, reducirá el porcentaje de grasa corporal en el grupo intervención frente al grupo control en un 2% en niños durante la etapa del rebote adiposo.
2. Mejorará los componentes de la forma física: capacidad aeróbica, fuerza, velocidad y agilidad.
3. Disminuirá el grosor de la capa íntima-media de la arteria carótida.
4. Un año después de la intervención, reducirá la adiposidad, aumentará la masa libre de grasa, mejorará la forma física y reducirá el sedentarismo.
5. El programa MOVI-KIDS, de un año de duración, mejorará el rendimiento académico y las competencias motoras en niños con y sin riesgo de padecer TDAH.

HIPÓTESIS SECUNDARIAS

Subproyecto 1. Efectividad de una intervención de actividad física en escolares para prevenir la obesidad durante el rebote adiposo: ensayo cruzado aleatorizado por clusters (ClinicalTrials.gov: NCT01971840)

1. Aumentará el peso de los niños con bajo peso al inicio del estudio.
2. Costará menos de 2,5 €/g de grasa perdido/niño/año, en niños con sobrepeso.

Subproyecto 2. Efectividad de una intervención de actividad física para prevenir la obesidad y mejorar el rendimiento académico en niños con y sin riesgo de TDAH (ClinicalTrials.gov: NCT01971827)

1. Un año después de la intervención, reducirá la adiposidad y el tiempo de sedentarismo, mejorará el rendimiento académico, la calidad de vida y la duración y calidad del sueño en niños con y sin riesgo de padecer TDAH.

3.- METODOLOGÍA

3.1.- DISEÑO

Ensayo clínico cruzado con asignación aleatoria por clusters de 22 colegios de las provincias de Cuenca y Ciudad Real (Castilla-La Mancha, España), de los cuales dos fueron colegios privados concertados, uno en cada capital de provincia. En municipios con más de un colegio, solo uno fue seleccionado al azar para el estudio. De los 22 colegios, uno no aceptó participar en el estudio, alegando que los profesores consideraban que la participación en el estudio podría suponerles una sobrecarga de trabajo. A todos los Consejos Escolares de los colegios participantes se les informó de los objetivos y metodología del estudio y se les solicitó el consentimiento para la realización del mismo. Posteriormente, se llevó a cabo la asignación aleatoria al grupo intervención (GI) y al grupo control (GC) mediante el paquete estadístico StatsDirect, estableciendo tres subgrupos de randomización: a) nueve colegios públicos de Cuenca; b) diez colegios públicos de Ciudad Real; y c) dos colegios privados concertados de las capitales de provincia.

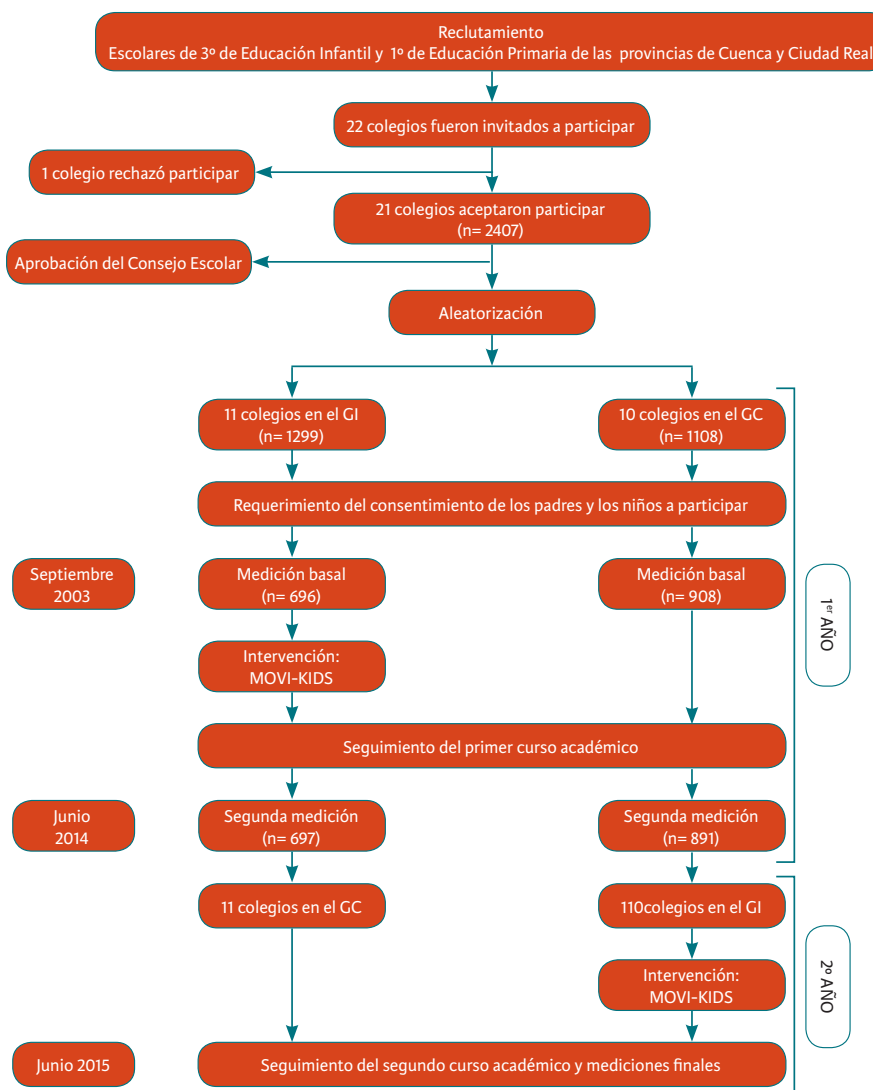


Figura 1. Diagrama de flujo de los participantes del ensayo. GC, grupo control; GI, grupo intervención. (Fuente: Martínez-Vizcaíno et al. 2015 [47] y Sánchez-López et al. 2015 [48]).

3.2.- SUJETOS DE ESTUDIO

Todos los escolares de 3^{er} curso de Educación Infantil y 1^o de Educación Primaria (4-7 años) pertenecientes a 21 colegios de otras tantas localidades de las provincias de Cuenca y Ciudad Real, y dos colegios privados concertados de las capitales de ambas provincias, fueron invitados a participar en el estudio.

Los *criterios de inclusión de los colegios* fueron: tener, al menos, un curso completo de 3^o de Educación Infantil y otro de 1^o de Educación Primaria, y que el Consejo Escolar hubiera dado el visto bueno a la intervención y a las mediciones al principio y al final de curso.

En cuanto a los *criterios de inclusión de los escolares* participantes en el estudio fueron: 1) pertenecer al 3^{er} curso de Educación Infantil o 1^{er} curso de Educación Primaria y no tener ninguna discapacidad que le impidiera el aprendizaje de la lengua castellana (o la lengua de signos española); 2) no tener ningún tipo de trastorno físico o mental identificado por los padres y/o maestros que le impidiera la realización de actividades físicas; 3) no padecer ninguna enfermedad crónica (como cardiopatía, diabetes o asma) que, según criterio de su pediatra o médico de familia, tras el análisis del programa de actividades, le impidiera la participación en las mismas; 4) colaboración de un familiar para responder a los cuestionarios sobre hábitos de tiempo libre familiares, sueño, alimentación, desplazamientos urbanos, etc., incluidos en el protocolo de mediciones del estudio; y 5) consentimiento del padre, madre o tutor legal para la participación en el programa MOVI-KIDS.

3.3.- TAMAÑO MUESTRAL

En nuestro estudio, se podían utilizar dos estrategias: o calcular el tamaño muestral como un ensayo aleatorizado por clusters, con lo que tendríamos resultados en el primer año, o calcular el tamaño muestral como un ensayo cruzado por clusters (colegios), de tal manera que cada colegio sería, dependiendo de la secuencia de asignación al azar, control-intervención o intervención-control. Este diseño requiere un tipo de cálculo de tamaño muestral específico que aumenta la eficiencia del mismo, ya que cada cluster actúa como su propio control [49], pero no tendríamos potencia estadística para obtener conclusiones acerca de la efectividad de la intervención hasta el final del segundo año. Por último, al ser la variable resultado el porcentaje de grasa corporal, una variable cuyos valores cambian con la edad, no resultaría muy predecible la potencia que al final obtendríamos, porque no tendríamos estimaciones de la correlación interperiodo.

Por estas razones, calculamos el tamaño muestral como si de un ensayo aleatorizado por colegios se tratara. Considerando un error alfa = 0,05, una potencia estadística de 0,80 y unas diferencias entre GC y GI al final del primer año de un 2% en el promedio de grasa corporal (valor obtenido de estudios anteriores en escolares de Cuenca de 9-10 años de edad), se precisaban 140 escolares en cada grupo. Este tamaño muestral se multiplicó por el factor de inflación de la varianza para los ensayos con aleatorización por clusters, según la fórmula propuesta por Donner y Klar [50]:

$$F.I. = 1 + (m-1)$$

Donde m = número de sujetos por conglomerado; = coeficiente de correlación intracluster.

Según fórmula propuesta por Fleiss:

$$= (MC_{\text{entrecluster}} - MC_{\text{intracluster}}) / MC_{\text{entrecluster}} + (m-1) MC_{\text{intracluster}}$$

Y donde MC = medias cuadráticas.

Las medias cuadráticas entre e intra conglomerados se obtuvieron del análisis de varianza a partir de información de un estudio previo en niños de 9 a 10 años en colegios de Cuenca [20]. Con un coeficiente de correlación intracluster de 0,0016 y un promedio de 80 niños por colegio, el factor de

inflación obtenido fue de 1,1264, que multiplicado por el tamaño muestral calculado para un ensayo con aleatorización individual (n = 153), obtuvimos un tamaño de la muestra global de 344 escolares. Suponiendo un 15% de pérdidas, este tamaño muestral quedó finalmente en 400 escolares. Sin embargo, este tamaño muestral no nos permitiría realizar análisis por subgrupos con la misma potencia estadística; pensando en los subgrupos de una variable con dos categorías (p.ej., rural/urbano o género), se precisaban 1600 sujetos (800 por grupo).

3.4.- INTERVENCIÓN DEL ESTUDIO

Nuestra propuesta de intervención multidimensional está basada en el modelo socioecológico [51], un modelo teórico de modificación de conductas que considera que la conducta se debe a la interacción entre el entorno físico y social. Este modelo tiene en cuenta, no solo al individuo (en nuestro caso el niño), sino también otros factores que pueden estar influyendo en el comportamiento de los escolares, como la familia, el centro escolar o el municipio. Por ello, la intervención está dirigida principalmente a los niños, pero teniendo en cuenta a las familias y a toda la comunidad escolar.

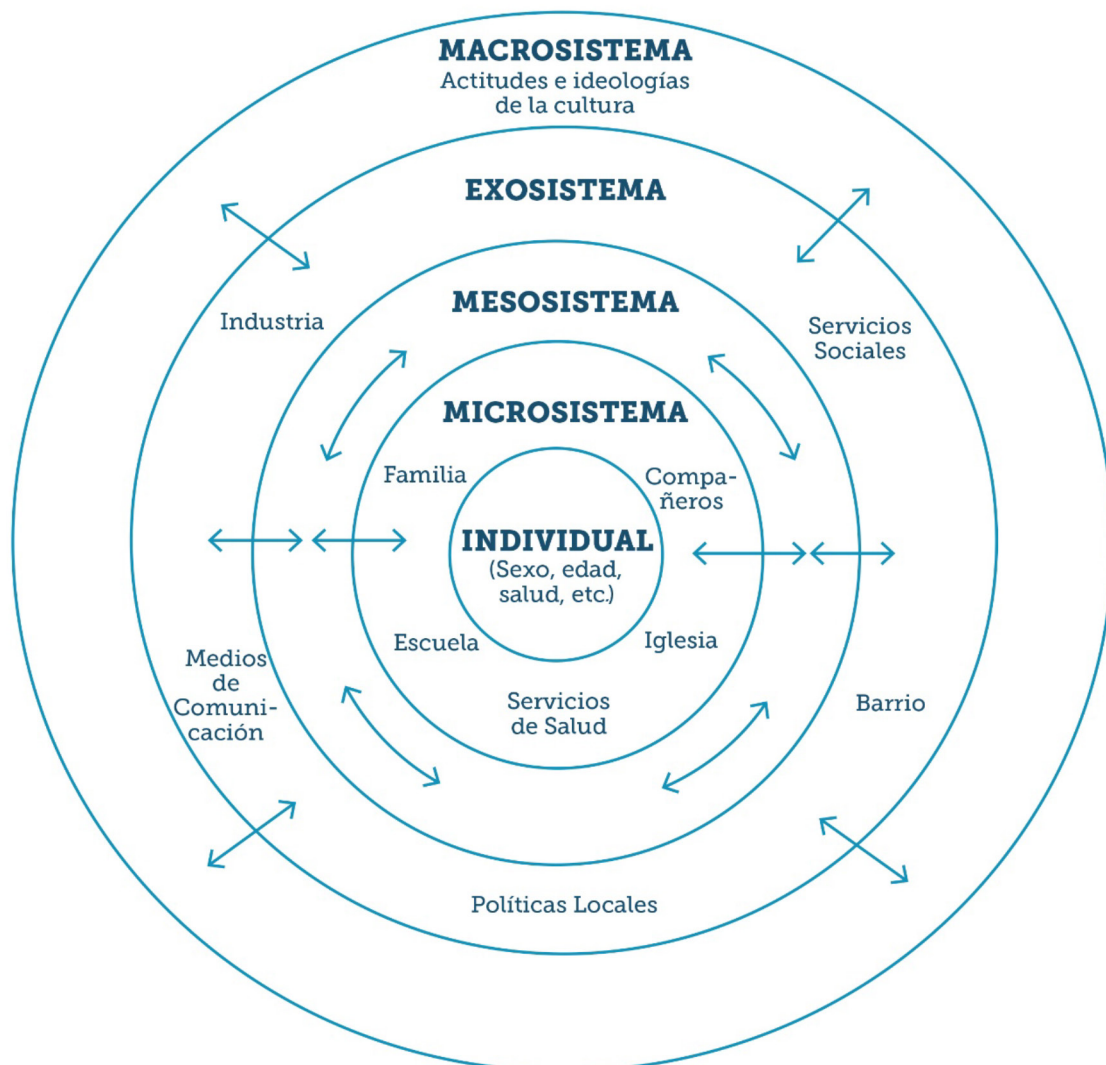


Figura 2. Modelo socioecológico de Bronfenbrenner. (Fuente: Adaptado de McLaren, L. y Hawe, P. 2005 [52]).

El programa MOVI-KIDS se diseñó para intervenir en el entorno individual (niños, familia y profesores) y ambiental (incluye pequeñas modificaciones en la estructura física del patio del colegio, MOVI-Patio).

Se hizo una evaluación previa de barreras y facilitadores para la realización de AF en el entorno escolar (estudio cualitativo anidado), para conocer las percepciones de los niños respecto al entorno escolar que condiciona la realización de AF, para así poder adaptar la intervención a sus necesidades y preferencias y proponer, en su caso, modificaciones del entorno. Para ello, se utilizaron: a) diarios familiares de actividades semanales; b) observación participante durante el recreo; y c) grupos focales con padres, madres o cuidadores y profesorado.

El programa fue coordinado por dos licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y diseñado por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, maestros de Educación Infantil y Primaria y psicopedagogos del equipo investigador. Fue ejecutado por monitores de tiempo libre con titulación de Técnico en Animación de Actividades Físicas y Deportivas, maestros de Educación Infantil o Primaria con especialidad/mención en Educación Física, o licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Para estandarizar las actividades del programa los monitores recibieron un entrenamiento inicial de dos días de duración.

La intervención fue aplicada en el GI durante dos cursos académicos y se implementó en tres niveles:

1. Los *niños* participaron en un programa de AF recreativa y no competitiva, basada en el juego y adaptada al nivel de desarrollo de los escolares (4-7 años), con el objetivo de aumentar el tiempo de AF semanal. MOVI-KIDS incluyó tres sesiones semanales de 60 minutos en horario extraescolar en las instalaciones del centro. En total, se desarrollaron 76 sesiones en cada colegio. Para mantener a los niños en el programa, se les ofrecían refuerzos positivos (pequeños obsequios con el logotipo de la mascota del programa) cuando cumplían el porcentaje mínimo de participación trimestral (80%).
2. Durante el programa se realizaron acciones para implicar a los *profesores y padres* del GI en el fomento de estilos de vida activos en los niños, entre las que se incluyeron: a) materiales de refuerzo que ya han probado ser útiles para favorecer la adherencia e implicar a padres y profesores en el programa (p.ej., imanes de nevera con recomendaciones de AF para los niños); b) encuesta de satisfacción con el programa; y c) acceso al blog (<http://movi3kids.blogspot.com.es/>) donde los padres y profesores podían observar el progreso de los niños, leer noticias sobre estilos de vida saludables y hacer preguntas o presentar quejas y sugerencias al equipo investigador. Con anterioridad al inicio del programa, los padres y los profesores se reunieron con los investigadores del proyecto para tomar decisiones acerca de cómo deberían hacerse las modificaciones en el patio escolar y cuáles eran las mejores estrategias de apoyo a MOVI-KIDS en el entorno familiar. Durante el programa, se llevaron a cabo acciones para involucrar a los padres y profesores en el GI en la promoción de estilos de vida saludables en los niños.
3. Finalmente, las intervenciones a *nivel ambiental* fueron llevadas a cabo en los patios de los colegios. Se dotó a los centros de equipamiento fijo (paneles con incentivos para realizar AF durante el recreo) y móvil (neumáticos de diferentes colores y tamaños, y un circuito de equilibrio), con el fin de incentivar a los niños a que fueran más activos durante el tiempo de recreo escolar.

Tanto en los colegios del GI como del GC, se continuó con las clases de Educación Física programadas en el currículo (una hora semanal de Educación Física para los niños de 3º de Educación Infantil, y dos horas semanales de Educación Física para los de 1º de Educación Primaria con niveles de AF de intensidad baja a moderada), ya que en España es obligatorio.

En el segundo año, el GC se convirtió en el GI y el GI en el GC.

Durante los dos años, se puso a disposición de los padres y profesores un número de teléfono, una dirección de correo electrónico y un blog y, además, se llevaron a cabo dos reuniones con los monito-

res, una al principio del programa, y otra tres meses después del comienzo del mismo. Se mantuvieron contactos mensuales con los monitores para obtener información sobre la asistencia de los escolares al programa. Además, se creó una ficha de valoración de cada una de las sesiones (diseño, gustos de los niños, sugerencias, etc.), que los monitores debían rellenar para que la dirección del programa obtuviera el feedback inmediato y modificar o adaptar de esta manera las actividades. Por último, se realizó una visita trimestral a los centros para evaluar el desempeño del programa y realizar encuestas de satisfacción a los niños.

Las sesiones llevadas a cabo durante la intervención se describen con detalle en la Parte II de este libro.

3.5.- MEDICIÓN DE VARIABLES

Se realizaron mediciones basales y post-intervención de las variables resultado, tanto en el GC como en el GI, en tres ocasiones: al inicio y al final del primer curso académico (septiembre de 2013 y junio de 2014), y al final del segundo curso académico (junio de 2015). Las mediciones se llevaron a cabo en los centros escolares por investigadores entrenados, con el fin de minimizar la variabilidad inter-observador.

Las mediciones de las variables antropométricas (peso, talla, perímetro de cintura, pliegue cutáneo tricipital, porcentaje de grasa corporal, masa libre de grasa y presión arterial) se realizaron en condiciones estandarizadas descritas en el protocolo de MOVI-KIDS [47, 48].

PRINCIPALES VARIABLES RESULTADO

- *Variables antropométricas y composición corporal*

Estas mediciones se realizaron en condiciones estandarizadas [43], tal y como se resume a continuación:

- *Peso.* Media de dos determinaciones (balanza Seca[®] 861) con el niño descalzo y con ropa ligera.
- *Talla.* Media de dos determinaciones con tallímetro de pared (Seca[®] 222) con el niño descalzo, en posición erecta y haciendo coincidir su línea media sagital con la línea media del tallímetro.
- *Índice de masa corporal.* Peso (kg) dividido por la talla (m²).
- *Perímetro abdominal.* Media de tres mediciones después de una espiración normal con cinta métrica flexible en la cintura, en el punto medio entre la última costilla y la cresta ilíaca.
- *Pliegue cutáneo tricipital.* Media de tres mediciones consecutivas realizadas con un calibrador Holtain Ltd. (precisión de 0,2 mm, y presión constante entre valvas de 10 g/mm²).
- *Porcentaje de grasa corporal y masa libre de grasa.* Media de dos mediciones por bioimpedancia eléctrica con aparato de cuatro electrodos Tanita[®] Segmental-418 (Tanita Corp. Tokyo, Japan). Las determinaciones se hicieron por la mañana, bajo condiciones controladas de temperatura y humedad, con el niño descalzo, en ayunas, después de orinar y tras 15 minutos de reposo.

- *Presión arterial*

Media de dos determinaciones obtenidas tras un periodo de reposo de cinco minutos y con un intervalo de tiempo de cinco minutos entre ambas mediciones, usando un tensiómetro automático OMRON-M5-I (Omron Healthcare UK Ltd.).

- *Rendimiento académico*

Se evaluaron los diferentes procesos psicológicos básicos que intervienen en el aprendizaje (como el razonamiento lógico y verbal, el cálculo matemático o la percepción espacial) mediante

la Batería de Aptitudes Diferenciales y Generales para niños de entre 3-6 años (BADyG-I) [53] y para niños entre 6-8 años (BADyG-E1) [54]. Ambas incluyen: a) factores globales (p.ej., inteligencia general); b) pruebas no verbales (p.ej., razonamiento con figuras y rompecabezas lógico); c) pruebas verbales (p.ej., conceptos cuantitativos numéricos); y d) pruebas complementarias (p.ej., percepción auditiva).

VARIABLES RESULTADO SECUNDARIAS

- *Forma física*

Tras un calentamiento general guiado durante cuatro minutos, se evaluaron los principales componentes de la forma física [55]:

- Capacidad cardiorrespiratoria, con la prueba Course Navette (20-m shuttle run test) [56], validado para medir el consumo de oxígeno máximo en niños desde los 5 años.
- Fuerza muscular, la mejor puntuación de tres intentos realizado con el test de salto horizontal sin impulso.
- Velocidad-agilidad, la mejor puntuación de dos mediciones realizadas con un intervalo de cinco minutos, con el test de ida y vuelta 4x10 m.
- Flexibilidad, la mejor puntuación de tres intentos realizado con el test del cajón de flexión sit and reach test.

- *Actividad física*

- Patrón de AF, evaluado con la versión en español para padres del Netherlands Physical Activity Questionnaire (NPAQ) [57], que permite obtener información sobre las preferencias de sus hijos en actividades cotidianas durante los últimos seis meses.
- Medición objetiva por acelerometría, usando acelerómetros GT3X (ActiGraph) durante siete días consecutivos (incluyendo noches), programados en epochs (periodos) de un segundo, para medir la AF de los niños de seis colegios del GI y otros cuatro del GC, aleatoriamente seleccionados, en el primer curso académico. Los datos fueron analizados mediante el software Actilife v6. 13. 3

- *Riesgo de TDAH*

Evaluado con la versión en español para padres y profesores (para adecuarnos al criterio “la presencia de síntomas en, al menos, dos ambientes”) del cuestionario Attention Deficit Hyperactivity Disorder Rating Scale-IV [58], que incluye dos subescalas, una de inatención e hiperactividad, y una escala global. Los ítems hacen referencia a cada uno de los síntomas del TDAH, de acuerdo con los criterios del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales-IV (DSM-IV-TR) [59].

- *Competencia motora*

Se evaluó mediante la Batería de Evaluación del Movimiento para Niños - Segunda edición [Movement Assessment Battery for Children 2 (M-ABC 2)] [60-62]. Esta batería está diseñada para identificar y describir las deficiencias en el rendimiento motor de los niños y adolescentes de 3 a 16 años de edad. Se compone de ocho pruebas por cada rango de edad (3-6, 7-10 y 11-16), agrupadas en tres dimensiones: destreza manual, lanzamientos y recepciones (capturas), y equilibrio (estático y dinámico). Una puntuación más alta indica mejor rendimiento motor. Permite clasificar a los niños como: con problemas motores, con riesgo de problemas motores y con desarrollo motor normal.

- *Calidad de vida relacionada con la salud*

Se utilizó el cuestionario Kiddy-KINDL, versión validada en español, para niños de 4-7 años y para padres [63]. El Kiddy-KINDL es un instrumento genérico de calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), para niños y adolescentes, desarrollado en Alemania para ser utilizado tanto en la prác-

tica clínica, como en niños sanos. Contiene 12 preguntas (con tres opciones de respuesta, rango de 1-3, donde 1 = nunca, 2 = alguna vez y 3 = muchas veces), distribuidas en seis dimensiones: bienestar físico, bienestar emocional, autoestima, familia, amigos y colegio. La versión para niños se administró mediante entrevista y la versión de padres fue autoadministrada.

- *Hábitos y calidad del sueño*

Se valoró con la versión en español del Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) [64, 65], completado por los padres. Este instrumento se centra en los trastornos del sueño comunes para niños entre 4-10 años. El cuestionario permite indicar a los padres en cada ítem si consideran que los hábitos de sueño suponen un problema para su hijo. Se hicieron, además, cuatro preguntas sobre la hora de irse a la cama, despertarse, levantarse y sobre el número total de horas de sueño. Por último, la latencia, cantidad, duración del sueño y el número de despertares también se midieron por acelerometría (ActiSleep®) en una submuestra de 60 escolares. Durante la semana de la acelerometría los padres completaron también un diario de sueño.

OTRAS VARIABLES RESULTADO

- *Barreras y facilitadores para la práctica de AF*

Para conocer las percepciones de los niños respecto al entorno escolar que condicionan la realización de AF se utilizó la metodología cualitativa.

Utilizando técnicas de saturación de datos [66] se realizaron 6-8 grupos focales con padres, madres o cuidadores y 4-6 grupos focales con profesores [67], utilizando para seleccionar a los participantes técnicas de muestro intencionado de máxima variación y diez diarios familiares.

Las entrevistas grupales fueron realizadas por dos investigadores expertos en metodología cualitativa, un moderador y un observador, y fueron grabadas en audio y vídeo, tras autorización expresa de los participantes. Posteriormente, se transcribieron literalmente, garantizando la confidencialidad, y se ordenaron los textos.

El material obtenido fue analizado desde una perspectiva fenomenológica, intentando comprender los motivos y creencias que subyacen tras las conductas [68]. Para el tratamiento de los datos y su análisis posterior se utilizó el programa Atlas-Ti 5.0. Los análisis se realizaron de forma independiente por dos investigadores.

VARIABLES CONFUSORAS

Se consideraron variables confusoras potenciales la edad, el sexo, el peso al nacer, la lactancia materna, los hábitos alimentarios, el nivel socioeconómico familiar, el lugar de residencia (rural o urbana) y el origen (nativo o extranjero).

- *Lactancia*. En primer lugar, se preguntó a las madres sobre el tipo de lactancia de sus hijos: materna, artificial o mixta. En el caso de lactancia materna, se les preguntó el tiempo que sus hijos tomaron solo leche materna, sin ningún otro tipo de leche artificial.
- *Hábitos alimentarios*. La frecuencia de consumo de alimentos se evaluó mediante la cumplimentación por los padres de la versión validada en español para niños de 2-9 años del Children's Eating Habits Questionnaire (CEHQ) [69].
- *Nivel socioeconómico familiar*. Los datos se recogieron a través de un cuestionario autoadministrado sobre la situación laboral y el nivel de estudios del padre y/o la madre. El nivel de estudios se clasificó en estudios primarios (no sabe leer ni escribir, sin estudios, estudios primarios sin completar la Educación Primaria/Educación General Básica), estudios medios (Educación Primaria/Educación General Básica, Educación Secundaria Obligatoria o Bachillerato/BUP/COU) y estudios universitarios (título universitario o doctorado). La situa-

ción laboral de los padres se clasificó en cinco categorías: 1) empleado, gerente o trabajador por cuenta propia con diez o más asalariados; 2) empleado, gerente o trabajador por cuenta propia con menos de diez asalariados; 3) trabajador por cuenta propia sin asalariados a su cargo; 4) personal no cualificado; y 5) tareas del hogar, desempleado y otros. Para calcular el índice del nivel socioeconómico familiar se utilizaron los elementos relacionados con la educación y ocupación de los padres. Según la escala propuesta por la Sociedad Española de Epidemiología, este índice permitió distinguir cinco categorías: nivel socioeconómico bajo, bajo-medio, medio, medio-alto y alto [70].

3.6.- ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES

El proyecto fue avalado por la Delegación Provincial de Educación, Cultura y Deportes en Cuenca, y Ciudad Real de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (España), que envió una carta informativa al respecto a todos los colegios y, seguidamente, los investigadores visitaron cada colegio para informar sobre los objetivos y la metodología del estudio y obtener el visto bueno del director y la aprobación del Consejo Escolar. Una vez recibido, se realizaron charlas informativas, aula por aula, en las que se pidió la colaboración de los escolares. El programa MOVI-KIDS se presentó también a los profesores de Educación Física. Posteriormente, se envió una carta a los padres convocándoles a una reunión para explicarles los objetivos y el procedimiento del estudio y, a su vez, solicitando autorización por escrito para la participación de sus hijos en el mismo, con la recomendación explícita de que consultaran y tuvieran en cuenta la opinión de sus hijos.

Después de cada examen se envió una carta a los padres en la que se les comunicaron los resultados de su hijo y, en el caso de encontrar alguna alteración, el equipo médico del grupo de investigación realizó las recomendaciones oportunas.

El protocolo de este estudio fue aprobado por el Comité Ético de Investigación Clínica del Hospital “Virgen de la Luz” de Cuenca y, además, se firmó una póliza de seguro para cubrir los riesgos potenciales asociados a la intervención.

3.7.- ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El análisis estadístico de la efectividad de la intervención se llevó a cabo en dos fases. En la primera, se comprobó que la randomización consiguió crear dos grupos de escolares comparables. Para ello, se contrastó en los análisis del primer año la diferencia entre el GI y el GC en los promedios ponderados por tamaño del cluster de porcentaje de grasa corporal y capacidad aeróbica cardiorespiratoria. Además, se identificaron valores extremos y outliers, y se comprobó la autenticidad de los datos. Finalmente, tanto mediante gráficos como mediante la prueba de Kolmogorov Smirnov se valoró el ajuste de las diferentes variables a una distribución normal, para así decidir qué variables requerían un tratamiento estadístico paramétrico y cuáles no.

En la segunda fase, se compararon entre los escolares del GI y el GC los cambios en las variables intermedias y finales de evaluación entre el inicio, el primer año y el segundo año del estudio. Para ello, se usaron modelos de regresión mixtos [71], en los que la variable dependiente fue cada una de las variables de evaluación al final del primer y segundo año del estudio. Los modelos se ajustaron por los valores basales de cada variable de evaluación, por edad y por cluster (colegio), y el efecto de la intervención se incluyó en el modelo como un efecto fijo ($0 = GC$; $1 = CI$).

Los resultados se expresaron como la diferencia absoluta de los cambios en las variables de evaluación desde el inicio hasta el final del estudio entre los escolares del GI y del GC [intervalo de con-

fianza (IC) 95%]. Cuando la variable dependiente era la prevalencia de exceso de peso (sobrepeso u obesidad), los resultados se expresaron como odds ratios (OR) con sus IC 95%.

Los modelos se realizaron en niños y niñas por separado, debido a los diferentes patrones de crecimiento en peso y talla, pliegues cutáneos tricipitales y grasa corporal. Sin embargo, se testó si el efecto de la intervención era distinto en niños y niñas usando términos de interacción, que son el producto de la intervención por el sexo. Por las mismas razones, se realizaron análisis de subgrupos según nivel socioeconómico, origen (nativo o extranjero), ambiente (rural o urbano), colegio (público o privado concertado) y TDAH (con o sin riesgo de padecer TDAH).

Todos los análisis se realizaron por intención de tratar, manteniendo a los niños en el GI o GC asignado originalmente, con independencia del número de sesiones del programa de AF a las que acudieran y teniendo en consideración las normas CONSORT para la publicación de este tipo específico de diseño por cluster [72].

La significación estadística se estableció en $p < 0,05$ y los análisis se realizaron con el paquete estadístico SAS, versión 9.1 [73]. Para construir modelos lineales generalizados mixtos, se usó PROC GENMOD cuando la variable dependiente era dicotómica, y PROC MIXED cuando era continua.

4.- RESULTADOS

Los primeros hallazgos encontrados hasta el momento, a raíz de este estudio, son los siguientes:

Objetivo principal 1: Evaluar la efectividad de una intervención multidimensional de promoción de AF en el entorno escolar (MOVI-KIDS) para prevenir la obesidad, mejorar la forma física y reducir el riesgo cardiovascular durante el periodo de rebote adiposo en niños de 4 a 7 años de Castilla-La Mancha (España).

Nuestros datos muestran que la intervención MOVI-KIDS no redujo significativamente los índices de adiposidad ni los niveles de presión arterial en escolares de 4 a 7 años. Sin embargo, fue efectiva para mejorar significativamente el fitness motor (velocidad/agilidad) y muscular tanto en niños como en niñas, y la capacidad cardiorrespiratoria en las niñas.

Estas mejoras en la forma física son importantes porque ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares a corto y largo plazo, ya que están asociadas con mejoras en los factores de riesgo cardiometabólico.

Recomendamos leer el siguiente artículo para conocer más detalles sobre el efecto de MOVI-KIDS en la adiposidad, la presión arterial y la forma física [74]:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30626597>

Objetivo principal 2: Evaluar la efectividad de una intervención multidimensional de promoción de AF en el entorno escolar (MOVI-KIDS) para la mejora de los procesos cognitivos en escolares de 4 a 7 años, con y sin riesgo de padecer TDAH, de Castilla-La Mancha (España).

La intervención MOVI-KIDS fue efectiva para mejorar el rendimiento cognitivo de los escolares de 5 y 6 años. Además, nuestros resultados muestran que el efecto de la intervención sobre la cognición estuvo mediado por cambios en la forma física motora (velocidad/agilidad y coordinación de movimientos).

Estos resultados sugieren que el diseño de programas de AF orientados a mejorar los procesos cognitivos deberían incluir aspectos cuantitativos (forma física) y cualitativos (competencia motora) del ejercicio físico.

Recomendamos leer el siguiente artículo para conocer más detalles sobre el efecto de MOVI-KIDS en la cognición [75]:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30632640>

Objetivo secundario 1 (subproyecto 1): Estimar la prevalencia de delgadez, sobrepeso y obesidad en escolares de 4-6 años de las provincias de Cuenca y Ciudad Real (España), mediante criterios del Grupo Internacional de Trabajo sobre Obesidad (IOTF) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y comparar estas cifras con otros estudios europeos.

La prevalencia de delgadez, sobrepeso y obesidad es del 20,51%, 11,84% y 8,58%, respectivamente, según criterios de la IOTF [76]. Utilizando los criterios de la OMS [77], esta prevalencia es del 3,97%, 13,92% y 10,79% para delgadez, sobrepeso y obesidad, respectivamente.

A medida que aumentaba la edad la prevalencia de delgadez fue menor, mientras que de sobrepeso/obesidad fue mayor, tanto para los criterios IOTF ($p = 0,02$) como con los propuestos por la OMS ($p < 0,001$).

Nuestros datos sugieren que la prevalencia de exceso de peso podría haber tocado techo en España, aunque continúa siendo un importante problema de salud pública. El aumento de la prevalencia de bajo peso debería ocupar un lugar relevante en las intervenciones de salud pública.

Tabla 1. Prevalencia (%) de la delgadez, sobrepeso y obesidad según criterios de la IOTF¹ y la OMS², por edad y sexo. (Fuente: González-García et al. 2015 [78]).

<i>Estatus ponderal</i>	<i>Edad</i>	IOTF ¹			OMS ²			<i>Niños</i>	<i>Niñas</i>
		<i>n</i>	<i>Total</i>	<i>Niños</i>	<i>Niñas</i>	<i>n</i>	<i>Total</i>		
			1602	815	787		1602	815	787
	4	33	27,50	27,57	27,42	7	5,83	5,17	6,45
Delgadez	5	174	21,54	20,87	22,31	30	3,71	3,21	4,30
	6	118	17,96	17,10	18,73	27	4,11	3,87	4,32
Sobrepeso	4	9	7,50	6,90	8,06	6	5,00	5,17	4,84
	5	85	10,52	9,17	12,10	103	12,75	12,61	12,90
	6	94	14,31	12,58	15,85	112	17,05	18,06	16,14
Obesidad	4	9	7,50	6,90	8,06	4	3,33	3,45	3,23
	5	59	7,30	6,42	8,33	78	9,65	10,10	9,14
	6	68	10,35	11,29	9,51	89	13,55	15,81	11,53
Delgadez		325	20,51	19,85	21,12	64	3,97	3,60	4,48
Sobrepeso	4-6	188	11,84	10,30	13,44	221	13,92	14,14	13,70
Obesidad		136	8,58	8,44	8,83	171	10,79	11,81	9,73

¹IOTF: International Obesity Task Force (Grupo Internacional de Trabajo sobre Obesidad).

²OMS: Organización Mundial de la Salud.

Recomendamos leer el siguiente artículo para conocer más detalles sobre la prevalencia de delgadez, sobrepeso y obesidad en escolares españoles de 4-6 años en 2013, y su situación en el contexto europeo [78]:

<http://www.aulamedica.es/nh/pdf/9508.pdf>

Objetivo secundario 2 (subproyecto 2): Estimar la prevalencia de TDAH en escolares de este grupo de edad.

La prevalencia de riesgo de TDAH en escolares españoles de Castilla-La Mancha entre 4 y 6 años fue de 5,4%. Por subtipos la prevalencia fue de 2,6% para el subtipo inatento, 1,5% para el subtipo hiperactivo-impulsivo, y de 1,3% para el subtipo combinado.

Los escolares más pequeños (4-5 años) y con nivel socioeconómico bajo mostraron una mayor prevalencia de riesgo de TDAH que los escolares mayores (6 años) y con un nivel socioeconómico medio o alto.

Una identificación temprana y la comprensión de los factores predictivos de estar en riesgo de TDAH son necesarios para dirigir adecuadamente las intervenciones. Estos esfuerzos deberían dirigirse hacia grupos vulnerables, en especial a las familias de niños con pocos recursos.

Recomendamos leer el siguiente artículo para conocer más detalles sobre la prevalencia de los niños en riesgo de TDAH en este estudio, y su asociación con la edad, sexo, tipo de escuela, origen (nativo o extranjero), y estatus socioeconómico [79]:

<https://bmcpediatr.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12887-018-1083-1>

Otros resultados derivados de este estudio se recogen en las siguientes publicaciones científicas:

Sánchez-López, M., Pardo-Guijarro, M. J., Del Campo, D. G., Silva, P., Martínez-Andrés, M., Gullás-González, R., Díez-Fernández, A., Franquelo-Morales, P., Martínez-Vizcaíno, V., MOVI-KIDS group. Physical activity intervention (MOVI-KIDS) on improving academic achievement and adiposity in preschoolers with or without attention deficit hyperactivity disorder: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 2015. 16: 456. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26458986>

Martínez-Vizcaíno, V., Mota, J., Solera-Martínez, M., Notario-Pacheco, B., Arias-Palencia, N., García-Prieto, J. C., González-García, A., Álvarez-Bueno, C., Sánchez-López, M., MOVI-KIDS group. Rationale and methods of a randomized cross-over cluster trial to assess the effectiveness of MOVI-KIDS on preventing obesity in pre-schoolers. *BMC Public Health*, 2015. 22 (15): 176. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Rationale+and+methods+of+a+randomized+cross-over+cluster+trial+to+assess+the+effectiveness+of+MOVI-KIDS+on+preventing+obesity+in+pre-schoolers>

Martínez-Vizcaíno, V., Solera-Martínez, M., Cavero-Redondo, I., García-Prieto, J. C., Arias-Palencia, N., Notario-Pacheco, B., Martínez-Andrés, M., Mota, J., Sánchez-López, M. Association between parental socioeconomic status with underweight and obesity in children from two Spanish birth cohorts: a changing relationship. *BMC Public Health*, 2015. 15: 1276. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Association+between+parental+socioeconomic+status+with+underweight+and+obesity+in+children+from+two+Spanish+birth+cohorts%3A+a+changing+relationship>

Pozuelo-Carrascosa, D. P., Sánchez-López, M., Cavero-Redondo, I., Torres-Costoso, A., Bermejo-Cantarero, A., Martínez-Vizcaíno, V. Obesity as a Mediator between Cardiorespiratory Fitness and Blood Pressure in Preschoolers. *J Pediatr*, 2017. 182: 114-9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Obesity+as+a+Mediator+between+Cardiorespiratory+Fitness+and+Blood+Pressure+in+Preschoolers>

Martín-Espinosa, N., Díez-Fernández, A., Sánchez-López, M., Rivero-Merino, I., Lucas-de la Cruz, L., Solera-Martínez, M., Martínez-Vizcaíno, V. Prevalence of high blood pressure and association with obesity in Spanish schoolchildren aged 4–6 years old. *PLOS ONE*, 2017. 12(1): e0170926. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Prevalence+of+high+blood+pressure+and+association+with+obesity+in+Spanish+schoolchildren+aged+4%E2%80%936+years+old>

Lucas-de la Cruz, L., Martínez-Vizcaíno, V., Álvarez-Bueno, C., Arias-Palencia, N., Sánchez-López, M., Notario-Pacheco, B. Reliability And Validity Of The Spanish Version Of The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ-SP) In School- Age Children. *Child Care Health Dev*, 2016. 42(5): 675-82. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Reliability+And+Validity+Of+The+Spanish+Version+Of+The+Children's+Sleep+Habits+Questionnaire+\(CSHQ-SP\)+In+School-+Age+Children](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Reliability+And+Validity+Of+The+Spanish+Version+Of+The+Children's+Sleep+Habits+Questionnaire+(CSHQ-SP)+In+School-+Age+Children)

Amador-Ruiz, S., Gutiérrez, D., Martínez-Vizcaíno, V., Gullías-González, R., Pardo-Guijarro, M. J., Sánchez-López, M. Motor Competence Levels and Prevalence of Developmental Coordination Disorder in Spanish Children: The MOVI-KIDS Study. *J Sch Health*, 2018. 88(7): 538-46. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Motor+Competence+Levels+and+Prevalence+of+Developmental+Coordination+Disorder+in+Spanish+Children%3A+The+MOVI-KIDS+Study>

Ruiz-Hermosa, A., Martínez-Vizcaíno, V., Álvarez-Bueno, C., García-Prieto, J. C., Pardo-Guijarro, M. J., Sánchez-López, M. No Association Between Active Commuting to School, Adiposity, Fitness, and Cognition in Spanish Children: The MOVI-KIDS Study. *J Sch Health*, 2018. 88(11): 839-46. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=No+Association+Between+Active+Commuting+to+School%2C+Adiposity%2C+Fitness%2C+and+Cognition+in+Spanish+Children%3A+The+MOVI-KIDS+Study>

Redondo-Tébar, A., Ruíz-Hermosa, A., Martínez-Vizcaíno, V., Cobo-Cuenca, A.I., Bermejo-Cantarero, A., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M. Associations between health-related quality of life and physical fitness in 4-7-year-old Spanish children: the MOVI-KIDS study. *Qual Life Res*, 2019. 28(7): 1751-9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30976956>

Álvarez-Bueno, C., Cavero-Redondo, I., Díez-Fernández, A., Pardo-Guijarro, M.J., Sánchez-López, M., Martínez-Vizcaíno, V. Cardiorespiratory fitness as a mediator of the relationship between birth weight and cognition in schoolchildren. *Psychol Res Behav Manag*, 2019. 12: 255-62. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Cardiorespiratory+fitness+as+a+mediator+of+the+relationship+between+birth+weight+and+cognition+in+schoolchildren>

Ruíz-Hermosa, A., Martínez-Vizcaíno, V., Solera-Martínez, M., Martínez-Andrés, A., Cañete-García-Prieto, J., Sánchez-López, M. Individual and Social Factors Associated with Active Commuting to School in 4-6 Years Old Spanish Children. *Int J Environ Health Res*, 2019. 7: 1-11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Individual+and+Social+Factors+Associated+with+Active+Commuting+to+School+in+4-6+Years+Old+Spanish+Children>

Ruiz-Hermosa, A., Mota, J., Díez-Fernández, A., Martínez-Vizcaíno, V., Redondo-Tébar, A., Sánchez-López, M. Relationship between weight status and cognition in children: A mediation analysis of physical fitness components. *J Sports Sci*, 2020. 38(1): 13-20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Relationship+between+weight+status+and+cognition+in+children%3A+A+mediation+analysis+of+physical+fitness+components>

5.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES GENERALES DEL ESTUDIO

- Incluye contenidos y juegos variados dirigidos a todos los escolares, independientemente de su peso corporal, género, habilidad motriz, nacionalidad, nivel socioeconómico, con o sin riesgo de padecer TDAH, etc. Además, ofrece a los niños experiencias de aprendizaje motivantes, con el fin de que descubran el placer de realizar AF y jugar para mejorar su forma física.
- Tal y como se ha observado en las tres ediciones del programa MOVI (MOVI, MOVI-2 y MOVI-KIDS), este resulta atractivo a los escolares y presenta buena adherencia. Además, es sencillo de llevar a la práctica y se puede generalizar a cualquier colegio.
- El programa de AF se lleva a cabo en horario extraescolar, dentro de los centros educativos y, posteriormente, los niños pueden usar los juegos aprendidos en el tiempo de recreo o en su tiempo de ocio.
- La intervención MOVI-KIDS está diseñada por un equipo multidisciplinar (licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, maestros de Educación Infantil y Primaria y psicopedagogos) y es ejecutado por profesionales especializados en la AF.
- Al mismo tiempo, involucra a todos los miembros de la comunidad educativa, escolares, profesores y padres, llevando a cabo un seguimiento y evaluación continuos.
- El programa MOVI-KIDS, a nuestro juicio, presenta varias fortalezas: en primer lugar, utiliza las instalaciones deportivas existentes en los centros escolares; en segundo lugar, es un programa que tiene en cuenta las opiniones y preferencias de los padres y los profesores, sin sobrecargarlos; además, no requiere ningún cambio en el currículo educativo que desarrollan los escolares; y, por último, incluye aspectos innovadores en la estructura física de los patios de los colegios (circuitos de equilibrio, neumáticos de colores...).
- En general, teniendo en cuenta los antecedentes y el estado actual de nuestro tema de estudio, descrito con detalle en el primer punto de este libro, consideramos que el programa MOVI-KIDS representa una estrategia atractiva para aumentar el tiempo de realización de AF de los niños en edad escolar, tanto en el recreo como en horario extraescolar.

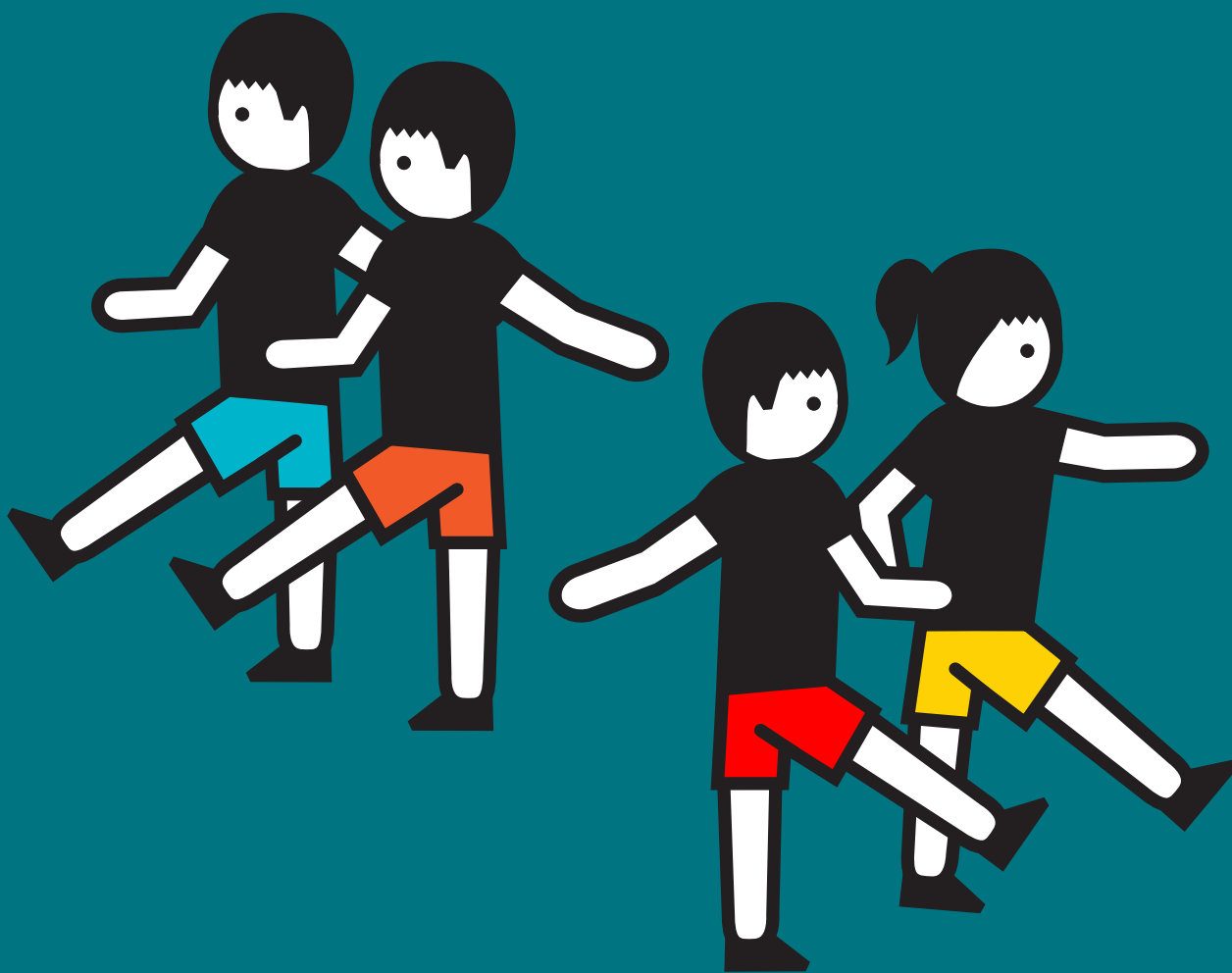
RECOMENDACIONES TRAS NUESTRA EXPERIENCIA

1. Debido a la magnitud y las consecuencias de la obesidad infantil en la actualidad y en el futuro, es prioritario probar la efectividad de intervenciones que ayuden a controlar esta epidemia en España. De lo contrario, es esperable un aumento de la morbilidad/mortalidad por enfermedades cardiovasculares en los próximos años.
2. Tal y como se ha señalado, las intervenciones más adecuadas para prevenir la obesidad en los niños españoles deben basarse en la promoción de la AF, debido a que: 1) se ha reportado un bajo nivel de forma física en los escolares españoles, particularmente a partir de los datos del estudio AVENA [46]; 2) la ingesta calórica de los niños con sobrepeso no es mayor que la de los niños con normopeso o bajo peso, según datos de nuestro grupo [24]; 3) una intervención basada exclusivamente en la dieta puede tener riesgos en los niños con bajo peso; y 4) una intervención de promoción de la AF basada en el juego podría mejorar otros aspectos relacionados con la salud, tales como la forma física, la calidad de vida, el rendimiento cognitivo, la duración y la calidad del sueño, etc.
3. Dado que el IMC no distingue entre masa grasa y masa magra corporal, parece aconsejable incluir como principal variable resultado en las intervenciones basadas en la promoción de

la AF en niños, además del IMC, un indicador de grasa corporal como el grosor del pliegue cutáneo tricípital o la grasa corporal medida por bioimpedancia [80], ya que la AF podría reducir la grasa e incrementar la masa muscular y, como consecuencia la relación peso/talla se mantendría sin cambios [19, 20].

4. La infancia se considera la mejor edad para establecer comportamientos sanos perdurables, por lo que, probablemente, es el mejor momento para intervenir. Además, se sabe que el riesgo de obesidad en la edad adulta es mucho mayor cuanto más tempranamente se produce el rebote adiposo [14].
5. La hipótesis epigenética sostiene que, a pesar de que los genes explican hasta el 30% de la probabilidad de la obesidad, la expresión fenotípica podría estar influenciada por factores ambientales, siendo la AF vigorosa uno de los más influyentes [81, 82].
6. El entorno escolar se considera el contexto más adecuado para llevar a cabo intervenciones de AF en niños, ya que permite acceder a muestras grandes de población, los niños pasan una cantidad de tiempo considerable en la escuela, en la mayoría de los centros educativos se imparte educación para la salud (hábitos nutricionales y de AF) y, además, proporciona una red social de influencia formada por profesores y compañeros [80].
7. El diseño de las intervenciones debe basarse en modelos teóricos de modificación de conducta. Una de las principales limitaciones para la mayoría de las intervenciones en obesidad en los niños es la falta de marco teórico para estos modelos, lo que supone una amenaza para la perdurabilidad del efecto a lo largo del tiempo.

PARTE II



1.- DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE JUEGOS MOVI-KIDS

MOVI-KIDS es el nombre de la intervención de AF para los escolares que participaron en el estudio “Efectividad de una intervención de AF en escolares para prevenir la obesidad durante el rebote adiposo: ensayo cruzado aleatorizado por clusters”. Es un programa de AF recreativa basada en el juego y adaptada al nivel de desarrollo de los escolares de 4 a 7 años. El objetivo principal fue aumentar el tiempo de AF semanal desarrollando los componentes de la forma física relacionados con la salud (resistencia aeróbica, fuerza muscular y velocidad/agilidad) y la competencia motora (equilibrio, saltos, giros, desplazamientos y lanzamientos/recepciones), mediante tres bloques de contenidos: juegos de equipo e iniciación deportiva, circuitos de habilidades motrices y bailes. Entre los meses de octubre y mayo se llevaron a cabo un total de 76 sesiones de AF en las instalaciones del centro escolar y en horario extraescolar. Cada semana se realizaron tres sesiones de 60 minutos de AF.

Esta segunda parte se divide, a su vez, en dos apartados: uno para describir las características, objetivos, contenidos y metodología del programa de juegos y, otro, donde se desarrollan cada una de las 76 sesiones que se han realizado en el programa MOVI-KIDS.

1.1.- CARACTERÍSTICAS DE LOS ESCOLARES DE 4-7 AÑOS: DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL

Debido a las individualidades de cada persona es complicado predecir exactamente cuándo o cómo un niño alcanzará o perfeccionará una destreza determinada. Los logros o hitos del desarrollo que se indican a continuación proporcionan una idea general de los cambios que podemos esperar a medida que los niños crecen.

EDUCACIÓN INFANTIL: 4 AÑOS

DESARROLLO FÍSICO	DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE	DESARROLLO PSICOSOCIAL
<p><i>Motricidad gruesa</i> Mayor soltura en la motricidad general. Se desplaza variando velocidades. Realiza saltos con un pie. Se balancea con facilidad. Lanza con dominio de dirección. Bota la pelota y la pateo.</p> <p><i>Motricidad fina</i> Intenta cortar con tijeras en línea recta. Tiene establecida la mano dominante. Intenta escribir su nombre. Dibuja piernas y brazos de las personas.</p>	<p><i>Lenguaje receptivo</i> Entiende el concepto de “lo contrario”. Escucha atentamente las historias. Sigue instrucciones con preposiciones (p.ej., “sobre-debajo”).</p> <p><i>Lenguaje expresivo</i> Utiliza todas las partes del discurso correctamente. Tiene un vocabulario de unas 2.000 palabras. Usa nombres de colores. Hace muchas preguntas (p.ej., por qué, qué, cómo). Tiene un 100% de producción y uso de consonantes. Corrige errores propios en la pronunciación de nuevas palabras. Tiene sentido del humor. Le gustan las canciones. Aumento el uso de la imaginación. Categoriza animales, comidas, juguetes. Reconoce formas geométricas. Identifica la parte que falta.</p>	<p>Es dogmático y dramático. Muestra deseo de conformarse. Puede tener problemas de control. Puede manifestar un comportamiento físicamente agresivo. Es autosuficiente en su propia casa. Tiene pesadillas. Puede argumentar, jactarse y hacer coartadas. Llama la atención. Realiza críticas sobre otros. Raramente duerme a la hora de la siesta. Se separa de la madre fácilmente. A menudo tiene un amigo “especial”. Prefiere sus compañeros a los adultos. Utiliza el baño sin asistencia.</p>

EDUCACIÓN INFANTIL: 5 AÑOS

DESARROLLO FÍSICO	DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE	DESARROLLO PSICOSOCIAL
<p><i>Motricidad gruesa</i> Se balancea en un pie. Salta en profundidad. Usa patines con ruedas. Monta en bicicleta. Se balancea en la punta de los pies con seguridad y a elevadas alturas.</p> <p><i>Motricidad fina</i> Mano dominante firmemente establecida. Colorea dentro de líneas. Corta con tijeras en línea. Copia el círculo, el cuadrado y el triángulo. Carece de dominio en las acciones de pegar. Dibuja dentro de áreas pequeñas.</p>	<p><i>Lenguaje receptivo</i> Escucha brevemente lo que otros dicen. Entiende unas 6.000 palabras. Adivina el objeto por uso de pistas.</p> <p><i>Lenguaje expresivo</i> Tiene un vocabulario de más de 2.500 palabras. Define palabras y pregunta los significados de las palabras.</p> <p><i>Desarrollo cognitivo</i> Aprecia el pasado, el presente y el futuro. Comienza a disfrutar del humor (historias). Es capaz de ser autocrítico.</p>	<p>Disfruta de un pequeño grupo. Se inicia en el juego cooperativo. Escucha y participa en actividades grupales de aproximadamente 20 minutos de duración. Sabe cuándo ocurren los eventos. Acepta la ayuda de los adultos y la supervisión. Es seguro de sí mismo. Quiere ayudar. Disfruta de la competitividad. Respeto a sus compañeros y sus propiedades.</p>

EDUCACIÓN PRIMARIA: 6 AÑOS

DESARROLLO FÍSICO	DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE	DESARROLLO PSICOSOCIAL
<p><i>Motricidad gruesa</i> Está constantemente activo. Muestra movimientos coordinados y domina su cuerpo y movimientos que son más económicos y eficaces. Tiene buen equilibrio y ritmo. Anticipa la trayectoria de los objetos. Recibe y devuelve el pase.</p> <p><i>Motricidad fina</i> Realiza lazos. Reconoce dibujos.</p>	<p><i>Lenguaje receptivo</i> Se muestra receptivo con el idioma.</p> <p><i>Lenguaje expresivo</i> Define y explica palabras. Identifica la semejanza y diferencias entre los objetos. Identifica consonantes. Le gusta usar palabras largas. Utiliza cada vez más el lenguaje simbólico. Escribe el nombre y el apellido.</p> <p><i>Desarrollo cognitivo</i> Conoce el nombre de todos los colores. Identifica similitudes y diferencias entre las imágenes. Comienza a reconocer las palabras. Identifica palabras por longitud o el comienzo de sonido/letra. Inventa la ortografía. Invierte dos dígitos.</p>	<p>Dificultades para modular los sentimientos. Disfruta actuando para otros. Dificultades para tomar decisiones. Necesita a los adultos para completar las tareas. Muestra celos de los demás. Muy competitivo. Responde mejor a la alabanza. Comienza a distinguir derecha e izquierda sobre sí mismo.</p>

EDUCACIÓN PRIMARIA: 7 AÑOS

DESARROLLO FÍSICO	DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE	DESARROLLO PSICOSOCIAL
<p><i>Motricidad gruesa</i> Muestra variabilidad en el nivel de actividad. Puede realizar paseos en bicicleta. Es capaz de conducir un balón en los pies.</p> <p><i>Motricidad fina</i> Desarrolla la musculatura. Desarrolla correctamente la coordinación óculo-manual. Dibuja el triángulo proporcionado.</p>	<p>Habla con fluidez. Entiende la relación causa-efecto. Habla sobre sus propios sentimientos. A menudo parece no escuchar. Organiza y clasifica información. Posee sentido interno del tiempo. Realiza una lectura con mayor vocabulario. Demuestra una mayor velocidad con la escritura. Aprende a resolver problemas. Aprende a decir la hora.</p>	<p>Está aprendiendo a descartar. Se vuelve tranquilo. Cuando está enojado tiene un mejor control de voz y temperamento. Establece altas expectativas para sí. Está ansioso por complacer a otros. No ha aprendido a perder en los juegos. Engañará o terminará el juego bruscamente. Poco sentido del humor.</p>

(Fuente: Wilconsin child welfare professional development system. Efect of abuse & neglect. <https://wcwps.wisc.edu/chiddevelopment/resources/CompleteDevelopmentDetails.pdf>).

