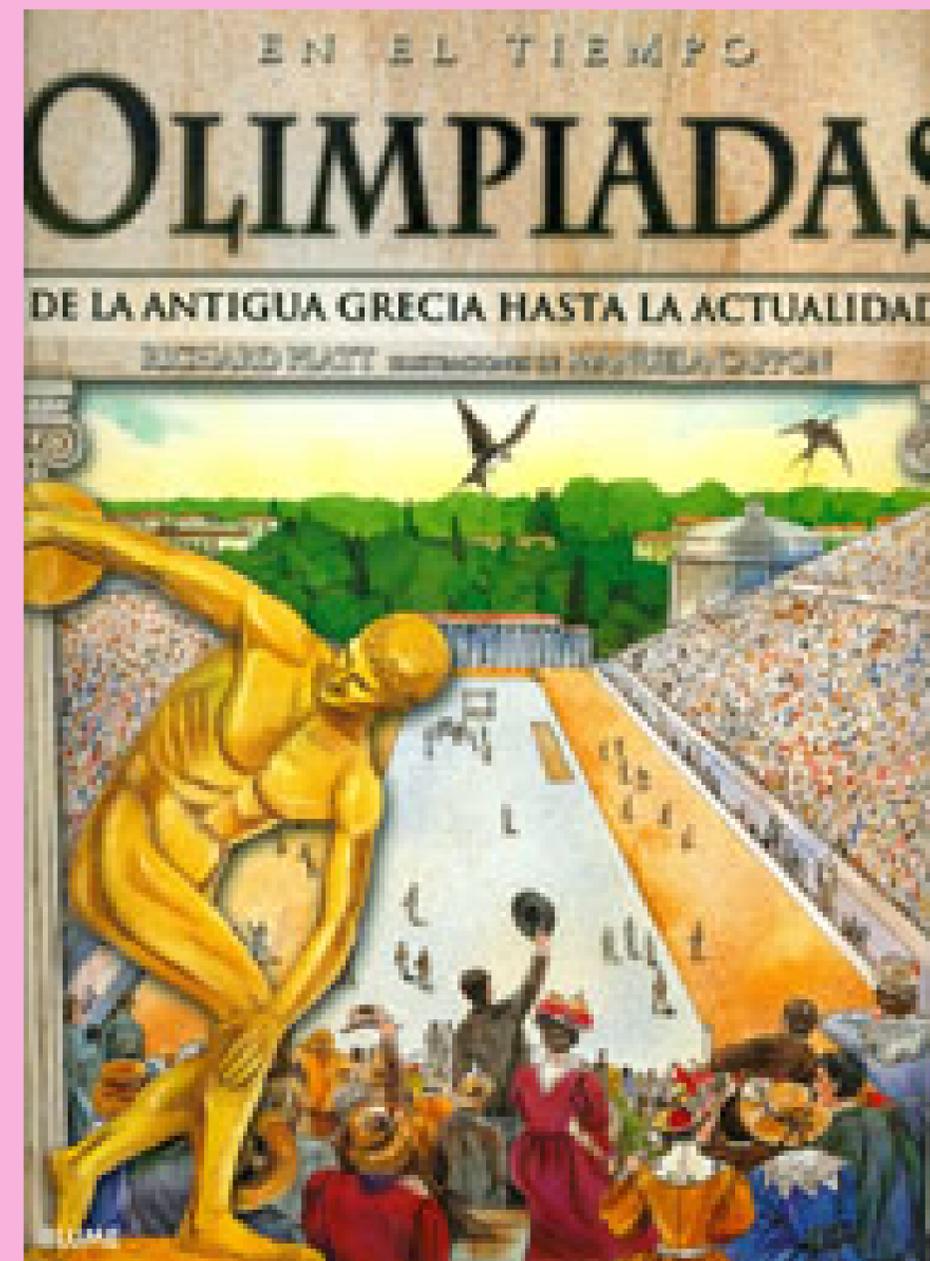


Día de la Ed. Física en la Calle

JUEGOS OLÍMPICOS, PARALÍMPICOS Y PARA@TODOS



26 ABRIL
2023

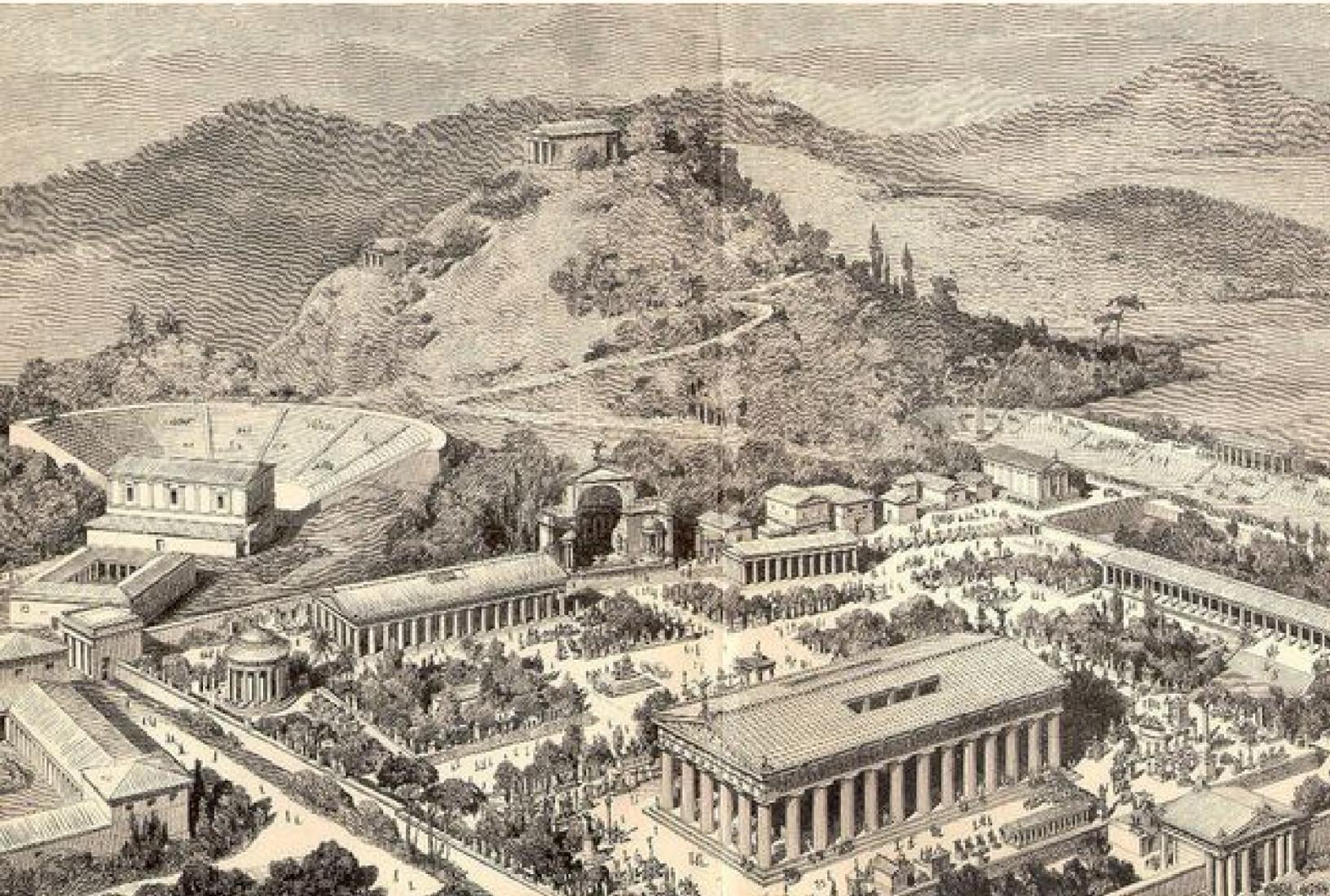


“JUEGOS
OLÍMPICOS,
PARALÍMPICOS Y
PARA@TODOS”



JUSTIFICACIÓN

Este año, con motivo de ser año olímpico, queremos dar sentido al día de la E.F EN LA CALLE con un objetivo central en torno a las Olimpiadas, tanto en la antigua Grecia como las modernas. Por ello, toda la jornada estará envuelta en un ambiente olímpico tanto físico como culturalmente.



La actividad que se pretende llevar a cabo, se realizará en las pistas de Atletismo Coloman Trabado de Ponferrada el martes 26 de abril de 2023. El evento comenzará con una ceremonia inaugural al igual que comienzan todas las ceremonias Olímpicas. En dicha ceremonia, todos los centros participantes encabezados por su profesor/a harán un recorrido por el estadio portando el cartel anunciador de su centro y dando una vuelta completa al estadio. Posteriormente los profesores encargados de cada centro, realiarán una “carrera” alrededor del estadio portando y pasándose la antorcha olímpica entre todos.

