

ACTIVIDADES Y JUEGOS DE CONOCIMIENTO PARA 1ºESO

ACTIVIDADES INTRODUCTORIAS

En 1º ESO uno de los aspectos más importantes a trabajar son las relaciones sociales y la correcta integración y adaptación de los niños al instituto. Vienen de colegios en los que las relaciones y el trato con los profesores, incluso entre los propios alumnos, son mucho más familiares. El objetivo inicial en nuestra materia es que se cree un “equipo clase” más que un “grupo clase” y que todos aprendan a trabajar con todos, con mucho trabajo cooperativo y en equipo. Para ello, el primer paso es conocer a los compañeros, saber su nombre (al menos) y cuáles son sus habilidades.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

Pilla el nombrado

Una vez dichos todos los nombres, empezamos a jugar a pillar y, la persona responsable, grita el nombre de la persona que pilla al resto, cambiado con frecuencia.

Culipandeando

Sentados en el suelo, se pasa la pelota con la cadera a la persona cuyo nombre se diga. Se puede hacer en orden del círculo o alternativo.

Flip-it

Se hacen dos equipos, rojo y azul, con petos. Cada participante se coloca un papel en la espalda con su nombre y otra característica (lo que queramos: edad, colegio de procedencia, deporte favorito, etc.). En el menos tiempo posible, tienen que conseguir anotar en la pizarra el nombre y característica de todos los miembros del equipo contrario, intentando que no vean el tuyo. No vale usar la fuerza, apoyarse contra una pared ni contra un compañero.

Colocarse por orden alfabético, edad, nº primos, etc. en un banco sueco.

Bingo de habilidades motrices

En una hoja con diferentes habilidades a modo de bingo, intentar conseguir línea o bingo con diferentes personas que sean capaces de realizar (y demostrar) tal habilidad.

Pistolero

En círculo, una persona en medio que apunta repentinamente a una de fuera. Ésta se tiene que agachar y, los que están a ambos lados del “agachado”, tienen que decir el nombre del otro antes de que digan el suyo. El que pierde se va sentando.

Rondo de nombres con pelota viajera

Se va pasando una pelota a la vez que se dice el nombre de la persona a quien se pasa.

Se puede complicar lanzando varios objetos o pelotas de diferente tamaño, de manera que parece “el circo del sol” pasándose todos a la vez objetos pero en un orden preestablecido y coordinado.

Telaraña

Misma dinámica del ejercicio anterior pero con un ovillo de lana. La primera persona dice su nombre, coge el extremo del ovillo y se lo lanza a otra persona, que hace lo propio: sujeta un trozo de lana y lanza el ovillo a un compañero. Al final, queda como una tela de araña tejida y, esta vez, para deshacerla, se necesita realizar el proceso inverso: pasarle el ovillo a la persona que se me la pasó a mí y diciendo su nombre en lugar del propio.

Ritmo

Al ritmo de “muslos-muslos-palmas-palmas” todos a la vez, la persona encargada comienza el juego haciendo su gesto en vez del ritmo. Todos hacen el suyo intentando no perder el ritmo del grupo. El más difícil todavía es, una vez aprendido el gesto de algunos compañeros, hacer el propio y, a continuación, el del compañero a quien le envía el turno (diciendo, claro está, el nombre al mismo tiempo).

ACTIVIDADES FINALES / CONCLUSIONES DE LA SESIÓN

Pilla el nombrado. Una vez dichos todos los nombres, empezamos a jugar a pillar y, la persona responsable, grita el nombre de la persona que pilla al resto, cambiado con frecuencia. - Culipandeando. Sentados en el suelo, se pasa la pelota con la cadera a la persona cuyo nombre se diga. Se puede hacer en orden del círculo o alternativo. - Flip-it: Se hacen dos equipos, rojo y azul, con petos. Cada participante se coloca un papel en la espalda con su nombre y otra característica (lo que queramos: edad, colegio de procedencia, deporte favorito, etc.). En el menos tiempo posible, tienen que conseguir anotar en la

pizarra el nombre y característica de todos los miembros del equipo contrario, intentando que no vean el tuyo. No vale usar la fuerza, apoyarse contra una pared ni contra un compañero. - Colocarse por orden alfabético, edad, nº primos, etc. en un banco sueco. - Bingo de habilidades motrices. En una hoja con diferentes habilidades a modo de bingo, intentar conseguir línea o bingo con diferentes personas que sean capaces de realizar (y demostrar) tal habilidad. - Pistolero. En círculo, una persona en medio que apunta repentinamente a una de fuera. Ésta se tiene que agachar y, los que están a ambos lados del “agachado”, tienen que decir el nombre del otro antes de que digan el suyo. El que pierde se va sentando. - Rondo de nombres con pelota viajera. Se va pasando una pelota a la vez que se dice el nombre de la persona a quien se pasa. Se puede hacer también con gestos, imitando el gesto de cada uno al ritmo de “muslos-muslos-palmas-palmas” intentado no fallar.

ASPECTOS CLAVE/ A CONSIDERAR EN LAS ACTIVIDADES

Es muy importante observar el grupo, ver cómo interactúan los alumnos entre sí y modificar el juego en caso necesario, cambiar de juego en el momento adecuado, elegir uno más movido o más pausado en función de las necesidades del grupo... También conviene motivar y felicitar a los alumnos por el esfuerzo memorístico y por respetar las normas y a los compañeros. Estos juegos es imprescindible que se desarrollen en un ambiente alegre y relajado para que se puedan desinhibir y participar todos. Si tenemos alumnos muy tímidos, conviene hacer inicialmente juegos en los que no se focalice la atención en una sola persona, por miedo a fallar, sino que todos estén pendientes de lo suyo y se diluya el foco de atención del grupo.

ESCAPE ROOM: HIGIENE POSTURAL

ACTIVIDADES INTRODUCTORIAS

Se comienza la clase con un vídeo de la jefa de estudios (o directora del centro) relatando la desaparición de una pieza clave para el patrimonio histórico y cultural del instituto y la importancia de que nos ayuden a encontrarla y a descubrir qué ha pasado con ella. Es importante ambientar un poco la historia para suscitar interés en el alumnado.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

Una vez repartidos los grupos (mejor previamente, en una clase anterior), se les van dando tarjetas con diferentes retos, uno físico y otro mental (anverso y reverso de la tarjeta). Son 5 tarjetas con 9 retos en total. Cada vez que superen una tarjeta, se les da una ficha (o un tapón de botella) con el número de reto superado (1, 2, 3, 4 ó 5). Por la cara interna del tapón hay letras escritas. Al conseguir los 5 retos, y uniendo las fichas en el orden correcto, conseguirán formar la palabra "MUSEO". En el plano del instituto buscan dónde se encuentra el museo y se dirige a él todo el grupo. Allí encontrarán una columna vertebral, supuestamente la pieza desaparecida la noche anterior.

ACTIVIDADES FINALES / CONCLUSIONES DE LA SESIÓN

Se reúne al grupo-clase y se explica el porqué de cada prueba. También se hace un repaso teórico-práctico de la columna vertebral.

ASPECTOS CLAVE/ A CONSIDERAR EN LAS ACTIVIDADES

Es importante organizar los grupos previamente para no perder tiempo el día que se vaya a poner en práctica.

Si no da tiempo en una sesión, conviene tener preparados los tapones conseguidos por cada grupo en la siguiente sesión para así empezar rápidamente superando las pruebas que le falte a cada grupo y asegurase de que terminen esa sesión. Además, de esta forma, da tiempo a explicar todo al final de la clase con tranquilidad.

EVALUACIÓN

Se evalúa principalmente el grado de implicación del alumnado durante las pruebas, así como su trabajo en equipo y su capacidad de colaboración. Se podría elaborar una planilla de coevaluación al respecto, si el objetivo del escape room es calificativo, así como una rúbrica de cada una de las pruebas, pero es muy complicado evaluar individualmente al tener que estar ayudando a los 3 grupos a la vez.

La evaluación de la actividad en sí misma se valora observando la implicación y motivación del alumnado durante la prueba, así como con los comentarios de los alumnos. Se podría realizar una hoja de evaluación sencilla para valorarla más específicamente, incluso el grado de satisfacción con cada una de las pruebas, cuál les ha resultado más fácil, más difícil, más divertida, etc.

ANEXOS

Las tarjetas con los retos que se entregan a cada grupo son las siguientes:

1: Los alumnos de 1º ESO del Mendoza corren el riesgo de padecer problemas de espalda por llevar mal la mochila pero, ¿qué porcentaje concretamente está en riesgo? ¿Cuántos alumnos llevan el peso adecuado en la mochila?

PISTA: Encontraréis la respuesta leyendo detenidamente el panel de las escaleras del primer piso.

IMPORTANTE: Solamente tenéis 2 minutos para obtener la respuesta, si no llegáis, tenéis que volver a dar la vuelta al reloj de arena antes de que se acabe el tiempo. De lo contrario, la mochila más grande de la clase explotará.

1: RETO FÍSICO.

Ya conocéis la importancia de mantener una buena postura en la espalda. Vamos a ponerlo en práctica transportando una pica en la espalda, en posición de cuadrupedia, entre los dos conos de manera que nos toque en la cabeza (occipital), zona dorsal y sacro.

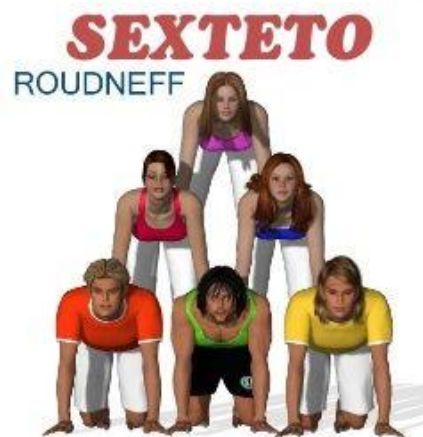
2: ¡Ayyyyyyyy! Hoy no puedo con la mochila, ¡ya no sé qué hacer para que pese

menos! Snif!  ¿Me ayudáis? Dadme 5 consejos para reducir el peso de mi mochila (pista: si no lo sabéis, podéis encontrar la respuesta en el panel del hall del pabellón grande).

CONSEJO 1	
CONSEJO 2	
CONSEJO 3	
CONSEJO 4	
CONSEJO 5	

2: RETO FÍSICO: PESO

Ahora que sabéis la importancia del peso, debéis intentar equilibrar las siguientes figuras, repartiendo adecuadamente el peso, para mantener el equilibrio todos juntos durante, al menos, 8 segundos.