1.2.- LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD DE LOS ESCOLARES DE 4-7 AÑOS: EL PAPEL DE LA COMPETENCIA MOTORA

Está bien establecido que la AF es importante para un crecimiento y desarrollo saludable en niños y adolescentes [83]. Sin embargo, un gran porcentaje de ellos no son lo suficientemente activos [84, 85].

La AF no es solo una forma de aumentar el gasto calórico, sino que ofrece a los niños una excelente oportunidad para un correcto desarrollo general y el refinamiento de la competencia motora en particular [83].

La competencia motora hace referencia a *movimientos básicos/fundamentales que involucran la combinación de patrones de movimiento de dos o más segmentos corporales* [86]. Estos movimientos son la base de habilidades motoras más complejas y especializadas que se requerirán en actividades físico-deportivas futuras. Por tanto, pueden condicionar la participación en actividades físicas organizadas y no organizadas de niños y adolescentes. Podemos diferenciar entre habilidades motoras de locomoción, manipulativas y no locomotoras (como el equilibrio o los giros). Las habilidades de locomoción son actividades que implican desplazamiento del cuerpo en horizontal y/o en vertical, como andar, correr o saltar; las habilidades manipulativas, también divididas en habilidades motoras gruesas o finas, normalmente incluyen actividades donde no existe desplazamiento; lanzar, recibir o patear son ejemplos de habilidades motoras gruesas. Por otro lado, las habilidades motrices finas incluyen actividades que implican manipulación de objetos con alto grado de precisión, como recortar o enhebrar una aguja. Es lógico pensar que ciertas actividades, como es el caso de lanzar un dardo, pueden englobarse dentro de las habilidades motrices gruesas y finas al mismo tiempo. En el mismo sentido, a veces una actividad no se realiza de forma aislada, sino que es la combinación de varias, como en el caso de patear un balón en movimiento, que se incluiría en las habilidades de locomoción y manipulativas (gruesas) al mismo tiempo.

La investigación ha demostrado que una adecuada competencia motora, particularmente los desplazamientos y las habilidades motrices gruesas, está asociada con un incremento en los niveles de AF durante la niñez y la adolescencia [87], al mismo tiempo que se ha comprobado que los niños con una buena competencia motora tienen una mayor adherencia a la práctica de la AF [88]. Además de la

influencia positiva de la competencia motora en los comportamientos de los escolares, esta se relaciona positivamente con otros aspectos de la salud de los niños, como la forma física y el control en la ganancia de peso [89], con una mejora en la cognición [90] y con otros aspectos psicosociales [91].

Dado que la competencia motora es el producto de la interacción entre maduración, crecimiento, desarrollo y ambiente, no podemos obviar que ofrecer a los niños un entorno apropiado para que practiquen, y en el que se refuerce y se estimule, resulta esencial para mejorar sus habilidades motrices. Por tanto, MOVI-KIDS se diseñó teniendo en cuenta las siguientes premisas metodológicas que faciliten entornos de práctica apropiados para el desarrollo de la competencia motora:

1. *Enseñanza para la transferencia.* Seleccionando juegos y actividades que desarrollan patrones motores, cognitivos y toma de decisiones que se aprenden y sirven para otros juegos similares, dentro y fuera del programa.
2. *Maximización del tiempo de práctica.* Mediante el uso de reglas sencillas, espacios y grupos con número de jugadores reducidos y sistemas de puntuación no eliminatorios.
3. *Implicación cognitiva.* Ofreciendo a los niños la posibilidad de resolver problemas motores, colaborar y generar soluciones, favoreciendo la reflexión sobre la práctica.
4. *Principio de globalidad.* Trabajo centrado en el desarrollo de las habilidades motrices resultantes (equilibrio, coordinación y agilidad) y no específicamente de las habilidades motrices básicas (saltos, lanzamientos, recepciones, etc.).
5. *Ajustado a los diferentes niveles y gustos de los participantes.* Proporcionando “retos óptimos”, variedad de actividades y diferentes niveles de complejidad.
6. *Foco en el aprendizaje.* Ofreciendo a los niños feedback sobre cómo lo están haciendo y sobre cómo podrían mejorar.
7. *Orientación en la tarea y no al éxito.* Basándonos en la teoría de la autodeterminación, donde se deben ofrecer ambientes de práctica que permitan a los niños la posibilidad de satisfacer su motivación interna para demostrar competencia, autonomía y relaciones sociales, con el objetivo de aumentar la adherencia a la práctica de AF [92].
8. *Actividades por intervalos.* Donde se intercalan actividades de corta duración, pero de alta-moderada intensidad, con periodos de descanso, siguiendo el patrón característico de AF de los niños de estas edades.
9. *Coeducación.* Sin diferenciar entre niños y niñas. Al desarrollarse todo tipo de contenidos (deportivos, de habilidades motrices y forma física, expresivos...) no se favorece ningún sexo. Intentar eliminar los estereotipos de género en el lenguaje del profesor, la organización de la clase, la elección de los materiales o los estilos de enseñanza seleccionados.
10. *Pertenencia.* Fomentar el sentimiento de pertenencia y las relaciones sociales organizando a los alumnos en equipos que se mantendrán durante un trimestre. Estos equipos se utilizarán, al menos, en una de las sesiones semanales. Dentro de estos equipos los niños desarrollarán roles rotativos de capitán y preparador físico.
11. *Actividad física recreativa.* Centrado, principalmente, en el juego. Este tipo de AF persigue que los alumnos se diviertan y disfruten con el movimiento, hecho que resulta de vital importancia si tenemos en cuenta que la diversión es considerada como uno de los mediadores de la práctica de la AF. El impacto de la AF recreativa en la salud se muestra en la figura 3 [93].

1.3.- OBJETIVOS

Aunque el objetivo principal fue aumentar el tiempo de AF semanalmente, el programa desarrolló otros objetivos que tienen que ver con los aprendizajes de técnicas, destrezas y habilidades físico-deportivas, y con los aspectos sociales y actitudinales que implica la práctica de AF. El fin fue contribuir a que los niños desarrollaran competencias y actitudes necesarias para ser activos en su tiempo de ocio, y que a la vez mejorasen su confianza, autoestima e imagen de sí mismos y, por ende, aumentasen su bienestar y su calidad de vida.

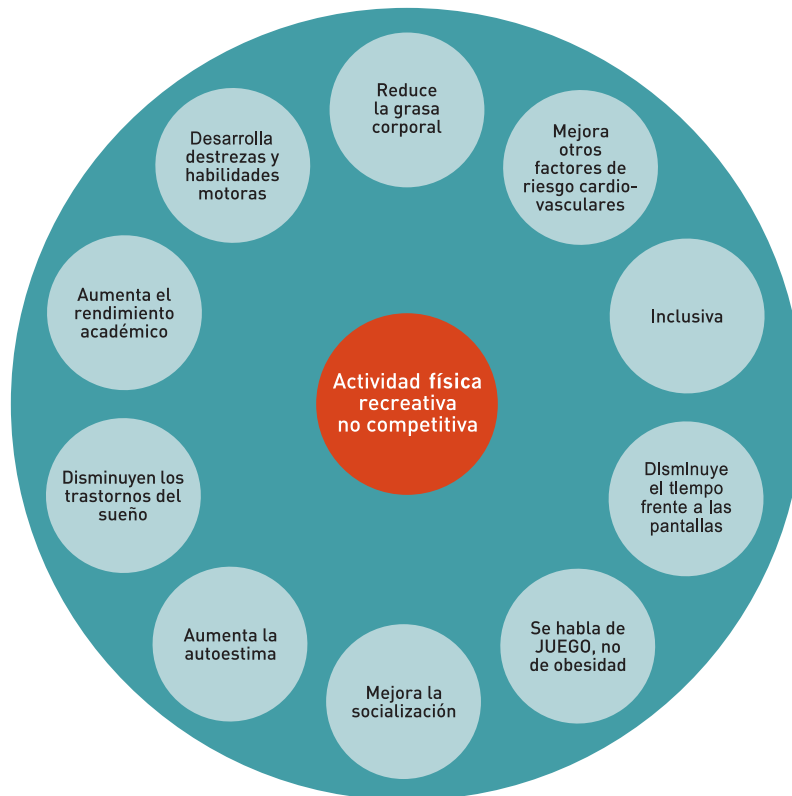


Figura 3. Motivos para diseñar una intervención de actividad física basada en el juego.
(Fuente: Martínez-Vizcaíno et al. 2009 [93]).

Los *objetivos principales* de MOVI-KIDS fueron:

1. Aumentar el tiempo de AF de los escolares de 3^{er} curso de Educación Infantil y 1^{er} curso de Educación Primaria, tanto durante el horario escolar, como extraescolar.
2. Aumentar el tiempo de AF de todos los escolares del centro durante el recreo.
3. Reducir la grasa corporal y mejorar el rendimiento académico de los escolares de 3^o de Educación Infantil y 1^o de Educación de Primaria.

Como *objetivos específicos* nos planteamos los siguientes:

- Desarrollar y refinar la competencia motora.
- Mejorar la forma física relacionada con la salud.
- Valorar, conocer y realizar diferentes prácticas físicas: juegos tradicionales, actividades pre-deportivas, juegos alternativos, bailes, etc.
- Mejorar la coordinación segmentaria y dinámica general.
- Favorecer entornos de aprendizaje para resolver problemas motrices que tienen que ver con la apreciación de distancias, velocidades y dirección en los desplazamientos móviles.
- Participar en juegos rítmicos, ajustando el movimiento al ritmo externo.
- Valorar el uso del juego como un recurso para el tiempo libre.
- Aceptar las reglas en los juegos y competiciones, respetando a quienes asumen el papel de árbitro.
- Iniciarse en las estrategias básicas del juego (cooperación, oposición, cooperación-oposición).
- Aprender a cooperar y trabajar en equipo.
- Aprender juegos y habilidades motrices que permitan a los escolares ser autónomos para seguir jugando cuando no estén en el programa MOVI-KIDS.

- Crear gusto por el movimiento, favoreciendo así la creación y consolidación de hábitos de AF en las primeras edades.
- Sensibilizar a los escolares, familias y profesores del centro de la importancia de mantenerse físicamente activos y los beneficios de la práctica de la AF.
- Expresar solidaridad y compañerismo en cualquier práctica física, aceptando a todos los compañeros y colaborando con ellos sin distinción.
- Ofrecer a los escolares de los centros participantes la oportunidad de ser físicamente activos dentro y fuera del horario lectivo.
- Incrementar la participación de las familias en la vida del centro.
- Mejorar la interacción con los distintos agentes públicos y privados del entorno local en la promoción de estilos de vida activos y saludables de los niños del municipio.

1.4.- CONTENIDOS

Los contenidos a abordar a lo largo del programa se distribuyeron de manera gradual y progresiva en distintas sesiones de trabajo durante todo el curso escolar. El orden de aparición de las sesiones se planificó teniendo en cuenta los principios de progresión (de menor a mayor dificultad) y de transferencia que pueden tener los contenidos de las primeras sesiones sobre las que se llevaron a cabo más tarde. Todos los grupos recibieron las mismas sesiones, modificando la intensidad y simplificando las reglas entre los grupos de 3^{er} curso de Educación Infantil y de 1^o de Educación Primaria. Se trató que las sesiones tuvieran una intensidad moderada/vigorosa, para probar la hipótesis que respalda que la AF vigorosa a edades tempranas puede producir beneficios cardiometabólicos que perduran a lo largo de la vida [47], además de atender las recomendaciones de la OMS en las que se sugieren que los niños y jóvenes (5-17 años) deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, y que la AF será principalmente aeróbica [94].

Cada sesión se estructuraba en tres partes:

- I. *Parte inicial (10 minutos)*. Actividades generales suaves para preparar al organismo al esfuerzo posterior. Juegos de animación sencillos que buscan preparar fisiológica, psicológica y socialmente al niño para la actividad.
- II. *Parte central (40 minutos)*. Juegos y actividades de mayor especificidad, intensidad y complejidad.
- III. *Parte final (8 minutos)*. Ejercicios de flexibilidad, juegos de relajación y socialización.

El programa incluyó tres grandes bloques de contenidos. Estos bloques fueron elegidos con el objetivo de llegar a los gustos de todos los niños y por tratarse de actividades motivantes, sencillas y que suponían un alto gasto energético, además de estar estrechamente relacionados con los contenidos de las tres grandes áreas del currículo de Educación Infantil [95] y los contenidos específicos del currículo de Educación Primaria [96] dentro del área de Educación Física. Los tres bloques de contenidos buscan el desarrollo tanto del componente cuantitativo del ejercicio (forma física) como del cualitativo (competencia motora). Cada bloque de contenidos se subdivide en *Módulos de Actividades*, entendidos como unidades de trabajo más específicas, así p.ej., el Bloque de bailes, fitness y expresión corporal incluye juegos de iniciación al fitness, bailes y juegos con música, etc.; el Bloque de juegos de equipo comprende juegos de persecución, juegos con picas, juegos de balónmano y ultimate, etc.; y el Bloque de circuitos y habilidades motrices contiene circuitos, relevos, yincanas, etc.

Siguiendo el principio de globalidad, en el apartado donde se especifican las fichas de las sesiones, cuando se desarrollaban varias habilidades motrices básicas en un juego o actividad, en el objetivo de la sesión aparece como “coordinación”, y solo en aquellos juegos o actividades donde se desarrollaba de forma muy específica una de las habilidades motrices básicas, es indicado. De la misma manera, cuando en un juego o actividad se desarrollaban varios componentes de la forma física, solo se indica el componente que se desarrolla de forma más específica.

Cada semana se realizaba una sesión de cada bloque:

- a. *Bloque de bailes, fitness y expresión corporal.* Incluyó actividades de iniciación a los bailes modernos, al aeróbic infantil y las danzas. Actividades sencillas y juegos con música. *Objetivo principal:* desarrollar la resistencia, la fuerza, el equilibrio y la coordinación dinámica general.
- b. *Bloque de juegos de equipo.* Incluyó juegos pre-deportivos, tradicionales y de transferencia a los materiales y equipamiento de la intervención en el patio (empujes, trepas, reptaciones y tracciones). *Objetivo principal:* mejorar la competencia motora (desplazamientos y lanzamientos/recepciones), la resistencia, la fuerza y la velocidad/agilidad.
- c. *Bloque de circuitos y habilidades motrices.* Incluyó tareas sencillas, circuitos y yincanas. *Objetivo principal:* desarrollar el equilibrio, coordinación, saltos, desplazamientos y giros.

El material utilizado en las sesiones fue proporcionado por la coordinación del programa, para que todos los centros tuviesen las mismas condiciones.

1.5.- EL MONITOR

MOVI-KIDS, en su diseño y ejecución, ha sido producto del trabajo de licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y maestros de Educación Primaria con especialidad/mención en Educación Física. Con el objetivo de estandarizar la forma de llevar a cabo las sesiones, se realizó un programa de formación de dos días completos con los responsables de llevar a cabo la intervención. Además, se elaboraron fichas didácticas que permitieron que, en los colegios del GI, las sesiones tuvieran las mismas actividades y materiales y con la misma duración. De forma general, las funciones del monitor consistían en implementar el programa con las pautas establecidas, estimulando, dinamizando, orientando y controlando el riesgo durante la práctica.

1.6.- PLAN ACTITUDINAL Y DE ADHERENCIA

Una de las principales amenazas para un programa como MOVI-KIDS es la falta de adherencia de los niños participantes (tienen otras ofertas de actividades, clases de apoyo, televisión, videoconsolas, etc.). Se diseñó un plan actitudinal de adherencia para combatir el absentismo y el abandono. Para ello, se creó una mascota y un nombre, *MOVI*, para la intervención. Con el logotipo de nuestra mascota se diseñaron una serie de materiales y regalos que pretendían reforzar la adherencia y premiar la fidelidad de los niños al programa. Los regalos (chapas, bidones de agua, camisetas) se daban siempre y cuando los niños hubieran asistido a más del 80% de las sesiones trimestralmente, y el refuerzo actitudinal se presentaba poco a poco durante todo el segundo trimestre; así, p.ej., se iban entregando chapas con mensajes para ser físicamente activos y llevar un estilo de vida saludable para que todos acudieran si no querían perder la chapa mensual. Además, con el objetivo de reforzar la asistencia de los escolares al programa, cada monitor debía dinamizar el blog creado para la intervención (<http://movi3kids.blogspot.com.es/>). Semanalmente, el monitor se encargaba de subir fotos y hacer la crónica dirigida a los niños, maestros y familias.



Figura 4. Chapas, con el logotipo de la mascota del programa MOVI-KIDS.



Figura 4. Bidones y camisetas con el logotipo de la mascota del programa MOVI-KIDS.

1.7.- EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Durante el programa se realizaron acciones para implicar a los profesores y a los padres en el fomento de estilos de vida activos en los niños, tales como: 1) materiales de refuerzo que ya han probado ser útiles para favorecer la adherencia e implicar a padres y profesores en el programa (imán-pirámide con las recomendaciones de AF saludables); 2) encuesta de satisfacción con el programa; y 3) correos electrónicos y notas informativas al inicio de cada trimestre sobre la importancia de ser activo y reducir el tiempo de televisión y videojuegos, además de noticias y otros consejos sobre hábitos saludables a través del blog del programa (<http://movi3kids.blogspot.com.es/>). Con anterioridad al inicio del programa, los padres y los profesores se reunieron con los investigadores del proyecto para tomar decisiones acerca de cómo deberían hacerse las modificaciones en el patio escolar y cuáles eran las mejores estrategias de apoyo al programa MOVI-KIDS en el entorno familiar.

Para el seguimiento y evaluación del programa se llevaron a cabo reuniones periódicas con padres y profesores, visitas a los centros educativos y encuestas de satisfacción para padres y escolares. Mensualmente, los monitores responsables de cada grupo debían entregar un informe con la asistencia de los participantes y una evaluación sobre las sesiones.



Figura 6. Imán-pirámide con las recomendaciones de AF saludables.

2.- FICHAS DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA DE JUEGOS MOVI-KIDS

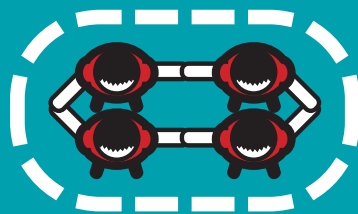
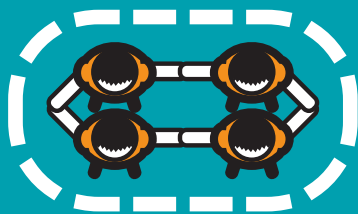
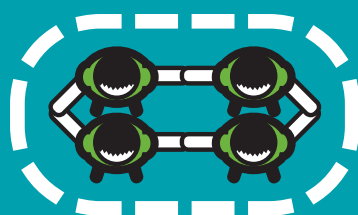
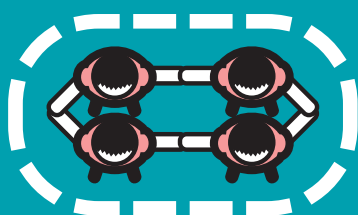
LEYENDA DE LOS COMPONENTES DE LA FORMA FÍSICA Y LA COMPETENCIA MOTORA

Rae	Resistencia aeróbica
Fm	Fuerza muscular
Vel	Velocidad
Flex	Flexibilidad
Agil	Agilidad
Coord	Coordinación
Equil	Equilibrio

DISTRIBUCIÓN POR TRIMESTRES DE LAS SESIONES

	1 ^{er} trimestre	2 ^o trimestre	3 ^{er} trimestre
JUEGOS DE EQUIPO	Sesiones 1-8	Sesiones 9-18	Sesiones 19-25
CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES	Sesiones 1-9	Sesiones 10-18	Sesiones 19-25
BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL	Sesiones 1-8	Sesiones 9-17	Sesiones 18-26

2.1.- 1^{er} TRIMESTRE: JUEGOS DE EQUIPO



SESIÓN 1: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE

ACTIVIDAD:

Juegos de persecución I

DURACIÓN:


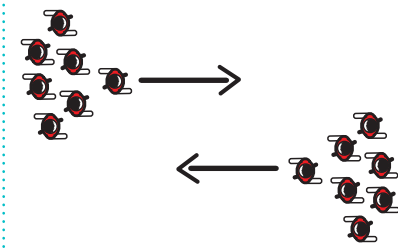
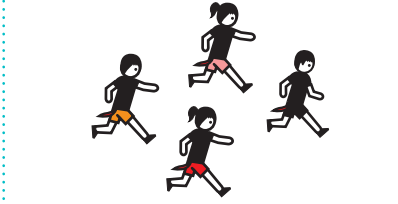
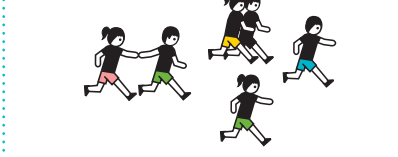
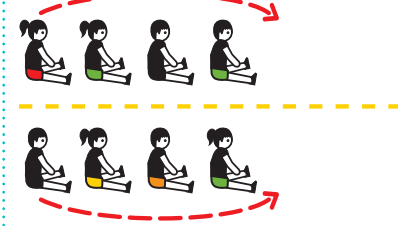
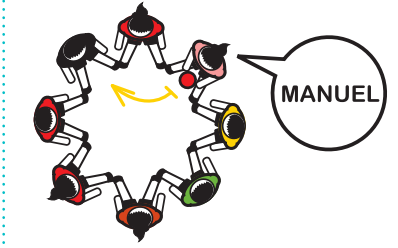
60 minutos

Al ser el primer día de juegos de equipos introducimos los siguientes elementos:

- Organización de los equipos (válidos para las próximas sesiones).
- Nombre del equipo.
- Lugar asignado al equipo para trabajar todas las sesiones.

En las siguientes sesiones introduciremos roles como el preparador físico (PF), capitán (CP) y, posteriormente, algunos elementos de la estructura competitiva, como el concepto de entrenamiento, competición, partido amistoso, así como rituales, tales como el “grito de equipo”, dar la mano al contrario, etc.

MATERIALES: pañuelos, petos, 6-8 pelotas.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer equipos de entre 4-8 alumnos. Hacer de 4 a 6 equipos (número par). - Se asigna un lugar en la pista a cada equipo, que será donde se reúnan y hagan los juegos que se desarrollen en grupos. Se designa un PF. 	Equipos	10'	
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SEGUIR AL LÍDER. Correr siguiendo al PF, sin adelantarlo, yendo todo el grupo como un “equipo” muy juntos. Cada equipo debe elegir un recorrido, sin copiar ni seguir a ningún otro equipo. El PF estará atento a las consignas del docente que, sucesivamente, irá diciendo distintas formas de desplazamiento: carrera lateral, saltos, hacia detrás, etc. PROGRESIÓN: si los niños responden bien, que sea el PF quien haga las propuestas del tipo de desplazamiento.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. A LA CAZA DEL PAÑUELO. Con un pañuelo o peto puesto como “cola” por detrás, utilizando el pantalón para que se sujete, correremos por la pista intentado robar “colas” y que no nos roben la nuestra. Seguimos corriendo mientras quede algún pañuelo por robar. Cuando se acabe, los equipos vuelven a su lugar asignado y cuentan cuántos han robado entre todos.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. PILLADO EN CADENA. Los alumnos de un mismo equipo persiguen al resto. Cuando los cojan (es suficiente con tocar), se dan la mano y siguen persiguiendo en cadena. No vale soltarse para pillar. El juego acaba cuando han cogido a todos o estableciendo un tiempo determinado. Repetir tantas veces como equipos haya.</p>	Equipos	10'	
Vel/Agil	<p>3. CARRERA A SENTARSE. Carrera entre equipos. Marcar una distancia de unos 15 metros. Comienzan sentados con las piernas abiertas y en fila. El de detrás corre a ponerse delante y sentarse. Cuando se sienta, tiene que decir el nombre de su compañero (por lo que tiene que saber quién está delante de él). Solo cuando oiga su nombre saldrá el de detrás a ponerse delante. VARIANTES: Distintos tipos de desplazamientos y posiciones iniciales: de pie cogidos por cintura y correr de espaldas, desplazarse a la pata coja, con los pies juntos, etc.</p>	Equipos	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. Sentados por equipos en círculo con las piernas lo más abiertas posible, de forma que se toquen los pies con lo de los compañeros de los lados, se van pasando una pelota rodando a la vez que dicen el nombre el compañero (insistir en que se la pasen a todos, no se puede repetir si no la han cogido y lanzado todos). Les pedimos que le pongan nombre a su equipo y les decimos que van a jugar con este mismo equipo las próximas semanas.</p>	Equipos	10'	

SESIÓN 2: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE

ACTIVIDAD:

Juegos de persecución II

DURACIÓN:

60 minutos

Formación y distinción de equipos y roles:


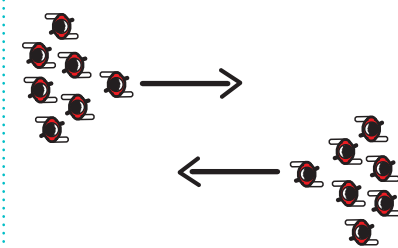
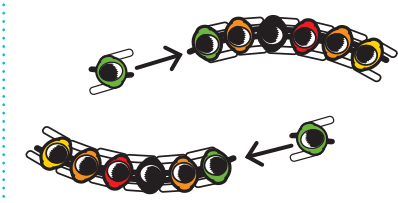

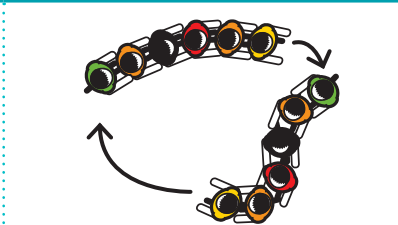
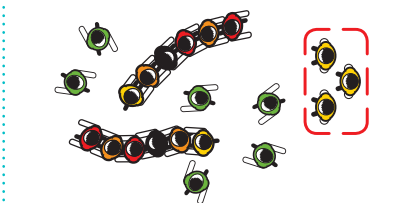
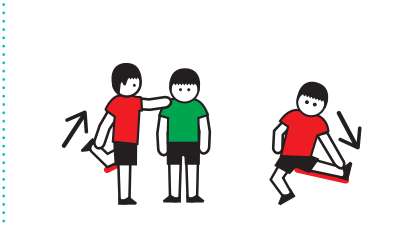
Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol...

Responsabilidad de los roles:

Preparador físico (PF): parte inicial y parte final, según las indicaciones del docente.


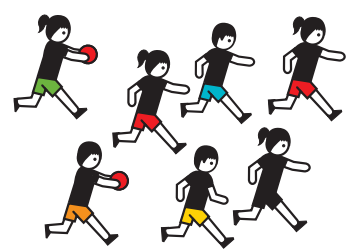

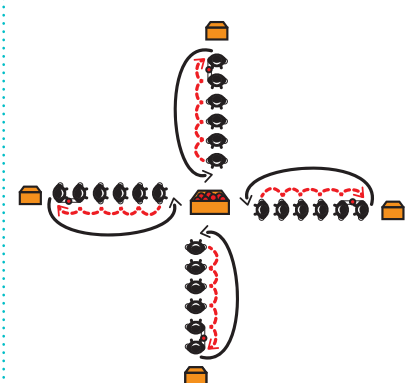
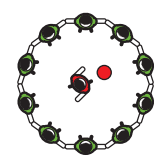
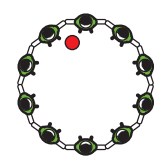
Capitán (CP): tendrá un puesto específico en los juegos, de modo que siempre será el primero de la fila y el que hará que sus compañeros de equipo hagan bien y rápido las filas.

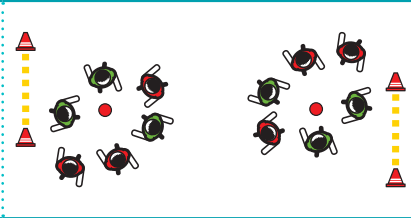
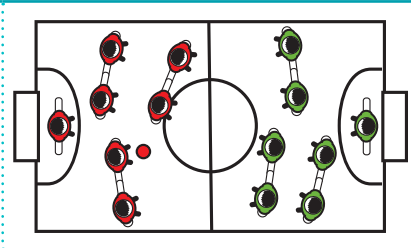
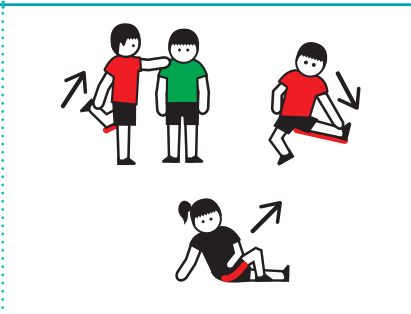
MATERIALES: petos o pañuelos para distinguir a los equipos y roles.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior. - Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior. 	Equipos	5'	
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SEGUIR AL LÍDER. Correr siguiendo al líder, sin adelantarlo, yendo todo el grupo como un "equipo" muy juntos. Cada equipo debe elegir un recorrido, sin copiar ni seguir a ningún otro equipo. El PF estará atento a las consignas del docente que, sucesivamente, irá diciendo distintas formas de desplazamiento: lateral, a saltos, hacia detrás, etc.</p> <p>EVOLUCIÓN: Si los niños responden bien, que sea el PF quien haga las propuestas del tipo de desplazamiento.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Juegos de persecución dentro del equipo</p> <p>1. EL VAGÓN SUELTO. Todos, menos uno, forman una fila (tren) agarrados por la cintura. El "vagón suelto" intenta agarrarse al final, cuando lo consigue, el que está primero (la máquina) pasará a ser el "vagón suelto".</p> <p>VARIANTES: si el equipo es grande (más de 6), hacer 2 trenes.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. EL DRAGÓN. En fila igual que el juego anterior, pero ahora el tren es un dragón, que intenta con la "cabeza" (primero de la fila) coger o tocar la "cola" (último de la fila).</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>Juegos de persecución entre equipos</p> <p>3. LUCHA DE DRAGONES. Los dragones del juego anterior luchan ahora entre sí. Las "cabezas" intentan tocar las "colas" del resto de dragones, mientras evitan que toquen la suya. El dragón que es cogido es "descabezado". El dragón que coge a otro, el que va en "cabeza", pasa a ser la "cola". El primero que ocupa la "cabeza" es el CP. Gana el equipo en el que el CP vuelve a ser la "cabeza".</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>4. EL ZORRO Y LOS POLLUELOS. Todos los equipos, menos uno, hacen un tren de "gallinas" y "polluelos". El equipo restante son los "zorros", que van sueltos. Los "zorros" intentan coger a los "polluelos", que son los últimos de cada fila. Cuando los cogen, los "polluelos" son llevados por los zorros hasta su guarida, donde se quedan hasta que son todos cogidos. Todos los equipos pasan por el rol de "zorros".</p>	Equipos	8'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. NOMBRE Y ESTIRAMIENTOS. Sentados por equipos les decimos que tienen que decidir qué nombre ponerse. Mientras hablan, el docente reúne a los PF y les explica cómo estirar el cuádriceps (de pie cogiendo el tobillo por detrás y guardando el equilibrio con un compañero) y los squiosurales (sentados flexionamos una pierna e intentamos llegar al otro pie). El PF cuenta hasta 10 despacio antes de cambiar de pierna. Se vuelven al grupo y hacen los estiramientos.</p>	Equipos	7'	

SESIÓN 3: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Manejo de balones y fútbol	<p>Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.</p> <p>Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): parte inicial y parte final según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de explicarles a sus compañeros ciertos juegos.</p>
DURACIÓN: 60 minutos	<p>MATERIALES: petos, pelotas, conos.</p>

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior. - Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior. 		5'	
Vel/Agil	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. PERSECUCIÓN CON LA PELOTA. Llamamos a los PF y les explicamos el siguiente juego para que lo expliquen en su grupo. Primero, jugaremos en gran grupo (toda la clase) y, luego, dentro del grupo. Primero gran grupo: 2 por equipo se la quedan y persiguen al resto. Los que se la quedan llevan 1 pelota en la mano con la que tendrán que tocar al resto. Si tocan a alguien, le dan la pelota y este persigue. Después hacemos el mismo juego, pero jugando únicamente con los de su mismo equipo, aunque utilizamos la pista completa.</p>	Equipos	5'	
Vel/Agil/ Coord	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. EL RELOJ. Todos en círculo y se van pasando el balón de mano en mano. Cuando el primero pasa la bola al segundo, sale corriendo e intenta dar la vuelta completa al círculo (reloj) antes de que el balón llegue otra vez a su posición. VARIANTES: según la habilidad de recepción y lanzamiento, ajustar la distancia y tipo de pase (con o sin bote) entre jugadores.</p>	Equipos	5'	
Vel/Agil/ Coord	<p>2. PASA BOLA. Los equipos se disponen en filas, de tal forma que estas forman una estrella con 1 caja llena de balones en el centro y otra caja vacía en el extremo de cada fila. A la señal del docente, el primero de la fila coge un balón de la caja situada en el centro y va pasándolo de mano en mano hacia atrás. Cuando el balón llega al último de la fila, lo deja en la caja que se encuentra en el extremo y corre a ponerse el primero de la fila y a coger otro balón. El resto debe dar un paso atrás para dejarle hueco. Se repite la secuencia hasta que no queden balones en la caja central. Al final, el equipo que tenga más balones en su caja gana. PROGRESIÓN: hacerlo primero sin pasar el de detrás hacia delante. VARIANTES: pasarlo por debajo de las piernas, por arriba o más alejados y lanzándolo.</p>	Equipos	7'	
Coord	<p>3. LA PELOTA ENCARCELADA. En círculo de la mano. Uno se queda dentro con 1 pelota, que intentará sacar del círculo pateando sin elevarla por encima de las rodillas. Cambiar los roles.</p>	Equipos	5'	
Coord	<p>4. EL PELOTÓN. Como "la pelota encarcelada" pero sin nadie en medio, todos quieren sacar la pelota del círculo. No levantar la pelota por encima de las rodillas. VARIANTES: dependiendo del número de miembros del equipo, introducir más pelotas.</p>	Equipos	5'	

Rae/Coord	<p>5. PACHANGA. Se llama a los CP y se le explica que luego van a jugar contra otro equipo, por lo tanto, tienen que aprender a “jugar en equipo” pasándose la pelota. Es quien explica el juego a sus compañeros. Dentro del mismo equipo, dividimos el grupo en 2 y hacemos un pequeño partido de fútbol (3 vs 3, máximo 4 vs 4, sin portero). Hacemos porterías con conos. Variar los enfrentamientos.</p>	Equipos	12'	
Rae/Coord	<p>6. FUTBOL EN PAREJAS. Se llama a los CP y se les explica las reglas y contra quien juegan. Se encargarán de decidir con quién se hacen las parejas. También, deben transmitir a su equipo que, al acabar el partido, hay que dar la mano a los contrarios. Jugamos un equipo contra otro. El espacio de juego es el doble que en la PACHANGA. Los jugadores deben de ir obligatoriamente de la mano, de tal manera que mantengamos el 3 vs 3 (máximo de 4 vs 4) y sin portero.</p>	Equipos	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. NOMBRE Y ESTIRAMIENTOS. Sentados por equipos les decimos que tienen que buscar un lema para antes de los partidos, un “grito de juego”, y les damos ejemplos. El docente reúne a los PF y les explica cómo estirar, además de lo hecho en la sesión anterior (cuádriceps e isquiosurales), glúteos (sentados, una pierna estirada y la otra flexionada y por encima de la estirada, agarrándola con el brazo contrario). El PF contará hasta 10 despacio antes de cambiar de pierna. Vuelven al grupo y hacen los estiramientos.</p>	Equipos	6'	

SESIÓN 4: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Desplazamientos creativos

Formación y distinción de equipos y roles:

Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.

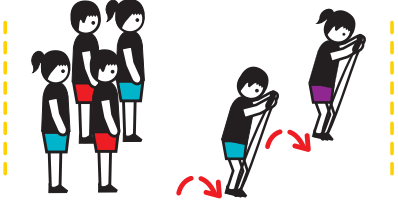
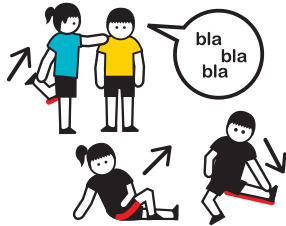
DURACIÓN:
60 minutos

Responsabilidad de los roles:

Preparador físico (PF): parte inicial y parte final, según las indicaciones del docente.
Capitán (CP): encargado de explicarles a sus compañeros ciertos juegos.


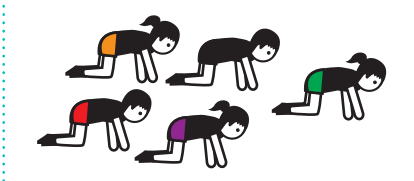
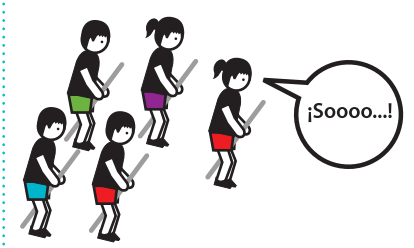
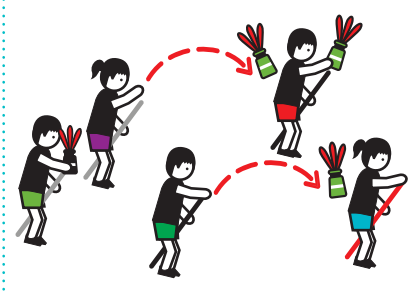
MATERIALES: petos, pelotas (1-3 por jugador), cuerdas (1-2 por jugador), cajas.

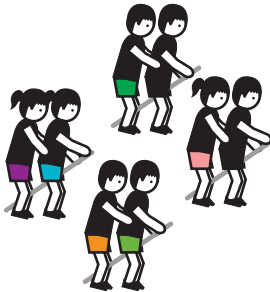

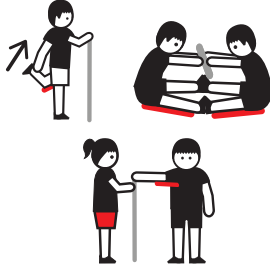
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior. - Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior. - Ajustar el número de material y jugadores, divisiones del equipo, etc., para una máxima participación y mínimo tiempo de espera en los ejercicios de relevos. 	Equipos	5'	
Coord/ Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. NOS MOVEMOS. Reunida toda la clase, les explicamos que la sesión consiste en desplazamientos creativos, es decir, distintas formas de moverse. En gran grupo decimos quiénes son los CP y PF. A los PF les explicamos que como el objetivo es moverse de formas muy diferentes, eso es lo que tienen que hacer para calentar. Tienen que proponer a sus compañeros distintas formas de ir de un lado al otro dentro de su zona, p.ej., para atrás, de lado, a saltos, a pata coja, como los canguros, como los elefantes, etc.</p>	Equipos	8'	
Coord/ Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. LAS ESQUINAS. Jugamos al juego de las esquinas, donde cada jugador/equipo, menos uno, ocupan una esquina del triángulo, cuadrado, etc. El jugador/equipo restante se queda en medio. A la señal del docente todos deben moverse intentando no quedarse sin esquina. Las esquinas son marcadas con conos. Primero, jugamos dentro de cada equipo, pero por parejas de la mano. Una vez que comprendan el juego, jugarán a las esquinas por grupos de 4 (juntar 2 parejas y juntarse con otro equipo). Animar a que la pareja/equipo que se quede en el medio se ponga de acuerdo sobre hacia qué esquina van a correr. VARIANTES: en línea, en corro, distintos tipos de agarres entre compañeros: de la mano, de la cintura, de los hombros, de los codos, mirando hacia dentro o fuera del círculo, etc.</p>	Equipos	15'	
Coord/ Rae	<p>2. LA CAJA DE LAS BOLAS. En una parte de la pista se pone 1 caja con pelotas/balones (mínimo 2 por jugador), en el lado contrario se pone 1 caja vacía. Los jugadores deben ir desde el lado de la caja vacía hasta la llena, coger un balón, ponérselo entre las piernas (a la altura de las rodillas o entre los pies) y llevarlo así (andando o a saltos) hasta la caja vacía y allí dejarlo; luego vuelven corriendo a su fila, dan el relevo mediante 1 palmada y esperan al final de la fila hasta que les den el relevo a ellos. Si se cae el balón retroceden y vuelven a empezar desde donde está la caja llena. Gana el equipo que antes lleve todos los balones. En primer lugar saldrán 2 jugadores, así siempre habrá 2 jugadores transportando balones y menor tiempo de espera. Antes de empezar el juego, reunir a los CP y explicarles el juego; decirles que antes de comenzar pueden entrenar un rato, para que decidan cómo es más rápido y seguro llevar el balón.</p>	Equipos	15'	

<p>Coord/ Rae</p>	<p>3. ZANCOS CON CUERDAS. Con la misma dinámica del juego anterior, hacemos primero un entrenamiento y luego una carrera de relevos. Ahora hay que llevar las cuerdas que hay en un lado de la pista al otro (si no se dispone de, al menos, 1 cuerda por jugador, hacerlo como un relevo clásico, pero saliendo 2 al principio). Primero, el docente demuestra los tipos de desplazamientos y luego, el equipo tendrá tiempo de práctica/entrenamiento que será dirigido por el CP pero supervisado por el docente. Tipos de desplazamiento: A) Se pisa la cuerda con un pie y se cogen los 2 extremos con una mano, y nos desplazamos. B) Pisando la cuerda con los 2 pies y saltando con los 2 pies juntos. C) Como en el caso A, pero con 2 cuerdas, una con cada pie y los extremos de cada cuerda cogidos con cada mano. Después de ver qué tipo de desplazamiento es el más adecuado para la carrera de relevos, elegimos 1 ó 2. VARIANTE: el CP será quien decida qué tipo de desplazamiento es el que mejor hacen y, por lo tanto, el que harán en los relevos.</p>	<p>Equipos</p> <p>15'</p>	
<p>Flex</p>	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. REPASO DE ESTIRAMIENTOS. Reunimos a los PF y les recordamos los estiramientos que hemos hecho los días anteriores, para que dirijan la fase de estiramientos en su equipo. Les animamos a hablar de cómo han ido los juegos cuando han competido con los otros equipos y que piensen qué tendrían que hacer para mejorar.</p>	<p>Equipos</p> <p>5'</p>	

SESIÓN 5: JUEGOS DE EQUIPO


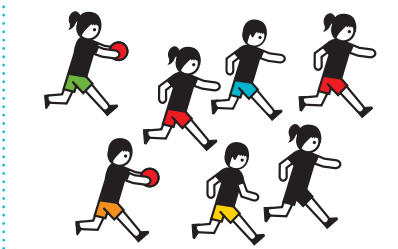
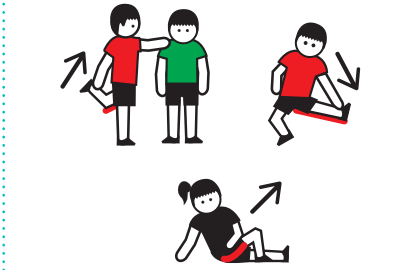
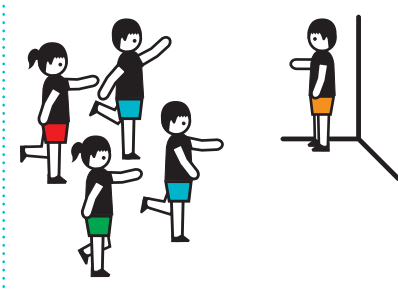
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos de desplazamiento y persecución con picas	<p>Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.</p> <p>Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): parte inicial y parte final, según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.</p>
DURACIÓN: 60 minutos	<p>MATERIALES: picas, pañuelos, petos, indiacas.</p>

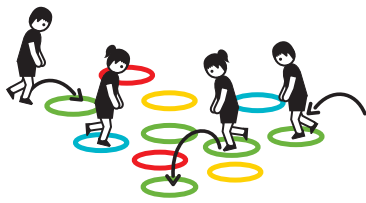
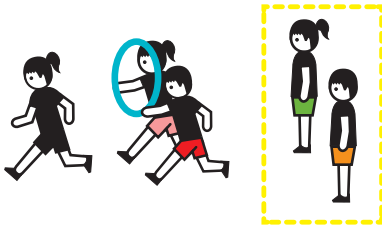
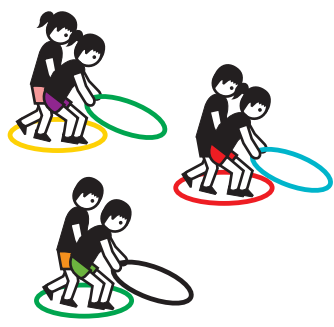
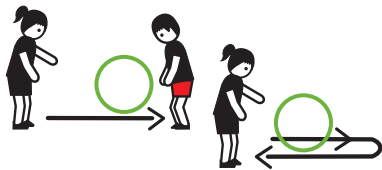
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior. - Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior. - Ajustar el número de material y jugadores, divisiones del equipo, etc. 	Equipos	5'	
Coord/ Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. CÓMO NOS MOVEMOS. Reunida toda la clase, les explicamos que la sesión consiste en realizar desplazamientos creativos, es decir, distintas formas de moverse, en esta ocasión, con picas. En gran grupo decimos quiénes son los CP y PF. A los PF les explicamos que como el objetivo es moverse de muy diferentes formas, eso es lo que tienen que hacer para calentar. Tienen que proponer a sus compañeros distintas formas de ir de un lado al otro dentro de su zona, p.ej., para atrás, de lado, a saltos, a pata coja, o como los canguros, como los elefantes... etc. Les explicamos que vamos a trabajar también con los brazos, por lo que deben calentar también hombros y muñecas mediante imitación de animales en cuadrupedia (con y sin apoyo de rodillas).</p>	Equipos	10'	
Coord	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. DOMA DE CABALLOS. Llamamos al CP y le explicamos que vamos a trabajar con “caballos” (picas) los siguientes juegos, así que lo primero que tenemos que hacer es domarlos. Por lo tanto, tienen que llevar a sus compañeros picas (intentamos que sean del mismo color dentro de cada equipo) y les enseñen a montar en el “caballo”. Para ello, tienen que mandarle ejercicios tales como andar, saltar, andar para atrás, con consignas al grupo tales como “¡seguidme a la carrera!”, “¡soooo...!” , etc. El docente se pasa por los equipos dando ideas al CP, animándolo a que haga algún juego que se le ocurra.</p>	Equipos	10'	
Coord/ Rae/Vel	<p>2. CAZA CON CABALLOS. Ahora que sabemos cabalgar vamos a ir de caza a “caballo”. Por turnos, un equipo cazará al resto. Cada componente del equipo “cazador” llevará 1 indiaca (o pelota de goma-espuma de pequeño tamaño). Se cazará lanzando la indiaca y dando en el cuerpo o piernas del “jinete” de otro equipo (si se da por encima de los hombros no valdrá). Cuando un “jinete” es cazado, desmonta y se queda agachado. Los “cazadores” recogerán la indiaca lanzada para seguir cazando, hasta que no quede nadie por cazar. Todos los equipos pasan por “cazadores”.</p> <p>VARIANTES: si hay niños que son cazados enseguida y no participan permitir salvar a los cazados y hacer los turnos por tiempo.</p>	Equipos	10'	

Coord	<p>3. TÁNDEM BICI. Llamamos a los CP y les decimos que ahora las picas son “tándems” (bicicletas de 2), el de delante guía y el de detrás solo pedalea. Vamos a hacer lo mismo que con el “caballo”, primero, aprenderemos a manejarlos y luego, los utilizaremos para perseguir y cazar. Les pedimos que recojan la mitad de las picas, que practiquen todo tipo de movimientos con su equipo y que practiquen también el lanzamiento con indiaca. Deben dejar muy claro que es el de delante el que decide dónde van, pues lleva el “volante”, y que el de detrás se tiene que coordinar con él. Empiezan andando y luego prueban a correr. Deben turnarse en el “volante”. Si son impares, habrá un “tándem” de 3. PROGRESIÓN: enseñarles a manejar el tándem con doble paso.</p>	Equipos 10'	
Coord/ Rae/Vel	<p>4. A LA CAZA EN TÁNDEM. Igual que la caza con “caballos”, pero ahora de 2 en 2 en el “tándem”. Cada vez que lanzan 1 indiaca la lanzará uno de los componentes del equipo. Cada vez que el equipo cazador cambia, cambiar el conductor del “tándem”.</p>	Equipos 10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. REPASO DE ESTIRAMIENTOS. Reunimos a los PF y les decimos que estén muy atentos a nuestra explicación y que ayuden a sus compañeros. A continuación, dirigimos nosotros los estiramientos, que serán en pareja y con 1 pica. Les decimos cómo utilizar la pica para ayudarnos a estirar: 1) Cuádriceps: utilizamos la pica de apoyo; 2) isquiosurales y aductores: por parejas, sentados y enfrentados abren las piernas y ponen planta del pie con planta del compañero. Los 2 cogen la pica, tirando hacia sí por turnos con mucho cuidado (que doble un poco las rodillas al principio para no hacerse daño); y 3) Pectoral: uno deja apoyada la pica y el otro estira el pectoral utilizando la pica para el apoyo de la mano. Les animamos a hablar de cómo han ido los juegos cuando han competido con los otros equipos y que piensen qué tendrían que hacer para mejorar.</p>	Equipos 5'	

SESIÓN 6: JUEGOS DE EQUIPO



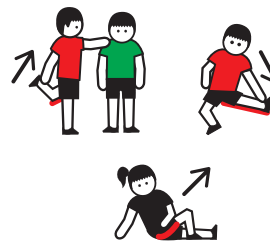
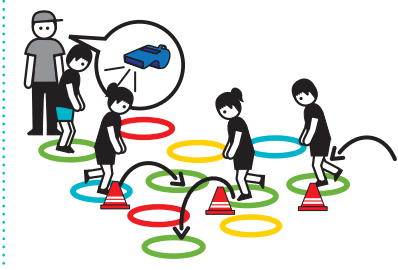
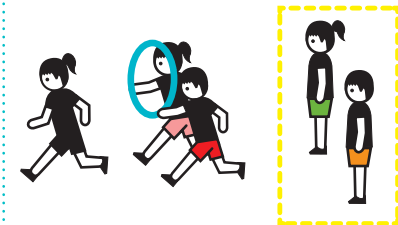
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Desplazamientos con aros I	<p>Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.</p> <p>Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): parte inicial y parte final, según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.</p> <p>MATERIALES: pelotas, aros, pañuelos, petos.</p>
--	--

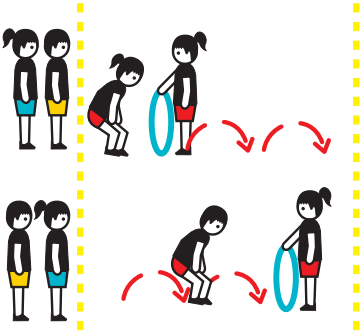
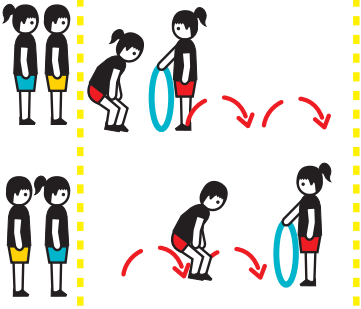
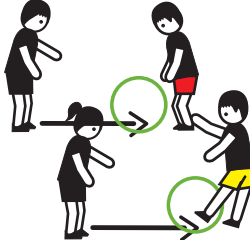
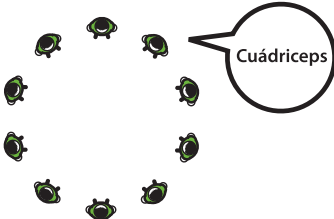
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior. - Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior. - Ajustar el número de material y jugadores, divisiones del equipo, etc. 	Equipos	4'	
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. PERSECUCIÓN CON LA PELOTA. Llamamos a los PF y les explicamos el siguiente juego para que lo expliquen en su grupo. Primero jugaremos en gran grupo (toda la clase) y luego dentro del grupo. En gran grupo, 2 por equipo se la quedan y persiguen al resto. Los que se la quedan llevan 1 pelota en la mano con la que tendrán que tocar al resto. Si tocan a alguien, le dan la pelota y este persigue. Después, hacemos el mismo juego, pero jugando únicamente con los de su mismo equipo, aunque utilizamos la pista completa.</p>	Equipos	5'	
Flex	<p>2. ESTIRAMIENTOS. Le decimos a los PF (después de recordarles los estiramientos básicos) que, al acabar el juego de persecución con la pelota, dirijan los estiramientos en su grupo. Aunque ellos dirigen, el docente también puede ir haciendo los estiramientos si no ve iniciativa en los PF.</p>	Gran grupo	5'	
Equil	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. EL ESCONDITE INGLÉS (VARIANTE). Un niño (el primero será el CP) se la queda y hace de “pollito inglés”. Este estará en la pared mientras sus compañeros se sitúan a una cierta distancia (10-15 m). El “pollito inglés” tendrá que ponerse de cara a la pared y decir la frase: “1, 2, 3 al escondite inglés, moviendo las manos, pero sin mover un pie”, mientras sus compañeros tienen que ir avanzando hacia donde está el “pollito inglés”, pero cuando este termine de decir la frase y se dé la vuelta, todos deberán estar a la pata coja. Cuando el “pollito inglés” vuelva a darse la vuelta podrán seguir avanzando, pero solo a la pata coja. Si alguno apoya el otro pie, vuelve a la línea de salida. Cuando uno de los jugadores llegue a la pared y toque, todos saldrán corriendo para atrás, hasta la línea de salida. El “pollito inglés” saldrá corriendo tras ellos e intentará coger a uno para que se la quede. Hacer 3-4 tandas: 1ª) avanzando normal, 2ª) saltando a pies juntos, 3ª) saltando a pies juntos lateralmente, 4ª) saltando a pies juntos para atrás.</p> <p>VARIANTE: cualquier tipo de desplazamiento; el “pollito inglés” decide cómo tienen que desplazarse; el “pollito inglés” tiene 1 indiac y cuando persigue a los demás, podrá o bien tocar a un jugador o darle con la indiac.</p>	Equipos	10'	

Coord/ Equil	2. DE ARO EN ARO. Distribuidos por la pista todos los aros (aproximadamente los mismos que niños) y separados entre sí aproximadamente un metro, los alumnos tendrán que desplazarse dando, como máximo, un paso entre aros. Animar a que este paso sea como un salto ente aros con un solo pie. Cuando el docente pite, todos tendrán que estar dentro de un aro. VARIANTE: hacer con saltos con pies juntos. Decir un color de aro para que todos lo busquen, pudiendo meterse varios en un mismo aro.	Gran grupo/ Equipos	10'	
Coord/Rae	3. ARDILLAS EN LA JAULA. Un equipo hará de "ardillas" y el resto de "jaulas". Las "jaulas" estarán formadas por 2 alumnos que tendrán cogido un aro (puede haber una "jaula" individual si no hay número par de alumnos). A la señal, las "jaulas" persiguen a las "ardillas" para cazarlas, metiéndolas dentro de la "jaula" pasando el aro por encima y dejando a la "ardilla" dentro. Cuando la han cazado, se la llevan a un lado de la pista, que es el zoo, y siguen cazando. Realizar con todos los equipos. VARIANTES: en vez de con el aro, formar la "jaula" con los brazos. Si el espacio es pequeño o existe demasiado peligro de colisión, limitar el desplazamiento a solo andar.	Parejas/ Equipos	8'	
Coord/Vel	4. EL RÍO DE LAVA. Tenemos que cruzar un campo en el que se ha extendido la lava de un volcán. Para poder pasar hay que pisar en las pequeñas islas (los aros) que la lava no ha cubierto. Cada alumno con un aro. Haremos este juego en 3 fases: a. Por parejas (cada uno con 1 aro) decimos a los alumnos que se desplacen por la pista, pero siempre pisando dentro de un aro (isla). Les dejamos un momento para pensar y les damos pistas para que encuentren rápido la solución, que es que se metan 2 en uno de los aros y vayan pasando el otro para ir desplazándose b. El equipo se divide en 2 subgrupos y harán una carrera entre ellos. Cada subgrupo se pone en fila y cada componente dentro de un aro. Hay que avanzar hasta una línea situada a 15-20 m, pero siempre pisando dentro de un aro. c. Misma dinámica que en el "b", pero ahora competimos entre equipos.	Parejas/ Equipos	8'	
Coord	PARTE FINAL 1. EL ARO BOOMERANG. Por parejas intentamos hacer rodar el aro hasta el compañero y luego practicamos el aro boomerang. El docente enseña qué hay que hacer para que el aro vuelva a nosotros (lanzar y hacer girar en sentido contrario).	Parejas/ Equipos	5'	
Flex	2. ESTIRAMIENTOS. El PF dirige los estiramientos que diga el docente.	Equipos	5'	

SESIÓN 7: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Desplazamientos con aros II	<p>Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.</p> <p>Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): parte inicial y parte final, según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.</p>
DURACIÓN: 60 minutos	<p>MATERIALES: aros, conos, petos, pañuelos.</p>

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior. - Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior. - Ajustar el número de material y jugadores, divisiones del equipo, etc. 		5'	
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. CARRERA EN GRUPO. Llamamos a los PF y les explicamos que tienen que estar un tiempo corriendo alrededor de la pista, pero que tienen que hacerlo como equipo, es decir, todos al mismo ritmo y bien juntos. Les decimos que vamos a ir al mismo ritmo de cuando hicimos la prueba de los “pitidos”.</p>	Equipos	5'	
Flex	<p>2. ESTIRAMIENTOS. Les decimos a los PF (después de recordarles los estiramientos básicos) que, dirijan, los estiramientos en su grupo. Aunque ellos dirigen, el docente también puede ir haciendo los estiramientos si no ve iniciativa en los PF.</p>	Gran grupo	5'	
Coord/Vel	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. DE ARO EN ARO (VARIANTE). Distribuimos todos los aros por la pista separados un metro entre sí. Ponemos a los lados de los aros 1, 2 o ningún cono. Cuando el alumno se desplace y quiera pisar dentro de un aro, solo podrá pisar con el pie del lado donde esté el cono. Si hay 2 conos tendrá que hacerlo con los 2 pies a la vez. Y si no hay conos, no podrá pisar ese aro, tendrá que saltarlo. Tienen que desplazarse por la pista intentando pasar por el mayor número de aros posible y, cuando el docente pite, todos tendrán que buscar un aro donde meterse. Si hay un cono, tendrán que quedarse a pata coja, si hay 2, pisando con los 2 pies. En los que no hay, no pueden meterse. Pueden estar más de uno por aro.</p>	Individual	8'	
Coord/ Rae	<p>2. ARDILLAS EN LA JAULA. Llamamos a los CP y les explicamos el siguiente juego para que lo expliquen en su grupo. Les decimos que ya hemos jugado otro día y que deben conocerlo. Primero jugaremos en gran grupo (toda la clase) y luego dentro del grupo. Un equipo hará de “ardillas” y el resto de “jaulas”. Las “jaulas” estarán formadas por 2 alumnos que tendrán cogido un aro (puede haber una “jaula” individual si no hay número par de alumnos). A la señal, las “jaulas” persiguen a las ardillas para cazarlas, metiéndolas dentro de la “jaula” pasando el aro por encima y dejando a la “ardilla” dentro. Cuando la han cazado, se la llevan a un lado de la pista, que es el zoo, y siguen cazando. Realizar con todos los equipos.</p> <p>VARIANTES: en vez de con el aro, formar la “jaula” con los brazos. Si el espacio es pequeño o existe demasiado peligro de colisión, limitar el desplazamiento a solo andar.</p>	Parejas/ Equipos	8'	

Coord/Vel	<p>3. CANGURO POR EL ARO. (Se llama al CP y al PF y les explicamos el juego para que ellos se lo enseñen a los compañeros. En parejas, con un aro por pareja, uno pone el aro vertical apoyado en el suelo, el otro pasa a través del aro y da 2 saltos, lo más largos posible, con los pies juntos; el que sostiene el aro vuelve a ponérselo delante para que vuelva a pasar. Lo aprenderán por parejas y lo practicarán ambos cambiando los roles. Corregimos que salten con los pies juntos. Luego, haremos una carrera de relevos por equipos. Los equipos en fila tendrán un aro y harán relevos de 2 en 2, con la dinámica descrita. Tendrán que llegar a una línea (15-20 m) y volver. A la vuelta cambian los roles de saltar y sujetar el aro. Cuando lleguen, entregan el aro a otros 2 componentes del equipo. Si el equipo es impar, uno de los 2 primeros repite. Si el equipo es muy numeroso, dividirlo en 2. No hacer filas de más de 6-8.</p> <p>VARIANTE: variar la forma de pasar el aro y desplazarse, p.ej., sujetar el aro en posición horizontal, pasar por arriba y salir por debajo y dar 2 saltos hacia atrás, etc.</p>	Parejas/ Equipos	8'	
Coord/Vel	<p>4. RELEVOS EN EL ARO. La misma consigna que en “el canguro por el aro”, pero ahora la pareja que hace el relevo tiene que ir dentro del aro (espalda con espalda para los mayores y sin esta premisa para los pequeños) y agarrando el aro con las 2 manos. Dejamos tiempo para que practiquen y vean de qué forma son capaces de desplazarse más rápidamente sin tropezarse entre sí. Reunimos previamente a los capitanes y les decimos que observen a sus compañeros y les ayuden a decidir cuál es la mejor forma, así podrán competir mejor en los relevos. Realizamos la carrera de relevos.</p> <p>PROGRESIÓN: si vemos que son capaces de coordinar correctamente hacemos un pillado con este tipo de desplazamiento.</p>	Parejas/ Equipos	8'	
Coord	<p>5. RUEDA EL ARO Y SALTA. Por parejas con un aro cada pareja. Uno de los 2 rueda el aro hacia su compañero y el otro intenta saltarlo, haciendo pasar el aro por debajo de sus piernas.</p> <p>NOTA: no hacer este juego si el tamaño del aro hace imposible conseguir el objetivo.</p>	Parejas	8'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EXAMEN DE ESTIRAMIENTOS. En círculo todo el equipo, el PF irá preguntando de uno en uno a sus compañeros que digan un estiramiento y cómo se hace. Si es correcto, lo realizan, si tienen dudas, le tienen que preguntar al docente. Motivarles a que se interesen también por cómo se llama cada uno de los grandes músculos que estiramos.</p>	Equipos	5'	

SESIÓN 8: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE

ACTIVIDAD:

Final de temporada

Dinámica de equipos y roles como en las sesiones anteriores.

