

PROGRAMA DE REFUERZO ESTIVAL



EF

Material didáctico para

SECUNDARIA

CONSIDERACIONES PREVIAS

Dada la situación que hemos atravesado, y seguimos atravesando, relacionada con la COVID19 y todas las circunstancias contextuales con las que podemos encontrarnos, número de alumnos, características de estos, variedad y abundancia o no de materiales y recursos, idoneidad de los espacios, características climatológicas, etc, nos vemos en la obligación de plantear algunas consideraciones:

- El Objetivo principal del Programa de Refuerzo es **“Participar en actividades de carácter deportivo que fomenten la motivación del alumnado, su participación y su afección a la realización de actividades en el entorno escolar, contribuyendo, de este modo al establecimiento de una vinculación con el centro que prevenga del abandono temprano de la escolarización”**. Con esa intención nos planteamos esta propuesta físico-deportivo-educativa.
- Las condiciones de cuidado personal y social motivado por la COVID19 nos obliga a todos a mantener una serie de rutinas antes, durante y después de las actividades deportivas. Estas recomendaciones se indicarán en un apartado concreto de este documento, además aparecerán como recordatorio en la descripción de cada sesión así como acciones que colaboren al afianzamiento de esas rutinas en niños y niñas.
- Además, según esa casuística indicada al principio, resultará fundamental la labor sabia del profesor o profesora, conocedores de las claves de la motivación y expertos en el arte de adaptar y contextualizar las enseñanzas a los ambientes particulares de aprendizaje.
- En cualquier caso, las prioridades en este programa además de las indicadas anteriormente serán:
 - Procurar un ambiente de enseñanza lúdico y motivador.
 - Hacer que el/la alumno/a sea protagonista en cada sesión.
 - Propiciar un apego al Programa mediante actividades atractivas y de máximo interés para todos.
 - Asegurar la integridad física y la **salud** evitando cualquier riesgo que pudiese sobrevenir en función de las características de las actividades y de las circunstancias ambientales.
- Por todo lo anterior se plantea en lo que se refiere a nuestra parcela de actividad física, una distribución de las actividades en una sesión diaria de aproximadamente una hora. Las actividades serán variadas y abarcarán muchos de los contenidos propios del Área de Educación Física, excluyendo aquellos que puedan suponer contacto directo de los alumnos entre ellos o que los pongan en riesgo de contagio por la obligatoria y reglamentaria manipulación del material en determinados deportes –es el caso de baloncesto, balonmano, voleibol...- Entiéndase que en cualquier caso, estos alumnos no pueden ser muy exigidos durante las sesiones, respetándose siempre los descansos y la hidratación.

- Por otro lado, al no conocer la disponibilidad exacta del material de EF y los recursos que cada uno encuentre en su centro, hacemos una propuesta de UD genérica que tendrá que ser adaptada y contextualizada a cada circunstancia, siendo muy flexible y amplio el margen de decisión del profesor/a, incluso creando sesiones y actividades distintas a las propuestas en este documento. Aquí vuelve a ser fundamental la experiencia y buen proceder del/la profesor/a de Educación Física.
- En este sentido, se propone al/a la profesor/a lo siguiente:
 - Valoración previa de los alumnos: Nivel, motivación, intereses...
 - Análisis del material y los espacios con los que va a contar.
 - Planificación del trabajo diario, a fin de tener previsto posibles modificaciones sobre la UD que se propone.
- En cuanto a la seguridad de los alumnos, se recomienda...
 - Seguir las instrucciones relacionadas con la COVID19: Aseo de manos y cara, cuidar el contacto con objetos y suelo -evitar tumbarse-, respetar la distancia de seguridad.
 - Evitar exposiciones prolongadas al Sol. Las partes finales de cada sesión y las actividades de expresión corporal, por ejemplo, deberán desarrollarse en zona de sombra: Gimnasio, SUM, Aula...
 - Los alumnos deben traer: mascarilla, guantes, una gorra, una botellita de agua, un protector solar, varias piezas de fruta, zapatillas y ropa deportiva transpirable, incluso se recomienda una segunda camiseta para ser cambiada tras la sesión.
 - Debe establecerse pequeños descansos cada vez que sea necesario, incluso un tiempo de aproximadamente 10` al final de la sesión para asegurar el correcto aseo, la hidratación e incluso la ingesta de alguna pieza de fruta.
 - Ante cualquier síntoma de mareo o decaimiento, debemos parar la actividad del alumno inmediatamente. En el caso anterior, aplicar las medidas oportunas: refrescar nuca, cabeza, brazos... tumbar con los pies más altos que la cabeza, colocar al alumno en zona no soleada y si fuera necesario, avisar a los servicios médicos.
 - Sería conveniente disponer de un termómetro por si se considera tomar la temperatura corporal de los niños/as.
 - Dedicaremos los últimos minutos de las sesiones al aseo y a la hidratación.
 - Debemos tener previsto un botiquín básico de primeros auxilios que contenga, además, algún sobrecito de azúcar.

Estamos seguros que el programa será un éxito, pero para ello es fundamental la implicación y buen hacer de los/las profesores/as de Educación Física.

UNIDAD DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE SECUNDARIA PARA EL PROGRAMA DE REFUERZO DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

(Siguiendo el Decreto 111/2016 y la Orden de 14 de julio de 2016)

SECUNDARIA	Nº de sesiones: 20
JUSTIFICACIÓN	La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsable, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos (Junta de Andalucía, 2016b).
OBJETIVOS	Generales del Área La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tiene como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos: 1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida. 2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo. 3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación. 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas. 5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto. 6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas y expresiva. 7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas. 8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad. 9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado. 10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte.

Específicos de esta UD

1. Favorecer un ambiente de aprendizaje que ayude a los alumnos a apreciar lo que la escuela y sus enseñanzas les puede ofrecer.
2. Motivar hacia la práctica de tareas escolares y que ello tenga continuación en el desarrollo del curso académico escolar ordinario.
3. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo.
4. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo.
5. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones y sensaciones.
6. Apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.
7. Seguir desarrollando actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia.
8. Valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta para el tiempo de ocio.
9. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área.

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques que intentaremos siempre contemplar: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc.

El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas.

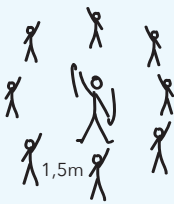
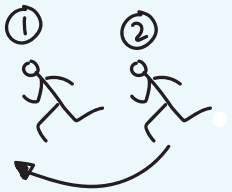
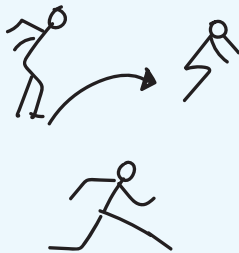
La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

TEMPORALIZACIÓN	1ºY 2º DE SECUNDARIA				
	TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES				
	DÍA 1 SESIÓN 1: ATLETISMO 1	DÍA 2 SESIÓN 2: FÚTBOL 1	DÍA 3 SESIÓN 3: EXPRESIÓN CORPORAL Y MUSICAL 1	DÍA 4 SESIÓN 4: MALABARES 1	DÍA 5 SESIÓN 5: FUTBEISBOL 1 (PICHI)
	DÍA 6 SESIÓN 6: ATLETISMO 2	DÍA 7 SESIÓN 7: PALAS TENIS 1	DÍA 8 SESIÓN 8: ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	DÍA 9 SESIÓN 9: JUST DANCE Y AERÓBIC 1	DÍA 10 FUTBEISBOL 2 (PICHI)
	DÍA 11 SESIÓN 11: MALABARES 2	DÍA 12 SESIÓN 12: KARAOKE 1	DÍA 13 SESIÓN 13: FÚTBOL 2	DÍA 14 SESIÓN 14: COMBAS 1	DÍA 15 SESIÓN 15: JUST DANCE Y AERÓBIC 2
	DÍA 16 SESIÓN 16: COORDINACIÓN DINÁMICA	DÍA 17 SESIÓN 17: FÚTBOL 3	DÍA 18 SESIÓN 18: KARAOKE 2	DÍA 19 SESIÓN 19: FÚTBOL + PALAS TENIS	DÍA 20 SESIÓN 20: FIESTA FINAL

