

**TERCER PREMIO**

Un deporte para  
fomentar Andalucía:

# Baloncodo

Juegos de estiramiento



XXIX edición  
curso 2016/2017



## Premios

### Joaquín Guichot

a investigaciones,  
experiencias y materiales  
sobre Andalucía y su cultura

#### TERCER PREMIO

Un deporte para  
fomentar Andalucía:

## Baloncodo

Juegos de estiramiento

#### Autoría:

Norberto Domínguez Jurado, del Colegio de Educación Infantil y Primaria  
Rafael Alberti, Arroyo de Coche (Málaga).

#### Edita:

Consejería de Educación. Junta de Andalucía.  
Dirección General de Innovación y Formación del Profesorado



JUNTA DE ANDALUCÍA

## ÍNDICE

1. ESCULTORES .....	4
2. MARIONETAS .....	5
3. SUPERHÉROES .....	6
4. EL COMPÁS .....	7
5. EL ESPEJO.....	8
6. ESTATUAS .....	9
7. SUMO ESTIRADO .....	10
8. REMANDO DE ESPALDAS .....	11
9. EMPUJA LA CAJA .....	12
10. PINTA LEJOS .....	13
11. EL FOTÓGRAFO.....	14
12. EL JARDÍN .....	15
13. PALABRAS HUMANAS .....	16
14. FECHAS ESTIMADAS .....	17
15. CASTILLOS EN PIE .....	18
16. EL GRAN OVILLO.....	19
17. ENLAZADOS.....	20
18. REBASA LA BARRERA.....	21
19. CADENA ELÁSTICA .....	22
20. EL LÁTIGO.....	23
20. PLANTAR UN ÁRBOL .....	24
22. LA AGUJA DEL RELOJ.....	25
23. ESPADACHÍN .....	26
24. INGRAVIDEZ.....	27
25. PATAS ARRIBA .....	28
26. PINBALL HUMANO .....	29
27. LAS LIANAS.....	30
28. EL TÚNEL.....	31
29. AGUANTA LA PELOTA .....	32
30. CISNES DE PIEDRA.....	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	34

## 1. ESCULTORES

**Nº participantes:** 2 personas.  
**Edad:** desde 4 años hasta 12 años.  
**Material:** ninguno.  
**Espacio:** suelo gimnasio / patio.  
**Organización:** por parejas, en decúbito sup



### DESCRIPCIÓN

En parejas, un miembro participante se tumba sobre el suelo o colchoneta, dejando todo el peso sobre el mismo, relajado. Mientras tanto, el otro miembro de la pareja deberá posicionar sus segmentos corporales, creando una escultura.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Modificar el posicionamiento del miembro participante que se tumba.
- Introducir intervalos de tiempo, con la intención de crear una mayor dificultad a la hora de realizar la actividad.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 3' hasta 7'.

**Etapas:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 2. MARIONETAS

**Nº participantes:** 2 personas.

**Edad:** desde 4 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** por parejas, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, un miembro participante se coloca delante del otro de pie, sujetos por los brazos. A la señal del docente, su compañero lo llevará por todo el espacio disponible, simulando que se trata de una marioneta en movimiento.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Cambiar la ubicación del miembro participante que hace de marioneta.
- Alternar los intervalos de tiempo empleados, con la intención de aumentar el grado de dificultad de la actividad.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 3' hasta 7'.

**Etapas:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

### 3. SUPERHÉROES

**Nº participantes:** entre 2 personas y 30 personas.

**Edad:** desde 4 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** gran grupo, de pie.



#### DESCRIPCIÓN

En gran grupo, y ocupando el espacio disponible, ir adquiriendo las figuras corporales propuestas por el docente. En ellos, se deberán identificar a los principales superhéroes y superheroínas de cómics.

#### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Introducir movimientos mientras se realizan los estiramientos.
- Posicionar los segmentos corporales de forma concreta para, posteriormente, alcanzar la figura propuesta por el docente.

#### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

#### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 3' hasta 7'.

**Etapas:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 4. EL COMPÁS

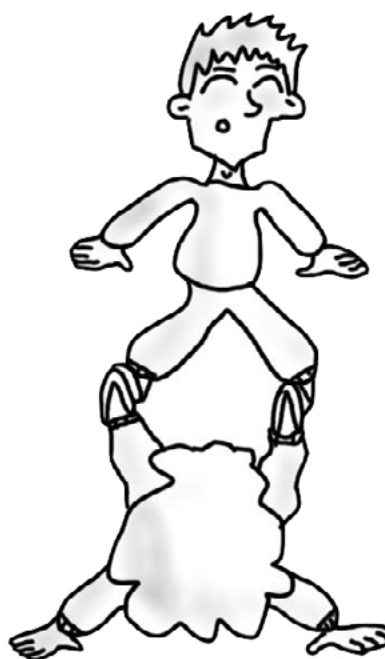
**Nº participantes:** 2 personas.

**Edad:** desde 6 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** por parejas, sentados.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, situarse sentados frente a frente. Las piernas quedarán extendidas y los talones de cada miembro participante se ubicarán suela con suela. Se abrirán y cerrarán las piernas de forma simultánea, con la intención de realizar una apertura de 90<sup>a</sup>.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Alternar la velocidad que se le impone a la realización del ejercicio.
- Posicionar los segmentos corporales de forma concreta para, posteriormente, alcanzar la figura propuesta por el docente.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 3' hasta 7'.