PARTICIPANTES

CENTROS EDUCATIVOS

Ciiclo de Grado Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS)
IES Álvaro de Mendaña- Ponferrada
IES Bergidum Flavium- Cacabelos
IES Señor de Bembibre - Bembibre
IES La Gangara - Toreno
Ceip Toral de los Vados - Toral
CRA de Cubillos
CRA Carucedo
CRA La Abadia - Carracedelo
CEIP La cogolla - POnferrada
IESO Puente Domingo Florez

ALUMNADO

54
49
21
19
26
16
8
25
5

MONITORES

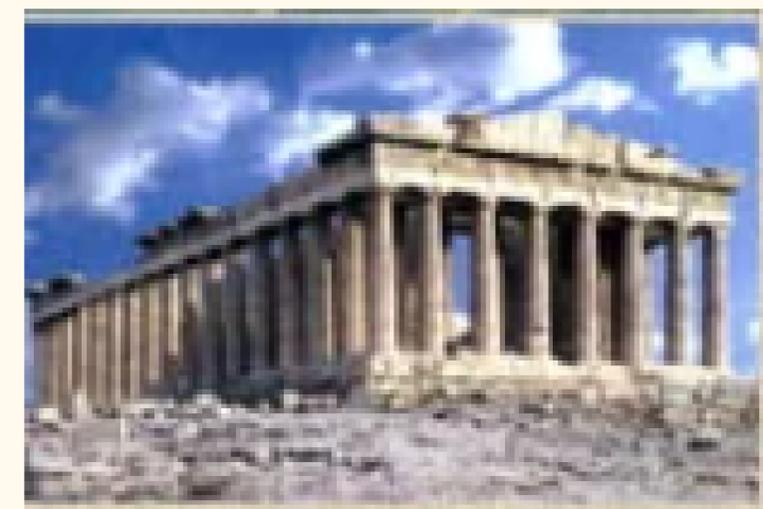
20



INSTALACIÓN – COLOMÁN TRABADO



Utilizaremos las instalaciones del Estadio Municipal “Coloman Trabado” en Ponferrada para dar respuesta a la actividad, ya que el número de alumnado que se va a reunir es muy elevado para realizarlo en la calle.



ORGANIZACIÓN



Los alumnos se organizarán en grupos de quince o veinte personas, y cada estación ó prueba estará dirigida y organizada por un profesor/a de uno de los centros, ayudado por alumnos del módulo de TSEAS de Camponaraya y alumnado de cursos superiores de los institutos (1º de Bachiller). Los alumnos ejecutores serán de 1º eso y en centros de menos alumnado podrán participar también 1º-2º eso y 6º primaria. Al llegar a cada prueba, el monitor les relatará el mito de Hércules, en el cuál esta basado la prueba que deben realizar. Estos grupos irán rotando cada estación de manera que al acabar la mañana las hayan realizado todas. El grupo portará una tarjeta control donde los monitores anotarán si la prueba ha sido superada o no.



ORGANIZACIÓN ESPACIAL

El estadio Coloman Trabado lo dividiremos en 3 zonas por colores (rojo, azul, amarillo). En cada zona se ubicarán 9 estaciones, y en cada una de ellas una prueba. Las estaciones y pruebas son las mismas en las 3 zonas. Las pruebas se realizarán de manera rotativa, de tal forma, que al finalizar la jornada, todo el alumnado haya pasado por todas las pruebas.



Organización humana

PROFESORADO

Los alumnos llevarán todos en la camiseta una tarjeta identificativa del color de la zona que le ha correspondido con su nombre y el número o ciudad olímpica. Previamente, el profesorado habrá organizado a todo el alumnado en grupos de 20 mezclando los diferentes centros participantes y habrán elaborado las tarjetas identificativas en cada centro.

Los profesores organizadores junto con los monitores (alumnado del TSEAS y 1º de Bachiller) se encargarán de la realización y explicación de las pruebas. Todos ellos irán disfrazados de los antiguos hombres y mujeres griegos.