RECURSOS	• Espacios: - Pista Polideportiva - Gimnasio - Patio - Sum y Aula • Materiales: - Los propios del Área de EF • Tecnológicos: - Pc - Proyector - Pantalla digital - Equipo de audio
RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON LA SALUD Y LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	• Se procurará con frecuencia una correcta higiene de manos, cara... siguiendo las recomendaciones contra la COVID19 • Se procurará mantener una distancia de seguridad entre el profesor/a y los alumnos, y entre ellos mismos. • Deberá evitarse exposiciones prolongadas al sol. La sesión, si es posible, deberá desarrollarse en zona de sombra: Gimnasio, SUM, Aula... • Los alumnos deben traer: mascarilla, guantes, una gorra, una botellita de agua, un protector solar, varias piezas de fruta, zapatillas, ropa deportiva transpirable y un cambio. • Se deberían establecer pequeños descansos cada vez que fuera necesario. • Ante cualquier síntoma de mareo o decaimiento, debemos parar la actividad del alumno inmediatamente. • En el caso anterior, aplicar las medidas oportunas. • Dedicaremos los últimos minutos del día al aseo y la hidratación. • Debemos tener previsto un botiquín básico de primeros auxilios.
EVALUACIÓN	• Evaluación Inicial: Se comprobará el nivel de partida y características de los alumnos así como su motivación hacia los contenidos que se proponen. • Evaluación Continua: Se realizará una valoración conjunta diaria al término de cada sesión.
BIBLIOGRAFÍA	• Bibliografía Legislativa: - Junta de Andalucía (2016a). Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía - Junta de Andalucía (2016b). Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. • Enlaces web: - www.educarm.es - www.educaret.net - www.efdeportes.com/ - www.inde.es

**1° y 2°
SECUNDARIA**

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a zona deportiva. • Preparación del material. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	En círculo todos los alumnos, con el profesor/a en el centro, realizarán ejercicios de movilidad articular dirigidos por el docente. Se repasarán todas las articulaciones. Posteriormente se realizarán durante unos minutos (3' o 4') y de forma individual, carrera continua muy suave. 
PARTE PRINCIPAL (30')	CARRERAS POR PAREJAS • Por parejas (uno será el 1 y otro el 2) guardando siempre la distancia de seguridad, se realizarán desplazamientos siguiendo las indicaciones del profesor/a: • El "1" por delante, el "1" por detrás, el "2" se sitúa a la izquierda, etc. Ir cambiando las instrucciones. • Intercalar en el desplazamientos saltos a dos pies, saltos a pata coja, flexo-extensiones de piernas, desplazamientos laterales, laterales cruzando piernas, saltos y palmadas... • Cambios de dirección y sentido con giros. • Se colocarán obstáculos para que vayan saltándolos. Se irán intercalando descansos de recuperación.  PRUEBA DE SALTO A PIES JUNTOS Y 50 M • Se realizarán dos pruebas buscando la motivación: • 40 m o 50 m. Dos intentos. • Salto longitud a pies juntos. Dos intentos. Se tomarán las marcas. 
PARTE FINAL (10')	• Ejercicios de estiramientos dirigidos por el profesor/a. • VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.

- RECOMENDACIONES SALUDABLES:
 - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19.
 - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN Y PROTECCIÓN SOLAR.
- ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

SESIÓN 2

FÚTBOL 1

PARTE PREPARATORIA (10')

- Aseo manos y cara.
- Traslado a zona deportiva.
- Preparación del material.
- Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.

PARTE INICIAL (10')

Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor/a. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando un ejercicio de movilidad. Los ejercicios serán: skipping, talones atrás, lateral (un lado y otro), paso cruzado, rotación de brazos hacia delante, rotación de brazos hacia atrás, abducción y aducción de brazos. Se podrá introducir ejercicios de coordinación.



Más tarde con un balón para cada uno (si hubiera suficiente) o por parejas, se realizarán pases de diferentes formas al compañero (o a una pared):

1. Paramos el balón, y golpeamos el balón con la parte interior del pie.
2. Paramos el balón, y golpeamos el balón con la parte exterior del pie .
3. Ídem con la pierna derecha, pases con la parte exterior e interior del pie.
4. Ídem con la pierna izquierda, pases con la parte exterior e interior del pie.
5. Alternando, pases derecha/izquierda (interior y exterior), en desplazamiento por toda la pista.

Los alumnos/as podrán proponer pases diferentes.

LLEVAR EL BALÓN Y REMATAR A PORTERÍA

En parejas, vamos dando pases en movimiento. A la señal del profesor ¡YA! el que tenga el balón en posesión tiene que realizar una pared rápida y disparar a portería o a algún objetivo marcado.



¡QUE NO CAIGA!

Mantener el balón en el aire golpeándolo por parejas. Intentando ir superando el número de toques.

CONDUCCIÓN DE BALÓN:

Los colocamos en línea y por parejas o individual, harán los siguientes ejercicios de conducción:

1. Conducción del balón hasta la mitad de la pista y vuelta conducción de espaldas.
2. Conducción del balón con el pie derecho y vuelta de espaldas (sólo con un pie).
3. Ídem con el pie izquierdo.
4. Alternando (derecha/izquierda), pero vuelta sólo con un pie.

El recorrido si se hace por parejas, primero lo hará uno y después otro.

15 PASES:

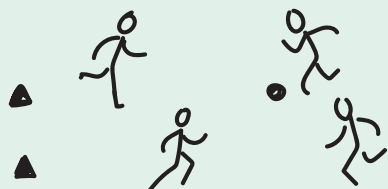
Formaremos dos grupos de igual número de jugadores, delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del profesor/a. Un jugador controla el balón, a partir ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos, mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de poseedor.

Adjudicaremos la posibilidad de lanzar a portería y conseguir gol al equipo que consiga realizar 15 pases seguidos sin que la pelota haya sido tocada por algún jugador del otro equipo o haya salido de los límites del terreno de juego.

Se mantendrá siempre las medidas de distancia social, no pudiendo entrar en contacto físico los jugadores. El profesor/a velará por ello.



15 Pases → GOL

	PARTIDILLO (Opcional, dependiendo del criterio del profesor/a y siempre que se puedan asegurar las medidas de seguridad). Dividir el grupo en dos y jugar un partidillo de fútbol sala con reglas básicas y modificadas (ejemplo: no entrar en contacto con los compañeros, no tocar nunca el balón con las manos, jugar sin porteros). 
PARTE FINAL (10')	• Ejercicios de soltura muscular individual dirigido por el profesor/a. • VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.
	• RECOMENDACIONES SALUDABLES: - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19. - COMENTAR LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO.
	• ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

SESIÓN 3

INICIACIÓN A LA EXPRESIÓN CORPORAL Y MUSICAL 1

PARTE PREPARATORIA (10')

- Aseo manos y cara.
- Traslado a zona deportiva.
- Preparación del material.
- Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y SALUD que se van a seguir.