**Etapas:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 5. EL ESPEJO

**Nº participantes:** 2 personas.

**Edad:** desde 3 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** por parejas, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, situarse de pie frente a frente. Uno de los miembros participantes de la pareja realizará diferentes movimientos y gestos, mientras que su compañero deberá imitar todo lo que haga, como si de un espejo se tratase. Se intercambiarán los roles.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Aumentar la velocidad de la realización de la actividad, distribuyéndose por el espacio.
- Establecer ejercicios concretos para su realización mientras se desarrolla la imitación como si fuesen un espejo.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 3' hasta 7'.

**Etapas:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.



## 6. ESTATUAS

**Nº participantes:** entre 2 personas y 30 personas.

**Edad:** desde 3 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** gran grupo, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En gran grupo, todas las personas participantes se distribuyen por el espacio disponible. A la señal del docente, deberán adquirir una figura corporal que mantendrán mientras se indique, creando una figura personal y única.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Potenciar otros aspectos motrices a través de la realización de figuras corporales, realizando ejercicios de equilibrio y giros.
- Modificar la situación del alumnado, situándose en decúbito supino y prono.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 7. SUMO ESTIRADO

**Nº participantes:** 2 personas.

**Edad:** desde 5 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** por parejas, en decúbito prono.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, y situados frente a frente y boca-abajo, el alumnado extiende brazos y piernas, agarrándose de las manos. A la señal del docente, y manteniendo el empuje en las manos, intentar sobrepasar el lado del campo del otro participante.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Cambiar la ubicación de las parejas, de forma que se coloquen en decúbito supino.
- Modificar el punto de empuje, pudiendo hacerlo con la cadera, las piernas o incluso los glúteos.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** empuje / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 8. REMANDO DE ESPALDAS

**Nº participantes:** 2 personas.

**Edad:** desde 7 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** por parejas, sentados.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, y situados espalda contra espalda sentados, los miembros participantes se enlazan a la altura de los codos. A la señal del docente, deberán tirar del otro de forma alterna, teniendo la sensación de que están remando en el mar.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Cambiar la ubicación de las parejas, de forma que se coloquen frontalmente.
- Aumentar el ritmo de la realización del ejercicio, combinado con un brusco descenso, experimentando autocontrol en la actividad.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** empuje / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 9. EMPUJA LA CAJA

**Nº participantes:** 2 personas.

**Edad:** desde 7 años hasta 12 años.

**Material:** cajas de cartón.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** por parejas, sentados.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, un miembro participante se sienta con las piernas lo más abiertas posibles, formando un ángulo de  $90^{\circ}$ . Mientras tanto, el otro miembro se sitúa detrás. Con la ayuda de este último, y empujando poco a poco, ayudará al otro participante a llevar la caja lo más lejos posible sin rebotes musculares.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Modificar la disposición de las parejas, de forma que tengan que empujar la caja en diferentes posiciones.
- Sustituir el empuje por el hecho de atraer la caja al punto que se establezca.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** empuje / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 10. PINTA LEJOS

**Nº participantes:** entre 2 personas y 30 personas.

**Edad:** desde 5 años hasta 12 años.

**Material:** papel continuo / lápices de colores.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** gran grupo, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En gran grupo, el alumnado se distribuye por el espacio disponible, en donde quedará situado un gran papel continuo y lápices de colores. A la señal del docente, intentar crear una producción plástica llegando a tocar el suelo sin flexionar las rodillas.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Cambiar la posición para poder pintar, de manera que se alternen las disposiciones.
- Introducir nuevos elementos de producción plástica para la elaboración de la obra, tales como hilos o pegatinas.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapas:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** empuje / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 11. EL FOTÓGRAFO

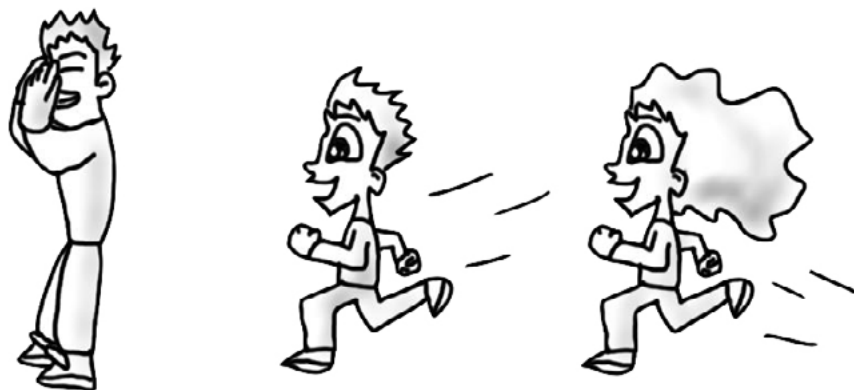
**Nº participantes:** entre 2 personas y 30 personas.

**Edad:** desde 5 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** gran grupo, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En gran grupo, todo el alumnado se coloca a un extremo del espacio disponible. Mientras tanto, otro miembro participante se va al lado opuesto y, con los ojos cerrados y dando la espalda al grupo, simula echar una fotografía. En ese momento, el resto de participantes podrá avanzar y en cuanto vuelva a girarse el fotógrafo, deberá quedar inmóvil. Gana la primera persona participante que llega al final.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Realizar los movimientos marcha atrás, de manera que no se dirija frontalmente.
- Alternar la forma de desplazarse: reptando, de rodillas, en cuadrupedias o incluso incluyendo saltos y zigzagueos.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapas:** educación infantil / educación primaria.

