

EF EN TIEMPOS DE COVID

RECURSOS PRÁCTICOS

5

**NORMAS DE
FUncIONAMIENTO**

3

**MATERIALES
CLAVE**

+60

**JUEGOS SECUENCIADOS
POR UNIDADES**

13

**PROPUESTAS DE PARTE
INICIAL Y FINAL DE CLASE**

Prof. Juanjo Pérez Soto



@_PROFEJUANJO



@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL

5

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO



Con
mascarilla



Menor intensidad/
Descansos



Sin
contacto



El menor material
posible e individual



Rutinas inicio y fin.
Posición fija para
bolsa de aseo

1) Con mascarilla: si no se puede garantizar las distancias de seguridad (la mayoría de los casos) el alumnado deberá portar mascarilla. Recomiendo que se traigan una mascarilla exclusiva para EF. Tras la sesión se la cambian.

2) Menor intensidad / Descansos: al realizar ejercicio con la máscara se precisa de, al menos, 3-4 descansos durante la sesión. Pueden ir a su lugar de referencia a beber agua.

3) Sin contacto: se reducen los juegos de contacto físico, limitándose a contactar con un objeto (por ejemplo "churro" de piscina) en algunos juegos puntuales.

4) Se utilizará el menor material posible, y cuando se utilice será de forma individual. Al finalizar la sesión el docente desinfectará el material.

5) Rutinas: el alumnado llegará a su posición de inicio, donde dejará la bolsa de aseo y el agua y procederá a cambiar su mascarilla para iniciar la sesión.



3

MATERIALES CLAVE



CHURROS

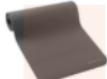
Para juegos de persecución / pillada

Partidos por la mitad, ¡genial idea para hacer de extensión de la mano!



AROS

Para posicionamiento, referencia y HMB



ESTERILLA

Core, Yoga, Respiración...

- 1) **Churros finos** de piscina partidos por la mitad: el alumnado traerá su churro individual y será utilizado en juegos de invasión, pillada, persecución, etc. Actuará principalmente como proyección de la mano, para contactar con los compañeros.



- 2) **Aros:** utilizados de forma individual para posicionamiento y referencia en muchos juegos; o de forma colectiva cuando el docente realice circuitos de HMB, (en ese caso no podrán tocarlos con las manos).

- 3) **Esterillas individuales:** especialmente cuando se realicen actividades de fuerza, respiración, flexibilidad, etc. Puede ser un recurso muy práctico para evitar el contacto con el suelo.

Material que también será utilizado con frecuencia son los conos. Asimismo, cuando se realice una unidad con material autoconstruido (malabares, cazabolas o skipper), el alumnado traerá de casa el material hecho. Se les mandará un tutorial por el entorno virtual de clase para que puedan construirlo.

+60

JUEGOS SECUENCIADOS POR UNIDADES



1) TEST, CIRCUITOS, HMB



1) Posibilidades para testar: Test de Ruffier-Dickson, Test en Y coordinativo, test Course Navette, test velocidad/agilidad 4x10m, test de salto pies juntos.

2) Circuitos motrices: con distintos tipos de desplazamientos, cambio de direcciones, saltos y giros. Como referencia se pueden utilizar conos. Para saltos se pueden utilizar aros en suelo. Dentro del uso de conos, se puede incluir derribo y levantamiento de los mismos con el pie.

3) Retos de saltos: grupos de 3, cada alumno porta una tiza, el juego se realiza de línea lateral a línea lateral. Cada vez que salte un alumno, marcará en el suelo con su tiza una señal. Cuando vuelva a ser su turno, su posición de inicio será la marca que realizó en el turno anterior. Se observa qué alumno es capaz de llegar antes (utilizando por tanto menos saltos) dentro del grupo de 3.

VARIANTE 1: cambiar tipo de salto.

VARIANTE 2: realizar competición por equipos. Cada vez saltará uno de los 3 compañeros, partiendo del lugar donde cayó el compañero anterior.

4) Competiciones por parejas: acción motriz + cambio de lugar. ¿Qué pareja es más rápida?

Con dos conos o aros como referencia enfrentados 3 metros. Se realizan pequeñas competiciones/retos observando la pareja que realiza más rápida la acción. Por ejemplo:

- Vuelta al cono y cambio de lugar.
- Partiendo de detrás del cono, salto hacia delante - hacia atrás y cambio de lugar.
- Partiendo desde el lateral del cono, salto lateral hacia un lado - salto lateral hacia el otro lado y cambio de lugar.
- Derribo de cono, cambio de lugar y levantamiento de cono del compañero que actúa de pareja.

2) RETOS INDIVIDUALES Y COOPERATIVOS CON AROS

1) Velocidad de reacción con aros: aros esparcidos por todo el espacio de la pista, a la señal del docente cambiarán de aro, habrá un alumno sin aro, que intentará ocupar aro, quedando otro al acecho.

VARIANTE 1: similar pero ahora solo cambian los que escuchan su color de aro.

VARIANTE 2: similar al anterior, pero ahora los aros se disponen formando un amplio círculo.

2) Juego de las 4 esquinas con aros. El aro como referencia de la posición de esquina.

3) Aro-boomerang: juego individual, lanzando el aro girando muñeca a ras de suelo, con el objetivo de que regrese a la mano. Se puede hacer competitivo, si todos lanzan desde línea lateral para observar quién consigue que regrese, habiendo llegado más lejos.

4) Habilidades gimnastas con aro: hulahoop, lanzamiento arriba y encestar en mano/pie, rotación del aro dentro de pierna/brazo, rotación de aro en suelo para ver cuantos segundos aguanta girando, etc...

5) Coordinación con aros a modo de escalera: se disponen los aros juntos formando una hilera o escalera. Los alumnos tendrán que pasar corriendo realizando distintas acciones coordinativas. Por ejemplo:

- Pisando dentro
- Alternando dentro-fuera
- Pisando dentro-lateral derecho - dentro - lateral izquierdo
- Pisando con dos pies dentro-fuera; etc.

6) Retos de coordinación por patrón o secuencia: por turnos en grupos de 3, y con 4 aros cada grupo, un alumno se inventa una secuencia coordinativa para superar los aros dispuestos en hilera. El resto lo imita. El que lo consiga ganará el turno para marcar otro patrón.

7) Competición de trenes (cada uno con su aro):

A) Corriendo con arrastre de aro desde suelo deslizando el pie.

B) Corriendo posicionando el aro en suelo y sentándose en él al llegar a la primera posición.

C) Corriendo con aro-comba, premisa de pasar mi cuerpo por dentro del aro a modo de comba 2 veces antes de posicionarme el primero en la fila.

8) Encesta aro con relevo: distribuidos en filas, salida simultánea a modo de competición de relevos. Cada alumno portará su aro. El objetivo es encestar dentro de un cono situado a 20m. Una vez realizado el lanzamiento, recogerán el aro y volverán a su fila a dar el relevo. Si han conseguido encestar, anotarán un punto.



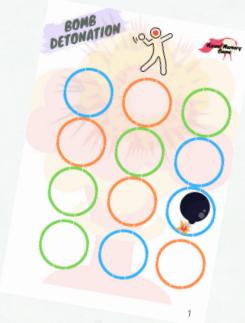
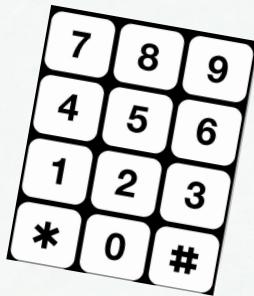
9) AroGol con relevo: partiendo de detrás de una portería y por equipos, saldrá cada alumno con su aro. Al llevar a la línea de mitad de campo, tendrá que marcar gol con el aro, con la premisa de que vaya girando sobre el suelo. Si marca, su equipo obtiene punto. Tras ello, regresa a su lugar a dar el relevo al compañero.

3) MEMORIA VISUAL, VELOCIDAD DE REACCIÓN Y JUEGOS DE INVASIÓN CON CHURRO

TABLERO DE AROS - MEMORIA VISUAL

La dinámica de los juegos que siguen a continuación es similar: equipos en fila (1-arm-distance), salida de los situados en primer lugar de la fila y llegada al tablero de aros del equipo (situado a 20m.). Realización de la acción del juego. Vuelta a dar el relevo al compañero (sin contacto). Cada duelo que gane un compañero el equipo sumará puntos. En ocasiones jugamos de forma continua al mejor de 10 puntos; en otras, hasta que un equipo descifre el camino o detone la bomba, sumando punto dicho equipo y volviendo a comenzar el juego (al mejor de 10 partidas).

Formación del tablero con aros: disposición en 3 columnas y 4 filas alternando el color de los aros. En cada fila, siempre se usarán los mismos 3 colores de aro.



1) Secuencia de colores: en la salida se marca una secuencia de colores (por ejemplo: verde, azul, naranja, verde). Los alumnos tendrán que correr 20m. hasta llegar a su tablero. Una vez allí, tendrán que pisar dentro de cada color avanzando filas. Es decir, en la primera fila solo pisarán en "verde", en la segunda en "azul", en la tercera en "naranja" y en la última en "verde". El jugador que lo haya hecho más rápido, su equipo obtiene un punto.

2) El teclado telefónico: en esta ocasión se sitúan dentro de cada aro un número o símbolo simulando un teclado telefónico (asterisco-cero-almohadilla; 7-8-9; 4-5-6; 1-2-3). En la salida se marca una frecuencia con 3-4 consignas. Por ejemplo: almohadilla - 9 - 6 - 8. El vencedor será el alumno que antes finalice sus pisadas. Deberá finalizar en el número 8, sin pisar ningún otro número.

3) Campo de minas: en esta ocasión se precisa de tantos árbitros como equipos haya. En el caso de haber hecho 2 equipos, habrá un árbitro perteneciente al equipo contrario que se situará detrás del tablero de aros. Los árbitros visualizarán un papel, donde se establece el camino "libre de minas" para poder atravesar el tablero. Cada vez que un alumno pise una mina. El árbitro lo mandará de vuelta a su fila, dando el relevo a otro compañero que saldrá a intentar avanzar filas para terminar el tablero antes que el equipo contrario.

4) Detona la bomba: misma dinámica que el ejercicio anterior, solo que ahora, al llegar al comienzo del tablero se lanzará un objeto plano (frisbee o bolsita de tela/cornhole) para que caiga dentro de un aro. Cuando caiga, si lo hace en la casilla donde está la bomba. Su equipo suma un punto, acaba la partida y comienza otra. Si lo hace en otra casilla distinta a la de la bomba, recogerá el objeto y volverá a la fila para dar el relevo a otro compañero que intentará acertar en el siguiente turno. NOTA: cada alumno debe portar un objeto individual .

Juegos de Velocidad de Reacción

1) Pillada por parejas con churro: cada alumno portará un trozo de churro de piscina, a modo de proyección del brazo. Se realizarán juegos de velocidad de reacción con múltiples variantes. Por ejemplo: un alumno camina, otro tiene que caminar detrás de él. A la señal un alumno toca con el churro por la espalda a su pareja, que debe girarse y perseguirlo por la pista con el objetivo de pillarlo (tocar con churro).

2) Blanco y negro con churro: en disposición enfrentada con línea lateral en medio y separación de 1 metro por cada lado. A la señal del docente "blanco o negro", los que posean ese color tendrán que salir corriendo hasta línea de fondo. El objetivo de los otros será el de tocarlos con el trozo de churro.

3) 4 esquinas amplias: en grupos de 5 con delimitación posicional de las esquinas con aro. Un alumno quedará en el centro y a la señal tendrá que intentar ocupar una esquina. El resto de alumnos correrán lo más rápido posible para ocupar su esquina izquierda o derecha.

VARIANTE: "la prisión y las 4 casas" se posicionan las esquinas a toda la amplitud de la pista cada esquina representa una casa con aros (posiciones), quedando en el centro un cuadrado de conos (prisión). Dentro de la prisión habrá 2 alumnos y se podrán ir quitando aros de las casas y provocar que haya más alumnos en prisión durante el transcurso del juego. A la señal del docente los "habitantes" de las casas tendrán que cambiar de casa; mientras que los prisioneros se escaparán buscando una casa. Aquellos que se queden sin casa, ingresarán en prisión, esperando estar rápidos y acertados en el siguiente turno.

4) Pañuelo modificado a 4 aros y 4 equipos (pisada dentro): distribuidos en 4 grupos de 5 alumnos (clase de 20), cada grupo estará situado en un corner distinto de la pista (posición de inicio). A su vez, cada alumno estará dentro de un aro. En el circulo central de la pista se han colocado 4 aros. Cada equipo tendrá un aro de pertenencia al que tendrán que acudir para pisar dentro y regresar a su aro de inicio. Se asigna un número a cada alumno. Cuando escuche su número saldrá corriendo a pisar dentro de su aro y regresar lo antes posible. Saldrán de forma simultánea todos los alumnos que tengan asignado el número con el objetivo de hacer la ida-vuelta lo antes posible. El docente asignará puntos por equipos.



5) Pañuelo modificado en recorrido rectangular a 4 equipos: en este caso la situación de los equipos será enfrentada a 20m. de distancia con una barrera de conos partiendo el recorrido. A la señal, los 4 alumnos cuyo número haya sido nombrado tendrán que llegar a la barrera de conos, bordearla por la derecha y regresar a su aro. El alumno que consiga finalizar antes obtendrá un punto para su equipo.



6) Pañuelo modificado con cono: juego similar al pañuelo clásico pero en esta ocasión se sitúa un cono en la parte central. Al llegar los dos alumnos, uno derribará el cono con el **pie** (patada) y el otro deberá adelantarlo en su camino de retorno a su aro para así poder sumar punto para su equipo.



VARIANTE PARA JUEGO 5 y 6: en ambos, se podrán decir 1,2 o 3 números simultaneos de cada equipo, saliendo todos a la vez a realizar el duelo, obteniendo el punto el equipo cuyo primer jugador cumpla con tarea pertinente (si derriba cono, volver a su línea, si el equipo contrario lo derriba, adelantarlos y llegar a la línea contraria).



7) Piedra-Papel-Tijera: separados un metro, con una línea central que los divida, todos los alumnos se distribuyen a lo largo de la misma, quedando emparejados para jugar a "Piedra-papel-tijera". A la señal del docente, el alumno vencedor del duelo saldrá hacia su lado de pista hasta llegar al la línea lateral/portería/señal. Si lo consigue, sumará punto. El alumno perdedor del duelo piedra-papel-tijera saldrá también corriendo hacia ese lado, con el objetivo de adelantar al compañero y llegar antes al objetivo final. Si lo consigue, pese a haber perdido el duelo, sumará punto. Variante: el alumno perdedor tendrá que realizar 20 sentadillas o fondos de brazo, antes de que el compañero vencedor llegue a la línea y regrese. Si lo consigue, pese a perder el duelo, obtendrá punto.



8) Piedra-Papel-Tijera con 3 niveles: GOLD - SILVER - BRONZE: misma disposición que en el juego anterior, pero ahora se divide la pista en 3 franjas (bronze, silver y gold). Todos los duelos comienzan en la franja BRONZE. Misma dinámica anterior para sumar punto, solo que ahora paso de franja (SILVER, después GOLD) si salgo vencedor. Los que pierdan, tendrán que retar a otro compañero para poder pasar SILVER. En la franja SILVER, si gano paso a la franja GOLD, y si pierdo, permanezco en SILVER retando a compañeros. En la franja GOLD, tengo que continuar ganando duelos hasta que finalicen los 3 minutos de juego, si quiero ser uno de los vencedores. Si pierdo un duelo, tendré que comenzar de nuevo desde BRONZE.



4) BAILE Y COREOGRAFÍAS

1) Coreografías de Hip Hop o Zumba con distancia de seguridad. Uso del altavoz para grupo masivo con microenseñanza por parejas. Ensayan en casa cómo dirigir la clase, y la dirigen al grupo masivo.

2) Secuencias paso-palmada

Por ejemplo paso-palmada-paso reflejado en una hoja de trabajo, con numerosas variantes en dificultad progresiva. Se puede plantear de 2 formas:

- Competición individual en grupos de 4.
- Tras ensayo coreográfico, exposición del grupo ante la clase.

3) Secuencias rítmicas o coreográficas con 4 aros (enfrentados 2 a 2): una vez que el grupo de 4 tenga su secuencia, la mostrará a la clase y se valorará la secuencia más creativa.



5) FITNESS: PULSACIONES, FUERZA, AERÓBICO

Juegos a tiempo corrido para CAPACIDAD AERÓBICA (episodios de 3-4' corriendo sin detenerse)

1) 4 esquinas múltiple: en cada esquina de la pista se sitúan 4 posiciones (con aro en suelo de referencia) para 4 alumnos. Si tenemos una clase de 20 alumnos, todos quedarán en las esquinas en una posición-aro, excepto 4 que estarán en el centro intentando buscar "aro libre" a la señal del docente. Los jugadores de las esquinas podrán ir a izquierda o derecha sin cruzar en diagonal. El docente marcará comienzo y fin de cada recorrido. Los alumnos que se queden sin aro tras la señal del docente pasarán a la zona central a esperar su oportunidad para la siguiente partida. El docente va jugando con el tiempo de descanso para incrementar la intensidad.

2) Pillada continua en 4 mitades con churro: en cada mitad se sitúa un "guardián" con churro, habiendo 4 alumnos que actúan de perseguidores con churro en la mano. A la señal tendrán que pillar a los compañeros con churro, quien sea pillado tendrá que salir a un lado del circuito y realizar una acción de fuerza (burpee, flexión de brazo o sentadilla) durante 5 repeticiones. Tras ello volverá a la pista. Los alumnos vencedores serán aquellos que al finalizar el tiempo establecido no hayan sido contactados.

3) Mueve los conos (pie): dos equipos que participarán por tiempo y a turnos separados. A la señal un equipo tendrá que conducir todos los conos que se encuentre por la pista dentro de la portería. Al finalizar cada juego, se observa qué equipo empleó menos tiempo para finalizar la tarea.

4) ¡Saca los globos!: siguiendo misma dinámica que el juego anterior, pero ahora tendrán que introducir en la portería todos los globos con la ayuda de los pies y el churro que portan en la mano (individual).

5) Atrapa la bandera con churro: juego clásico a toda la pista, donde una bandera (pica con soporte de ladrillo y pañuelo arriba) se sitúa dentro de cada área, y se establecen dos equipos, uno en cada mitad de pista defendiendo su área. Al área solo podrá entrar el equipo adversario cuando supere a todos sus rivales sin ser tocado. Cada alumno portará un churro que será el objeto con el que se podrá pillar a los adversarios. A la señal, los equipos tratan de llevar a cabo sus estrategias para invadir el campo contrario sin que les toquen, y llegar al área. Una vez ahí, derribarán la bandera y obtendrán punto. Si un alumno es tocado por el churro, regresará andando a su mitad de campo. La partida se detiene, todos vuelven a sus mitades de inicio, y se inicia otra partida. Se puede jugar al mejor de 10 partidas.

VARIANTE: AluGol con churro: similar al juego anterior, pero en esta ocasión los alumnos tendrán que sobrepasar con su cuerpo y churro, la línea de meta de cada portería para poder así sumar un gol.



El juego "Atrapa la Bandera con churro" puede dar lugar a la realización de una "**Liga**", por ejemplo a 3 equipos, donde el equipo que quede fuera actuará realizando arbitraje. Asimismo, se podría jugar un "rey de la pista" siendo el primero que derribe la bandera 3 veces el que permanece jugando.

Juegos para el trabajo de FUERZA

6) Pillada con churro y core: juego de pillada tradicional con "pilladores fijos", los que toquen tendrán que salir a la línea lateral a realizar actividades de core (10" plancha frontal, lateral, "superman" o elevación de pelvis).

7) Rutinas HIIT de 7' de entrenamiento. Diseño de entrenamientos por parejas/equipos

De entre una variedad de ejercicios dados por el docente. El alumnado tendrá que elegir y formar su rutina de 7' de entrenamiento. Tendrán que diseñar (ficha) el entrenamiento teniendo en cuenta las repeticiones y descansos entre ellas. Tras el entrenamiento calcularán su Frecuencia Cardíaca y su percepción subjetiva del esfuerzo.

8) Juego Snakes and Ladders

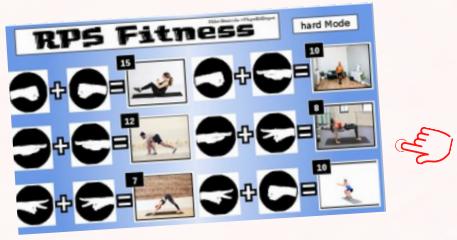
Juego original de [@narcisomarin](#). Con un tablero, a modo "juego de la oca", los alumnos irán avanzando casillas y subiendo o bajando en función si caen en "snake" o "ladder". Cada vez que caigan en una casilla, tendrán que realizar la acción determinada de fuerza durante los segundos indicados en la casilla. La mejor forma de jugar es en pequeño grupo (4 alumnos).



9) Rock-paper-scissors Fitness

Juego original de consignas, en base a lo sacado les tocará realizar un determinado ejercicio de fuerza. Se juega por parejas y ambas realizan la misma actividad.

VARIANTE: ahora el ganador realizará 5" de plancha y ordenará al perdedor del duelo la realización de un ejercicio de una lista.



Juegos de Fitness Aeróbico cooperativos (marca colectiva)



Cronoretos cooperativos en circuitos establecidos por el docente

Diseño: el docente establece 4 o 5 circuitos señalizados con conos (también puede incluir minivallas, aros, etc. si se pretende trabajar HMB).

Agrupamientos: se distribuye la clase en equipos, uno por circuito. Por ejemplo 5 equipos de 4 alumnos.

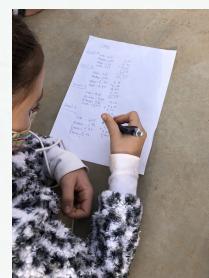
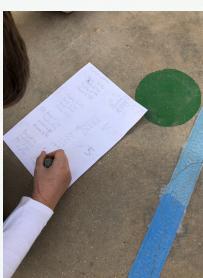
Cronómetro: cada equipo tendrá un **capitán** que llevará un cronómetro.

Hoja: el capitán de cada equipo llevará una hoja en el que anotará los tiempos en cada circuito

- Cada grupo comenzará en un circuito, donde tendrá que practicar el recorrido con una distancia de separación de metro y medio entre sus compañeros saliendo en forma de "tren" desde la línea inicial para llegar a la línea final. El capitán irá en último lugar, y será encargado de activar el cronómetro cuando salga el primero, y de pausarlo cuando él cruce la línea final.
- Cada equipo permanecerá 5 minutos en cada circuito. Anotando sus marcas, para finalmente subrayar en el papel la mejor marca.
- Cuando el docente marque la señal el capitán seguirá llevando su papel al siguiente circuito donde seguirá anotando.
- Al finalizar, el docente analizará en grupo masivo los tiempos para cada circuito. Los equipos que logren realizar los circuitos en menos tiempo, serán los vencedores.

Cronoretos con marca colectiva

Similar actividad a la anterior, pero en esta ocasión el recorrido se realiza individual. El capitán de cada equipo está situado al final de cada circuito y se encarga de tomar el tiempo de todo sus compañeros anotándolo. Tras ello, se realizar una suma de todos los tiempo consiguiendo una marca colectiva. Esta actividad se repetirá en todos los circuitos. Al finalizar se realiza puesta en común para observar qué equipo hizo la mejor marca.



Pulsaciones cooperativas

Diseño: el docente establece 4 o 5 circuitos señalizados con conos con diferente nivel de intensidad (espacio, giros, dificultad).

Agrupamientos: se distribuye la clase en equipos, uno por circuito.

Hoja: el capitán de cada equipo llevará una hoja en el que anotará las pulsaciones de cada miembro del equipo al realizar el circuito.

- Cada miembro del equipo realiza el recorrido de forma individual, saliendo el siguiente inmediatamente seguido a la finalización del compañero.
- Cuando todos terminan, se toman las pulsaciones con la guía del capitán que porta un cronómetro.
- Las pulsaciones las tomarán en 15 segundos y se las dirán al capitán. Este las sumará y apuntará en una hoja siendo esa su marca de pulsaciones cooperativas.
- Para cada circuito tendrán una marca de pulsaciones cooperativas.
- Al finalizar, el docente analizará en grupo masivo las pulsaciones. Aquel que obtenga menos será el grupo más en forma de la clase.

Actividad Complementaria

"Carrera Popular" por niveles, todos los alumnos de un nivel tendrán un dorsal **10**, que utilizarán para realizar una carrera de por ejemplo 3K, y hacer una foto a un reloj deportivo **⌚** o móvil (padres) **📱** donde salgan los KM y el tiempo empleado.

Esa foto **📸**, la subirán a un muro virtual ("Padlet" por nivel), el docente realizará una clasificación y entregará insignias o diplomas virtuales al alumnado.

6) JUEGOS DE NUTRICIÓN Y ANATOMÍA

1) Circuito motriz + plato Harvard + vuelta a anotar: se realiza un circuito motriz, al llegar al final observan el Plato Saludable de Harvard con nombres de alimentos por grupo alimenticio escritos en cada parte del plato. El alumno tendrá que memorizar 2 nombres y regresar a su fila donde habrá un alumno con el rol de "apuntador". Dicho alumno se encargará de montar el plato conforme le diga el compañero que llegue de realizar la acción motriz y observar el plato.

Múltiples variantes: deben de incluir obligatoriamente 2 nombres de cada grupo; o añadir una basura con nombres de alimentos dentro y que también haya que escribirlos.

Otra posible variante es que los alumnos vean el plato antes de salir a realizar el circuito motor (pegado al suelo, sin tocar). Tras ello tendrán que salir a realizar el circuito y al final del mismo se encuentra una hoja/lápiz (individual por alumno).

2) Quizz de las 4 esquinas (preguntas Test): En cada corner de la pista, se sitúan conos con letras grandes (A, B, C y D). Todo el alumnado alrededor del círculo central con el docente en el centro. El docente formula una pregunta con 4 opciones de respuesta. Por ejemplo: para construir músculo, la principal fuente de alimento es: A.Grasas B.Vitaminas C.Vegetales D.Proteínas. Al finalizar la pregunta los alumnos se dirigirán corriendo a la esquina que consideren que tiene la respuesta correcta. El docente dará la solución, si finalmente estaban en esa esquina, sumarán punto individual.

Variante: misma tarea pero esta vez en equipos de 4, el equipo podrá distribuir sus componentes en las esquinas que considere. Si se sitúan los 4 en la respuesta correcta, suman 4 puntos. Si por el contrario tienen duda entre dos, y deciden situar a 2 alumnos en una respuesta y otros 2 en la otra; el equipo sumará 2 puntos si ha sido acertada la elección.

3) Juegos rotatorios de pistas/notas/registro. En una supuesta clase de 20, se pueden distribuir 10 estaciones bordeando la pista o una explanada grande. Por parejas y con un sistema de rotación por tiempo tendrán que pasar de estación en estación, leer la hoja situada en cada sitio, y responder a la ficha de registro que lleva el alumno con el rol de anotador de la pareja. La rotación se realizará corriendo entre estaciones. El tiempo será limitado, por ello tendrán que apresurarse. Ejemplos: colocar 10 etiquetas de productos alimenticios diferentes y que tengan que extraer información de ella (azúcar, proteína...).

4) Anatomía: estiramiento, fortalecimiento y función. El docente dispone 12 conos con una ficha de la serie "Anatomía y Ejercicio" en cada uno. El alumnado se distribuye en parejas o pequeño grupo y va pasando de forma rotatoria por todos los grupos. Disponen de 3' en cada cono para aprender la información y practicar estiramiento y fortalecimiento. Al finalizar, toda la clase se agrupa en semicírculo. Por turnos, cada grupo seleccionará una carta donde se mostrará un grupo muscular + la acción a realizar (función, estiramiento, fortalecimiento). Si lo ejecutan correctamente, la pareja/grupo suma un punto.





Actividad de vídeo en casa



"Desayuna con tu profe" actividad adaptada de @dnardoy

El docente se grabará un tutorial elaborando un desayuno saludable. Pondrá unas premisas de los pasos de la grabación:

- Introducir el video
- Mostrar desde un plano superior todos los ingredientes
- Informar sobre los pasos de cocina/mezcla de los mismos.
- Presentar el producto final.
- Responder a la pregunta: ¿por qué es saludable mi desayuno?

Cada alumno tendrá que elaborar un video de esas características en casa y subirlo a "FlipGrid", que será la herramienta de vídeo a utilizar.

7) ATLETISMO: MODALIDADES INDIVIDUALES

Se priorizarán las modalidades individuales que se puedan adaptar a la escuela. También se pueden ver las modalidades de los programas "jugando al atletismo" que se puedan aplicar.

Uno de los juegos de calentamiento dentro de esta UD podría ser "car gears", juego donde los alumnos se distribuyen en forma de tren, donde el primero marca la "marcha" que se debe llevar y el resto, con separación de un metro, deben mantener el ritmo. El docente marcará las marchas de forma progresiva. También marcará el cambio pasando el primero a ser el último.

MODALIDAD DE CARRERAS

100m (adaptados) normalmente al largo de la pista. Carreras por niveles en grupos, por ejemplo de 4.

100m (adaptados) con salto de obstáculos.

400m (adaptados) normalmente a las dimensiones de la pista (se puede proponer que den 4 vueltas para que regulen el esfuerzo).

Relevos con pisada en aro: carrera de relevos tradicional situando dos aros sucesivos en cada zona donde se entrega el testigo. El alumno que está esperando al testigo, se sitúa en el aro de delante. En esta ocasión no hay testigo, conforme se aproxima al compañero tendrá que entrar en el aro situado detrás del compañero que espera. Cuando entre, saldrá el siguiente. Repitiéndose esta acción sucesivamente hasta llegar al último.



MODALIDAD DE SALTOS

Salto de longitud.

Triple salto saliendo desde parado.

Salto lateral múltiple de un obstáculo bajo.

MODALIDAD DE LANZAMIENTOS

Lanzamiento de peso si se dispone de "cornhole bags" o saquitos de tela individuales, se pueden hacer ejercicios de puntería y diversos tipos lanzamientos.

Lanzamiento de "jabalina" de goma (desinfectante en las manos de cada alumno antes de coger la jabalina)



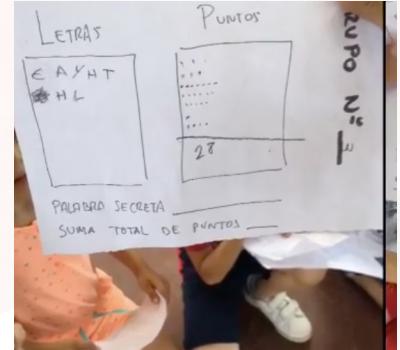
Se puede generar una sesión para cada una de las modalidades y una 4º sesión denominada "**Olimpiadas**" donde se mezclen todas. Las sesiones previas se pueden plantear en equipos, que entrenan para llegar a la sesión final, donde sumarán puntos por pruebas ganadas viéndose al final qué equipo consiguió ganar más pruebas y salir vencedor.

8) PISTA DE RASTREO Y JUEGOS DE PISTAS

1) Forma la palabra (mapa)

El docente distribuye papeles adhesivos por el centro con una letra y un determinado número de puntos. Tras ello, se marcan en un mapa del colegio las zonas aproximadas donde se encuentran los papeles. La actividad se puede realizar en pareja o pequeño grupo.

Cada pareja porta un mapa y una hoja de anotación donde apuntar: letras, puntos y formar la palabra secreta. La búsqueda se realiza de forma simultánea, saliendo vencedor el equipo que, volviendo al punto de encuentro en menos tiempo, descifre la palabra secreta y tenga.

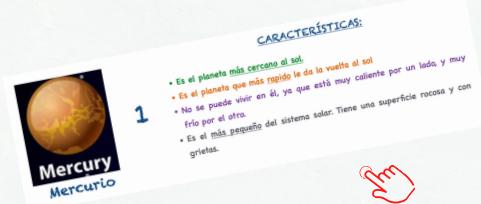


Aclaraciones. • ¿por qué se utilizan puntos en la nota? Con el objetivo de que no intuyan la palabra secreta y regresen al punto de encuentro sin haber encontrado todas las notas. • Es preciso tener todo desplegado antes de bajar al alumnado a la pista. Por ello, interesaría realizar esta sesión la primera de la mañana o tras el recreo.

2) El sistema solar (mapa)

Dinámica: el docente distribuye por el centro papeles con trozos de información sobre cada planeta del sistema. Tras ello, marca en un mapa del colegio las zonas aproximadas donde se sitúan los papeles.

Por parejas, llevarán un alumno con el mapa y otro anotador con una hoja con preguntas. Cuando encuentren los trozos de información tendrán que responder a las preguntas, y tras ello pasar a buscar otro trozo. El equipo vencedor será aquel que responda todas las preguntas de forma correcta y en el menor tiempo posible.



3) Forma el número (SIN mapa)

Dinámica: el docente distribuye por el centro papeles con una letra grande y un número secreto. A su vez, cada papel llevará una breve descripción de la zona aproximada donde se encuentra la siguiente letra que debe ser localizada. En función del lugar de comienzo, la secuencia de números formada será diferente.

Por parejas, cada par comenzará en una letra que habrá establecido el docente, con una hoja de anotación. A su vez, en función de la letra que comience cada pareja, finalizará el juego con un número distinto.

Al finalizar, cada pareja tiene que tener una secuencia de números diferente en función del lugar donde comiencen. El docente tendrá controlada cuál es la secuencia de números correcta para cada pareja. La pareja vencedora será aquella que en el menor tiempo posible, consigue regresar con la secuencia de números correcta.

9) COMBAS, MALABARES Y GLOBOS

JUEGOS CON COMBA SIN CONTACTO

1) Jump Rope Ninja (juego de Mike Graham, click para ver el póster)

Reto mediante un póster donde el alumnado tiene que dar saltos sucesivos para alcanzar un nivel (cinturón). Para alcanzar un cinturón se comienza desde el principio, de esa forma va ganando cinturones poco a poco. Si falla en el intento de ganar un cinturón, tendrá que iniciar de nuevo.



2) Jump Rope Skills (juego original de @ef4all)

Progresión de saltos de comba en nivel de complejidad:

NIVEL PRINCIPIANTE

- Pisa la cuerda en el centro delante de tu cuerpo, ambos extremos deben llegar al pecho.

1º reto: salto con dos apoyos. Tras ello, salto con un apoyo.

2º reto: saltos alternos. Primero con la pierna derecha (pata coja), después con la izquierda (pata coja opuesta). Tras ello alternativo y aumentando la velocidad.

3º reto: para coja. Salto sucesivo con un apoyo o con dos.

NIVEL INTERMEDIO

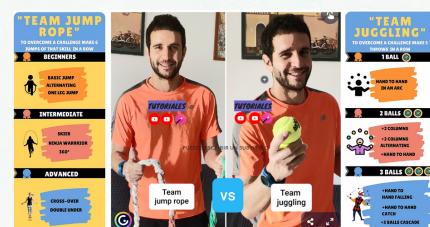
4º reto: esquiador. Saltos sucesivos saltando izquierda-derecha.

5º reto: ninja. Saltos sucesivos normales, y alternar con paso de cuerda por ambos lados del cuerpo sin salto, actuando como un ninja, para posteriormente seguir saltando.

NIVEL AVANZADO

6º reto: cuerda cruzada. Saltos cruzando brazos por delante del cuerpo y cruzando la cuerda al mismo tiempo.

7º reto: batida de cuerda con dos pasada por debajo antes de caer del salto.



3) Recorridos con comba (simultáneo toda la clase, de línea lateral a lateral)

- Carrera libre dando saltos de comba de una línea a otra.
- Carrera con saltos pies juntos
- Carrera llegando de línea lateral a línea lateral en 15, 20, 25 saltos.
- ¿Eres capaz de llegar a la línea opuesta dando el menor número de saltos posible?

4) Circuitos motrices con comba

Se trazan varios circuitos con conos, y aros, señalizando recorridos y zonas donde hay que pisar (dentro-aro). En pequeño grupo van realizando los circuitos y cambiando a la señal del profesor. Se considera que un alumno consigue la destreza del circuito cuando llega de un lado a otro sin pisar la cuerda.

JUEGOS CON GLOBOS y CHURROS

(norma: se eleva el globo con ayuda del pie y el churro)

5) Juegos de achicar globos con el churro

Se divide el grupo en dos equipos. Cada equipo tendrá una mitad de campo que defender. En la posición de partida, cada alumno tendrá un churro y un globo. A la señal del docente, deben introducir en la mitad de campo opuesta el máximo número de globos posible. Al finalizar el tiempo, se realiza un conteo. El equipo con menos globos en su mitad de campo, es el vencedor.

6) Juegos de llevar "x" cantidad de globos de un lado a otro de la pista con el churro:

Individual llevar el globo a la línea lateral opuesta dando toques con el churro a modo de competición individual.

Parejas misma situación pero ahora por parejas.

Equipos competición en la que tendrán que llevar globos de forma simultánea o por relevos a una caja situada tras la línea lateral (cada equipo tendrá una caja asignada).

PROGRESIÓN CON MALABARES

7) Construcción de malabares con tutorial desde casa.

8) Progresión con malabares

- Comenzar con lanzamientos de 1 bola pasándola de una mano a otra, a la altura de la cabeza.
- Continuar con lanzamientos de 2 bolas arriba-abajo en la propia mano. Alterando y simultáneo.
- Ahora pasa a intercambiar bolas de una mano a otra. Cuando la primera bola alcance la altura de la cabeza se lanza la otra por la zona interna.
- Cuando se domine el movimiento con dos bolas (10 reps. sin que caiga), se puede iniciar la cascada con 3 bolas.
- Se comienza lanzando las bolas de forma suave y dejándolas caer.
- Seguidamente se realiza el intercambio de las 3 bolas, parando tras cada repetición. Cuando se realice de forma correcta 10 veces sin que caiga. El siguiente y último paso es la cascada con 3 bolas sin parar.

10) CROSSFIT KIDS

En esta unidad se pueden llevar a cabo distintos ejercicios de CrossFit adaptados a edad escolar. Previamente o en la primera sesión de esta UD, se debería llevar a cabo un trabajo de concienciación pélvica e higiene postural en ejercicios.

La distribución y forma de los ejercicios podrá ser:

- En circuito con postas en pequeño grupo o por parejas.
- Masiva con separación individual.

Aspectos que pueden incrementar la motivación son: marcadores colectivos por equipos en base a repeticiones, música o variedad de ejercicios.

Material necesario: esterillas, una pica individual, un cono individual y bancos suecos. Si se dispone de una grada o escalón en la pista, servirá para realizar saltos a modo de "cajón".

EJERCICIOS SIN MATERIAL (SOLO ESTERILLAS si se dispone)

CORE

- Plancha (frontal, lateral, lateral en movimiento, etc)
- Plancha abrir-cerrar piernas (plank-jacks)
- Plancha con elevación de pierna-brazo alternativo
- Mountain Climbers
- Carreras en cuadrupedia sin apoyo de rodillas

CUADRICEPS Y ESTABILIZADORES CORE

- Sentadillas
- Sentadilla con salto y palmada arriba.
- Lunges
- Walking lunges

OTROS

- Flexión de brazo clásica (modificada con apoyo de rodillas para los que no puedan)
- Burpees

EJERCICIOS CON PICA (simula barra)

- Sentadilla o lunge con pica tras nuca.
- Sentadilla o lunge con brazos arriba sosteniendo pica en alto
- Walking lunges con pica sostenida con dos brazos arriba.
- Flexión de tronco con brazos estirados sosteniendo pica + vuelta a tronco recto quedando la pica por debajo de la cadera junto al cuerpo (atención a higiene postural)

EJERCICIOS CON CONO pequeño (simula una kettleball)

- Elevación a una mano desde suelo quedando la mano con el cono delante de la cara.
- Elevación del cono con ambas manos y sentadilla abierta.

EJERCICIOS CON BANCO SUECO o ESCALÓN DE GRADA (si se dispone de cajón, mejor)

- Salto al cajón desde de pie, finalizando en posición de sentadilla.
- Subida-bajada con pierna alterna al banco medicinal de forma continua.

11) CAZABOLAS Y SKIPPER AUTOCONSTRUIDO

CAZABOLAS

CONSTRUCCIÓN DE CAZABOLAS y PROGRESIÓN DE CAZABOLAS de Jose Antonio Amador Carretero

Reto 1: movimiento básico con la derecha (impulso de brazo).

Reto 2: movimiento básico con la izquierda.

Reto 3: el futbolista (toque con el pie derecho).

Reto 4: el futbolista (toque con el pie izquierdo).

Reto 5: cowboy con la pierna derecha haciendo que la cuerda gire sobre la pierna.

Reto 6: ascensor con mano dominante.

Reto 7: ascensor con mano no dominante.

Reto 8: movimiento de marcha-atrás con mano dominante.

Reto 9: movimiento de marcha-atrás con mano no dominante.

Reto 10: Pie-mano cruzado (con mano dominante).

Reto 11: Pie-mano cruzado (con mano no dominante).

Reto 12: cazabolas con cambio de mano derecha-izquierda.

Reto 13: cazabolas con cambio de mano izquierda-derecha.

---A partir de aquí, se precisa de 2 cazabolas---

Reto 14: Pase con compañero y encestar en el cazabolas contrario.

Reto 15: forma una X con doble cazabolas.

Reto 16: formar la X con golpe con pie.

Reto 17: ascensor doble (elevación simultánea vertical de la bola para que enceste).

Reto 18: pistolero con elevación doble en movimiento de parábola.

Skipper

CONSTRUCCIÓN DE SKIPPER y PROGRESIÓN DE SKIPPER de Antonio Méndez-Giménez

- Movimiento hacia delante
- Movimientos hacia atrás
- Rotaciones
- Cambio de pierna
- Movimientos en el sitio aumentando la velocidad
- Movimientos hacia delante añadiendo aspectos coordinativos (abrir brazos, brazos arriba, tocar hombros y elevar brazos, etc).
- Similar al anterior pero ahora hacia atrás.



12) TEATRO, EXPRESIÓN Y RITMO

JUEGOS EXPRESIVOS (premisa: sin contacto)

1) Expresividad con pizarra, imitación de películas: distribuidos a lo largo de la línea lateral y agrupados en equipos, un alumno mirará a sus compañeros a una distancia de 4 metros. Éstos habrán visto la película a imitar en una pizarra que queda detrás del compañero que está mirándolos. El equipo vencedor será aquel que consiga que el compañero adivine el nombre de la película lo antes posible. Premisas: no se pueden tocar los miembros del grupo, tampoco pueden hablar.

Variante 1: en esta ocasión el jugador enfrentado a sus compañeros será el que imite (deporte, película, personaje famoso) lo determinado por el docente. El equipo vencedor será aquel que lo adivine en primer lugar.

Variante 2: en esta ocasión habrá cartas con distintas formas a imitar. Cada grupo escogerá una al azar y se seguirá el mismo proceso.

2) Historia teatral con emojis: distribuidos por equipos se mostrará un papel con una secuencia de emojis.

Tendrán que improvisar una obra de teatro de 2 minutos que refleje una historia original representativa de la secuencia de emojis que han visto. Se votará al grupo con la obra más original.

Por ejemplo:



Variante: en esta ocasión cada grupo tendrá una secuencia distinta de emojis.

CALENTAMIENTO CON SEPARACIÓN (LÍNEA LATERAL)

Dirigido por los alumnos bajo unas pautas del docente. Por parejas o individual. Creativo. Puede ser rítmico. Centrado en movilidad articular y ejercicios dinámicos

JUEGOS DE ACTIVACIÓN

1) Número-acción motriz:



Con todos los alumnos distribuidos en la pista, el docente asigna números a acciones motrices. Por ejemplo: 1) Salto pies juntos 2) Zancada 3) Giro 360º 4) Pata coja 5) Sentadilla 6) Carrera hacia la portería y volver 7) ...

2) De línea lateral a línea lateral con HMB:

Con todos los alumnos a lo largo de la línea lateral y con una separación mínima de un brazo. Comienzan a realizar series hasta la línea lateral opuesta y vuelta. En cada recorrido un alumno, o el propio docente, marcará la acción a realizar:

- 1) Carrera
- 2) Zancadas
- 3) Desplazamiento lateral (izq./dcha.)
- 4) Carrera con elevación de rodillas (tocando rodilla-mano)
- 5) Carrera con talones al glúteo (tocando el talón en la palma de las manos situada en los glúteos)
- 6) De espaldas
- 7) Desplazamiento lateral cruzando las piernas
- 8) Carrera con elevación de rodilla y toque con mano; y talón al glúteo que toque en la palma. Ambos movimientos realizados de forma simultánea
- 9) Giro 360º en el sitio y salida en velocidad
- 10)...Otra opción es acción previa en sitio + salida en carrera. La acción previa puede ser (salto atrás adelante, giro 360º, tocar suelo con ambas manos, dos saltos pata coja y salida, etc).

3) Número/ Color asignado a alumnos alternos y velocidad de reacción a la señal

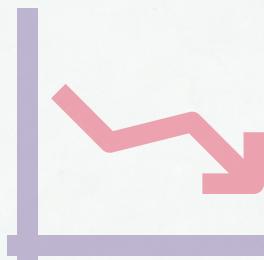
Todos los alumnos distribuidos a lo largo de la línea lateral, con separación lateral de 1m. entre ellos, el docente asignará números.

Por ejemplo:

Modelo 1: secuencias alternas de 1,2,3. A la señal, todos los alumnos con el número que mencione el docente, realizarán una carrera a tocar hasta la línea lateral opuesta y volver. Se puede mencionar 2 números en alguna ocasión. Para finalizar puede mencionar los 3.

Modelo 2: el docente asigna números hasta la cifra de mitad de grupo, si el grupo es de 16, el docente asigna por duplicado del 1-8. El docente podrá dar 3 señales: "pares", "impares" o "todos".

Se puede incluir acción motriz previa a salida. Cuando el alumno escuche su número, tendrá que realizar la acción motriz que se indique: salto pies juntos atrás-alante, giro 360º, sentadilla y salto, tocar suelo con ambas manos, etc.



DINÁMICAS DE VUELTA A LA CALMA

EN HILERAS

4) Teléfono roto con distancia: Se realizarán 2 filas (2 equipos), que estarán separadas 10 metros. Los alumnos se dispondrán en fila marcando con el aro en suelo su posición con separación de 1m. Todos los alumnos, mirarán al frente, excepto los 2 últimos que irán al docente (colocado al final de las dos filas), que les dirá el mensaje secreto. A continuación, cada alumno debe de ir a su fila y llamar al compañero situado delante para contarle la frase. El proceso se repite hasta llegar al primer miembro del equipo. Los dos primeros de cada fila, irán al docente y le contarán la frase que han escuchado. El ganador será el equipo que consiga reproducir mejor la frase inicial.

5) Teléfono roto mímico y con distancia

Misma dinámica que "el teléfono roto", pero ahora el docente establece gestos o secuencias de movimiento que tendrán que ser repetidas por los compañeros hasta llegar al primer lugar.



EN CÍRCULO

6) El Director de orquesta

Se realizarán 2 filas (2 equipos), que estarán separadas 10 metros. Los alumnos se dispondrán en fila marcando con el aro en suelo su posición con separación de 1m. Todos los alumnos, mirarán al frente, excepto los 2 últimos que irán al docente (colocado al final de las dos filas), que les dirá el mensaje secreto. A continuación, cada alumno debe de ir a su fila y llamar al compañero situado delante para contarle la frase. El proceso se repite hasta llegar al primer miembro del equipo. Los dos primeros de cada fila, irán al docente y le contarán la frase que han escuchado. El ganador será el equipo que consiga reproducir mejor la frase inicial.

7) ¿Quién se ha movido?

Sentados todos los alumnos en círculo, se saca a uno del grupo, tras ello se produce la variación de lugar de 2 o 4 compañeros. A la señal, el alumno tendrá que adivinar todos los que se movieron. Tiene 5 intentos. Variante: salen dos del círculo. A la señal, compiten a ver quién averigua antes los alumnos que variaron el lugar en el círculo.

8) El Pistolero

Con todos los alumnos en círculo, el pistolero tendrá que señalar a un alumno. Éste se agachará y los dos que quedan a su izquierda y derecha tendrán que dispararse haciendo la señal de pistola con la mano y el sonido "pum". El más rápido seguirá de pie, el más lento se sienta. La dinámica de juego continuará hasta que solo queden 2 jugadores. Los 2 últimos se retarán a un duelo donde tendrán que ir caminando de espaldas y a la señal del docente tendrán que girarse y disparar al contrario.

9) El Pistolero en movimiento

Misma dinámica que "el pistolero", pero ahora cada alumno tendrá una posición de partida dentro de un aro. A la señal, los alumnos se desplazan hacia la derecha saltando de aro en aro. El pistolero dirá "stop". Todos paran dentro del aro que les haya tocado, seguidamente el pistolero señala a un alumno que tendrá que agacharse y los dos que quedan en sus laterales se dispararán. Los que sean impactados, quedarán sentados detrás, fuera del aro. La dinámica continua con los jugadores saltando de aro en aro y finaliza con duelo.

10) El asesino

Con todos los alumnos sentados en círculo, un alumno actuará con el rol de "asesino", si guiña el ojo a algún alumno, este se tumbará con los brazos hacia delante. Otro alumno tendrá el rol de policía intentando detectar quién es el asesino. Se pueden ir añadiendo roles, por ejemplo un alumno puede actuar como "salvavidas", sacando la lengua y reanimando a los compañero que fueron "asesinados". La partida finaliza cuando el policía descubre al asesino. El policía tiene 3 intentos o un límite de 3 minutos para descubrirlo.

11) Manequin Challenge: fitness, sport, balance

En grupos de 3, dialogan sobre la postura que adoptarán (dependerá de la temática que diga el docente: fitness, sports...); a la señal de "manequin challenge" tendrán que mantenerse de forma estática, imitando un maniquí, durante un tiempo determinado. Un alumno hace de "juez" y valora la posición del grupo en base a 3 criterios:

- Inmovilidad
- Equilibrio
- Originalidad



Tras la valoración se otorga un punto a un equipo. El grupo vencedor es el primero que llegue a 3 puntos.

12) Countdown Challenge

Todos los alumnos sentados en círculo y con los ojos cerrados. Serán retados por el docente a realizar un conteo (contando internamente) y levantarse del sitio cuando consideren que se han cumplido 40", 50", 1' etc...

El docente con el cronómetro en la mano, dirá al final del ejercicio el o los alumnos que se levantaron justo cuando el cronómetro marcaba el tiempo establecido al comienzo de la actividad.

AGRUPAMIENTO MASIVO

13) Ejercicios de Mindfulness, Yoga, técnicas de respiración...

Motivado por la gran acogida del post que realicé en mi blog "Educación Física en tiempos de COVID19" el 9 de mayo, en el que anticipaba la posible situación en la que nos veríamos los docentes de EF en este nuevo curso,

Juanjo Pérez Soto
 @_profejuanjo

Docentes de #edufis ¿os habéis planteado como será la EF en tiempos de #Covid_19 ? Tras varios días pensando, vuelco mis ideas en este post: bit.ly/3ckPQnB ¿se os ocurren más ideas? Os animo a compartir en este hilo



Educación Física en tiempos de COVID19
Incertidumbre. Esa es la palabra que más nos viene a la cabeza cuando pensamos cómo será la escuela en "la nueva normalidad". Parece qu...
efcompetencial.com

12:28 p. m. · 9 may. 2020

237 Consulta la información más reciente sobre la COVID-19 ...

he realizado la presente recopilación de juegos, agrupados por posibles Unidades Didácticas, donde confluyen:

- Ideas propias adaptadas a la situación actual.
- Ideas adaptadas de entre todas las vistas en rrss en estos dos meses de curso.
- Propuestas originales propias y de otros docentes.

Espero poder contribuir a aumentar las posibilidades motrices de nuestro alumnado y a aumentar la motivación de los docentes de EF, ya que considero que una EDUCACIÓN FÍSICA realizada en exterior es: segura, adecuada y necesaria en la situación actual.

TODO EL RECOPILATORIO DE JUEGOS EXPUESTOS, SE PUEDEN VER AGRUPADOS EN EL SIGUIENTE GENIALY



EF EN TIEMPOS DE COVID RECURSOS PRÁCTICOS

Dinámicas de PARTE INICIAL

- Calentamiento con separación: dirigido por los alumnos bajo unas pautas del docente. Por parejas o individual. Creativo. Puede ser ritmico. Centrado en movilidad articular y ejercicios dinámicos (línea lateral)
- Juegos de activación: Número-acción motriz De linea lateral a linea lateral con HMB
- Número/ Color asignado a alumnos alternos y velocidad de reacción a la señal

3 MATERIALES CLAVE →

- CHURROS** Para juegos de persecución / pillada Partidos por la mitad, ¡genial idea para hacer de extensión de la mano!
- AROS** Para posicionamiento, referencia y HMB
- ESTERILLA** Core, Yoga, Respiración...

IDEAS PARA UNIDADES DIDÁCTICAS

- Dinámicas de VUELTA A LA CALMA**
- Retos individuales y cooperativos con Aros**
- Bailey y Coreografías**
- Juegos de Nutrición y Anatomía**
- Pista de Rastreo y juegos de pistas**
- CrossFit Kids**
- Teatro, expresión, ritmo**
- Test Circuitos HMB**
- Memoria Visual, Velocidad de Reacción y Juegos de invasión con churro**
- "Fitness"** Pulsaciones Fuerza Aeróbico con smartwatch
- Atletismo, modalidades individuales**
- Comba, malabares, globos**
- Cazabolas, skipper autoconstruido**

En hilera: Teléfono roto con distancia

En círculo: El director de Orquesta

Masivo: Ejercicios de Mindfulness, respiración, Yoga...

En hilera: ¿Quién se ha movido?

En círculo: El pistolero

Masivo: El pistolero en movimiento

En hilera: "El asesino"

En círculo: Manequin Challenge: Fitness/Sports/Balanced

Masivo: Countdown challenge

Rutinas inicio y fin. Posición fija para bolsa de aseco

@educacionfisicacompetencial