Responsabilidad de los roles:


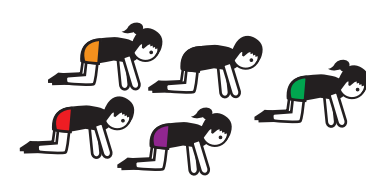
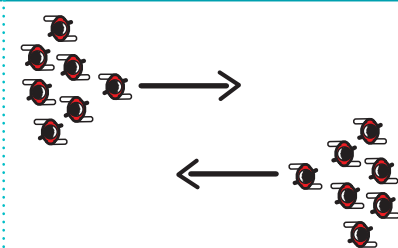
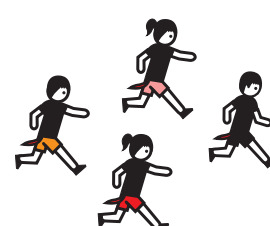
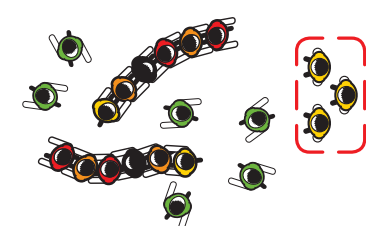
Preparador físico (PF): parte inicial y parte final, según las indicaciones del docente.

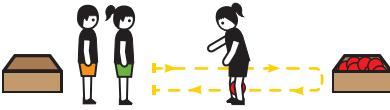
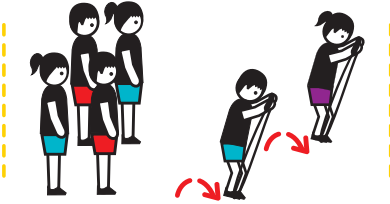
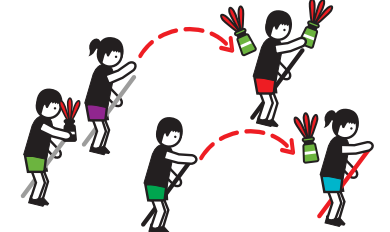
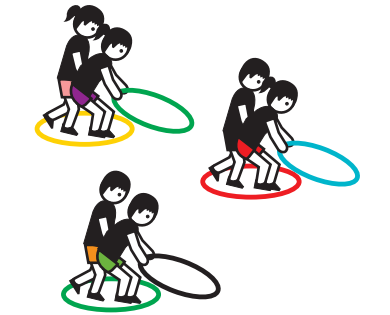
Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.

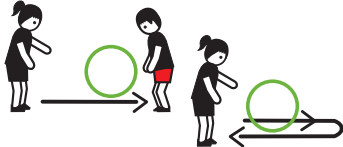
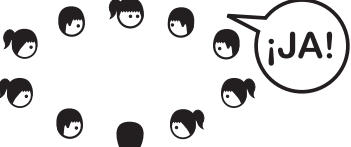
DURACIÓN:

60 minutos

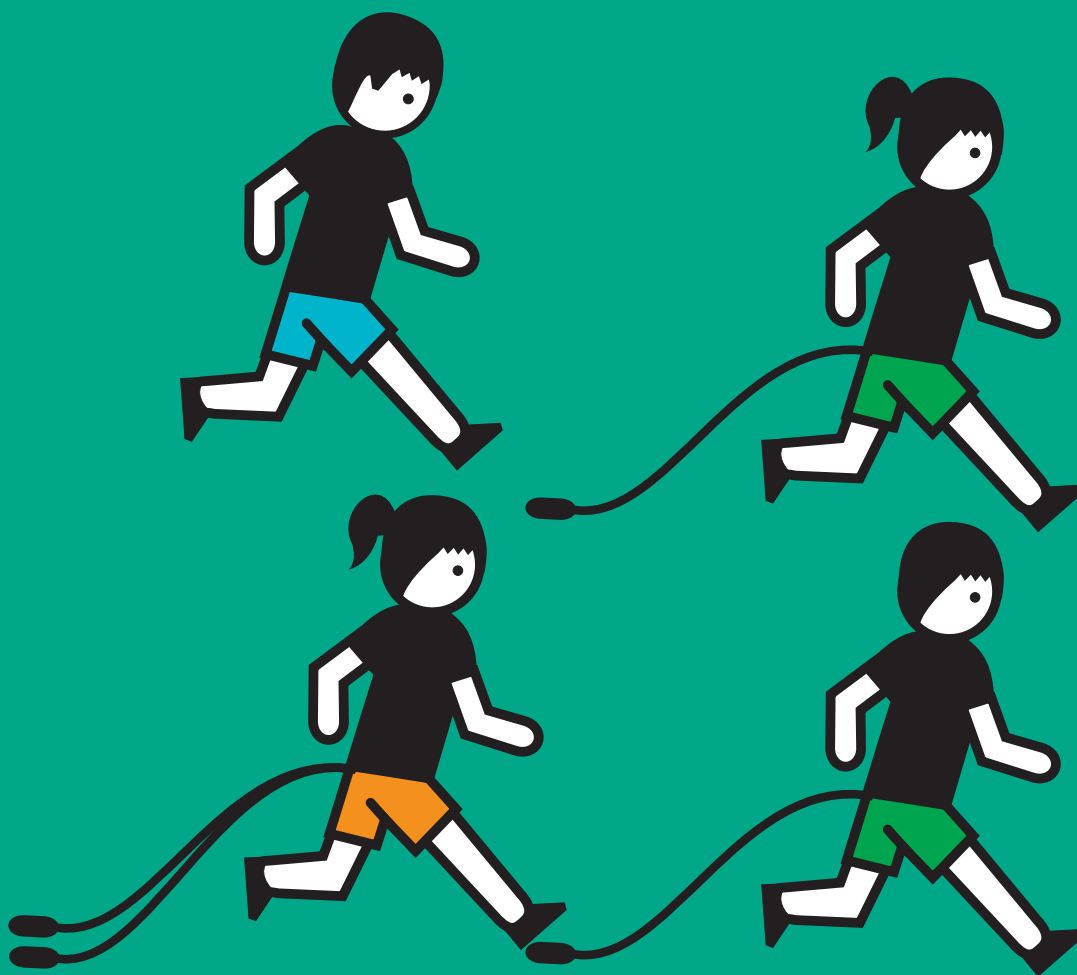
MATERIALES: aros, pañuelos, pelotas, cuerdas, picas (según los juegos seleccionados).

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>DINÁMICA</p> <p>En esta sesión se recopilan los juegos que han gustado más de las sesiones anteriores. Como en cada grupo pueden haber sido distintos, se mantendrán los bloques (persecución, desplazamientos creativos, aros, etc.), pero el docente podrá elegir el que quiera de las sesiones anteriores. Sería muy interesante, en la medida de lo posible, que los niños fueran quienes eligieran los juegos de entre aquellos que recuerdan como más divertidos.</p> <p>ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior. - Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior. - Ajustar el número de material y jugadores, divisiones del equipo, etc. 	Equipos	5'	
Coord/ Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. COMO ANIMALES. El PF tiene que proponer a sus compañeros distintas formas de ir de un lado al otro dentro de su zona, p.ej., para atrás, de lado, a saltos, a la pata coja, como los canguros, como los elefantes... etc. Les explicamos que vamos a trabajar también con los brazos, por lo que deben calentar también hombros y muñecas mediante la imitación de animales en cuadrupedia (con y sin apoyo de rodillas).</p>	Equipos	5'	
Rae	<p>2. SEGUIR AL LIDER. Correr siguiendo al líder, sin adelantarlo, yendo todo el grupo como un “equipo” muy juntos. Cada equipo debe elegir un recorrido sin copiar ni seguir a ningún otro equipo. El PF estará atento a las consignas del docente que, sucesivamente irá diciendo distintas formas de desplazamiento: lateral, a saltos, hacia detrás, etc.</p> <p>EVOLUCIÓN: si los niños responden bien, que el propio PF haga las propuestas de tipo de desplazamientos.</p>	Equipos	5'	
Rae/Vel/ Agil	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Persecución por equipos (elegir uno)</p> <p>1. A LA CAZA DEL PAÑUELO. Llamamos a los CP, les repartimos los pañuelos y les recordamos el juego para que se lo expliquen a sus compañeros. Con el pañuelo o peto puesto como “cola” por detrás, utilizando el pantalón para que se sujete, correremos por la pista intentado robar “colas” y que no nos roben la nuestra. Seguimos corriendo hasta que quede algún pañuelo por robar. Cuando se acaben, los equipos vuelven a su lugar asignado y cuentan cuántos pañuelos han robado entre todos.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. EL ZORRO Y LOS POLLUELOS. Llamamos a los CP y les recordamos el juego para que se lo expliquen a sus compañeros. Todos los equipos, menos uno, hacen un tren de “gallinas” y “polluelos”. El equipo restante son los “zorros”, que van sueltos. Los “zorros” intentan coger a los “polluelos”, que son los últimos de cada fila. Cuando los cogen, los “polluelos” son llevados por los “zorros” hasta su guarida, donde se quedan hasta que todos los “polluelos” son cogidos. Todos los equipos pasan por el rol de “zorros”.</p>	Equipos	6'	

Coord/Vel	<p>3. LA CAJA DE LAS BOLAS. El CP será el primero. En una parte de la pista se pone 1 caja con pelotas/balones (mínimo 2 por jugador), en el lado contrario se pone 1 caja vacía. Los jugadores deben ir desde el lado de la caja vacía hasta la llena, coger un balón, ponérselo entre las piernas (a la altura de las rodillas o entre los pies) y llevarlo así (andando o a saltos) hasta la caja vacía y dejarlo. Luego vuelven corriendo a su fila, dan el relevo mediante 1 palmada y esperan al final de la fila hasta que les den el relevo a ellos. Si se cae el balón empezar donde está la caja llena. Gana el equipo que antes lleve todos los balones. En primer lugar saldrán 2 jugadores, así siempre habrá 2 jugadores trasportando balones y menor tiempo de espera. Antes de empezar el juego, reunir a los CP, explicarles el juego y decirles que, antes de comenzar, pueden entrenar un rato, para que decidan cómo es más rápido y seguro llevar el balón.</p>	Equipos	10'	
Coord/Vel	<p>4. ZANCOS CON CUERDAS. El CP será el primero. Con la misma dinámica del juego anterior, hacemos primero un entrenamiento y luego una carrera de relevos. Ahora hay que llevar las cuerdas que hay en un lado de la pista, al otro (si no se dispone de, al menos, 1 cuerda por jugador, hacerlo como un relevo clásico, pero saliendo 2 al principio). Primero, el docente muestra los tipos de desplazamientos y luego el equipo tendrá tiempo de práctica/entrenamiento que será dirigido por el PF, pero supervisado por el docente. Tipos de desplazamiento: A) Se pisa la cuerda con un pie, se cogen los 2 extremos con una mano y nos desplazamos. B) Pisando la cuerda con los 2 pies y saltando con los 2 pies juntos. C) Como en el caso A, pero con 2 cuerdas, una con cada pie, y los extremos de cada cuerda cogidos con cada mano. Después de ver qué tipo de desplazamiento es el más adecuado para la carrera de relevos, elegimos 1 ó 2. VARIANTE: el CP será quien decida qué tipo de desplazamiento es el que mejor hacen, y por tanto, el que harán en los relevos.</p>	Equipos	6'	
Coord/Rae/Vel	<p>Desplazamientos con aros o picas (elegir uno)</p> <p>5. CAZA CON CABALLOS. Les recordamos que ya saben “montar a caballo” de la sesión que hicimos con picas (o cuerdas). Por turnos, un equipo cazará al resto. Cada componente del equipo cazador llevará 1 indiaca (o pelota de goma-espuma de pequeño tamaño). Se cazará lanzando la indiaca y dando en el cuerpo o piernas del “jinete” de otro equipo (se da por encima de los hombros no valdrá). Cuando un “jinete” es cazado, desmonta y se queda agachado. Los “cazadores” recogerán la indiaca lanzada para seguir cazando hasta que no quede nadie por cazar. Todos los equipos pasan por “cazadores”. VARIANTES: si hay niños que son cazados enseguida y no participan, permitir salvar a los cazados y hacer los turnos por tiempo. NOTA: si se utilizan picas, poner como norma obligatoria que el “jinete” lleve la mano encima de la “cabeza del caballo”, tapando así la punta de la pica.</p>	Parejas/Equipos	7'	
Coord/Vel	<p>6. EL RÍO DE LAVA. Tenemos que cruzar un campo en el que se ha extendido la lava de un volcán. Para poder pasar hay que pisar en las pequeñas islas (los aros) que la lava no ha cubierto. Cada alumno con un aro. Haremos este juego en 3 fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> Por parejas (cada uno con un aro) decimos a los alumnos que se desplacen por la pista, pero siempre pisando dentro de un aro (isla). Les dejamos un momento para pensar y le damos pistas para que encuentren rápido la solución, que es que se meten 2 en uno de los aros y van pasando el otro para ir desplazándose. El equipo se divide en subgrupos y harán una carrera entre ellos. Cada subgrupo se pone en fila y cada componente dentro de un aro. Hay que avanzar hasta una línea situada a 15-20 m, pero siempre pisando dentro de un aro. Misma dinámica que en el “b”, pero ahora competimos entre equipos. 	Parejas/Equipos	6'	

Coord	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EL ARO BOOMERANG. Por parejas intentamos hacer rodar el aro hasta el compañero y luego practicamos el aro boomerang. El docente enseña qué hay que hacer para que el aro vuelva a nosotros (lanzar y hacer girar en sentido contrario).</p>	Parejas	3'	
Coord	<p>2. ASAMBLEA DE DESPEDIDA. Decimos a los equipos que recuerden los mejores momentos como equipo (en los que han ganado, se han reído, quién ha sido un buen CP o PF) y que hagan un último grito de ánimo para despedirse, puesto que a la vuelta de Navidad se harán equipos nuevos.</p>	Equipos	3'	

2.2.- 1^{er} TRIMESTRE: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES



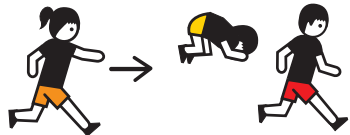
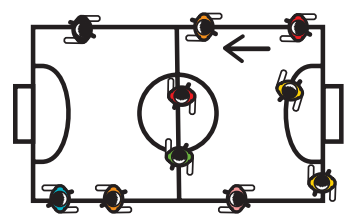
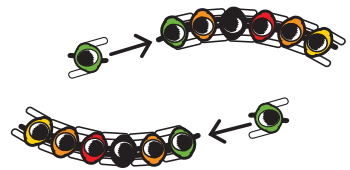

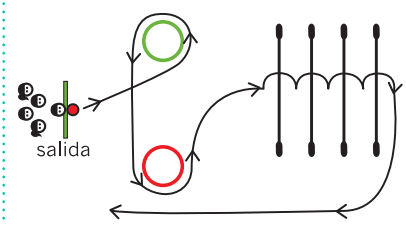

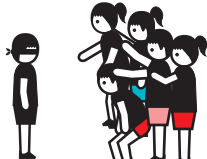
SESIÓN 1: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Circuitos y juegos

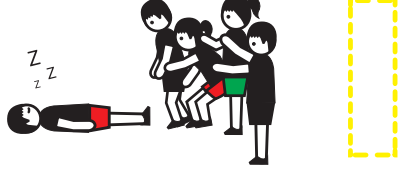

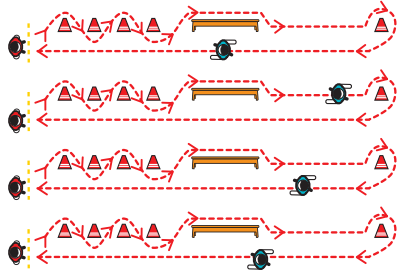
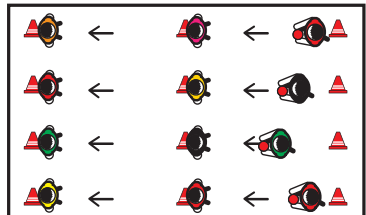
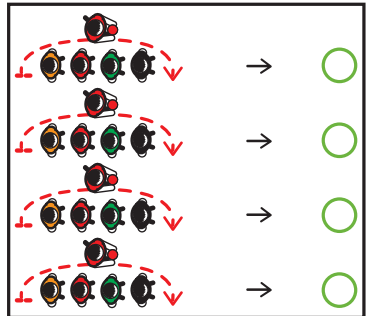
Preparar el material con antelación para no perder tiempo.

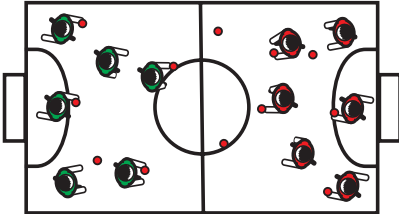

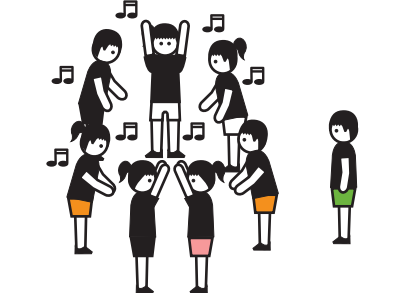
DURACIÓN: 60 minutos

MATERIALES: cuerdas, conos, pelotas de foam y aros.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. LAS ROCAS. Un niño se la liga y tiene que pillar al resto de compañeros que corren libremente por el espacio. Para no ser pillados, los niños pueden convertirse en “roca” (de rodillas como una bola en el suelo). Para ser salvados otro compañero debe saltar por encima de las rocas. VARIANTES: pasar por debajo.</p>	Gran grupo	5'	
Rae	<p>2. COME COCOS. Un niño se la queda y tiene que pillar al resto de compañeros que corren por encima de las líneas de la pista o polideportivo. Todos los que son pillados pasan a ligarla. La norma principal es que no se puede salir de las líneas del suelo. En las líneas de color amarillo o las que determine el docente no se puede pillar. NOTA: si no hay líneas, jugar a un pillado normal o a LOVE (explicado en la sesión 4 de este bloque “circuito y juegos de habilidades motrices”).</p>	Gran grupo	8'	
Rae/Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. TOCAR LA COLA AL DRAGÓN. Los niños se cogen por la cintura como un trenecillo, el primero se separa y se enfrenta a ellos, se convierte en la “cabeza del dragón” y tiene que tocar la “cola del dragón”, es decir, al último de la fila. Todo el grupo se mueve coordinadamente para evitarlo. El primero de la fila no puede agarrar al que intenta pillar. REGLA: no vale soltarse. VARIANTE: darles la indicación de a ver qué tren llega primero hasta la portería, toca primero algo de color rojo, se sienta en el suelo...</p>	4 grupos de 4-6 niños	8'	
Rae/Coord	<p>2. EL TÚNEL. Los niños forman una fila, en la que se colocan con las piernas abiertas. El primero de la fila debe pasar por debajo de estos y colocarse al final. Se debe realizar lo más rápido posible. VARIANTES: con la misma disposición, pasar haciendo zig-zag entre los compañeros, pasando 1 pelota (por debajo de las piernas, por arriba, lado-lado...).</p>	4 grupos de 4-6 niños	10'	
Rae/Coord	<p>3. RELEVOS SALTARINES. Los niños parten de la zona verde (salida) con 1 pelota (el testigo), dirigiéndose al aro de la izquierda en el que realizarán un giro completo a la circunferencia del mismo. Posteriormente, se dirigen al aro situado en frente del anterior en el que realizarán media vuelta, para finalizar saltando las 4 cuerdas dispuestas con un metro de separación entre ellas, para terminar lo más rápido posible y entregar el testigo al siguiente compañero. VARIANTES: introducir otros recorridos diferentes o variar la forma de desplazamiento, p.ej., el de vuelta en cuadrupedia dorsal y ventral.</p>	4 grupos de 4-6 niños	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.</p>	Gran grupo	9'	
Flex	<p>2. ¿QUIÉN FALTA?. Un compañero sale fuera de clase o se tapa los ojos para no ver. El resto de compañeros se colocan como para posar ante una fotografía, menos uno que se esconde detrás. El que salió de la clase o se tapó los ojos debe adivinar quién es el compañero que está escondido.</p>	Gran grupo	10'	

SESIÓN 2: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES



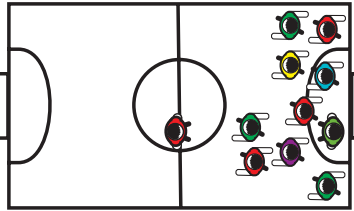
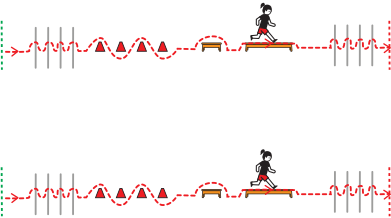
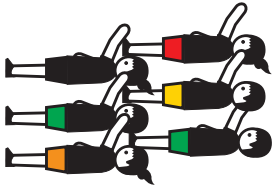
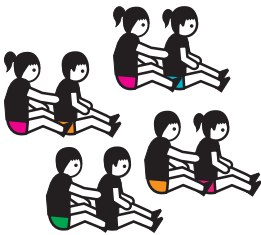
SESIÓN 2: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES				
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Relevos	Preparar el material con antelación para no perder tiempo.			
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: conos, bancos suecos, aros, pelotas, petos.			
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel/ Agil	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. COCODRILLO DORMILÓN. En un extremo de la pista se colocará un niño que será “el cocodrilo dormilón”. El resto del grupo se encontrará cerca de él para despertarlo y gritarle “cocodrilo dormilón, cocodrilo dormilón!”. Cuando el cocodrilo decida despertarse perseguirá a los niños y estos intentarán escaparse y llegar a su refugio previamente escogido. El niño que sea tocado pasa a convertirse en “cocodrilo dormilón”. Cambiar roles.</p>	Gran grupo	5’	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. LOS GALGOS. Todos los niños dentro de una de las áreas de balonmano (o zona que delimitemos). Uno se la queda en el centro de la pista. Al que está en el medio se le pregunta “¿hay galgos?”, este responde SÍ o NO. Si dice NO, todos los niños cruzan la pista para llegar sin ser pillados a otro área. Si el que se la queda responde SI, se le pregunta “¿quién?”, entonces dice un nombre. El nombrado tiene que salir y cruzar la línea hasta llegar al otro área de balonmano. Cuando lo consigue o si es pillado, salen el resto de niños para llegar al área de enfrente. Los pillados, se ponen en el medio para pillar también, hasta que todos son pillados. Cambiar al que se la queda.</p>	Gran grupo	5’	
Vel/Coord	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Realizaremos una yincana de relevos con 4 pruebas en las que trabajaremos:</p> <p>1. CARRERA DE RELEVOS. Colocaremos 4 conos a una distancia de un metro entre sí, un banco sueco y un cono a 15 m. El objetivo del juego es realizar zig-zag a la máxima velocidad entre los conos, pasar por encima del banco sueco y correr hasta el cono situado a 15 m, girar y correr hasta el inicio a chocar la mano al compañero de nuestro grupo. Se reparten los puntos: 4 para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º. NOTA: si no tenemos bancos suecos, utilizar ladrillos.</p>	4 grupos de 4-6 niños	12’	
Vel/Coord	<p>2. CARRERA DE GALGOS. Establecemos en la pista un rectángulo en el que cada componente del grupo estará situado sobre un cono. Consiste en una carrera de relevos. El testigo será una pelota que será llevada en las manos. Se reparten los puntos: cuatro puntos para el ganador, tres para el 2º, dos para el 3º y uno para el 4º. VARIANTE: realizarlo con los pies conduciendo la pelota.</p>	4 grupos de 4-6 niños	10’	
Coord	<p>3. TRANSPORTE DE BALÓN. Los componentes del grupo se colocan en fila. El balón lo tiene el último componente del equipo que saldrá corriendo hacia delante, se colocará el primero de la fila y pasará el balón para atrás. Cada componente hará lo mismo hasta que le llegue al último que correrá hacia delante como hizo el primer compañero. El objetivo es depositar el balón en el otro lado de la pista dentro del aro. Se reparten los puntos: 4 puntos para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º.</p>	4 grupos de 4-6 niños	8’	

Coord	<p>4. BARRER LA CASA. Establecemos 2 campos. En cada campo jugarán 2 equipos. El objetivo del juego es que el equipo rival termine en su campo con más pelotas. Se irán rotando los equipos. Se reparten los puntos: 4 puntos para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º.</p>	4 grupos de 4-6 niños	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.</p>	Gran grupo	5'	
Flex	<p>2. RELAJACIÓN: LA ORQUESTA. Toda la clase forma un gran círculo. Un niño (detective) sale fuera del gimnasio o aula. El docente nombra un director de orquesta. A la señal del docente, el detective entra en el gimnasio e intenta localizar al director de esa orquesta. Todos los del círculo están repitiendo los ruidos y ritmos que marca el director (palmadas, pateos, ruidos de boca, gestos rítmicos, golpes en el suelo, etc.), lo que hace que aquello se convierta en una orquesta loca. El detective tendrá 2 intentos para localizar al director.</p>	Gran grupo	5'	

SESIÓN 3: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Coordinación y manipulación de objetos	Preparar el material con antelación para no perder tiempo.			
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: pelota y bancos suecos.			
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel/ Agil	PARTE INICIAL 1. EL CARTERO. Todos los niños formando un círculo, excepto uno que se queda fuera, el “cartero”. El “cartero” dejará un objeto detrás de alguno de los compañeros del círculo. El niño con el objeto deberá perseguir al “cartero” e intentar pillarlo antes de que llegue a su puesto.	Gran grupo	7'	
Rae/Vel/ Agil	2. POLICÍAS Y LADRONES. Se divide a los niños en 2 grupos, “ladrones” y “policías”. Los “policías” persiguen a los “ladrones”, a todos los capturados se les acompaña a una zona determinada. Pueden ser rescatados por algún compañero si son tocados en la mano. Cambiar roles.	Gran grupo	8'	
Equil	PARTE CENTRAL: YINCANA CIRCENSE 1. LOS EQUILIBRISTAS. Se pondrán 2 bancos seguidos por cada equipo. En grupos de 4-5, 2 a un lado y 2-3 al otro, a la voz de “YA”, el primero de cada equipo deberá cruzar los bancos con los brazos abiertos y con 1 pelota blanda en cada mano hasta llegar al final, donde estará otro compañero esperando para salir. Se irán dando las pelotas cada vez que crucen los bancos. Deben hacerlo lo más rápido posible y sin que se caigan las pelotas. Si se caen, vuelve a salir desde el principio del banco. Gana el equipo cuyos 5 componentes consigan pasar con las pelotas.	4 grupos de 4-5 niños	10'	
Coord	2. LOS LANZA PELOTAS. Cada grupo tendrá a unos 5 m 1 caja donde tienen que meter la mayor cantidad de pelotas posible en un tiempo determinado. Empezará a lanzar el primero del equipo y a la voz de “cambio” (cada minuto), tirará el siguiente componente del grupo. Se repartirán 8 pelotas por grupo. Gana el equipo que más pelotas meta en la caja. Mientras el compañero tira, los demás le van devolviendo las pelotas, bien en mano, rodando o haciendo una cadena.	4 grupos de 4-6 niños	10'	
Coord	3. LA YOLA. Se colocan todos en cuclillas, uno detrás de otro. Cada jugador agarra por la cintura al compañero de delante. Así se desplazan de un lado a otro de la pista intentado llegar los primeros a la meta. VARIANTES: desplazarse unidos por diferentes partes del cuerpo (por las cabezas, por las manos, por los pies...). Desplazarse en cuadrupedia, cangrejo (cuadrupedia dorsal), dando saltos sujetando 1 pelota entre los pies. Hacer varias rondas. NOTA: en todas las pruebas dar 5 puntos al equipo ganador, y 4, 3, 2 y 1 para el resto de los equipos, para que todos consigan puntos.	4 grupos de 4-6 niños	15'	
Flex	PARTE FINAL 1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD: Guiados por el docente.	Gran grupo	6'	
Flex	2. RELAJACIÓN: BUENOS DÍAS. En círculo, sentados en el suelo, uno se la queda en el centro con los ojos cerrados y un compañero se acercará y dirá “buenos días”. El que tiene los ojos cerrados deberá adivinar quién es. Si lo consigue cambian los papeles.	Gran grupo	4'	

SESIÓN 4: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

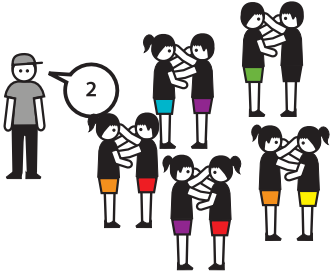
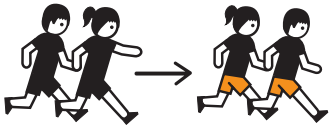
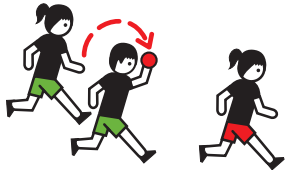
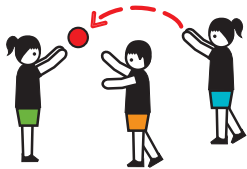
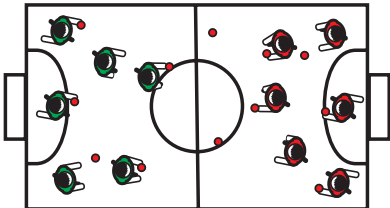
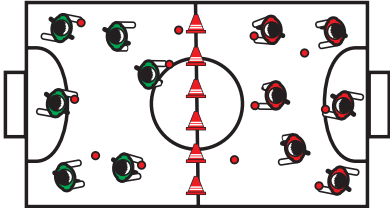
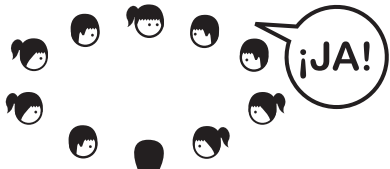
SESIÓN 4: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES				
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Círculo	Preparar el material con antelación para no perder tiempo.			
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: pañuelos, picas, aros, banco sueco, conos, colchonetas, pelotas de tenis.			
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	PARTE INICIAL 1. LOVE. Dos personas se la ligan y tienen que ir a tocar al resto. Para evitar que les toquen, pueden decir "love" y quedarse parados, colocando los brazos dejando un hueco, para que alguien vaya a salvarte metiéndose en ellos y dándole un abrazo. Los que se la ligan llevan en la mano un pañuelo para ser identificados.	Gran grupo	7'	
Rae	2. AGRUPARSE POR COLOR DE... Todos los niños corriendo libremente por el espacio. A la señal del docente deben agruparse por color de zapatillas, de pelo, de camisetas, etc.	Gran grupo	7'	
Rae/Fm	PARTE CENTRAL 1. LA RAYA. Todos los niños a un lado de la pista. Un compañero se la queda en medio de la pista sobre la línea que divide el campo en 2 mitades. Este solo podrá desplazarse lateralmente sobre la línea. El juego consiste en pasar de un lado a otro del campo sin ser tocados por el que se la queda en el centro de la pista. Si son tocados se colocan en la línea del centro. Realizar varias rondas cambiando al que se la queda.	Gran grupo	15'	
Coord	2. CIRCUITO. Se divide a la clase en 2 grupos. Se establece un circuito para cada grupo y se realiza una carrera de relevos. El juego consiste en que todos los integrantes del grupo realicen el circuito. El equipo que menos tarde consigue un punto en cada ronda. El circuito consiste en: <ul style="list-style-type: none"> - Se parte de la zona verde, se realiza carrera a la máxima velocidad y se saltan las 4 picas que nos encontramos. Posteriormente, se realiza zig-zag a los conos y llegamos a la zona de bancos suecos, el primero se salta y el segundo se pasa por encima, para volver a una nueva zona de picas que habrá que saltar y correr hasta la zona roja o meta. Repetir 3 veces. VARIANTE 1: repetir cambiando las picas por aros que tendrán que saltarse de diferentes formas: colocados en fila para saltar a pies juntos, alternando un pie en cada aro, a la pata coja (una vez con cada pierna), etc. VARIANTE 2: añadir una estación más en la que los niños deben lanzar 3 pelotas de tenis a 1 caja. Conseguirán 1 punto por cada pelota. encestanda.	2 grupos	20'	
Flex	PARTE FINAL 1. LA CORRIENTE PASA POR... Todos tumbados en el suelo (colchonetas). El docente va diciendo partes del cuerpo por donde pasa la corriente. Cuando indica por dónde pasa la corriente, los niños tienen que mover ese segmento como si les hubiera dado corriente hasta que el profesor dice "STOP" (experimentar tensión-relajación).	Individual	5'	
Coord	2. ADIVINA QUÉ. En parejas sentados en el suelo. Uno de la pareja escribe o dibuja en la espalda del compañero, este debe adivinar qué es. Cambiar los papeles.	Parejas	6'	

SESIÓN 5: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Coordinación y manejo de objetos

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: pelotas foam, 4 balones medicinales, pelotas de plástico (1 para cada niño).

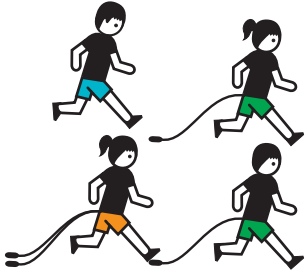
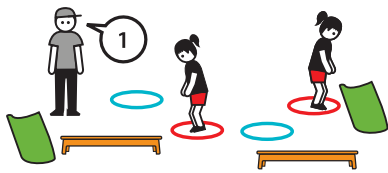
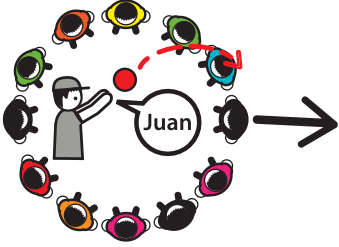
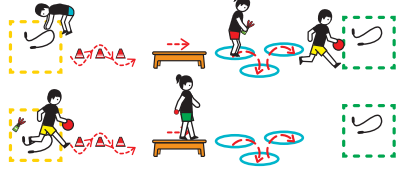
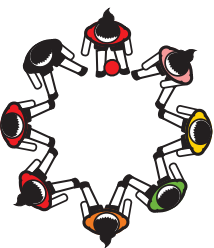
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. LAS SEÑALES. Trotar suave por todo el espacio siguiendo las señales. Si el docente da una palmada, nos tumbamos en el suelo, si dice “2”, nos abrazamos a un compañero y si dice “3”, damos un grito. VARIANTE: añadir nuevas señales.</p>	Gran grupo	7'	
Rae	<p>2. PILLAO POR PAREJAS. Nos colocamos por parejas cogidos de la mano, una pareja se la queda y tiene que pillar al resto. Si te dan, pasas a quedártela y la pareja que se la quedaba queda liberada. VARIANTE: formar una cadena entre todas las parejas pilladas.</p>	Parejas	7'	
Rae/Coord	<p>PARTE CENTRAL:</p> <p>1. BALÓN CAZADOR: Dos jugadores empiezan el juego siendo los “cazadores” con 1 pelota de foam en la mano. El objetivo es tocar al otro participante lanzando la pelota. El que resulta tocado pasa a ser cazador. REGLAS: para avanzar hacia el perseguido se puede correr pero sin balón, una vez que se tiene el balón solo se puede lanzar para dar al compañero libre o pasar a tu compañero cazador. Lanzar siempre de cintura para abajo.</p>	Tríos	10'	
Rae/Coord	<p>2. EL MAREO. Los niños se colocan en grupos de 3 componentes. Uno se coloca en medio, los otros 2 realizan lanzamientos para pasarse la pelota de uno a otro sin que el del centro la toque. Si toca la pelota se cambian los papeles. NOTA: si pasado un rato el jugador del centro no ha logrado tocar la pelota, indicar cambio.</p>	Tríos	7'	
Rae/Coord	<p>3. BARRER LA CASA. La clase se divide en 2 grupos situado cada uno a un lado de la pista y separados por una línea central. Cada niño tendrá una pelota pequeña. El juego consiste en lanzar las pelotas (con la mano que quieran) al otro lado del campo. A la señal del docente se cuentan las pelotas que hay en cada campo. Se anota un punto el equipo que más “limpia” (menor número de pelotas) tenga su casa. Repetir varias veces. VARIANTES: con el pie, con pelotas de mayor tamaño, frisbees.</p>	2 equipos	12'	
Rae/Coord	<p>4. EL PELOTAZO. Misma disposición que en el juego anterior, pero ahora colocamos conos o balones medicinales en la línea del centro. A la señal del docente todos los niños deben lanzar su pelota para desplazar los balones que están en medio hacia el campo contrario. REGLA: no puede sobrepasarse la línea de lanzamiento, los balones que quedan en la zona “muerta” (entre la línea de lanzamiento y la línea de medio campo) solo pueden recuperarse si estos son desplazados mediante golpeos. VARIANTE: realizar con el pie.</p>	2 equipos	10'	
Coord	<p>PARTE FINAL</p> <p>1 RISOTADA SERIA. Todos los niños formarán un gran círculo permaneciendo en silencio y con cara seria. El que inicia el juego mirará a su compañero de la derecha lo más serio posible diciéndole “¡ja!”, este pasará a otro compañero diciendo “¡ja, ja!”, luego “¡ja, ja, ja!” y así sucesivamente, hasta que alguno no pueda resistir la risa. Entonces se comienza de nuevo.</p>	Gran grupo	7'	

SESIÓN 6: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Circuito y manipulación de objetos

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: colchonetas, picas, aros, banco sueco, conos, colchonetas, pelotas blandas, cuerdas.


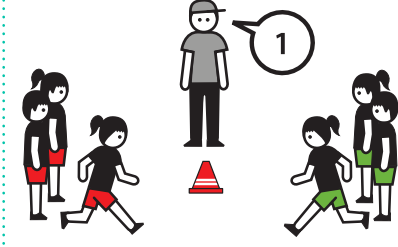

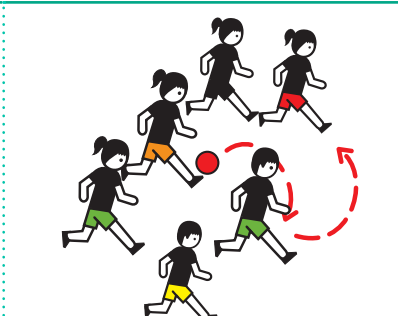
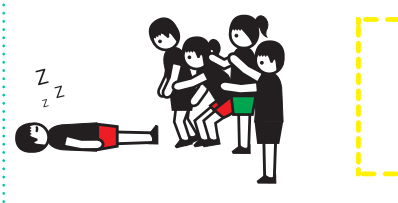
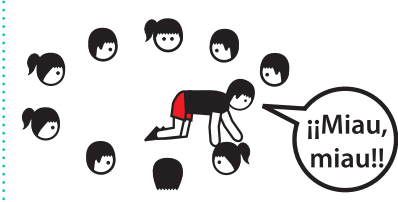
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. PISAR RABITOS. Cada niño se coloca 1 cuerda por detrás, pillada con el pantalón a modo de "rabito". El juego consiste en intentar pisar el "rabito" a los demás niños, y tener cuidado de que no se lo quiten a ellos. Todos los "rabitos" robados deben colocarse detrás sujetos con el pantalón. No vale llevarlos en la mano.</p>	Gran grupo	7'	
Rae/Vel	<p>2. HAZ MEMORIA. Se colocan diferentes materiales por todo el espacio de juego, separados y mezclados unos con otros (colchonetas, aros de diferentes colores, bancos...). A cada material se le asigna un número y se explica lo que tienen que hacer cuando se diga dicho número, p.ej.:</p> <p>1: Situarse dentro del aro de color rojo. 2: Sentarse en el banco. 3: Esconderse debajo de la colchoneta.</p>	Gran grupo	13'	
Rae/Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. PIES QUIETOS. Todos los niños formarán un círculo en torno al docente, que tendrá 1 pelota en la mano. Este lanzará la pelota (de las blandas) diciendo el nombre de un niño. Al escucharlo, el niño ira corriendo a por la pelota, mientras que el resto corren en sentido contrario y lo más lejos posible. Cuando el niño nombrado tenga la pelota en las manos dirá "pies quietos" y todo el mundo parará de correr. El niño que tiene la pelota en la mano dará 3 pasos o saltos grandes, intentando aproximarse todo lo posible a algún otro niño, y lanzará la pelota para intentar darle. Al niño que la pelota le dé, quedará en medio y será el siguiente que diga el nombre para una nueva partida. REGLA: indicar que solo vale lanzar de cintura para abajo. NOTA: si hay muchos niños en clase dividir el grupo en 2, para que el juego sea más dinámico.</p>	Gran grupo/2 grupos	13'	
Coord	<p>2. LA MUDANZA (CIRCUITO). Se dividen a los niños en 2 grupos. Cada uno tiene su casa y tiene que hacer la mudanza de los objetos de su casa a la nueva casa situada enfrente; para poder realizarla tienen que pasar una serie de obstáculos. Cuando el maestro dé la señal, tendrán que mudar diferentes objetos (pelotas, cuerda, aros...) de su casa antigua a la nueva, subiendo por encima de un banco, saltando aros, esquivando obstáculos en zig-zag... El equipo en hacer la mudanza más rápido consigue 5 puntos en cada ronda. REGLA: los objetos solo pueden mudarse de una casa a otra de uno en uno. VARIANTES: desplazarse en cuadrupedia, como un cangrejo, a la pata coja...</p>	2 grupos	20'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. PIES POR MANOS. Los niños se sientan en el suelo formando un círculo, con las piernas extendidas y los pies juntos. El niño que empieza el juego, se coloca la pelota entre los tobillos, levantará las piernas, teniendo cuidado de que no se le vaya la pelota, y se la pasará al compañero de al lado, este la cogerá con las manos y se la colocará entre los tobillos, para seguir con el juego. VARIANTE 1: pasar la pelota de pies a pies. VARIANTE 2: introducir varias pelota.</p>	Gran grupo	7'	

SESIÓN 7: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES


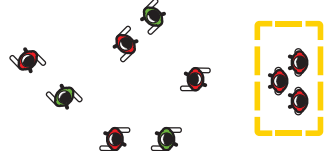
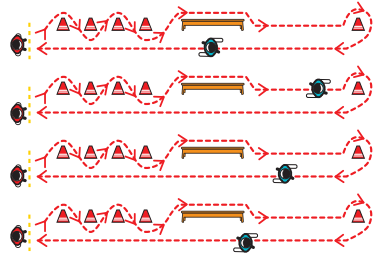


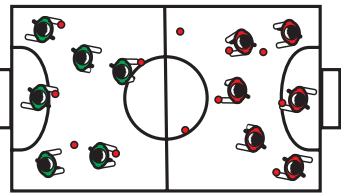

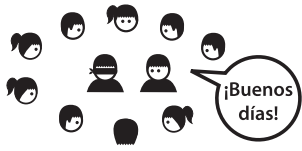
MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Juegos

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: pelotas y conos.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. MANCHA PULPO. Dos niños se la quedan y se colocan en posición de cuadrupedia (pulpos), el resto se mueve por todo el terreno de juego. Los “pulpos” han de pillar al resto, el niño que sea pillado se pone en posición de “pulpo”. El juego termina cuando todos los niños son pillados y convertidos en “pulpos”. VARIANTES: cambiar los animales: cangrejo, rana, canguro, etc.</p>	Gran grupo	8'	
Rae y Vel	<p>2. GIRATÚ. Variante del pañuelo. Dividimos a los niños en 2 equipos (azul y verde). Se coloca cada equipo en un extremo del terreno de juego y se asigna un número a cada niño. Cuando se diga en voz alta el número, tendrán que salir corriendo, girar alrededor del cono y volver a su sitio. El primero que termine se anotará 1 punto.</p>	2 grupos	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. EL ENCUENTRO. Elegimos a 2 niños/as que se situarán a cada extremo del terreno de juego, mientras que el resto se distribuye por todo el espacio. A la señal, los 2 alumnos tienen que encontrarse y darse un abrazo, mientras que los demás tienen que impedir que se abracen. NOTAS: - Prohibido agarrar, golpear y pegar a los niños que intentan encontrarse. - Si hay muchos niños en clase dividir el grupo en 2 para que el juego sea más dinámico.</p>	Gran grupo/ 2 grupos	10'	
Rae/Fm	<p>2. EL CONTRABANDO: dividimos a los niños, en dos equipos “ladrones” y “policías”. El juego consiste en que los “ladrones” tienen que llevar un “diamante” (pelota) de un extremo a otro del campo sin que se lo quite la “policía”. Para ello, tendrán que pasárselo y esquivar a la “policía” que les perseguirá en todo momento. Cuando la “policía” les quite el “diamante” o consigan llevar el “diamante” al campo contrario, cambiaríamos los roles. VARIANTE: introducir más de un diamante.</p>	Gran grupo	13'	
Vel/Agil	<p>3. COCODRILO DORMILÓN. En un extremo de la pista se colocará un niño que será el “cocodrilo dormilón”. El resto del grupo se encontrará cerca de él para despertarlo y gritarle “¡cocodrilo dormilón, cocodrilo dormilón!”. Cuando el “cocodrilo” decida despertarse, perseguirá a los niños y estos intentarán escaparse y llegar a su refugio previamente escogido. El niño que sea tocado pasa a convertirse en “cocodrilo dormilón”. Cambiar roles.</p>	Gran grupo	13'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. POBRE GATITO. Se colocan todos los niños en el suelo formando un círculo. Uno de ellos será el gatito que se situará en medio del círculo. El gatito se dirige a un niño y dice “miau miau”, y el compañero ha de decir “pobre gatito, pobre gatito” a la vez que lo acaricia. Esto ha de hacerse sin reírse; el niño que se ría pasará a ser el gatito.</p>	Gran grupo	8'	

SESIÓN 8: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
MÓDULO DE ACTIVIDAD:				
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: pelotas y bancos suecos.			
Rae/Vel/Agil	PARTE INICIAL 1. EL CARTERO. Todos los niños formando un círculo, excepto uno que se queda fuera, el “cartero”. El “cartero” dejará el objeto detrás de alguno de los compañeros del círculo. El niño con el objeto deberá perseguir al “cartero” e intentar pillarlo antes de que llegue a su puesto.	Gran grupo	7'	
Rae/Vel/Agil	2. POLICÍAS Y LADRONES. Se divide a los jugadores en 2 grupos, “ladrones” y “policías”. Los “policías” persiguen a los ladrones. A todos los capturados se les acompaña a una zona determinada. Pueden ser rescatados por algún compañero si son tocados en la mano. Cambiar roles.	Gran grupo	7'	
Coord/Vel/Agil	PARTE CENTRAL 1. CARRERA DE RELEVOS. Colocaremos 4 conos a una distancia de un metro entre sí, un banco sueco y un cono a 15 metros. El objetivo del juego es realizar zig-zag a la máxima velocidad entre los conos, pasar por encima del banco sueco y correr hasta el cono situado a 15 m, girar y correr hasta el inicio a chocar la mano al compañero de nuestro grupo. Se reparten los puntos: 4 para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º.	Grupos de 4-6 niños	10'	
Coord y Vel/Agil	2. LOS VELOCES. Misma disposición grupal. Este juego consiste en realizar una carrera de relevos transportando 1 pelota que servirá de relevo para que el compañero salga. Colocar un cono a 20 m, que delimitará la distancia a recorrer. Una vez entregada la pelota se coloca al final de la fila. Realizar varias rondas. Dar puntos a todos los equipos: 4 para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º. VARIANTES: modificar los desplazamientos (cuadrupedia, reptando, saltos a pies juntos como si fuesen canguros, a la pata coja, etc.).	Grupos de 4-6 niños	10'	
Coord	3. LOS LANZA PELOTAS. Cada grupo tendrá a unos 5 m 1 caja donde tienen que meter la mayor cantidad de pelotas posible en un tiempo determinado. Empezará a lanzar el primero del equipo y a la voz de “¡cambio!” (cada minuto), tirará el siguiente componente del grupo. Se repartirán 8 pelotas por grupo. Gana el equipo que más pelotas mete. Mientras el compañero tira, los demás le van devolviendo las pelotas, bien en la mano, rodando o haciendo una cadena.	Grupos de 4-6 niños	9'	
Coord	4. BARRER LA CASA. Establecemos 2 campos. En cada campo jugarán 2 equipos. El objetivo del juego es que el equipo rival termine en su campo con más pelotas. Ir rotando los equipos. Se reparten los puntos: 4 para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º.	Grupos de 4-6 niños	7'	
Flex	PARTE FINAL 1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.	Gran grupo	5'	
Flex	2. BUENOS DÍAS. En círculo, sentados en el suelo, uno se la queda en el centro con los ojos cerrados y un compañero se acercará y dirá “buenos días”. El que tiene los ojos cerrados deberá adivinar quién es. Si lo consigue, cambian los papeles.	Gran grupo	5'	

SESIÓN 9: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

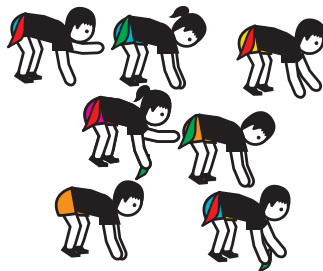
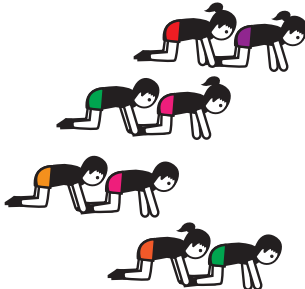
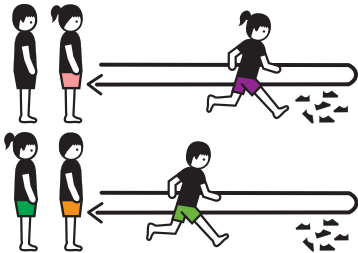


MÓDULO DE ACTIVIDAD: Yincana Lúdica


Se trata de una yincana en la que todos los equipos participan de manera simultánea, realizando las mismas pruebas a la vez. La duración de las mismas será en función de la consecución del objetivo o bien tendrán una duración preestablecida para que realicen determinadas acciones durante ese tiempo. Cada vez que realicen una prueba obtendrán una puntuación en función del puesto que ocupen, de los aciertos conseguidos, superación o no de la misma, etc., que se irán apuntando en la tarjeta de control realizada. Ganará la yincana el equipo que más puntos consiga una vez sumados los obtenidos en cada una de las pruebas.

Importante:

- Hacer un panel en grande para que vean cómo va la puntuación (ver modelo más abajo).
- Incentivar, motivar, hacer recuento tras cada juego para darle emoción.
- Repartir medallas de cartulina o diplomas hechos por el docente.
- Repartir las camisetas como premio de fidelidad por la asistencia al programa.

MATERIALES: periódicos (o cuerdas o pañuelos), conos, colchonetas, balones que boten (o aros).

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. TIRAR DE LA COLA. Todos los componentes de los equipos se colocan una “cola” realizada con papel de periódico por detrás del pantalón (o una cuerda, o un pañuelo). Hay que robar las “colas” de los otros equipos, pero sin que nos roben las nuestras, pero solo podrán realizar desplazamientos en cuadrupedia. REGLAS: si a alguien le quitan la “cola” y tiene alguna en la mano, ha de ponerse una. La longitud de la cola ha de permitir que esta sea fácilmente arrebatada. Incumplir esta norma supondrá la pérdida de “colas”. Cada equipo sumará tantos puntos como “colas” haya conseguido.</p>	Equipos	8’	
Vel/Coord	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>2. CARRERAS DE ORUGAS. Los equipos formarán parejas y deberán realizar una carrera de relevos de ida y vuelta hasta el final de la pista, adoptando la forma de una “oruga”. Para ello, desde la posición de cuadrupedia, cogerán las piernas del compañero de delante y realizarán el recorrido en esa posición sin soltarse. Si en algún momento pierden el contacto totalmente deberán volver al punto de inicio. Todos los equipos puntúan: 4 puntos para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º.</p>	Equipos	10’	
Vel/Coord	<p>2. AL ZAPATERO. Los equipos realizarán una carrera de relevos, previamente han de dejar todos los zapatos en el otro lado de la pista. El primer relevista saldrá, y al llegar al fondo, se pondrá solo uno de los zapatos, volviendo a la pata coja y dando el relevo a uno de sus compañeros que realizará su posta. En la segunda posta de cada uno se pondrán la otra zapatilla y así hasta terminar. Todos los equipos puntúan en función del puesto que ocupen.</p>	Equipos	10’	
Fm/Coord	<p>3. RELEVOS DE ENFERMOS. Partiendo de un lado de pista, todos los miembros del grupo transportarán a un compañero “enfermo” hasta un cono situado a 15 m y volverán con él, sin que este toque el suelo. Se deja libertad para que elijan la forma de transporte, a modo de silla del rey, estirado, etc. NOTA: en el caso de disponer de colchonetas con asas de agarre, estas podrían utilizarse como si fueran camillas, también valdría arrastrando.</p>	Equipos	10’	
Coord/ Vel/Agil	<p>5. RELEVOS HABILIDOSOS. Relevos botando un balón, ida con la mano derecha y vuelta con la izquierda, realizando zig-zag entre los conos. La segunda posta conduciendo el balón con los pies y la tercera corriendo. NOTA: con los niños de Educación Infantil, si botar es muy complicado, hacer conducciones del balón con el pie o conducciones de un aro con la mano. Todos los equipos puntúan en función del puesto que ocupen.</p>	Grupo	10’	

Coord	PARTE FINAL	Grupos	12'	
	<p>1. ¡A DRAMATIZAR!. Repartimos a cada grupo un papel con una película o pequeña escena para representar a través de mímica (resaltar que no se puede hablar, solo hacer gestos). Dispondrán de 3' para inventar.</p> <p>NOTA: ayudar a los niños dando ideas de lo que pueden hacer. Pueden utilizar objetos y materiales que estén por el gimnasio durante la puesta en escena. El resto de niños deben adivinar de qué película o qué es lo que están representando. Recibirán 1, 2,3 ó 4 puntos en función de la calidad de la actuación. Someter a votación popular.</p>			

TARJETA CONTROL YINCANA LÚDICA							
Prueba		PUNTOS					
		Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3	Equipo 4	Equipo 5	Equipo 6
1	Tirar de la cola (número de colas)						
2	Carreras de orugas (*)						
3	Al zapatero (*)						
4	Relevos de enfermos (*)						
5	Relevos habilidosos (*)						
6	¡A dramatizar!						
TOTAL PUNTOS							
PUESTO							
(*) Todos puntúan en función del puesto. Si son 4 equipos, 4 puntos para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º.							

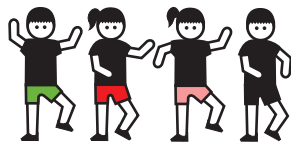

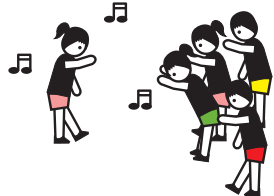


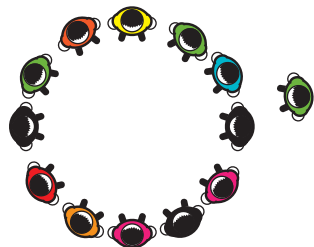
2.3.- 1^{er} TRIMESTRE: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL



SESIÓN 1 : BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Desinhibición I Animar, proponer acciones y mostrar ejemplos a los niños para que estén el mayor tiempo posible en movimiento. Como es la primera sesión de este bloque debemos promover la participación, la desinhibición personal y la coordinación grupal.



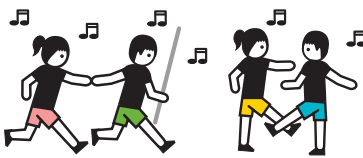




DURACIÓN: 60 minutos **MATERIALES:** equipo de música.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. MARCAR EL RITMO. Marcar el ritmo con los pies, pisar con fuerza según el ritmo que marca el docente. Alternar de lento y suave a rápido y fuerte. VARIANTES: andar marcando el ritmo, a la señal, parar durante 4" y volver a marcar el ritmo. Igual pero en vez de 4" parados, mover 4 veces la cadera de lado a lado, o unir todos los movimientos (p.ej., 2 pasos fuertes, 2 movimientos de cadera, 2 saltos, etc.). Ir variando las propuestas.</p>	Individual	8'	
Rae	<p>2. STOP. Moverse libremente al ritmo de una canción, cuando la música para los niños se convierten en estatuas. VARIANTES: cuando la música para abrazan a un compañero, se sientan en el suelo, dan un salto, etc.</p>	Individual	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. IMITA AL JEFE. Todos moviéndose libremente por la pista bailan imitando a un compañero, según va indicando el docente. Animar, proponer o hacer el docente de modelo si ve que los niños no tienen iniciativa.</p>	Individual	12'	
Rae	<p>2. SOMOS ESPEJOS. Por parejas, uno en frente del otro, juegan al espejo imitando los movimientos del compañero. VARIANTE: cambiar a otro tipo de música que haga moverse a los alumnos de forma diferente, p.ej., lento y suave.</p>	Parejas	12'	
Rae	<p>3. BAILAMOS. Bailar libremente una canción animada de pie y realizar gestos con las manos, los pies, etc. VARIANTE: si algún niño sabe cómo se baila, pedir que lo enseñe al resto del grupo y repetir. Entre todos montar una pequeña coreografía y repetir varias veces. NOTA: no buscar la ejecución correcta, lo importante es que estén moviéndose. Podemos hacer pasos muy sencillos y repetitivos. Intentar que sean divertidos y enérgicos.</p>	Gran grupo	12'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EL DIRECTOR DE ORQUESTA. Todos los alumnos en círculo, excepto uno que se queda fuera y con los ojos cerrados. Un niño (el "director de la orquesta") inicia un movimiento/gesto para que los demás le imiten, sin que la persona que se quedó fuera le vea. Debe de ir cambiando de movimiento/gesto y los demás seguirle, hasta que el niño que se la queda adivina quién es el director de orquesta. Entonces, estos cambiarán los papeles.</p>	Gran grupo	8'	



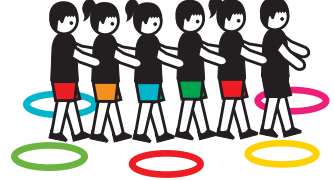

SESIÓN 2 : BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Desinhibición II Promover la participación, la desinhibición personal y la coordinación grupal.