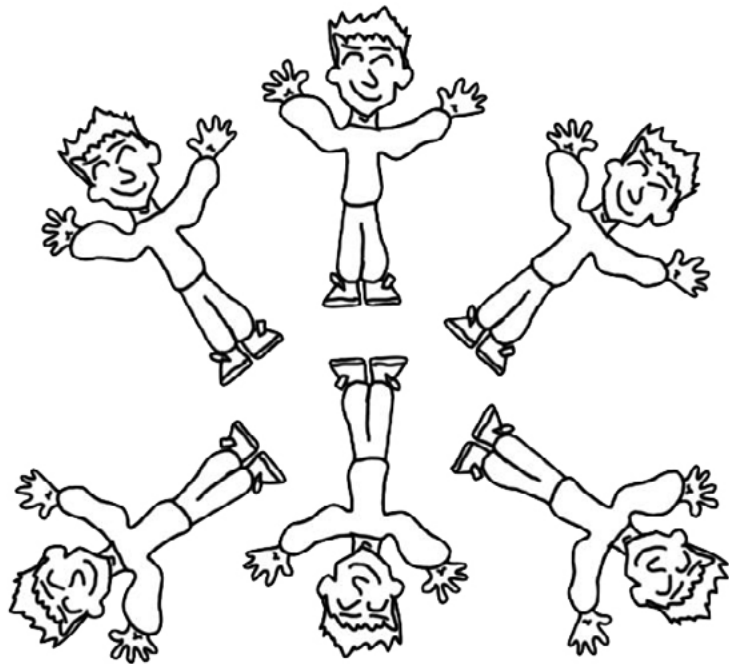
**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 12. EL JARDÍN

**Nº participantes:** 5 personas.  
**Edad:** desde 5 años hasta 12 años.  
**Material:** ninguno.  
**Espacio:** suelo gimnasio / patio.  
**Organización:** grupos de

5 personas, tumbados.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 5 personas, el alumnado se distribuye en el espacio disponible. Respetando el tiempo marcado por el docente, deberán formar una flor en el suelo lo más original posible con la ayuda del posicionamiento de cada miembro participante.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Cambiar la posición de las flores, con la intención de ir creando producciones distintas.
- Modificar la creación de flores por otras formas, como sistemas montañosos, caminos, muebles y castillos.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapas:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 13. PALABRAS HUMANAS

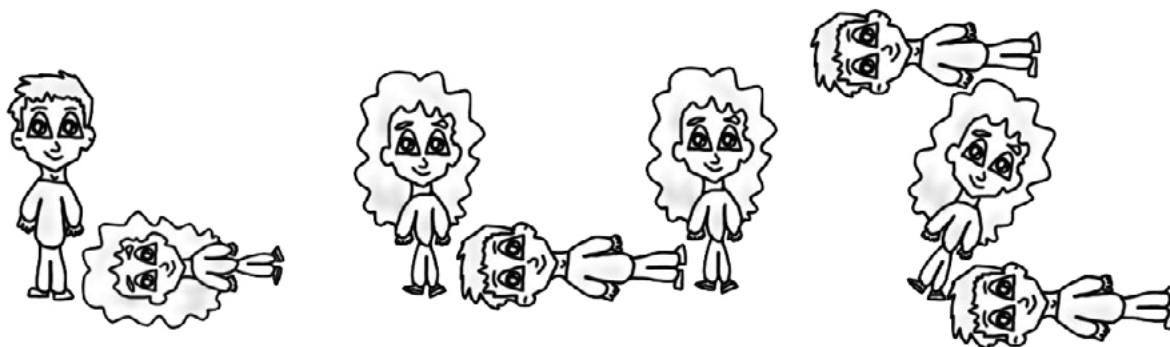
**Nº participantes:** 5 personas.

**Edad:** desde 5 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** grupos de 5 personas, tumbados.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 5 personas, el alumnado se distribuye en el espacio disponible. Respetando el tiempo marcado por el docente, deberán formar diferentes palabras con letras, creadas a su vez con distintas figuras corporales.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Crear frases, con la colaboración de otros grupos y uniendo todas las palabras.
- Elaborar adivinanzas, de forma que el resto de grupos tengan que averiguar de qué palabra se trata en cada caso.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.



## 14. FECHAS ESTIMADAS

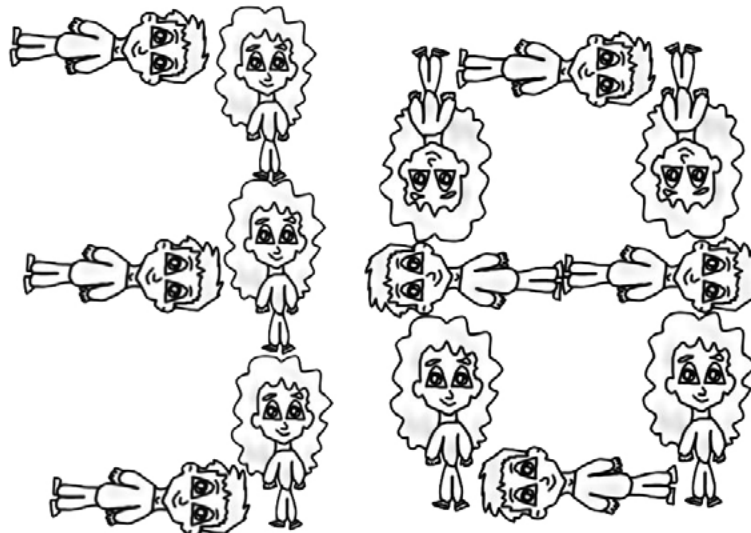
**Nº participantes:** 5 personas.