3: ¡Pero cuántas cosas terribles pueden pasar en la espalda! Con esas palabrejas tan raras, seguro que es algo gravísimo. Buscad cinco lesiones de espalda en esta sopa de letras y marcadlas con el rotulador que encontraréis en el siguiente reto físico.



3: RETO: Debéis pasar TODOS por el aro, suspendido en vertical a una altura de 1,5 metros, y terminar en la colchoneta bajo las siguientes premisas:

- Lo primero que pasa es la cabeza.
- No vale tocar el aro.

4. Todos sabéis cómo es la columna vertebral. ¿Podrías contestar a las siguientes preguntas? Si no, buscad las respuestas por las paredes ;-)

- ¿Cuántas zonas tiene la columna vertebral?
- ¿Cuántas vértebras hay en cada una de ellas?
- ¿En qué región de la columna se insertan las costillas?
- Dentro de la columna vertebral hay una parte del sistema nervioso fundamental para nuestra vida y para poder movernos. ¿Cómo se llama?

4. RETO FÍSICO:

- Tumbados boca arriba y con las piernas estiradas, debéis meter un globo en la zona lumbar y aplastarlo hasta explotarlo reduciendo la lordosis de esa zona. No vale tocarlo con las manos ni con otra parte del cuerpo que no sea la espalda. Tampoco se permite despegar los glúteos ni la zona dorsal de la colchoneta.

5. ¡A los alumnos de 1º ESO se les ha olvidado cómo sentarse correctamente!

A través del baile de las sillas, recordaréis la manera correcta.

NORMAS:

No se elimina a nadie, el que falla, pone la música de la siguiente ronda.

Cada vez que falla un alumno, se le da un punto. El alumno con más puntos al final de 6 partidas, decide cuál es la postura correcta y todos la debéis mantener, sin moveros, durante un minuto entero. Solo así conseguiréis recuperar la clave de esta prueba, que os ayudará en la resolución final del misterio del Mendoza.

ESCAPE ROOM: HIGIENE POSTURAL

ACTIVIDADES INTRODUCTORIAS

Se comienza la clase con un vídeo de la jefa de estudios (o directora del centro) relatando la desaparición de una pieza clave para el patrimonio histórico y cultural del instituto y la importancia de que nos ayuden a encontrarla y a descubrir qué ha pasado con ella. Es importante ambientar un poco la historia para suscitar interés en el alumnado.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

Una vez repartidos los grupos (mejor previamente, en una clase anterior), se les van dando tarjetas con diferentes retos, uno físico y otro mental (anverso y reverso de la tarjeta). Son 5 tarjetas con 9 retos en total. Cada vez que superen una tarjeta, se les da una ficha (o un tapón de botella) con el número de reto superado (1, 2, 3, 4 ó 5). Por la cara interna del tapón hay letras escritas. Al conseguir los 5 retos, y uniéndolos en el orden correcto, conseguirán formar la palabra "MUSEO". En el plano del instituto buscan dónde se encuentra el museo y se dirige a él todo el grupo. Allí encontrarán una columna vertebral, supuestamente la pieza desaparecida la noche anterior.

ACTIVIDADES FINALES / CONCLUSIONES DE LA SESIÓN

Se reúne al grupo-clase y se explica el porqué de cada prueba. También se hace un repaso teórico-práctico de la columna vertebral.

ASPECTOS CLAVE/ A CONSIDERAR EN LAS ACTIVIDADES

Es importante organizar los grupos previamente para no perder tiempo el día que se vaya a poner en práctica.

Si no da tiempo en una sesión, conviene tener preparados los tapones conseguidos por cada grupo en la siguiente sesión para así empezar rápidamente superando las pruebas que le falte a cada grupo y asegurarse de que terminen esa sesión. Además, de esta forma, da tiempo a explicar todo al final de la clase con tranquilidad.

EVALUACIÓN

Se evalúa principalmente el grado de implicación del alumnado durante las pruebas, así como su trabajo en equipo y su capacidad de colaboración. Se podría elaborar una planilla de coevaluación al respecto, si el objetivo del escape room es calificativo, así como una rúbrica de cada una de las pruebas, pero es muy complicado evaluar individualmente al tener que estar ayudando a los 3 grupos a la vez.

La evaluación de la actividad en sí misma se valora observando la implicación y motivación del alumnado durante la prueba, así como con los comentarios de los alumnos. Se podría realizar una hoja de evaluación sencilla para valorarla más específicamente, incluso el grado de satisfacción con cada una de las pruebas, cuál les ha resultado más fácil, más difícil, más divertida, etc.

ANEXOS

Las tarjetas con los retos que se entregan a cada grupo son las siguientes:

1: Los alumnos de 1º ESO del Mendoza corren el riesgo de padecer problemas de espalda por llevar mal la mochila pero, ¿qué porcentaje concretamente está en riesgo? ¿Cuántos alumnos llevan el peso adecuado en la mochila?

PISTA: Encontraréis la respuesta leyendo detenidamente el panel de las escaleras del primer piso.

IMPORTANTE: Solamente tenéis 2 minutos para obtener la respuesta, si no llegáis, tenéis que volver a dar la vuelta al reloj de arena antes de que se acabe el tiempo. De lo contrario, la mochila más grande de la clase explotará.

1: RETO FÍSICO.

Ya conocéis la importancia de mantener una buena postura en la espalda. Vamos a ponerlo en práctica transportando una pica en la espalda, en posición de cuadrupedia, entre los dos conos de manera que nos toque en la cabeza (occipital), zona dorsal y sacro.

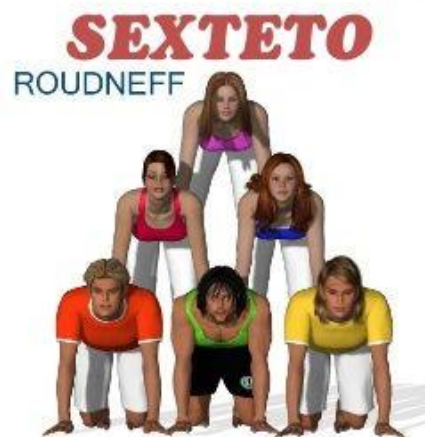
2: ¡Ayyyyyyyy! Hoy no puedo con la mochila, ¡ya no sé qué hacer para que pese

menos! Snif!  ¿Me ayudáis? Dadme 5 consejos para reducir el peso de mi mochila (pista: si no lo sabéis, podéis encontrar la respuesta en el panel del hall del pabellón grande).

CONSEJO 1	
CONSEJO 2	
CONSEJO 3	
CONSEJO 4	
CONSEJO 5	

2: RETO FÍSICO: PESO

Ahora que sabéis la importancia del peso, debéis intentar equilibrar las siguientes figuras, repartiendo adecuadamente el peso, para mantener el equilibrio todos juntos durante, al menos, 8 segundos.



3: ¡Pero cuántas cosas terribles pueden pasar en la espalda! Con esas palabrejas tan raras, seguro que es algo gravísimo. Buscad cinco lesiones de espalda en esta sopa de letras y marcadlas con el rotulador que encontraréis en el siguiente reto físico.



3: RETO: Debéis pasar TODOS por el aro, suspendido en vertical a una altura de 1,5 metros, y terminar en la colchoneta bajo las siguientes premisas:

- Lo primero que pasa es la cabeza.
- No vale tocar el aro.

4. Todos sabéis cómo es la columna vertebral. ¿Podrías contestar a las siguientes preguntas? Si no, buscad las respuestas por las paredes ;-)

- ¿Cuántas zonas tiene la columna vertebral?
- ¿Cuántas vértebras hay en cada una de ellas?
- ¿En qué región de la columna se insertan las costillas?
- Dentro de la columna vertebral hay una parte del sistema nervioso fundamental para nuestra vida y para poder movernos. ¿Cómo se llama?

4. RETO FÍSICO:

- Tumbados boca arriba y con las piernas estiradas, debéis meter un globo en la zona lumbar y aplastarlo hasta explotarlo reduciendo la lordosis de esa zona. No vale tocarlo con las manos ni con otra parte del cuerpo que no sea la espalda. Tampoco se permite despegar los glúteos ni la zona dorsal de la colchoneta.

5. ¡A los alumnos de 1º ESO se les ha olvidado cómo sentarse correctamente!

A través del baile de las sillas, recordaréis la manera correcta.

NORMAS:

No se elimina a nadie, el que falla, pone la música de la siguiente ronda.

Cada vez que falla un alumno, se le da un punto. El alumno con más puntos al final de 6 partidas, decide cuál es la postura correcta y todos la debéis mantener, sin moveros, durante un minuto entero. Solo así conseguiréis recuperar la clave de esta prueba, que os ayudará en la resolución final del misterio del Mendoza.

ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA TRABAJAR EL PARKOUR

ACTIVIDADES INTRODUCTORIAS

Presentación de la actividad a realizar: parkour

CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO – Este calentamiento, o similar, lo podemos realizar todos los días con diferentes variantes.

MOVILIZACIÓN ARTICULAR

Tobillos – En equilibrio monopodal.

- Caminando con exterior-interior, puntillas-talones.
- Avanzando rodilla por delante de puntera (como estiramiento de sóleo) para ganar flexión dorsal de tobillo.

Rodillas – Círculos hacia fuera y hacia dentro

Caderas – Trotando en el sitio, abriendo y cerrando con rodilla flexionada por encima de la cadera.

- Zancada adelante con rodilla al suelo y torsión de tronco
- Indie squat

Columna: flexo-extensión de columna dorsal.

- Movilizaciones laterales en bipedestación
- Cuello

DESPLAZAMIENTOS

Trotando suave: moviendo brazos hacia atrás, abriendo y cerrando brazos. Moviendo codos y muñecas.

- Tocar el suelo a la señal, tocar suelo y saltar arriba.
- Trotar/saltar subiendo brazo y pierna contraria.
- Diversos tipos de ejercicios intercalados en la carrera continua.

ESTIRAMIENTOS ACTIVOS Y DINÁMICOS

- Patada arriba. Lunge avanzando. Manos al suelo y caminar con ellas, hacer una flexión y volver a bipedestación.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO – EJERCICIOS DE FUERZA, JUEGOS Y CUADRUPEDIAS.

Desplazamientos en cuadrupedia despacio. Se puede hacer pasando por el túnel que forman los compañeros en posición de pirámide (oso).

Inventarse y practicar todos los desplazamientos posibles en cuadrupedia: cada persona elige uno, siempre y cuando haya 4 apoyos en el suelo: rana, oso (igual del cuadrupedia normal –

león-pero con las rodillas estiradas), canguro (aunque sería solo con piernas, realmente), orangután, cangrejo, wombat (pasar del león al cangrejo continuamente).

Con estos mismos desplazamientos, se pueden hacer juegos:

- Carrera de relevos en túnel.
- La condena: llegar a tocar un objeto lo más rápido posible indicando un tipo de desplazamiento (por ejemplo, Cangrejo – banco). El último en llegar paga “condena” (bailar la Macarena, etc.)
- Pillar
- Virus/araña
- Cazacolas.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

TRABAJO EN ESTACIONES realizando diferentes habilidades de parkour.

Se dibuja en la pizarra el diagrama de dónde debe ubicarse cada estación y se entregan las fichas con el material necesario de cada una de ellas. Por grupos, en trabajo cooperativo, sacan el material que pone en la ficha de cada estación (a cada grupo se le asigna una) y lo colocan en el lugar especificado en la pizarra. Habilidades:

1. PRECISO O SALTO DE PRECISIÓN.

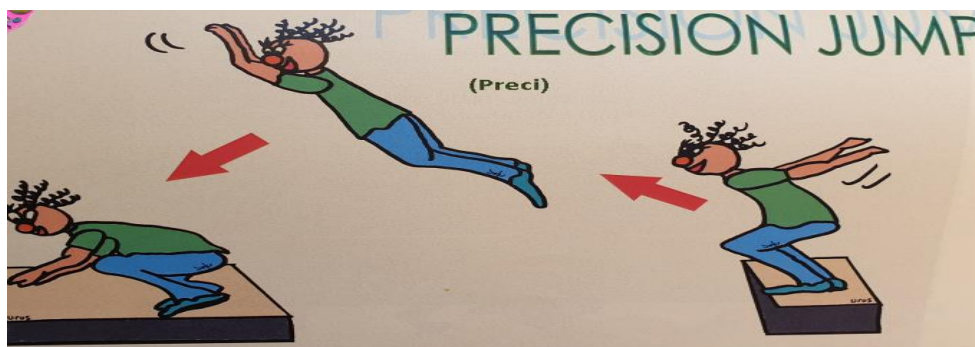
Material: 3 colchonetas y 2 bancos suecos

PUNTOS CLAVE: apoyo con el antepié

NIVELES DE DIFICULTAD

1. saltar de banco sueco a banco y clavar el salto
2. saltar de banco sueco invertido a banco y clavar el salto
3. saltar de banco sueco invertido a banco sueco invertido y clavar el salto
4. saltar desde el suelo a banco sueco invertido y a banco sueco invertido y clavar

el salto



2. CAT BALANCE:

Material: 6 colchonetas y 4 bancos suecos.

NIVELES DE DIFICULTAD

1. atravesar dos bancos suecos en cuadrupedia sin apoyar rodillas.

2. atravesar dos bancos suecos en cuadrupedia transportando un cono chino invertido o una pelota deshinchada sin que se caiga.

3. atravesar dos bancos suecos invertidos en cuadrupedia sin apoyar rodillas.

4. atravesar dos bancos suecos invertidos en cuadrupedia transportando un cono chino invertido o una pelota deshinchada sin que se caiga



3. CAT LEAP O SALTO DEL GATO:

Material: banco, colchoneta y espaldera

PUNTOS CLAVE:

- Balancear brazos y estirarlos hacia el objetivo.
- Los 2 pies despegan a la vez del punto de partida. Importancia de flexionar las rodillas y los brazos al llegar para amortiguar el impacto.

NIVELES DE DIFICULTAD:

1. Desde un banco a las espalderas (distancia de una colchoneta)
2. alejar medio metro más el banco o saltar a otro peldaño más alto
3. Colocar el banco a la anchura de dos colchonetas. Hacerlo con carrera, como un salto de longitud

SEGURIDAD:

- Poner colchoneta entre el banco y espaldera y otra sobre el banco de impulso
- Dos compañeros se colocan entre la persona que salta y agarran su espalda al llegar a la espaldera, para evitar caída hacia atrás.



4. PASAVALLAS LATERAL:

Material: plinton, colchoneta

NIVELES DE DIFICULTAD

1. De estático apoyar mano y pie contrarios en el plinton, impulsarse con el otro pie para pasar al otro lado.

2. Igual pero con carrera

PUNTOS CLAVE:

- Estirar la pierna interior, la que pasa y apoya primero en el suelo.



5. GATO O MONO:

Material: plinton, quitamiedos

NIVELES DE DIFICULTAD

1. De parados saltar y subirse al plinton apoyando y empujando con las manos.

2. Con carrera saltar apoyando y empujando con las manos y cayendo en el quitamiedos.

PUNTOS CLAVE:

- Ir con la espalda paralela al suelo.
- Saltar desde lejos del plinton
- Impulsarse con las manos.



6. WALL CLIMB

Material: quitamiedos

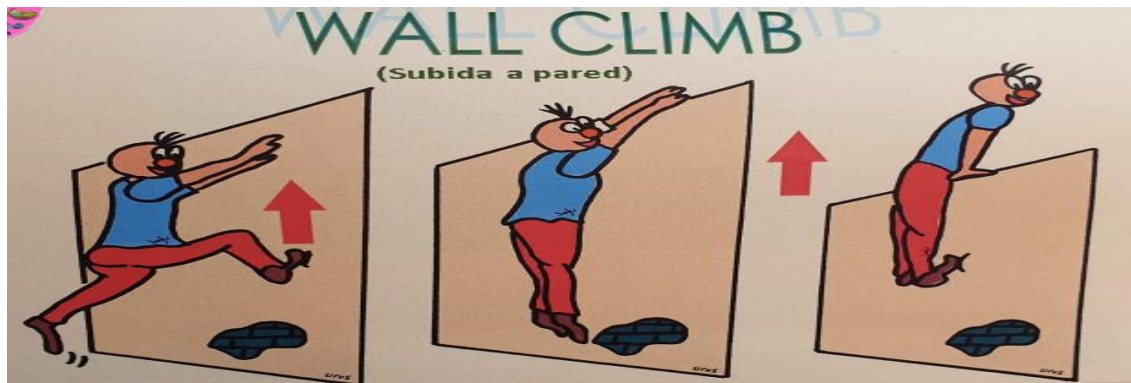
NIVELES DE DIFICULTAD

1. Con carrera saltar apoyando un pie en el quitamiedos e intentar quedarse arriba con los brazos estirados.
2. Con carrera saltar apoyando un pie en el quitamiedos e intentar sentarse arriba.
3. Con carrera saltar apoyando un pie en el quitamiedos y poner un post-it en la pared lo más alto posible.
4. Con carrera saltar apoyando un pie en el quitamiedos y agarrarse a la espaldera para ponerse de pie sobre el quitamiedos.

PUNTOS CLAVE:

- Saltar desde cerca del quitamiedos.
- Apoyar el pie en el quitamiedos lo más alto posible.
- Intentar pisar el quitamiedos “hacia abajo” y no ir contra él, trabajo de adherencia.

7. TIC-TAC



Material: pared poco resbaladiza, colchonetas, pica (u obstáculo para superar).

NIVELES DE DIFICULTAD

1. “El muelle”. A modo de paso previo al tic-tac, nos colocamos de frente a la pared, desde parados, y nos apoyamos en ella con la intención de que nos rebote hacia arriba y hacia atrás. Buen ejercicio para trabajar la bilateralidad.
2. Pintar líneas en la pared a diferentes alturas (con tizas, por ejemplo).
3. Colocar una pica, paralela al suelo y sujeta en su otro extremo por un compañero, modificando la altura.
4. En vez de colocar una pica, colocar un obstáculo más grande, como una colchoneta a modo de muro (1 m de altura).

PUNTOS CLAVE:

- Saltar desde cerca de la pared para no salir rebotados hacia atrás, sino que, al llegar a la pared con flexión de cadera y rodilla, el impulso pueda ir hacia abajo para impulsarnos con la pared en vez de “contra ella”.
- Apoyar el pie en la pared apuntando hacia el techo, nunca hacia abajo.
- Buena adherencia de la suela (se puede limpiar para quitar el polvo) para no resbalarnos en la pared.



8. REVERSO

Material: bancos suecos, plinton, colchonetas.

NIVELES DE DIFICULTAD

1. En bancos suecos, con paso previo sentándose en él para interiorizar el gesto del giro. Se puede hacer con plinton bajo si disponemos de él, es más cómodo.
2. En plinton, variar la altura.

PUNTOS CLAVE:

- Atacar el plinton frontalmente y no en diagonal.
- El último pie de apoyo, el más cercano al plinton, es el de la mano de apoyo más cercana (la que se va a retirar primero para permitir el giro).
- Apoyo de manos en dirección del banco o plinton para permitir el giro en el eje longitudinal (dedos apuntan hacia el extremo del banco/plinton).
- Durante el giro, las rodillas deben flexionarse a 90º y “el pecho apunta al techo”. Elevar la cadera.
- En la caída, caer con un pie primero en vez de con dos a la vez para facilitar la continuidad.



9. LADRÓN

Material: plinton, colchonetas.

NIVELES DE DIFICULTAD

1. Sentarse tras el apoyo de la primera mano en el plinton en vez de continuar la carrera.
2. En plinton, variar la altura.

PUNTOS CLAVE:

- Buscar la altura ideal del plinton para cada estatura.
- Dirección de la carrera en diagonal en vez de frontal. La idea es imaginarse superar un muro/obstáculo en sentido longitudinal y seguir con la misma dirección de carrera en vez de "enderezarla" (en este caso, no pediría el apoyo de la segunda mano y se forzaría el hombro por buscar el apoyo).



10. CAT LEAP 180º

Material: bancos suecos, espaldera, colchonetas.

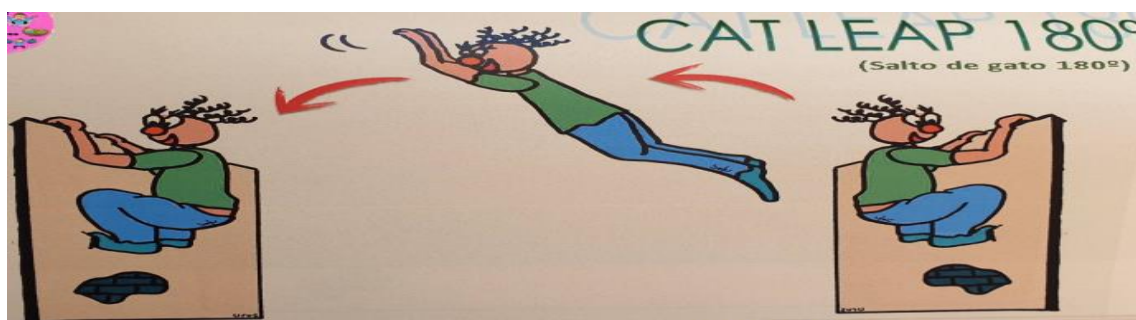
NIVELES DE DIFICULTAD

1. Repasar cat leap "normal" (frontal).

2. De espaldas, saltar y girar para caer en colchoneta.
3. Ídem, tocar la barra diana en la espalda para ir calculando el salto y la distancia, pero caer en colchoneta.
4. Ídem, colgarse de la barra diana y apoyo de pies en espaldera.
5. Variar distancia a la espaldera.
6. Realizarlo para ambos lados.

PUNTOS CLAVE:

- Buscar altura en el salto mientras se gira para agarrarse en el descenso en vez de “tirarse hacia la espaldera”.
- Realizar el salto en un solo tiempo en vez de en dos (no hacer “giro+salto”)



11. PALM SPIN

Material: plinton, colchonetas.

NIVELES DE DIFICULTAD

1. Quedarse en un lateral del plinton en vez de delante de él.

PUNTOS CLAVE:

- Apoyo de la mano con los dedos hacia el suelo en vez de lateral para evitar bloqueos y torsiones forzadas de muñeca-codo-hombro.



12. PASAVALLAS CON PARED

Material: plinton, pared, colchonetas.

NIVELES DE DIFICULTAD

1. Variando la altura del plinton. Es importante tener en cuenta que, si está muy bajo, cuesta más hacerlo y da más sensación de caída.
2. Se puede apoyar el pie en el plinton después del de la pared si se coge poco impulso al principio.
3. Trabajo bilateral atacando el plinton por ambos lados.

PUNTOS CLAVE:

- Colocar el plinton a la altura correcta, mínimo a la altura de la cadera.
- Impulsarse en la pared empujándola para salir, no dejar resbalar el pie.

ACTIVIDADES FINALES / CONCLUSIONES DE LA SESIÓN

Estiramientos y puesta en común de las dificultades encontradas, así como de las diversas soluciones de los participantes.

ASPECTOS CLAVE/ A CONSIDERAR EN LAS ACTIVIDADES

Cada actividad tiene su aspecto clave, detallado en cada una de ellas. Es importante tener en cuenta las medidas de seguridad y adaptar tanto el espacio como el material a las particularidades de cada centro.

En función de la edad de los participantes, llegaremos a un nivel de dificultad o a otro, no es necesario plantearlos todos.

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

Los alumnos trabajarán durante toda la unidad didáctica en grupos de unas 5 personas, siempre las mismas. Todos son responsables tanto de su propio aprendizaje como del del resto de compañeros, intentando facilitar que todos aprendan aquellos que consideran más asequibles según sus posibilidades. ¿Cómo conseguir que se preocupen por los demás y no únicamente de ellos mismos?

A la hora de evaluar, todos los miembros del grupo deberán elegir qué habilidades hacer y hacer todas las mismas, teniendo en cuenta que dos pertenecerán al nivel 1 de dificultad, otras dos al nivel 2 y una al nivel 3, máximo nivel. Evidentemente no siempre les saldrán pero obtendrán una nota en función del nivel de logro en cada una de las habilidades (independientemente del nivel de dificultad de la misma), de tal manera que, cada habilidad, obtendrá la siguiente puntuación:

HABILIDAD	NO INTENTADO	INTENTADO	CONSEGUIDO O	EJECUCIÓN FLUIDA
Palm spin	0	0,4	0,75	1

Cat balance	0	0,4	0,75	1
Ladrón	0	0,4	0,75	1
Preci	0	0,4	0,75	1
TOTAL				

Tras la ejecución de las 5 habilidades, cada alumno obtendrá una nota individual "X". Si, además, todos los componentes del equipo tienen más de un 3 de nota en las 5 habilidades, consiguen un punto extra (cada uno) o "**punto de grupo**". Esta sería una forma de motivar a ayudar a los menos hábiles y, en cualquier caso, que todos, al menos, lo intenten.

Los **niveles de dificultad** establecidos son:

NIVEL 1: Preci, cat balance, pasavallas y cat leap.

NIVEL 2: Wall climb, tic-tac, pasavallas con pared, cat leap 180°.

NIVEL 3: Palm spin, ladrón, reverso y gato.

La parte práctica puede contar, por ejemplo, un 70% de la nota, siendo un 30% la implicación y la actitud durante las clases. Para evaluar este segundo aspecto, se puede utilizar una planilla de registro diario del trabajo de cada miembro del grupo (si ha estado centrado en la tarea o se ha ido a ver a otros grupos, si ayuda a los compañeros o solo quiere practicar él, si no quiere siquiera intentarlo...). Cada día, un secretario será el encargado de anotar en esa planilla el trabajo de sus compañeros, mientras éstos recogen el material de la estación que les corresponde (los alumnos colocan y recogen el material de la estación que les toque cada día). El secretario rota diariamente y es importante que, al final de la clase, todos sepan qué se les ha anotado por si no están de acuerdo. El profesor recoge todos los días la planilla y se la entrega al final de cada clase.

A mayores, para conseguir un punto extra individual en la unidad didáctica, pueden grabarse un vídeo realizando fuera del IES (parque, plaza, etc) alguna de las técnicas aprendidas en clase, enlazándolas para crear sus propios desplazamientos por el entorno de manera fluida.

PARA AMPLIAR...

Actividades de ampliación:

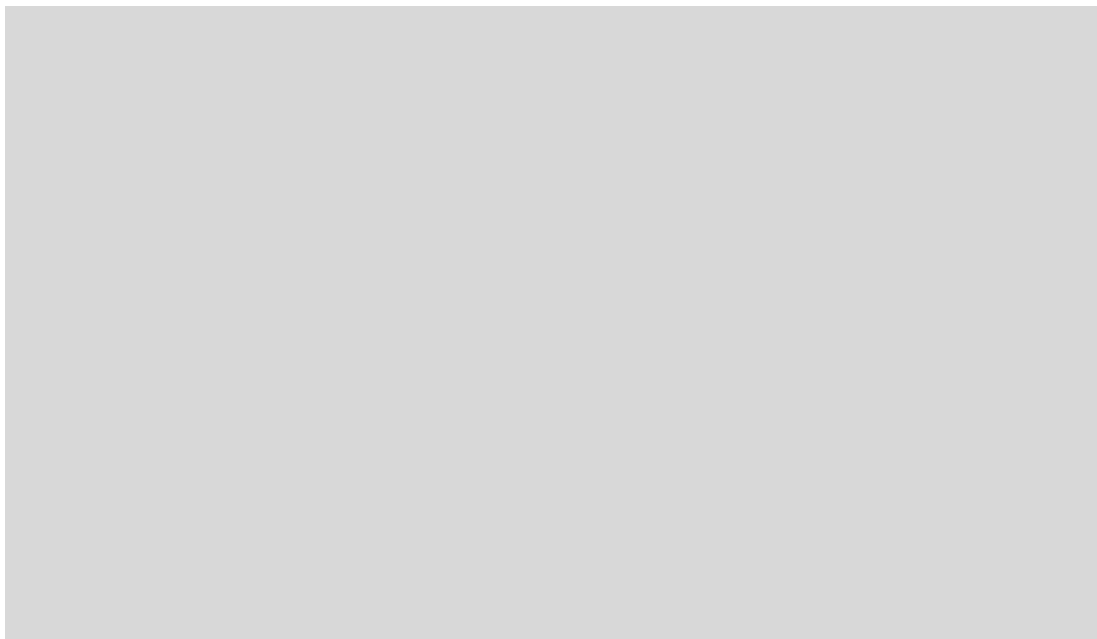
- Diseño de un circuito y realizarlo de distintas maneras.
- En un circuito establecido, realizarlo en el menor tiempo posible.

- Ninja warrior, realizando un circuito, en función del nivel de dificultad de la técnica elegida se les va sumando o restando tiempo.
- Pilla-pilla en un circuito.

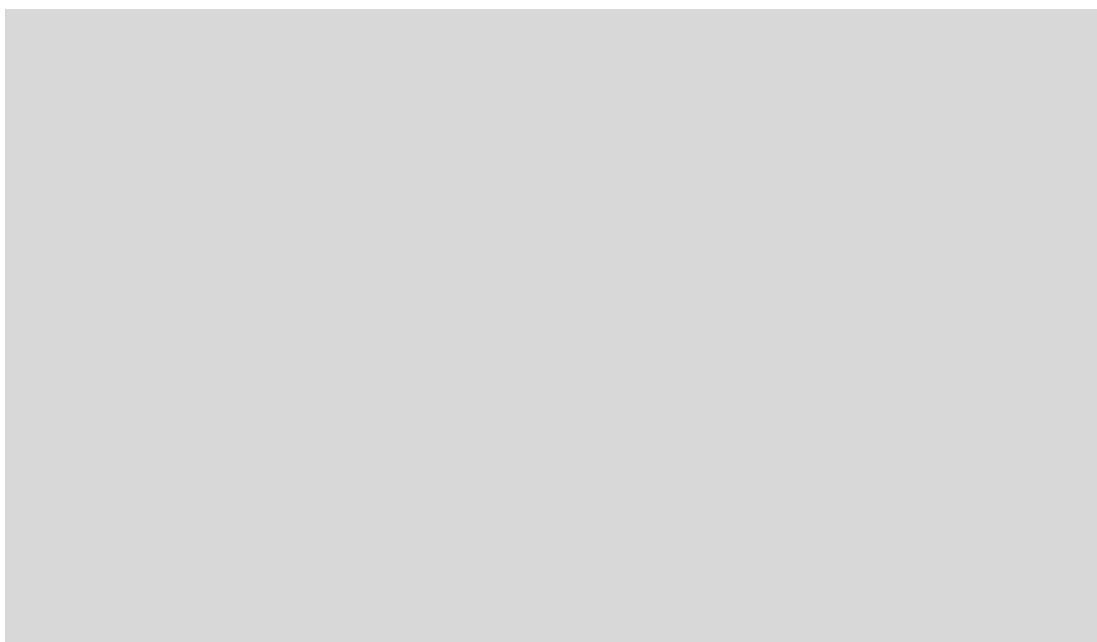
Vídeos: [Tutorial de Movimientos Basicos de Parkour](#)



[Rubén Roldán - Corazón de león. Parkour](#)



[David Belle - Parkour](#)



Lecturas

Actividades organizadas por organismos y asociaciones fuera del instituto

Actividades para subir nota:

- Elaboración de un vídeo realizando parkour en la calle o en el parque, siempre eligiendo obstáculos y técnicas adecuadas a su nivel.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes Reguero, Beatriz (2019). El parkour en educación física a través de un aprendizaje cooperativo. Ed. Círculo Rojo.