DURACIÓN: 60 minutos **MATERIALES:** equipo de música, 2-3 picas, colchonetas individuales.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. EL TRENECITO. Toda la clase formará un tren y deberán seguir el ritmo de la música. Cuando el ritmo de la música sea más rápido, deberán ir más rápido y, cuando sea más lento, deberán ir más lento. Ayudar a los niños a identificar los cambios de ritmo.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. NO ME MUEVO. Se pone una música y los alumnos empiezan a bailar libremente, el docente irá diciendo partes que no se pueden mover y los alumnos deberán bailar sin mover esa parte, p.ej., no se puede mover la mano derecha, la izquierda y, así, hasta que se queden quietos completamente. Luego, volverán a mover las partes del cuerpo poco a poco.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>2. LA ESCOBA. Se repartirán varias picas. Mientras suena una canción, los niños deberán pasárselas unos a otros, cuando la canción paré, el que tenga la pica perderá.</p>	Gran grupo	10'	
Flex	<p>3. CANCIONES MOTRICES. Se enseñan diferentes canciones motrices y, después, se practican cantando y bailando a la vez.</p> <p>“Que viene mamá pato” <i>Que viene mamá pata, pachín. Que vienen papá pato, pachín. Que vienen los patitos, pachín, pachín, pachín. Mucho cuidado con lo que hacéis, a los patitos no piséis, pachín, pachín, pachín. Que se va mamá pata, pachín. Que se va papá pato, pachín. Que se van los patitos, pachín, pachín, pachín. Mucho cuidado con lo que hacéis, a los patitos no piséis, pachín, pachín, pachín.</i></p> <p>“Pase misí” <i>Pase misí, pase misá, por la puerta de Alcalá. Los de delante corren mucho y los de atrás se quedarán, ¡PASEN YA!</i></p> <p>REGLAS: 2 niños se dan las manos y se asignan un color cada uno en secreto, para que no lo oigan el resto. Elevarán los brazos en alto, haciendo un puente, y el resto de los niños van pasando en fila por debajo. Al decir ¡PASEN YA!, bajarán el puente y, el que es atrapado debe elegir un color y colocarse detrás del niño que tiene ese color, formando una fila. Cuando todos hayan sido atrapados, se realiza un sogá-tira.</p> <p>NOTA: indicar a los niños que no deben soltarse de la cintura, para no hacerse daño.</p> <p>“Al corro de la patata” <i>Al corro de la patata, comeremos ensalada, como comen los señores, naranjitas y limones, ¡Achupé! ¡Achupé! ¡Sentadito me quedé!</i></p>	Gran grupo	24'	  
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. RELAJACIÓN/FLEXIBILIDAD. Realizar ejercicios de flexibilidad. Después, tumbados con ojos cerrados, escuchar una canción y respirar (inspirar/espirar) tranquilamente.</p>	Gran grupo	10'	

SESIÓN 3: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Bailes y juegos con música	Animar, proponer acciones y mostrar ejemplos a los niños para que estén el mayor tiempo posible en movimiento.			
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: equipo de música, aros.			
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SARDINAS EN LATA. Todos se mueven al ritmo de la música, cuando esta se para, el docente dice un número y los alumnos tienen que tumbarse en el suelo, simulando ser sardinas en lata, juntos en función del número que se haya dicho, p.ej., de 2 en 2, de 4 en 4). VARIANTE: agruparse por color de camiseta, pantalón.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>2. EL PISA PIES. Por parejas, cogidos de las manos, mientras la música suena debemos intentar pisar los pies del compañero sin que nos pisen los nuestros. REGLA: no vale soltarse las manos. Si la música para, nos convertimos en estatuas intentando mantener el equilibrio sobre un pie con ayuda del compañero. VARIANTE: realizar en grupos de 4 ó 6 niños.</p>	Parejas	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. LA LOCOMOTORA. Dejamos en el suelo un número de aros menor al número de niños. Uno se la queda y será la "locomotora". Todos bailan en el sitio hasta que la "locomotora" les toca la cabeza y se agarrarán por la cintura formando un tren. Cuando la música para, los "vagones" y la "locomotora" se sueltan y deben meterse dentro de un aro. El niño que se queda sin aro será la "locomotora". NOTA: cuando todos están en la fila debemos dejar que la música siga para dejar tiempo para que estén moviéndose. Animar para que salten y realicen movimientos de mayor intensidad.</p>	Gran grupo	12'	
Rae	<p>2. PROPUESTA DE BAILE 1. Esta propuesta que ofrecemos sirve para trabajar diferentes tipos de desplazamientos. Se enseña a modo de "espejo" para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Andar de talones para delante y para atrás. B) Saltar con los pies juntos hacia delante y hacia atrás. C) Andar de puntillas hacia delante y hacia atrás y mantener el equilibrio a la pata coja al final. D) Se repite C. E) Se repite A. F) Se repite B. G) Saltar por todo el espacio a la pata coja. H) Desplazarse en cuadrupedia por todo el espacio. I) Se repite A. J) Se repite B. K) Se repite C. L) Se repite D. M) Se repite A. N) Se repite B.</p>	Gran grupo	24'	
https://youtu.be/ZpRtSpjxrgQ				

PARTE FINAL

Gran grupo 8'

1. ANTON PIRULERO. Toda la clase sentada en círculo, con una "madre" que dirige la acción en un sitio visible por todos los niños. Mientras cantan todos la canción, cada jugador hace los gestos de un instrumento musical y la "madre" se golpea la barbilla con el pulgar. Cada vez que la "madre" realice un gesto de alguno de los instrumentos que tocan los niños, todos ellos tendrán que cambiar y hacer el gesto de la "madre" rápidamente. Cada vez que alguien se equivoque, debe pagar una prenda, al final del juego se recuperan las prendas a cambio de alguna acción que le ordenen los demás.

*"Antón, Antón,
Antón Pirulero,
cada cual,
cada cual, que atiende a su juego
y el que no lo atiende,
pagará una prenda".*

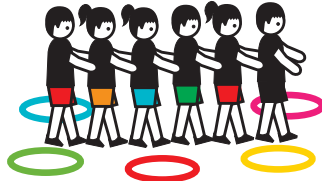
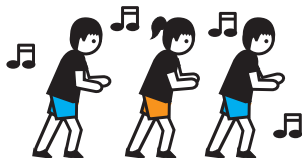
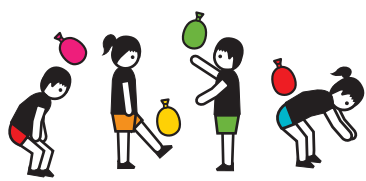
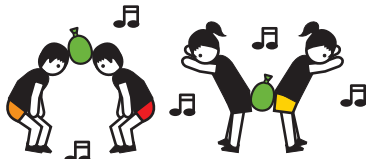


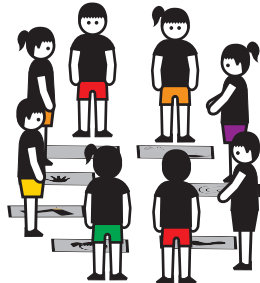

SESIÓN 4: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Bailes y juegos con música

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: equipo de música, globos (o pelotas), aros, papeles con partes del cuerpo.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. LA LOCOMOTORA. Dejamos en el suelo un número de aros menor al número de niños. Uno se la queda y será la “locomotora”. Todos bailan en el sitio hasta que la “locomotora” les toca la cabeza y se agarrarán por la cintura formando un tren. Cuando la música para, los “vagones” y la “locomotora” se sueltan y deben meterse dentro de un aro. El niño que se queda sin aro será la “locomotora”. Cuando todos están en la fila debemos dejar que la música siga para dejar tiempo para que estén moviéndose. Animar para que salten y realicen movimientos de mayor intensidad.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. PROPUESTA DE BAILE 2. Esta propuesta sirve para mover todas las partes del cuerpo. Se enseña a modo de “espejo” para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Andar con pasos grandes hacia delante empujando 2 veces con las manos hacia abajo cada vez y volver andando hacia atrás levantando una rodilla intentando tocarla con el codo contrario.</p> <p>B) Se repite A.</p> <p>C) Separar una pierna al lateral y empujar con las manos al mismo lado. Hacia la derecha y hacia la izquierda. Andar en el sitio y después correr.</p> <p>D) Se repite C.</p> <p>E) Andar hacia delante y mover los brazos arriba de un lado al otro. Andar hacia atrás y mover los brazos igual que antes.</p> <p>F) Se repite E.</p> <p>G) Dar saltos con los pies juntos hacia delante y allí tocar el suelo y saltar arriba 2 veces.</p> <p>H) Dar saltos con los pies juntos hacia atrás y allí tocar el suelo y saltar arriba 2 veces.</p> <p>I) Se repite A.</p> <p>J) Se repite B.</p> <p>K) Se repite C.</p> <p>L) Se repite D.</p> <p>M) Se repite E.</p> <p>N) Se repite F.</p> <p>O) Se repite G.</p> <p>P) Se repite H.</p> <p>https://youtu.be/2P47wml_9Uo</p>	Gran grupo	20'	
Rae	<p>2. ¡QUÉ NO CAIGA!. Cada niño con un globo debe golpearlo con diferentes partes del cuerpo para que no caiga al suelo.</p> <p>VARIANTE 1: intentar andar y golpear a la vez (pequeños autopases).</p> <p>VARIANTE 2: intentar robar un globo sin que nos roben el nuestro.</p>	Individual	8'	
Rae	<p>3. ¡A BAILAR POR PAREJAS!. Cada pareja con un globo debe bailar sujetando el globo con diferentes partes del cuerpo (frente, cadera, rodillas, espalda, barbilla, etc.).</p> <p>VARIANTE: trasportar el globo de un lado a otro sujetándolo con diferentes partes del cuerpo.</p>	Parejas	8'	

Rae	<p>4. LAS SILLAS (CON LAS PARTES DEL CUERPO). Formamos grupos de 8 componentes. Dibujaremos en hojas de papel partes del cuerpo (mano, frente, pie, rodilla, codo, etc., una parte en cada hoja). Dejamos el papel en el suelo formando un círculo y cada niño se colocará detrás de una parte. El juego consiste en bailar alrededor de los dibujos y cuando la música pare, los niños deberán poner la parte del cuerpo propia sobre el dibujo que corresponda. El niño que se quede sin parte se va eliminando y deberá animar con palmas al resto y ayudar al docente a resolver conflictos que pudieran suceder (p.ej., si 2 niños llegan a la vez a un papel, determinar quién llegó primero). Podemos hacer este juego también utilizando aros.</p>	Varios grupos de 8 niños	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. MOVILIZAR PARTES DEL COMPAÑERO. Por parejas, uno sentado mientras el compañero le moviliza diferentes partes del cuerpo (dedos, muñeca, pies, hombros, cabeza...) muy suavemente e indicándole qué va a moverle (p.ej., “voy a moverte los dedos de la mano”).</p>	Gran grupo	6'	


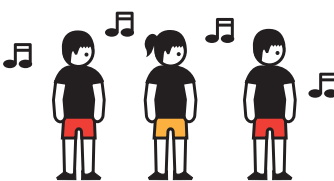
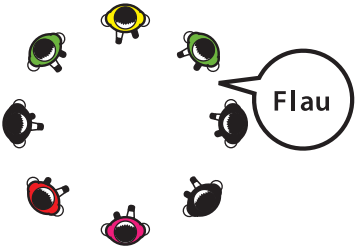
SESIÓN 5: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL



MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Bailes

Animar, proponer acciones y mostrar ejemplos a los niños para que estén el mayor tiempo posible en movimiento.


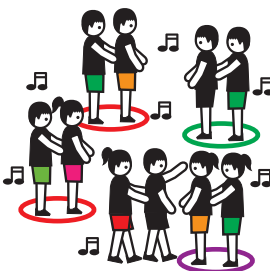

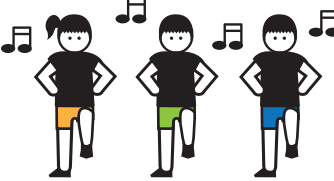

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: equipo de música.



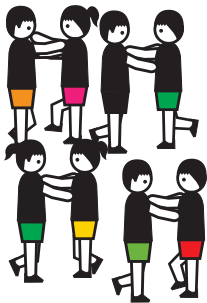

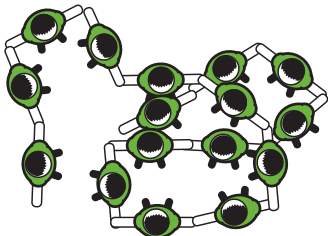
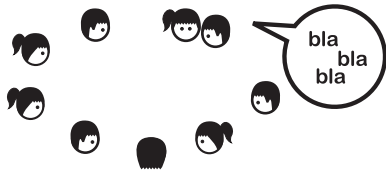
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. MOVERSE COMO SI LLEVÁRAMOS PRISA. Música dinámica. Empezar andando rápido hasta que se desplacen corriendo, animar y gritar: ¡No llegamos, no llegamos, vamos, vamos, rápido!</p>	Gran grupo	5'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. PROPUESTA DE BAILE 3. Esta propuesta sirve para trabajar la movilidad articular fundamentalmente. Se enseña a modo de “espejo” para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> A) Cuello. Mirar a un lado y a otro. Mirar arriba y abajo. B) Cuello. Llevar la oreja al hombro a un lado y a otro. Realizar circunducción completa. C) Hombros. Círculos solo con los hombros hacia atrás y hacia delante. D) Hombros. Llevar un brazo para delante y el otro para detrás a la vez. Después circunducción completa hacia atrás. E) Cadera. Llevar hacia un lado y otro la cadera. Llevar hacia delante y hacia atrás. F) Cadera. Circunducción. Rotación. G) Rodillas. Flexión con las piernas juntas hacia delante. Flexión hacia los lados con las piernas juntas. H) Rodillas. Circunducción con las piernas juntas en un sentido y en el otro. I) Tobillos. Circunducción de un pie y del otro. J) Tobillos. Ponerse de puntillas con pies alternos. Tocar con el talón delante de manera alterna. K) Se repite todo igual (excepto los ejercicios de los tobillos, que no se hacen) pero en lugar de hacerlo quietos, se hace caminando en el sitio de manera más dinámica. <p>https://youtu.be/1kz1GzdUvZc</p>	Gran grupo	20'	
Rae	<p>2. EL BAILE DEL FLAU, FLAU. Todos los niños en círculo uno detrás del otro y separados unos de otros a un metro. Se mueven cantando una canción a la vez que se realizan diferentes movimientos: flau (pie derecho delante), cata-flau (pie izquierdo delante), cata-flau (pie derecho delante), flau (pie derecho delante), flau (pie derecho delante), chundi-chundi (movimiento de cadera a un lado y a otro), tira de la flauta (movimiento de cadera delante y atrás), tira de la flauta (movimiento de cadera delante y atrás).</p> <p>VARIANTES: juntarse cada vez un poco más (agarrarse por los hombros), realizar a mayor velocidad...</p>	Gran grupo	10'	

<p>Rae</p>	<p>2. PROPUESTA DE BAILE 1. Esta propuesta sirve para trabajar diferentes tipos de desplazamientos. Se enseña a modo de “espejo” para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Andar de talones para delante y para atrás. B) Saltar con los pies juntos hacia delante y hacia atrás. C) Andar de puntillas hacia delante y hacia atrás y mantener el equilibrio a la pata coja al final. D) Se repite C. E) Se repite A. F) Se repite B. G) Saltar por todo el espacio a la pata coja. H) Desplazarse en cuadrupedia por todo el espacio. I) Se repite A. J) Se repite B. K) Se repite C. L) Se repite D. M) Se repite A. N) Se repite B.</p> <p>https://youtu.be/ZpRtSpjxrgQ</p>	<p>Gran grupo</p> <p>20'</p>	
	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. MOVERSE A CÁMARA LENTA. Canción tranquila. Explicar a los niños que vamos a disputar una carrera pero a cámara lenta, es decir, ganará el último que llegue a la meta. Representar que nos caemos pero seguimos en la carrera, qué haríamos cuando llegásemos a la meta, cómo lo celebraríamos. Los movimientos deben ser lentos.</p>	<p>Gran grupo</p> <p>5'</p>	

SESIÓN 6: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

SESIÓN 6: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL				
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Bailes y juegos con música				
DURACIÓN: 60 minutos		MATERIALES: equipo de música, aros.		
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. EL TREN BAILÓN. Todos los niños hacen un tren agarrados por la cintura. Cuando suene la música los niños tienen que moverse por la pista al ritmo de la misma; si la música es lenta, el tren ha de moverse despacio, si la música es rápida, el tren ha de aumentar la velocidad.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. LA LOCOMOTORA EN PAREJAS. Todos los niños se agrupan por parejas y todas las parejas, menos una, se coloca dentro de un aro. La pareja que no tiene aro tiene la función de "locomotora". Esta tiene que bailar al ritmo de la música por todo el espacio de juego. Al llegar a un aro, el primero de la "locomotora" le da en la cabeza a los niños que hay dentro del aro y se agregan al tren. Cuando la música pare, todas las parejas han de buscar un aro y la pareja que se quede sin él, pasara a ser la "locomotora". Repetirlo más de una vez.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>2. SARDINAS EN LATA. Todos los niños se reparten por el campo de juego y bailan al ritmo de la música, cuando esta pare, el docente dirá "latas de sardina de... (número)" y se tendrán que agrupar tantos niños como sardinas ha dicho el docente.</p> <p>VARIANTES 1: colocarse como las sardinas, tumbados en el suelo uno hacia una dirección y otros hacia otra.</p> <p>VARIANTES 2: los yogures. En este caso a la hora de agruparse se sentarán en el suelo y se agarrarán, de tal manera que formen un "pack indivisible". Para que el "pack" se rompa, el docente tendrá que decir "¡Macedonia!".</p>	Gran grupo	15'	
Rae	<p>3. PROPUESTA DE BAILE 4: Esta propuesta sirve para trabajar la coordinación general y la memoria. Se enseña a modo de "espejo", para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Dos rodillas con la pierna derecha al pecho, 2 con la pierna izquierda.</p> <p>B) Igual, pero ahora al bajar de la primera rodilla se cruza el pie por delante. Con una pierna y con la otra.</p> <p>C) Añadimos a lo anterior el subir un brazo arriba.</p> <p>D) Añadimos el otro brazo.</p> <p>E) Añadimos mover la cabeza.</p> <p>F) Quitamos mover la cabeza.</p> <p>G) Quitamos mover un brazo.</p> <p>H) Quitamos mover el otro brazo.</p> <p>I) Descruzamos las piernas.</p> <p>https://youtu.be/VAqKuVIAu38</p>	Pequeños grupos	22'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. BREAK DANCE. Todos los niños se dan la mano y forman un círculo. El docente introducirá un aro entre los brazos de 2 jugadores. Los niños tendrán que pasar por el aro sin soltarse de las manos; mientras tanto los demás niños bailarían al ritmo de la música.</p> <p>VARIANTE: introducir más de un aro.</p>	Gran grupo	7'	

SESIÓN 7: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Bailes y juegos con música				
DURACIÓN: 60 minutos		MATERIALES: equipo de música, pañuelos.		
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SÍGUEME. A uno de los niños le damos un pañuelo y este será el que guíe a todos. Cuando comience a sonar la música, todos los niños tienen que seguir al niño que lleve el pañuelo. Pasado un tiempo, el pañuelo pasará a otro niño.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. MUÉVETE. Representar lo que dicen las canciones. Se buscan canciones dinámicas que digan acciones que los niños tengan que representar con su cuerpo (p.ej., estoy cansado, no quiero, vamos a jugar, etc.).</p>	Gran grupo	14'	
Rae	<p>2. ABRAZOS MUSICALES. Los niños se mueven por toda la pista al ritmo de la música. En el momento que la música pare, todos tendrán que correr y darse un abrazo.</p> <p>VARIANTE 1: darse un abrazo en pareja y no se puede repetir la pareja.</p> <p>VARIANTE 2: ir aumentando el número de niños abrazados hasta que se den un abrazo todos juntos.</p>	Gran grupo	12'	
Rae	<p>3. EL ESPEJO. Los niños se agrupan en parejas y se colocan uno enfrente del otro. Uno de la pareja será el número uno y el otro el número 2. Cuando la música suene, el número uno se moverá y el número 2 tendrá que imitarle a modo de espejo. Cambiamos los roles.</p>	Pequeños grupos	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. NUDOS. Todos los niños se dan de la mano. Los dos extremos empezarán a enredarse pasando por debajo de los brazos de los demás hasta que estén totalmente enredados. Una vez que no pueden enredarse más, tendrán que pensar cómo pueden volver a la misma posición inicial.</p> <p>NOTA: si hay muchos niños en clase dividir el grupo en 2 para que el juego sea más dinámico.</p>	Gran grupo	8'	
Coord	<p>2. TELÉFONO ESCACHARRADO. Todos los niños sentados en círculo. Uno de ellos se inventa algo que tiene que decir a su compañero de al lado. El mensaje tendrá que pasar por todos los niños hasta que llegue al principio. El último niño en recibir el mensaje dirá en alto lo que ha entendido.</p>	Gran grupo	8'	

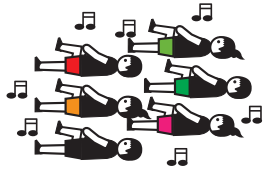


SESIÓN 8: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL



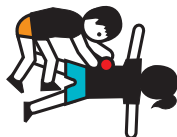
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Bailes y juegos con música

Como es la última sesión de este bloque para el primer trimestre, vamos a dejar que los niños elijan que bailes quieren repetir. Podemos hacer un mini concurso por grupos. Que elijan entre todos una canción y que en 10" la practiquen en pequeños grupos, para después exponerla al resto de la clase a modo de festival.

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIALES: equipo de música, globos, pelotas (pequeñas).

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. EL GLOBO BAILARÍN. Todos los niños se encuentran tumbados en el suelo. Cuando la música empiece a sonar, tienen que ir moviendo las diferentes partes del cuerpo al ritmo de la música. Tocar las partes del cuerpo que va nombrando la canción.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. BAILAMOS CON UN GLOBO. Los niños se colocan por parejas sujetando un globo (pelota) y se mueven al ritmo de la música, bailando y moviendo el cuerpo sin que se caiga el globo al suelo. El docente va diciendo en voz alta la parte del cuerpo donde ha de situarse el globo (pelota).</p>	Parejas	8'	
Rae	<p>2. BAILE DEL CUADRADO. Marcamos (con tiza, conos...) diferentes cuadrados en el suelo o tomamos alguna referencia, donde los niños tendrán que bailar y realizar los diferentes movimientos que la canción va diciendo. Cantar y bailar a la vez.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p><i>Atención, porque aquí llega el baile del cuadrado:</i></p> <p><i>Cada uno en su cuadrado y voy de lado a lado. Cada uno en su cuadrado, de lado a lado (x4).</i></p> <p><i>Saltando en el cuadrado (x2). Saltando y girando (x2).</i></p> <p><i>Nadando en el cuadro (x2). Nadando y girando (x2).</i></p> <p><i>Y voy de lado a lado, cada uno en su cuadrado, de lado a lado, cada uno en su cuadrado.</i></p> <p><i>A caballo en el cuadrado (x2). Egipcio en el cuadrado (x2). La de Messi en el cuadrado (x2).</i></p> <p><i>Baila monito, baila monito, baila monito, ha-ha, baila monito, baila monito, baila monito, uuuuuuh</i></p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><i>Y voy de lado a lado, cada uno en su cuadrado, de lado a lado, cada uno en su cuadrado, Aerobic en el cuadrado (x2). Flexiones en el cuadrado (x2). Bíceps en el cuadrado (x2). 100 m. llanos en el cuadrado (x2). Bicicleta en el cuadrado (x2). Nunchaku en el cuadro (x2). Michael Jackson en el cuadrado (x2). Halloween en el cuadrado (x2). Me peleo con el de al lado (x2). Me hago amigo con el de al lado (x2). Choco las cinco con el de al lado (x2). Digo adiós al que tengo al lado (x2).</i></p> <p><i>Y voy de lado a lado, cada un en su cuadrado, de lado a lado, cada uno en su cuadrado (x2).</i></p> <p><i>Auuuuuuuuuuua</i></p> </div> </div>	Gran grupo	8'	

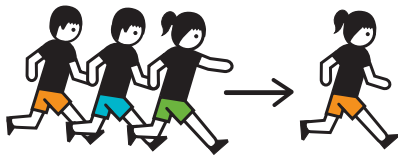
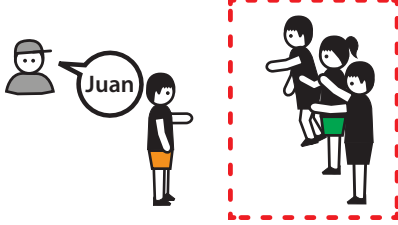
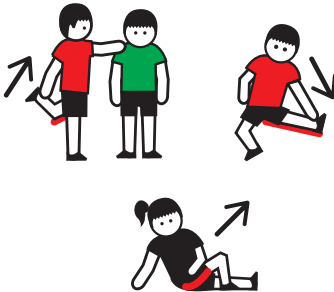
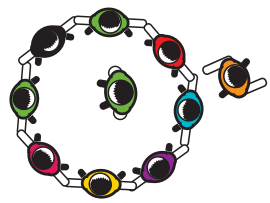

Rae	3. LA UNIÓN. Todos los niños se reparten por la pista y bailan al ritmo de la música. Cuando la música pare, todos los niños se deberán unir por el segmento corporal que previamente haya establecido el docente.	Gran grupo	8'	
Rae	4. POPURRÍ. Repaso de las coreografías vistas en clase: ¡FESTIVAL!.	Gran grupo	20'	
Coord	PARTE FINAL 1. MASAJE CON RITMO. Dividimos a los niños en parejas y damos a cada pareja 1 pelota pequeña. Uno de la pareja se tumba en el suelo o colchoneta, mientras que el otro le masajea la espalda con la pelota. Cuando el docente considere oportuno cambiará a los compañeros. Canción tranquila.	Parejas	8'	

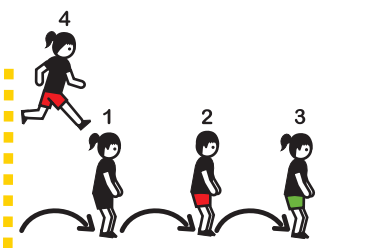
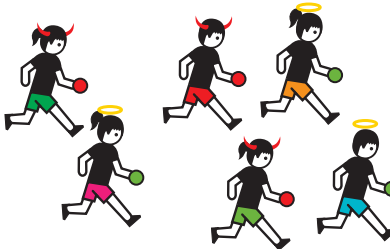
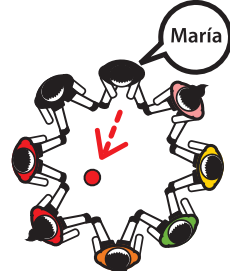
2.4.- 2º TRIMESTRE: JUEGOS DE EQUIPO



SESIÓN 9: JUEGOS DE EQUIPO

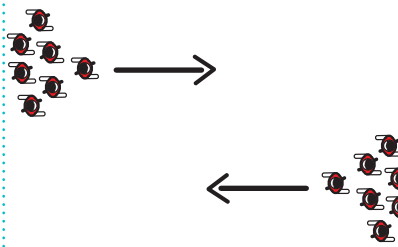


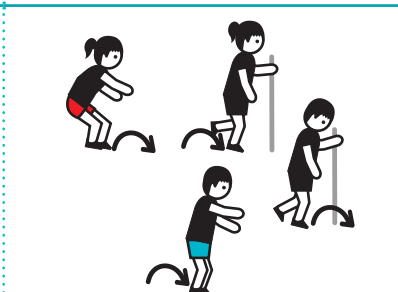
MÓDULO DE ACTIVIDAD:	Formación y distinción de equipos y roles: Se designarán los nuevos equipos. Hay que tener en cuenta que al final del curso todos tienen que haber estado con todos dentro de su equipo. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar paños o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
Juegos de desplazamientos y persecución I	Responsabilidad de los roles:
DURACIÓN:	Preparador físico (PF): parte inicial y parte final, según las indicaciones del docente.
60 minutos	Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: Ninguno.	


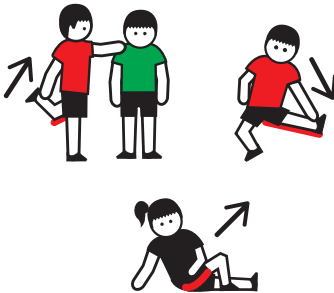
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <p>La primera parte de la clase se utilizará para juegos en gran grupo. Luego se harán los nuevos equipos que durarán las próximas sesiones. Se asignarán los lugares de referencia de cada equipo.</p>		5'	
Vel/Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. PILLADO EN PAREJAS. Dos-tres jugadores se la quedan de inicio (no van de la mano sino separados). Cuando cojan (vale solo con dar) a un compañero, le dan la mano y siguen persiguiendo. Al coger a un tercero, también le dan la mano y siguen persiguiendo. Cuando cojan al cuarto, se dividen en 2 parejas y siguen persiguiendo por parejas. Así hasta que todo el grupo ha sido cogido y estén por parejas o tríos. Repetir varias veces cambiando quienes se la quedan de inicio.</p>	Gran grupo	5'	
Vel/Rae	<p>2. FORMACIÓN DE EQUIPOS. El docente va nombrando los nuevos equipos. El primero que nombre será el CP esta sesión. El segundo el PF. El CP se irá al sitio que tendrá el equipo asignado durante las siguientes sesiones y recibirá al resto de sus compañeros con choque de manos. Conforme van llegando al grupo todos los componentes animan y saludan al nuevo compañero.</p>	Equipos	5'	
Flex/Rae	<p>3. CARRERA Y ESTIRAMIENTOS. Mientras corren por equipos 2 vueltas a la pista, el docente llamará a los PF y les recordará los estiramientos básicos para que los hagan con sus compañeros. Durante estos estiramientos, el docente pasará por los grupos y se asegurará que se conocen la ejecución de los mismos.</p>	Equipos	5'	
Coord/Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. LA RUEDA LOCA. Los jugadores de un equipo, excepto uno, formarán una rueda cogidos de las manos. El que queda libre (fuera de la rueda) tiene que intentar tocar al compañero que diga el CP. El grupo intentará que no le toque mediante giros y movimientos, pero sin soltarse de las manos.</p>	Equipos	8'	
Vel	<p>2. POLIS Y LADRONES. Dentro de un mismo equipo, cada mitad del equipo (unos serán “polis” y otros “ladrones”) se dispone como en el juego del pañuelo, tras 2 líneas separadas unos 15 m. Un “poli” va hacia los “ladrones” que estarán con la palma de la mano hacia arriba. Al que le dé la palmada tiene que perseguirlo, si lo coge (vale solo con tocar) antes de llegar a su casa formará parte de su equipo, si no, el “ladrón” que ha salido hace lo mismo con los del otro equipo. Los que van participando, ya no ponen la mano hasta que hayan corrido todos.</p>	Equipos	8'	

Coord/Fm	<p>3. CADENA DE SALTOS. Los mismos equipos de polis y ladrones harán ahora un concurso de saltos. En 2 filas y desde la misma línea, el primero de la fila salta con los pies juntos, el segundo da unos pasos y salta desde donde su compañero “aterizó”, el tercero corre y salta desde donde quedó el anterior, y así consecutivamente hasta llegar a la otra línea (la del juego anterior). No se trata de llegar el primero, sino de saltar lo más posible y llegar hasta la línea en el menor número de saltos, por lo que, cada vez que un jugador salta debe decir el número de saltos que lleva (“1, 2...”).</p> <p>PROGRESIÓN: el equipo completo compite contra el resto.</p>	Equipos	8'	
Vel/Rae	<p>4. ÁNGELES Y DEMONIOS. Se llama a los CP y se les explica el siguiente juego para que luego lo expliquen a los compañeros. Un equipo son los “demonios” (llevan pelotas de un color), otro los “ángeles” (llevan pelotas de otro color). Los “demonios” persiguen a los jugadores de los otros equipos. Cuando un “demonio” toca a un jugador, este se queda petrificado/encantado y no puede moverse. Para poder moverse de nuevo debe de tocarlo un “ángel”.</p> <p>VARIANTE: los virus y las cruz roja. Cuando son tocados en una parte, el jugador no puede mover esa parte, la “cruz roja”, quita el efecto del “virus”, p.ej., si se toca una pierna, irá a la pata coja o arrastrando esa pierna, en un brazo, como un robot, etc.</p>	Equipos	8'	
Coord/ Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. PASA LA BOLA. Sentados (o de pie) por equipos en círculo con las piernas lo más abiertas posible, de forma que se toquen los pies con los compañeros de los lados. Se van pasando una pelota rodando a la vez que dicen el nombre el compañero (insistir en que se la pasen a todos, no se puede repetir si no la han cogido y lanzado todos). Les pedimos que le pongan nombre a su equipo y les decimos que van a jugar con este mismo equipo las próximas semanas.</p>	Equipos	8'	

SESIÓN 10: JUEGOS DE EQUIPO

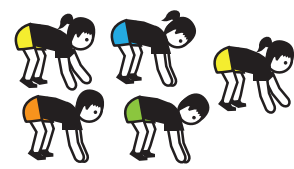

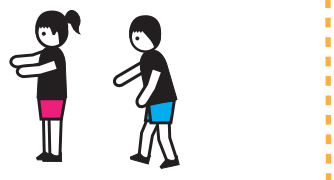
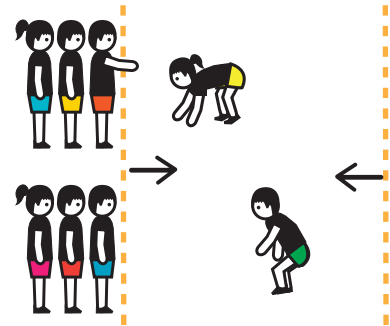
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos con picas I	Formación y distinción de equipos y roles: los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
DURACIÓN: 60 minutos	Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): parte inicial y parte final, según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: picas, pelotas, petos.	


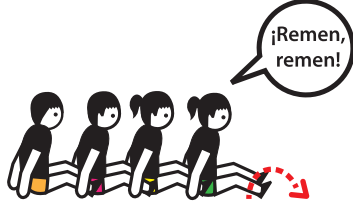
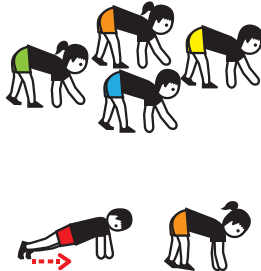
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SEGUIR AL LÍDER. Por equipos, correr siguiendo al “líder” sin adelantarlo, yendo todo el grupo como un equipo, muy juntos. Cada equipo debe elegir un recorrido, sin copiar ni seguir a ningún otro equipo. El PF estará atento a las consignas del docente que, sucesivamente, irá diciendo distintas formas de desplazamiento: lateral, a saltos, hacia atrás, etc. PROGRESIÓN: si los niños responden bien, que el propio PF haga las propuestas de tipos de desplazamiento.</p>	Equipos	8'	
Rae/Vel	<p>2. CUBA EN CADENA. Jugamos toda la clase, sin distinción de equipos. Se la empiezan quedando 2-3 jugadores (dependiendo del número de alumnos). Al que van a pillar se puede poner con piernas abiertas y brazos en cruz y decir “Cuba” antes de que lo toquen. Los que no están pillados pueden salvarlo pasando por debajo. Cuando se pilla a alguien los que se van cogiendo se van añadiendo a la cadena.</p>	Gran grupo	8'	
Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. TRACCIÓN CON PICAS. Por parejas, dentro del equipo, con 1 pica (puede hacerse sin picas agarrándose por las muñecas). Los 2 niños se ponen enfrente, agarrando la pica por el medio y apoyando las puntas de las zapatillas en las del compañero. Intentarán, sin soltar la pica, llegar a sentarse poco a poco y después levantarse. Intentar que sean parejas de similar peso. Una vez dominado, cambiar de pareja. PROGRESIÓN: hacerlo de 4 en 4. Igual que el anterior, pero haciendo parejas enfrentadas, el de detrás se sujeta por la cintura.</p>	Parejas/ Equipos	8'	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. COJOS Y CANGUROS. Con las picas del juego anterior, la mitad del equipo tiene 1 pica, estos harán de “cojos”, que podrán andar a pata coja y apoyarse en la pica (decir que si se cansan de ir con una pierna pueden ir cambiándola). La otra mitad hará de “canguros”, que solo pueden desplazarse saltando con los pies juntos. Los “canguros” tienen que pillar a los “cojos”, cuando los cojan, estos se convierten en “canguros”. Se desplazarán a pies juntos, pero se apoyarán igualmente en la pica. Repetir cambiándose la pica y los roles.</p>	Equipos	8'	

Rae/Coord	<p>3. ¿CUÁNTOS PASES?. Juego intraequipo y después interequipos (utilizar petos). Le diremos al CP que primero se jugará dentro del equipo y que esto debe servir de “entrenamiento” para luego jugar contra otro equipo, por eso debe estar muy atento a cómo juegan sus jugadores y dar indicaciones de cómo hacerlo contra el equipo contrario. En un espacio de 10x10 aproximadamente, jugaremos al juego de los “10 pases”, pero por tiempo (1’). Los equipos estarán compuestos por un máximo de 4 niños (4 vs 4), ideal 3 para jugar un 3 vs 3.</p> <p>REGLAS: no se puede quitar el balón de las manos, el jugador que tiene el balón puede correr con él pero no puede pasarlo de mano a mano, hay que lanzarlo aunque sea medio metro. No podrá pasar el balón al mismo jugador que le ha pasado. El equipo atacante tendrá 1’ para conseguir el mayor número de pases posible. La cuenta no se interrumpe aunque se caiga el balón, lo corte o robe el equipo contrario. El equipo que defiende debe tratar de que no se completen los pases, pero no de quedarse con la pelota, si la coge la devuelve al equipo atacante. El CP irá contando los pases en voz alta. Pasado 1’ el docente pitará y cambiarán los papeles. Dejaremos 1’ para que el CP hable de cómo cree que deben jugar para hacer muchos pases. Le diremos al CP que se pregunte cómo es más fácil hacer pases rápidos, que piense en lo que ha pasado en el entrenamiento.</p>	Intraequipo/ Interequipos	20’	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. NOMBRE Y ESTIRAMIENTOS. Sentados por equipos, les decimos que tienen que decidir qué nombre ponerse como equipos. Si ya tienen asignado un color, que lo utilicen dentro del nombre (p.ej., si son los azules pueden llamarse “las panteras azules”, etc.). Mientras hablan, el docente reúne a los PF y les recuerda cómo estirar el cuádriceps (de pie cogiendo la pierna por detrás y guardando el equilibrio con un compañero), isquiosurales (sentados piernas abiertas, flexionamos una e intentamos llegar al otro pie) y les enseña a estirar glúteos (sentados, una pierna estirada, la otra cruza por arriba) y el pectoral (palma de la mano apoyada en la pared con los dedos en paralelo al suelo, brazo paralelo al suelo, giramos hasta que estemos estirando antebrazo y pectoral). El PF cuenta hasta 10 despacio antes de cambiar de pierna/brazo. Se vuelven al grupo y hacen los estiramientos.</p>	Equipos	8’	

SESIÓN 11: JUEGOS DE EQUIPO

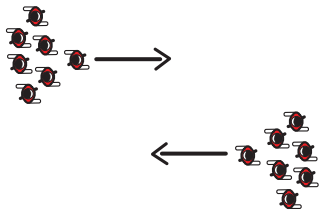
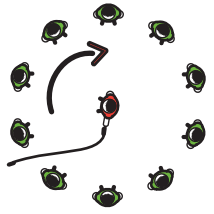
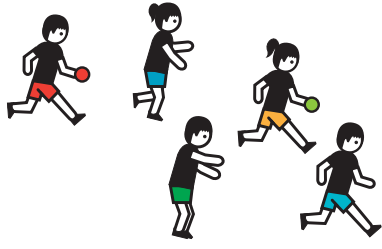
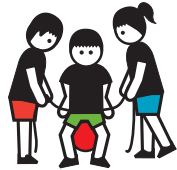
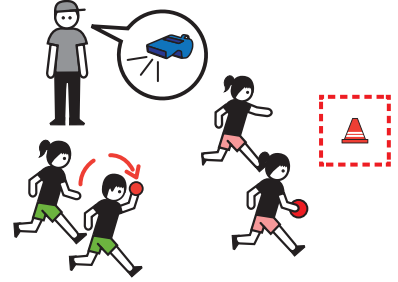
MÓDULO DE ACTIVIDAD: En forma como un monstruo	Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol. Responsabilidad de los roles:
DURACIÓN: 60 minutos	Preparador físico (PF): calentamiento y vuelta a la calma, según las indicaciones del monitor. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: pelotas.	

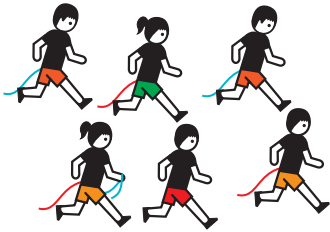

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - EQUIPOS Y UBICACIÓN: Los mismos equipos de la sesión anterior. - Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior. La sesión será temática de “monstruos” (inspirada en la fiesta de Halloween). Les explicaremos a los niños que los monstruos están en muy buena condición física y vamos a entrenar la forma en que cada uno de ellos se mueve, de esta manera no habrá monstruo que les pueda. 		5'	
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. CALENTAMIENTO MONSTRUOSO. Reunidos los PF les diremos que tienen que entrenar a su equipo en las formas en las que los monstruos se mueven, así irán moviéndose por el espacio como el monstruo que elijan y de la forma que imaginen que ese monstruo se mueve. Es el PF el que elige el monstruo y la forma de moverse, sus compañeros le imitan. Cada vez que el docente diga “cambio” pensarán en otro monstruo y tendrán que hacerlo. Se insiste en que tienen que andar deprisa, saltar o correr. Muy adecuado posturas de cuadrupedia (hombre lobo), cuadrupedia dorsal (hombre cangrejo), arrastres, trepas, etc.</p>	Equipos	5'	
Vel/Rae	<p>2. EL VUELO DEL VAMPIRO. Todos juntos corren por la pista, con la norma de nadie puede seguir la misma trayectoria de nadie, por lo que no se puede correr en círculos. El docente dirá “se ha puesto el sol” y todos los vampiros “volarán” moviendo las alas y moviéndose muy rápido por el espacio. A la voz de “qué sale el sol”, los vampiros darán un salto, caerán a pies juntos y se agruparán en el suelo, como si se tapan con la capa para que no les molesten los rayos de sol.</p>	Gran grupo	5'	
Coord/ Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. LA MOMIA CHA, CHA, CHA. Por parejas, un jugador hará de “momia” y el otro de “arqueólogo”. La “momia”, que está en su sarcófago, estará de espaldas al “arqueólogo” con los brazos extendidos. El “arqueólogo” se debe acercar diciéndole “¡momia cha, cha, cha, momia cha, cha, cha!”. La “momia” le dejará acercarse lo que quiera y cuando se vuelva tiene que intentar cogerlo. Si el jugador toca a la “momia” puede salir corriendo e intentar llegar al campamento, que será una línea a unos 10-15m. Si la “momia” lo coge se anota un punto, si el “arqueólogo” llega al campamento ganará un punto el “arqueólogo”. Harán 3 repeticiones y luego cambiarán los papeles.</p>	Parejas/ Equipos	10'	
Vel	<p>2. RELEVOS DE HOMBRES LOBO. Mientras el resto sigue jugando, llamamos a los CP y les explicamos el juego. El equipo se dividirá por la mitad y competirá una mitad contra la otra. El relevo consiste en ir corriendo hasta una línea a unos 15-20 m. En esta línea está la luna llena y allí el jugador se convierte en lobo, por lo que tiene que volver andando/corriendo a cuatro patas, apoyando pies y manos. PROGRESIÓN: hacerlo, si se considera adecuado, por equipos.</p>	Equipos	10'	

Vel/Rae	<p>3. MONSTRUOS DE COLORES. Se divide el grupo en equipos y a cada uno se le asigna el nombre de una categoría de seres fantásticos, llevando cada equipo 1 pelota de un color. Roja para los “vampiros”, blanca (es la luna llena) para los “hombres lobo”, amarilla para las “momias”, verde para los “monstruos de Frankenstein”, etc. Así, cuando el docente nombre a un equipo, p.ej. “momias”, todos deben huir de los de las pelotas amarillas. Las “momias” intentarán coger al resto corriendo como momias (pueden correr pero llevarán los brazos delante), cuando toquen con su pelota a algún otro “monstruo” lo llevarán “atado” (manos pegadas y saltando con pies juntos) hasta su casa, la “casa de las momias” (zona del equipo que se la queda). Los dejarán allí y volverán a por más. Cuando el docente diga otro monstruo, como p.ej., “¡hombres lobo!”, serán estos los que se pongan a perseguir a los demás.</p>	Equipos	10'	
Fm	<p>4. EL MAR DE LOS MONSTRUOS. Estamos en el mar de los monstruos y tenemos que remar todos juntos para poder llegar a la orilla. Todos sentados uno detrás de otro y con las piernas abiertas para estar cerca del de delante. El CP serán el que irá el primero y el que irá diciendo “¡remen, remen...!”. Cada vez que diga remar, todos a la vez apoyarán las manos, elevarán el culo del suelo y se impulsarán hacia adelante. Los equipos deberán avanzar hasta la línea que diga el docente. Dejarán un tiempo para que entrenen y se coordinen antes de hacer una carrera entre equipos. Aconsejar al CP que dirija a su equipo a veces sentado delante en la fila, a veces fuera de pie para que vea qué pasa y pueda aconsejar mejor.</p>	Intraequipo/ Interequipos	8'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. OSOS Y GUSANOS. Para realizar estiramientos de las cadenas cinéticas posteriores enseñaremos a andar como osos y como gusanos. Dedicaremos tiempo para hacerlo bien, para poder utilizarlo en otras sesiones dentro de juegos.</p> <ol style="list-style-type: none"> Los osos: andar a cuatro patas con las patas traseras lo más estiradas posibles (no es cuadrupedia, el culo tiene que estar alto). El pie derecho se mueve con la mano izquierda y al contrario. El gusano: partimos de posición de apoyo de manos y pies y cuerpo estirado (como para hacer una flexión) y vamos andando con los pies para acercarlos a las manos. Las piernas estiradas hasta llegar a una posición de “pirámide”, cuando no podamos más, movemos las manos hasta la posición de inicial de estirados. 	Equipos	7'	

SESIÓN 12: JUEGOS DE EQUIPO


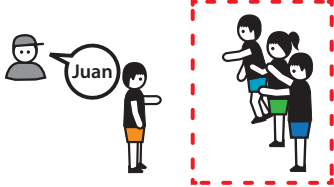

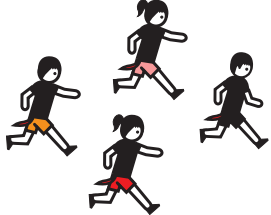
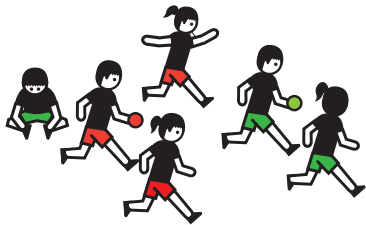
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos de desplazamientos y persecución II	<p>Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.</p> <p>Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): calentamiento y vuelta a la calma, según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.</p>
DURACIÓN: 60 minutos	<p>MATERIALES: cuerdas (1 por niño y colores distintos por equipos), balones de baloncesto (1 cada 3 jugadores), pelotas para lanzar y recibir y petos.</p>

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior. - Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior. 		5'	
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SIGUE AL LIDER. Una vez nombrados a los PF, les decimos que corran por la pista guiando a su equipo, que debe seguirlo sin adelantarlo. Tienen que ir en grupo y sin chocarse con los demás, pero sin correr en círculos.</p>	Equipos	5'	
Fm	<p>2. EL RELOJ. Llamamos a los PFs y les explicamos el juego. El equipo forma un círculo, el PF estará en el medio con una cuerda que irá girando a ras del suelo, a quien toque la cuerda pasa al medio.</p>	Equipos	7'	
Rae/Vel/ Agil	<p>3. VIRUS Y CRUZ ROJA. Daremos 3 pelotas verdes a 3 niños y 3 rojas a otros 3 (ajustar el número de pelotas al número de niños, con la premisa de una gran participación y actividad). Las verdes serán “virus” y las rojas la “cruz roja”. Los “virus” deben intentar tocar las piernas de quienes no lleven pelota. Si tocan una pierna, el niño puede seguir corriendo, pero a la pata coja, si le tocan la otra deberá ir a saltos con los pies juntos. La “cruz roja” debe buscar a los enfermos y tocarles en las piernas infectadas, así se “curarán”. Cambiar varias veces de roles.</p>	Gran grupo	8'	
Coord/ Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. LEVANTA AL PESADO. Por equipos, se colocan de 3 en 3 con una cuerda y un balón de baloncesto para el trío. Uno se sentará encima de un balón, que estará “pisando” una cuerda. Los otros 2 cogerán la cuerda con ambas manos, cada uno de un extremo. Tendrán que levantar al compañero y volver a sentarlo sin que se mueva el balón. En esta actividad aprovecharemos y corregiremos que todos hagan los ejercicios con posturas adecuadas para la espalda, especialmente los que tiran: una pierna atrás, pasando el peso de la pierna de delante a la de atrás a la vez que se flexionan los brazos. Hacerlo varias veces y cambiar al “pesado”.</p>	Parejas/ Equipos	7'	
Vel	<p>2. ¡LA PELOTA ES MÍA!. Por parejas con 1 pelota. Los 2 se moverán por la sala pasándose la pelota haciendo pases cada vez un poco más lejos, pero intentando que no caiga. Si se cae, no importa. Cuando el docente pite, el que tenga la pelota en ese momento o el que la coja primero tendrá que correr a la casa del equipo, donde habrá un cono o similar, y tocar el cono con la pelota, el otro intentará tocarlo antes de que llegue a tocar el cono.</p>	Parejas	7'	

Rae	<p>3. LA COLA DEL ZORRO POR EQUIPOS. Todos con 1 cuerda, siendo esta de distinto color en cada equipo. Se debe intentar quitar la “cola del zorro” (cuerda o pañuelo que cuelga del pantalón del compañero) y evitar que nos quiten la nuestra. Todos siguen jugando, aunque le quiten la “cola”. La “cola” que es robada la lleva el niño para luego contar cuántas ha conseguido. Está prohibido coger la cuerda propia. Juguemos primero en parejas, luego dentro del equipo y, por último, interequipos.</p> <p>VARIANTES: podemos situar la “cola” detrás o en un lateral. Si arrastra, podemos robarla pisándola.</p> <ol style="list-style-type: none"> Por parejas: comenzamos uno enfrente del otro, con la “cola” en un lateral del pantalón y se intentan robar la “cola”. Intraequipos: jugaremos por toda la salsa, pero solo se pueden robar “colas” del mismo color, es decir, del equipo propio. Interequipos: los equipos parten de su casa, donde habrá 1 caja o equivalente que será el cofre del tesoro. A la señal, todos deberán intentar robar “colas” de otros equipos. Cuando se roba una “cola” hay que ir al cofre del tesoro y dejarla. No se puede llevar más de una “cola” robada cada vez. Se jugará durante un tiempo determinado, p.ej., 1’. Cuando acabe el tiempo, el docente pitará. Todos volverán a su casa y contarán las “colas”. Se contarán las robadas y las que aún mantienen los miembros del equipo. Hacer varias rondas. Llamamos a los CP y les decimos que tienen que reunir al equipo y pensar cómo pueden coger más “colas” y no perder las propias. Cada vez que el juego empiece tendrán 20” para volver a hablar de lo que han hecho bien o es mejorable. Les decimos que vean si les roban muchas o roban pocas, etc. 	Intraequipo/ Interequipos	12’	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EL GUSANO. Los alumnos recorrerán un espacio, de alrededor de 10 m, moviéndose como un gusano. Tienen que contar las veces que han acercado las piernas y alejado las manos, y luego volver a recorrer los 10 metros de vuelta intentando hacerlo en menos veces. Preguntamos a ver quién lo ha hecho en menos veces y estamos atentos a que lo realicen correctamente. Animamos a que el próximo día lo hagan en menos, que no se comparen con los otros, sino con ellos mismos.</p>	Equipos	7’	

SESIÓN 13: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos de balonmano y ultimate I	<p>Formación y distinción de equipos y roles: Lo ideal es que al final del curso todos hayan estado con el resto de compañeros dentro de su equipo. Si en el grupo hay más de tres equipos, utilizar esta sesión para hacer nuevos equipos. Si no es así, mantener todo el trimestre el mismo equipo.</p> <p>Responsabilidad de los roles:</p> <p>Preparador físico (PF): calentamiento y vuelta a la calma, según las indicaciones del docente.</p> <p>Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.</p>
DURACIÓN: 60 minutos	<p>MATERIALES: una colchoneta por equipo, 2-3 pelotas por equipo, picas.</p>

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p>ORGANIZACIÓN</p> <p>La primera parte de la clase se utilizará para juegos en gran grupo. Luego se harán los nuevos equipos que durarán las próximas sesiones. Se asignarán los lugares de referencia de cada equipo.</p>		5'	
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. PILLADO EN PAREJAS. Dos-tres jugadores se la quedan de inicio (no van de la mano, sino separados). Cuando cojan (vale solo con dar) a un compañero, le dan la mano y siguen persiguiendo, al coger a un tercero, también le dan la mano y siguen persiguiendo. Cuando cojan al cuarto, se dividen en 2 parejas y siguen persiguiendo por parejas. Así hasta que todo el grupo ha sido cogido y están por parejas o tríos. Repetir varias veces cambiando quienes se quedan de inicio.</p>	Gran grupo	8'	
Rae/Vel/Agil	<p>2. FORMACIÓN DE EQUIPOS. El docente va nombrando los nuevos equipos. El primero que nombre será el CP esta sesión. El segundo el PF. El CP se irá al sitio que tendrá el equipo asignado durante las siguientes sesiones y recibirá al resto de sus compañeros con choque de manos. Conforme van llegando al grupo, todos los componentes animan y saludan al nuevo compañero.</p>	Equipos	8'	
Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>3. ¡VIVA EL REY! Uno del equipo se sentará en una colchoneta grande que hará las veces de trono. Los demás se situarán alrededor de la colchoneta, la levantarán y llevarán por el gimnasio a su compañero gritando “¡viva la reina Elena!” o “¡viva el rey Sergio!”. Todos tienen que pasar por el trono.</p> <p>NOTA: el número para levantar la colchoneta será de 8 a 10 niños. Mezclar equipos si no hay suficientes niños. Tener en cuenta que hay niños de diferentes pesos y tamaños y que debemos evitar la situación de que cuando se suba alguno con más peso no puedan sus compañeros.</p>	Equipos	8'	
Rae/Vel/Agil	<p>4. A LA CAZA DEL PAÑUELO. Llamamos a los CP, les repartimos los pañuelos y les recordamos el juego para que se lo expliquen a sus compañeros. Con el pañuelo o peto puesto como “cola” por detrás, utilizando el pantalón para que se sujete, correremos por la pista intentado robar y que no nos roben. Seguimos corriendo hasta que quede algún pañuelo por robar. Cuando se acabe, los equipos vuelven a su lugar asignado y cuentan cuántos han robado entre todos.</p>	Equipos	4'	
Rae/Coord	<p>5. BALONMANO-ULTIMATE 3 VS 3. Se jugarán partidos 3 vs 3 de balonmano con las reglas del ultimate (una vez se coja la pelota solo se pueden dar 2-3 pasos). El que tiene la pelota tendrá, por lo tanto, que pasarlo después de los 3 pasos. Los defensas no pueden acercarse mucho al que tiene la pelota. Para asegurarnos, si el jugador con pelota toca a un defensa con la pelota, este tendrá que sentarse 3”. Se conseguirá un punto si se llega a tocar con la pelota la pared o línea final del campo contrario. Decir a los equipos que la semana siguiente volverán a jugar al mismo juego, pero contra otro equipo, por lo que tendrán que aprenderlo bien y darse consejos entre ellos, aunque esta ocasión estén jugando contra sus compañeros.</p>	Equipos	20'	

Flex

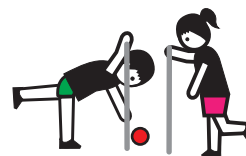
PARTE FINAL

1 ESTIRAMIENTOS ENFRENTADOS. Por parejas, cada uno con 1 pica y una pelota para los 2. Uno enfrente del otro, a la pata coja y apoyados en la pica con la misma mano del pie de apoyo. Uno debe dejar la pelota en el suelo entre los 2, sin soltarla y sin doblar la pierna de apoyo. El compañero tiene que cogerla, levantarse y volver a dejarla. Se cuentan las veces que se hace sin perder el equilibrio.

NOTA: separar a los alumnos lo suficiente para que realicen el estiramiento correctamente.


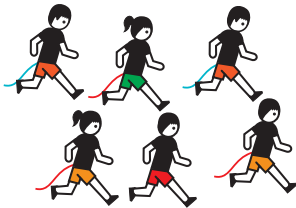



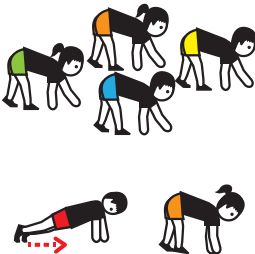
Parejas

7'



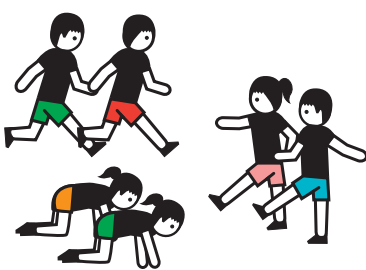
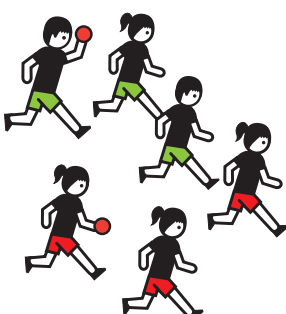
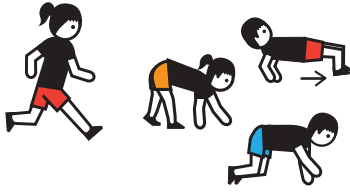
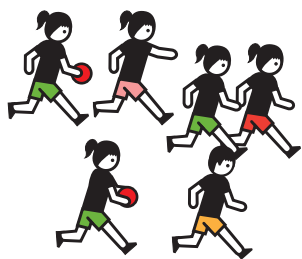
SESIÓN 14: JUEGOS DE EQUIPO



MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos de balonmano y ultimate II	Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol...
DURACIÓN: 60 minutos	Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): calentamiento y vuelta a la calma, según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: pelotas, petos, cuerdas, colchonetas.	