**Edad:** desde 5 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** grupos de 5 personas, tumbados.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 5 personas, el alumnado se distribuye en el espacio disponible. Respetando el tiempo marcado por el docente, deberán formar diferentes números para componer un año en concreto, el cual deberá ser lo más claro posible.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Crear series numéricas al ritmo marcado por el docente, alternando posiciones.
- Plantear adivinanzas sobre fechas importantes o series numéricas en las que se produzcan ausencias, adivinadas por el resto de grupos.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 15. CASTILLOS EN PIE

**Nº participantes:** 5 personas.

**Edad:** desde 6 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** grupos de 5 personas, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 5 personas, el alumnado se distribuye en el espacio disponible. Los miembros participantes del grupo deberán crear castillos por medio de las siluetas que vayan adquiriendo conjuntamente, representando cada parte de los mismos.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Alterar la altura y anchura de los castillos en diferentes momentos del juego.
- Combinar varios castillos, formando torres o torreones con la ayuda de la participación de los miembros del resto de equipos.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 16. EL GRAN OVILLO

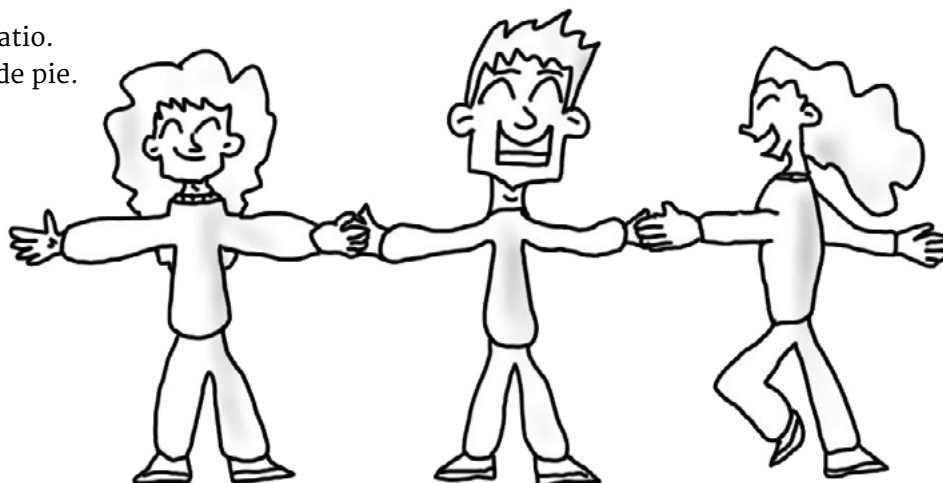
**Nº participantes:** entre 2 personas y 30 personas.

**Edad:** desde 6 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** gran grupo, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En gran grupo, el alumnado forma un círculo agarrándose de las manos. Para su construcción, el alumnado podrá posicionar los brazos como desee, complicando su posterior desenredo. A la señal del docente, los educandos intentarán deshacer los líos.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Colocar al alumnado en gran círculo y de espaldas, los unos con los otros, dificultando el desenredo de los enredos creados.
- Modificar la posición del alumnado, situándolo en círculos de mayor o menor tamaño.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 3' hasta 7'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 17. ENLAZADOS

**Nº participantes:** 2 personas.  
**Edad:** desde 6 años hasta 12 años.  
**Material:** ninguno.  
**Espacio:** suelo gimnasio / patio.  
**Organización:** por parejas, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, el alumnado se sitúa frente a frente. Se agarran de las manos, dificultando al máximo el posterior desenredo, de manera que enredan sus brazos y piernas. A la señal del docente, y sin soltarse de las manos, deberán desenredar el lazo.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Variar la posición de las manos de los miembros participantes del grupo.
- Cambiar el posicionamiento de la pareja, de forma que se coloquen de lado, de espaldas e incluso manteniendo el equilibrio.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 3' hasta 7'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 18. REBASA LA BARRERA

**Nº participantes:** 3 personas.  
**Edad:** desde 6 años hasta 12 años.  
**Material:** picas.  
**Espacio:** suelo gimnasio / patio.  
**Organización:** en tríos, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 3 personas, dos miembros participantes sujetan una pica en posición horizontal. El tercer miembro participante deberá pasar por debajo de la pica sin tocarla. En cada turno realizado se irá bajando la altura de la pica, dificultando el paso.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Cambiar la posición de la pica, de manera que se ubique de forma vertical.
- Modificar el sistema de superación de la barrera, manteniéndola en movimiento y dificultando aún más el paso.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 3' hasta 7'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 19. CADENA ELÁSTICA

**Nº participantes:** 5 personas.

**Edad:** desde 6 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** grupos de 5 personas, sentados.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 5 personas, el alumnado se coloca en fila, sentado en el suelo, próximo a una pared. El último participante deberá empujar la espalda del que tiene delante, y así sucesivamente. El grupo que primero consiga tocar la pared ganará el juego.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Modificar la posición de la fila, de manera que se consigan diferentes estiramientos pasivos.
- Realizar el movimiento a la inversa, de forma que el alumnado tenga que realizar los estiramientos hacia atrás.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 3' hasta 7'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 20. EL LÁTIGO