ALUMNADO



Recursos

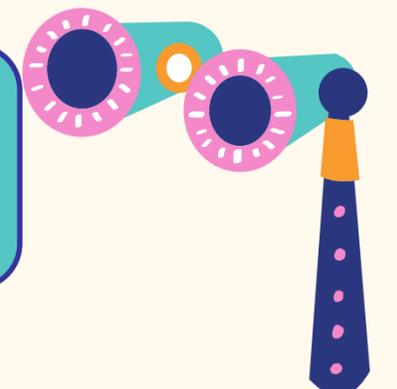


01 **TRANSPORTE:** El alumnado de las escuelas rurales se desplazarán en autobús hasta Ponferrada (subvencionado por Diputación). Los centros de Ponferrada, irán andando.

02 **Avituallamiento y logística.** Solicitaremos una ambulancia y un puesto para la disposición de agua

03 **MATERIAL:** El material necesario para el desarrollo de las pruebas será aportado por los diferentes centros.

04 **HUMANOS:** Contamos con el alumnado del grado de Enfermería del campus de Ponferrada y el alumnado del TSEAS de Camponaraya





Recursos materiales

Los materiales serán aportados por los diferentes centros educativos que van a participar en el evento.



- Ø Prueba 1: 4 sacos por equipo, es decir 12 en total
- Ø Prueba 2: 16 aros (por zona) y 8 conos (por zona)
- Ø Prueba 3: 9 antifaces por zona
- Ø Prueba 4: 8 picas (por zona), pañuelos (atarse las manos) y conos
- Ø Prueba 5: 15 minivallas y 3 aros
- Ø Prueba 6: música
- Ø Prueba 7: 3 balones y 4 conos por zona para porterías
- Ø Prueba 8: 3 cuerdas para marcar círculos
- Ø Prueba 9: 2 banderas por zona.



Organización temporal



Llegada: 9:30

Comienzo de la actividad: 10:00 h

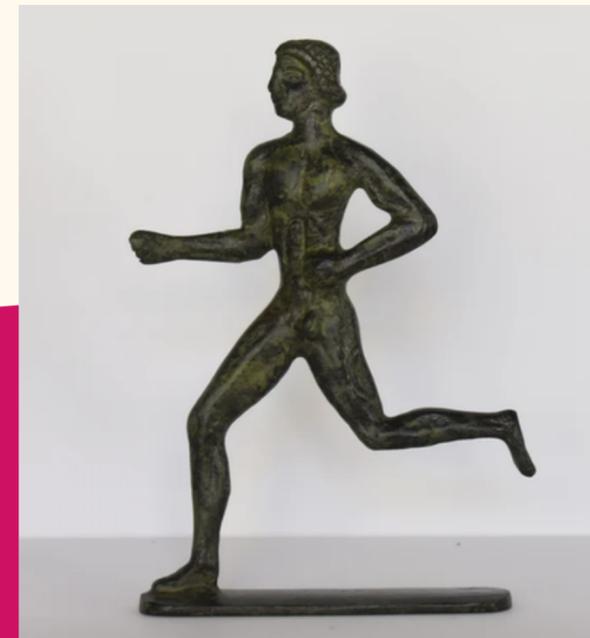
Duración en cada prueba: 15 mn jugando + 5
mn de cambio de estación y explicación de la
prueba

Tiempo de descanso: 15 minutos

Finalización: 13:30



ACTIVIDADES



El mito atribuye a Heracles el origen de los Juegos Olímpicos. Los instauró tras vengarse de Augias, rey de Élide, que se negó a pagarle lo convenido cuando limpió sus pestilentes estables desviando el curso del río Alfeo.

Realizaremos las pruebas cada una en honor a las pruebas que tuvo que realizar Heracles.



PRUEBAS OLÍMPICAS

Prueba 1: "Matar al León de Nemea" (carrera sacos)

Según una versión del mito, el león de Nemea secuestraba a mujeres en su madriguera, en una cueva cerca de Nemea, atrayendo a guerreros de ciudades cercanas que buscaban salvar a la mujer que simulando heridas, y correría a su lado. Una vez que estaba cerca, la mujer se transformaba en un león y mataba al guerrero, devorando sus restos y entregando los huesos a Hades.

Euristeo ordenó a Heracles que diera muerte al león de Nemea, una fierra con piel dura como una piedra y que por de día se escondía y por la noche mataba a todo ser viviente que se cruzaba por su camino.