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Flex	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. NOS MOVEMOS COMO TÚ. En círculo, el PF estará en medio y tendrá que mover una parte del cuerpo a la vez que corre en el sitio (p.ej., brazos como molinos y carrera en el sitio). El PF tiene una pelota, cuando lleve un rato haciendo lo propuesto, se la pasará a alguien del equipo, que tendrá que ir al centro del círculo y proponer el movimiento de otra articulación, así hasta que todos hayan pasado por el centro. NOTA: siempre corriendo en el sitio o saltando, etc.</p>	Equipos	7'	
Rae/Vel/Agil	<p>2. PISAR LA COLA DEL ZORRO. Cada niño con 1 cuerda metida por el pantalón, de tal forma que cuelgue por detrás. Deberán intentar pisar las “colas” de los demás, procurando que no le pisen la propia. Está prohibido agarrar con la mano las cuerdas, ni la del compañero ni la propia para defenderla. Si un niño pierde la cola, sigue jugando. Se termina cuando nadie tiene cola. Si se utilizan pañuelos se cogerán con la mano. Se repite varias veces.</p>	Gran grupo	8'	
Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>3. REBOZA LA CROQUETA. Por tríos o parejas. Con varias colchonetas, una a continuación de otra, hacemos un pasillo. Un niño se pondrá tumbado perpendicular al camino con los brazos pegados al cuerpo. Otros 2 deberán moverlo rodándolo hasta el final del camino. Las normas de seguridad son que al empujar deben apoyar al menos una rodilla, para no hacerse daño en la espalda, y que uno empujará por los hombros y otro por la cadera. NOTA: el niño que hace de “croqueta” no debe ayudar con su movimiento, tiene que estar rígido como un “palo” y quieto.</p>	Tríos/Equipos	8'	
Rae/Coord	<p>4. CINCO PASES 2 VS 1. Este juego servirá de preparación para el partido de después. Jugaremos con las reglas del balonmano-ultimate, pero en versión 2 vs 1. Los “2” jugarán a intentar realizar 5 pases sin que el “1” les robe el balón. Lo importante del juego es que el jugador atacante sin balón entienda que tiene que desmarcarse. Dejar jugar un rato y después explicar cómo se hace una finta. Decir a los CP que tienen que estar pendientes de quién lo hace bien y quién no, para recordarle cómo hacer las fintas.</p>	Tríos/Equipos	10'	
Rae/Coord	<p>5. PARTIDO BALONMANO-ULTIMATE. El CP hará los equipos, decirles que deben ser igualados, que no ponga en uno a los que corren más y en otros los que menos. Partido 2 vs 2 ó 3 vs 3 contra otro equipo. Al final sumarán los goles conseguidos por todos los “miniequipos” de cada equipo. Por ello, aunque se pierda es importante conseguir goles para sumar al marcador común.</p>	Tríos/Interequipos	20'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>6. ESTIRAMIENTOS. Dirigidos por el PF, que mandará andar como osos o hacer el gusano. El docente les recuerda a todos cómo hacerlo bien.</p>	Equipos	7'	

SESIÓN 15: JUEGOS DE EQUIPO


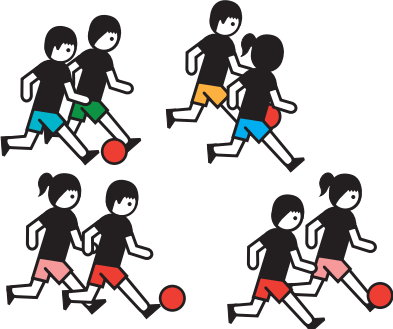


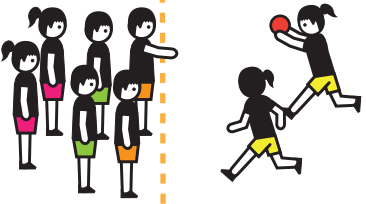
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Manejo de balón I	Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
DURACIÓN: 60 minutos	Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): calentamiento y vuelta a la calma, según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: pelotas y petos.	

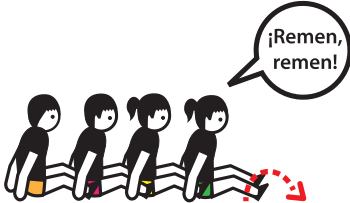


Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Coord/ Rae	PARTE INICIAL 1. LA PAREJA CAMBIANTE. Por parejas (dejamos que se pongan con quien quieran), deberán desplazarse tal y como diga el docente e ir cambiando de pareja cuando pite. Cada vez que se cambie de pareja se propone una nueva forma de moverse. Se animará a que el cambio de pareja se haga rápidamente, siendo obligatorio que sea alguien de un equipo distinto de la pareja anterior. Formas de moverse: doble paso (de la mano, cogidos con las 2 manos, por detrás de la cintura, etc.), espalda con espalda, saltando de la mano con los pies juntos, etc. NOTA: juego ideal con acompañamiento musical.	Parejas/Gran Grupo	8'	
Coord/ Rae	2. EL PASADOR DISPERSO. Cada equipo con 1 pelota, mientras corren se irán pasando la pelota. El PF dirige el grupo, lleva la pelota y se la irá pasando cada vez a un compañero. La pasará con bote o sin bote y este se la debe devolver igual. Debe procurar que todos hagan los mismos pases. Cuando el docente pite, todos los componentes del grupo deben dispersarse corriendo y mezclarse con los demás. Quien en ese momento lleve la pelota se la queda y sigue corriendo como los demás. Al siguiente pitido, todos deberán, lo más rápido, buscar y agruparse en torno al compañero del equipo que lleva la pelota. El equipo que antes se agrupe ganará un punto. Volverán a hacer la dinámica de los pases y desplazamientos todos juntos.	Equipos	8'	
Fm	PARTE CENTRAL 1. CAZADOR INGLÉS... DE ANIMALES. Jugamos al cazador inglés (el primero en ser cazador es el CP). En esta ocasión los desplazamientos deben ser imitando animales que caminan a cuatro patas. Haremos, p.ej., el elefante (igual que en la película “El libro de la selva”), caminando con rodillas estiradas; el león a la carrera, que avanza apoyando las 2 manos a la vez, salta con los pies juntos y apoya las dos manos; el cangrejo, boca arriba y en la dirección de los pies para poder ver, etc. PROGRESIÓN: cuando el “cazador” se vuelva, el resto de jugadores tendrán que adoptar posturas estáticas de 3 apoyos.	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil/Equil	2. PILLADO CON BALÓN. Dos-Tres jugadores por equipo tendrán 1 pelota. Tendrán que perseguir a los demás y, cuando les toquen con la pelota, se la queda el que ha sido tocado y pasa a ser perseguidor. <ol style="list-style-type: none"> a. Intraequipo: utilizando todo el espacio, pero solo se juega dentro el equipo. b. Interequipos: cada equipo parte con 2 pelotas. Quien tenga la pelota solo deberá perseguir a los jugadores del resto de equipos. Pasado un tiempo (1'aproximadamente) el docente pitará y todos los jugadores volverán a sus sitios. Cada vez que se haga esto se contarán las pelotas que tiene el equipo. Cada equipo tendrá 10 puntos, cada vez que se recuenten las pelotas irán perdiendo puntos. Gana el equipo que quede con puntos cuando el resto los haya perdido (puede hacerse sumando si nos los niños aún no saben de restar). VARIANTE: hay que dar con la pelota lanzando y con un bote.	Intraequipo/ Interequipos	10'	

Rae/Coord	<p>3. ¿CUÁNTOS PASES?. Juego intraequipo y después interequipos (utilizar petos). Le diremos al CP que primero se jugará dentro del equipo y que esto debe de servir de “entrenamiento” para luego jugar contra otro equipo, por eso debe estar muy atento a cómo juegan sus jugadores y dar indicaciones de cómo hacerlo contra el equipo contrario. En un espacio de 10x10 aproximadamente, jugaremos al juego de los “10 pases”, pero por tiempo (1’). Los equipos estarán compuestos por un máximo de 4 niños (4 vs 4), ideal 3 para jugar un 3 vs 3.</p> <p>REGLAS: no se puede quitar el balón de las manos, el jugador que tiene el balón puede correr con él pero no puede pasarlo de mano a mano, hay que lanzarlo aunque sea medio metro. No podrá pasar el balón al mismo jugador que le ha pasado. El equipo atacante tendrá 1’ para conseguir el mayor número de pases posible. La cuenta no se interrumpe aunque se caiga el balón, lo corte o robe el equipo contrario. El equipo que defiende debe tratar de que no se completen los pases, pero no de quedarse con la pelota, si la coge la devuelve al equipo atacante. El CP irá contando los pases en voz alta. Pasado 1’ el docente pitará y cambiarán los papeles. Dejaremos 1’ para que el CP hable de cómo cree que deben jugar para hacer muchos pases. Le diremos al CP que se pregunte cómo es más fácil hacer pases rápidos, que piense en lo que ha pasado en el entrenamiento.</p>	Intraequipo/ Interequipos	15’	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. CONTRARIOS PERO COMPAÑEROS. Se hará un corro de estiramientos de cada uno de los partidos. Mientras se estira siguiendo las indicaciones del PF aconsejado por el docente (intentando que haya un PF en cada corro), se hablará del partido, se les animará a los jugadores que digan quién creen que ha jugado mejor, por qué un equipo ha ganado y otro perdido, etc.</p>	Equipos/ Parejas	9’	

SESIÓN 16: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Manejo de balón II	Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
DURACIÓN: 60 minutos	Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): calentamiento y vuelta a la calma, según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: Pelotas y petos.	

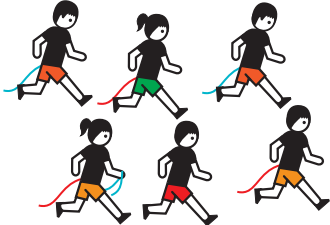
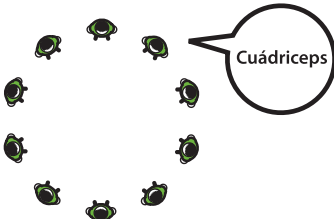
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SI LA LLEVAS, TE LA QUEDAS. Todos siguen al PF corriendo alrededor de la pista. El PF llevará 2 pelotas en las manos. Cuando el docente pite, el PF pasará las pelotas a quien él quiera. En ese momento los que han recibido las pelotas tienen que ir a pillar a los otros componentes del equipo, si pillan a alguien este cogerá la pelota y será el que pille. Cuando el docente pite (1 minuto aproximadamente), el equipo vuelve a agruparse en torno al PF y seguir corriendo. Repetir otras 2 veces para que todos participen.</p> <p>NOTA: antes de pitar la primera vez, dejar tiempo suficiente para que los alumnos calienten. Entre las siguientes repeticiones dejar menos tiempo.</p>	Equipos	8'	
Rae/Vel/Agil	<p>2. PATEA Y PERSIGUE. Todas las pelotas del juego anterior ahora quedan sueltas (2 por equipo). Individualmente, cada jugador intenta manejar la pelota con el pie, intentando que no se la quiten y, los que no tienen pelota, intentan quitársela. Cuando el docente pite, todos tienen que intentar coger las pelotas con la mano, y ahora es un pillado. Quien tiene la pelota pillará tocando con la pelota y se la dará al pillado y este pasará a pillar. Cuando el docente pite otra vez, se sueltan todas las pelotas de nuevo y se siguen manejando con el pie.</p>	Gran grupo	8'	
Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. LUCHA DE CANGREJOS. Boca arriba, con manos y pies apoyados (como cangrejos), se lucha contra un compañero con los pies. Pierde el que apoya el culo en el suelo.</p> <p>VARIANTES: 2 vs 2. 3 a la vez, todo el equipo, etc.</p>	Parejas/ Equipos	8'	
Rae/Coord	<p>2. PASO Y CORRO. Por parejas, con 1 pelota, hay que desplazarse por la pista. El que lleva la pelota no puede moverse, por lo que el otro será el que corra hasta una distancia a la que su compañero pueda pasarle la pelota con garantías. Insistir en que cuando se pase la pelota hay que empezar a correr rápidamente, para así poder desplazarnos deprisa por la sala.</p>	Parejas/ Equipos	8'	
Vel/Agil/Coord	<p>3. RELEVOS DE PASES. Igual que en el juego anterior, pero ahora en relevos. De cada equipo sale una pareja con 1 pelota, que debe llegar al fondo de la pista y volver, y darle la pelota a la siguiente pareja.</p>	Equipos	8'	

Rae/Coord	<p>4. EL MAR DE LOS MONSTRUOS. Estamos en el mar de los monstruos y tenemos que remar todos juntos para poder llegar a la orilla. Todos sentados, uno detrás de otro y con las piernas abiertas para estar cerca del de delante. El CP serán el que irá el primero y el que irá diciendo “¡Remen, remen...!”. Cada vez que diga “remen”, todos a la vez apoyarán las manos, elevarán el culo del suelo y se impulsarán hacia delante. Los equipos deberán avanzar hasta la línea que diga el docente. Dejarán un tiempo para que entrenen y se coordinen antes de hacer una carrera entre equipos. Aconsejar al CP que dirija a su equipo a veces situándose el primero o el último y a veces de pie sin participar, para que vea qué pasa y pueda aconsejar mejor.</p>	Intraequipo/ Interequipos	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL 1. TE RETO A...</p> <p>a. Por parejas, apoyados en una pica y a la pata coja (apoyada la pierna del mismo lado del apoyo de la pica), el reto de esta vuelta a la calma será dejar (no lanzar) un objeto (saquito o similar) en el suelo lo más lejos posible. Buscar una raya para que el pie de apoyo se mantenga siempre por detrás. A ser posible, se dibujarán en el suelo números para que el niño ponga el saquito en el 1, se incorpore, lo hace el compañero, luego en el 2 el primero que lo hizo, y así, progresivamente, cada vez más lejos. Cada intento se va cambiando de lado de apoyo.</p>	Equipos/ Contrarios	5'	
Flex	<p>b. Aguantar el equilibrio a la pata coja mientras estiramos el cuádriceps. Se pondrán cerca de la pared para poder apoyar la mano libre en la pared y tendrán que intentar ir bajando la mano apoyada en la pared hasta tocar el suelo y luego estirarse de nuevo. Contar las veces que lo hacen. Cada vez con una pierna.</p> <p>NOTA: es importante que intenten y logren bajar, ya que el estiramiento que se persigue es tanto de cuádriceps como de isquiosurales.</p>	Equipos/ Contrarios	5'	

SESIÓN 17: JUEGOS DE EQUIPO

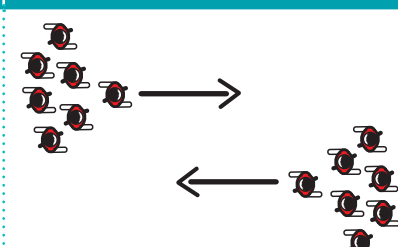
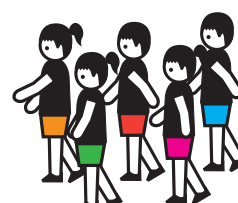
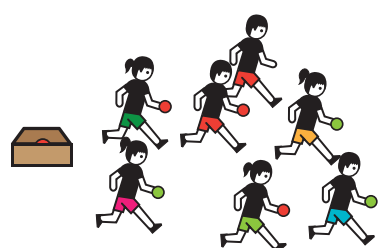

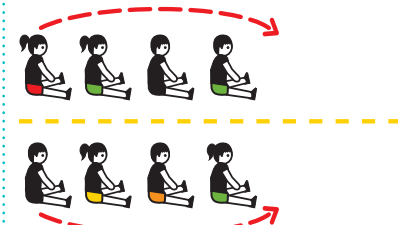
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos con picas II	Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
DURACIÓN: 60 minutos	Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): calentamiento y vuelta a la calma, según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: petos, cuerdas y aros.	

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SEGUIR AL LIDER. Correr siguiendo al líder, sin adelantarlo, yendo todo el grupo como un “equipo” muy juntos. Cada equipo debe elegir un recorrido sin copiar ni seguir a ningún otro equipo. El PF estará atento a las consignas del profesor que, sucesivamente, irá diciendo distintas formas de desplazamiento: lateral, a saltos, hacia atrás... etc.</p> <p>PROGRESIÓN: si los niños responden bien, que el propio PF haga las propuestas de tipo desplazamientos.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/Agil	<p>2. ARDILLAS EN LA JAULA. Un equipo hará de “ardillas” y el resto de “jaulas”. Las “jaulas” estarán formadas por cada 2 alumnos que tendrán cogido un aro (puede haber una “jaula” individual si no hay número par de alumnos). A la señal, las “jaulas” persiguen a las “ardillas” para cazarlas, metiéndolas dentro de la “jaula” pasando el aro por encima y dejando a la “ardilla” dentro. Cuando la han cazado, se la llevan a un lado de la pista, que es el “zoo”, y siguen cazando. Realizar con todos los equipos.</p> <p>VARIANTES: en vez de con el aro, formar la “jaula” con los brazos. Si el espacio es pequeño o existe demasiado peligro de colisión, limitar el desplazamiento a solo andar.</p>	Gran grupo	10'	
Vel/Agil/Coord	<p>PARTE CENTRAL:</p> <p>1. ZANCOS CON CUERDAS. Cada alumno con 1 cuerda (un color de cuerda distinto para cada equipo), el docente propone distintos tipos de desplazamientos con cuerdas (individuales, en pareja o grupo) y luego deja que los CP propongan otros nuevos. Cuando se hayan probado varios desplazamientos, el CP elegirá un tipo de desplazamiento para competir por relevos. Se lo dice al docente, el docente lo explica y deja tiempo de entrenamiento. Se harán tantos tipos de relevos como equipos. Salir 2 ó 3 a la vez en cada relevo, para que no haya mucho tiempo de espera. Los siguientes saldrán de uno en uno cuando vayan llegando los que salieron primero. Ejemplo de tipos de desplazamiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se pisa la cuerda con un pie y se cogen los 2 extremos con una mano y nos desplazamos. Pisando la cuerda con los 2 pies y saltando con los 2 pies juntos. Como en el caso a), pero con 2 cuerdas, una con cada pie, y los extremos de cada cuerda cogidos con cada mano. 	Equipos	10'	

<p>Rae/Vel/ Agil</p>	<p>4. LA COLA DEL ZORRO POR EQUIPOS. Todos con 1 cuerda, siendo esta de distinto color en cada equipo. Se debe intentar quitar la cola del zorro (cuerda o pañuelo que cuelga del pantalón del compañero) y evitar que nos quiten la nuestra. Todos siguen jugando aunque le quiten la cola. La cola que es robada la lleva el niño para luego contar cuantas ha conseguido. Está prohibido coger la cuerda propia. Jugaremos primero en parejas, luego dentro del equipo y, por último, interequipos.</p> <p>VARIANTES: podemos situar la cola detrás o en un lateral. Si arrastra podemos robarla pisándola.</p> <ol style="list-style-type: none"> Por parejas: comenzamos uno enfrente del otro, con la cola en un lateral del pantalón y se intentan robar la cola. Intraequipos: jugaremos por toda la salsa pero solo se pueden robar colas del mismo color, es decir, de equipo propio. Interequipos: los equipos parten de su casa, donde habrá 1 caja o equivalente, que será el cofre del tesoro. A la señal, todos deberán intentar robar colas de otros equipos. Cuando se roba una cola hay que ir al cofre del tesoro y dejarla. No se puede llevar más de una cola robada cada vez. Se jugará durante un tiempo determinado, p.ej., 1'. Cuando acabe el tiempo, el docente pitará. Todos volverán a su casa y contarán las colas. Se contarán las robadas y las que aún mantienen los miembros del equipo. Hacer varias rondas. Llamamos a los CP y les decimos que tienen que reunir al equipo y pensar cómo pueden coger más colas y no perder las propias. Cada vez que el juego empiece, tendrán 20" para volver a hablar de lo que han hecho bien o es mejorable. Les decimos que vean si les roban muchas o roban pocas, etc. 	<p>Intraequipo/ Interequipos</p>	<p>20'</p> 
<p>Flex</p>	<p>PARTE FINAL</p> <p>5. EXAMEN DE ESTIRAMIENTOS. En círculo todo el equipo. El PF irá preguntando de uno en uno a sus compañeros que digan un estiramiento y cómo se hace. Si es correcto lo realizan y, si tienen dudas, le tienen que preguntar al docente. Pueden ser estiramientos analíticos tradicionales o los ejercicios de estiramientos excéntricos (retos con picas, osos y gusanos). Que se interesen también en cómo se llama cada uno de los grandes músculos que estiramos.</p> <p>NOTA: les recordamos que en los estiramientos analíticos deben mantener, al menos, 15" en un punto en el que tire pero no duela.</p>	<p>Equipos</p>	<p>10'</p> 

SESIÓN Nº 18: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos de persecución	<p>Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.</p> <p>Responsabilidad de los roles:</p> <p>Preparador físico (PF): calentamiento y vuelta a la calma según las indicaciones del docente.</p> <p>Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.</p>
DURACIÓN: 60 minutos	<p>MATERIALES: colchonetas (1 por equipo), petos, pelotas (1 por alumno, de igual color para cada equipo).</p>

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SEGUIR AL LIDER 5'. Plantear como reto estar 4-6' en carrera continua con distintos desplazamientos. Correr siguiendo al líder, sin adelantarlo, yendo todo el grupo como un “equipo” muy juntos, a la velocidad a la que todos puedan mantener el ritmo. El PF estará atento a las consignas del profesor que, sucesivamente, irá diciendo distintas formas de desplazamiento: lateral, a saltos, hacia atrás, etc.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/Agil	<p>2. CARRERA ANDANDO. Cada equipo se coloca agrupado en una esquina de la pista. A la señal, todos empezarán a andar lo más rápido posible para completar varias vueltas (dependiendo del tamaño de la pista). Se trata de intentar coger a algún miembro del equipo que va delante y no dejarse coger. Es importante guardar la norma de no correr y no acortar las esquinas. Poner conos en las esquinas para que no se los salten.</p> <p>NOTA: se puede hacer primero una pequeña demostración de cómo se puede andar muy rápido sin correr. Explicar que esto se llama “marcha atlética” y es un deporte olímpico.</p> <p>VARIANTES: distintos desplazamientos: para atrás, de lado, etc.</p>	Equipos	10'	
Fm	<p>3. PILLADO POR COLORES. Todos los alumnos tendrán 1 pelota que será del mismo color para los miembros del equipo. El docente dirá uno de los colores de las pelotas, entonces ese equipo debe pillar al resto. El que es pillado entrega su pelota al que le ha pillado para que la lleve a su caja. Cada equipo tendrá en su espacio 1 caja o aro donde se irán metiendo las pelotas ganadas. Los que tengan pelotas, si ven que les van a pillar, pueden pasársela a los que no tengan de su equipo. Cada equipo tendrá 1' para capturar el mayor número de pelotas posible. Repetir tantas veces como números de equipos.</p> <p>NOTA: si no disminuye la motivación, repetirlo 2 veces por equipo, dando algunas premisas estratégicas sobre pasarse el balón con los que ya no tienen.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/Agil	<p>4. ¡VIVA EL REY! Uno del equipo se sentará en una colchoneta grande, que hará las veces de “trono”. Los demás se situarán alrededor de la colchoneta, la levantarán y llevarán por el gimnasio a su compañero gritando “¡viva la reina Elena!” o “¡viva el rey Sergio!”. Todos tienen que pasar por el “trono”.</p> <p>NOTAS: el número de niños para levantar la colchoneta será de 8-10. Mezclar equipos si no hay suficientes niños. Tener en cuenta que hay niños de diferentes pesos y tamaños y que debemos evitar la situación de que, cuando se suba alguno con más peso, no puedan sus compañeros.</p>	Equipos	10'	
Rae/Coord	<p>5. CARRERA A SENTARSE. Carrera entre equipos. Marcar una distancia de unos 15 m. Comienzan sentados con las piernas abiertas y en fila. El de detrás corre a ponerse delante y sentarse, cuando se sienta tiene que decir el nombre de su compañero (por lo que tiene que saber quién estaba delante de él. Solo cuando oiga su nombre saldrá el de detrás a ponerse delante. VARIANTES: distintos tipos de desplazamientos y posiciones iniciales: de pie cogidos a la cintura y correr de espaldas, desplazarse a la pata coja, con los pies juntos, etc.</p>	Equipos	10'	

Flex

6. EL GUSANO. Los alumnos recorrerán un espacio de unos 10 m desplazándose como un gusano. Tienen que contar las veces que han acercado las piernas y alejado las manos, y luego volver a recorrer los 10 m de vuelta intentando hacerlo en menos veces. Preguntamos a ver quién lo ha hecho en menos veces y estamos atentos a que lo realicen correctamente. Animamos a que el próximo día lo hagan en menos veces, para que no se comparen con otros compañeros, sino con ellos mismos.

Equipos

10'



**2.5.- 2º TRIMESTRE:
CIRCUITOS Y JUEGOS
DE HABILIDADES MOTRICES**

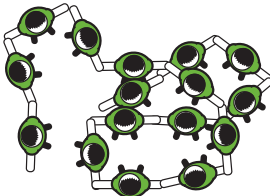

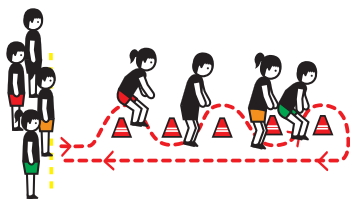
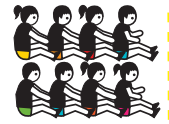
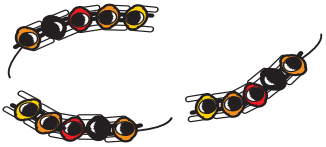
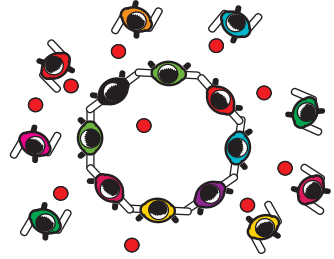



SESIÓN 10: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Juegos motrices


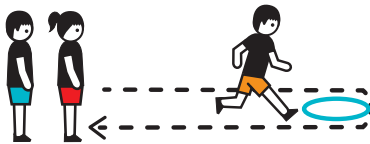
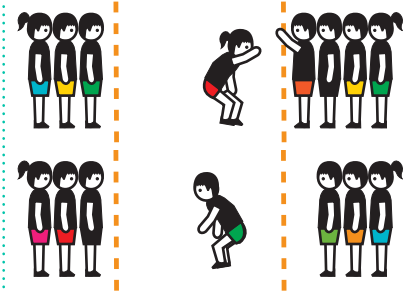
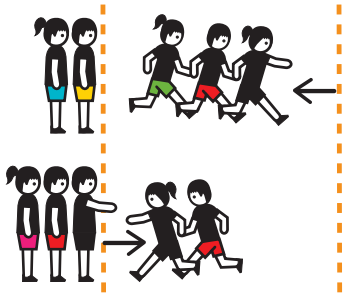
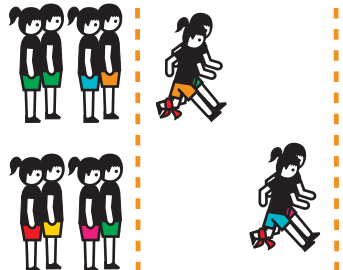
DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: cuerdas, conos, pelotas de foam y aros.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Flex	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. NUDOS. Los componentes del mismo equipo se dan la mano formando una hilera, los que se sitúan en los extremos empiezan a enredarse, pasando por debajo de los brazos de los compañeros, como ellos quieran, hasta que no se puedan mover. Cuando todos estén enredados, tendrán que pasar a desenredarse, sin soltarse de la mano, hasta quedar colocados como al inicio del juego. VARIANTE: realizar el juego en gran grupo.</p>	Pequeños grupos	10'	
Equil	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. LOS LADRILLOS. Cada equipo tendrá 5 ladrillos que irán poniendo en el suelo para poder avanzar; para ello, tienen que ponerse encima de cada uno, e ir avanzando con los demás ladrillos, cogiendo el último y poniéndolo en primera posición. REGLAS: no pueden tocar el suelo con ningún pie, puede haber varios niños en un ladrillo, y los ladrillos deber ir lo más juntos posibles.</p>	Pequeños grupos	8'	
Rae/Fm	<p>2. CARRERA DE CANGUROS. Todos los grupos se sitúan detrás de la línea de salida, a la señal, saldrán y tendrán que realizar el recorrido indicado por el docente (p.ej., haciendo zig-zag entre los conos) saltando como si fueran canguros, y dando el relevo al compañero. VARIANTES: realizar imitando los desplazamientos del cangrejo o variando el circuito (p.ej., saltando obstáculos como caballos).</p>	Pequeños grupos	7'	
Fm	<p>3. CARRERA DE GUSANOS. Todos los grupos se sitúan detrás de la línea de salida, sentados en el suelo, en fila de uno, agarrados por la cintura. Tendrán que realizar el circuito marcado sin levantarse, dando pequeños saltitos con el culo.</p>	Pequeños grupos	10'	
Vel/Rae	<p>4. LA SERPIENTE. Los grupos se colocan todos en fila, cogidos por la cintura y el último se coloca una cuerda en el pantalón a modo de "rabo". El juego consiste en quitar el rabito al equipo contrario sin que les quiten el suyo. VARIANTES: delimitar la zona de juego, cambiar el orden de los componentes.</p>	Equipos	7'	
Fm	<p>5. LA MURALLA. Un grupo se coloca haciendo un círculo mirando hacia afuera y unidos por las manos. El otro intenta meter pelotas dentro del círculo que forma el equipo contrario sin que estas se salgan. A la señal, dejarán de meter pelotas y comenzará el recuento. Cuando terminen hacemos el cambio de rol. Repetir varias veces para saber qué equipo consiguió meter más balones dentro del círculo. REGLAS: los que forman el círculo pueden impedir el paso de las pelotas con su cuerpo o los pies. Los que intentan introducir las pelotas no pueden entrar dentro del círculo.</p>	2 grupos	10'	
Rae	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. PERRO MORDEDOR. Todos los niños se sientan en el suelo formando un círculo, menos uno que se da la vuelta para no ver qué niño ha sido elegido para hacer de "perro". El resto de los niños cierran los ojos para que la maestra, con un toque en la cabeza, elija quién es el "perro" sin que el resto lo sepa. A la señal, todos los niños abrirán los ojos y el que se ha dado la vuelta ya puede ver, ya que su papel es descubrir al "perro". Para ello, el "perro" tendrá que ir "comiéndose" a sus compañeros abriendo la boca, el niño que sea "mordido" dirá "¡me ha mordido!", tumbándose hacia atrás. Cuando el guardián descubra quién es el "perro", este pasará a ser guardián.</p>	Gran grupo	8'	

SESIÓN 11: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Relevos	Para motivar a los participantes se planteará la sesión a modo de yincana, en la que en cada prueba todos ganan puntos. Si hay 4 equipos: 4 puntos para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º, que se anotarán en la ficha que se aporta al final.
DURACIÓN: 60 minutos	Es recomendable que cada equipo tenga un distintivo (pañuelos o petos de distinto color). MATERIALES: aros, pañuelos o cuerdas, pelota.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel	PARTE INICIAL 1. LA CADENA. Uno se la queda y empieza a pillar. Los que van siendo pillados se unen a la cadena. Esta podrá ser “partida”, para dar más dinamismo al juego, en cadenas de 2 miembros, 3, etc. VARIANTE: si la cadena se rompe, los que forman la cadena deben ir corriendo a la “casa” (zona delimitada, p.ej., la portería o un extremo del campo) sin que los que están libres les pillen.	Gran grupo	8'	
Rae/Vel	PARTE CENTRAL 1. RELEVOS AROS. A cierta distancia de la salida se dejan en el suelo unos aros. Los equipos se preparan en fila a lo largo de la línea de salida. Los aros se ponen en la línea de llegada, a unos 15-20 m. A una señal dada, sale un concursante de cada equipo, llega a donde su círculo, se lo mete por la cabeza y se lo saca por los pies, lo deja en el mismo sitio y se dirige al punto de salida, en donde toca al siguiente jugador de su equipo, que se dispondrá a hacer lo mismo, y así hasta que lo hagan todos. Repetir varias veces.	4 grupos	8'	
Rae/Fm	2. RELEVO DE ANIMALES. Se marcan 2 líneas paralelas en el suelo separadas unos metros entre sí. Cada grupo se divide en 2 filas, que se disponen una enfrente de la otra a cada lado de la línea. El docente grita un animal, p.ej., “¡SALTAMONTES!”. Entonces, el primero de cada fila deberá desplazarse al frente, cruzando el espacio entre las 2 filas, para entregar el relevo (dar 1 palmada) a su compañero de enfrente; irá imitando al animal que haya indicado el docente (cangrejo, saltamontes, lagartija, gallina...). Cuando el jugador de enfrente recibe el relevo, sale imitando al mismo animal para dar el relevo (1 palmada) al jugador que esté enfrente de él. Así se van alternando hasta que el relevo lo recibe el último jugador, que deberá ir corriendo a cruzar la línea de enfrente, ganando la partida. NOTA: elegir animales graciosos de imitar para aumentar la diversión del juego.	4 grupos	10'	
Rae	3. EL RESCATE. Los equipos se sitúan cada uno en fila, mirando a la línea de meta. Todos los jugadores del equipo, menos uno, están puestos en la fila. El que está separado del grupo, a la señal, corre hacia un extremo del grupo y le agarra de la mano, volviendo los 2 al punto de donde salió. Los 2 vuelven a ir al extremo, agarran a un tercero y vienen juntos al punto de partida (la meta). Gana el equipo que primero llega a la meta con todos sus jugadores. Repetir hasta que todos hayan hecho el rol del primer jugador.	4 grupos	8'	
Fm y Coord	4. RELEVOS DE CANGREJOS. Cada equipo se agrupa por parejas, en fila, detrás de la línea de salida. A la señal del docente, los primeros de cada fila se atan los tobillos con un pañuelo o cuerda, el derecho del uno con el izquierdo del otro. Corren de este modo hasta la línea de meta (que se encuentra a 10 ó 15 m de la línea de salida). Cuando alcanzan la meta, se desatan los tobillos y, rápidamente, vuelven para dar el pañuelo a los siguientes de su fila, y así, sucesivamente, hasta terminar. Gana el primer equipo que acaba.	4 grupos	8'	

Rae	<p>5. VESTIR AL ESPANTAPÁJAROS. Unos “espantapájaros” han sido colocados en un campo, pero es necesario vestirlos. Un jugador de cada equipo hace de “espantapájaros”. En la salida, cada jugador recibe una prenda de cada compañero, que habrá de colocar al “espantapájaros”, que está situado en la línea de fondo del otro lado de la pista. Los primeros salen a toda velocidad hacia él y colocan las prendas de que van provistos, regresando al punto de salida para dar el relevo a los segundos, que realizarán las mismas operaciones pero a la inversa, quitándole la ropa al “espantapájaros” y regresando.</p>	4 grupos	10'	
Coord	<p>PARTE FINAL</p> <p>6. LA PATATA CALIENTE. Toda la clase se coloca de pie en círculo y se van pasando una pelota de mano en mano. Cuando el docente (de espaldas) diga “¡patata!”, el niño en posesión de la pelota se sentará con las piernas abiertas, para que su compañero pueda pasar por encima para entregar la pelota al siguiente. La pelota se entrega en mano, nunca lanzada.</p>	Gran grupo	8'	

PRUEBAS	PUNTOS			
	EQUIPO 1	EQUIPO 2	EQUIPO 3	EQUIPO 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
TOTAL PUNTOS				

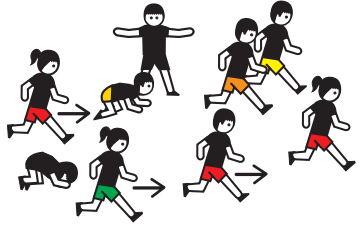
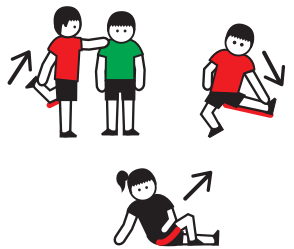
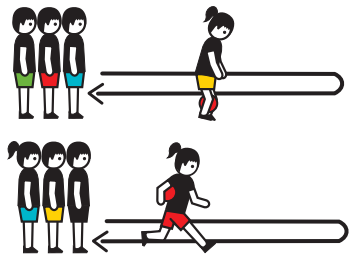
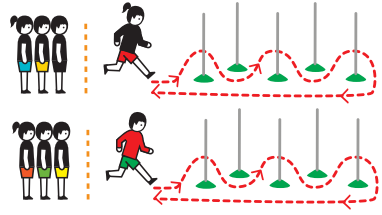

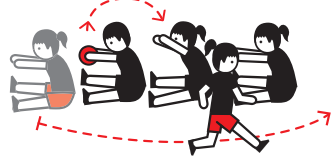
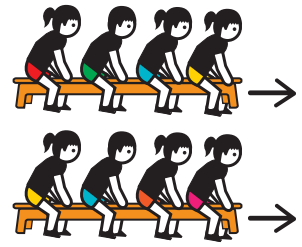
SESIÓN 12: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

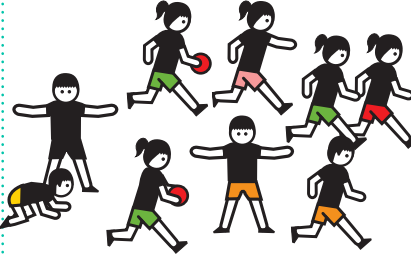
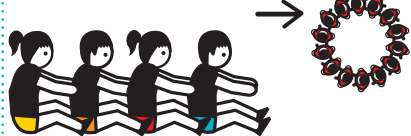
MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Relevos

En cada juego se anotarán los puntos de todos los equipo en una hoja. Repetir varias veces cada juego. Es recomendable que cada equipo tenga un distintivo (pañuelos o petos de distinto color).


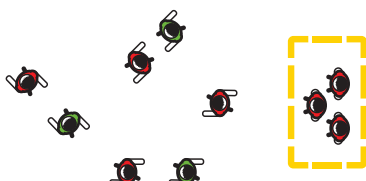
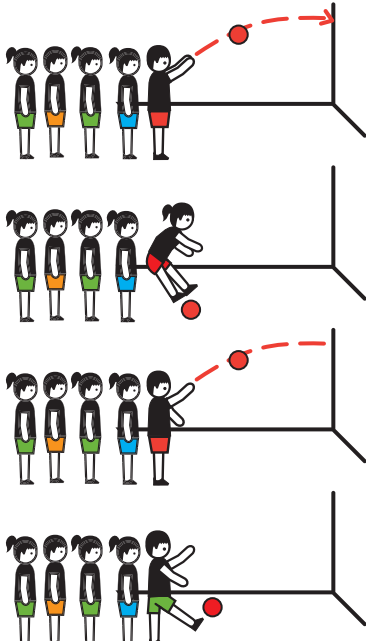
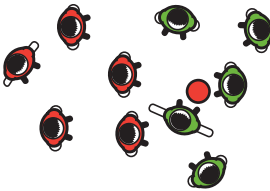

DURACIÓN:
60 minutos

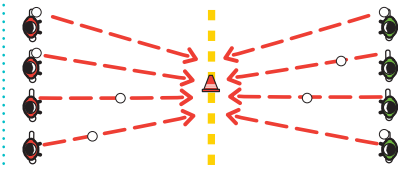
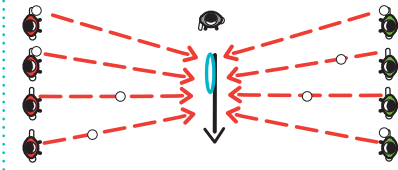
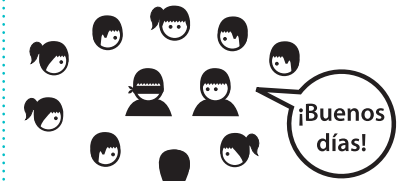
MATERIALES: pelotas, picas con soporte, bancos suecos (colchonetas).

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. LA GRAN PILLADA. Tres se la quedan y empiezan a pillar. Los que son pillados eligen 2 formas de colocarse, de pie con las piernas abiertas y los brazos en cruz o en posición de bola (de rodillas en el suelo y las manos en la cabeza). Para salvarles, los compañeros han de pasar por debajo de las piernas o bien saltar por encima. Si en 3' logran dejar a todos quietos, el resto de la clase les cantará "campeones, campeones..."</p>	Gran grupo	5'	
Rae/Vel	<p>2. FLEXIBILIDAD. Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dirigidos por el docente.</p>	Gran grupo	3'	
Rae/Vel	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. CARRERA DE RELEVOS. Carreras de relevos llevando una pelota, pero cada jugador deberá transportarla de una forma diferente, sin utilizar las manos y cada vez con una parte del cuerpo distinta a la utilizada por el compañero anterior. REGLA: quien repita la acción de su compañero volverá a iniciar la salida.</p>	4 grupos	8'	
Rae/Vel	<p>2. RELEVOS DE CHANDAL: Colocados en filas, delante de cada grupo se coloca una hilera de picas sujetas por pivotes. A la señal del docente, el primer niño de cada fila corre con la parte de arriba del chándal puesta y sortea las picas en zig-zag. Cuando vuelve, se quita la chaqueta del chándal y se la da al compañero para que se la ponga antes de salir.</p>	4 grupos	8'	
Rae/Vel	<p>3. A LA SEÑAL. Con los mismos grupos, todos los niños corren por el espacio. A la señal del docente, todos los alumnos forman sus grupos y se colocan como les indique: sentados uno detrás de otro, en fila, sentados con las piernas abiertas, sentados de espaldas, tumbados y agarrados por los pies, sentados formando un círculo, sentados formando un cuadrado, sentados formando un triángulo, etc.</p>	4 grupos	8'	
Vel/Fm	<p>4. PASABALÓN SENTADO. Sentados de espaldas a la meta, uno tras otro con las piernas abiertas. El primero tiene un balón, que pasará por encima de la cabeza al de atrás y se levantará para colocarse el último. Así, sucesivamente, todos los de la fila, hasta que completen el recorrido de ida y vuelta a la pista.</p>	Cuatro grupos	8'	
Fm	<p>5. A TRANSPORTAR. Cada equipo tiene que coger un banco sueco y llevarlo a horcajadas (a caballo) entre todos hasta el final del pabellón. NOTA: podemos hacerlo con una colchoneta.</p>	4 grupos	8'	

Rae/Fm	<p>6. QUEMA. Cuatro niños se la quedan y tienen que tirar la pelota para “quemar” a alguien (tocándole con la pelota en alguna parte del cuerpo). A quien “quemen” se pone con los brazos en cruz y las piernas abiertas.</p> <p>REGLAS: cuando todos estén con los brazos en cruz y las piernas abiertas se acaba el juego. Para salvar a los “quemados” deben pasar por debajo de sus piernas.</p>	Gran grupo	8'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. ADIVINA QUÉ. Todos formando un círculo, sentados en el suelo, mirando hacia la misma dirección, con las rodillas juntas y lo más estiradas posible. Escriben o dibujan algo en la espalda del compañero de delante, que deberá adivinar qué es.</p>	Gran grupo/ Grupos pequeños	4'	

SESIÓN 13: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos				
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: pelotas y aros.			
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel/ Agil	PARTE INICIAL 1. EL CARTERO. Todos los niños formando un círculo, excepto uno que se queda fuera (“el cartero”). El “cartero” dejará el objeto detrás de alguno de los compañeros del círculo. El niño con el objeto deberá perseguir al “cartero” e intentar pillarlo antes de que llegue a su puesto.	Gran grupo	5’	
Rae/Vel/ Agil	2. POLICÍAS Y LADRONES. Se divide a los jugadores en 2 grupos, “ladrones” y “policías”. Los “policías” persiguen a los “ladrones”, a todos los capturados se les acompaña a una zona determinada. Pueden ser rescatados por algún compañero si son tocados en la mano. Cambiar roles.	Gran grupo	7’	
Rae/Fm/ Vel/Agil	PARTE CENTRAL 1. Hacemos 4 filas de 5 niños. <ol style="list-style-type: none"> 1. El primero lanza una pelota contra la pared y la coge el siguiente de la fila y así, sucesivamente. Cada que un niño lanza la pelota se va al final de la fila. 2. El primero lanza la pelota contra la pared y debe saltarla. La recoge el siguiente compañero. 3. El primero lanza la pelota contra la pared y debe saltarla. La recoge 4. Golpear la pelota contra la pared con el pie y el siguiente realiza lo mismo. 	4 grupos de cinco niños	14’	
Rae	2. JUEGO DE LOS 5 PASES. Establecemos mini-partidos en los que, para conseguir gol, debemos dar 5 pases entre el equipo sin que el rival nos robe la pelota. Establecemos 2 mini-campos y vamos rotando los equipos. No vale robar cuando el balón esta cogido por un compañero. Establecer una zona de la que no se puede salir (20x20 m).	4 grupos de cinco niños	7’	
Rae	3. BALÓN AL CASTILLO. Seguimos estableciendo 2 mini-campos para que todos participen más. Dos “reyes” se colocan dentro de un aro, cada uno en un fondo de la pista. Hay 2 equipos que se deben ir pasando la pelota entre todos para llevársela a su “rey”; si se cae, pasa al equipo contrario. Cambiar los roles del “rey”.	2 grupos de 10 niños	7’	


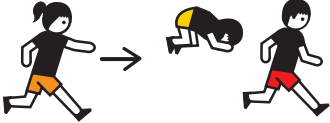
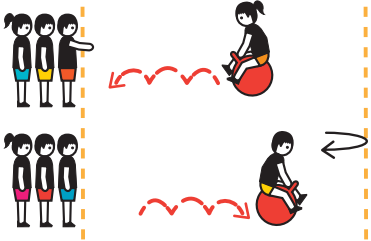
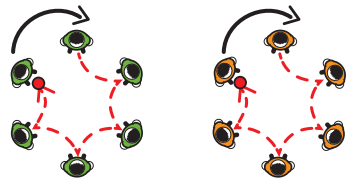

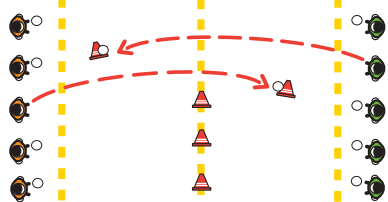
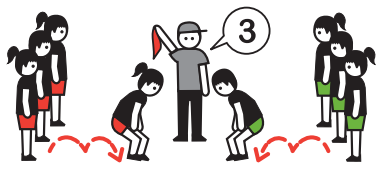

Rae	4. TIRO AL MÓVIL. Dos equipos, uno a cada lado de la pista, con varios balones. El docente deja un cono en medio de los 2 equipos y, a la voz de "¡Ya!", los niños tiran al móvil (cono) para ver si consiguen darle. Gana el equipo que deje el cono en campo rival.	2 grupos de 10 niños	5'	
Rae	5. TIRO AL ARO. El docente se sitúa en el centro y forma 2 filas de niños, cada uno con una pelota. El docente lanza un aro rodando y los niños deben intentar meter la pelota dentro del aro mientras este se mueve.	2 grupos de 10 niños	5'	
Flex	PARTE FINAL 1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.	Gran grupo	5'	fdf-i
Flex	2. BUENOS DÍAS. En círculo, sentados en el suelo, uno se la queda en el centro con los ojos cerrados y un compañero se acercará y dirá "¡buenos días!". El que tiene los ojos cerrados deberá adivinar quién es. Si lo consigue, cambian los papeles.	Gran grupo	5'	

SESIÓN 14: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES



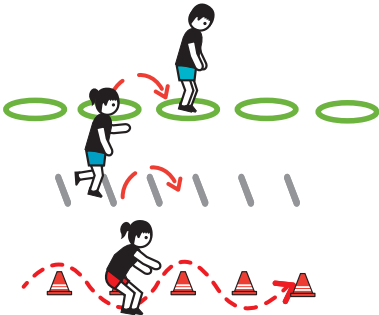
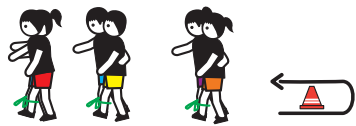

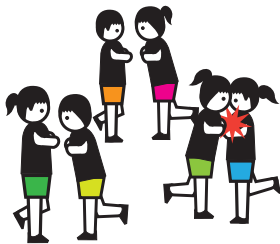

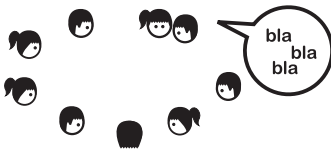
MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Yincana

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: pañuelos o petos, pelotas hop, saquitos, discos de equilibrio, cuerdas y picas.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel/ Agil	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. ROBAR RABITOS. Todos los niños se colgarán un pañuelo del pantalón en la parte trasera, que será el “rabito”. Todos corren por el espacio y, a la voz del docente, intentarán quitar los “rabitos” de los demás sin que les roben el suyo. REGLA: si les roban el suyo y tienen otro en la mano, deberán colocárselo. VARIANTE: reducir el espacio de juego.</p>	Gran grupo	5’	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. LAS ROCAS. Un niño se la queda y tiene que pillar al resto de los compañeros, que corren libremente por el espacio. Para no ser pillados, los niños pueden convertirse en “roca” (de rodillas, como una bola en el suelo). Para ser salvados, otro compañero debe saltar por encima de las “rocas”.</p>	Gran grupo	5’	
Flex	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Realizaremos una yincana con 5 pruebas en las que se desarrollarán los saltos, desplazamientos, lanzamientos y recepciones. Cada equipo de 5 niños se mantendrá para todas las pruebas. En cada juego daremos puntos a todos los equipos, ganen o pierdan.</p> <p>1. CARRERA DE SALTOS CON PELOTAS HOP. La distancia a recorrer será de 30 m. El relevo será una pelota hop, que deberá entregarse para que salga su compañero. VARIANTES: circuito en zig-zag.</p>	Grupos de 5 niños	10’	
Flex	<p>2. LOS PASES (LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES). Cada grupo formará un círculo en un lado de la pista y, durante 1’, deberá realizar el mayor número de pases posible entre los componentes del equipo con un saquito. Cada vez que den una vuelta al círculo dando pases, deberán de correr al lado contrario de la pista (20 m) para volver a realizar pases. Realizarlo en 3 ocasiones. VARIANTE: realizarlo con los pies.</p>	Grupos de cinco niños	10’	
Flex	<p>3. LOS EQUILIBRISTAS. Por grupos de 5 deben inventar formas de mantenerse en equilibrio a la pata coja. Deben estar 30” a la pata coja. Variar la pierna con la que lo hacen. Cada grupo lo realiza y deben pensar una forma diferente para la siguiente vez que les toque. Se les puede dejar material (cuerdas, pelotas, aros para que hagan figuras divertidas). Se puntúa a todos los equipos.</p>	Grupos de 5 niños	10’	
Flex	<p>4. APUNTA AL CONO (LANZAMIENTOS-PUNTERÍA). Partidos entre equipos, un equipo contra otro. Se colocan a 5 m de una línea central divisoria, en la que colocaremos 5 conos a un metro de distancia. Se dispone de 5 pelotas de foam. El objetivo es lanzar la pelota, derribar los conos y dejarlos en el campo rival. Se juegan 5 rondas de 30” cada una. El equipo que más conos derribe y deje en el campo rival es el que gana. Rotar a los equipos.</p>	Grupos de 5 niños	10”	
Flex	<p>5. PAÑUELO DE CANGUROS. Se sitúa un equipo enfrente del otro, tras una línea y equidistantes de una raya, donde se sitúa un árbitro que sostiene el pañuelo. Los jugadores de ambos equipos se numeran. El juego comienza cuando el árbitro dice un número. En ese momento, parten de los 2 equipos aquellos jugadores que tienen ese número, con la intención de coger el pañuelo y llevárselo a su zona sin ser pillados. Rotar a los equipos. REGLA: el desplazamiento debe hacerse mediante saltos a pies juntos, como si fueran canguros.</p>	Grupos de 5 niños	10’	
Flex	<p>PARTE FINAL:</p> <p>1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.</p>	Gran grupo	5’	

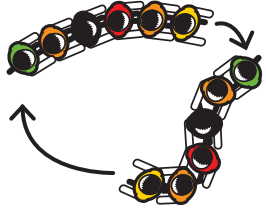
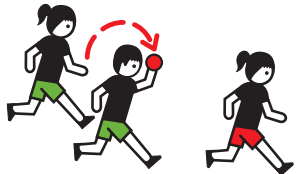
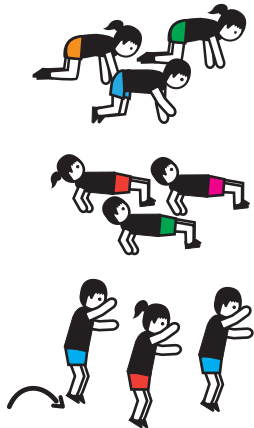
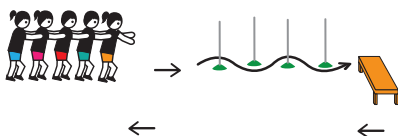

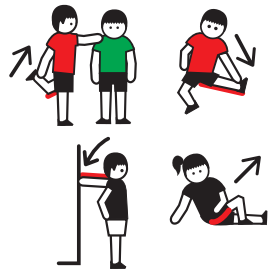
SESIÓN 15: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Circuitos				
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: pañuelos, aros, conos, picas, cuerdas.			
Rae/Vel/ Agil	PARTE INICIAL 1. CAZADORES Y LIEBRES. Se divide a los jugadores en 2 grupos, "cazadores" y "liebres". Los "cazadores" perseguirán a las "liebres", todos los que son capturados se colocarán en cuclillas y podrán ser rescatados por otro compañero al ser tocado.	Gran grupo	7'	
Rae/Vel/ Agil	2. ROBAR RABITOS. Todos los niños se colgarán un pañuelo del pantalón en la parte trasera, que será el "rabitó". Todos corren por el espacio y, a la voz del docente, intentarán quitar los rabitos de los demás sin que les roben el suyo. REGLA: si les roban el suyo y tienen otro en la mano, deberán colocárselo. VARIANTE: reducir el espacio de juego.	Gran grupo	5'	
Fm/Rae	PARTE CENTRAL 1. LAS POSTAS. Establecemos 3 postas en nuestro circuito: - Fila de aros: los niños realizarán saltos con los pies juntos dentro de los 5 aros, colocados a un metro. - Fila de picas: saltos a la pata coja, alternando cada pierna. - Fila de Conos: saltos laterales con pies juntos. Cada estación se realiza 2 veces, y después las filas van cambiando de estación.	Grupos de 8 niños	15'	
Fm	2. CARRERA DE MONOPODOS. Se formarán grupos de 4 niños. Se dispondrán en parejas que se atarán con una cuerda las piernas que quedan en el medio (derecha de uno e izquierda del otro) y realizarán carreras hasta el cono situado a 20 m y volver, para darle el relevo a sus compañeros. Gana la fila que acabe antes.	Grupos de 4 niños	7'	
Fm/Rae	3. LAS CARRETILLAS. En la misma disposición, realizar carreras con las piernas atadas y desplazarse en forma de carretilla. Avanzar con los brazos y una pierna atada al compañero.	Parejas	5'	
Fm	4. GALLITOS PELEONES. Se dispondrán en parejas, uno enfrente del otro, a la pata coja, con los brazos cruzados y pegados al pecho. Se trata de desequilibrar al rival chocando hombro contra hombro. Pierde el que apoye los 2 pies en el suelo o quien golpee con otra parte que no sea el hombro. Variar las parejas.	Grupos de 5 niños	11''	
Flex	PARTE FINAL 1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.	Gran grupo	5'	
Coord	2. EL TELÉFONO ESCACHARRADO. Todos en círculo sentados en el suelo. Uno transmite un mensaje muy rápido al oído del compañero que tiene al lado. El mensaje irá pasando por todos hasta llegar al último. El último dice en voz alta lo que recibió y el primero descifra el mensaje.	Gran grupo	5'	


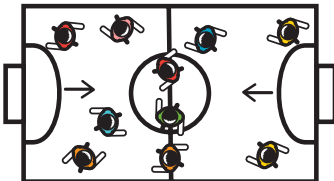
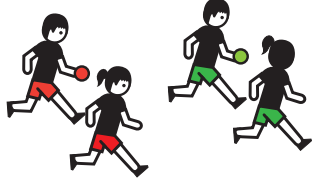
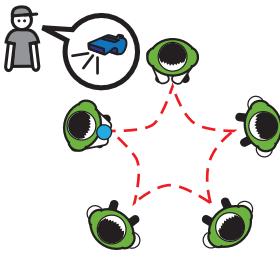
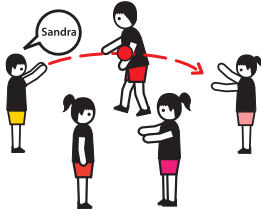

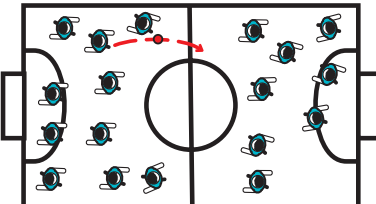
SESIÓN 16: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

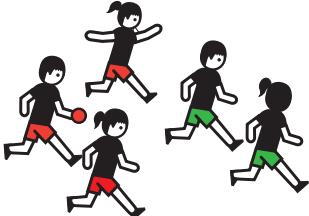
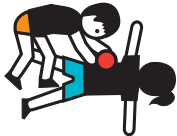
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Circuito				
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: aros y música.			
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel/ Agil	PARTE INICIAL 1. FÚTBOL SIN BALÓN. Se divide a los niños en 2 grupos. Conseguirá un gol el jugador que logre meterse en la portería contraria sin ser tocado por un contrario. El niño que es tocado se queda parado hasta que un compañero le toca cualquier parte del cuerpo. REGLA: sólo se puede pillar en campo contrario.	Gran grupo	7'	
Rae/Vel/ Agil	2. POLICÍAS Y LADRONES. Se divide a los jugadores en 2 grupos, "ladrones" y "policías". Los "policías" persiguen a los "ladrones", a todos los capturados se les acompaña a una zona determinada. Pueden ser rescatados por algún compañero si son tocados en la mano. Cambiar los roles.	Gran grupo	7'	
Rae/Fm	PARTE CENTRAL 1. EL ESPEJO MOLESTO. Por parejas, uno persigue a otro pero pegado al hombro. Si el compañero cambia de dirección, el otro debe seguirle; si bota en el sitio, este le imita; si va por la línea, le sigue...	Parejas	7'	
Rae/Fm	2. CANGURO SALTARÍN. Juego de persecución. Si el que es perseguido ve que le van a pillar, puede convertirse en canguro: tiene que pegar saltos en el sitio con los pies juntos.	Gran grupo	7'	
Vel/Agil	3. CARRERA DE CANGUROS. Organizados en 4 ó 5 filas, el primero de cada fila saldrá con un balón entre las piernas, saltando como los canguros, hasta el cono y volver para darle el relevo al siguiente compañero de su fila. Gana la fila que acabe antes.	Gran grupo	7'	
Rae/Fm	4. CIGÜEÑA EN EL PANTANO. Uno la liga, que hará de "cigüeña", de tal forma que irá sobre una pierna. El resto del grupo hará de "ranas" e irán dando saltos en cucullas para no ser pillados.	Gran grupo	5'	
Rae/Fm	5. LOS AROS. El docente dejará por la pista aros de colores. Si entramos en un aro rojo, deberemos saltar 3 veces dentro y seguir corriendo. Si entramos en un aro verde, saltaremos 5 veces dentro y seguiremos corriendo. Si los aros son de otros colores, sólo se saltará una vez.	Gran grupo	5'	
Rae/Fm	6. LOS AROS MUSICALES. Sonará la música y habrá un aro menos que niños en clase. Cada vez que se pare la música, los niños deberán buscar un aro, meterse dentro y saltar hasta que vuelva a sonar la música. El jugador que se quede sin aro se anota un punto.	Gran grupo	8'	
Flex	PARTE FINAL 1. LA HISTORIA. Dos niños deben contar una historia del fin de semana mientras realizan ejercicios de flexibilidad.	Gran grupo	5'	

SESIÓN 17: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Desplazamientos				
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: conos, pelotas, bancos suecos, aros.			
Rae/Vel/Agil	PARTE INICIAL 1. LOS DRAGONES. Los niños agrupados formarán filas cogidos por la cintura y se moverán libremente por el espacio. A la señal del docente, el primero de cada grupo intentará tocar a la última de cualquiera de los otros "dragones".	Gran grupo	10'	
Rae	2. BALÓN CAZADOR. Dos jugadores empiezan el juego siendo los "cazadores". El objetivo es tocar a otro participante lanzando la pelota. El que resulta tocado pasa a ser "cazador". Gana el último niño que es cazado. REGLAS: lanzar de cintura para abajo.	Gran grupo	10'	
Fm	PARTE CENTRAL 1. Realizamos la fiesta de la fuerza (se hacen carreras de un lado a otro de la pista, unos 40 m: - Cuadrapedia. - Cuadrapedia dorsal. - Saltos. VARIANTE: combinar todo lo anterior.	Grupos de 5-6 niños	10'	
Rae/Fm	2. LAS CARRERAS DE AUTOMÓVIL. La carrera consiste en agarrarse por los hombros del de delante y formar una cadena. El objetivo es realizar el circuito lo más rápido posible y llegar a meta. El circuito está compuesto por carrera, zig-zag, equilibrio, giros y carrera. Repetir el circuito. Se cronometra a cada equipo. Gana el que menos tiempo tarda. Se realiza 2 veces.	Grupos de 5-6 niños	10'	
Vel/Agil	3. EL PAÑUELO. Se divide al grupo en 2. Se numera a los niños y se juega al pañuelo. El docente dirá un número y un alumno de cada equipo saldrá a coger el pañuelo y llevarlo lo más rápido posible a su zona sin ser tocado. Gana el equipo que más puntos consigue.	2 grupos	10'	
Rae/Fm	PARTE FINAL 1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.	Gran grupo	10'	

SESIÓN 18: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES



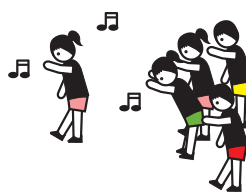
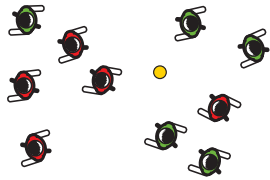
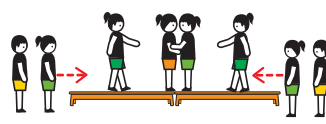


MÓDULO DE ACTIVIDAD: Lanzamientos y recepciones				
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: petos, conos, pelotas de foam.			
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	PARTE INICIAL 1. LA CADENA. Dos niños se la quedan. El resto del grupo estará distribuido por toda la pista y deberán evitar que les pillen. Si los que se la quedan pillan a algún compañero, lo cogerán de la mano y seguirán pillando al resto, formando así una gran cadena.	Gran grupo	7'	
Rae	2. LA MURALLA. Dos niños se pondrán en medio del campo. El resto de niños deberán pasar de lado a lado del campo sin que estos los toquen. Si es así, deberán quedarse con los que están en el medio y ayudarles.	Gran grupo	7'	
Rae/Coord	PARTE CENTRAL 1. NOS PASAMOS LA PELOTA. Por parejas con 1 pelota cada uno. Deberán pasarse el balón a la vez, tratando de que no se les caiga, desplazándose al mismo tiempo.	Parejas	5'	
Agil/Coord	2. EL BALÓN QUEMA. En grupos de 5 se pondrán en círculo. Se tendrán que pasar la pelota lo más rápido posible. Cuando el docente pite con el silbato, el niño que tiene la pelota se anotará un punto.	Grupos de 5 niños	10'	
Vel/Agil	3. PELOTA AL AIRE. El juego consiste en lanzar la pelota al aire y decir el nombre de un compañero del grupo. Este debe cogerla antes de que bote. Se anotará un punto el que no la coja.	Grupos de 5 niños	5'	
Vel/Agil	4. PASES DE RELEVOS. Se forma una fila con 3 niños a un lado y 2 al otro. Consiste en realizar un pase al compañero de enfrente y correr a toda velocidad a la otro lado de la fila. Gana el equipo que antes realice todos los pases. Variar los lanzamientos: por encima de la cabeza con 2 manos, pase de pecho, con la mano dominante, con la no dominante, etc.	Grupos de 5 niños	5'	
Vel/Agil	5. EL CEMENTERIO. Se harán 2 equipos de unos 10 jugadores. Cada equipo dispone de una mitad del campo. Mediante lanzamiento. Con 1 pelota de foam deberán dar a un miembro del equipo contrario. Gana el equipo que más veces da a los rivales.	Grupos de 10 niños	5'	

Rae/Vel/ Agil	6. BALONMANO. Se jugará un mini-partido de balonmano. Lo más importante es que no se puede correr con la pelota en la mano. Hay que pasar para progresar.	Grupos de 10 niños	10'	
Flex	PARTE FINAL 1. EL MASAJE. Con 1 pelota de foam y por parejas se darán un masaje usando la pelota. Cambiar la posición y el rol.	Parejas	6'	

**2.6.- 2º TRIMESTRE:
BAILES, FITNESS Y
EXPRESIÓN CORPORAL**



SESIÓN 9: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Bailes y juegos con música	Para esta sesión no hay música específica, elegir la que más guste a los niños.			
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: equipo de música, bancos, picas, balones medicinales, colchoneta, pelotas de ping-pong.			
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	PARTE INICIAL 1. LA ESCOBA. Los niños harán un círculo y a uno le daremos una pica. Mientras la música suena, la pica se va pasando entre los niños al ritmo. Cuando esta pare, el niño que tenga la pica saldrá al centro y realizará un pequeño baile.	Gran grupo	8'	
Rae	PARTE CENTRAL 1. EL ÚLTIMO MANDA. Todos los niños se moverán por el espacio al ritmo de la música. Cuando esta pare, el docente dirá una acción a realizar. El último que la realice se inventará un ritmo sencillo con su cuerpo y el resto de la clase lo tendrá que imitar.	Parejas	12'	
Rae/Fm/ Equil	2. PEQUEÑO CIRCUITO CON MÚSICA. Dividimos a los niños en 4 grupos y cada grupo se repartirá en cada una de las estaciones, realizando la actividad indicada durante 3'. El circuito se repetirá 2 ó 3 veces:	Pequeños grupos	32'	
	A. COREOGRAFÍA. Uno de los niños hará de “docente” y deberá dirigir y enseñar los pasos al ritmo de la música. El rol se va cambiando para que todos los niños pasen por el papel de “docente”. Si los niños no tienen iniciativa, podemos proponerles una serie de pasos ya conocidos para que los reproduzcan. También podemos darles una tabla, en un folio o cartulina, con dibujos sencillos que pueden imitar (esta siempre permanecerá en esa estación).			
	B. PÁSAMELO. En esta estación los niños tendrán que pasarse unos a otros, lo más rápido posible, un balón medicinal. REGLA: el balón solo puede pasarse rodando por el suelo. VARIANTE: introducir un balón más.			
	C. PASAMOS EL PUENTE. Por cada dos grupos de niños colocamos dos bancos juntos, uno detrás del otro. Cada grupo se coloca en un extremo del banco, formando filas. El juego consiste en pasar de un extremo a otro, cruzando el “puente” (banco) sin caerse. REGLAS: no vale tocar el suelo ni empujar, hay que ayudarse para pasar al otro extremo.			
	D. PELEA DE GALLOS. Se colocan en parejas y en cuclillas, e intentarán derribar a su pareja dando pequeños saltitos y golpes en los hombros. Se consigue un punto cada vez que el compañero cae al suelo. REGLA: no vale golpear en la cara, solo en los hombros.			
Coord	PARTE FINAL 1. RELAJACIÓN POR PAREJAS. Utilizaremos las pelotas de ping-pong para relajar al compañero. Uno de la pareja se tumba boca abajo en la colchoneta y el compañero pasará la pelota de ping-pong por el cuerpo del que está tumbado, realizando un pequeño masaje (rodar, pequeños golpecitos, presión...) con la ayuda de una música relajante. Cambiar los roles a los 3'.	Gran grupo	8'	



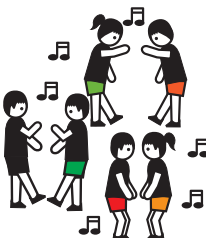



SESIÓN Nº 10: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Bailes y juegos con música

Es importante crear un clima distendido, dando autonomía a los alumnos, fomentando las actuaciones creativas y espontáneas y controlando burlas y situaciones ridiculizantes.

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIALES: equipo de música, aros.

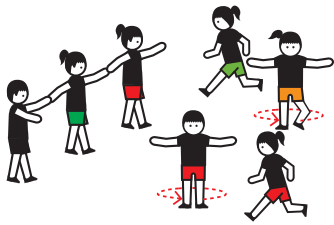



Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. LA CANCIÓN MÁGICA. Se les dice a los niños que va a sonar una canción mágica. Se desplazan como quieran por todo el espacio escuchando la música. Cuando la canción suene más alta, hará que sus movimientos sean más rápidos y cuando suene más baja, sus movimientos serán más lentos. Si la canción para, deberán detenerse en una posición concreta. VARIANTES: desplazarse dando saltos con los pies juntos, dando saltos a la pata coja, andando de cuclillas, dando palmas por encima de la cabeza, bailando libremente.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. LA SOMBRA. En parejas, repetir los movimientos que realice el compañero, teniendo en cuenta que la sombra irá siempre detrás. Después se realiza el cambio de papeles. Se intentará que los movimientos vayan al ritmo de la música y sean originales.</p>	Parejas	10'	
Rae	<p>2. EL ESPEJO. Ídem al anterior pero estarán de frente a su compañero e intentado seguir el ritmo de la música. VARIANTE 1: el espejo robot. Tendrán que hacer movimientos quebrados, fuertes, etc., simulando a un robot. VARIANTE 2: el espejo mantequilla. Tendrán que hacer movimientos ondulados, suaves, etc., simulando que son mantequilla.</p>	Parejas	10'	
Rae	<p>3. PEGAMENTO. Por parejas, deberán bailar al ritmo de la música, teniendo siempre un punto de contacto con su compañero. El punto por el que han de estar unidos lo determinará inicialmente el docente y después serán los niños los que harán las propuestas. VARIANTE: se unirán de la mano parejas con parejas y así sucesivamente hasta estar todos unidos.</p>	Parejas	10'	
Rae	<p>4. LAS ESTATUAS. Los niños bailarán al ritmo de la música y, cuando el docente la pare, se tendrán que convertir en estatuas. El que se mueva dirá la forma de bailar. VARIANTE 1: cuando pare la música, los niños se sentarán en el suelo lo más rápido posible. El último en sentarse indica la forma de bailar. VARIANTE 2: ahora, además, cuando está sonando la música deberán saltar. VARIANTE 3: igual pero con aros, como el juego de las sillas. Los que se quedan sin aro no se eliminan, seguirán bailando al lado.</p>	Gran grupo	15'	
Coord	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. MEMORY. Se divide la clase en 2 grupos y forman un círculo. En cada grupo, uno empieza haciendo un sonido con el cuerpo. El siguiente tiene que hacer el sonido que ha hecho el compañero anterior y realizar un sonido nuevo. El siguiente componente del grupo deberá hacer el sonido del primer compañero, después el sonido del segundo compañero y otro sonido propio. Así sucesivamente, hasta que lo realicen todos los compañeros del grupo.</p>	2-3 grupos	7'	

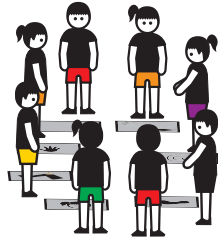
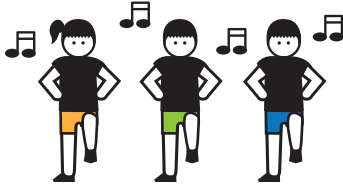
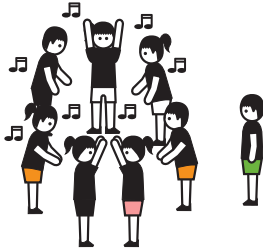
SESIÓN 11: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Bailes y juegos con música

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: equipo de música, hojas de papel con partes del cuerpo (o aros).

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Equil	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. LOS TORBELLINOS. Todos los niños harán una cadena cogidos de las manos. El primero los irá guiando al ritmo de la música (música suave, andando; música rápida, corriendo; música lenta, andando muy despacio). Cuando la música pare, todos los niños se sueltan de las manos, abren los brazos y comienzan a dar vueltas hasta que la música vuelva a sonar, porque entonces tendrán que volver a ocupar su sitio en la cadena. El niño que dando vueltas pierda el equilibrio y se caiga, ya no podrá formar parte de la cadena principal, sino que formará otra cadena, la cadena de "Los torbellinos desequilibrados". VARIANTE: Cambiar el ritmo de los torbellinos (rápido, lento).</p>	Gran grupo	7'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. HOLA GIMNASIO. Se canta y se baila la canción de "Hola gimnasio". Primero enseñaremos la canción, después los pasos de baile y, por último, realizaremos todo junto. Se repetirá varias veces hasta que los niños lo aprendan correctamente. <i>"Hola gimnasio, te queremos saludar (inclinamos el tronco hacia delante y saludamos con las 2 manos). Porque hoy venimos a jugar (damos 4 saltos laterales cada vez a un lado). Daremos un paso al frente, daremos un paso atrás (paso hacia delante, paso hacia atrás). Daremos la vuelta entera y volvemos a empezar (vuelta sobre sí mismos). Hoy venimos a jugar (2 saltos laterales cada vez a un lado). Daremos un paso al frente, daremos un paso atrás, (paso al frente, paso atrás). Daremos la vuelta entera y volvemos a empezar (vuelta sobre sí mismos).</i></p>	Gran grupo	12'	
Rae	<p>2. INTERCAMBIO DE PAPELES. Cada uno comienza a andar al ritmo de la música y de la forma que quiera (debemos motivarles a que propongan cosas originales). A la voz de ¡ya!, se tendrán que intercambiar el ritmo y la forma de andar con el compañero que tengan más cerca. Se repetirá varias veces. Por último cada alumno tendrá que buscar a la persona que tenga el ritmo y la forma de andar más parecida a la suya e intentar bailar a la vez.</p>	Gran grupo	7'	
Rae	<p>3. EL PROFESOR. Con las parejas finales del ejercicio anterior. Tendrán que enseñar al resto de sus compañeros su forma de andar y lo tendrán que hacer todos al ritmo de la música, desplazándose. Así con todas las parejas formadas.</p>	Parejas	6'	

Rae	<p>4. LAS SILLAS. Con las partes del cuerpo. Formamos grupos de 8 componentes. Dibujaremos en hojas de papel partes del cuerpo (mano, frente, pie, rodilla, codo, etc. Una parte en cada hoja). Dejamos los papeles en el suelo formando un círculo y cada niño se colocará detrás de una parte. El juego consiste en bailar alrededor de los dibujos y, cuando la música pare, los niños deberán poner la parte del cuerpo que indique el dibujo en el que estén sobre el mismo. El niño que se quede sin dibujo se va eliminando, deberá animar con palmas al resto y ayudar al docente a resolver conflictos que puedan surgir (p.ej., si 2 niños llegan a la vez a un papel, determinar quién llegó primero).</p>	Gran grupo	10'	
Rae	<p>5. PROPUESTA DE BAILE 4. Esta propuesta que ofrecemos sirve para trabajar la coordinación general y la memoria. Se enseña a modo de “espejo”, para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Dos rodillas con pierna derecha al pecho, 2 con pierna izquierda.</p> <p>B) Igual pero ahora al bajar de la primera rodilla, se cruza el pie por delante. Con una pierna y con la otra.</p> <p>C) Añadimos a lo anterior el subir un brazo arriba.</p> <p>D) Añadimos el otro brazo.</p> <p>E) Añadimos mover cabeza.</p> <p>F) Quitamos cabeza.</p> <p>G) Quitamos un brazo.</p> <p>H) Quitamos el otro brazo.</p> <p>I) Descruzamos piernas.</p> <p>https://youtu.be/VAqKuVIAu38</p>	Pequeño grupo	12'	
Rae	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EL DIRECTOR DE ORQUESTA. Todos los niños en círculo, excepto uno que se queda fuera y con los ojos cerrados. Un niño es el “director de orquesta” e inicia un movimiento/gesto para que los demás le imiten. Sin que la persona que se quedó fuera le vea, el “director de orquesta” debe cambiar de movimiento/gesto. Si el niño que se la queda adivina quién es el “director de orquesta”, estos cambian los papeles.</p>	Gran grupo	6'	



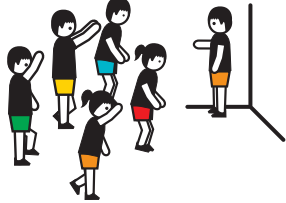

SESIÓN 12: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL


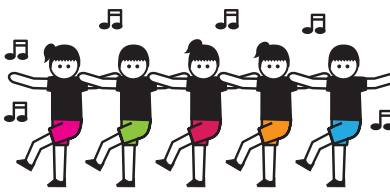

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Bailes y juegos con música

Es importante escuchar en casa la música y aprender las letras de las canciones de los bailes antes de presentársela a los niños. Animar a cantar para que los niños se metan en el papel.

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIALES: equipo de música.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Coord	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. CALABAZA. Todos los niños están andando, dentro de una zona delimitada, al ritmo de la música. Cuando esta pare de sonar, el docente dirá una de las sílabas que componen la palabra "CALABAZA". A cada sílaba le corresponde una postura diferente:</p> <p>CA: a la pata coja con el cuerpo inclinado hacia delante. LA: a la pata coja con el cuerpo inclinado hacia detrás. BA: las piernas abiertas y los brazos en cruz. ZA: en cuclillas.</p> <p>El niño que se equivoque de postura tendrá que recorrer a la pata coja el contorno que delimita la zona de juego. VARIANTE: cambiar la palabra y las posturas.</p>	Gran grupo	8'	
Coord/ Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. BAILA SEVILLANAS. Se sitúan los niños por parejas, mirándose de frente. Al oír la música de sevillanas bailarán siguiendo el ritmo. Cuando el docente diga "¡giro!", los niños deben dar un giro sobre sí mismos.</p>	Parejas	7'	
Rae	<p>2. POLLITO INGLÉS MUSICAL. Un niño se coloca mirando hacia la pared y sus compañeros detrás en una línea marcada. El docente hará sonar una canción (unas veces sonará normal, otra a más revoluciones y otras a menos), así el resto del grupo deberá acercarse a su compañero bailando al ritmo de la canción y adaptando la velocidad. Al parar la canción, si ninguno de los niños ha logrado llegar a la pared, el niño se dará la vuelta y si ve a alguno de sus compañeros moviéndose lo echará para atrás. Los que no se muevan, se quedarán quietos en el lugar donde estén y así sucesivamente. Cuando alguno llegue hasta la pared será el que se la quede y el anterior volverá a jugar con el resto del grupo. El docente en todo momento observará si algún niño no va a la velocidad adecuada, p.ej., que vaya deprisa cuando la música suena lenta. Si esto ocurre, él también lo podrá echar hacia atrás, ayudando así al que se la quede.</p>	Gran grupo	10'	
Rae	<p>3. MI CABALLO. Los niños, colocados en una gran fila, seguirán las indicaciones de la canción popular "Mi caballo". Cuando la letra diga "Mi caballo camina palante", se desplazarán en fila, cogidos por los hombros, dando saltitos hacia delante. Cuando se oiga "Mi caballo camina patrás", se desplazarán dando saltitos hacia atrás. Al oír "eo, eoeo, eoeoeoeoeo", levantarán las manos y las agitarán al ritmo de la música.</p>	Gran grupo	8'	

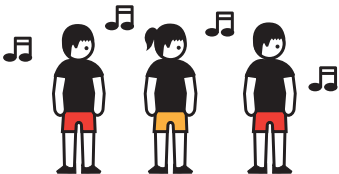

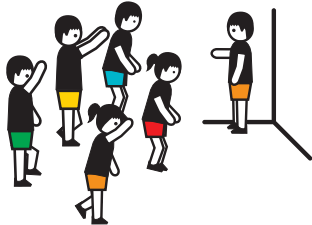
<p>Rae</p>	<p>4. LOS MEJORES. Cantamos y bailamos la canción de “Los mejores”. Primero enseñaremos la canción, después los movimientos del cuerpo y, por último, realizaremos todo junto con la música. Se repetirá varias veces hasta que los niños lo aprendan correctamente. Se seguirá el ritmo de la canción “<i>If you’re happy and you know it</i>”, pero con la siguiente letra:</p> <p><i>Los mejores juegan con los pies (BIS).</i> <i>Los mejores juegan, los mejores juegan,</i> <i>los mejores juegan con los pies.</i> <i>Los mejores juegan con las rodillas (BIS).</i> <i>Los mejores juegan, los mejores juegan,</i> <i>los mejores juegan con las rodillas.</i> <i>... con las manos ...</i> <i>... con la boca ...</i> <i>... con la nariz ...</i></p> <p>Después de decir “pies” golpean 2 veces con los pies en el suelo. Después de decir “rodillas” golpean 2 veces con las manos sobre las rodillas y 2 veces con los pies en el suelo (se van acumulando los gestos). Con las manos, dan 2 palmadas. Con la boca, hacen un sonido mientras sacuden los labios con los dedos. Con la nariz, se pellizcan 2 veces la nariz mientras dicen “MEC, MEC”...</p>	<p>Gran grupo</p> <p>13’</p>	
<p>Rae</p>	<p>5. PROPUESTA DE BAILE 5. Esta propuesta sirve para trabajar la lateralidad bailando en grupo. Se enseña a modo de “espejo”, para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) En fila, cogidos de los hombros de los compañeros de cada lado. Desplazamientos laterales cruzando la pierna. B) En fila. Tocar con la punta del pie a un lado y luego al otro. Carrera todos juntos hacia delante y hacia atrás. Igual hacia el otro lado todo. C) Separados. Llevar la misma mano y el mismo pie delante con un lado y luego con el otro. Igual llevarlos hacia el lado, hacia atrás y de nuevo al lado. Se repite. D) Se repite C. E) En fila, cogidos de los hombros de los compañeros de cada lado. Realizar equilibrios a la pata coja con ambas piernas delante, lateral, atrás y lateral. F) Se repite A. G) Se repite B. H) Se repite B.</p> <p>https://youtu.be/YroMt4M3jM0</p>	<p>Gran grupo</p> <p>7’</p>	
<p>Rae</p>	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. LA SEMILLA. Los alumnos sentados en el suelo y encogidos, simulando ser una semilla. Cuando la música comience a sonar (canción tranquila instrumental), los alumnos irán estirándose muy lentamente, primero el tronco, después se levantarán, luego los brazos, hasta el final donde tendrán todo el cuerpo estirado y los brazos en círculo simulando a una flor. Desde esa posición, se hacen diferentes ejercicios para estirar los músculos implicados en la sesión.</p>	<p>Gran grupo</p> <p>7’</p>	

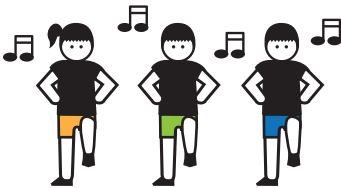

SESIÓN 13: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Bailes y Juegos con música




DURACIÓN:
60 minutos


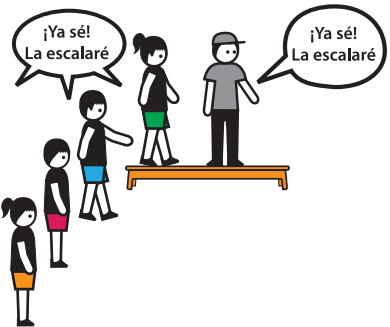


MATERIALES: equipo de música.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. PROPUESTA DE BAILE 3. Esta propuesta sirve para trabajar la movilidad articular fundamentalmente. Se enseña a modo de “espejo” para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Cuello. Mirar a un lado y a otro. Mirar arriba y abajo. B) Cuello. Llevar la oreja al hombro a un lado y a otro. Realizar circunducción completa. C) Hombros. Círculos solo con los hombros hacia atrás y hacia delante. D) Hombros. Llevar un brazo para delante y el otro para detrás a la vez. Después circunducción completa hacia atrás. E) Cadera. Llevar hacia un lado y otro la cadera. Llevar hacia delante y hacia atrás. F) Cadera. Circunducción. Rotación. G) Rodillas. Flexión con las piernas juntas hacia delante. Flexión hacia los lados con las piernas juntas. H) Rodillas. Circunducción con las piernas juntas en un sentido y en el otro. I) Tobillos. Circunducción de un pie y del otro. J) Tobillos. Ponerse de puntillas con pies alternos. Tocar con el talón delante de manera alterna. K) Se repite todo igual (excepto los ejercicios de los tobillos, que no se hacen) pero en lugar de hacerlo quietos, se hace caminando en el sitio de manera más dinámica.</p> <p>https://youtu.be/1kz1GzdUvZc</p>	Gran grupo	12'	
Rae/Agil	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. BAILA SEVILLANAS. Se sitúan los niños por parejas, mirándose de frente. Al oír la música de sevillanas bailarán siguiendo el ritmo. Cuando el docente diga “¡giro!”, los niños deben dar un giro sobre sí mismos.</p>	Parejas	9'	
Rae/Vel/Agil	<p>2. POLLITO INGLÉS MUSICAL. Un niño se coloca mirando hacia la pared y sus compañeros detrás en una línea marcada. El docente hará sonar una canción (unas veces sonará normal, otra a más revoluciones y otras a menos), así el resto del grupo deberá acercarse a su compañero bailando al ritmo de la canción y adaptando la velocidad. Al parar la canción, si ninguno de los niños ha logrado llegar a la pared, el niño se dará la vuelta y si ve a alguno de sus compañeros moviéndose, lo echará para atrás. Los que no se muevan, se quedarán quietos en el lugar donde estén y así sucesivamente. Cuando alguno llegue hasta la pared será el que se la quede y el anterior volverá a jugar con el resto del grupo. El docente en todo momento observará si algún niño no va a la velocidad adecuada, es decir, que vaya deprisa cuando la música suene lenta, p.ej. Si esto ocurre, él también lo podrá echar hacia atrás, ayudando así al que se la quede.</p> <p>VARIANTE: ir de cuclillas.</p>	Gran grupo	12'	

Rae/Coord	<p>3. PROPUESTA DE BAILE 4: Esta propuesta que ofrecemos sirve para trabajar la coordinación general y la memoria. Se enseña a modo de “espejo”, para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Dos rodillas con la pierna derecha al pecho, dos con la pierna izquierda.</p> <p>B) Igual, pero ahora al bajar de la primera rodilla se cruza el pie por delante. Con una pierna y con la otra.</p> <p>C) Añadimos a lo anterior el subir un brazo arriba.</p> <p>D) Añadimos el otro brazo.</p> <p>E) Añadimos mover la cabeza.</p> <p>F) Quitamos mover la cabeza.</p> <p>G) Quitamos mover un brazo.</p> <p>H) Quitamos mover el otro brazo.</p> <p>I) Descruzamos las piernas.</p> <p>https://youtu.be/VAqKuVIAu38</p>	Gran grupo	15'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. LA SEMILLA. Los alumnos sentados en el suelo y encogidos, simulando ser una semilla. Cuando la música comience a sonar (canción tranquila instrumental), los alumnos irán estirándose muy lentamente, primero el tronco, después se levantarán, luego los brazos, hasta el final donde tendrán todo el cuerpo estirado y los brazos en círculo simulando a una flor. Desde esa posición, se hacen diferentes ejercicios para estirar los músculos implicados en la sesión.</p>	Individual	12'	

SESIÓN 14: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

SESIÓN 14: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL				
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Bailes y Juegos con música				
DURACIÓN: 60 minutos		MATERIALES: equipo de música, aros de colores, colchonetas.		
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae y Vel/ Agil	PARTE INICIAL 1. LOS COLORES. Todos los niños se mueven por la clase al ritmo de la música. Por toda la pista se han repartido aros de diferentes colores. El juego consiste en que cuando el docente pare la música y diga el nombre de un color, los niños tendrán que ocupar el aro de dicho color, pero la dificultad se encuentra en que cada color tiene que ser ocupado con una postura determinada: - El azul, de rodillas. - El rosa, de puntillas. - El amarillo, de talones. - El rojo, con una pierna dentro y otra fuera. - El verde, de cuclillas. - El blanco, apoyando las palmas de las manos y con las piernas fuera. VARIANTE: limitar el número de aros.	Gran grupo	10'	
Rae/Vel/ Agil	PARTE CENTRAL 1. SARDINAS EN LATA. Todos se mueven al ritmo de la música. Cuando esta se para, el docente dice un número y los alumnos tienen que tumbarse en el suelo simulando ser sardinas en lata, juntos en función del número que se haya dicho (p.ej., de 2 en 2, de 4 en 4). VARIANTE: agruparse por color de camiseta, del pantalón...	Gran grupo	8'	
Rae/Fm/ Equil	2. PROPUESTA DE BAILE 6 A) Tambores. Saltando con las piernas abiertas, mover los brazos como si se tocara un tambor. B) Tijeras de brazos y piernas en el sitio. C) Empujar con los brazos al lado y llevar una pierna hacia atrás. Cada vez hacia un lado con diferente pierna. D) Repetir C. E) Repetir A. F) Repetir B. G) Andar hacia delante en diagonal con las manos como si se cogiese algo arriba. Volver andando en diagonal hacia atrás como si se cogiese algo abajo con las manos. H) Repetir G. I) Repetir C. J) Repetir C. K) Repetir G. L) Repetir G. M) Repetir A. N) Repetir B. O) Repetir C. P) Repetir C. Q) Repetir G.	Gran grupo	16'	
https://youtu.be/AeFKC5ImVus				

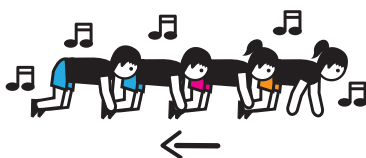


<p>Rae</p>	<p>3. VOY EN BUSCA DE UN LEÓN. Cuento motor. Los niños harán una fila e irán todos detrás del docente repitiendo las frases que el docente diga, además de representarlo como si fueran viendo todo lo que va diciendo la canción. Hay que tener en cuenta que, si los niños no son capaces de llevar a cabo las formas de actuar, tienen que tener el apoyo del docente para hacerlo más fácil.</p> <p><i>(ESTRIBILLO) Voy en busca de un león. Cogeré el más grande. ¡No tengo miedo! Mira cuántas flores. ¡Oh! ¿Qué veo? Es un árbol. Es un alto, frondoso y gran árbol. No puedo pasar sobre él. No puedo pasar bajo él. No puedo rodearlo. ¡Ya sé! Lo treparé.</i></p> <p><i>ESTRIBILLO ¡Oh! ¿Qué veo? Es un río. Es un profundo, largo y ancho río. No puedo pasar sobre él. No puedo pasar bajo él. No puedo rodearlo. ¡Ya sé! Habrá que cruzarlo.</i></p> <p><i>ESTRIBILLO ¡Oh! ¿Qué veo? Es una montaña. Es una grande, rocosa y alta montaña. No puedo pasar bajo ella. No puedo rodearla. No puedo pasar sobre ella. ¡Ya sé! La escalaré.</i></p> <p><i>ESTRIBILLO ¡Oh! ¿Qué veo? Es una cueva. Es una profunda, oscura y mohosa cueva. No puedo pasar sobre ella. No puedo pasar bajo ella. No puedo rodearla. ¡Ya sé! La cruzaré.</i></p> <p><i>ESTRIBILLO ¡Oh! ¿Qué toco? Es pelo. Y tiene ojos. Pero... Sí tiene orejas. Y... colmillos. ¡ES UN LEÓN!</i></p> <p>¡CORRED! Chicos, salimos de la cueva, escalamos la montaña, cruzamos el río, subimos el árbol... ¡Uf, estamos salvados!</p>	<p>Gran grupo</p> <p>12'</p>	 
<p>Flex</p>	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. NOS CONOCEMOS Y ABRAZAMOS. Los niños tienen que ir con los ojos cerrados y de rodillas sobre las colchonetas. Ponemos música tranquila de fondo. Mientras van moviéndose, con la persona que se encuentren tienen que pararse y tocarle las facciones de la cara. Después de haber hecho esta parte varias veces, el docente dirá que ahora toca abrazarse. La forma de llevarlo a cabo será la misma, pero con la diferencia de que cuando se encuentren con alguien tienen que abrazarlo e intentar adivinar quién es.</p>	<p>Gran grupo</p> <p>8'</p>	
<p>Flex</p>	<p>2. GUSANO EN EQUIPO. Para terminar, se hará un gusano colectivo. Para ello, los niños se pondrán en fila de pie cogiéndose de los tobillos del compañero de delante e intentando no flexionar las rodillas. Se desplazarán por la pista.</p>	<p>Gran grupo</p> <p>6'</p>	

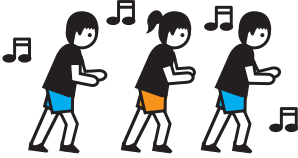

SESIÓN 15: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Bailes y Juegos con música

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: equipo de música, hojas de revista o periódico.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Fm/Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. EL CANGREJO BAILARÍN. Todos los niños de rodillas y cogidos unos a otros por los tobillos, andarán hacia atrás al ritmo de la música. Si la música va lenta, el cangrejo andará lento; si la música aumenta el ritmo, el cangrejo también y si la música es rápida o muy rápida, el cangrejo andará rápido.</p> <p>VARIANTES: realizar el juego desplazándose hacia delante, de pie cogidos por los hombros, de cuclillas, de puntillas bailando libremente, etc.</p>	Gran grupo	10'	
Rae/Equil	<p>PARTE CENTRAL:</p> <p>1. EL PISA PIES. Por parejas cogidos de las manos. Mientras la música suena deben intentar pisar los pies del compañero sin que le pisen los suyos y sin soltarse de las manos. Si la música para, se convierten en estatuas intentando mantener el equilibrio sobre un pie, con ayuda del compañero.</p> <p>VARIANTE: realizarlo en grupos de 4 o 6 niños.</p>	Parejas	10'	
Rae	<p>2. SAL A BAILAR. Cantamos y bailamos la canción de "Sal a bailar". Se sitúan los niños en círculo y empezamos con la canción:</p> <p><i>"Oye ____ sal a bailar. Que tú lo haces fenomenal. Tu cuerpo se mueve como una palmera. Suave, suave, su, su, suave."</i></p> <p>Cada vez se dirá el nombre de un niño para que salgan todos a bailar. Cuando se dice el nombre del niño, este sale al centro del círculo y empieza a bailar de forma libre, sin pautas de ningún tipo. El resto intenta seguir el ritmo de la canción con palmas y moviéndose.</p> <p>VARIANTE 1: bailar, pero desde posición de cuclillas. VARIANTE 2: bailar, pero desde posición de puntillas.</p>	Gran grupo	12'	

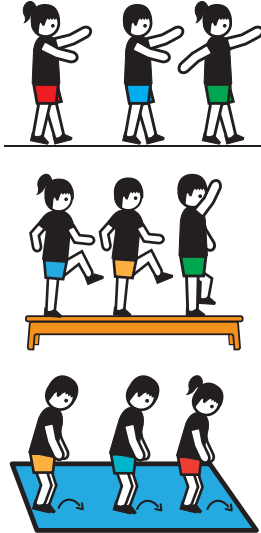

Rae	<p>3. PROPUESTA DE BAILE 2. Esta propuesta sirve para mover todas las partes del cuerpo. Se enseña a modo de "espejo" para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Andar con pasos grandes hacia delante empujando 2 veces con las manos hacia abajo cada vez y volver andando hacia atrás levantando una rodilla intentando tocarla con el codo contrario.</p> <p>B) Se repite A.</p> <p>C) Separar una pierna al lateral y empujar con las manos al mismo lado. Hacia la derecha y hacia la izquierda. Andar en el sitio y después correr.</p> <p>D) Se repite C.</p> <p>E) Andar hacia delante y mover los brazos arriba de un lado al otro. Andar hacia atrás y mover los brazos igual que antes.</p> <p>F) Se repite E.</p> <p>G) Dar saltos con los pies juntos hacia delante y allí tocar el suelo y saltar arriba 2 veces.</p> <p>H) Dar saltos con los pies juntos hacia atrás y allí tocar el suelo y saltar arriba 2 veces.</p> <p>I) Se repite A.</p> <p>J) Se repite B.</p> <p>K) Se repite C.</p> <p>L) Se repite D.</p> <p>M) Se repite E.</p> <p>N) Se repite F.</p> <p>O) Se repite G.</p> <p>P) Se repite H.</p> <p>https://youtu.be/2P47wml_9Uoz</p>	Gran grupo	16'	
Rae/Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. ROMPE AL COMPÁS. El docente repartirá entre los niños hojas de revista o periódico. A continuación, pondrá una canción y los niños deberán marcar el compás arrugando y extendiendo el papel, andando por la pista. Después lo harán igual, pero rompiendo los papeles en tiras, sin perder el ritmo.</p> <p>VARIANTES: en vez de marcar el compás con papel, lo podrán hacer con cualquier parte del cuerpo o cualquier material (lápices, reglas...). Al terminar de romper el papel, tendrán que recoger el mayor número de trozos en posición de cuadrupedia.</p>	Gran grupo	12'	

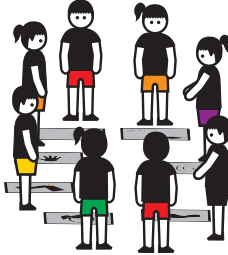
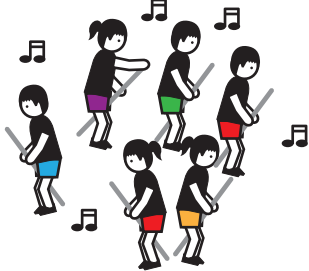

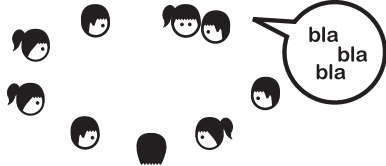
SESIÓN 16: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Bailes y Juegos con música

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: equipo de música, aros, tiza, picas.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Fm/ Equil	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. LOS MILITARES. Somos militares y estamos representando un desfile militar, los pasos serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre una línea de campo pasaremos con un pie junto a otro. - Sobre un banco, con la cabeza alta, marcaremos el paso levantando las rodillas todo lo que se pueda. - Sobre las colchonetas, con los 2 pies juntos, pasaremos pegando saltitos con el cuerpo muy recto. <p>VARIANTE 1: variar el ritmo del desfile cambiando la música. VARIANTE 2: añadir nuevas consignas (arrastrarse, correr muy rápido hacia un punto, saltar aros como si fueran neumáticos...).</p>	Gran grupo	10'	
Rae/Coord	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. BAILE DEL CUADRADO. Marcamos (con tiza, conos...) diferentes cuadrados en el suelo o tomamos alguna referencia, donde los niños tendrán que bailar y realizar los diferentes movimientos que la canción va diciendo. Cantar y bailar a la vez.</p> <p><i>Atención, porque aquí llega el baile del cuadrado:</i></p> <p><i>Cada uno en su cuadrado y voy de lado a lado.</i> <i>Cada uno en su cuadrado, de lado a lado (x4).</i></p> <p><i>Saltando en el cuadrado (x2).</i> <i>Saltando y girando (x2).</i></p> <p><i>Nadando en el cuadro (x2).</i> <i>Nadando y girando (x2).</i></p> <p><i>Y voy de lado a lado, cada uno en su cuadrado, de lado a lado, cada uno en su cuadrado.</i></p> <p><i>A caballo en el cuadrado (x2).</i> <i>Egipto en el cuadrado (x2).</i> <i>La de Messi en el cuadrado (x2).</i></p> <p><i>Baila monito, baila monito, baila monito, ha-ha, baila monito, baila monito, baila monito, uuuuuuh</i></p> <p><i>Y voy de lado a lado, cada uno en su cuadrado, de lado a lado, cada uno en su cuadrado (x2).</i></p> <p><i>Auuuuuuuuuuuu</i></p>	Gran grupo	10'	





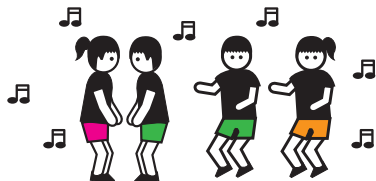
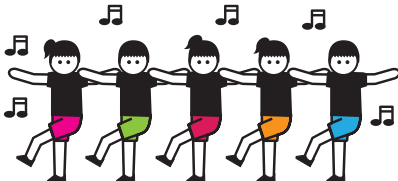
Rae	<p>2. LAS SILLAS. Con las partes del cuerpo. Formamos grupos de 8 componentes. Dibujaremos en hojas de papel partes del cuerpo (mano, frente, pie, rodilla, codo, etc. Una parte en cada hoja). Dejamos los papeles en el suelo formando un círculo y cada niño se colocará detrás de una parte. El juego consiste en bailar alrededor de los dibujos y, cuando la música pare, los niños deberán poner la parte del cuerpo que indique el dibujo en el que estén sobre el mismo. El niño que se quede sin dibujo se va eliminando, deberá animar con palmas al resto y ayudar al docente a resolver conflictos que puedan surgir (p.ej., si dos niños llegan a la vez a un papel, determinar quién llegó primero).</p>	Gran grupo	10'	
Rae/Fm	<p>3. CABALLITO CON PALO. Todos con 1 pica simulando que llevan un caballo. Un niño se la queda y tiene que intentar pillar a alguien, cambiando de rol si lo consigue. Además, el docente puede parar la música cuando quiera y todos se tienen que sentar en el suelo. El último que se siente se la queda y si es el que ya se la quedaba, continúa con el mismo rol hasta que consiga pillar a un compañero o sentarse en el suelo antes que alguien.</p> <p>VARIANTE 1: al parar la música tienen que tocar con la tripa en el suelo, hacer una flexión de brazos en el suelo, quedarse en posición de sentadilla, etc.</p> <p>VARIANTE 2: se tienen que desplazar corriendo de puntillas, de talones, dando saltos hacia delante, hacia atrás, laterales, etc.</p>	Gran grupo	12'	
Rae	<p>4. PROPUESTA DE BAILE 7. Esta propuesta que ofrecemos sirve para trabajar los deportes de combate de forma rítmica. Se enseña a modo de “espejo”, para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> A) Desplazamiento hacia delante balanceando el cuerpo con los brazos en posición “en guardia”. Volver hacia atrás de la misma manera. B) Golpeo con el puño lateral y llevar el pie hacia atrás. Cambiar de lado. C) En cuadrupedia realizar tijeras de pies, como si se subiera una colina. D) Patada lateral doble a un lado y a otro. Brazos “en guardia”. E) Repetir A. F) Repetir B. G) Repetir C. H) Repetir D. I) Realizamos ejercicios de estiramientos y movilidad articular para recuperar. J) Repetir B. K) Repetir C. L) Repetir D. M) Repetir A. N) Repetir B. <p>https://youtu.be/pnj9FSbOLho</p>	Gran grupo	12'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. TELÉFONO ESCACHARRADO. Todos los niños sentados en círculo. Uno de ellos se inventa algo que tiene que decir a su compañero de al lado. El mensaje tendrá que pasar de un niño a otro hasta que llegue al último, que dirá en alto lo que ha entendido.</p> <p>VARIANTE: en lugar de sentados se ponen en círculo en cuadrupedia, sin apoyar rodillas y mirando todos al centro. Tienen que pasar el mensaje a su compañero con las manos apoyadas en el suelo.</p>	Gran grupo	6'	

SESIÓN 17: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

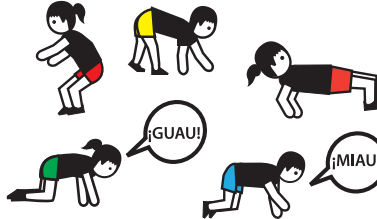
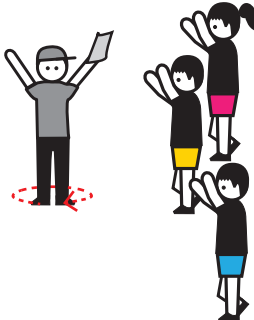
MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Bailes y Juegos con música

DURACIÓN:
60 minutos

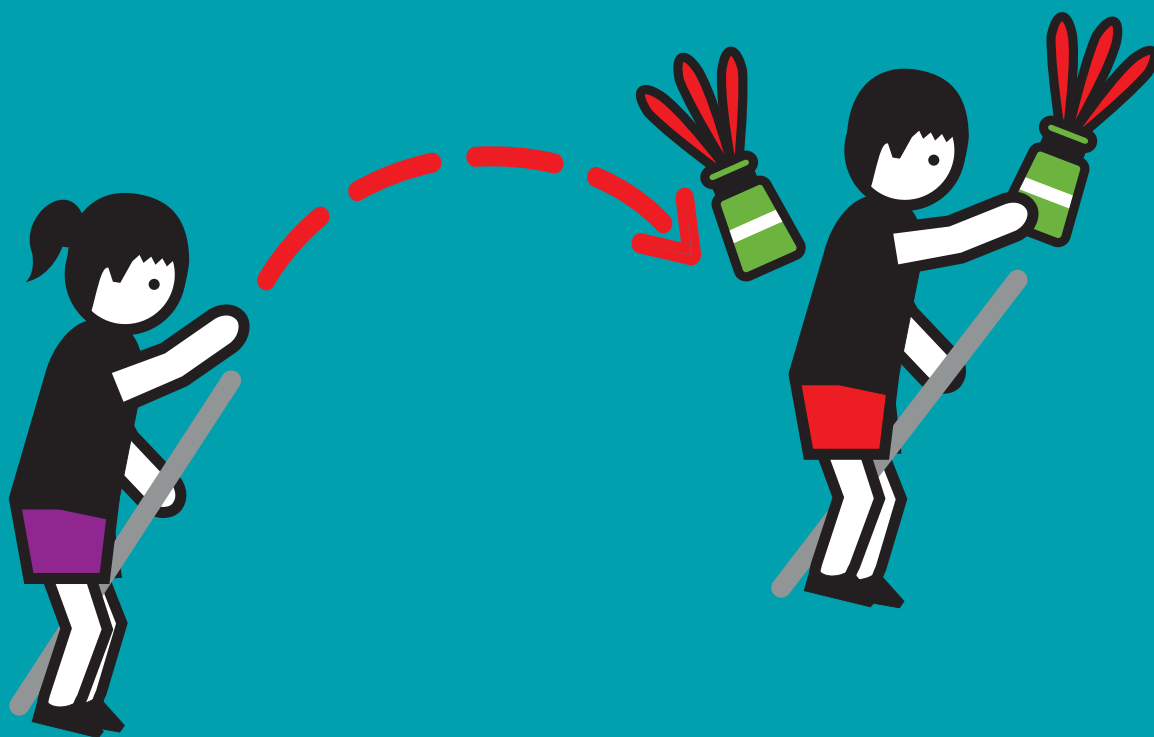
MATERIALES: equipo de música, hojas de periódico.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. AL SUELO. Todos, menos un niño que se la queda, se desplazan libremente por el espacio. Deben evitar ser dados por el que se la queda. Si no quieren ser dados deben sentarse en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Para salvar a alguien que está en el suelo hay que saltar por encima de sus piernas. NOTA: para aumentar la intensidad podemos indicar que se la quede más de un niño o reducir la zona de juego.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. LA SOMBRA. En parejas, repetir los movimientos que realice el compañero, teniendo en cuenta que la sombra irá siempre detrás. Después se realiza el cambio de papeles. Se intentará que los movimientos vayan al ritmo de la música. Indicar también cambio de pareja.</p>	Parejas	5'	
Rae	<p>2. EL ESPEJO. Ídem al anterior, pero ahora estarán de frente al compañero e intentando seguir el ritmo de la música. Indicar a los niños que hay que procurar mover mucho al compañero. Sugerir las acciones si vemos que los niños no tienen iniciativa.</p>	Parejas	5'	
Rae	<p>3. EL ESPEJO ROBOT. Tendrán que hacer movimientos quebrados, fuertes, etc., simulando a un robot.</p>	Parejas	5'	
Rae	<p>4. EL ESPEJO MANTEQUILLA. Tendrán que hacer movimientos ondulados, suaves...simulando que son mantequilla.</p>	Parejas	5'	
Rae	<p>5. PROPUESTA DE BAILE 5. Esta propuesta sirve para trabajar la lateralidad bailando en grupo. Se enseña a modo de "espejo", para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) En fila, cogidos de los hombros de los compañeros de cada lado. Desplazamientos laterales cruzando la pierna.</p> <p>B) En fila. Tocar con la punta del pie a un lado y luego al otro. Carrera todos juntos hacia delante y hacia atrás. Igual hacia el otro lado todo.</p> <p>C) Separados. Llevar la misma mano y el mismo pie delante con un lado y luego con el otro. Igual llevarlos hacia el lado, hacia atrás y de nuevo al lado. Se repite.</p> <p>D) Se repite C.</p> <p>E) En fila, cogidos de los hombros de los compañeros de cada lado. Realizar equilibrios a la pata coja con ambas piernas delante, lateral, atrás y lateral.</p> <p>F) Se repite A.</p> <p>G) Se repite B.</p> <p>H) Se repite B.</p>	Gran grupo	15'	

<https://youtu.be/YroMt4M3jMO>

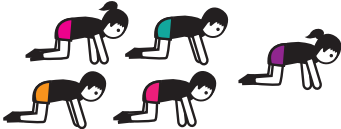
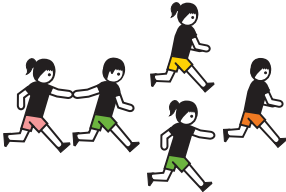



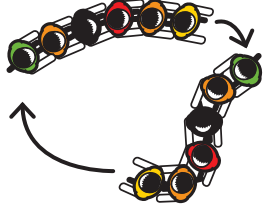

Rae	<p>6. LOS ANIMALES. Cada niño elige un animal y actúa como lo haría ese animal. Si se cruza con un compañero que es más grande que él, tendrá que huir como hacen los animales y, si es más pequeño, tendrá que perseguirlo.</p> <p>VARIANTES: puede darse la circunstancia que haya animales de tierra, mar y aire, por lo que tendrán que perseguir a unos animales pero, a la vez, huir de otros.</p>	Gran grupo	9'	
Rae	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EL PERIÓDICO. Bailamos al ritmo de un periódico. Los niños se colocan en damas enfrente del docente. El docente realiza diferentes movimientos con el periódico (giros de pie, saltos, rodar tumbados en el suelo, desplazamientos laterales, etc.) que los niños deben imitar al ritmo de la música.</p> <p>VARIANTES: ahora son los niños los que sugieren movimientos. El niño que propone, sujeta el periódico y decide lo que los demás compañeros deben realizar. Es importante adaptar correctamente los movimientos del periódico a la música.</p>	Gran grupo	8'	

2.7.- 3^{er} TRIMESTRE: JUEGOS DE EQUIPO



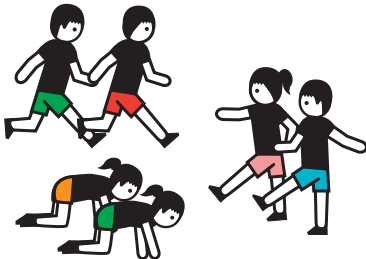

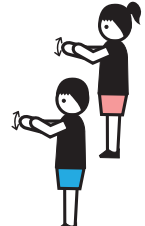
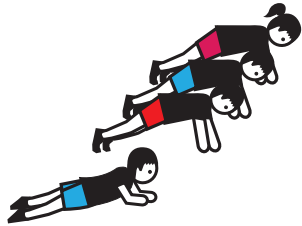
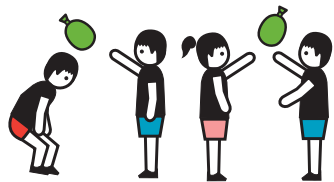
SESIÓN 19: JUEGOS DE EQUIPO




MÓDULO DE ACTIVIDAD: Desplazamientos	Se designarán los nuevos equipos. Hay que tener en cuenta que al final del curso todos tienen que haber estado con todos dentro de su equipo. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
DURACIÓN: 60 minutos	Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): calentamiento y vuelta a la calma según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: pelotas, petos, colchonetas.	

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. CALENTAMIENTO ANIMAL. Todo el grupo sigue al PF, que tiene que ir cambiando de animal. Pasarán por animales como el cangrejo, el elefante, el canguro, etc. Cuando pite el docente deben hacer el flamenco, es decir, quedarse a la pata coja y con los brazos encogidos como si fuesen alas. Estarán haciendo el flamenco hasta que vuelva a pitar. El equipo en el que más miembros aguanten a la pata coja ganará un punto</p>	Equipos	7'	
Rae/Vel/Agil	<p>2. PILLADO EN CADENA. Los de un mismo equipo persiguen al resto. Cuando los cojan (vale solo con darles) se dan la mano y siguen persiguiendo en cadena. El juego acaba por haber cogido a todos o por tiempo (ya que puede que haya algún jugador muy hábil al que nunca cogerán si van en cadena). Repetir tantas veces como equipos haya (si se les ve muy cansados o aburridos del juego, decir que los otros equipos lo harán el próximo día).</p>	Gran grupo	10'	
Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. REBOZA LA CROQUETA. Con varias colchonetas, una a continuación de la otra, hacemos un pasillo. Un niño se pondrá con tumbado perpendicular al camino con los brazos pegados al cuerpo. Otros 2 deberán moverlo rodándolo hasta el final del camino. Las normas de seguridad son que deben apoyar, al menos, una rodilla al empujar, para no hacerse daño en la espalda. Además, uno empujará por los hombros y otro por la cadera. NOTA: hay que recordar a las “croquetas” que no tienen que ayudar a dar la vuelta, tienen que ser un peso muerto.</p>	Equipos	10'	
Rae/Coord	<p>2. 5 PASES 2 VS 1. Jugaremos con las reglas del balonmano-ultimate, pero en versión 2 vs 1. Los “2” jugarán a intentar realizar 5 pases sin que el “1” les robe el balón. Lo importante del juego es que el jugador atacante sin balón entienda que tiene que desmarcarse. Dejar jugar un rato y después explicar cómo se hace una finta. Decir a los CP que tienen que estar pendientes de quién lo hace bien y quién no, para recordarle cómo hacer las fintas.</p>	Tríos/Equipos	10'	
Vel/Agil	<p>3. EL DRAGÓN. Juego de persecución dentro del equipo. Todos los miembros de un equipo en fila, agarrados de la cintura. Son un “dragón” que intenta con la cabeza (primero de la fila) cogerse la cola (último de la fila).</p>	Interequipos	8'	
Rae/Coord	<p>4. LUCHA DE DRAGONES. Juego de persecución entre equipos. Los “dragones” del juego anterior luchan ahora entre sí. Las cabezas intentan coger las colas del resto de “dragones”, mientras evitan que cojan la suya. El “dragón” que es cogido es “descabezado”. En el “dragón” que coge a otro el que va en cabeza pasa a ser la cola. El primero que ocupa la cabeza es el CP. Gana el equipo en el que el CP vuelve a ser la cabeza.</p>	Interequipos	8'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. LUCHA DE OSOS. Por parejas, se sitúan uno enfrente del otro. Con la posición de “oso” intentan darse en las manos y que no les dé el compañero en las suyas.</p>	Equipos	7'	

SESIÓN 20: JUEGOS DE EQUIPO

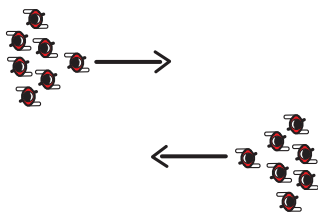
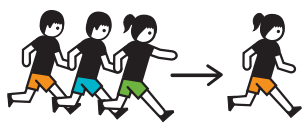
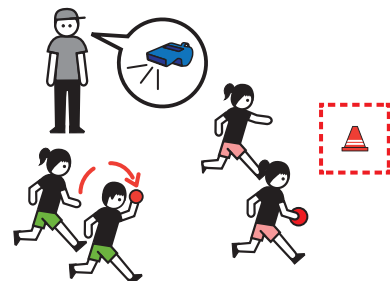
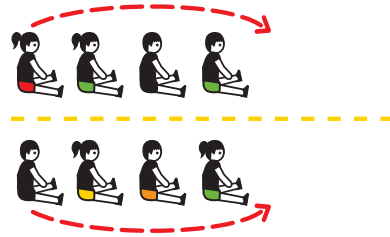
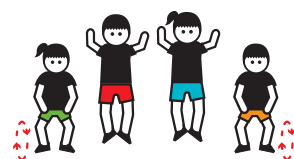
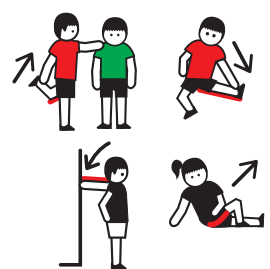
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos con globos	Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
DURACIÓN: 60 minutos	Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): calentamiento y vuelta a la calma según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: petos, globos, 1 pelota por equipo y 2 cajas por equipo.	

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Coord	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. LA PAREJA CAMBIANTE. Por parejas (dejamos que se pongan con quien quieran). Deberán desplazarse tal y como diga el docente e ir cambiando de pareja cada vez que pite. Cuando se cambie de pareja se propone una nueva forma de moverse. Se animará a que al cambiar de pareja se haga rápidamente, siendo obligatorio que sea alguien de un equipo distinto de la pareja anterior. Formas de moverse: doble paso (de la mano, cogidos con las 2 manos, por detrás de la cintura, etc.), espalda con espalda, saltando de la mano con los pies juntos, etc. NOTA: juego ideal para realizar con acompañamiento musical.</p>	Parejas/ Gran grupo	7'	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. PILLADO EN PAREJAS. Dos-tres jugadores se la quedan de inicio (no van de la mano, sino separados). Cuando cojan a un compañero (vale solo con dar) , le dan la mano y siguen persiguiendo, al coger a un tercero, también le dan la mano y siguen persiguiendo. Cuando cojan al cuarto, se dividen en 2 parejas y siguen persiguiendo por parejas. Así hasta que todo el grupo ha sido cogido y están por parejas o tríos. Repetir varias veces cambiando quienes se quedan de inicio.</p>	Gran grupo	7'	
Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. Se llamará a los PF y a los CP. A los PF se les indicará que calienten muñecas y cómo hacerlo, puesto que haremos un juego que lo necesitará. Mientras calientan, a los CP se les explicará el juego del puente y que serán ellos quienes lo explicarán (dependiendo de la edad) y los primeros en pasar y decir siempre “¡puentes arriba!” y “¡puentes abajo!”.</p>	Equipos	3'	
Fm	<p>2. EL PUENTE LEVADIZO. Por equipos, todos menos uno del equipo deben colocarse tumbados boca abajo, formando una fila. El jugador que no está tumbado dirá “¡puentes arriba” y todos los demás tendrán que apoyar las manos y los pies y levantar el cuerpo (en forma de “puente”), dejando hueco para que su compañero pase por debajo reptando. Cuando pase se colocará al final y el primero que estaba haciendo el puente pasará por debajo, y así sucesivamente. Repetir al menos 2 veces, realizando descanso ente ellas diciendo “¡puentes abajo!”, dependiendo de la edad y el cansancio. VARIANTES: en vez de pasar el jugador reptando, pasar una pelota por debajo de los puentes. Los puentes pueden estar colocados de forma transversal al recorrido o longitudinal. Si están longitudinalmente, tendrán además que separar las piernas.</p>	Equipos	10'	
Rae/Coord	<p>3. HASTA EL TECHO. Con un globo por pareja tendrán que mantenerlo en el aire de forma alternativa. Se debe intentar golpear lo más alto posible, el mejor golpeo es saltando lo más alto posible. Primero, los 2 con las manos. Después, uno con la mano y el otro con la cabeza. Después de un tiempo se les pedirá que hagan lo mismo, pero manteniéndose de puntillas.</p>	Parejas/ Equipos	8'	

Coord/ Vel/Agil	<p>4. CARRERA DE GLOBOS. Carreras por equipos. Con 3-4 globos por equipo (la mitad de globos que componentes), los equipos tendrán que ir hasta el final de la pista y volver. El globo solo puede golpearse con la mano. Si algún globo explota deben volver a empezar.</p>	Equipos	8'	
Coord/ Rae	<p>6. BALONMANO GLOBO. Juego intraequipo (utilizar petos). Le diremos al CP que esta sesión se jugará dentro del equipo y que esto debe de servir de "entrenamiento" para la sesión de la próxima semana, en la que se jugará contra otro equipo, por eso debe estar muy atento a cómo juegan sus jugadores y dar indicaciones de cómo hacerlo contra el equipo contrario. 3 vs 3 o 4 vs 4, máximo. Se colocará 1 caja a cada lado del campo, al otro lado de las líneas de fondo. Un equipo parte con un globo por jugador. El otro equipo parte desde su campo sin globos. Solo mediante golpes con la mano (ni pateos, ni agarres, ni lanzamientos) se deben llevar los globos hasta el área contraria. Una vez que se sobrepase la línea, se coge el globo con las manos y se deposita en la caja. Está prohibido golpear con los pies, si el globo está en el suelo hay que agacharse y darle con la mano. El equipo que explote un globo por agarrarlo, patearlo o pisarlo perderá un punto, si es por un golpeo con la mano no se penalizará. Cuando todos los globos estén en las cajas, se suman los puntos y se vuelve a empezar. De forma alternativa, cada vez saca un equipo.</p> <p>VARIANTE: cada equipo parte con 2 globos. Con esta variante los jugadores pueden partir con roles pre-asignados de defensas y atacantes.</p>	Equipos	12'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EL GUSANO. Los alumnos recorrerán un espacio de alrededor 10 metros desplazándose como un gusano. Tienen que contar las veces que han acercado las piernas y alejado las manos, y luego volver a recorrer los 10 m de vuelta intentando hacerlo en menos veces. Preguntamos a ver quién lo ha hecho en menos veces y estamos atentos a que lo realicen correctamente. Animamos a que el próximo día lo hagan en menos veces, para que no se comparen con otros compañeros, sino con ellos mismos.</p>	Equipos	5'	


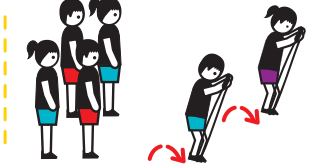


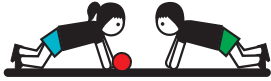
SESIÓN 21: JUEGOS DE EQUIPO



MÓDULO DE ACTIVIDAD: Desplazamientos y manejo de objetos	Formación y distinción de equipos y roles: Se designarán los nuevos equipos. Hay que tener en cuenta que al final del curso todos tienen que haber estado con todos dentro de su equipo. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
DURACIÓN: 60 minutos	Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): parte inicial y parte final según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: pelotas o ringos, conos, colchonetas.	

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	PARTE INICIAL 1. SIGUE AL LIDER. Una vez nombrados a los PF, les decimos que corran por la pista guiando a su equipo, que debe seguirlo sin adelantarlo. Tienen que ir en grupo y sin chocarse con los demás, pero sin correr en círculos. Animar a aguantar corriendo más que otros días y a un buen ritmo.	Equipos	9'	
Rae/Vel	2. PILLADO EN PAREJAS. Dos-tres jugadores se la quedan de inicio (no van de la mano sino separados). Cuando cojan a un compañero (vale solo con dar), le dan la mano y siguen persiguiendo. Al coger a un tercero, también le dan la mano y siguen persiguiendo. Cuando cojan al cuarto, se dividen en 2 parejas y siguen persiguiendo por parejas. Así hasta que todo el grupo ha sido cogido y están por parejas o tríos. Repetir varias veces cambiando quienes se la quedan de inicio.	Gran grupo	7'	
Coord/Vel	PARTE CENTRAL 1. ¡LA PELOTA ES MÍA! Por parejas con 1 pelota. Los 2 se moverán por la pista pasándose la pelota, haciendo pases cada vez un poco más lejos pero intentando que no se caiga. Si se cae no importa. Cuando el docente pite, el que tenga la pelota en ese momento o el que la coja primero tendrá que correr a la casa del equipo, donde habrá un cono o similar, y tocar el cono con la pelota. El otro intentará tocarlo antes de que llegue a tocar el cono. VARIANTE: con un ringo.	Parejas/ Equipos	12'	
Coord/Vel	2. CARRERA A SENTARSE. Carrera entre equipos. Marcar una distancia de unos 15 m Comienzan sentados con las piernas abiertas y en fila. El de detrás corre a ponerse delante y sentarse, cuando se sienta tiene que decir el nombre de su compañero, por lo que tiene que saber quién estaba delante de él. Solo cuando oiga su nombre, saldrá el de detrás a ponerse delante. VARIANTES: distintos tipos de desplazamientos y posiciones iniciales: de pie, cogidos por la cintura y correr de espaldas, a la pata coja, con los pies juntos, etc.	Equipos	12'	
Fm	3. SALTA LA RANA 1, 2, 3, 4 Y 5. Saltar 5 veces seguidas con los pies juntos. Hay que saltar y caer con los pies juntos, desde ahí saltar otra vez sin haberse movido, así hasta 5 saltos. NOTA: antes de empezar, el docente enseñará el patrón de salto correcto: pies separados a la anchura de las caderas, flexión de rodillas, balanceo e impulso con los brazos y aterrizaje con las piernas flexionadas. Cada equipo hará una competición para ver quién es el que más salta, quién es el segundo, etc. Después, competirán un equipo contra otro y se numerarán por este orden, el que más ha saltado de un equipo contra el que más ha saltado del otro (1º vs 1º, 2º vs 2º, etc.).	Interequipos	12'	
Flex	PARTE FINAL 1. ESTIRAMIENTOS. Los grupos liderados por el PF harán estiramientos, recordando la técnica de la respiración (aguantar, espirar y avanzar en el estiramiento). Realizar estiramientos de todos los grupos musculares. Introducir, si no se hacía, los estiramientos del pectoral y antebrazos.	Equipos	8'	

SESIÓN 22: JUEGOS DE EQUIPO


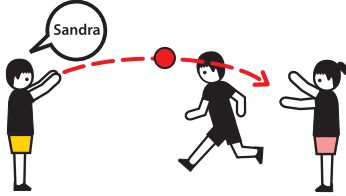

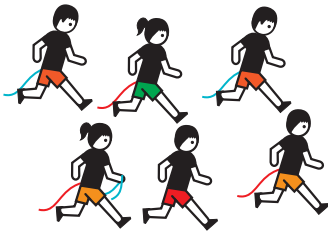


MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos de parejas/ equipos	<p>Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.</p> <p>Responsabilidad de los roles:</p> <p>Preparador físico (PF): parte inicial y parte final según las indicaciones del docente.</p> <p>Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.</p>
DURACIÓN: 60 minutos	<p>MATERIALES: pelotas, picas, cuerdas.</p>

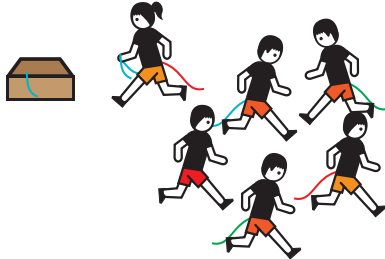

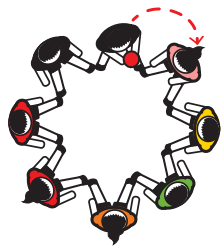
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. PILLADO. Se realiza un pillado pidiendo a los niños que elijan el pillado que más les haya gustado o conozcan.</p>	Gran grupo	8'	
Coord/Vel	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. ZANCOS CON CUERDAS. Hacemos primero un entrenamiento y luego una carrera de relevos. Hay que llevar las cuerdas que hay en un lado de la pista, al otro (si no se dispone de, al menos 1 cuerda por jugador, hacerlo como un relevo clásico, pero saliendo 2 al principio). Primero, el docente demuestra los tipos de desplazamientos, y después el equipo tendrá tiempo de práctica/entrenamiento que será dirigido por el CP pero supervisado por el docente.</p> <p>Tipos de desplazamiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se pisa la cuerda con un pie y se cogen los 2 extremos con una mano. Pisando la cuerda con los 2 pies y saltando con los 2 pies juntos. Como en el caso a), pero con 2 cuerdas, una con cada pie y los extremos de cada cuerda cogidos con cada mano. <p>Después de ver qué tipo de desplazamiento es el más adecuado para la carrera de relevos, elegimos 1 ó 2.</p> <p>VARIANTE: el CP será quien decida qué tipo de desplazamiento es el que mejor hacen y, por lo tanto, el que harán en los relevos.</p>	Equipos	10'	
Fm	<p>2. PELEA DE GALLOS. En cuclillas, por parejas, se intenta desplazar, hacer caer, apoyar una mano o levantarse al compañero mediante empujones. No puede agarrarse ninguna parte del cuerpo. Hacer una competición hasta llegar a 3 victorias y cambiar de compañero.</p>	Equipos/ Parejas	10'	
Fm	<p>3. DERRIBAR EL PUENTE. Encima de colchonetas y colocados por parejas, enfrentados, estirados boca abajo y con los brazos extendidos (en posición de hacer flexiones). Se trata de derribar el “puente” del compañero haciéndole caer a la colchoneta.</p>	Equipos/ Parejas	10	
Fm	<p>4. LUCHA POR LA PELOTA. Por parejas, en una colchoneta y con una pelota de voleibol o de similar tamaño. Uno de la pareja tiene que transportar la pelota, sin ponerse de pie, desde un lado al otro de la colchoneta. El otro debe impedirlo, echándolo de la colchoneta o quitándole la pelota.</p> <p>NOTA: importante, no se pueden agarrar los dedos ni por encima de los hombros. Se puede empezar con la regla de solo empujar.</p>	Equipos/ Parejas	10'	

Fm/Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. TE RETO A...</p> <p>a. Por parejas, el reto de esta parte final será: apoyados en una pica y a la pata coja (apoyada la pierna del mismo lado del apoyo de la pica), hay que dejar (no lanzar) un objeto (saquito o similar) en el suelo lo más lejos posible. Buscar una raya para que el pie de apoyo se mantenga siempre por detrás. A ser posible, se dibujarán en el suelo números para que uno de los niños ponga el saquito en el 1, se incorpore, lo hace el compañero, luego en el 2 el primero que lo hizo, y así, progresivamente, cada vez más lejos. Cada intento se va cambiando de lado de apoyo.</p>	Equipos/ Parejas	6'	
Fm/Flex	<p>b. El reto consiste en aguantar el equilibrio a la pata coja mientras estiran el cuádriceps. Se pondrán cerca de la pared para poder apoyar la mano libre y tendrán que intentar ir bajando la mano apoyada en la pared hasta tocar el suelo y luego estirarse de nuevo. Contar las veces que lo hacen. Cada vez con una pierna. Es importante que intenten y logren bajar, ya que el estiramiento que se persigue es tanto de cuádriceps como de cuádriceps.</p>	Equipos/ Parejas	6'	

SESIÓN Nº 23: JUEGOS DE EQUIPO


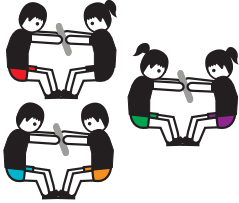
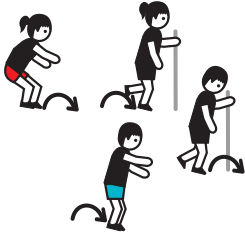
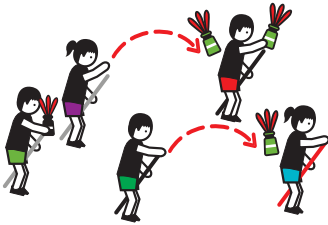
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos con cuerdas	Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
DURACIÓN: 60 minutos	Responsabilidad de los roles: Preparador Físico (PF): parte inicial y parte final según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: petos, pelotas, cuerdas/pañuelos.	

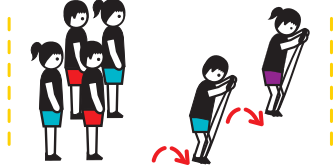

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. PILLADO EN PAREJAS. Dos-tres jugadores se la quedan de inicio (no van de la mano sino separados). Cuando cojan a un compañero (vale solo con dar), le dan la mano y siguen persiguiendo. Al coger a un tercero, también le dan la mano y siguen persiguiendo. Cuando cojan al cuarto, se dividen en 2 parejas y siguen persiguiendo por parejas. Así hasta que todo el grupo ha sido cogido y están por parejas o tríos. Repetir varias veces cambiando quienes se quedan de inicio.</p>	Equipos	5'	
Rae/Vel	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. PELOTA BUSCADORA. En grupos de 3 con 1 pelota blanda. Uno de los jugadores lanza la pelota al aire y dice el nombre de uno de sus compañeros. El que ha sido nombrado tiene que coger la pelota y perseguir al otro y darle con la pelota lanzándola (siempre por debajo de los hombros). Si la lanza y no le da, la recogerá y seguirá persiguiéndolo. Si lo intenta 3 veces y no lo consigue, se paran y vuelven para que otro lance la pelota. El jugador que no ha sido nombrado correrá y esquivará por toda la pista para evitar que le den. Cada vez lanza uno. Todos los jugadores deben, al menos, perseguir y ser perseguidos 2 veces. Para hacerlo más motivante, quien ha lanzado la pelota contará los segundos que se tarda en conseguir el objetivo o se podrán contar las veces que se lanza para conseguir el objetivo.</p>	Tríos	10'	
Fm	<p>2. LUCHA DE CANGREJOS. Boca arriba, con las manos y los pies apoyados (como cangrejos), se lucha contra un compañero con los pies. Pierde el que apoya el culo en el suelo. Se pueden mantener los tríos de la actividad anterior y hacer todos contra todos o un 1 vs 1, donde uno descansa, lleva el marcador y es árbitro.</p> <p>VARIANTES: 2 vs 2, todo el equipo, etc.</p>	Parejas/Tríos	10'	
Rae/Vel/ Equil	<p>3. LA COLA DEL ZORRO POR EQUIPOS. Todos con una cuerda, siendo esta de distinto color en cada equipo. Se debe intentar quitar la “cola del zorro” (cuerda o pañuelo que cuelga del pantalón del compañero) y evitar que nos quiten la nuestra. Todos siguen jugando aunque le quiten la “cola”. La “cola” que es robada la lleva cada niño, para luego contar cuantas ha conseguido. Está prohibido coger la cuerda propia. Juguemos primero en parejas, luego dentro del equipo y, por último, interequipos.</p> <p>VARIANTES: podemos situar la “cola” detrás o en un lateral. Si arrastra, podemos robarla pisándola.</p>	Equipos	25'	
Rae/Vel	<p>a. Por parejas. Comenzamos uno enfrente del otro, con la “cola” en un lateral del pantalón e intentan robársela.</p>	Equipos		
Rae/Vel	<p>b. Intraequipos: Juguemos por toda la pista, pero solo se pueden robar “colas” del mismo color, es decir, del equipo propio.</p>	Equipos		

Rae/Coord	<p>c. Interequipos. Los equipos parten de su casa, donde habrá 1 caja o equivalente que será el “cofre del tesoro”. A la señal, todos deberán intentar robar “colas” de otros equipos. Cuando se roba una “cola”, hay que ir al “cofre del tesoro” y dejarla. No se puede llevar más de una “cola” robada cada vez. Se jugará durante un tiempo determinado, p.ej.,1'. Cuando acabe el tiempo el docente pitará. Todos volverán a su casa y contarán las “colas”. Se contarán las robadas y las que aún mantienen los miembros del equipo. Hacer varias rondas. Llamamos a los CP y les decimos que tienen que reunir al equipo y pensar cómo pueden coger más colas y no perder las propias. Cada vez que el juego empiece tendrán 20” para volver a hablar de lo que han hecho bien o es mejorable. Les decimos que vean si les roban muchas o roban pocas, etc.</p>	Intraequipo/ Interequipos	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. PASA LA BOLA A LA PATA COJA. Realizando estiramiento de cuádriceps (cogiendo una pierna por detrás), en grupos de 3 ó 4, se irán pasando una pelota. Podrán moverse dando saltitos, pero deben intentar no apoyar el pie de la pierna que están estirando. Hacerlo, al menos, 2 veces con cada pierna.</p>	Equipos	
Flex	<p>2. PASA LA BOLA Y ESPIRA. Por grupos de 3 ó 4. Sentados, con las piernas abiertas y unidos por los pies, los alumnos se pasan 1 pelota. El que tiene la pelota la coge con ambas manos y la levanta por encima de la cabeza. En ese momento, coge todo el aire que puede y tiene que expulsarlo al pasar la pelota a su compañero, poniéndolo encima de uno de los pies que se tocan. Ambos alumnos deben aguantar el tiempo que puedan con la pelota cogida entre los 2 y expulsando aire (haciéndolo ruidosamente). Este intercambio y espiración “ruidosa” durará, normalmente, entre 4” y 8”. El que coge la pelota coge aire arriba y la pasa al siguiente. Hacer, al menos, 3 vueltas.</p>	Equipos	

SESIÓN 24: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos con picas	Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
DURACIÓN: 60 minutos	Responsabilidad de los roles: Preparador físico (PF): parte inicial y parte final según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: picas, indiacas/pelotas, cuerdas, saquitos.	

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. COURSE NAVETTE. Reproducimos lo mejor posible el test Course Navette. El docente marca la velocidad y los alumnos deben, sobre todo, mantener el mismo ritmo de carrera. Una distancia de 20 m, ida y vuelta. Hacerlo durante 5' a un ritmo constante.</p>	Equipos	5'	
Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. TRACCIÓN CON PICAS. Por parejas, dentro del equipo, con 1 pica (puede hacerse sin picas agarrándose por las muñecas). Los 2 niños se ponen enfrente, agarrando la pica por el medio y apoyando las puntas de las zapatillas en las del compañero. Intentarán, sin soltar la pica, llegar a sentarse poco a poco y después levantarse. Intentar que sean parejas de similar peso. Una vez dominado, cambiar de pareja. PROGRESIÓN: hacerlo de 4 en 4. Igual que el anterior, pero haciendo parejas enfrentadas, el de detrás se sujeta por la cintura.</p>	Gran grupo	12'	
Fm	<p>2. COJOS Y CANGUROS. Con las picas del juego anterior. La mitad del equipo tiene 1 pica y harán de “cojos”, podrán andar a la pata coja y apoyarse en la pica (decir que si se cansan de ir con una pierna pueden ir cambiándola). La otra mitad hará de “canguros” y solo pueden desplazarse saltando con los pies juntos. Los “canguros” tienen que pillar a los “cojos”. Cuando los cojan, estos se convierten en canguros y se desplazarán a pies juntos, pero se apoyándose igualmente en la pica. Repetir cambiándose la pica y los roles.</p>	Parejas/ Equipos	12'	
Rae/Vel/ Equil	<p>3. CAZA CON CABALLOS. Les recordamos que ya saben montar a caballo de sesiones anteriores. Por turnos, un equipo cazará al resto. Cada componente del equipo cazador llevará 1 indiacca (o pelota de goma-espuma de pequeño tamaño). Se cazará lanzando la indiacca y dando en el cuerpo o piernas del “jinete” de otro equipo (no vale tirar a la cabeza ni dar por encima de los hombros). Cuando un “jinete” es cazado, desmonta y se queda agachado. Los “cazadores” recogerán la indiacca lanzada para seguir cazando, hasta que no quede nadie por cazar. Todos los equipos pasan por “cazadores”.</p> <p>VARIANTES: si hay niños que son cazados enseguida y no participan, permitir salvar a los cazados y hacer los turnos por tiempo.</p> <p>PROGRESIÓN: enseñarles a correr con el caballo con doble paso y hacerlo obligatorio cuando cacen los últimos equipos.</p> <p>NOTA: si se utilizan picas, poner como norma obligatoria que el “jinete” lleve la mano encima de la “cabeza del caballo”, tapando así la punta de la pica.</p>	Equipos	12'	

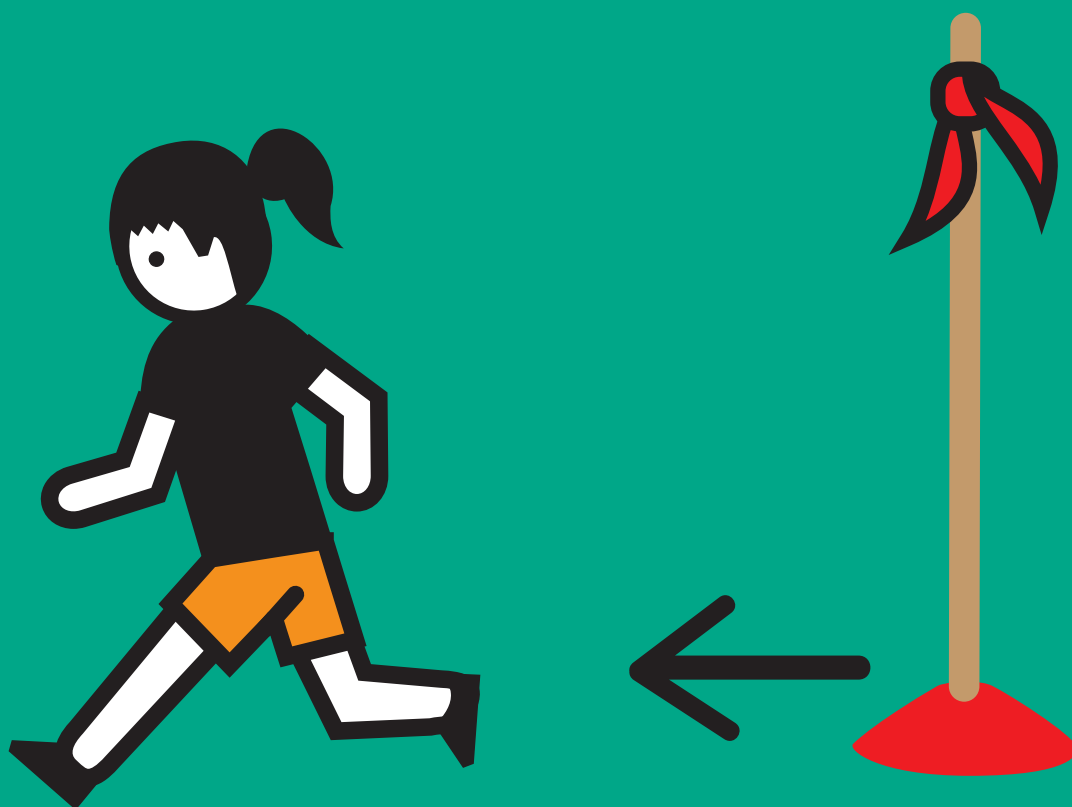
Rae/Coord	<p>4. ZANCOS CON CUERDAS. Hacemos primero un entrenamiento y luego una carrera de relevos. Hay que llevar las cuerdas que hay en un lado de la pista, al otro (si no se dispone de, al menos, 1 cuerda por jugador, hacerlo como un relevo clásico, pero saliendo 2 al principio). Primero, el docente demuestra los tipos de desplazamientos y, luego, el equipo tendrá tiempo de práctica/entrenamiento que será dirigido por el CP pero supervisado por el docente.</p> <p>Tipos de desplazamiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se pisa la cuerda con un pie y se cogen los 2 extremos con una mano. Pisando la cuerda con los 2 pies y saltando con los 2 pies juntos. Como en el caso a), pero con 2 cuerdas, una con cada pie y los extremos de cada cuerda cogidos con cada mano. <p>Después de ver qué tipo de desplazamiento es el más adecuado para la carrera de relevos, elegimos 1 ó 2.</p> <p>VARIANTE: el CP será quien decida qué tipo de desplazamiento es el que mejor hacen y, por lo tanto, el que harán en los relevos.</p>	Intraequipo/ Interequpos	12'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. TE RETO A... Por parejas, el reto de esta parte final será: apoyados en una pica y a la pata coja (apoyada la pierna del mismo lado del apoyo de la pica), hay que dejar (no lanzar) un objeto (saquito o similar) en el suelo lo más lejos posible. Buscar una raya para que el pie de apoyo se mantenga siempre por detrás.</p> <p>A ser posible, se dibujarán en el suelo números para que uno de los niños ponga el saquito en el 1, se incorpore, lo hace el compañero, luego en el 2 el primero que lo hizo, y así, progresivamente, cada vez más lejos. Cada intento se va cambiando de lado de apoyo.</p>	Equipos	7'	

SESIÓN 25: JUEGOS DE EQUIPO

MÓDULO DE ACTIVIDAD:	Formación y distinción de equipos y roles: Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.
Final de temporada	Responsabilidad de los roles:
DURACIÓN: 60 minutos	Preparador físico (PF): parte inicial y parte final según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de dirigir algunos ejercicios de “entrenamiento”.
MATERIALES: ringos/pelotas, petos.	

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SEGUIR AL LIDER 5'. Plantear como reto estar 5' en carrera continua con distintos desplazamientos. Correr siguiendo al líder, sin adelantarlo, yendo todo el grupo como un equipo muy juntos, al ritmo al que todos puedan mantener el ritmo. El PF estará atento a las consignas del docente, que sucesivamente irá diciendo distintas formas de desplazamiento: lateral, a saltos, hacia atrás, etc. Sumar 2' en el grupo de Primaria sobre lo que sean capaces de hacer los niños de Infantil. Recordar que este reto ya lo hemos hecho y que lo importante es superar lo que se hizo hace unas semanas.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel	<p>2. PILLADO POR PAREJAS. Los 2 equipos que se la quedan formarán parejas e irán de la mano, intentando pillar al resto de niños de los otros equipos, que correrán de forma individual. Cuando una pareja pille a un jugador que corre libre, lo añade a su cadena, intentando hacer la cadena lo más larga posible. Repetir las veces necesarias para que todos los equipos comiencen quedándose.</p>	Gran grupo	10'	
Rae/Vel	<p>3. REUNIÓN Y ELECCIÓN DEL JUEGO DE FINAL DE TEMPORADA. Reuniremos a todos en asamblea y les explicaremos que hoy es el último día de este trimestre de este tipo de sesión, por lo que será un poco especial. Como último día, haremos una competición como otras veces, pero les daremos la oportunidad de decidir a qué se juega de entre un listado de juegos que han salido bien en las últimas sesiones. Les daremos a elegir entre los 3-4 que más hayan motivado y conozcan, pudiendo aceptar modificaciones y nuevas propuestas. Los equipos se reúnen por separado en corro y, a la vez que se van pasando 2 ringos de forma vertical, deciden el juego al que quieren jugar. A los 2', el docente llama a los CP y deciden entre todos el juego o los juegos. Mientras, los equipos siguen pasándose los ringos.</p>	Equipos	5'	
Rae/Coord	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. JUEGO FINAL DE TEMPORADA. Con el juego decidido entre todos se hará un esquema de sesión similar a las anteriores. Diseñaremos un juego reducido para la comprensión y práctica de las habilidades básicas (parejas o tríos), después un juego intraequipo y luego competición interequipos. A ser posible, deben jugar todos contra todos o, al menos, contra más de un equipo distinto.</p>	Intraequipo/ Interequipos	25'	
Coord	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. REFLEXIÓN Y ENTREGA DE OBSEQUIOS. Se dará unos minutos para que los componentes de cada equipo recuerden lo que más les ha gustado del equipo durante este trimestre. Pasándose 1 ringo o 1 pelota alternativamente entre los equipos, el que la tiene debe responder a la pregunta “¿qué es lo que más te ha gustado de los juegos de equipo y de tu equipo durante este trimestre?”.</p>	Equipos	5'	
Coord	<p>2. ENTREGA DE OBSEQUIOS (ADHERENCIA AL PROGRAMA). Por equipos.</p>		5'	

2.8.- 3^{er} TRIMESTRE: CIRCUITOS Y JUEGOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES



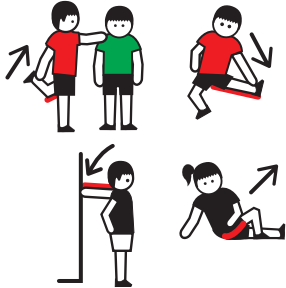
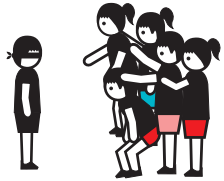
SESIÓN 19: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Desplazamientos

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: pañuelos, pelotas.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. IMITA ANIMALES. Los alumnos se distribuyen libremente por el espacio y deberán imitar desplazamientos de distintos animales (los que ellos decidan).</p>	Gran grupo	5'	
Rae	<p>2. CORRER AL MISMO TIEMPO. Los alumnos se distribuyen en grupos de 5 ó 6 y deben correr al mismo tiempo agarrados por la cintura.</p>	Grupos de 5 niños	5'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. BUSCA FORMAS. Los alumnos deberán buscar formas de desplazarse sin saltar ni utilizar los pies, utilizando otras partes del cuerpo: reptar, rodar, desplazarse en cuadrupedia, etc.</p>	Gran grupo	5'	
Rae/Fm	<p>2. CARRERA DE CANGREJOS. Los alumnos se dividen en grupos de 4 y se realizan carreras de relevos. Se desplazarán en cuadrupedia dorsal, tratando de llegar lo más rápido posible de un lugar a otro señalado con 2 conos (distancia de 10 m), dónde espera un compañero que saldrá en la misma posición. Dar puntos a todos los equipos, ganen o pierdan, 4 para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º. Realizar 3 veces.</p>	Grupos de 4 niños	7'	
Rae/Fm	<p>3. DESPLAZAMIENTO LIBRE DE CANGREJOS. Los alumnos se desplazarán libremente por el espacio en cuadrupedia, alternando la posición del desplazamiento, hacia ventral o dorsal al escuchar el silbato.</p>	Gran grupo	7'	
Rae	<p>4. LA CAZA DEL GAZAPO. Cada alumno se coloca un pañuelo colgando por detrás del pantalón. Todos tienen que desplazarse en cuadrupedia, intentando quitar pañuelos y que no les quiten el suyo. La actividad concluirá cuando ninguno tenga pañuelo colgado por detrás del pantalón, es decir, cuando ninguno conserve el pañuelo que tenía al comenzar la actividad.</p>	Gran grupo	7'	
Rae/Fm	<p>5. CARRERAS DE REPTILES. Los alumnos se distribuyen en grupos de 6 a 8, colocados en hilera, cogidos por las caderas y con las piernas abiertas. Cuando se conceda la señal, los últimos de cada equipo avanzarán por entre las piernas de sus compañeros, poniéndose de pie cuando lleguen al primer lugar de la fila. Justo en ese instante alzarán la voz para que el siguiente (el último de la fila) salga y así, sucesivamente, hasta llegar al final de la pista. Gana el equipo que primero finalice el recorrido habiendo participado todos los componentes del grupo.</p>	Grupos de 8 niños	7'	
Rae	<p>6. SAFARI DE CANGUROS. Los alumnos tendrán cada uno 1 pelota entre los pies, a excepción de 3 alumnos que tendrán la misión de tratar de quitar la pelota al resto de compañeros realizando los desplazamientos en cuadrupedia. Los que tienen la pelota tratarán de huir saltando con la pelota entre los pies.</p>	Gran grupo	7'	



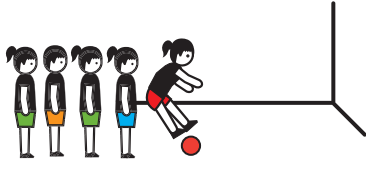
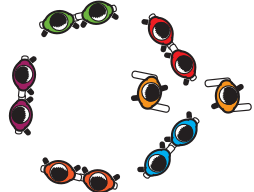
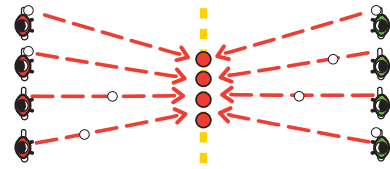

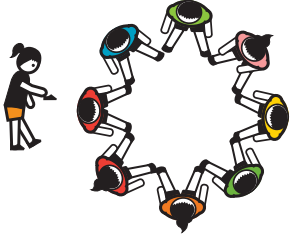
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD: Guiados por el docente.</p>	Gran grupo	5'	
Flex	<p>2. RELAJACIÓN: ¿QUIÉN FALTA? Un compañero sale fuera de clase o se tapa los ojos para no ver. El resto de compañeros de clase se colocan como para posar ante una fotografía, menos una que se esconde detrás. El que salió de la clase o se tapó los ojos debe adivinar quién es el compañero que está escondido.</p>	Gran grupo	5'	

SESIÓN 20: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Yincana

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: pañuelos o petos, pelotas hop, saquitos, cuerdas, conos, pelotas de foam y picas.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel/ Agil	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. TULA. Uno se la queda y deberá ir a pillar a los demás. Cuando pille a uno deberá decir “¡Tula!” y, entonces, se la queda este último. VARIANTES: tocar una parte determinada del cuerpo. Si al pillar dan en un brazo, deben quedarse inmóviles, moviendo solo la parte donde le tocaron. Si otro compañero toca en la parte en movimiento, están salvados.</p>	Gran grupo	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. EL CARTERO. Todos los niños formando un círculo, excepto uno que se queda fuera, el “cartero”. El “cartero” dejará el objeto detrás de alguno de los compañeros del círculo. El niño con el objeto deberá perseguir al “cartero” e intentar pillarlo antes de que llegue a su puesto.</p>	Gran grupo	10'	
Rae/Coord	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. AL BOTE PELOTA. Se colocan todos los jugadores formando una fila frente a una pared. El primero de la fila lleva 1 pelota en las manos. El juego comienza cuando el primer jugador lanza la pelota contra la pared, esta rebota, el jugador deja que dé un bote y luego salta por encima de la pelota, para que pase por entre sus piernas abiertas. El siguiente jugador hará lo mismo. Así lo harán todos los jugadores. El jugador que no salte bien, toque la pelota con alguna parte de su cuerpo o no salte la pelota tras el bote, queda eliminado del juego. Gana el último jugador que quede sin eliminar.</p>	Pequeños grupos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. LOS PAQUETES. En parejas formando un círculo, separadas unas de otras para que se pueda correr entre ellas. Los miembros de cada pareja estarán cogidos por el brazo, uno al lado del otro. Un niño perseguirá a otro por fuera y dentro del círculo. Si el perseguido se agarra a cualquier niño del 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.</p>	Gran grupo	10'	
Coord	<p>3. EL PELOTAZO. La clase se divide en 2 grupos, situados cada uno a un lado de la pista y separados por una línea central. Colocamos conos en la línea del centro. A la señal del docente, todos los niños deben lanzar su pelota para desplazar los balones que están en medio hacia el campo contrario. REGLAS: no puede sobrepasarse la línea de lanzamiento. Los balones que quedan en la “zona muerta” (entre la línea de lanzamiento y la línea de medio campo) solo pueden recuperarse si estos son desplazados mediante golpeos. VARIANTE: realizar con el pie.</p>	2 grupos	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.</p>	Gran grupo	5'	
Flex	<p>2. A LA ZAPATILLA POR DETRÁS. Todos los niños, excepto uno que estará de pie detrás de ellos, están sentados en corro y cantando esta canción: “A la zapatilla por detrás, tris, tras, ni la ves ni la verás, tris, tras, mirad arriba que caen judías, mirad abajo que caen garbanzos, a dormir, a dormir, que los Reyes van a venir” y preguntan: “papá (o mamá si es niña), ¿a qué hora vienen los Reyes?”. El niño dice una hora y los demás cuentan con los ojos cerrados. El que se la queda deja la zapatilla (o un pañuelo) detrás de algún niño y, mientras, los demás cuentan hasta el número que ha dicho. Cuando abren los ojos, el que la tiene detrás la zapatilla. Si no lo pilla en 30”, él será ahora quien esconda la zapatilla.</p>	Gran grupo	5'	

SESIÓN 21: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES



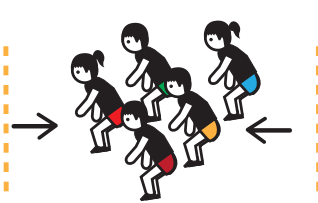
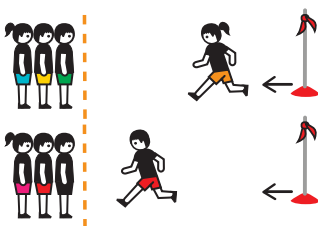
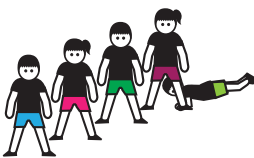
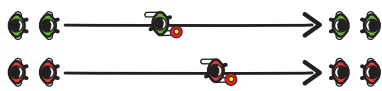
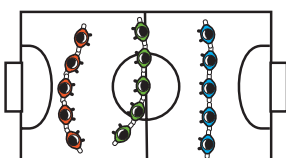


MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Circuito

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: pañuelos o petos, pelotas hop, saquitos, cuerdas, conos, pelotas de foam y picas.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel/ Agil	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. LOVE. Dos personas se la ligan y tienen que ir a tocar al resto. Para evitar que les toquen, pueden decir “love” y quedarse parados, colocando los brazos dejando un hueco, para que alguien vaya a salvarte metiéndose en ellos y dándole un abrazo. Los que se la ligan llevan en la mano un pañuelo para ser identificados.</p>	Gran grupo	5'	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. POLICÍAS Y LADRONES. Se divide a los jugadores en 2 grupos, “ladrones” y “policías”. Los “policías” persiguen a los “ladrones”, a todos los capturados se les acompaña a una zona determinada. Pueden ser rescatados por algún compañero si son tocados en la mano. Cambiar los roles.</p>	Gran grupo	5'	
	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>REALIZAREMOS UN CIRCUITO CON 5 PRUEBAS. En cada prueba se colocarán 5 niños. Los equipos se mantendrán para todas las pruebas. Se rota en cada prueba cada 3'. Realizar el circuito en 2 veces.</p>			
Vel	<p>1. LOS VELOCES. Los niños saldrán desde un cono, saltarán a pies juntos las picas o cuerdas situadas en el suelo, correrán y pasarán el banco sueco sin caerse. Seguirán por el recorrido hasta los aros donde realizarán saltos a pies juntos o a la pata coja y terminarán en velocidad hasta el cono final.</p> <p>NOTA: el circuito ha de hacerse lo más rápido posible y se realizará tantas veces como se pueda.</p>	Grupos de 5 niños	7'	
Coord	<p>2. PELOTAS HOP. Se jugará un pillado con pelotas hop. Se desplazan libremente por el espacio sobre su pelota hop. Uno se la quedará y tendrá que intentar pillar al resto. Si se pilla a un jugador, este pasa a quedársela.</p>	Grupos de 5 niños	8'	
Equil	<p>3. ACROSPORT. Se trata de que los niños estén el mayor tiempo posible a la pata coja formando una figura, de forma individual o colectiva, propuesta por el docente:</p> <p>a. Colectiva: en círculo, todos cogidos de la mano, sobre una pierna. No pueden moverse.</p> <p>b. Individual: formar un árbol, con una pierna apoyada y brazos abiertos.</p>	Grupos de 5 niños	10'	
Coord	<p>4. LANZAMOS LOS SACOS. Se colocan aros en el suelo y los niños tratan de introducir los sacos dentro de los aros. Cuando se introduce el saco en el aro, se lanza desde una distancia más lejana. Colocar aros a 1, 2, 3, 4 y 5 m. Gana el que meta el saco en el aro desde 5 m.</p>	Grupos de 5 niños	10'	
Coord	<p>5. LOS BOLOS. Consiste en colocar conos como si fuesen bolos. A una distancia de 5 m, los niños deberán lanzar una pelota de foam, intentando derribar los conos.</p>	Grupos de 5 niños	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.</p>	Gran grupo	5'	

SESIÓN 22: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Relevos				
DURACIÓN: 60 minutos		MATERIALES: pañuelos, petos, discos, pelotas de foam.		
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel/ Agil	PARTE INICIAL 1. PILLA-PILLA. En media pista, 2 niños tendrán que pillar al resto de compañeros. Si les pillan, deberán quedarse quietos con las piernas semiabiertas para que les puedan salvar.	Gran grupo	5'	
Rae/Vel/ Agil	2. ROBAR RABITOS. Cada alumno con un pañuelo o peto metido en el pantalón. Habrá 2 compañeros que la ligen y deben ir a robar los "rabitos" de los compañeros. A quien le roben el "rabito", pasa a ligársela.	Gran grupo	5'	
Rae/Fm	PARTE CENTRAL 1. CARRERAS DE COCHES. En grupos de 5 numerados. A cada número se le da el nombre de un coche y una acción. Cuando se dice nombre de un coche, tienen que correr hasta un punto y volver a su sitio realizando la acción asignada: - AUDI: saltando. - FORD: corriendo. - OPEL: gateando.	Grupos de 5 niños	7'	
Rae/Vel/ Agil	2. RELEVOS DEL PAÑUELO. En filas de 5, al dar la salida, el primer jugador de cada equipo, con 1 pañuelo, corre hacia una pica, lo anuda en la parte de arriba sin que se caiga y regresa a dar el relevo. El siguiente jugador desata el pañuelo y lo entrega al siguiente. Así sucesivamente.	Grupos de 5 niños	8'	
Rae/Fm	3. CARRERA SOBRE COMPAÑEROS. En grupos de 5, los niños deberán llegar al final de la pista (cono situado a 20 m), reptando entre las piernas de los compañeros. Situarse con las piernas abiertas. Comienza el juego el último de la fila, repta entre las piernas y se sitúa el primero. En cuanto se coloca, sale el siguiente. VARIANTES: saltando, realizando zig-zag.	Grupos de 5 niños	8'	
Rae/Vel	4. LOS CAMAREROS. Grupos de 5. Cada equipo tiene un disco volador con una pelota (tenis, foam, etc.). El juego consiste en realizar carreras manteniendo la pelota dentro del disco. Imaginamos que es una bandeja con un refresco. Si se cae la pelota, se vuelve al inicio.	Grupos de 5 niños	7'	
Rae/Vel	5. LOS DRAGONES. Grupos de 5. Todos se dan la mano. Liga uno de los grupos. En media pista, deberá pillar a algún grupo sin soltarse de la mano, tanto el equipo que pilla como los equipos que están libres.	Grupos de 5 niños	10'	
Flex	PARTE FINAL 1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.	Gran grupo	5'	
Flex	1. MI TÍA DE CHINA. En círculo sentados van diciendo cosas "que les ha traído su tía que viene de China" y hacen el gesto del objeto, p.ej., mi tía me ha traído un abanico, etc.	Gran grupo	5'	

SESIÓN 23: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Circuitos y relevos

NOTA: En la parte central de esta sesión realizaremos una yincana con 4 pruebas, en las que se desarrollarán saltos, desplazamientos, lanzamientos y recepciones. En cada ejercicio daremos puntos a todos los equipos, ganen o pierdan.

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: conos, aros, pañuelos, pelotas de foam, colchonetas, mini-vallas (si no tenemos utilizar picas con soporte para ladrillos, cuerdas, conos, bancos suecos o aros).


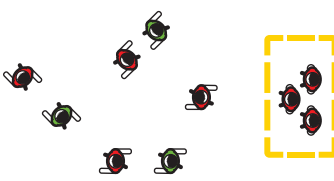
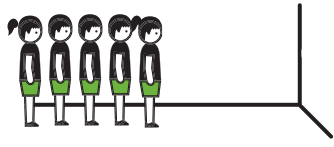
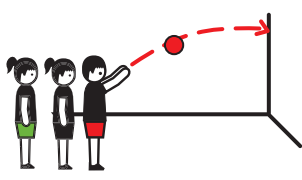
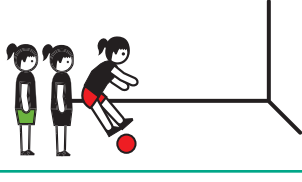
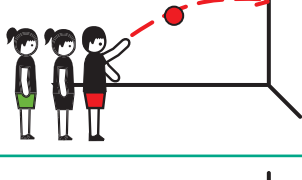
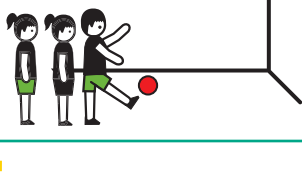
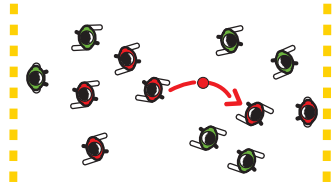
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Vel/Agil	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. COCODRILO DORMILÓN. En un extremo de la pista se colocará un niño que será el “cocodrilo dormilón”. El resto del grupo se encontrará cerca de él para despertarlo y gritarle “¡cocodrilo dormilón, cocodrilo dormilón!”. Cuando el “cocodrilo” decida despertarse, perseguirá a los niños y estos intentarán escaparse y llegar a su refugio previamente escogido. El niño que sea tocado pasa a convertirse en “cocodrilo dormilón”. Cambiar roles.</p>	Gran grupo	6'	
Rae/Vel	<p>2. LOS DRAGONES. Los niños agrupados formarán filas cogidos por la cintura y se moverán libremente por el espacio. A la señal del docente, el primero de cada grupo intentará tocar a la último de cualquiera de los otros “dragones”. VARIANTE: a la señal, la cabeza del dragón intentará tocar la cola de su dragón (último niño de la fila).</p>	Grupos de 4-6 niños	7'	
Vel/Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. CARRERA DE SALTOS (SALTOS Y DESPLAZAMIENTOS). Los niños se colocan en filas, todos detrás de la línea de salida. Distribuiremos mini-vallas separadas entre sí 3 m. Los alumnos tendrán que saltar y correr, lo más rápido posible, para dar el relevo a su compañero. La distancia a recorrer será de 20 m. El relevo será un pañuelo que deberá entregarse en la mano. VARIANTE: en lugar de saltar, realizar zig-zag.</p>	Grupos de 4-6 niños	7'	
Rae	<p>2. LOS PASES (LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES). Cada grupo formará un círculo en un lado de la pista y, durante 1', deberán realizar el mayor número de pases posible entre los componentes del equipo con una pelota de foam. Cada vez que consiguen dar una vuelta al círculo dando pases, deberán correr al lado contrario de la pista (20 m) para volver a realizar pases en ese espacio. Repetir 3 veces. VARIANTE: realizar el juego haciendo pases con los pies.</p>	Grupos de 4-6 niños	7'	
Rae	<p>3. CARRERAS POR EQUIPOS. Estableceremos un circuito como el que vemos en la imagen. El objetivo es realizarlo en el menor tiempo posible. Gana el equipo que menos tiempo tarde en completar el circuito. NOTA: si tenemos espacio y material suficiente, lo ideal sería montar 2 circuitos y disputar carreras entre equipos.</p>	Grupos de 4-6 niños	10'	
Rae	<p>4. JUEGO DE LOS 10 PASES. Jugamos en 2 pistas, 2 grupos en cada una. Un equipo empieza el juego con un balón en su posesión y deben intentar hacer 10 pases seguidos sin que el otro equipo les robe o intercepte el balón. Cada vez que lo consigan, se anotan un punto. Pasado un tiempo (7-8' aproximadamente) se enfrentarán por un lado los 2 equipos ganadores, y por otro, los 2 que consiguieron menos puntos. REGLAS: para defender no vale agarrar, sólo molestar. Si se intercepta el pase, cambiamos la posesión. Si el balón se sale fuera de los límites del campo por un fallo del equipo atacante, sacan los defensores.</p>	4 grupos	15'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.</p>	Gran grupo	8'	

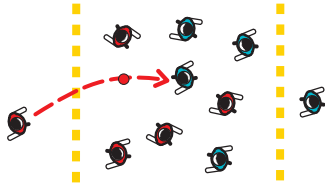
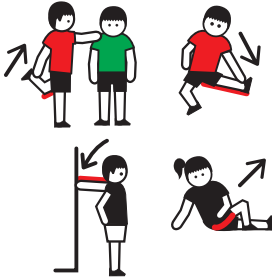
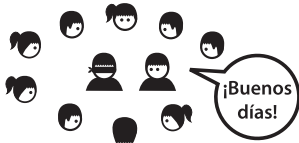
SESIÓN 24: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Manejo de objetos

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: pelotas (duras y de foam), petos.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Vel	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. EL CARTERO. Todos los niños formando un círculo, excepto uno que se queda fuera, el “cartero”. El “cartero” dejará el objeto detrás de alguno de los compañeros del círculo. El niño con el objeto deberá perseguir al “cartero” e intentar pillarlo antes de que llegue a su puesto.</p>	Gran grupo	7'	
Rae/Vel	<p>2. POLICÍAS Y LADRONES. Se divide a los jugadores en 2 grupos, “ladrones” y “policías”. Los “policías” persiguen a los “ladrones”, a todos los capturados se les acompaña a una zona determinada. Pueden ser rescatados por algún compañero si son tocados en la mano. Cambiar los roles.</p>	Grupos de 4-6 niños	7'	
Vel/Fm	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. CONTRA LA PARED. Hacemos 4 filas de 5 niños, que se colocan mirando a la pared. Todos los grupos realizan el juego simultáneamente. Primero realizar el juego sin que haya competición entre los grupos. Si lo realizan correctamente, podemos hacerlo competitivo.</p> <p>1. El primero lanza la pelota contra la pared, el siguiente la coge y lanza de nuevo y así, sucesivamente. Cada vez que un niño lanza, vuelve al final de la fila.</p> <p>2. Lanza el primero contra la pared y debe saltar la pelota, para que esta pase por debajo de sus piernas. La recoge el siguiente compañero y así sucesivamente. Cada vez que un niño lanza, vuelve al final de la fila.</p> <p>3. Lanzar contra la pared con la mano dominante, recoger la pelota y lanzar con la no dominante. Cada vez que un niño lanza y recoge, vuelve al final de la fila.</p> <p>4. Golpear la pelota con el pie contra la pared con el pie y colocarse al final de la fila. El siguiente recibe y golpea de nuevo con el pie.</p>	4 grupos de 4-6 niños	15'	    
Rae/Vel/ Agil/ Coord	<p>2. JUEGO DE LOS 5 PASES. Se establecen mini-partidos en los que, para conseguir gol, se deben dar 5 pases entre el equipo sin que el rival les robe la pelota. Se delimitan 2 mini-campos y se van rotando los equipos.</p> <p>REGLAS: no vale agarrar al niño que tiene el balón, solo molestar. Si se falla en la recepción o se intercepta la trayectoria del balón, se cambia la posesión al equipo contrario.</p>	4 grupos de 4-6 niños	10'	

Rae/Vel/ Agil/ Coord	<p>3. BALÓN PRISIONERO. Dos equipos, cada uno en un lado de la cancha. Detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de “cementerio”. Se pueden aprovechar las líneas de los campos de voleibol, baloncesto, tenis, etc., dependiendo del número de alumnos. Los equipos se lanzan el balón tratando de golpear a un contrario. El jugador alcanzado queda “muerto”, pasando al “cementerio” del otro campo, pudiéndose salvar si desde allí logra alcanzar a algún contrario. Si un jugador coge el balón que lanza el otro equipo, no se considera “muerto”, pero si se le cae sí. Cuando en un equipo quede un solo jugador y no le den en 10 lanzamientos, este puede recuperar a un compañero.</p>	2 equipos	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.</p>	Gran grupo	5'	
	<p>2. BUENOS DÍAS. En círculo, sentados en el suelo, uno se la queda en el centro con los ojos cerrados y un compañero se acercará y dirá “buenos días”. El que tiene los ojos cerrados deberá adivinar quién es. Si lo consigue, cambian los papeles.</p>	Gran grupo	6'	

SESIÓN 25: CIRCUITOS Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Relevos

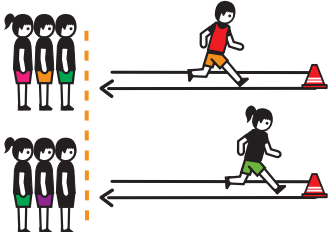

NOTA: Para motivar a los participantes se planteará la sesión a modo de yincana en la parte central, en la que en cada prueba todos ganan puntos. Si hay 4 equipos, 4 puntos para el ganador, 3 para el 2º, 2 para el 3º y 1 para el 4º.

DURACIÓN:
60 minutos

Es recomendable que cada equipo tenga un distintivo (pañuelos o petos de distinto color).

MATERIALES: pañuelos, picas con soporte, fresbee, conos, petos, pelotas de foam (o de tenis).

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. AL SUELO. Todos, menos un niño que se la queda, se desplazan libremente por el espacio. Deben evitar ser dados por el que se la queda. Si no quieren ser dados, deben sentarse en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Para salvar a alguien que está en el suelo, hay que saltar sobre sus piernas. NOTA: para aumentar la intensidad podemos indicar que se la queda más de un niño o reducir la zona de juego.</p>	Gran grupo	7'	
Rae	<p>2. LA CADENA. Uno se la queda y empieza a pillar. Los que van siendo pillados se unen a la cadena. Esta podrá ser "partida", para dar más dinamismo al juego, en cadenas de 2 componentes, 3, etc. VARIANTE: si la cadena se rompe, los que forman la cadena deben ir corriendo a la "casa" (zona delimitada, p.ej., la portería o un extremo del campo) sin que los que están libres les pillen.</p>	Gran grupo	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. CARRERAS DE COCHES. En grupos de 5 numerados. A cada número se le da el nombre de un coche y una acción. Cuando se dice nombre de un coche, tienen que correr hasta un punto y volver a su sitio realizando la acción asignada: - AUDI: saltando. - FORD: corriendo. - OPEL: gateando.</p>	4 grupos de 4-6 niños	7'	
Rae	<p>2. RELEVOS DEL PAÑUELO. En filas de 5, al dar la salida, el primer jugador de cada equipo, con 1 pañuelo, corre hacia una pica, lo anuda en la parte de arriba sin que se caiga y regresa a dar el relevo. El siguiente jugador desata el pañuelo y lo entrega al siguiente. Así sucesivamente.</p>	4 grupos de 4-6 niños	8'	
Rae/Fm	<p>3. REPTANDO. Cada grupo en fila con las piernas abiertas. Los niños deberán llegar al final de la pista (cono o pica situado a 20m) reptando entre las piernas de los compañeros. Comienza el juego el último de la fila, repta entre las piernas y se sitúa el primero. En cuanto se coloca, sale el siguiente. VARIANTES: saltando, realizando zig-zag.</p>	4 grupos de 4-6 niños	8'	
Rae	<p>4. LOS CAMAREROS. Grupos de 5. Cada equipo tiene un disco volador con una pelota (tenis, foam, etc.). El juego consiste en realizar carreras manteniendo la pelota dentro del disco. Imaginamos que es una bandeja con un refresco. Si se cae la pelota, se vuelve al inicio.</p>	4 grupos de 4-6 niños	7'	

Rae/Vel	<p>5. RELEVO DEL CHÁNDAL O PETO. Cada equipo tendrá frente a sí un peto, en el suelo. A la señal, el primero coge el peto y, una vez que ha metido el cuello, ya puede salir, acabando de ponérselo en el recorrido. Al llegar, lo deja en el suelo para que el siguiente lo recoja y continúe de la misma forma.</p>	4 grupos de 4-6 niños	7'	
Coord	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. MI TÍA DE CHINA. En círculo sentados van diciendo cosas “que les ha traído su tía que viene de China” y hacen el gesto del objeto, p.ej., mi tía me ha traído un abanico, etc. VARIANTE: para aumentar la dificultad hay que recordar el objeto que le han traído a cada niño, p.ej., “Mi tía de China me ha traído un abanico, un libro, una camiseta y un...”.</p>	Gran grupo	8'	

**2.9.- 3^{er} TRIMESTRE:
BAILES, FITNESS Y
EXPRESIÓN CORPORAL**



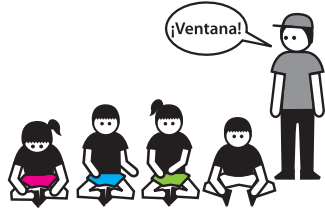
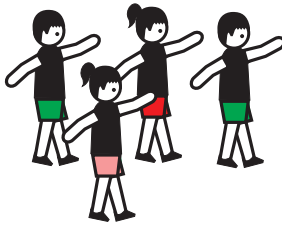

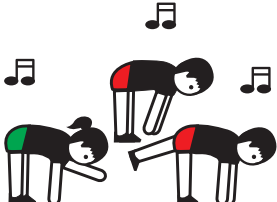
SESIÓN 18: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL



MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos de iniciación al fitness

En este tipo de sesiones es importante dejar claras las pautas de cada uno de los juegos/ejercicios para que los niños tengan claro qué les estamos pidiendo.
Proponer las acciones en forma de reto.

DURACIÓN: 60 minutos


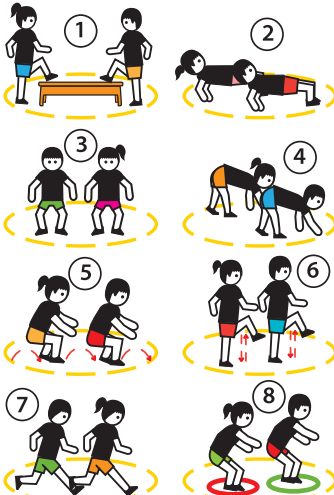
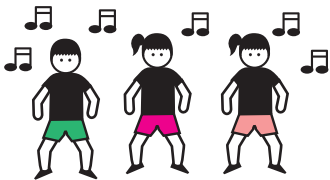
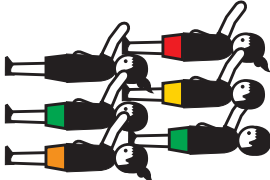
MATERIALES: equipo de música, pelotas, colchonetas.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Equil/Fm/Vel	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. ME LEVANTO COMO UN INDIO. Los niños se sientan en semicírculo, con las piernas cruzadas en el centro de la pista. A la señal del docente, deben intentar levantarse, sin apoyar las manos en el suelo e ir corriendo a tocar lo que se indique cada vez. Si al incorporarse pierden el equilibrio y tocan el suelo, deben intentarlo de nuevo desde el suelo.</p>	Gran grupo	10'	
Equil	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. SOMOS AVIONES. Los niños se distribuyen libremente por la pista y se colocan con los brazos en cruz y los pies juntos, imitando ser pequeños aviones. A la señal del docente, deben simular que despegan y que planean, siempre intentando mantener el equilibrio. Cuando el docente diga "¡nube derecha!", los aviones tienen que descansar a la pata coja con la pierna derecha en el suelo, como si estuvieran posados en una nube. Luego vuelven a planear porque se ha salido la "nube". Cuando oigan "¡nube izquierda!", ídem con la pierna izquierda y cuando oigan "¡más alto!", deben ponerse de puntillas y caminar de esa manera. Por último, si oyen "¡más alto y estrecho!" deben ir de puntillas poniendo un pie delante del otro e intentando seguir una línea imaginaria.</p>	Gran grupo	10'	
Fm/Equil	<p>2. TORTILLA DE PATATAS. Se divide la clase en varios grupos, situado cada uno de ellos en un extremo de la pista y a la misma distancia del centro, donde estará colocada una cesta con muchas pelotas ("patatas"). Los niños se ponen en cuclillas, sin tocar el suelo con las manos y se tienen que desplazar hasta llegar a la cesta de las "patatas", coger una y llevarla donde está su grupo. El niño que se caiga debe volver al punto de partida. Cuando todos los miembros del equipo tengan su "patata", deberán mezclarlas con los "huevos" (pasarse entre ellos las pelotas en círculo intentando que no se les caiga, poniéndose de acuerdo sobre hacia qué dirección pasárselas) hasta que les llegue de nuevo su "patata". Cuando la tengan, tendrán que darle la vuelta a la "tortilla" (tirar su pelota lo más alto posible e intentar cogerla) y ya está hecha la "tortilla". VARIANTES: repetir varias veces cambiando la forma de desplazamiento: cuadrupedia dorsal (sujetando la pelota con las rodillas), saltos a la pata coja, saltos a pies juntos y, por último, que propongan ellos un tipo de desplazamiento.</p>	Pequeño grupo	12'	
Fm/Equil	<p>3. SOMOS EQUILIBRISTAS. Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo. Les vamos a proponer las actividades como retos, diciéndoles "A ver quién es capaz de colocar los pies y las manos en el suelo y, con las rodillas estiradas, levantar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La mano derecha. 2. La mano izquierda. 3. La pierna derecha. 4. La pierna izquierda. 5. Ahora de rodillas y, con las manos apoyadas en el suelo, levantar los pies. 6. Sentados, apoyando las manos detrás, levantar las piernas del suelo. 7. Igual pero manteniéndolas a un palmo del suelo. 8. Cuadrupedia dorsal. 9. Desde esa posición, levantar una mano, la otra, un pie, el otro, misma mano y mismo pie, mano y pie cruzados. 10. En la misma postura, levantamos pies y manos contrarias al mismo tiempo". 	Gran grupo	10'	

Equil	<p>4. EQUILIBRIO SOBRE PELOTAS. Con pelotas de goma duras (suficientemente duras para que los niños se puedan sentar encima y no se aplasten del todo). Misma dinámica que el juego anterior, les decimos “A ver quien es capar de...”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentarse encima de la pelota. 2. Sentarse y quitar los pies del suelo. 3. Sentarse y quitar las manos del suelo. 4. Quitar mismo pie y misma mano. 5. Quitar mano y pie contrario. 6. Quedarnos solo apoyando un pie. 7. Quedarnos solo apoyando una mano. 8. Quedarnos sin apoyar nada en el suelo. 9. Ídem agarrados al compañero que tengamos más cerca. 10. Igual cada uno de los pasos, pero desde tendido prono con el abdomen sobre la pelota. 11. Intentar mantener el equilibrio encima de la pelota, pero sobre las rodillas. 12. Igual que el anterior, pero realizando pequeños movimientos laterales de tronco. 	Gran grupo	10'	
Coord	<p>PARTE FINAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LAVAR MI COCHE. En parejas, uno tumbado en la colchoneta y el otro sujeta la pelota. Tienen que simular que es el lavadero de coches. Tendrán que coger la pelota como si fuera una esponja y limpiar a su compañero, que es el coche. Realizarán círculos, líneas, pequeños golpecitos, etc., y después cambiarán el rol. Hacerlo tanto en tendido supino como en tendido prono. 	Parejas	8'	


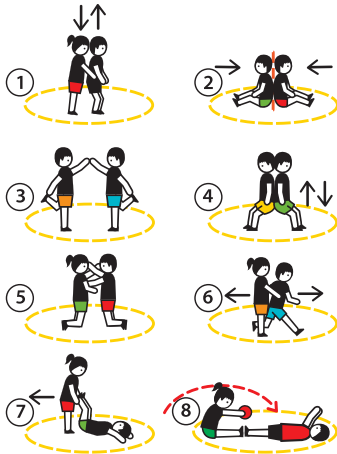
SESIÓN 19: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL


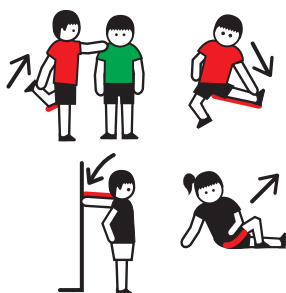

MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos de iniciación al fitness	Vamos a realizar trabajo en circuito con la temática de los animales. Es importante respetar las pautas del diseño (periodo de trabajo y descanso): <ul style="list-style-type: none"> - Poner música de fondo animada y con un ritmo marcado para que ayude a la ejecución de los movimientos. - Es aconsejable colocar en cada estación un dibujo con la descripción gráfica del ejercicio que deben realizar y el nombre/dibujo del animal a imitar. - Es importante que haya material suficiente para que los niños estén el mayor tiempo activos.
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: equipo de música, aros, un banco sueco.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	PARTE INICIAL 1. STOP. Moverse libremente al ritmo de una canción. Cuando la música para, los niños se convierten en estatuas. VARIANTE: cuando la música para: estatua a la pata coja, estatua de puntillas, abrazo a un compañero, sentarse en el suelo sin apoyar manos y pies, dar un salto...	Gran grupo	8'	
Rae/Fm	PARTE CENTRAL 1. CIRCUITO ANIMADO. Vamos a realizar un circuito de fitness "animado" con 8 estaciones. En cada estación se colocarán 2-3 niños para realizar el ejercicio de forma individual. Cada ejercicio tendrá una duración de 40-45", con descansos de 15-20" para cambiar de una estación a otra. Repetir 2-3 veces. <ol style="list-style-type: none"> 1. Jirafa: subir y bajar del banco sueco. 2. Cangrejo: cuadrupedia dorsal (ir y volver recorriendo 10 m de distancia). 3. Gorila: en el sitio, abrir piernas y brazos a la vez. 4. Perro: cuadrupedia sin apoyar rodillas en el suelo (ir y volver recorriendo 10 m de distancia). 5. Rana: saltos en cuclillas (marcar líneas en el suelo con tiza como referencias o distancia a recorrer). 6. Caballo: rodillas al pecho en el sitio. 7. Lagartija: trepas o arrastrar (ir y volver recorriendo 10 m de distancia). 8. Canguro: saltos hacia delante con pies juntos (colocar aros). 	Gran grupo	28'	
Rae	2. PROPUESTA DE BAILE 8. Esta propuesta sirve para trabajar diferentes tipos de habilidades motrices básicas. Se enseña a modo de "espejo", para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente. <ol style="list-style-type: none"> A) Dobles pasos laterales hacia un lado con los brazos empujando al suelo, tocar con la punta de ambos pies delante. Realizar lo mismo hacia el otro lado. B) Mirar a un lado y a otro llevando las manos a la cabeza, como si se buscara algo. C) Repetir A. D) Repetir B, agacharse y levantarse saltando. E) Saltar hacia delante con los pies juntos de un lado a otro, ponerse de puntillas y buscar como si se llevase un catalejo en las manos. F) Igual que E, pero hacia atrás. G) Realizar equilibrios con las 2 piernas a la pata coja, poniendo la pierna libre delante, luego lateral, después detrás y volver a buscar con el catalejo. H) Repetir A. I) Repetir A. <p>https://youtu.be/KrwUOylzG5s</p>	Gran grupo	16'	
Coord	PARTE FINAL 1. LA CORRIENTE PASA POR... Todos tumbados en el suelo. El docente va diciendo partes del cuerpo por dónde pasa la corriente. Cuando indica por donde pasa la corriente, los niños tienen que mover ese segmento, como si les hubiera dado un calambre, hasta que el docente dice "¡STOP!". Indicar también que la corriente pasa por todo el cuerpo para que los niños movilicen todo el cuerpo (experimentar tensión-relajación por segmento y de manera global).	Individual	8'	

SESIÓN 20: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

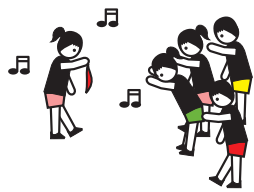
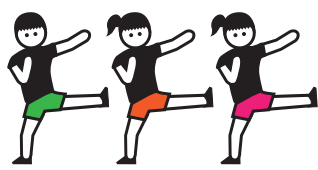
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos de iniciación al fitness	Para la parte central vamos a realizar trabajo en circuito por parejas. Es importante respetar las pautas del diseño (periodo de trabajo y descanso): <ul style="list-style-type: none"> - Poner música de fondo animada y con un ritmo marcado para que ayude a la ejecución de los movimientos. - Es aconsejable colocar en cada estación un dibujo con la descripción gráfica del ejercicio que deben realizar. - Es importante que haya material suficiente para que los niños estén el mayor tiempo activos. - IMPORTANTE: avisar a los niños que pueden hacerse daño. Precaución en los juegos de fuerza.
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: equipo de música, pelota, colchonetas.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Coord	<p>1. PROPUESTA DE BAILE 6</p> <p>A) Tambores. Saltando con las piernas abiertas y moviendo los brazos como si se tocara un tambor.</p> <p>B) Tijeras de brazos y piernas en el sitio.</p> <p>C) Empujar con los brazos al lado y llevar una pierna hacia atrás. Cada vez hacia un lado con diferente pierna.</p> <p>D) Repetir C.</p> <p>E) Repetir A.</p> <p>F) Repetir B.</p> <p>G) Andar hacia delante en diagonal con las manos como si se cogiese algo arriba. Volver andando en diagonal hacia atrás como si se cogiese algo abajo con las manos.</p> <p>H) Repetir G.</p> <p>I) Repetir C.</p> <p>J) Repetir C.</p> <p>K) Repetir G.</p> <p>L) Repetir G.</p> <p>M) Repetir A.</p> <p>N) Repetir B.</p> <p>O) Repetir C.</p> <p>P) Repetir C.</p> <p>Q) Repetir G.</p>	Gran grupo	20'	
https://youtu.be/AeFKC5ImVus				
Fm/ Coord/ Flex	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. Vamos a realizar un circuito de fitness por parejas con 8 estaciones. En cada estación se colocará una pareja para realizar el ejercicio. Cada ejercicio tendrá una duración de 40-45", con descansos de 15-20" para cambiar de una estación a otra. Repetir 2 veces (alternar los papeles en la segunda vuelta en los ejercicios: 1, 6 y 7).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atrapa saltos: uno intenta dar saltos y el compañero debe evitarlo sujetándolo fuerte por la cintura. 2. Empujar: espalda con espalda sentados en el suelo. Intentar desplazar al contrario sin levantarse. 3. Duelo de grullas: uno enfrente del otro, cada niño se mantiene en equilibrio sujetándose un pie. Intentar empujar al contrario con la mano libre para que pierda el equilibrio. 4. Gran sentadilla: espalda con espalda de pie. Subir y bajar a la vez sin caerse para realizar sentadillas. 5. Lucha de sumos: de rodillas en la colchoneta uno en frente del otro. Hay que intentar que el compañero toque con su espalda en la colchoneta. 6. El molesto: uno detrás del otro. El de detrás agarra por la cintura al primero, impidiéndole que avance por el espacio. 7. Transportar: uno se tumba boca arriba en la colchoneta y el compañero lo agarra por los pies para intentar desplazarlo. 8. Pasar el balón: uno en frente del otro, sentados en el suelo con las puntas de los pies juntas. Los 2 están tumbados en colchonetas y uno de ellos tiene una pelota. Realizar flexiones y extensiones de tronco para pasarse la pelota de uno a otro. 	Una pareja por estación	20'	

Rae	<p>2. LOS AROS MUSICALES. Dejamos aros en el suelo formando un círculo (uno menos que el número de niños en clase). El juego consiste en bailar alrededor de los aros y, cuando la música pare, los niños deberán colocarse dentro de un aro. El niño que se quede sin aro se “elimina”, y deberá animar con palmas al resto, bailar dentro del gran círculo y ayudar al profesor a resolver conflictos que puedan surgir (p.ej., si 2 niños llegan a la vez a un mismo aro, determinar quién llegó primero).</p>	Gran grupo	10'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. ESTIRAMIENTOS. Guiados por el docente.</p>	Gran grupo	6'	
Flex	<p>2. MOVILIZAR PARTES DEL COMPAÑERO. Por parejas, uno sentado mientras el compañero le moviliza diferentes partes del cuerpo (dedos, muñecas, pies, hombros, cabeza...), muy suavemente e indicándole qué parte va a moverle, p.ej., “voy a moverte los dedos de la mano”.</p>	Parejas	4'	

SESIÓN 21: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

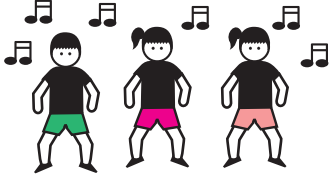

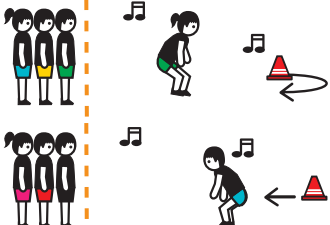
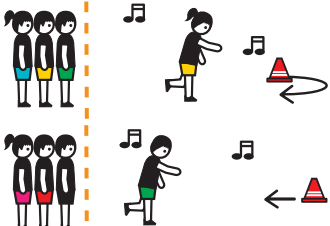
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Juegos de iniciación al fitness	Para la parte central vamos a realizar trabajo en circuito por parejas. Es importante respetar las pautas del diseño (periodo de trabajo y descanso): <ul style="list-style-type: none"> - Poner música de fondo animada y con un ritmo marcado para que ayude a la ejecución de los movimientos. - Es aconsejable colocar en cada estación un dibujo con la descripción gráfica del ejercicio que deben realizar. - Es importante que haya material suficiente para que los niños estén el mayor tiempo activos.
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: equipo de música, pañuelos, aros, bancos suecos, balones medicinales (baloncesto), pelotas, conos, colchonetas, picas, tiza.

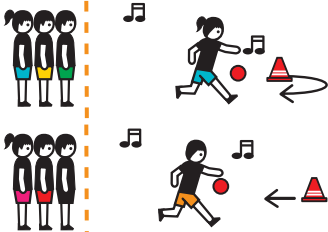

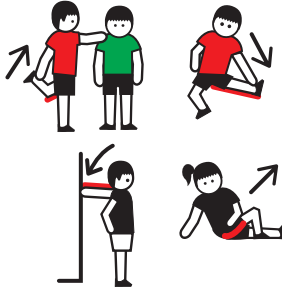
Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	PARTE INICIAL 1. SÍGUEME. A uno de los niños le damos un pañuelo y será el que guíe a todos. Cuando comience a sonar la música, todos los niños tienen que seguir al niño que lleva el pañuelo. Pasado un tiempo, el pañuelo pasará a otro niño.	Gran grupo	5'	
Rae	2. PROPUESTA DE BAILE 7. Esta propuesta sirve para trabajar los deportes de combate de forma rítmica. Se enseña a modo de "espejo", para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente. A) Desplazamiento hacia delante balanceando el cuerpo con los brazos en posición "en guardia". Volver hacia atrás de la misma manera. B) Golpeo puño lateral y llevar pie hacia detrás. Cambiar de lado. C) En cuadrupedia, realizar tijeras de pies como si se subiera una colina. D) Patada lateral doble a un lado y a otro. Brazos en guardia. E) Repetir A. F) Repetir B. G) Repetir C. H) Repetir D. I) Realizamos ejercicios de estiramientos y movilidad articular para recuperar. J) Repetir B. K) Repetir C. L) Repetir D. M) Repetir A. N) Repetir B.	Gran grupo	20'	

<https://youtu.be/pnj9FSbOLho>

<p>Rae/Fm/ Coord</p>	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. CIRCUITO DE FITNESS “SOBRE LOS DEPORTES”. En cada estación (8 en total) se colocarán 2-3 niños para realizar el ejercicio de forma individual. Cada ejercicio tendrá una duración de 40-45”, con descansos de 15-20” para cambiar de una estación a otra. Repetir 2 veces.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baloncesto: lanzar pelotas a una caja. 2. Fútbol: saltar aros alternando los pies (uno en cada aro) y, al llegar a una marca, lanzar a portería (colocar 2 conos simulando la portería). 3. Halterofilia: en el sitio con el balón medicinal (o balón de baloncesto). Extender los brazos por encima de la cabeza con el balón en las manos y flexionarlos hasta la altura del pecho. 4. Automovilismo: cuadrupedia (ir y volver para recorrer 10 m de distancia). 5. Gimnasia: flexiones de brazos apoyados en el banco (tríceps). Ver imagen. 6. Atletismo (I, carrera): rodilla al pecho alterna en el sitio. 7. Escalada: trepas (en espaldera, subir y bajar varias veces) o reptaciones (ir y volver para recorrer 10 m de distancia sobre colchonetas). 8. Atletismo (II, carrera de obstáculos): saltos hacia delante con los pies juntos (colocar marcas en el suelo con una tiza) o saltar bancos suecos. 	<p>2-3 niños por estación</p> <p>20'</p>	
<p>Rae</p>	<p>3. LA ESCOBA. Se repartirá una pica. Mientras suena una canción los niños deberán pasársela unos a otros andando de cuclillas. Cuando la canción pare, el que tenga la pica perderá. No se elimina, se anotan puntos negativos. El que más puntos negativos tenga, habrá perdido el juego. VARIANTE: repartir varias picas.</p>	<p>Gran grupo</p> <p>8'</p>	
<p>Equil</p>	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. MOVERSE A CÁMARA LENTA. Canción tranquila. Explicar a los niños que vamos a disputar una carrera, pero a cámara lenta, es decir, ganará el último que llegue a la meta. Representar que nos caemos, pero seguimos en la carrera, qué haríamos al llegar a la meta, cómo lo celebramos, etc. Los movimientos deben ser lentos.</p>	<p>Individual</p> <p>7'</p>	

SESIÓN 22: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
MÓDULO DE ACTIVIDAD: Bailes y juegos con música	En este tipo de sesiones es importante dejar claras las pautas de cada uno de los juegos/ejercicios.			
DURACIÓN: 60 minutos	MATERIALES: equipo de música, aros, conos, pelotas.			
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. PROPUESTA DE BAILE 8. Esta propuesta que ofrecemos sirve para trabajar diferentes tipos de habilidades motrices básicas. Se enseña a modo de “espejo”, para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Dobles pasos laterales hacia un lado con los brazos empujando al suelo, tocar con la punta de ambos pies delante. Realizar lo mismo hacia el otro lado.</p> <p>B) Mirar a un lado y a otro llevando las manos a la cabeza, como si se buscara algo.</p> <p>C) Repetir A.</p> <p>D) Repetir B, agacharse y levantarse saltando.</p> <p>E) Saltar hacia delante con los pies juntos de un lado a otro, ponerse de puntillas y buscar como si se llevase un catalejo en las manos.</p> <p>F) Igual que E, pero hacia atrás.</p> <p>G) Realizar equilibrios con las 2 piernas a la pata coja, poniendo la pierna libre delante, luego lateral, después detrás y volver a buscar con el catalejo.</p> <p>H) Repetir A.</p> <p>I) Repetir A.</p> <p>https://youtu.be/KrwUOylzG5s</p>	Gran grupo	15'	
Rae	<p>1. BAILE PEGADOS POR... Por parejas, bailar pegados por la parte que indique el profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Un dedo / 2 dedos / 1 mano / las 2 manos. -Una mano en el hombro / las 2 manos en los hombros. -Un lado del cuerpo. -Espalda / cabeza / oreja. -Rodillas. -Frente / punta de la nariz. 	Parejas	6'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. BOTO COMO UNA PELOTA. Relevos saltando con los pies juntos. Se les pone música de fondo animada y tienen que saltar al ritmo de la música.</p> <p>VARIANTE: utilizar aros, saltar con los pies alternativamente.</p>	Pequeños grupos	6'	
Fm/Rae	<p>2. BOTO COMO UNA PELOTA ROTA. Relevos saltando a la pata coja. A la ida se irá con una pierna y a la vuelta con la otra. Se les pone música de fondo animada y tienen que saltar al ritmo de la música.</p>	Pequeños grupos	6'	

Rae/Coord	<p>3. BOTA, BOTA MI PELOTA. Relevos botando una pelota. Se les pone música de fondo animada y tienen que saltar al ritmo de la música.</p> <p>VARIANTE: hacer zig-zag entre varios conos.</p>	Pequeños grupos	6'	
Rae	<p>4. PROPUESTA DE BAILE 9. Esta propuesta sirve para trabajar las habilidades motrices básicas de manera colectiva. Se enseña en círculo, de la mano y el docente ejecuta los movimientos verbalizándolos.</p> <p>A) En círculo de la mano, andar hacia delante y hacia atrás.</p> <p>B) Se repite A.</p> <p>C) Soltar las manos. Andar hacia delante, realizar 3 saltos verticales. Después igual hacia atrás.</p> <p>D) Se repite C.</p> <p>E) Andando en círculo con las manos como si se tocara una trompeta, después se lleva la mano que está más cerca del centro al medio del círculo, todos juntos.</p> <p>F) Igual que E, pero hacia el otro sentido.</p> <p>G) En círculo sin agarrar, saltar a un lado y a otro flexionando las rodillas, bajar al suelo como si se tocara la guitarra.</p> <p>H) Repetir G.</p> <p>I) Trotando libremente dando palmas.</p> <p>J) Se repite E.</p> <p>K) Se repite F.</p> <p>L) Se repite C.</p> <p>M) Se repite C.</p> <p>N) Se repite E.</p> <p>O) Se repite F.</p> <p>https://youtu.be/uFo_6gFHPLg</p>	Gran grupo	15'	
Flex	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. ESTIRAMOS COMO LOS DEPORTISTAS. El profesor va diciendo partes del cuerpo y los niños tendrán que decir propuestas para estirarlos músculos de las partes nombradas.</p>	Gran grupo	6'	

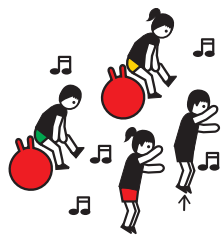



SESIÓN 23: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL



MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Juegos de iniciación al fitness con hop

Es importante poner entusiasmo en las actividades para que los niños se muevan todo lo posible.

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: equipo de música, pelotas hop, saquitos.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. SALTA, SALTA SIN PARAR. Canción dinámica. La mitad de los niños saltan encima de la pelota hop y la otra mitad salta libremente con los pies juntos, todos ellos al ritmo de la música. Cuando la música para, los niños sin pelota hop se convierten en estatuas a la pata coja y, los que tienen la pelota hop, tienen que llevársela rápidamente a sus compañeros que no tienen pelota para que no se caigan. Cambiar los roles. El docente, al principio, parará la música cuando pase un tiempo suficiente para el cambio de rol, pero cuando los niños ya entiendan la dinámica del juego, los parones se harán más sucesivos para que sea más divertido.</p>	Gran grupo	10'	
Rae/Vel	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. ROBA PELOTAS HOP MANO. Canción dinámica. Unos niños con pelotas hop y otros sin ellas, con música de fondo. Tienen que desplazarse por todo el espacio botándolas con la mano, intentando tener siempre la pelota en su poder. Cuando el profesor pare la música, los niños que no tienen pelota en ese momento tienen que ir lo más rápidamente posible a un punto que marque el profesor (10 metros, aproximadamente) y volver corriendo de nuevo al mismo sitio.</p>	Gran grupo	8'	
Rae/Flex	<p>2. ROBA PELOTAS HOP PIE. Canción dinámica. Ídem que el ejercicio anterior, pero ahora deben conducir la pelota hop con el pie, y al parar la música, quien no tenga la pelota hop deberá intentar tocarse las puntas de los pies con las manos 5 veces.</p>	Gran grupo	7'	
Rae	<p>3. PROPUESTA DE BAILE 9. Esta propuesta sirve para trabajar las habilidades motrices básicas de manera colectiva. Se enseña en círculo, de la mano y el docente ejecuta los movimientos verbalizándolos.</p> <p>A) En círculo de la mano, andar hacia delante y hacia atrás. B) Se repite A. C) Soltar las manos. Andar hacia delante, realizar 3 saltos verticales. Después igual hacia atrás. D) Se repite C. E) Andando en círculo con las manos como si se tocara una trompeta, después se lleva la mano que está más cerca del centro al medio del círculo, todos juntos. F) Igual que E, pero hacia el otro sentido. G) En círculo sin agarrar, saltar a un lado y a otro flexionando las rodillas, bajar al suelo como si se tocara la guitarra. H) Repetir G. I) Trotando libremente dando palmas. J) Se repite E. K) Se repite F. L) Se repite C. M) Se repite C. N) Se repite E. O) Se repite F.</p> <p>https://youtu.be/uFo_6gFHPLg</p>	Gran grupo	15'	

Fm	<p>4. LA TORTUGA. Canción dinámica. Se ponen por parejas. Uno de los 2 se tumba de espaldas en el suelo. A la voz de “¡Ya!” el otro jugador tratará de darle la vuelta y ponerlo sobre su tripa. El jugador del suelo intenta evitar que le dé la vuelta estirando sus brazos y piernas y moviéndose por el suelo.</p>	Parejas	10'	
Fm	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. UN ELEFANTE SE ACUNABA. Canción de cuna. En parejas, uno encima de la pelota hop tumbado y el compañero tiene que moverle suavemente intentando desequilibrarle. Cambio de rol.</p>	Parejas	10'	

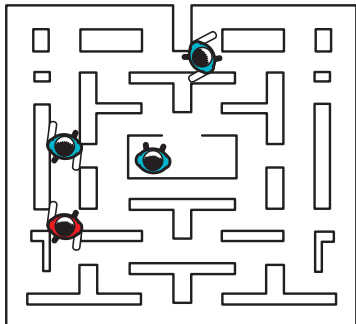

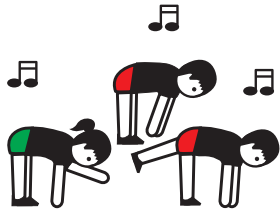
SESIÓN 24: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

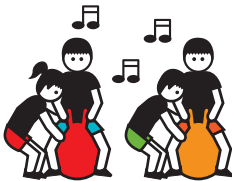

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Juegos de iniciación al fitness

Es importante poner entusiasmo en las actividades para que los niños se muevan todo lo posible.

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: equipo de música, cuerdas, pelotas hop.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Equil/ Flex	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. COME COCOS. Canción de fondo animada. Pondremos cuerdas por el suelo formando un laberinto. Uno se la queda y deberá “pillar” al resto que tendrán que desplazarse por encima “de las cuerdas” de puntillas sin salirse. Si les pilla el que se la queda o se salen de las líneas, se cambian los roles.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se desplazan por las líneas juntando el talón del pie de delante con la punta del pie de detrás. - Se desplazan a la pata coja por encima de las líneas. - Se desplazan lateralmente por encima de las líneas. - Se desplazan lateralmente realizando saltos con los pies juntos por encima de las líneas. - Se desplazan en cuadrupedia con los pies y las manos encima de las líneas, intentando llevar las rodillas estiradas. 	Gran grupo	15'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. PROPUESTA DE BAILE 10. Esta propuesta sirve para trabajar la coordinación general. Se enseña a modo de “espejo”, para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Ocho patadas alternas delante. Girar 90° a la derecha y realizar lo mismo hasta completar la vuelta entera.</p> <p>B) Desplazamiento hacia delante cambiando el peso y después hacia atrás.</p> <p>C) Desplazarse por todo el espacio como si fueran aviones, sin chocarse con los compañeros.</p> <p>D) Repetir A.</p> <p>E) Repetir B.</p> <p>F) Repetir C.</p> <p>G) Repetir A.</p> <p>H) Repetir A.</p> <p>https://youtu.be/MY62QqWYcAU</p>	Gran grupo	15'	
Fm/Flex/ Equil	<p>2. SOMOS EQUILIBRISTAS. Canción de fondo de circo. Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo. Les vamos a proponer las actividades como retos, diciéndoles “A ver quién es capaz de colocar los pies y las manos en el suelo y, con las rodillas estiradas, levantar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La mano derecha. 2. La mano izquierda. 3. La pierna derecha. 4. La pierna izquierda. 5. Ahora de rodillas y, con las manos apoyadas en el suelo, levantar los pies. 6. Sentados, apoyando las manos detrás, levantar las piernas del suelo. 7. Igual pero manteniéndolas a un palmo del suelo. 8. Cuadrupedia dorsal. 9. Desde esa posición, levantar una mano, la otra, un pie, el otro, misma mano y mismo pie, mano y pie cruzados. 10. En la misma postura, levantamos pies y manos contrarios al mismo tiempo”. 	Gran grupo	10'	

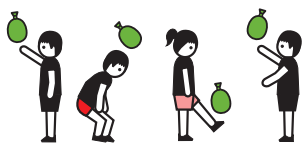
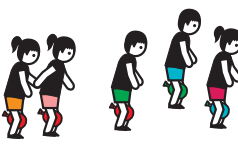

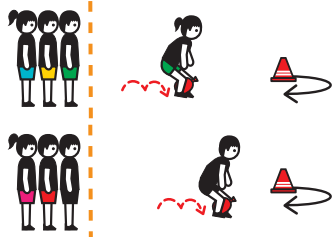

Fm	<p>3. SOMOS EQUILIBRISTAS PROFESIONALES. Canción de fondo de circo. Con pelotas hop, misma dinámica que el juego anterior, pero en parejas. Uno lo realiza y el compañero le ayuda, pero agachado de cuclillas. Después, cambio de roles. Les decimos “¡A ver quién es capaz de...”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentarse encima de la pelota. 2. Sentarse y quitar un pie del suelo. 3. Sentarse y quitar los 2 pies del suelo. 4. Desde tendido prono, con el abdomen en la pelota, quitar los pies del suelo. 5. Ídem, pero ahora quitar las manos. 6. Ídem, quitar las manos y los pies. 7. Ídem, en posición tendido supino”. <p>Finalmente, que ellos propongan cosas originales.</p>	Individual	12'	
Fm	<p>PARTE FINAL</p> <p>1. SOMOS MASAJISTAS. Canción de fondo tranquila. Sentados en el suelo darán un pequeño masaje al compañero de delante. Para ello, utilizarán el dedo índice y les indicamos cómo tienen que hacerlo: “Subimos hacia el hombro derecho y nos quedamos un ratito, después bajamos por la espalda y nos movemos en curvas hasta llegar al hombro izquierdo. Pegamos saltitos en la espalda muy despacio...”.</p>	Parejas	8'	




SESIÓN 25: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
Actividades rítmicas con globos

DURACIÓN:
60 minutos

MATERIALES: equipo de música (música animada), globos, hilo para atar los globos.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae/Equil/ Flex	<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. ¡QUÉ NO CAIGA!. Cada niño con un globo debe golpearlo con diferentes partes del cuerpo para que no caiga al suelo. VARIANTE 1: intentar andar y golpear a la vez (pequeños autopases). VARIANTE 2: intentar robar un globo sin que nos roben el nuestro.</p>	Individual/ Gran grupo	8'	
Rae	<p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. PILLAO POR PAREJAS. Cada niño se coloca un globo entre las rodillas y se da la mano con otro, formando parejas. Una pareja se la queda y tiene que pillar al resto. Hay que intentar que los globos no se exploten y no se caigan. VARIANTE: los niños se colocan uno enfrente del otro para hacer pases mediante golpes. El reto es conseguir muchos pases sin que el globo se caiga.</p>	Gran grupo/ Parejas	8'	
Rae	<p>2. ELÉCTRICO. Carrera de relevos. Los niños se frota el globo hinchado contra la ropa. Cuando esté bien electrizado, se lo colocan en el pelo. El juego consiste en recorrer una distancia fijada sin que se caiga el globo del pelo. En este caso, deben volver a la línea de salida para dar el relevo a su compañero.</p>	4 grupos	8'	
Rae	<p>3. SALTARINES. Carrera de relevos. El primero de cada fila se coloca sobre la línea de salida con un globo entre los tobillos. A la señal dada, todos van pegando saltitos hacia un cono situado a unos 5-6 m. Dan la vuelta al cono y vuelven a la línea de salida para entregar el globo a su compañero. Si el globo se cae, se lo colocan y continúan la carrera. Repetir varias veces.</p>	4 grupos	6'	
Rae	<p>4. PROPUESTA DE BAILE 10. Esta propuesta sirve para trabajar la coordinación general. Se enseña a modo de "espejo", para que los niños lo realicen mirando de frente al vídeo o al docente.</p> <p>A) Ocho patadas alternas delante. Girar 90° a la derecha y realizar lo mismo hasta completar la vuelta entera. B) Desplazamiento hacia delante cambiando el peso y después hacia atrás. C) Desplazarse por todo el espacio como si fueran aviones, sin chocarse con los compañeros. D) Repetir A. E) Repetir B. F) Repetir C. G) Repetir A. H) Repetir A.</p> <p>https://youtu.be/MY62QqWYcAU</p>	4 grupos	15'	

Rae	5. EL PISA GLOBOS. A cada niño se le ata un globo al tobillo. Al ritmo de la música, se desplazan por toda la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario sin que te pisen el tuyo. Si un niño se queda sin globo, sigue jugando intentando pisar los globos de los compañeros. Repetir varias veces.	Gran grupo	4'	
Rae	PARTE FINAL 1. EL RETO. Proponemos a toda la clase el siguiente reto: Debéis explotar con el trasero (pueden ayudarse con las manos) los globos que hayan quedado y recoger todos los desechos de los globos y los hilos en 2-3'. Si no lo consiguen, dar varias oportunidades.	Gran grupo	6'	
Flex	2. MOVILIZAR PARTES DEL COMPAÑERO. Por parejas, uno sentado mientras el compañero le moviliza diferentes partes del cuerpo (dedos, muñecas, pies, hombros, cabeza...), muy suavemente e indicándole qué parte va a moverle, p.ej., "voy a moverte los dedos de la mano".	Parejas	5'	

SESIÓN 26: BAILES, FITNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

MÓDULO DE

ACTIVIDAD:

Cuento motor

- Los cuentos motores son cuentos en los que los niños pueden adoptar diferentes roles. Se trata de ir contando una historia para que los niños, paralelamente, realicen las acciones psicomotrices propuestas.
- Es importante enfatizar, dramatizar, etc., al contar la historia para despertar el interés y animar continuamente a los niños para que se metan en el papel y realicen las acciones motrices propuestas.
- No olvidar poner la música adecuada, ya que esta es un elemento promotor del movimiento.

DURACIÓN:

60 minutos

MATERIALES: colchonetas, bancos suecos, aros, picas, cartulinas, equipo de música, conos.

Desarrollo del cuento motor: EL RELOJ DESAJUSTADO (adaptación del RELOJ DORMILÓN, de José Luis Conde Caveda).

1ª FASE: ANIMACIÓN

TEXTO. Toda esta historia ocurrió en Relojelandia, el país de los relojes, donde nacen todos, todos los relojes que existen en el mundo entero. Vivía entre todos los relojes del reino uno al que llamaban el reloj Desajustín, porque desde su nacimiento nunca había sido capaz de marcar bien la hora. Aquella mañana, Desajustín se despertó a las 12:00.

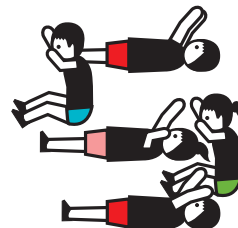
ACTIVIDAD MOTRIZ/PUESTA EN ESCENA

I. DESPERTAR. Vamos a imitar como se despierta Desajustín:

- Movimiento de todas las partes del cuerpo y estiramientos.
- Bostezos.

Empezamos tumbados o sentados, habilitar el espacio con colchonetas individuales.

Música 1: alguna banda sonora.



2ª FASE: P. CENTRAL

TEXTO. “Soy el reloj más desgraciado de todos los relojes del país, todos funcionan perfectamente y pronto podrán irse al reino de los hombres, pero yo por torpe y desajustado, tendré que quedarme en mi país con todos los viejos relojes. ¡Pobre de mí, qué desdichado soy!”. Y se puso a pensar qué pasaría si el tiempo pasara muy deprisa, ya que él no podría marcar bien el tiempo.

ACTIVIDAD MOTRIZ/PUESTA EN ESCENA

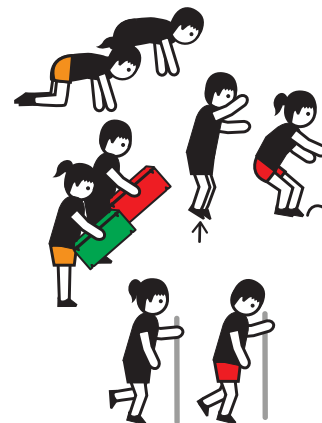
II. DESPLAZAMIENTOS Y REPRESENTACIÓN. Representamos las diferentes etapas de la vida por las que viviríamos si el tiempo pasara muy deprisa:

- Bebé (reptamos, gateamos, damos nuestros primeros pasos).
- Infancia (corretear, trepar y saltar a la pata coja, con las cuerdas).
- Adultos (imitar oficios, tareas del hogar...).
- Vejez (andar como un anciano, ayudarse de otros, de picas como garrotas).

Poner cartulinas con las distintas edades y tipos de desplazamientos, podemos utilizar material, picas como garrotas, aros como tacatás...

Música 2: infancia: Alguna música infantil.

Música 3: alguna antigua.



TEXTO. Mientras tanto, en un lugar apartado del reino, se encontraba Temporín (el mejor amigo de Desajustín) reunido con todo el pueblo, para buscar una solución al grave problema de su amigo.

Todos estaban sentados cuando, de pronto, Temporín se levantó y dijo “el que supere la prueba será el encargado de ir a la casa de Agujín-tin-tin, el gran mago de la montaña, y pedirle consejo”.

ACTIVIDAD MOTRIZ/PUESTA EN ESCENA

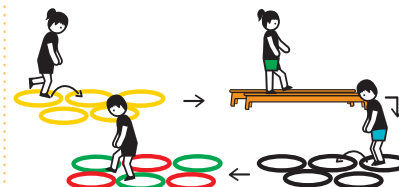
III. PRUEBA DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO. Como veis, hay colocados aros y bancos por los cuales deberemos pasar:

- Por los aros amarillos, saltando a pata coja.
- Por los bancos, con un pie a cada lado.
- Por los aros azules, saltando con pies juntos.
- Por los verdes y rojos, primero con un pie y luego con el otro.

Quien no se equivoque y lo haga más rápido será el encargado de ir al monte Fantástico y a la casa de Agujín-tin-tin.

Preparar un circuito de aros y bancos y dibujar en una cartulina las instrucciones.

Música 4: animada.



TEXTO. Todos los habitantes de Relojelandia realizaron la prueba y el más rápido de todos fue Temporín, el gran amigo de Desajustín, quien muy decidido recogió lo más importante de su casa y partió al largo viaje

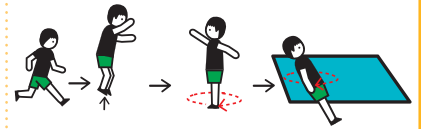
ACTIVIDAD MOTRIZ/PUESTA EN ESCENA

IV. DESPLAZAMIENTOS, SALTOS Y GIROS. Primero, iba muy rápido, dando saltos de alegría.

Después, se encontró con la montaña Peonza, que es mágica y solo se puede pasar girando sobre uno de los ejes a la vez que te desplazas. Luego, bajó por ellas haciendo volteretas y rodando como una croqueta.

Colocar colchonetas.

Música 5: música de circo.



TEXTO. Entre saltos y volteretas, no se dio cuenta de que ya había llegado a casa del mago. El mago estaba en la puerta de su casa y le pidió a su amigo Temporín que se sentara para descansar mientras le preguntaba lo que ocurría. Este le contó el problema que tenían en el pueblo con Desajustín. Agujín-tin-tin después de pensar un largo rato, decidió que lo mejor era ir al reino de Tuerquilandia, donde había una hermosa tuerca que era mágica y que si era utilizada por Desajustín, lograría solucionar su problema.

ACTIVIDAD MOTRIZ/PUESTA EN ESCENA

V. EDUCACIÓN POSTURAL. Descanso mientras se escucha al mago.

- Sentados en la zona de colchonetas se buscan distintas posiciones cómodas y se resuelve el acertijo del mago: “¿cómo sentarse y tumbarse sin que duela la espalda?”.

Respuesta: Piernas flexionadas y espalda apoyada recta.

Temporín volvía a saltar de alegría.



TEXTO. Temporín se puso muy contento porque, seguramente, Desajustín quedaría curado, gracias al buen mago. Pero para llegar a Tuerquilandia, debería atravesar 3 extraños países, cada uno de los cuales posee una enorme locura que se contagiaba a todo el que llegaba a ese país, por esto sería peligroso si Temporín se contagiaba en alguno de ellos. A pesar de esto, el amigo de Desajustín optó por ir. El primer país en el que se adentró fue Bambolín “El reino del balón”.

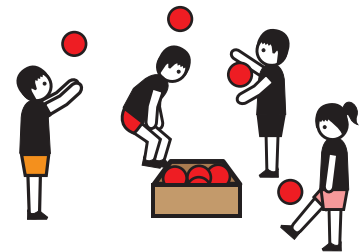
ACTIVIDAD MOTRIZ/PUESTA EN ESCENA

VI. LATERALIDAD Y CONOCIMIENTO CORPORAL

País 1: EL REINO DEL BALÓN

Todos sus habitantes no paraban de lanzar un balón hacia arriba, parándolo cada vez con una parte distinta del cuerpo y nombrándola. La paraban con el pie, la mano, la rodilla, la cabeza, el codo. Temporín comenzó a realizar todo lo que aquellos habitantes hacían.

Zona con cajas que contengan balones.



TEXTO. Pero, muy pronto, se dio cuenta de que tenía que continuar buscando la tuerca mágica y traspasó la frontera de aquel país. Se sentó un momento para descansar y poder entrar en el segundo país. Este país se llamaba Lateralilandia “El reino de los lanzamientos”.

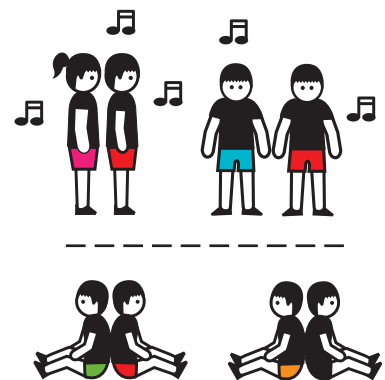
ACTIVIDAD MOTRIZ/PUESTA EN ESCENA

VII. ESPACIALIDAD, COORDINACIÓN Y RITMO

País 2: EL REINO DESCONOCIDO

Cuando entró en él, pudo ver como todos sus habitantes estaban colocados en parejas y jugaban a ponerse a la derecha del compañero, a la izquierda, delante y detrás. Uno de ellos siempre ocupaba la misma posición, mientras el otro cambiaba continuamente. Cuando la música paraba, ambos se sentaban en el suelo, espalda con espalda, quedando paralizados. Si la música volvía a sonar, seguían con el juego, pero ahora sería el otro compañero el que se iría cambiando de lado.

Música 6: animada.



TEXTO. A Temporín le parecieron curiosos los términos derecha, izquierda, delante y detrás. No paraba de probar para aprenderlos todos muy bien. Tardó bastante rato en salir de este país. Por fin, se dio cuenta de que el tiempo pasaba y debía continuar, pues todavía le quedaba el último país. Finalmente, entró en el último país, Sentimentolandia “El reino de los sentimientos”. “¡Ya queda menos!”, pensó Temporín, ya que en este país es donde estaba la tuerca mágica.

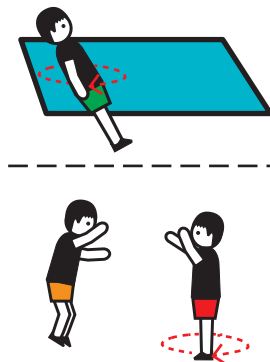
Temporín comenzó a realizar los diferentes sentimientos de aquel loco reino y, cuando vio que todos los habitantes del país estaban distraídos, cogió la tuerca mágica. Pidió un gran deseo, llegar rápido a Relojelandia, donde estaba seguro de que lo estaban esperando.

ACTIVIDAD MOTRIZ/PUESTA EN ESCENA

VIII. JUEGO DRAMÁTICO

País 3: EL REINO DE LOS SENTIMIENTOS

En este país todos los habitantes bebían una misteriosa pócima que les hacía sentirse muy alegres (carcajadas), tristes (llanto), enfadados y preocupados (vamos a imitarlos). El deseo se cumplió y, después de dar giros tumbado en el suelo hacia uno y otro lado, llegó a Relojelandia. La gente en Relojelandia estaba muy triste, pero a medida que iba pasando Temporín con la tuerca en la mano, todos reían, saltaban y realizaban giros de alegría.



TEXTO. Temporín corrió en busca de Desajustín, le dio la tuerca mágica y Desajustín empezó a funcionar correctamente. El pueblo entero aplaudía. Para celebrarlo, se organizó una gran fiesta en la que todos bailaron y cantaron.

ACTIVIDAD MOTRIZ/PUESTA EN ESCENA

IX. FIESTA DE CELEBRACIÓN

Para celebrarlo, Temporín enseña a todos los habitantes de Relojilandia un baile frenético que aprendió de los habitantes de Ritmolandia, reino vecino de Sentimentolandia, por el que pasó sin superar ninguna prueba.

Bailar libres todos juntos hasta caer rendidos de cansancio.

PROPUESTA DE BAILE 9. Esta propuesta sirve para trabajar las habilidades motrices básicas de manera colectiva. Se enseña en círculo, de la mano y el docente ejecuta los movimientos verbalizándolos.

- A) En círculo de la mano, andar hacia delante y hacia atrás.
- B) Se repite A.
- C) Soltar las manos. Andar hacia delante, realizar 3 saltos verticales. Después igual hacia atrás.
- D) Se repite C.
- E) Andando en círculo con las manos como si se tocara una trompeta, después se lleva la mano que está más cerca del centro al medio del círculo, todos juntos.
- F) Igual que E, pero hacia el otro sentido.
- G) En círculo sin agarrar, saltar a un lado y a otro flexionando las rodillas, bajar al suelo como si se tocara la guitarra.
- H) Repetir G.
- I) Trotando libremente dando palmas.
- J) Se repite E.
- K) Se repite F.
- L) Se repite C.
- M) Se repite C.
- N) Se repite E.
- O) Se repite F.



https://youtu.be/uFo_6gFHplg

3ª FASE: PARTE FINAL

TEXTO. Al finalizar la fiesta se fueron a dormir... ¡Estaban agotados!

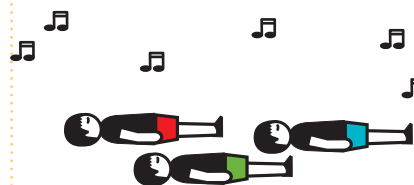
ACTIVIDAD MOTRIZ/PUESTA EN ESCENA

X. RELAJACIÓN

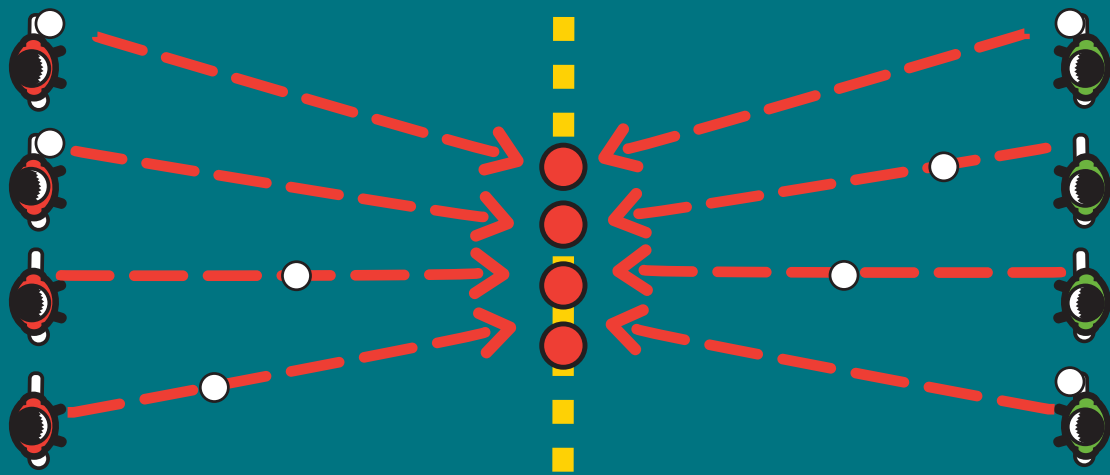
Tumbados en el suelo, recordamos lo que nos dijo el mago de la montaña sobre cómo tenemos que sentarnos y pensamos en cómo debemos dormir. Adoptamos la posición y nos dormimos hinchando la tripa, cogiendo aire por la nariz y soltándolo lentamente por la boca.

Tumbarse en las colchonetas.

Música 7: música de relajación.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



1. Lobstein, T., Baur, L. & Uauy, R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obes Rev*, 2004. 5(1): 4-104.
2. Martínez-Vizcaíno, V. et al. Trends in excess weight and thinness among Spanish schoolchildren in the period 1992-2004: the Cuenca study. *Public Health Nutr*, 2009. 12(7): 1015-8.
3. Serra-Majem, L. et al. Prevalence and determinants of obesity in Spanish children and young people. *Br J Nutr*, 2006. 96(1): S67-72.
4. Lobstein, T. & Frelut, M. L. Prevalence of overweight among children in Europe. *Obes Rev*, 2003. 4: 195-200.
5. Russell, M., Trevisan, M. & Stranges, S. Childhood obesity, other cardiovascular risk factors, and premature death. *N Engl J Med*, 2010. 362(19): 1840-2.
6. Kolle, E. et al. Secular trends in adiposity in Norwegian 9-year-olds from 1999-2000 to 2005. *BMC Public Health*, 2009. 9: 389-98.
7. Orsi, C. M., Hale, D. E. & Lynch, J. L. Pediatric obesity epidemiology. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes*, 2011. 18(1): 14-22.
8. Reinehr, T. & Wunsch, R. Intima media thickness-related risk factors in childhood obesity. *Int J Pediatr Obes*, 2011. 6(1): 46-52.
9. Strauss, R. S. Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics*, 2000. 105(1): e15-21.
10. Sánchez-López, M. et al. Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11-13 years of Cuenca, Spain. *Scand J Med Sci Sports*, 2009. 19(6): 879-84.
11. Muller-Riemenschneider, F. et al. Health-economic burden of obesity in Europe. *Eur J Epidemiol*, 2008. 23(8): 499-509.
12. Oliva, J. et al. [Public health, obesity and economics: the good, the bad and the ugly]. *Gac Sanit*, 2008. 22(6): 507-10.
13. Freedman, D. S. et al. The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, 1999. 103(6 Pt 1): 1175-82.
14. Whitaker, R. C. et al. Early adiposity rebound and the risk of adult obesity. *Pediatrics*, 1998. 101(3): E5-12.
15. Martínez-Vizcaíno, V. et al. [Obesity prevalence and tracking of body mass index after a 6 years follow up study in children and adolescents: the Cuenca Study, Spain]. *Med Clin (Barc)*, 2002. 119(9): 327-30.
16. Franks, P. W. et al. Childhood obesity, other cardiovascular risk factors, and premature death. *N Engl J Med*, 2010. 362(6): 485-93.
17. Monasta, L. et al. Defining overweight and obesity in pre-school children: IOTF reference or WHO standard? *Obes Rev*, 2011. 12(4): 295-300.
18. Martínez-Vizcaíno, V. et al. Association of adiposity measures with blood lipids and blood pressure in children aged 8-11 years. *Acta Paediatr*, 2007. 96(9): 1338-42.
19. Gutin, B. Diet vs exercise for the prevention of pediatric obesity: the role of exercise. *Int J Obes (Lond)*, 2011. 35(1): 29-32.
20. Martínez-Vizcaíno, V. et al. Assessment of an after-school physical activity program to prevent obesity among 9- to 10-year-old children: a cluster randomized trial. *Int J Obes (Lond)*, 2008. 32(1): 12-22.
21. Errisuriz, V. L. et al. Systematic review of physical education-based physical activity interventions among elementary school children. *J Primar Prevent*, 2018. 39: 303-27.

22. Moreno, L. A. et al. Childhood obesity: etiology-synthesis part II, in *Epidemiology of obesity in children and adolescents. Prevalence and etiology*, Springer, Editor. 2011: London.
23. Bleich, S. N., Ku, R. & Wang, Y. C. Relative contribution of energy intake and energy expenditure to childhood obesity: a review of the literature and directions for future research. *Int J Obes (Lond)*, 2011. 35(1): 1-15.
24. Lahoz-García, N. et al. Associations between Energy and Fat Intakes with Adiposity in Schoolchildren - the Cuenca Study. *Nutr Hosp*, 2015. 32(4): 1500-9.
25. Polanczyk, G. et al. The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and meta-regression analysis. *Am J Psychiatry*, 2007. 164(6): 942-8.
26. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Fifth Edition ed. 2013, Arlington, VA: American Psychiatric Association.
27. Cortese, S. & Angriman, M. Attention-deficit/hyperactivity disorder and obesity: moving to the next research generation. *Pediatrics*, 2008. 122(5): 1155-6.
28. Hanc, T. & Cortese, S. Attention deficit/hyperactivity-disorder and obesity: A review and model of current hypotheses explaining their comorbidity. *Neurosci Biobehav Rev*, 2018. 92: 16-28.
29. Quesada, D. et al. A review: associations between attention-deficit/hyperactivity disorder, physical activity, medication use, eating behaviors and obesity in children and adolescents. *Arch Psychiatr Nurs*, 2018. 32(3): 495-504.
30. Lojovich, J. M. The relationship between aerobic exercise and cognition: is movement medicinal? *J Head Trauma Rehabil*, 2010. 25(3): 184-92.
31. Rasberry, C. N. et al. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Prev Med*, 2011. 52(1): S10-20.
32. Martin, A. et al. Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database Syst Rev*, 2018. 3: CD009728.
33. Donnelly, J. E. et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc*, 2016. 48(6): 1223-4.
34. Niederer, I. et al. Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschoolers (Ballabeina): a cross-sectional and longitudinal study. *BMC Pediatr*, 2011. 11: 34-42.
35. Fredericks, C. R., Kokot, S. J. & Krog, S. Using a developmental movement programme to enhance academic skills in grade 1 learners. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 2006. 28(1): 29-42.
36. Reed, J. A. et al. Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *J Phys Act Health*, 2010. 7(3): 343-51.
37. Archer, T. & Kostrzewa, R. M. Physical exercise alleviates ADHD symptoms: regional deficits and development trajectory. *Neurotox Res*, 2012. 21(2): 195-209.
38. Halperin, J. M. & Healey, D. M. The influences of environmental enrichment, cognitive enhancement, and physical exercise on brain development: can we alter the developmental trajectory of ADHD? *Neurosci Biobehav Rev*, 2011. 35(3): 621-34.
39. Kroes, M. et al. Quality of movement as predictor of ADHD: results from a prospective population study in 5- and 6-year-old children. *Dev Med Child Neurol*, 2002. 44(11): 753-60.

40. Field, T. Exercise research on children and adolescents. *Complement Ther Clin Pract*, 2012. 18(1): 54-9.
41. Waters, E. et al. Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database Syst Rev*, 2011(12): CD001871.
42. Salcedo-Aguilar, F. et al. Impact of an after-school physical activity program on obesity in children. *J Pediatr*, 2010. 157(1): 36-42.
43. Martínez-Vizcaíno, V. et al. Protocol of a randomized cluster trial to assess the effectiveness of the MOVI-2 program on overweight prevention in schoolchildren. *Rev Esp Cardiol (Engl Ed)*, 2012. 65(5): 427-33.
44. Martínez-Vizcaíno, V. et al. Gender differences on effectiveness of a school-based physical activity intervention for reducing cardiometabolic risk: a cluster randomized trial. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2014. 11: 154-64.
45. Ortega, F. B. et al. Cardiorespiratory fitness and sedentary activities are associated with adiposity in adolescents. *Obesity (Silver Spring)*, 2007. 15(6): 1589-99.
46. Vicente-Rodríguez, G. et al. Television watching, videogames, and excess of body fat in Spanish adolescents: the AVENA study. *Nutrition*, 2008. 24(7-8): 654-62.
47. Martínez-Vizcaíno, V. et al. Rationale and methods of a randomised cross-over cluster trial to assess the effectiveness of MOVI-KIDS on preventing obesity in pre-schoolers. *BMC Public Health*, 2015. 15: 176-84.
48. Sánchez-López, M. et al. Physical activity intervention (Movi-Kids) on improving academic achievement and adiposity in preschoolers with or without attention deficit hyperactivity disorder: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 2015. 16: 456-65.
49. Giraudeau, B., Ravaud, P. & Donner, A. Sample size calculation for cluster randomized cross-over trials. *Stat Med*, 2008. 27(27): 5578- 85.
50. Donner, A. & Klar, N. *Design and analysis of cluster randomization trials in health research 2000*, London, UK: Arnold Publishers Co.
51. Bronfenbrenner, U. *Ecological systems theory*. 1992, London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
52. McLaren, L. & Hawe, P. Ecological perspectives in health research. *J Epidemiol Community Health*, 2005. 59(1): 6-14.
53. Yuste, C. *Batería de aptitudes diferenciales y generales. BADyG Gráfico-I Infantil*. 2008, Madrid, España: CEPE.
54. Yuste, C. *Batería de aptitudes diferenciales y generales. BADyG E1*. 2008, Madrid, España: CEPE.
55. Ruiz, J. R. et al. Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *Br J Sports Med*, 2009. 43(12): 909-23.
56. Leger, L. A. et al. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *J Sports Sci*, 1988. 6(2): 93-101.
57. Janz, K. F., Broffitt, B. & Levy, S. M. Validation evidence for the Netherlands physical activity questionnaire for young children: the Iowa bone development study. *Res Q Exerc Sport*, 2005. 76(3): 363-9.
58. Servera, M. & Cardo, E. [ADHD Rating Scale-IV in a sample of Spanish schoolchildren: normative data and internal consistency for teachers and parents]. *Rev Neurol*, 2007. 45(7): 393-9.

59. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Revised Text (DSM-IV-RT). Fourth Edition ed. 2002, Washington: American Psychiatric Association.
60. Henderson, S. E. & Sugden, D. A. Movement Assessment Battery for Children: Manual. 1992, London, UK: Psychological Corporation.
61. Wagner, M. O. et al. Factorial validity of the Movement Assessment Battery for Children-2 (age band 2). *Res Dev Disabil*, 2011. 32(2): 674-80.
62. Schulz, J. et al. Structural validity of the Movement ABC-2 test: factor structure comparisons across three age groups. *Res Dev Disabil*, 2011. 32(4): 1361-9.
63. Rajmil, L. et al. [The Spanish version of the German health-related quality of life questionnaire for children and adolescents: the Kindl]. *An Pediatr (Barc)*, 2004. 60(6): 514-21.
64. Owens, J. A., Spirito, A. & McGuinn, M. The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. *Sleep*, 2000. 23(8): 1043-51.
65. Lucas-de la Cruz, L. et al. Reliability and validity of the Spanish version of the Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ-SP) in school- age children. *Child Care Health Dev*, 2016. 42(5): 675-82.
66. Strauss, A. & Corbin, J. Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory. 1998, Thousand Oaks, USA: SAGE Publications.
67. Grbich, C. Qualitative research in health: an introduction. 1998, London: Sage Publications.
68. Taylor, S. J. & Bodgan, R. Introduction to qualitative research methods: the search of meanings. 1984, New York: WILEY.
69. Lanfer, A. et al. Reproducibility of food consumption frequencies derived from the Children's Eating Habits Questionnaire used in the IDE- FICS study. *Int J Obes (Lond)*, 2011. 35(1): S61-8.
70. Chilet-Rosell, E., Álvarez-Dardet, C. & Domingo-Salvany, A. [Use of Spanish proposals for measuring social class in health sciences]. *Gac Sanit*, 2012. 26(6): 566-9.
71. Verbeke, G. & Molenberghs, G. Linear mixed models for longitudinal data. 2009, New York: Springer Science and Business Media.
72. Campbell, M. K., Elbourne, D. R. & Altman, D.G. CONSORT statement: extension to cluster randomised trials. *BMJ*, 2004. 328(7441): 702-8.
73. SAS Institute. SAS/STAT® 9.2. User's Guide. 2008, Cary, NC: SAS Institute.
74. Martínez-Vizcaíno, V. et al. Effectiveness of a school-based physical activity intervention on adiposity, fitness and blood pressure: MOVI-KIDS study. *Br J Sports Med*, 2020. 54(5): 279-85.
75. Sánchez-López, M. et al. Impact of a multicomponent physical activity intervention on cognitive performance: the MOVI-KIDS Study. *Scand J Med Sci Sports*, 2019. 29(5): 766-75.
76. Cole, T. J. & Lobstein, T. Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatr Obes*, 2012. 7(4): 284-94.
77. Onis, M. et al. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bull World Health Organ*, 2007. 85(9): 660-7.
78. González-García, A. et al. [Prevalence of Thinness, Overweight and Obesity among 4-to-6-Year-Old Spanish Schoolchildren in 2013; Situation in the European Context]. *Nutr Hosp*, 2015. 32(4): 1476-82.

79. Cerrillo-Urbina, A. J. et al. Prevalence of probable Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder symptoms: result from a Spanish sample of children. *BMC Pediatrics*, 2018. 18(1): 111-17.
80. Vasques, C. et al. Effects of intervention programs on child and adolescent BMI: A meta-analysis study. *J Phys Act Health*, 2013. 11(2): 426-44.
81. Levin, B. E. Epigenetic influences on food intake and physical activity level: review of animal studies. *Obesity (Silver Spring)*, 2008. 16(3): S51-4.
82. Kilpelainen, T. O. et al. Physical activity attenuates the influence of FTO variants on obesity risk: a meta-analysis of 218,166 adults and 19,268 children. *PLoS Med*, 2011. 8(11): e1001116-29.
83. Janssen, I. & Leblanc, A. G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2010. 7: 40-55.
84. Hallal, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 2012. 380(9838): 247-57.
85. Verloigne, M. et al. Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: an observational study within the ENERGY-project. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2012. 9: 34-41.
86. Donnelly, F. C., Mueller, S. S. & Gallahue, D. L. Developmental physical education for all children. 2007, United States: Human Kinetics.
87. Loprinzi, P. D., Davis, R. E. & Fu, Y. C. Early motor skill competence as a mediator of child and adult physical activity. *Prev Med Rep*, 2015. 2: 833-8.
88. Lopes, V. P. et al. Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scand J Med Sci Sports*, 2011. 21(5): 663-9.
89. Lubans, D. R. et al. Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports Med*, 2010. 40(12): 1019-35.
90. Piek, J. P., Baynam, G. B. & Barrett, N. C. The relationship between fine and gross motor ability, self-perceptions and self-worth in children and adolescents. *Hum Mov Sci*, 2006. 25(1): 65-75.
91. Skinner, R. A. & Piek, J. P. Psychosocial implications of poor motor coordination in children and adolescents. *Hum Mov Sci*, 2001. 20(1-2): 73-94.
92. Owen, K. et al. Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Prev Med*, 2014. 67: 270-9.
93. Martínez-Vizcaíno, V. & Sánchez-López, M. *Actividad Física y Prevención de la Obesidad Infantil. El programa de juegos MOVI*. 2009, Cuenca (España): Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
94. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med* 2020. 54:1451-1462.
95. Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del Segundo ciclo de Educación Infantil.
96. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Prevención de la obesidad y mejora del rendimiento académico mediante un programa de actividad física en escolares de 4 a 7 años

Efectividad de la intervención MOVI-KIDS