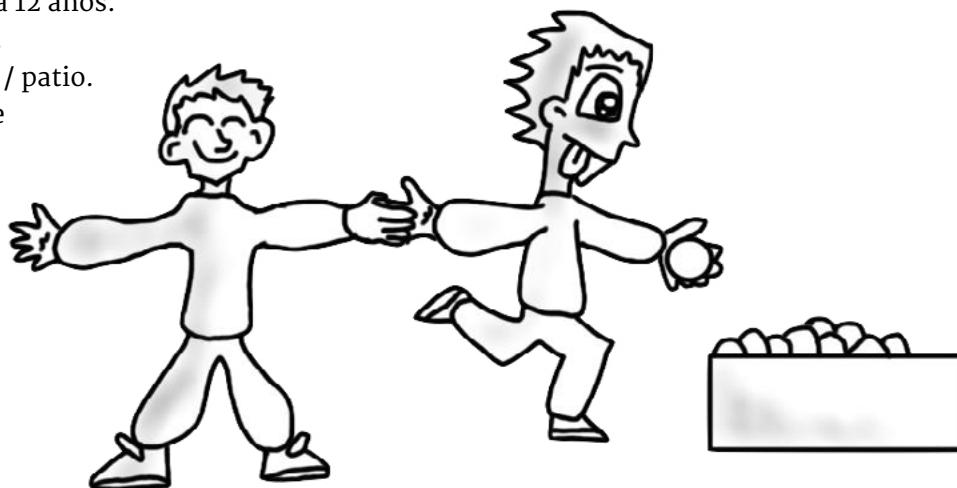
**Nº participantes:** 7 personas.

**Edad:** desde 6 años hasta 12 años.

**Material:** pelotas / cajas.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** grupos de 7 personas, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 7 personas, el alumnado se coloca en hilera agarrado de las manos. A la señal del docente, el participante situado al extremo de la hilera deberá dirigirse hacia una caja con pelotas, sin soltarse de las manos. Al hacerlo, cogerá una de ellas y volverá. El equipo que más pelotas consigue en menos tiempo ganará el juego.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Unir la hilera agarrándose por las caderas, de manera que exista menos movilidad.
- Cambiar las pelotas por otros objetos, como cajas, borradores e incluso producciones plásticas elaboradas por el alumnado.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 20. PLANTAR UN ÁRBOL

**Nº participantes:** 2 personas.  
**Edad:** desde 7 años hasta 12 años.  
**Material:** ninguno.  
**Espacio:** suelo gimnasio / patio.  
**Organización:** por parejas, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, el alumnado se distribuye por el espacio disponible. Un participante se coloca de forma invertida con respecto al suelo, colocando sus manos en el mismo. El otro miembro le sujeta por las piernas, aguantándolo y simulando ser un árbol.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Cambiar la posición en la formación de árboles, haciendo referencia a su especie.
- Modificar la forma de plantar el árbol, pudiendo hacerlo en el suelo en decúbito prono, decúbito supino o decúbito lateral.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.



## 22. LA AGUJA DEL RELOJ

**Nº participantes:** 3 personas.  
**Edad:** desde 5 años hasta 12 años.  
**Material:** ninguno.  
**Espacio:** suelo gimnasio / patio.  
**Organización:** por tríos,  
en decúbito supino.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 3 personas, un miembro participante se tumba en medio de los otros compañeros. Los demás irán moviéndolo, de manera que vaya girando como si se tratase de la aguja del reloj. Se irán intercambiando las posiciones hasta hacerlo todos.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Invertir el sentido de la aguja del reloj en diferentes momentos, con la intención de alternar la actividad realizada.
- Sustituir al miembro participante de en medio y realizar, de forma simultánea, el movimiento.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.  
**Etapa:** educación infantil / educación primaria.  
**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.  
**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 23. ESPADACHÍN

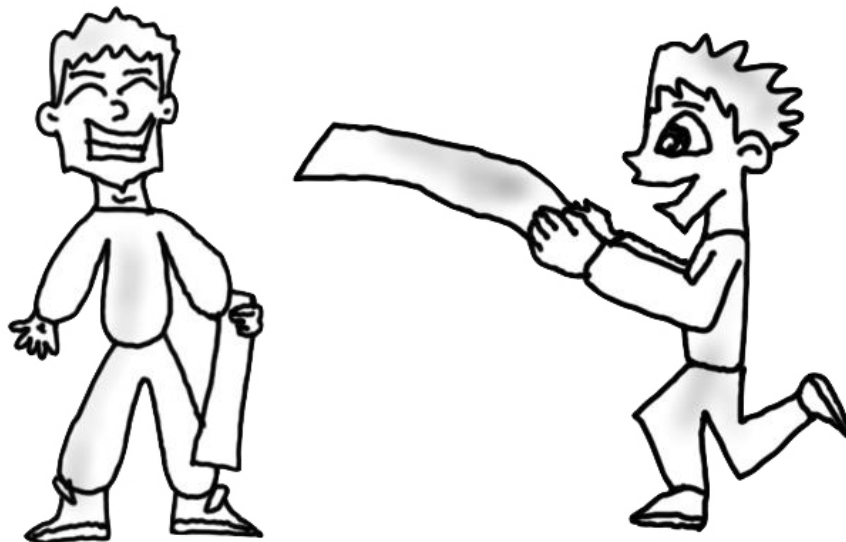
**Nº participantes:** 2 personas.

**Edad:** desde 8 años hasta 12 años.

**Material:** churos de natación.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** por parejas, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, cada miembro participante dispondrá de un churo de natación en sus manos. Ambos, con los pies sin levantar del suelo e inmóviles, deberán esquivar los toques dados por el compañero. Cada toque supondrá un punto para el contrario.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Modificar la posición de los miembros participantes, cambiando el estiramiento.
- Cambiar la colocación de los pies, de forma que impliquen equilibrios o incluso giros en la realización del ejercicio.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 24. INGRAVIDEZ

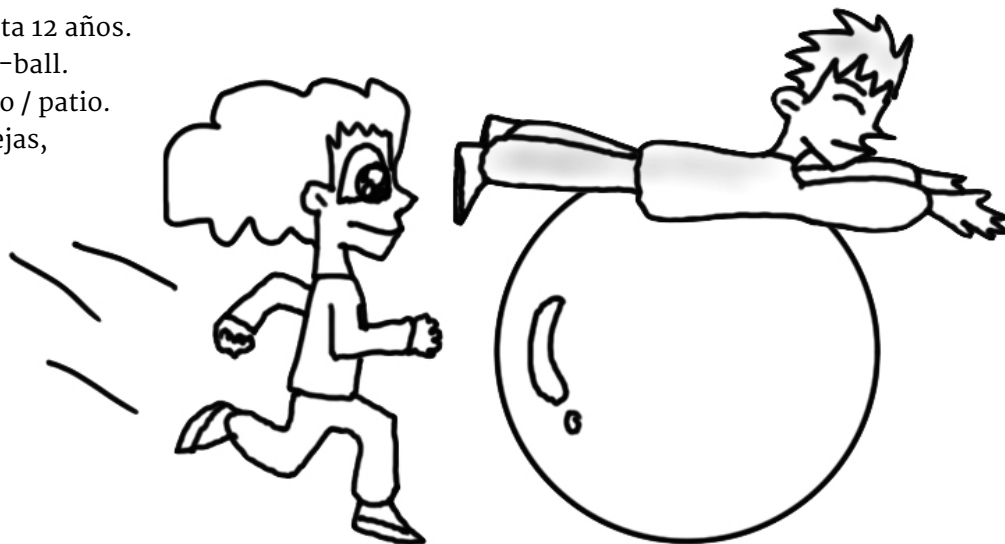
**Nº participantes:** 2 personas.

**Edad:** desde 8 años hasta 12 años.

**Material:** pelotas de fit-ball.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** por parejas,  
en decúbito prono.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, cada grupo dispondrá de una pelota de fit-ball. A la señal del docente, uno de los miembros participantes se subirá a la pelota en decúbito prono, mientras que el otro miembro del grupo le ayudará a mantener el equilibrio, evitando que se caiga.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Cambiar la posición en decúbito prono por la posición en decúbito supino.
- Avanzar con el miembro participante que está ubicado encima de la pelota de fit-ball, desplazándose por el espacio disponible.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 25. PATAS ARRIBA

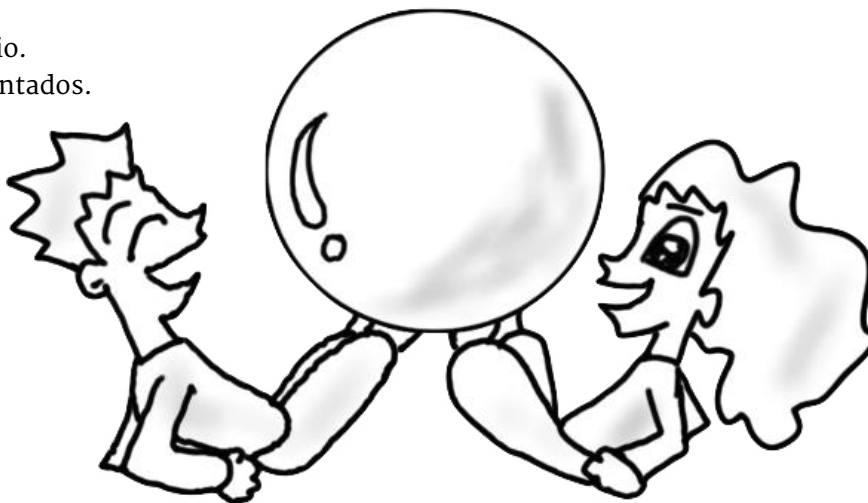
**Nº participantes:** 2 personas.

**Edad:** desde 5 años hasta 12 años.

**Material:** pelotas de fit-ball.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** por parejas, sentados.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, cada grupo dispondrá de una pelota de fit-ball. Los miembros participantes se colocan frontalmente y sentados, a una distancia corta. A la señal del docente, se irán pasando la pelota de fit-ball con las manos, evitando que se caiga.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Modificar las partes del cuerpo que utilizan para pasarse la pelota de fit-ball.
- Cambiar la posición en la que se encuentran los miembros participantes que forman la pareja, con el fin de aumentar la dificultad.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 26. PINBALL HUMANO

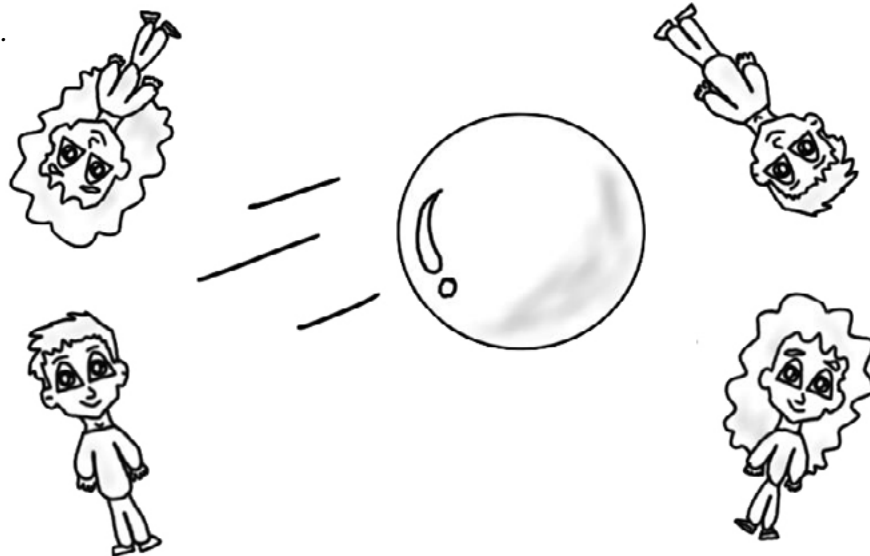
**Nº participantes:** 4 personas.

**Edad:** desde 5 años hasta 12 años.

**Material:** pelotas de fit-ball.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** grupos de 4 personas, tumbados.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 4 personas, y colocados en decúbito lateral y el abdomen flexionado, el alumnado se subdivide en parejas. Deberán ir lanzándose la pelota de fit-ball con el abdomen, intentando marcar a los otros dos miembros participantes situados al frente.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Aumentar o disminuir el hueco existente entre cada subdivisión dentro del grupo.
- Utilizar pelotas más pequeñas que las de fit-ball, de forma que resulte más complejo el lanzamiento y la recepción de la misma.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

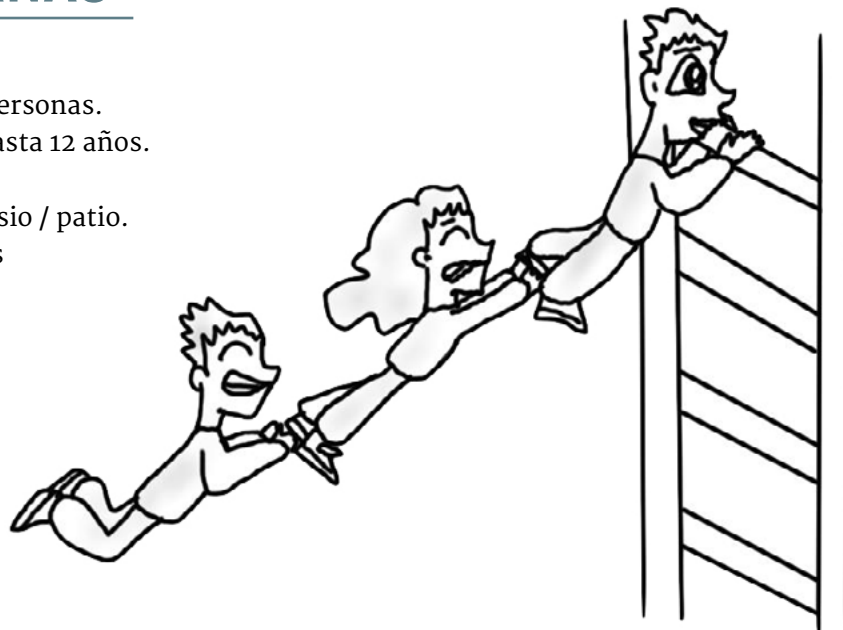
**Etapa:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 27. LAS LIANAS

**Nº participantes:** 5 personas.  
**Edad:** desde 8 años hasta 12 años.  
**Material:** espalderas.  
**Espacio:** suelo gimnasio / patio.  
**Organización:** grupos de 5 personas, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 5 personas, el alumnado se coloca en fila frente a una espaldera. El primer participante de la fila escala un poco en la espaldera y se queda agarrado, con las piernas colgando. El siguiente agarrará su piernas sin soltarlas. Así sucesivamente, hasta que el último participante, estando de pie, tira de todos los demás formando una liana humana.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Modificar la altura y distancia en la que se encuentra situada la fila del grupo.
- Realizar la liana humana con todo el alumnado tumbado en decúbito prono en el suelo, sin necesidad de utilizar espalderas.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.  
**Etapa:** educación infantil / educación primaria.  
**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.  
**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 28. EL TÚNEL

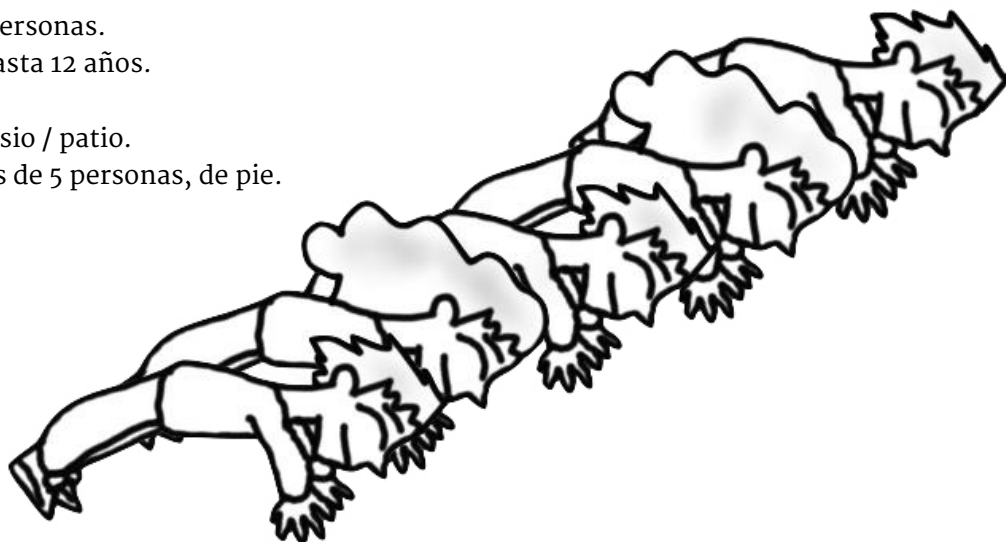
**Nº participantes:** 5 personas.

**Edad:** desde 5 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** grupos de 5 personas, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En grupos de 5 personas, el alumnado se coloca en hilera. A la señal del docente, colocarán los brazos en el suelo, sin apoyar el abdomen en el mismo, de manera que formen un arco con el cuerpo. En conjunto, parecerá un túnel. Ganará el equipo que más tiempo aguante en esa posición.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Cambiar la forma frontal de realizar el túnel, haciéndolo de espaldas.
- Introducir objetos móviles como pelotas, para comprobar que el túnel se encuentra bien posicionado.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

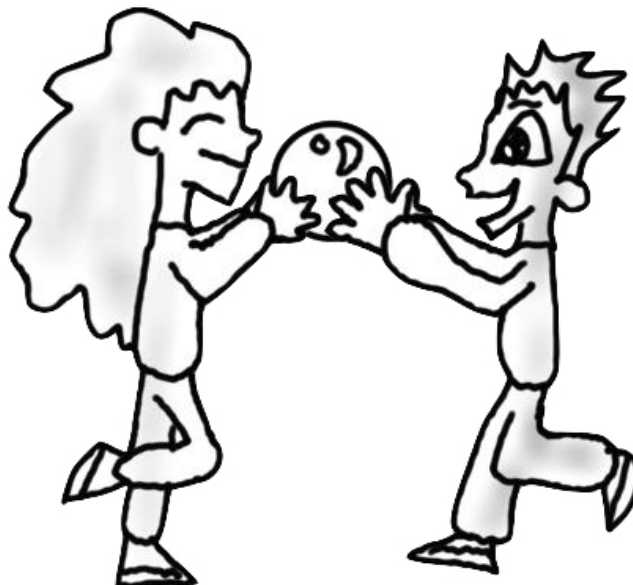
**Etapas:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## 29. AGUANTA LA PELOTA

**Nº participantes:** 2 personas.  
**Edad:** desde 4 años hasta 12 años.  
**Material:** pelotas.  
**Espacio:** suelo gimnasio / patio.  
**Organización:** por parejas, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En parejas, el alumnado se coloca frontalmente y suspendidos de una sola pierna. Utilizando una pelota, deberán mantener el equilibrio apoyándose mutuamente en la misma, evitando caer al suelo o que la pelota caiga.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Modificar la posición de los miembros participantes de la pareja, colocándose de espaldas.
- Cambiar la pelota por otros objetos, como cajas o cuerda.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapa:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.



## 30. CISNES DE PIEDRA

**Nº participantes:** entre 2 personas y 30 personas

**Edad:** desde 4 años hasta 12 años.

**Material:** ninguno.

**Espacio:** suelo gimnasio / patio.

**Organización:** gran grupo, de pie.



### DESCRIPCIÓN

En gran grupo, el alumnado se distribuye por el espacio disponible. Cada miembro participante se colocará de puntillas, aguantando el equilibrio. Ganará el participante que más tiempo aguante con respecto al resto de miembros del grupo.

### VARIANTES DE LA ACTIVIDAD

- Cambiar la posición de los brazos e integrar el posicionamiento a la pata coja.
- Establecer determinados movimientos de imitación propuestos por el docente mientras se realiza el ejercicio.

### FINES DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Establecer hábitos de ubicación postural.
- ✓ Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.
- ✓ Descender la frecuencia cardíaca.
- ✓ Alcanzar la distensión muscular.

### CONCRECIÓN PEDAGÓGICA

**Duración:** desde 5' hasta 10'.

**Etapas:** educación infantil / educación primaria.

**Contenidos:** imagen y percepción / actividades físicas artístico-expresivas / salud.

**Evaluación:** atención / participación / distensión muscular / estado de relajación / creatividad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Blázquez, D. (2001). Diez competencias docentes para ser mejor profesor de educación física: la gestión didáctica de la clase. Barcelona: Inde.

Blum, M. (2000). Los estiramientos. Barcelona: Hispano Europea.

Chinchilla, J.L. & Zagalaz, M.L. (1997). Educación física y su didáctica en primaria. Jaén: Jabalcuz.

Delgado, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en la educación física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada: I.C.E. de la Universidad de Granada.

Domínguez, N. (2015). Análisis pedagógico de la vuelta a la calma en las clases de educación física: un estudio de casos (tesis doctoral inédita). Málaga: Universidad de Málaga.

Meléndez, A. (2005). Bases fisiológicas y metodológicas del entrenamiento de la flexibilidad. Revista comunicaciones técnicas, Nº1.

Navarro, N. (1993). El juego infantil. Fundamentos de educación física para la enseñanza primaria. Volumen 2. Barcelona: Inde.

Palacios, M. (1979). Deporte y salud. Gijón: Sella.

Payne, A.R. (2002). Técnicas de relajación. Barcelona: Paidotribo.

Pintanel, M. (2005). Técnicas de relajación creativa y emocional. Madrid: Thomson.

Prieto, J.A. (2009). Técnicas de relajación y trabajo corporal en el medio acuático. Sevilla: Wanceulen.

Ruibal, O. & Serrano, A. (2001). Respira unos minutos. Barcelona: Inde.

Sallis, J.F. & McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. Research Quarterly for Exercise and Sport.

Suárez, R. & Suárez, F. (1999). La relajación y la respiración en la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos.

**Concurso para el fomento de la  
investigación e innovación educativa**

**Premios**

**Joaquín Guichot**

**Antonio Domínguez Ortiz**

**XXIX edición**

curso 2016/2017



**JUNTA DE ANDALUCIA**