PARTE INICIAL (10')

Con música de fondo, recorrer el espacio hacia un punto de referencia o varios en forma de itinerario guardando las distancias. Para ello los alumnos utilizarán diferentes formas de desplazamiento pero manteniendo siempre una distancia de aproximadamente 2 m. Cada vez que el profesor diga cambio, los alumnos deberán desplazarse de diferente forma sin poder repetir ninguna. Se pretende con esta actividad que los alumnos expresen al máximo las posibilidades creativas de desplazamiento. Por ejemplo, se pueden desplazar con pasos de hormiga, a saltos, girando...

Será importante las propias iniciativas.

PARTE PRINCIPAL (30')

¡LA MÚSICA MANDA!

El profesor/a inicia la actividad proponiendo que obedezcan lo que la música les va pidiendo.



¡ME EMOCIONO!

El profesor/a va proponiendo al mismo tiempo que suena la música una emoción que deberán exteriorizar. Se desplazan por todo el espacio expresándolo con el cuerpo y la cara al compás de la música.

Más tarde, cada alumno va expresándose ante situaciones que va proponiendo el profesor/a.

Después va exteriorizando al menos 5 emociones.

**PARTE FINAL
(10')**

- Realizar ejercicios de estiramientos y/o relajación muscular que le pida el cuerpo.
 - VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.
-
- RECOMENDACIONES SALUDABLES:
 - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19.
 - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN Y LA CORRECTA ALIMENTACIÓN.
-
- ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

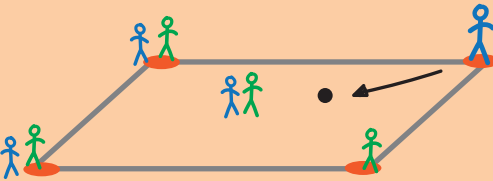
INICIACIÓN A LOS MALABARES 1

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo de manos y cara. • Traslado a zona deportiva o cubierta. Se podrá acompañar de música. • Preparación del material. Los malabares podrían ser pelotas de tenis, bolas de plastilina, globitos llenos de arroz... • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir. • Podría proponerse el uso de guantes.
PARTE INICIAL (10')	Recorrer el espacio con una pieza de los malabares, pasándola de una mano a otra sin que caiga al suelo. Podemos pedirles que lo hagan de diferentes maneras: más alto, sólo con una mano, sólo con la mano no dominante, cogiéndola con dos manos, cogiéndola por encima de la cabeza... Puede ser primero andando y más tarde en carrera. Se puede acompañar de música.
PARTE PRINCIPAL (30')	CON UNA SOLA BOLA • Lanzar la bola con una mano. Mano derecha e izquierda. • Igual pero esta vez golpeándola. • Igual pero con el dorso de la mano. • Pasar la pelota lateralmente de mano a mano. • Lanzar la pelota de atrás a delante desde la espalda y cogerla con la misma mano. • Igual pero cogiendo la pelota con la mano contraria a la que lanza. • Lanzar la pelota desde delante hacia atrás y cogerla con la misma mano. • Igual pero con la mano contraria. • El alumno/a propondrá ejercicios propios.

	CON DOS BOLAS • Cada mano lanza y recoge las pelotas al mismo tiempo, a la misma altura y sin cruzarlas. • Se lanza las pelotas en diferentes tiempos, sin cruzarse, de forma que siempre haya una pelota en la mano y otra en el aire. • Una mano lanza dos pelotas por la espalda y se recogen por delante. • Se lanzan las pelotas cruzándolas. Lo mismo pero cogiendo las pelotas con las palmas hacia abajo. • Lanzar la primera pelota hacia la otra mano, cuando esté en el aire lanzar la segunda hacia la mano contraria. • El mismo ejercicio anterior pero sólo con la mano derecha (después con la izquierda). • Los dos ejercicios anteriores golpeando las bolas con la pared. • El alumno/a propondrá ejercicios propios.  CON TRES BOLAS • Dos bolas en una mano y una en la otra. Hacer el ejercicio en el que se lanzaba una bola hacia la otra mano y cuando esté en el aire lanzar la segunda hacia la mano contraria. • Lo mismo pero en la pared. • Lanzar al mismo tiempo dos bolas y después una. Realizar el "8". • Lanzando las bolas siempre hacia el mismo sentido (en círculos). • Lanzando las bolas siempre por arriba. • Lanzar las bolas con las palmas hacia abajo. • Combinando diferentes alturas.  A VER CON CUATRO PELOTAS • Los más adelantados probarán con 4 bolas.
PARTE FINAL (10')	• Ejercicios de estiramientos dirigidos por el profesor/a. • VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.
	• RECOMENDACIONES SALUDABLES: - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19. - COMENTAR LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO.
	• ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

FUTBEISBOL 1 (PICHI)

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a zona deportiva. • Preparación del material. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	Colocar a los niños/as por parejas en dos filas indias paralelas guardando las medidas de seguridad. El profesor/a va indicando el ejercicio que deben ir haciendo hasta la señal indicada.
PARTE PRINCIPAL (30')	FUTBEISBOL (PICHI) Se divide a la clase en dos equipos, uno se colocará en la línea de fondo o en una portería que decidamos (este será el equipo lanzador) con sus integrantes colocados en fila, y el otro equipo disperso por todo el campo (equipo receptor), un jugador/a de este equipo será el «pichi» y se situará en el punto de penalti o en un punto marcado a unos 5 metros del equipo lanzador, sitio del que no se podrá mover. A lo largo del campo pondremos las bases (que pueden ser aros, conos, marcas en el suelo con tiza...) haciendo un recorrido ovalado, de tal forma que los jugadores del equipo lanzador puedan ir pasando por ellas saliendo hacia la derecha y llegando de nuevo al mismo sitio desde donde están lanzando. El número de bases y la distancia entre estas estará definido en función del nivel en el que estemos desarrollando el juego, así en primer y segundo curso estarán más cerca y habrá más bases y para cursos superiores las iremos alejando y reduciendo el número de estas. Para comenzar el juego el pichi ha de lanzar la pelota al jugador/a del equipo rival que se encuentre preparado/a para lanzar, y este/esta lo lanzará hacia delante buscando que este vaya a donde no haya jugadores del equipo rival, y mientras el balón no esté en poder de ningún jugador/a del equipo contrario este/esta deberá correr siguiendo el orden de las bases y pararse antes de que la pelota llegue al pichi para no ser eliminado. Mientras tanto los jugadores del equipo receptor tratarán de pasar con los pies lo más rápido posible la pelota al pichi, que una vez la tenga le colocará un pie encima y dirá «pichi», y si una vez está haciendo esto el jugador/a lanzador/a no está dentro de una base será eliminado, a no ser que haya completado una vuelta completa al campo (una carrera, que será como si fueran los puntos para determinar quién gana el juego). Una vez haya más de un jugador corriendo entre las bases haremos valer la norma de que no puede haber más de un jugador por base, en el caso de que haya más de un jugador/a se eliminará el último que haya llegado a esta. 

Se intercambiarán los papeles de los equipos una vez se elimine a todos los componentes del equipo lanzador, aunque también podemos hacer que se cambien los equipos de rol cuando el equipo receptor consiga "con los pies o cabeza" tocar la pelota antes de que caiga al suelo, o cuando todos los componentes del equipo hayan lanzado dos veces, o cuando el profesor/a lo decida (en el caso de desequilibrio de nivel entre los equipos).

Las variaciones del juego están condicionadas por las medidas de seguridad COVID19, por tanto, no se tocará en ningún momento el balón con las manos.

**PARTE FINAL
(10')**

- Ejercicios de soltura muscular individual dirigido por el profesor/a.
- VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.
- RECOMENDACIONES SALUDABLES:
 - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19.
 - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONAL.
- ASEO PERSONAL: LAVADO MANOS Y CARA.

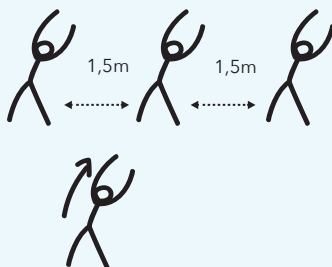
OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

**PARTE
PREPARATORIA
(10')**

- Aseo manos y cara.
- Traslado a zona deportiva.
- Preparación del material.
- Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.

**PARTE INICIAL
(10')**

Colocar a los niños/as en la línea de banda de la pista polideportiva guardando las medidas de seguridad. El profesor/a va indicando el ejercicio que deben ir haciendo hasta la otra línea de banda situada a 20 m. Se realizarán ejercicios de brazos, piernas,... implicando a todas las articulaciones corporales.



**PARTE PRINCIPAL
(30')**

CARRERAS SUAVES

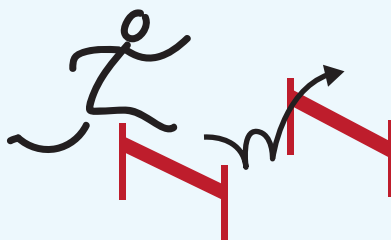
- Proponer carreras individuales muy suaves con intervalos de descanso andando (por ejemplo: 2' corriendo y 1' andando).
- Igual que la actividad anterior pero ahora por parejas guardando las distancias de seguridad. Podrán decidir los itinerarios.
- Se podrá proponer que en los desplazamientos se salten pequeños obstáculos: señales en el suelo, algún cono que ponga el profesor/a.

CARRERAS CON MÁS RITMO

- Por parejas harán cambios de velocidad cuando avise el profesor/a partiendo de desplazamientos andando (por ejemplo: partir de ir andando y cambiar a marcha, después a rápido, etc.). El tramo rápido que no sea superior a 5-7 m.
- Realizar por parejas carreras a distintos ritmos en tramos cortos (10-20 m): en progresión, en velocidad... Con buenas recuperaciones andando. Pueden realizarse con más alumnos: 3, 4, 5...

CARRERAS DE OBSTÁCULOS

- Organizar recorridos de 30 m con algunos obstáculos que impliquen cierta altura. Se podría organizar con pequeños obstáculos de 20 cm, por ejemplo con elásticos, conos, vallitas...



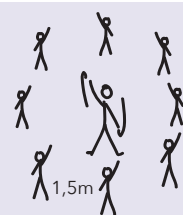
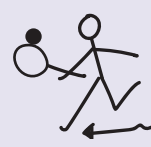
- Ejercicios de respiración dirigido por el profesor/a.
- VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.



PARTE FINAL
(10')

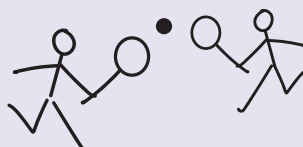
- RECOMENDACIONES SALUDABLES:
 - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19.
 - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN Y LA CORRECTA ALIMENTACIÓN.
- ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo de manos y cara. • Traslado a zona deportiva. • Preparación del material. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y SALUD que se van a seguir. • Podría proponerse el uso de guantes.
PARTE INICIAL (10')	Dirigido por el profesor/a, movilizamos las principales articulaciones del cuerpo: cuello, hombros, muñecas, cintura, rodillas, tobillos... 
PARTE PRINCIPAL (30')	RODAR LA BOLA EN LA PALA • Individualmente, cada alumno debe hacer rodar la bola por toda la superficie de la pala, sin que ésta se caiga y sin moverse del sitio. Además se debe intentar que la bola ruede por una cara y con un pequeño giro de muñeca, hacer que siga rodando por la otra cara. El ejercicio se debe realizar tanto con la mano derecha como con la izquierda. • Sin moverse del sitio, el alumno hace rodar la bola por la cara de la pala y la eleva verticalmente de modo que ésta asciende un par de metros. El alumno debe calcular la trayectoria descendente de la bola e intentar que caiga en la pala a la vez que se queda sobre la superficie de la misma, intentando que bote lo menos posible y que no contacte con el suelo. Se repite la situación con la otra mano.  EQUILIBRIOS Y COORDINACIÓN El alumno sitúa la bola encima de la pala y debe procurar que no se caiga, mientras realiza lo siguiente: • Caminar hacia delante, hacia atrás, hacia la derecha o hacia la izquierda. • Caminar con ojos cerrados. GOLPEOS CON GIROS • El alumno debe golpear la bola, girar 45° y golpearla de nuevo. Una vez realizado el ejercicio, el giro pasa a ser de 90°, y a medida que se va practicando, se finaliza con giros de 360°. Repetir con mano no dominante. GOLPEA Y QUE NO CAIGA • Sin desplazarse, el alumno golpea la bola verticalmente para elevarla lo más posible, mientras calcula su trayectoria descendente, cambia la pala de mano y la vuelve a golpear, de modo que pueda repetir el golpeo con la mano inicial.

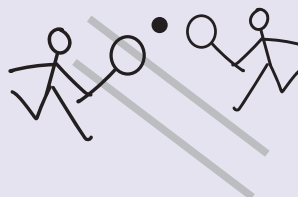
GOLPEOS POR PAREJAS

- Por parejas golpear alternativamente hacia el compañero sin que caiga al suelo. Plantearse un número de golpes: llegar a 10, a 20...
- La pelota nunca la cogeremos con la mano salvo que tengan guantes...



SIMULACIÓN DE JUEGO DE PÁDEL

- Colocar un elástico y dividir el espacio en campos pequeños de pádel o tenis. Un jugador/a a cada lado intentando pasar la pelota por encima de la "red". Establecer algunas normas de puntuación.

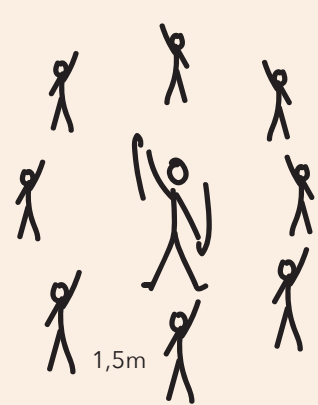


PARTE FINAL (10')

- Ejercicios de soltura muscular y estiramientos individuales dirigidos por el profesor/a.
- VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.
- RECOMENDACIONES SALUDABLES:
 - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19.
 - COMENTAR LA IMPORTANCIA DEL USO DE PROTECCIÓN SOLAR.
- ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

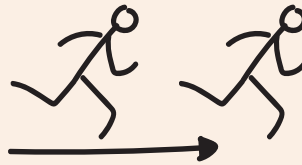
OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a zona deportiva. • Preparación del material. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	En círculo imitar los mismos ejercicios y posturas del profesor/a. Debemos ir realizando ejercicios de movilidad articular y algunos desplazamientos simples.  El diagrama muestra diez figuras humanas simples distribuidas en un círculo. En el centro, una figura está realizando un ejercicio de movilidad articular, con una pierna levantada y el brazo correspondiente extendido. Una etiqueta '1,5m' indica el radio del círculo.
PARTE PRINCIPAL (30')	EL ESPEJO • Imitar los movimientos y desplazamientos del profesor/a como si fuera un espejo. El profesor también realizará desplazamientos de acercamiento y alejamiento, los alumnos deberán imitarlo igualmente en espejo.  El diagrama muestra dos figuras humanas simples. La figura de la izquierda está realizando un movimiento de brazo hacia arriba y hacia adelante. La figura de la derecha está realizando el mismo movimiento, pero como si fuera un reflejo en un espejo. IGUAL QUE EL PROFESOR/A Y AL CONTRARIO • Ahora la imitación no será en espejo, será directa, si mueve brazo derecho el alumno moverá brazo derecho. El profesor irá dificultando la tarea hasta pedirle incluso que haga lo contrario de lo que él hace, además en movimiento.

IMITO A MI PAREJA

- Ahora se organizarán en parejas, colocándose uno frente a otro a unos 4 m. Uno será el imitador y otro el imitado. Podrán incluso moverse y desplazarse.



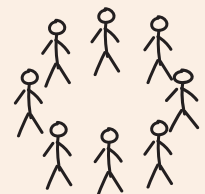
JUEGO DE PERCEPCIÓN ESPACIAL Y MEMORIA

- Repartir en el suelo tantos conos/pivotes como tengamos. A la señal del profesor/a cada alumno va a un cono. Seguirán después corriendo por el terreno y a la siguiente voz tendrán que buscar un cono distinto. Irán recordando su primer cono, su segundo, su tercero. En un momento determinado el profesor/a solicitará que vayan localizando y pasando por su primer cono, su segundo, su tercero... Trabajamos así memoria, atención, etc.



PARTE FINAL (10')

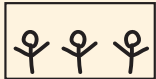
- Todos colocados en círculo con la distancia adecuada, se colocará uno de ellos para que los demás lo observen. Tras unos momentos de observación colectiva, se retirará y le modificaremos algo de su vestimenta. Volverá al círculo y sus compañeros tendrán que adivinar qué ha cambiado.
- VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.



- RECOMENDACIONES SALUDABLES:
 - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19.
 - COMENTAR LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO.
- ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

JUST DANCE Y AERÓBIC 1

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Preparación del material: ordenador, proyector y equipo de audio. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	El profesor/a elegirá una coreografía sencilla de baja intensidad de este enlace (JUST DANCE): https://youtu.be/RYgIVc5Jvjg Puede ser otro cualquiera. Los alumnos se colocarán frente a la pantalla manteniendo la distancia de seguridad. Se puede alternar con alguna coreografía de aeróbic, por ejemplo: https://youtu.be/KxfcndYWRx4?list=PLKNN_6pSXtg4Gv8NCOow8gQO-BW8mpNBCZ
PARTE PRINCIPAL (30')	Del siguiente enlace, se elegirá algunas coreografías fáciles y comenzar a practicarlas: https://youtu.be/2pgR87RVD14 O cualquier otro que elijan los alumnos. Habrá que seleccionar aquellas que sean más motivantes y alegres.  
PARTE FINAL (10')	• Con música suave se realizarán ejercicios de relajación muscular. • SE PROPONDRÁ AL GRUPO QUE PREPAREN ALGUNA COREOGRAFÍA PARA EL PRÓXIMO DÍA. LOS GRUPOS PODRÁN SER DE 2 A 5. LO EXPONDRÁN EL PRÓXIMO DÍA.
	• RECOMENDACIONES SALUDABLES: - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19. - COMENTAR LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO. • ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

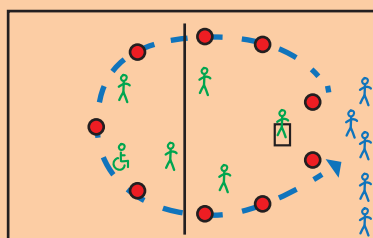
OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

FUTBEISBOL 2 (PICHI)

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a zona deportiva. • Preparación del material. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	• En círculo todos los alumnos, con el profesor/a en el centro, realizarán ejercicios de movilidad articular dirigidos por él. Se repasarán todas las articulaciones. • Posteriormente se realizarán durante unos minutos (3' o 4') y de forma individual carrera continua muy suave.
PARTE PRINCIPAL (30')	FUTBEISBOL (PICHI) Se divide a la clase en dos equipos, uno se colocará en la línea de fondo o en una portería que decidamos (este será el equipo lanzador) con sus integrantes colocados en fila, y el otro equipo disperso por todo el campo (equipo receptor), un jugador/a de este equipo será el «pichi» y se situará en el punto de penalti o en un punto marcado a unos 5 metros del equipo lanzador, sitio del que no se podrá mover. A lo largo del campo pondremos las bases (que pueden ser aros, conos, marcas en el suelo con tiza...) haciendo un recorrido ovalado, de tal forma que los jugadores del equipo lanzador puedan ir pasando por ellas saliendo hacia la derecha y llegando de nuevo al mismo sitio desde donde están lanzando. El número de bases y la distancia entre estas estará definido en función del nivel en el que estemos desarrollando el juego, así en primer y segundo curso estarán más cerca y habrá más bases y para cursos superiores las iremos alejando y reduciendo el número de estas. Para comenzar el juego el pichi ha de lanzar la pelota al jugador/a del equipo rival que se encuentre preparado/a para lanzar, y este/esta lo lanzará hacia delante buscando que este vaya a donde no haya jugadores del equipo rival, y mientras el balón no esté en poder de ningún jugador/a del equipo contrario este/esta deberá correr siguiendo el orden de las bases y pararse antes de que la pelota llegue al pichi para no ser eliminado. Mientras tanto los jugadores del equipo receptor tratarán de pasar con los pies lo más rápido posible la pelota al pichi, que una vez la tenga le colocará un pie encima y dirá «pichi», y si una vez está haciendo esto el jugador/a lanzador/a no está dentro de una base será eliminado, a no ser que haya completado una vuelta completa al campo (una carrera, que será como si fueran los puntos para determinar quien gana el juego). Una vez haya más de un jugador corriendo entre las bases haremos valer la norma de que no puede haber más de un jugador por base, en el caso de que haya más de un jugador/a se eliminará el último que haya llegado a esta.

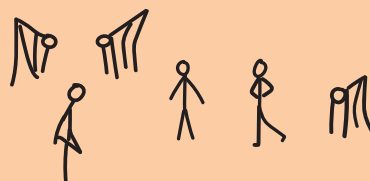
Se intercambiarán los papeles de los equipos una vez se elimine a todos los componentes del equipo lanzador, aunque también podemos hacer que se cambien los equipos de rol cuando el equipo receptor consiga "con los pies o cabeza" tocar la pelota antes de que caiga al suelo, o cuando todos los componentes del equipo hayan lanzado dos veces, o cuando el profesor/a lo decida (en el caso de desequilibrio de nivel entre los equipos).

Las variaciones del juego están condicionadas por las medidas de seguridad COVID19, por tanto, no se tocará en ningún momento el balón con las manos.



**PARTE FINAL
(10')**

- Ejercicios de soltura muscular individual y estiramientos dirigidos por el profesor/a.



- RECOMENDACIONES SALUDABLES:
 - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19.
 - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONAL.

- ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

MALABARES 2

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a zona deportiva. • Preparación del material. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	Recorrer el espacio con una pieza de los malabares pasándola de una mano a otra sin que caiga al suelo. Podemos pedirles que lo hagan de diferentes maneras: más alto, sólo con una mano, sólo con la mano no dominante, cogiéndola con dos manos, cogiéndola por encima de la cabeza... 
PARTE PRINCIPAL (30')	CON UNA SOLA BOLA • Pasar la pelota lateralmente de mano a mano. • Lanzar la pelota de atrás a delante desde la espalda y cogerla con la misma mano. • Igual pero cogiendo la pelota con la mano contraria a la que lanza. • Lanzar la pelota desde delante hacia atrás y cogerla con la misma mano. • Igual pero con la mano contraria. Proponer que ellos mismo creen nuevos lanzamientos. CON DOS BOLAS • Una mano lanza dos pelotas por la espalda y se recogen por delante. • Se lanzan las pelotas cruzándolas. Lo mismo pero cogiendo las pelotas con las palmas hacia abajo. • Lanzar la primera pelota hacia la otra mano, cuando esté en el aire lanzar la segunda hacia la mano contraria. • El mismo ejercicio anterior pero sólo con la mano derecha (después con la izquierda). • Los dos ejercicios anteriores golpeando las bolas con la pared. • Motivar para que ellos propongan otros movimientos.

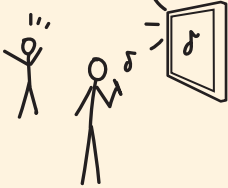
	CON TRES BOLAS • Dos bolas en una mano y una en la otra. Hacer el ejercicio en el que se lanzaba una bola hacia la otra mano y cuando esté en el aire lanzar la segunda hacia la mano contraria. • Lo mismo pero en la pared. • Lanzar al mismo tiempo dos bolas y después una. Realizar el "8". • Lanzando las bolas siempre hacia el mismo sentido (en círculos). • Lanzando las bolas siempre por arriba. • Lanzar las bolas con las palmas hacia abajo. • Combinando diferentes alturas. Combinar ejercicios anteriores. A VER CON CUATRO PELOTAS • Los más adelantados probarán con 4 bolas. EXPOSICIÓN INDIVIDUAL DE LO CONSEGUIDO • Cada alumno/a irá mostrando al grupo que ha conseguido realizar con 1, 2, 3 y 4 bolas.	
	• Ejercicios de soltura muscular individual dirigido por ellos mismos. • VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.	
	PARTE FINAL (10') • RECOMENDACIONES SALUDABLES: - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19. - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LOS BUENOS HÁBITOS DE SALUD. • ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.	

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

SESIÓN 12

KARAOKE 1

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a la zona correspondiente. • Preparación del material: PC y equipo de audio. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.
--	--

PARTE INICIAL (10')	El profesor/a elegirá algunas canciones conocidas de karaoke para que vayan conociendo la mecánica. Se elegirán varias canciones populares conocidas para cantarlas entre todos con la letra por delante. 
PARTE PRINCIPAL (30')	KARAOKE INDIVIDUAL - El profesor/a propondrá que vayan eligiendo una canción de karaoke que interpretarán en grupos de 4 o 5. La prepararán y posteriormente la interpretarán ante todos. - Más tarde se hará lo mismo pero ahora por parejas. Una vez preparada, la cantarán ante todos. KARAOKE EN GRUPO El profesor/a propondrá que elijan una canción conocida para ser cantada por todo el grupo.
PARTE FINAL (10')	Se comentará en grupo lo cantado por cada uno: la que más les gustó, la que más gracia les hizo, la que mejor se interpretó...etc. Se propondrá que traigan preparado para la próxima clase de karaoke una canción individual y otra en grupo de 2 o 3. Pueden traer vestimenta para interpretarla como lo hacía su autor original. - RECOMENDACIONES SALUDABLES: - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19. - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN Y LA CORRECTA ALIMENTACIÓN - ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

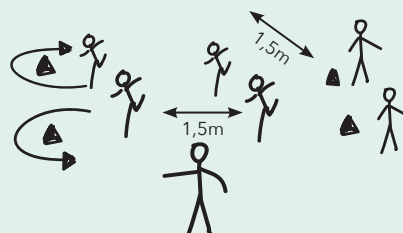
OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

**PARTE
PREPARATORIA
(10')**

- Aseo manos y cara.
- Traslado a zona deportiva.
- Preparación del material.
- Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.

**PARTE INICIAL
(10')**

Por parejas ir realizando desplazamientos con ejercicios propuestos por el profesor/a.



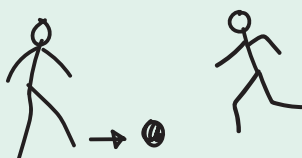
REPASO TÉCNICO

Con un balón para cada uno o por parejas, se realizarán pases de diferentes formas al compañero o a una pared:

1. Paramos el balón, y golpeamos el balón con la parte interior del pie.
2. Paramos el balón, y golpeamos el balón con la parte exterior del pie.
3. Ídem con la pierna derecha, pases con la parte exterior e interior del pie.
4. Ídem con la pierna izquierda, pases con la parte exterior e interior del pie.
5. Alternando, pases derecha/izquierda (interior y exterior), en desplazamiento por toda la pista.

Aumentar dificultad:

- Pases a mayor altura.
- Pases con más fuerza.

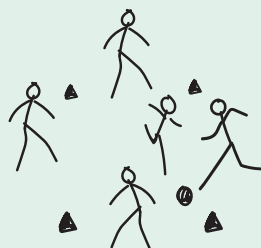


**PARTE PRINCIPAL
(30')**

RONDOS

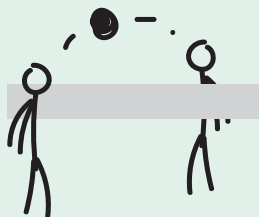
Se colocarán en grupos de 5 en un cuadrado de 4x4m, uno de ellos la "quedará" en el centro y tendrá que tocar la pelota para salvarse. Los otros 4 se pasarán el balón a 1, 2, 3... o toques libres. El profesor/a irá decidiendo las reglas en función de la capacidad del grupo.

Podemos incluir dos "gatos".



FÚTBOL TENIS Y FUTVOLEY

Se organizarán dos equipos y jugarán a estos dos juegos relacionados con el fútbol. Las reglas las propondrán ellos mismos.

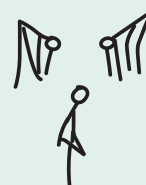


PARTIDILLO

(Opcional, dependiendo del criterio del profesor/a y siempre que se puedan asegurar las medidas de seguridad). Dividir el grupo en dos y jugar un partidillo de fútbol sala con reglas básicas y modificadas (ejemplo: no entrar en contacto con los compañeros, no tocar nunca el balón con las manos, jugar sin porteros...)

PARTE FINAL (10')

- Ejercicios de estiramientos individuales dirigido por ellos mismos.
- VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.



- RECOMENDACIONES SALUDABLES:
 - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19.
 - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LA PROTECCIÓN SOLAR.

- ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

COMBAS 1

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a zona deportiva. • Preparación del material: combas. Si no las hubiera en el centro, podrían traerla de su casa. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	Recorrer el espacio con el trozo de cuerda que utilizará como comba. El profesor/a irá indicando qué irá haciendo con esa cuerda: sin que roce el suelo ir haciendo rotaciones con los brazos donde está la cuerda, hacer girar la cuerda por encima de la cabeza... Los desplazamientos pueden ser andando o al trote.
PARTE PRINCIPAL (30')	COMBA FÁCIL • Cogiendo la comba por cada extremo realizar saltos simples hacia adelante. • Igual a pies juntos. • Igual a pata coja. • Realizando saltos seguidos tras vuelta completa de la comba al cuerpo. COMBA EN MOVIMIENTO • Realizar todos los ejercicios anteriores con desplazamientos. • Incluir la comba hacia atrás. • Motivar para que vayan proponiendo ejercicios nuevos. COMBA EN GRUPO • Dos dan la comba fácil y lenta, los demás van pasando de uno en uno. • Cada alumno que vaya pasando tendrá que dar un número de saltos e irlos aumentando en la próxima entrada en comba. • Intentar más tarde la comba doble.
PARTE FINAL (10')	• Ejercicios individuales de soltura muscular y estiramientos dirigidos por ellos mismos. • VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN. • RECOMENDACIONES SALUDABLES: - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19. - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR DEPORTE. • ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.



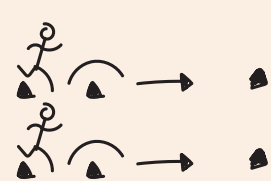
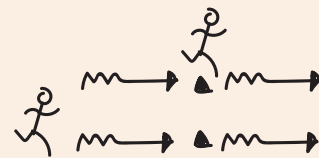
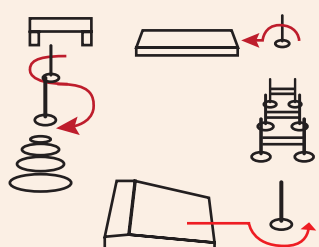
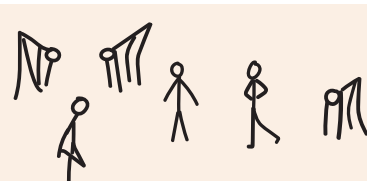
OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

JUST DANCE Y AERÓBIC 2

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a zona correspondiente. • Preparación del material: ordenador, proyector y equipo de audio. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	Elegir una coreografía sencilla de baja intensidad de este enlace en Youtube (JUST DANCE): https://youtu.be/knl1Fhb__Xw Se puede volver a alternar con alguna coreografía de aeróbic, por ejemplo: https://youtu.be/KxycndYWRx4?list=PLKNN_6pSXtg4Gv8N-COow8gQOBW8mpNBCZ   Colocar frente a la pantalla, proponer el visionado y la práctica sencilla.
PARTE PRINCIPAL (30')	Del siguiente enlace, por ejemplo, elegir algunas coreografías que los alumnos conozcan y comenzar a practicarlas: https://youtu.be/G923_rJIPHg Seleccionar aquellas que sean más motivantes y alegres. PUESTA EN ESCENA DE LA COREOGRAFÍA PREPARADA POR LOS GRUPOS: Cada grupo expondrá su coreografía.
PARTE FINAL (10')	• Ejercicios suaves de relajación muscular • SE LES PUEDE PROPONER QUE PREPAREN ALGUNA COREOGRAFÍA PARA LA FIESTA FINAL.
	• RECOMENDACIONES SALUDABLES: - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19. - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR DEPORTE.
	• ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

CIRCUITO COORDINACIÓN DINÁMICA

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a zona deportiva. • Preparación del material. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	• En círculo todos los alumnos, con el profesor/a en el centro, realizarán por su cuenta ejercicios de movilidad articular. Se repasarán todas las articulaciones. • Posteriormente se realizarán durante unos minutos (4' o 5') y de forma individual carrera continua muy suave.
PARTE PRINCIPAL (30')	RECORRIDOS SIMPLES • Dos filas indias con la distancia de seguridad adecuada realizarán recorridos salvando línea de obstáculos (conos, pivotes, señales...): carreras normales saltando los obstáculos, carreras a pata coja, carreras con saltos a pies juntos... • Carreras haciendo slalom, zig-zag... • Carreras haciendo un número determinado de apoyos entre obstáculo y obstáculo.  RECORRIDOS COMBINADOS • Igual que lo anterior pero con un tramo final haciéndolo: en sprint, en progresión... • Igual pero el tramo final: dando un salto, haciendo elevación rodillas...  CIRCUITO COMBINADOS CON MAYOR DIFICULTAD Proponer recorridos con ejercicios variados de cierta complejidad pero que no supongan ni peligro ni riesgo de contagio. 
PARTE FINAL (10')	• Ejercicios individuales de soltura muscular y estiramientos dirigidos por ellos mismos. • VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN. 

- RECOMENDACIONES SALUDABLES:
 - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19.
 - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LOS BUENOS HÁBITOS DE SALUD.
- ASEO PERSONAL: LAVADO DE MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

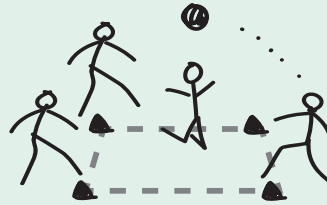
SESIÓN 17

FÚTBOL 3

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a zona deportiva. • Preparación del material. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por cada uno de ellos. Consistirá en dar algunas vueltas a la pista trotando, a la vez que van decidiendo ejercicios de movilidad.
PARTE PRINCIPAL (30')	RONDOS SIMPLES • Se colocarán en grupos de 5 en un cuadrado de 4x4m, uno de ellos la "quedará" en el centro y tendrá que tocar la pelota para salvarse. Los otros 4 se pasarán el balón a 1, 2, 3... o toques libres. El profesor/a irá decidiendo las reglas en función de la capacidad del grupo. • Se le podrá pedir menos toques a quien sea más habilidoso/a.

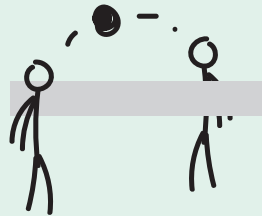
RONDOS COMPLEJOS

- Igual que el anterior pero se le podría incluir alguna dificultad: que el balón vaya alto, que el espacio sea mayor o menor, que se obligue a pasar el balón con el pie no dominante...



¡JUEGOS DE FÚTBOL!

Se les puede instar a que ellos propongan algún juego de fútbol. Por ejemplo Futvoley o Fútboltenis.



PARTIDILLO

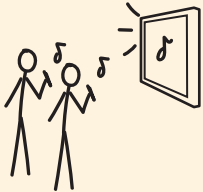
(Opcional, dependiendo del criterio del profesor/a y siempre que se puedan asegurar las medidas de seguridad). Dividir el grupo en dos y jugar un partidillo de fútbol sala con reglas básicas y modificadas (ejemplo: no entrar en contacto con los compañeros, no tocar nunca el balón con las manos, jugar sin porteros...)

PARTE FINAL (10')

- Ejercicios individuales de soltura muscular y estiramientos dirigidos por ellos mismos.
- VALORAR CONJUNTAMENTE LA SESIÓN.
- RECOMENDACIONES SALUDABLES:
 - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19.
 - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LOS BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL.
- ASEO PERSONAL: LAVADO MANOS Y CARA.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

KARAOKE 2

PARTE PREPARATORIA (10')	• Aseo manos y cara. • Traslado a zona correspondiente. • Preparación del material: PC y equipo de audio. • Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y SALUD que se van a seguir.
PARTE INICIAL (10')	El profesor/a elegirá LA ÚLTIMA CANCIÓN QUE CANTARON EN GRUPO PARA REPETIRLA EN GRUPO TAMBIÉN.
PARTE PRINCIPAL (30')	INTERPRETACIÓN INDIVIDUAL • Cada alumno/a interpretará su canción elegida. INTERPRETACIÓN GRUPAL • Ahora cada grupo interpretará su melodía elegida. CANTO FINAL • El profesor/a elegirá otra canción muy conocida para ser cantada por todo el grupo. 
PARTE FINAL (10')	• Se comentará en grupo todo lo cantado. Cabe la opción de otorgar puntuaciones a cada intérprete, en modo concurso.
	• RECOMENDACIONES SALUDABLES: - RECORDAR MEDIDAS QUE DEBEN GUARDAR CONTRA LA COVID19. - COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LOS BUENOS HÁBITOS DE SALUD. • ASEO PERSONAL: LAVADO MANOS Y CARA.

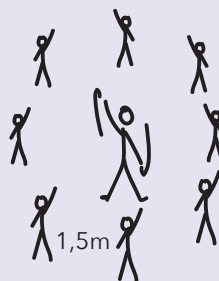
OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

**PARTE
PREPARATORIA
(10')**

- Aseo manos y cara.
- Traslado a zona deportiva.
- Preparación del material.
- Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y de SALUD que se van a seguir.

PARTE INICIAL (10')

- En círculo todos los alumnos, con el profesor/a en el centro, realizarán ejercicios de movilidad articular dirigidos por ellos mismos. Se repasarán todas las articulaciones.
- Posteriormente se realizarán durante unos minutos (2' o 3') y de forma individual carrera continua muy suave.



**PARTE PRINCIPAL
(30')**

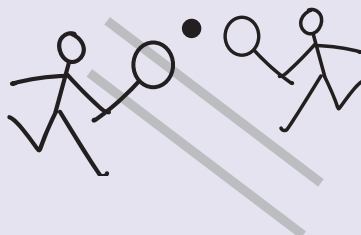
CIRCUITO

- Organizamos un circuito con dos actividades, mientras un grupo realiza PALAS POR PAREJAS, el otro grupo realiza FÚTBOL, cambiando más tarde.
- Cada grupo decide qué ejercicio o juego hace de fútbol o palas en cada puesto.

PALAS POR PAREJAS

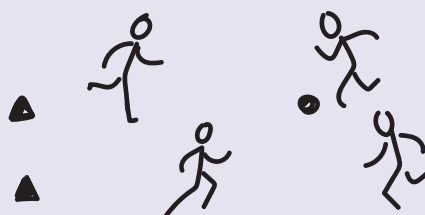
- Podrán hacer golpeos para conseguir un objetivo.
- Podrán simplemente pasarse la pelota.

Incluso podrán organizar un partidillo de tenis modificado con los consejos del profesor/a.



FÚTBOL

- Podrán hacer rondos.
- Podrán pasarse el balón.
- Podrán jugar un partidillo.



PARTE FINAL (10')

- Ejercicios individuales de soltura muscular y estiramientos dirigidos por ellos mismos.
- Recordar los preparativos para la Fiesta Final.

OBSERVACIONES: El profesor en función del número de alumnos, de los recursos materiales que disponga y de cualquier otra circunstancia que se pueda dar, deberá modificar los contenidos de la sesión anteponiendo la motivación, la seguridad y sobre todo la salud del alumnado a cualquier planteamiento que aquí se haga.

FIESTA FINAL

PARTE PREPARATORIA

- Aseo manos y cara.
- Traslado a zona donde se va a desarrollar la actividad.
- Preparación del material.
- Explicación por parte del profesor/a de las actividades que se realizarán y de las normas de seguridad y SALUD que se van a seguir.

PARTE INICIAL

Información de lo que se va a hacer, cómo se va a organizar y cuáles serán las funciones de cada alumno.

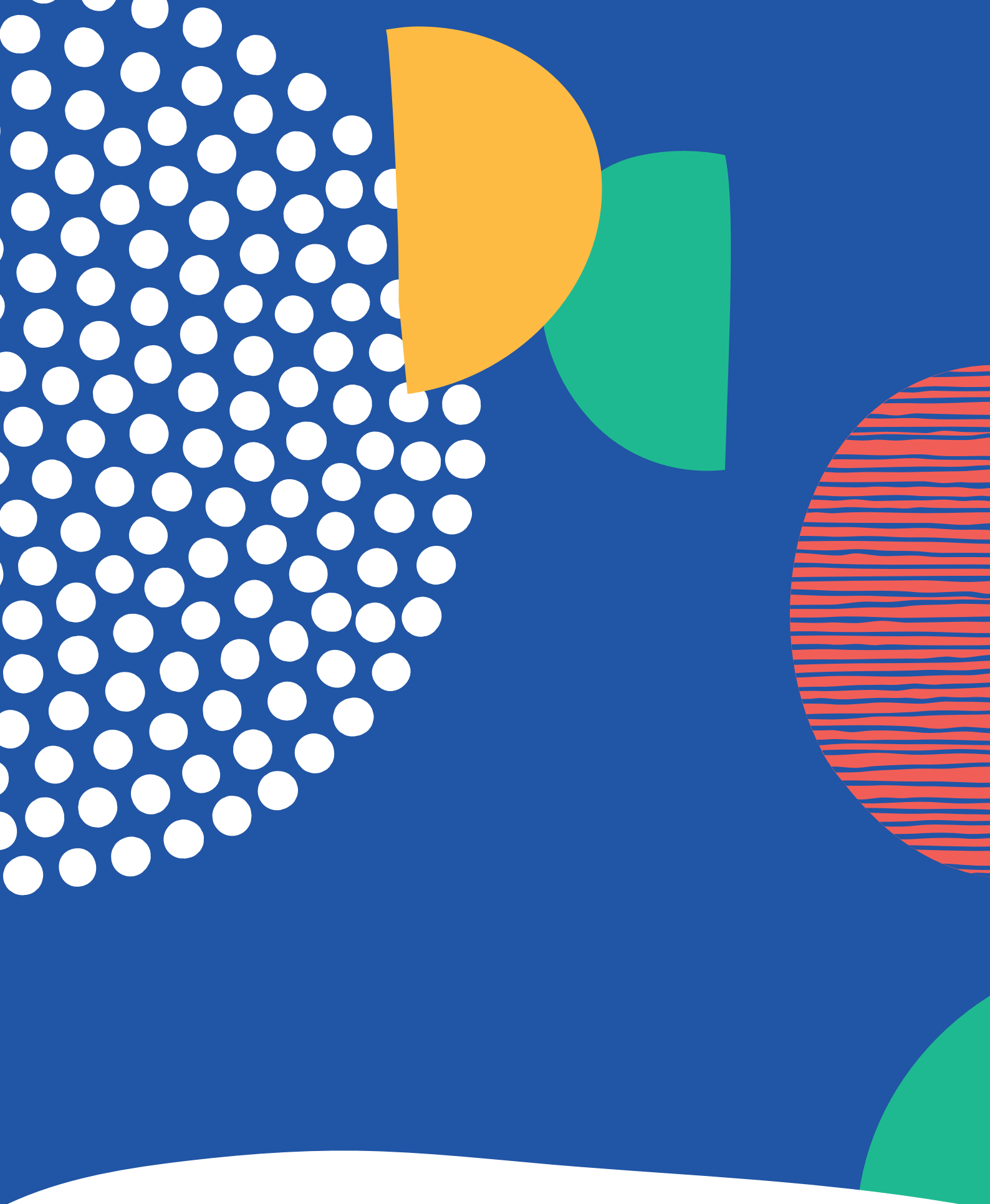
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES DE LA FIESTA

Los alumnos/as decidirán las actividades de la Fiesta. Podrían optar por Partidillos, Concurso de Karaoke o Coreografías... incluso se podría organizar una Yincana o Juego de Enigmas.

PARTE FINAL

- RECOGIDA DEL MATERIAL Y DESPEDIDA.



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo