UNA TRIBU

EN EL COLE

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FISICA

EXPERIENCIAS EN PRIMARIA

JUSTIFICACIÓN:

La U.D de Actividades Físicas en el Medio Natural es la más adecuada para vivir una aventura motriz, es muy aceptada entre el alumnado, que participa en ella con un alto grado de motivación. Es un espacio con posibilidades educativas ilimitadas tanto motrices como cognitivas, afectivas y sociales, además de inculcar a nuestros alumnos respeto y aprecio por nuestro patrimonio natural, por lo que resulta un complemento adecuado dentro del curriculum escolar. Para ponerlas en práctica es necesario el compromiso por parte del centro, familias y la administración educativa.

OBJETIVOS:

* Adquirir el hábito del ***acercamiento a la naturaleza*** de forma activa y regular, conociendo sus posibilidades y dificultades, para aplicar los conocimientos de supervivencia de forma práctica y significativa.
* Conocer y trabajar diferentes aspectos y elementos que participan en una acampada.
* Conocer prioridades ante una situación de supervivencia.
* Trabajar y conocer las primeras actuaciones básicas en casos de supervivencia y/o emergencia.
* Practicar la trepa y suspensión variando la dificultad (número de apoyos, altura....)
* Ser capaces de orientarse en diferentes entornos, así como de localizar objetos en un plano.
* Conocer de forma básica el deporte de orientación, sus elementos y algunos símbolos y códigos como el morse.

CONTENIDOS:

* Acampada.
* Saco de dormir.
* Mochila de trekking.
* Vivac.
* Primeros auxilios; botiquín y las tres claves básicas; PAS.
* Puntos de apoyo
* Centro de gravedad
* Cabuyería (tipos de nudos y utilidad)
* Conocimiento de aspectos básicos de la orientación, mapa, brújula, puntos cardinales, símbolos, código morse…
* Localizarse en diferentes espacios y lugares, o localización de objetos en el plano.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

* Ha adquirido el hábito del ***acercamiento a la naturaleza*** de forma activa y regular, conociendo sus posibilidades y dificultades, para aplicar los conocimientos de supervivencia de forma práctica y significativa.
* Conoce los diferentes aspectos y elementos que participan en una acampada.
* Conoce prioridades ante una situación de supervivencia.
* Conoce las primeras actuaciones básicas en casos de supervivencia y/o emergencia.
* Practica la trepa y suspensión variando la dificultad (número de apoyos, altura....)
* Sabe interpretar un plano, localizarse, localizar objetos en él e ir de un lugar a otro con ayuda de una brújula.
* Conoce los diferentes símbolos de un mapa, los puntos cardinales y la utilización del código morse.

SESIONES:

* - 1ª sesión: Las tribus del campamento.
* - 2ª sesión: Primeros auxilios.
* - 3ª sesión: Escalada
* - 4ª sesión: Cabuyería
* - 5ª sesión: ¿Dónde está Panoramix?
* - 6º sesión: Localiza a Panoramix

METODOLOGÍA:

Entendemos que la metodología a utilizar debe basarse en los siguientes criterios:

* ACTIVA, intentando el concurso de todas las aptitudes (físicas e intelectuales) en el desarrollo de las actividades propuestas.
* SOCIALIZADORA, a través del trabajo en equipo.
* GLOBALIZADORA, integrando, en la medida de nuestras posibilidades, que las actividades de Educación Física sean un refuerzo de otras áreas.
* NO DISCRIMINADORA, y por lo tanto FLEXIBLE, en a que a cada uno se le exige unos desarrollos en función de sus potencialidades.

Por ello la metodología a usar será preferentemente la de "Asignación de tareas" , y en todos los casos en los que sea posible la de "descubrimiento guiado" y "enseñanza recíproca" reservando el método de mando directo, exclusivamente para las actividades que impliquen gran complejidad técnica.

EVALUACIÓN:

La evaluación que vamos a aplicar tendrá en cuenta el proceso seguido por el alumno, deberá detectar las dificultades para ayudar a superarlas y tendrá como referencia al propio alumno, observando la situación de partida (evaluación inicial o diagnóstica), la evolución (evaluación formativa o progresiva) y la situación final (evaluación sumativa).

    Antes de iniciar las sesiones programadas realizaremos una evaluación inicial a los alumnos, que nos dará una idea del nivel y capacidades de los mismos hacia esta actividad.

    Los instrumentos que utilizaremos para evaluar se basarán en la observación y en las pruebas de ejecución.

SESIÓN 1: LAS TRIBUS DE CAMPAMENTO

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

* Conocer y trabajar diferentes aspectos y elementos que participan en una acampada.
* ***Animación:***

Al entrar al gimnasio nos dispondremos en un círculo. El profesor saca un saco con varias piedras (cada una de un color) las cuales nos servirán para elaborar los cuatro grupos con los que vamos a contar durante toda la unidad, ya que están piedras son de 4 colores diferentes. Teniéndose que juntar con aquellos componentes que tengan su mismo color de piedra. Además, habrá en cada grupo una piedra con un punto negro. A el alumno que le toque será el hechicero de su tribu y por lo tanto el portavoz de la misma.

Les vamos a decir 4 normas básicas que tiene que tener cada grupo en su poblado para poder llegar a ser una tribu:

1. Un **nombre** de grupo (relacionado con el medio natural)

2. Un **saludo** de grupo (relacionado con el medio natural)

3. Un **lema** de grupo para gritarlo cuando ganen (relacionado con el medio natural.

4. Y una **seña** de identidad del grupo (por ejemplo: todos van con un pañuelo en la cabeza, con una manga del jersey subida y la otra no…etc)

Además se les dice que cuando oigan la llamada del gran jefe de los poblados vecinos **(sonido de un cuerno de vaca)** se dispondrán en un círculo en la sala a modo de asamblea general de las tribus.

Toda la sesión estará ambientada con **música y sonidos procedentes del medio natural**, para meterles en tarea y dar más ambientación a la historia que van a vivenciar.

* ***Parte principal:***

Les enseñamos un **cartel** que simula un pergamino de las antiguas tribus que habitaban en la zona. En ese cartel están unas pruebas que deben conseguir para poder pasar al siguiente nivel de tribu. Hoy trabajaremos la tribu en las campamentos. En ese cartel hay tres pruebas iguales para los cuatro grupos metidas en sobres. Las cuales **si las superan conseguirán elementos básicos para la supervivencia** procedentes de un botiquín de primeros auxilios. Los conseguirán la tribu que antes realice el reto propuesto (o prueba).

***SACO:*** Les damos unos minutos de ensayo a cada tribu y entre ellos elegirán al componente de la tribu que se va retar a las demás tribus. Ganará el grupo que antes guarde el saco de forma correcta en su funda (cerrándolo inclusive) La tribu que lo consiga podrá coger su recompensa necesaria para una supervivencia básica (elementos de primeros auxilios impresos; gasas estériles y vendas)

***MOCHILA:*** A cada grupo (tribu) se les dará una mochila y varios elementos necesarios en una acampada. En un tiempo específico (por ejemplo 2 minutos) deberán colocar todos los objetos dentro de la mochila cómo crean ellos que más correctamente van a ir. Solo les damos tres pautas:

* El material pesado: Pegado a la espalda
* El material ligero: Más externo a la espalda y sin elementos punzantes que sobresalgan.

*Adaptación* En los diversos ciclos variará la información dada y el número de objetos a colocar.

Cuando termina el tiempo establecido comprobamos los resultados contando como un punto cada elemento bien colocado en la mochila. La tribu que más puntos consiga recibe la recompensa. En este caso; agua oxigenada y pinzas (todas ellas impresas, no reales para mayor seguridad.)

***VIVAC:*** Disponemos en el centro de la sala de varios materiales con los que deben hacerse un vivac, explicando que vivac es un “refugio” elaborado con materiales naturales que encontramos en el medio natural en el que nos encontremos. Les damos 5 minutos para su elaboración (por tribus) teniendo que consensuar que material se lleva cada uno. Trascurrido el tiempo cada tribu votará el mejor vivac, teniendo en cuenta;

¿Entraría viento?

¿Entraría el agua?

¿Está aislado del suelo?

Y ahora; ¿cómo os colocaríais dentro de ese vivac los componentes de vuestra tribu?

La tribu que mejor puntuación reciba de sus compañeros es la ganadora (realizarán su grito o lema) En este reto ganarán bolsas de calor seco y de hielo seco y un termómetro.

* ***Parte final o vuelta a la calma:***

**LA DANZA DEL FUEGO:**

Como en las antiguas tribus, se reunían alrededor de un fuego como síntoma de armonía y hermandad. Nos dispondremos en corro y bailaremos la danza del fuego que consiste en elevar las manos y bajarlas. Hasta que llega el estribillo y unos componentes de la tribu seguirán elevando y bajando las manos y otros como una segunda voz se golpearán los muslos (música en cd anexo)

**NEXO DE UNIÓN DE ESTA SESIÓN CON LA SIGUIENTE**

Los objetos conseguidos procedentes de un botiquín de primeros auxilios son necesarios y claves para la siguiente sesión, por lo cuál los deberán guardar en el aula hasta el siguiente día. Ya que la sesión siguiente trabajaremos los primeros auxilios y sus pautas más básicas.

SESIÓN 2: PRIMEROS AUXILIOS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

* Conocer prioridades ante una situación de supervivencia.
* Trabajar y conocer las primeras actuaciones básicas en casos de supervivencia y/o emergencia.
* ***Animación:***

***El lesionado:*** Un niño de cada tribu se la queda y tienen que ir a pillar a los demás compañeros. Si te pillan en la parte del cuerpo que te han tocado pasa a estar lesionada, por lo tanto; inmóvil y te la tienes que ir agarrando. Además ahora será este niño el que pille a sus compañeros. Cuando has pillado ya a alguien se te acaba la maldición que nos ha echado el brujo Panoramix. Y así sucesivamente.

* ***Parte principal:***

Del mismo saco de la primera sesión sacarán una tarjeta, cada hechicero de la tribu, en la que estará escrito lo que tienen que escenificar. En estas tarjetas aparece narrado una situación de emergencia en la que se pueden encontrar en su próxima excursión a la montaña MAYUMANI. Tendrán que distribuirse los papeles que van a escenificar y elaborar o buscar en el aula el material necesario para esa primera intervención o esos primeros auxilios básicos. Además, contarán con un sobre detrás de cada tarjeta, en el que aparecerán desordenadas las pautas a seguir en ese accidente que nos ha ocurrido. Deberán **ordenarlas y escenificarlas**. Podrán utilizar el material ganado en la sesión anterior y si necesitan de más material se lo tendrán que elaborar con folios que dispondremos al alumnado (dibujado) o con objetos que ellos observen en el aula que les pueda ser útil como símil de los elementos más básicos de primeros auxilios.

* ***Parte final o vuelta a la calma:***

Elaboración de su botiquín por grupos, teniendo en cuenta lo que se debe tener y no se debe tener en un botiquín (ficha anexo).

Hablamos del PAS que son las tres palabras claves de los primeros auxilios:

**P:** Proteger

**A:** Avisar

**S:** Socorrer

Por ello, las tres pistas que las dábamos detrás de cada tarjeta tenían que ver con estas tres palabras claves.

**NEXO DE UNIÓN DE ESTA SESIÓN CON LA SIGUIENTE**

Las tribus ya hemos conseguido nuestro botiquín y los conocimientos de primeros auxilios necesarios para la siguiente aventura que nos espera. Tenemos que dirigirnos hasta la montaña más alta del poblado MAYUMANI. En esa montaña tendremos que escalar y hacer nudos específicos para ayudarnos en cada situación. ¿Estáis preparados para la siguiente aventura? ...CONTIUNARÁ…

SESIÓN 3: TREPANDO

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

 -Experimentar situaciones de trepa explorando las posibilidades de movimiento en desplazamientos horizontales y verticales.

 - Conocer los factores que influyen en la escalada (puntos de apoyo, centro de gravedad…)

* ***Animación:***

**EL CAOS*:*** Cada tribu sube a su montaña (una espaldera). Una vez subidos deberán cambiarse de lugar negociando con los demás componentes de las otras tribus para poder pasar. Entre las tribus no se pueden tocar.



* ***Parte principal:***

**LAS CUEVAS:** Cada grupo elegirá a un miembro que será la cueva (colocarse en la espaldera quieto). Los demás integrantes de la tribu deberán recorrer por todas las espalderas pasando por todas las *cuevas* hasta llegar a su espaldera.

-después de que pasen todos se volverá a cambiar en cada grupo quien hace de cueva y ahora tendrán que realizar el recorrido pasando verticalmente por las cuevas. Si primero pasa de abajo a arriba, la siguiente cueva la deberá pasar de arriba abajo.

**ROBO DE LA BOLSA DE MAGNESIO:** Cada miembro de la tribu colocado en su montaña (su espaldera) tendrá un pañuelo atado a la cintura (simulando una bolsa de magnesio). A la señal tendrán que tratar de quitárselo unos a otros. Al final se contabilizará el número de pañuelos conseguidos por cada tribu.

**EL TESORO DE LA MONTAÑA:** Cada tribu se sitúa en frente de su espaldera sentados uno detrás de otro. En la cima se coloca un pañuelo por cada miembro de la tribu.

Consiste en subir a la espaldera lo más rápido posible y coger el pañuelo y dar el relevo a su compañero hasta que la tribu coja todos los pañuelos.

Cada vez lo complicaremos un poco más siguiendo estas premisas.

-Subir coger el pañuelo y bajar. Se podrá utilizar todas las extremidades.

-Subir pero utilizando sólo un pie,

-Subir utilizando un pie y una mano.

-Subir sin utilizar las manos.

-Subir sin utilizar los pies.

(comentar que los músculos más potentes del cuerpo están en las piernas, por eso en escalada se procura que la fuerza la hagan las piernas y no los brazos)

**EL MONSTRUO DE LAS NIEVES:**Cada tribu rifa quién será el monstruo. En el medio de las espalderas se coloca el monstruo de la 1º tribu con los ojos cerrados. Y su tribu será sus ojos.

El resto de tribus sube a las espalderas, y tratarán de que el monstruo no les toque. Si les toca serán eliminados hasta que quede un solo integrante de una tribu. La ganadora

Variantes:

-Deberán llevar un balón por dentro de la camiseta (menos el que hace de monstruo, para poder hablar del centro de gravedad debe estar lo más cerca de la espaldera.

-Portarán un balón en la mano.

-portarán un balón entre los pies

* ***Parte final o vuelta a la calma:***

**TRANSPORTE DEL HERIDO:** Ha habido un lesionado en la montaña, y ante tal situación se ponen de acuerdo todas las tribus. Entre todos deberán pasar a un “lesionado” de un lado de las espalderas al otro. Este puede ser una pica, una colchoneta o alguien que pese poco.

Para finalizar se puede enseñar el material específico de escalada:

-Arnés.

-Pies de gato.

-Cuerdas

-Mosquetones

**NEXO DE UNIÓN DE ESTA SESIÓN CON LA SIGUIENTE**

Una vez en la montaña Mayumani, deberemos subir a lo más alto y para ello necesitaremos conocer los nudos que nos servirán para poder superar los obstáculos con los que nos encontremos.

¿Sabéis como se llama el arte de hacer nudos?...continuará.

SESIÓN 4: CABUYERÍA

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

 - Saber realizar los nudos más prácticos y sus diferentes aplicaciones.

* ***Animación:***

**EL PRESO:**Cada tribu rapta a un miembro de otro grupo que le atará en un tiempo de 1 min. Contarán con tantas cuerdas como miembros sean en la tribu.

Al término del minuto cada tribu irá donde su compañero preso que tratará de liberarlo en el menos tiempo posible.

Ganará la tribu que así lo consiga.

* ***Parte principal:***

A cada tribu se le entregará una ficha en la que se le presentará una situación que resolver. Para poder resolverla se le adjunta una explicación del nudo más eficaz para realizarlo. (Al ser cuatro grupos se les entregará una situación con un nudo fácil y otra un poco más complicado).

Todos los miembros del grupo deben saber realizar el nudo y además deberán aplicarlo a otras 2 situaciones que ellos consideren que sirve ese nudo)

Dado un tiempo para que cada grupo sepa realizar sus nudos y amarres pasarán a exponerlo a toda la clase y todos lo deberán realizar, para ello cada tribu enseñará a las demás.

***Carrera de nudos. (Variante por si se quiere ampliar el tema)***

**Principiante:** Cada tribu formará una fila. Delante de cada tribu se presentarán tantas cuerdas como miembros sea en la tribu. A cada cuerda se le asignará un nudo. A la señal del cuerno, deberá salir el primero de la tribu para realizar el nudo correspondiente, cuando acabe (el nudo bien realizado y peinado), deberá dar el relevo a su compañero hasta que todos los miembros de la tribu hayan completado su nudo.

Nueva carrera de relevos, pero esta vez para deshacer los nudos.

**Profesionales:** Un nudo no se puede decir que se sabe hacer hasta que se puede realizar con los ojos cerrados.

Misma actividad pero ahora con los ojos cerrados. (esta vez se pueden hacer sólo los más simples).

* ***Parte final o vuelta a la calma:***

**HERMANDAD ENTRE LAS TRIBUS:** Entre todos ataremos una cuerda en la que se convertirá en un círculo y nos apoyaremos todos hasta que se tense y así podernos inclinarnos manteniendo un equilibrio conjunto..

**NEXO DE UNIÓN DE ESTA SESIÓN CON LA SIGUIENTE**

Subiendo a las montañas, el brujo Panoramix se ha perdido y entre todas las tribus deberemos buscarle. ¿Qué necesitamos aprender para encontrarle?

SESIÓN 5: DONDE ESTOY

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

– Conocer los aspectos básicos de la orientación en un espacio conocido como es el gimnasio.

- Aprender conceptos básicos relacionados con la orientación, puntos cardinales, mapa, rumbos, símbolos básicos, iniciación al código morse.

***- Animación:***

Comenzaremos con la visualización de una página interactiva en la que realizaran unas actividades de orientación espacial, además de comenzar a ver elementos fundamentales de la orientación como son la brújula , el mapa… <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/c/04/index.html>

**- Parte principal:**

***“El hechizo de las piedras”*** se harán dos grupos o tres dependiendo el número de alumnos, lo ideal son cuatro o cinco alumnos por grupo.

Cada grupo tendrá un mapa del gimnasio, con los elementos más significativos: colchonetas, bancos, radiadores… tendrán que esconder los saquitos de su color y marcar en el mapa el lugar en el que lo han escondido, pueden añadir material por el centro del gimnasio siempre que lo reflejen en el mapa. Después cada grupo debe buscar las piedras o saquitos del otro equipo.

- Norte y rumbo, realizaremos una breve explicación de cómo orientar un mapa y marcar un rumbo con la ayuda de la brújula. Para después salir al patio y con un mapa de este, marcar rumbos por parejas y seguirlos.

**- Parte final o vuelta a la calma:**

Regresamos al gimnasio y nos colocamos en el lugar de encuentro, donde les hablaré resumidamente del código morse.

*Fue desarrollado por* [*Alfred Vail*](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Alfred_Vail&action=edit&redlink=1) *mientras colaboraba en* [*1835*](http://es.wikipedia.org/wiki/1835) *con* [*Samuel Morse*](http://es.wikipedia.org/wiki/Samuel_Morse) *en la invención del* [*telégrafo eléctrico*](http://es.wikipedia.org/wiki/Tel%C3%A9grafo_el%C3%A9ctrico)*. Vail creó un método según el cual cada letra o número era transmitido de forma individual con un código consistente en* [*rayas*](http://es.wikipedia.org/wiki/Raya_%28puntuaci%C3%B3n%29) *y* [*puntos*](http://es.wikipedia.org/wiki/Punto)*, es decir, señales telegráficas que se diferencian en el tiempo de duración de la señal activa. La duración del punto es la mínima posible. Una raya tiene una duración de aproximadamente tres veces la del punto. El código mas utilizado es el de SOS … \_ \_ \_ …*

Por parejas y con la tabla del código delante cada uno escribirá un mensaje al compañero relacionado con la sesión, después tendrán que traducirlo y representarlo con golpes para el punto y arrastrando para la raya.

**NEXO DE UNIÓN DE ESTA SESIÓN CON LA SIGUIENTE**

Ya tenemos las piedras mágicas que nos ayudarán a encontrar a panoramix, pero antes debemos responder un acertijo, ¿Qué deporte se utiliza una brújula y un mapa?

-SESIÓN 6: LOCALIZA LA BALIZA.

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

- Ser capaz de orientarse en un entorno cercano, patio o parque y localizar unos puntos señalados en el mapa.

**- Animación:**

En el gimnasio habrá repartidos por el suelo unos mapas con un punto marcado y unas brújulas, cada uno orientará en mapa y marcará el rumbo para llegar al lugar señalado, a cada lugar llegarán dos alumnos, lo que nos servirá para hacer las parejas de la carrera y repasar la sesión anterior.

***- Parte principal:***

Realización de una carrera en el patio o parque cercano. Los alumnos con un mapa de la zona, tendrán que realizar un recorrido por orden, y con ayuda de una brújula, en cada baliza o puesto de control, tendrá que copiar una palabra en código morse, para después completar un mensaje.

Es muy importante ir en el orden establecido ya que sino la frase perderá el sentido.

Cada grupo tendrá el recorrido con diferente orden para evitar que se sigan unos a otros.

Gana la pareja que llegue antes y tenga el mensaje correctamente.

* ***Parte final:*** Despedida de la unidad.

Las tribus se reúnen en ceremonia de despedida para homenajear a los ganadores de la carrera, que encontraron a panoramix, con la danza del fuego que les dará su fuerza, la pareja se sitúa en el centro y los demás les cantan.