

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Cooperamos a través del juego

Sinopsis

Esta Situación de Aprendizaje, nace de la necesidad de mejorar el clima de convivencia de las tutorías de Segundo de E.S.O., donde se encuentra nuestro alumnado PROMECO. Las sesiones se desarrollarán durante las horas de tutoría, haciendo uso del recurso de la Pareja Pedagógica, formada por el tutor oficial y el Docente PROMECO, que en nuestro caso es especialista en Educación Física. Los "juegos cooperativos" son un medio muy adecuado para lograr niveles de cooperación adecuados, a través de la interacción positiva que se produce entre los miembros del grupo. La actividad física nos permite salir del entorno habitual del aula y favorece relaciones interpersonales que en el entorno del aula sería muy complicado lograr.

Datos técnicos

Autoría: AGUSTÍN GONZÁLEZ PÉREZ, GUSTAVO GARCÍA PULIDO

Centro educativo: AGUSTÍN MILLARES SALL

Tipo de Situación de Aprendizaje: Tareas

Estudio: 2º Educación Secundaria Obligatoria (LOMCE)

Materias: Educación Física (EFI)

Identificación

Justificación: La Situación de Aprendizaje que se presenta está principalmente motivada por el ánimo de implicar al alumnado desde una perspectiva física y emocional. De este modo se puede lograr a través del trabajo cooperativo importantes niveles de activación física que, convenientemente planificados, estimulen y provoquen adaptaciones orgánicas en el contexto del desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas. Además, entra en juego un elemento que debería considerarse inseparable al movimiento, al progreso del desarrollo corporal, a saber: la relación asertiva y empática de la persona con su entorno social.

Fundamentación curricular

Crterios de evaluación para Educación Física

Código	Descripción
SEFI02C01	<p>Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.</p> <p>Con este criterio se pretende que el alumnado identifique la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas orgánico-funcionales, distinguiendo los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tiene sobre la salud individual y colectiva. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de constatar la mejora general de su organismo en la práctica físico-motriz e identificar las causas que provocan dicha mejora.</p> <p>También se constatará si el alumnado identifica, asume y relaciona el funcionamiento del aparato locomotor y sistema cardiovascular, la respiración, y una adecuada alimentación e hidratación con la realización de actividades físico-motrices. Se verificará, también si es capaz de hacer modificaciones y ajustes en su tono muscular adoptando las posturas más correctas que reviertan en la mejora de su estado general y de sus producciones físico-motrices.</p> <p>Asimismo, se pretende comprobar que el alumnado se muestra autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.</p>

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Cooperamos a través del juego

Código	Descripción
Competencias del criterio SEFI02C01	Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales.
SEFI02C04	Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre. Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual o colectiva, tiene una actitud de solidaridad y cooperación encaminada a la consecución de objetivos comunes, aceptando sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de los demás. El diálogo sobre la estrategia colectiva, su organización y puesta en práctica, la disposición para asumir roles durante el juego con actitud positiva y esfuerzo, la aportación de las propias habilidades básicas o específicas o las actitudes respetuosas hacia las normas y las demás personas que intervienen en el juego contribuyen al cumplimiento de este criterio.
Competencias del criterio SEFI02C04	Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas.

Fundamentación metodológica/concreción

Modelos de Enseñanza: Enseñanza directiva, Investigación guiada

Fundamentos metodológicos: El profesorado será el guía del proceso de aprendizaje, donde propondrá parte de los ejercicios y otros serán descubiertos también por el propio alumnado.

La metodología a desarrollar en esta situación de aprendizaje se caracteriza por:

- Está basada en el constructivismo.
- Es participativa e inclusiva.
- Centrada en el proceso y en la búsqueda de nuevas soluciones.
- Manifiesta implicación cognitiva, y el alumnado es el protagonista del proceso.
- Se fomenta el aprendizaje cooperativo: todo el alumnado une su talento en torno a la creación de un objetivo común.

Principios generales:

- Favorecer la participación e integración del alumnado en un clima de cooperación y respeto.
- No centrarse solo en el resultado, tener en cuenta también el proceso.
- Favorecer el aseo, higiene y adecuada nutrición antes, durante y al final de la práctica deportiva.
- Propiciar la búsqueda de nuevas soluciones en las actividades propuestas.
- Estilos de enseñanza que fomenten la participación del alumnado y su implicación cognitiva, como la enseñanza recíproca y el descubrimiento guiado.
- Crear un ambiente de aprendizaje que favorezca la comunicación y confianza en el grupo.
- Potenciar la actitud crítica hacia los hábitos de vida no saludables, relativos a los propios hábitos posturales y de actividad física.

Actividades de la situación de aprendizaje

[1]- UNO PARA TODOS/AS Y TODOS/AS PARA UNO

- 1) ACOGIDA: Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.
- 2) CALENTAMIENTO: Movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Cooperamos a través del juego

[1]- UNO PARA TODOS/AS Y TODOS/AS PARA UNO

3)EVACUACIÓN DEL BARCO: Variante del juego cooperativo de cruzar el río pero aquí la intensidad será mayor. Para ello el profesorado organiza grupos de 5-6 alumnos/as donde 2 o 3 alumnos/as adoptan el rol de enfermos/as que deberán ser transportados por sus compañeros/as. Cada equipo contará con dos colchonetas o aislantes que utilizarán para poder avanzar ya que solo se puede pisar sobre los mismos. A modo de carrera, los equipos habrán de ir

de un punto a otro señalado (una vez allí cambiarán el rol con los/as compañeros/as enfermos/as) y volverán lo más rápidamente posible pero solo pisando sobre los aislantes.

4)FITBALL (BALÓN GIGANTE) COOPERATIVO: Al igual que la actividad anterior, para que el alumnado pueda realizarla exitosamente, será necesario un trabajo conjunto y coordinado entre los miembros. En grupos de 3 o 4 el alumnado tendrá que llevar lo más rápido posible el fitball de un lugar indicado a otro. El fitball no puede tocarse con los brazos ni con las manos. Elegiremos un recorrido medio, por ejemplo, dar la vuelta completa al campo de fútbol o baloncesto o similar.

En el primer intento el alumnado correrá despacio ya que no tiene la seguridad para llevar el fitball sin utilizar las manos ni los brazos. Por eso será importante que el profesorado les permita realizar el recorrido varias veces animándoles a mejorar sus marcas. Se puede pedir también que solo puedan tocarlo con la espalda, etc. Si no se dispone de fitball se pueden utilizar otro tipo de balones.

5) 24 HORAS DE LEMANS: El profesorado introduce las 24 horas de Lemans como una actividad donde premia la constancia y el espíritu de equipo. Para aprovechar que los fitballs (balones gigantes) han sido utilizados en la actividad anterior, ahora se propone un trabajo intenso a modo de relevos por parte del alumnado participante. El profesorado aprovecha los grupos organizados en la actividad anterior. Por equipos, realizarán una carrera por relevos en la que realizarán un recorrido de distancia media (vuelta a la pista) a su 100% a la vez que desplazan el fitball. Los turnos entre uno/a y otro/a jugador/a servirán para descansar del esfuerzo intenso y volver a realizarlo al 100%. Se puede plantear como una actividad de toda la clase en la que intentará conseguir la mejor marca de su curso.

6) JUEGO DE TITANES: El profesorado divide la clase rápidamente en dos equipos y asignará a cada equipo una mitad del campo de juego (preferiblemente la pista de fútbol sala). Con dos fitball (balones gigantes) los dos equipos disputarán un partido en el que el objetivo será marcar en la portería contraria y que no marquen en la suya. Solo se puede golpear la pelota con las manos y no se puede agarrar. Al tener dos pelotas en juego obligará a los equipos a organizarse desde el punto de vista táctico ya que si suben todos al ataque será muy fácil que les marquen un gol.

7)ESTIRAMIENTOS.

Reflexión breve de la sesión, dificultades, aprendizajes, etc.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Coloquio - juegos cooperativos	- Grupos Heterogéneos	1	FITBALL (BALONES GIGANTES). COLCHONETAS. PETOS	Pabellón/Cancha/Patio	

[2]- LA UNIÓN NOS HARÁ MÁS FUERTES

1) CALENTAMIENTO: movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.

2) DÉJATE LLEVAR: Con una soga dispuesta en círculo cerrado, el alumnado será numerado por el profesorado del 1 al 4 y se disponen (aleatoriamente) para agarrar la soga mirando hacia dentro del círculo, con las manos cerradas, juntando los puños juntos y con las palmas hacia abajo. Se indica que, por seguridad, no se pueden realizar tracciones explosivas, así como soltar la soga. Se dejan 15 segundos de experimentación. A continuación el profesorado indica qué números pueden realizar una tracción mantenida de la soga, hacia atrás. El resto de números se dejan llevar. Comienza indicando un solo número («uno», «cuatro», etc.) y continúa con llamamientos emparejados («dos y tres», «uno y cuatro», etc). Después con el llamamiento de tres números, dejando uno en situación relajada. Finalizar con una tracción conjunta sumativa (nombrar todos los números, da igual el orden, de modo escalonado).

3) ME PONGO DE PIE, ME VUELVO A SENTAR: Superadas las primeras vivencias del manejo de la soga el alumnado se enfrentará al reto de mantener un círculo de fuerza (contracciones isométricas) con la soga. Una vez logrado el círculo en tensión, se mantiene la situación durante 30 segundos aproximadamente. A continuación se plantean desplazamientos por el gimnasio en el que se mantendrá la forma circular de la soga. El profesorado dará referencias físicas muy concretas y claras (hacia la puerta de entrada, hacia la canasta más cercana...) en esta segunda parte, que puede durar un par de minutos. Ya dominada y conocida la fuerza que hay que aplicar, el reto que se plantea al grupo consistirá en, sin desplazar el círculo, sentarse en el suelo todos a la vez, sin brusquedades ni caídas. Igualmente, ponerse en pie de nuevo es otra meta que habrá que conseguir. Para ello, cada participante deberá aplicar una fuerza de tracción tal sobre la soga que sirva de apoyo para sí mismo/a y a su vez para los demás miembros del grupo de clase. Serán necesarios 3-4 intentos hasta conseguirlo. Se pueden establecer variantes que

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Cooperamos a través del juego

[2]- LA UNIÓN NOS HARÁ MÁS FUERTES

incrementen la intensidad, modificando el número de apoyos de manos y pies en soga y suelo respectivamente (solo puede agarrarse la cuerda de una, solo con un pie, dos manos y un pie, etc.).

4) CAMINO AÉREO: La situación en la que se ha finalizado la actividad anterior es el escenario ideal para esta actividad. Únicamente habrá que realizar una ligera modificación en el agarre de la soga, que consiste en cruzar el brazo derecho por encima del brazo izquierdo del compañero o compañera que se tiene a la derecha. De este modo tendremos y ofreceremos un apoyo extra a la hora de realizar las distintas actividades. Con el nuevo agarre explicado, se mantendrá la soga a la altura de la cintura (de media) mediante una contracción isométrica. Es recomendable mantener los brazos extendidos para soportar mejor esta tracción. Un/a compañero/a (voluntario/a o designado/a por el profesorado) tratará de caminar sobre la soga. Para ello solo apoyará el arco plantar, no el pie longitudinalmente (punta del pie izquierdo hacia fuera del círculo, la del derecho hacia dentro, si se camina en el sentido de las agujas del reloj). Inicialmente el profesorado (dentro del círculo) ayudará al caminante en su progresión sobre la soga, que intentará no pisar las manos de algún compañero/a. Dejaremos tiempo de práctica suficiente como para que lo intenten 7-8 compañeros/as.

6) INDIANA JONES: El grupo de clase se coloca en un extremo del gimnasio. Dos compañeros/as dan media comba (sin que realice el giro completo, tipo «a la barca»). De manera individual, primero, por parejas, y jugando con otros agrupamientos después, el alumnado deberá pasar la comba frontalmente sin detenerse en su carrera. Esta primera parte de la actividad durará 3-4 minutos y resultará muy asequible para todo el alumnado.

A continuación, se dará comba permitiendo su giro completo en el sentido contrario a la marcha del alumnado que se enfrenta al obstáculo. Por parejas, cogidos de la mano, se tratará de atravesar a la carrera el espacio que hay entre los compañeros y compañeras que dan la comba sin que esta toque a la

pareja, y sin saltarla. Hay que elegir convenientemente el momento, pero sin detenerse. Progresivamente se irán añadiendo combas, hasta completar las cuatro existentes, de tal manera que el alumnado (hasta en grupos de 4 a la vez) atraviesen a la carrera, con decisión y coordinación, los obstáculos que representan las cuerdas que girarán desacompañadamente.

7) ESTIRAMIENTOS.

Reflexión breve de la sesión, dificultades, aprendizajes, etc.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- juegos cooperativos - Coloquio	- Grupos Heterogéneos	1	CUERDAS	Pabellón/Cancha/Patio	

[3]- ¿QUIÉN QUIERE SER VOLUNTARIO/A?

1) CALENTAMIENTO: Movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos.

2) LA CEBOLLA: Todo el grupo de clase, a excepción de un/a alumno/a, se sitúa en el interior del círculo de medio campo (fútbol sala...). Dependiendo de la superficie de juego y estado de la misma, se podrán colocar de pie o sentados/as, pero siempre fuertemente unidos de brazos, manos y piernas.

El alumno o la alumna que queda fuera del círculo tratará de deshacer/deshojar esta cebolla humana, quitando uno/a a uno/a de la unión inicial. Quienes vayan siendo retirados/as pasarán a ser deshojadores/as de la cebolla.

3) EL VIENTO Y EL ÁRBOL: Se organizan grupos de 6-8 alumnos/as formando un círculo, un miembro del grupo se sitúa en el centro. La persona que se encuentra en el centro cerrará los ojos y se dejará caer en cualquier sentido. Los compañeros y compañeras le pararán para que no caiga y le mecerán hacia otro lado donde otros/as compañeros/as le pararán y le mecerán nuevamente.

4) TRONCO Y BLANDIBLÚ: En este juego se alternarán una profunda relajación muscular con la máxima contracción muscular. Uno de los jugadores o jugadoras se tumbará en una colchoneta (1 por cada grupo de 3-4 alumnos/as). Inicialmente deberá estar completamente relajado/a, inerte, como «blandiblú». Sus compañeros/as, dispuestos a ambos lados, intentarán levantarlo hasta dejarlo de pie. Después de 2-3 intentos con cada alumno/a, quien está tumbado/a ahora realizará una potente contracción muscular, como si fuera el tronco de un árbol. Sus compañeros y compañeras le colocarán de pie mediante una acción explosiva, teniendo en todo momento los pies por debajo de la cabeza. La sensación de velocidad que experimenta el «tronco» es muy intensa, casi vertiginosa.

5) RELEVOS ACCIDENTADOS: Se explica la técnica utilizada habitualmente para el transporte de una víctima o accidentado/a de la manera más segura: haciéndolo en bloque, sin fluctuaciones en altura ni torsiones. Para ello habrá que colocar a cada alumno y alumna en puntos estratégicos respecto a la persona accidentada de la siguiente manera:

- Uno/a en la cabeza y la sujeta procurando inmovilizar el cuello con los antebrazos.
- Dos, uno/a a cada lado del tronco, a la altura de los hombros, colocando la palma de las manos en contacto con las escápulas.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Cooperamos a través del juego

[3]- ¿QUIÉN QUIERE SER VOLUNTARIO/A?

Esta disposición simétrica se mantiene en el resto de colocaciones.

- Zona lumbar-pelvis (ilion).
- Zona media del muslo y pierna, isquiotibiales y gemelos respectivamente.

El compañero o compañera que hace de muerta puede colaborar con una contracción muscular similar a la de la actividad anterior.

Una vez explicada la actividad el profesorado organizará grupos de 8 alumnos/as donde uno/a será la víctima. Cada equipo tendrá que realizar tantos trayectos de 9 m (por ejemplo, por tener la referencia de una posible pista de voleibol) como integrantes tenga el grupo. Así, todos y todas experimentarán ser la víctima o accidentada.

El transporte se hará con la persona accidentada en decúbito supino y a la altura de la cintura.

6) MISIÓN IMPOSIBLE: Esta actividad simula la escena de la película en la que el protagonista cae suspendido de un cable hacia el suelo de una cámara acorazada...Partiendo de la situación de la actividad anterior, se modifican los agarres del cuerpo del compañero/a. Ahora se agarra con firmeza la ropa (importante llevar ropa gruesa), en los puntos indicados con anterioridad. El compañero o compañera que está en la cabeza agarra la ropa por la zona de los trapecios. Se trata de levantar desde el suelo al compañero/a mediante una acción rápida: hasta la cintura primero, por encima de las cabezas después.

7) ESTIRAMIENTO.

Reflexión breve de la sesión, dificultades, aprendizajes, etc.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- juegos cooperativos - coloquio	- Grupos Heterogéneos	1	C O L C H O N E T A Q U I T A M I E D O S C O L C H O N E T A S P E Q U E Ñ A S	Pabellón/Cancha/Patio	

[4]- LOS JUEGOS DE LOS ABUELOS Y LAS ABUELAS

1) CALENTAMIENTO: Movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos.

2) RECOGIDA DE MAZORCAS: Situamos la mitad de filas de mazorcas (conos o testigos de atletismo) que el número de alumnos/as por grupo (si hay 8, se hacen 4 filas). Las mazorcas se colocan a una separación constante de 2 m, realizando un trayecto de ida y vuelta se plantean las siguientes modalidades de recogida:

- Cada alumno/a recoge una a una las mazorcas de modo ordenado.
- Lo mismo pero con orden de recogida libre.
- Lo mismo pero la ronda termina cuando se vuelven a dejar las mazorcas en su sitio original. Recogida y devolución libres.
- Recogida por parejas (juntando las mazorcas correspondientes). En relevo. Recogida y devolución libres.
- Recogida en gran grupo. En relevo. Recogida y devolución libres.

3) SOGA TIRA A 2-3-4: En subgrupos de 4 (el grupo de 8 de la actividad anterior se divide en 2). Conforme se desarrolla la estación se plantean las siguientes alternativas:

- Soga-tira a 2. Los dos equipos enfrentados, traccionando de la misma sogas.
- Soga-tira a 3. Tres alumnos/as de cada equipo tiran de la cuerda y el cuarto alumno/a solo puede intervenir si su equipo va perdiendo y una vez que recupera la igualdad deja de intervenir.
- Soga-tira en cuadrado. Se une la sogas cerrando un cuadrado (uso del nudo pescador). En parejas, los 8 alumnos/as del grupo se colocan en el interior de la sogas. Tendrán que intentar alcanzar las esquinas de un cuadrado mayor delimitado por cuatro conos.
- Soga-tira en cruz. Misma dinámica que la anterior, pero las sogas (un total de 2) están en disposición cruzada. Admite las modalidades de 2 y 4 equipos, siendo la primera la más cooperativa.

4) CASTELLERS: Evocando a las espectaculares construcciones humanas realizadas en Cataluña, Alto Aragón y Baleares, se muestran impresadas en folios ejemplos de posibles castillos piramidales. Sirve como introducción o repaso (dependiendo de la temporalización programada en el curso) del contenido de Acrosport. Los alumnos y alumnas intentarán reproducir las figuras propuestas y crear alternativas a las mismas. Conviene dejar bien claro cuáles son los puntos de apoyo del portor y del ágil, indicando que para la

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Cooperamos a través del juego

[4]- LOS JUEGOS DE LOS ABUELOS Y LAS ABUELAS

elaboración y desmontaje de los castillos debe haber una estrategia previa que garantice la seguridad y finalización de los mismos. Se trata de una actividad donde entran en juego matices de la personalidad de los integrantes del equipo: liderazgo, subordinación, asertividad, tolerancia a la frustración.

5) ESTIRAMIENTOS.

Reflexión breve de la sesión, dificultades, aprendizajes, etc.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- juegos cooperativos - coloquio	- Grupos Heterogéneos	1	Sogas, trozos de cuerda pequeños, cordones, conos pequeños, testigos de relevos (atletismo), colchonetas, una por cada grupo de 3-4 personas, conos pequeños o testigos de atletismo simulando mazorcas de maíz.	Pabellón/Cancha/Patio	

[5]- AHORA ME TOCA A MI

En esta última sesión será el alumnado quien la lleve a cabo de principio a fin. Previamente se repartirán por equipos las partes de la sesión para que un grupo pueda encargarse del estiramiento inicial, otro del final y el resto de incluir juegos cooperativos, seleccionando los que consideren más oportunos de la muestra experimentada en las sesiones previas o bien de otras propuestas que investiguen a través de diversas fuentes (material bibliográfico, Internet...). El profesorado supervisará la secuencia diseñada por el grupo aula, que entregarán en un guión previo, apoyando y guiando la práctica para asegurar que se realiza con las medidas de seguridad adecuadas y que se desarrolla de forma conveniente.

Una vez el grupo aula ha desarrollado la sesión, el alumnado realizará la autoevaluación de su parte, la coevaluación de la puesta en práctica del resto de grupos en un coloquio grupal enfatizando el aprendizaje desarrollado y la superación de posibles dificultades. El profesorado aprovechará también para realizar la suya, haciendo hincapié en el valor de la cooperación para la resolución de los juegos planteados y como vía para la resolución de problemas en cualquier otro contexto.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SEFI02C04 - SEFI02C01	- Sesión de juegos cooperativos - Coloquio - Guion	- Grupos Heterogéneos - Gran Grupo	2		Aula, Pabellón/cancha/patio	

Fuentes, Observaciones, Propuestas

Fuentes: LOS JUEGOS EN EL CURRÍCULUM DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Editorial Paidotribo.

Observaciones:

Propuestas: