

VUELTA CICLISTA A ESPAÑA 2020

- **Edad – ciclo – nivel – curso a quién va dirigida:** 4º de educación primaria (9 años) dentro de la asignatura de Educación Física.
- **Objetivos:**
 - o Conocer a la maestra y a los compañeros/as.
 - o Comprobar el nivel inicial del alumnado, tanto a nivel motriz como emocional.
 - o Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
 - o Fomentar el respeto hacia sí mismos, los demás y el material utilizados.
 - o Utilizar el juego como instrumento de aprendizaje.
 - o Conocer el desarrollo de una prueba deportiva profesional: la vuelta a España.
 - o Promover la actividad motriz en casa.
 - o Fomentar la imaginación y la creatividad.
 - o Propiciar un buen clima de grupo.
- **Contenidos:**
 - o Utilización de las TIC.
 - o Conocimiento de las principales emociones: felicidad, miedo, tristeza...
 - o Conciencia y control del propio cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación.
 - o Desarrollo de actividades motrices que impliquen las principales habilidades.
 - o Adaptación del movimiento corporal a estructuras rítmicas y musicales.
 - o Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, del gesto y del movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo.
 - o Conciencia de uno mismo: capacidad para reconocer los propios sentimientos.
 - o Conocimiento de una prueba deportiva profesional.
- **Desarrollo de la actividad:**

Aprovechando que una de las etapas de la vuelta ciclista a España 2020 termina en Ciudad Rodrigo (localidad en la que está ubicado el Centro donde trabajo) y que se desarrollará entre el 20 de octubre y el 8 de noviembre, vamos a hacer una actividad en la que recorreremos las diferentes etapas realizando una prueba en cada una de ellas hasta conseguir los ansiados maillots.



“Hoy comenzaremos nuestra propia Vuelta a España 2020; en ella recorreremos 18 etapas: 4 etapas llanas, 8 etapas de media montaña, 5 etapas de montaña y 1 contrarreloj individual; teniendo que superar una prueba en cada una de ellas, hasta cubrir una distancia total de 2.892,2 kilómetros. El objetivo será conseguir uno de los maillots:

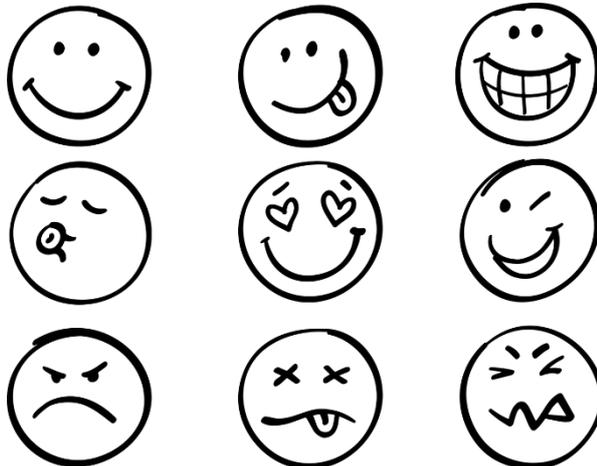


- Maillot y pantalón rojo es la prenda portada por el líder de la clasificación de la general individual.
- Maillot de puntos azules distingue al líder de la clasificación de la montaña.
- Maillot verde identifica al líder de la clasificación por puntos.
- Maillot blanco identifica al mejor joven.

y por supuesto, **aprender y pasárnoslo genial**”.

ETAPAS

- 1ª etapa – media montaña: Irún – Arrate / 169,5 Km.
Yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>
- 2ª etapa – media montaña: Pamplona - Lekunberri / 151 Km.
A través del chat privado de Teams, encuentra a una persona del grupo a la que le gusten los mismos hobbies que a ti.
- 3ª etapa – media montaña: Lodosa - Laguna Negra de Vinuesa / 163,8 Km.
Identifica estas sensaciones y sentimientos y prueba a poner las mismas caras delante de un espejo:



- 4ª etapa – llana: Numancia - Ejea de los Caballeros / 190 Km.
Tienes que hinchar un globo, atarlo y explotarlo sentándose encima.
- 5ª etapa – media montaña: Huesa - Sabiñánigo / 185,5 Km.
Da cinco toques a un balón sin que se caiga al suelo.
- 6ª etapa – montaña: Biescas - Tourmalet / 135,6 Km.
Tienes que enhebrar una aguja.

- 7ª etapa – media montaña: Vitoria-Villanueva de Valdegovía / 160,4 Km.
Busca en un diccionario o en internet dentro de la página de la RAE, la palabra “emoción”.

- 8ª etapa – montaña: Logroño - Alto de Moncalvillo / 164,5 Km.
Inventa una coreografía para la canción oficial de La Vuelta 20. Puedes hacerlo individualmente o con varios compañeros a través de las videollamadas de Teams.

- 9ª etapa – llana: Castrillo del Val - Aguilar de Campoo / 163,3 Km.
Aprende este poema de Gloria Fuertes:

*“Soy alegre y afable en el invierno,
en el verano piso por la playa,
en el otoño pliso los visillos,
estoy como una cabra en primavera.
La ciudad me da asco.
No así el río.
Los ojos mudos de los hombres pasan.
Sólo se cose a mí este silencio
que disfruto cuando las bestias duermen.
Soy más bien buen carácter,
y nadie dice,
que desde que nací yo duermo sola.”*

- 10ª etapa – llana: Castro Urdiales - Suances / 187,4 Km.
Tienes que hacer un recorrido con un libro en la cabeza sin que se caiga.

- 11ª etapa – montaña: Villaviciosa - La Farrapona / 170,2 Km.
Tienes que hacer un número de tres cifras con el culo y lo tengo que adivinar.

- 12ª etapa – montaña: Oviedo - Angliru / 109,2 Km.
Descifra el siguiente mensaje secreto:
ΑΝΔΑ ΔΕΣΠΑΧΙΟ ΧΥΑΝΔΟ ΕΣΧΟΘΑΣ Α ΤΥΣ ΑΜΙΓΟΣ; ΠΕΡΟ, ΧΥΑΝΔΟ Λ
ΟΣ ΤΕΝΓΑΣ, ΜΑΝΤΕΝΤΕ ΦΙΡΜΕ Ψ ΧΟΝΣΤΑΝΤΕ.

Α = Α	Ο = Ο	
Ν = Ν	Υ = Υ	Λ = Λ
Δ = Δ	Τ = Τ	
Ε = Ε	Μ = Μ	Φ = Φ
Σ = Σ	Γ = Γ	Ψ = Ψ
Π = Π	; = ;	
Χ = Χ	Ρ = Ρ	. = .
Ι = Ι	, = ,	

- 13ª etapa – contrarreloj individual: Muros - Monte Ézaro / 33,5 Km.
Dibuja un autorretrato.

- 14ª etapa – media montaña: Lugo - Ourense / 205,8 Km.
Tienes que encontrar en casa, un objeto de color rojo.

- 15ª etapa – media montaña: Mos - Puebla de Sanabria / 234 Km.
Tienes que dar una vuelta corriendo a tu calle.
- 16ª etapa – media montaña: Salamanca - Ciudad Rodrigo / 177,7 Km.
Tienes que contar o escribir un cuento corto con las siguientes palabras: enfadado, solución, recreo y colaborar.
- 17ª etapa – montaña: Sequeros - La Covatilla / 175,8 Km.
Con los ojos cerrados, tienes que reconocer un objeto que te dé un familiar.
- 18ª etapa – llana: Madrid - Madrid / 125,4 Km.
Dibuja el emoji con el que más identificado te has encontrado en la realización de la actividad.
- **Temporalización:** La actividad se desarrollará entre el 14 de septiembre y el 2 de octubre, un total de tres semanas, en las que haremos seis pruebas cada una de ellas.
- **Metodología:** La principal metodología utilizada es la gamificación, toda la actividad será creada en un Genially para que sea más atractiva, y se hará llegar a los alumnos a través de las tareas de su equipo Teams.
- **Recursos materiales:**
Los alumnos/as necesitarán:
 - Ordenador o Tablet con conexión a internet.
 - Espejo.
 - Balón.
 - Hilo y aguja.
 - Diccionario (optativo).
 - Libro.
 - Papel y boli.
 - Un objeto.
 - Pinturas.
- **Evaluación:**
Para poder evaluar la actividad, los alumnos/as tendrán que mandarme mediante fotos y/o pequeños vídeos la realización de las pruebas; quedando la evaluación de la siguiente manera:

			
Envía fotos y/o vídeos de todas las pruebas y las realiza correctamente.	Envía fotos y/o de todas las pruebas, pero necesita mejorar la realización de algunas de ellas.	Envía fotos y/o vídeos de algunas pruebas.	No envía fotos y/o vídeos de las pruebas.

Además de poder conseguir los maillots explicados anteriormente, todos los alumnos/as recibirán un diploma de participación en la actividad.

Fuentes utilizadas:

- https://es.wikipedia.org/wiki/Vuelta_a_Espa%C3%B1a
- <https://www.lavuelta.es/es/recorrido-general>
- <https://pixabay.com/es/>
- <https://www.mundoprimaria.com>
- <https://www.vocaeditorial.com/blog/mejores-frases-sobre-educacion-emocional/>