Heracles intentó matarlo con algunas armas que llevaba para la ocasión pero viendo que éstas no hacían ningún efecto, lo cogió por las patas traseras y después de darle el hasta que quedó atontado, lo estranguló y una vez muerto le sacó la piel con las propias garras del cadáver y se la puso encima en forma de coraza.

PRUEBA "4 equipos de 4 jugadores. . Relevos. Consiste en una carrera de sacos en la que se debe avanzar sorteando los obstáculos que aparezcan por el camino (zig, zag, agacharse., saltar vallas bajas.). Puede ser una carrera individual o por parejas metiendo uno la pierna izda y otro la derecha, o uno detrás de otro..

MATERIAL: "4 sacos en cada zona, 4 conos (por zona) y 2 vallas bajas y 2 altas (por zona. En total 12 sacos, 12 conos y 6 vallas bajas y 6 altas.





Prueba 2: Matar a la hidra de Lerna (4 en raya)

El 2º trabajo de Hércules era matar a la hidra de Lerna; un monstruo con cuerpo de serpiente, garras de dragón y dorso cubierto con duras escamas, y tenía 7 cabezas, cuyas bocas vomitaban fuego y azufre. Una de las cabezas tenía láminas de oro y se decía que era inmortal.

Hércules le cortó una cabeza pero esta se regeneró y la sangre que manaba al caer al suelo se convertía en escorpiones y serpientes. Hércules le pidió a su sobrino que prendiera fuego al bosque más cercano y le pidió que trajera tizones llameantes que aplicó a las heridas abiertas en los cuellos de la bestia para que así no salieran más cabezas. Al final quedó la cabeza de oro que con un espadazo cortó e inmediatamente la enterró bajo una inmensa roca para impedirle retoñar

PRUEBA:

Juego del 4 en raya. Dos equipos de 7-8 jugadores cada uno, saldrán alternativamente a por conos que deberán ir colocando en aros de tal forma que deben intentar formar el 4 en raya antes que su equipo..

MATERIAL

8 conos (4 de un color y 4 de otro) por zona; 16 aros (por zona). En total 12 conos de un color, 12 de otro y 48 aros.





Prueba 3: Capturar al jabalí del Erimanto (Carrera de ciegos)

El 3º trabajo de Hércules debía apresar pero sin matar al jabalí de Erimanto. Cuando iba en busca de éste se le apareció Atenea que le dio una cadena. cuando vio al jabalí refocilándose en un charco de agua, le lanzó un grito de desafío y echó a correr como si tuviera miedo del animal monte arriba hasta fatigar al jabalí. Aprovechando el desconcierto del animal saltó sobre su lomo, logró trabar sus patas y su hocico con la cadena que le dio Atenea y lo cargó sobre su espalda. Al llevárselo a Euristeo, éste se metió corriendo en una tinaja cagado de miedo y le dijo que se lo llevara de allí.

PRUEBA:

Carrera de ciegos por parejas.. Consiste en una carrera de atletismo con guía. Uno de la pareja llevará los ojos tapados con antifaces y su pareja hará de guía llevándole de la mano. Cuando se finalice la carrera, se intercambian los puestos.

MATERIAL

18 antifaces por zona



Prueba 4: Capturar a la cierva de Cerinea (Carrera de ciegos)

El 4º trabajo de Hércules era apresar a la cierva de Cerinea, extraño y hermoso animal, del tamaño de un buey, tenía los cuernos de oro y las pezuñas de bronce, estaba consagrada a Artemis y nadie podía matarla, ni siquiera tocarla. La cierva de Cerinea era muy ágil y corría a una velocidad asombrosa.

Hércules estuvo persiguiéndola cerca de un año y una tarde en que la cierva, exhausta y sedienta, se detuvo a beber en el río, Hércules la hirió levemente con una flecha y entonces le resultó fácil capturarla. Cuando la llevaba para enseñársela a Euristeo se le apareció Artemis y su hermano Apolo que lo acusaron de querer dar muerte al animal pero Hércules se disculpó endosándole la responsabilidad de aquel acto impio a Euristeo. Este al ver a Hércules con la cierva cautiva se echó las manos a la cabeza.

PRUEBA:

Por parejas se atan con un pañuelo las muñecas, uno la derecha y otro la izquierda. Ir lanzando alternativamente un pica de plástico lo más lejos posible. La distancia estará marcada cada 5 metros con conos, anotando de esta manera quien ha lanzado lo más lejos.

MATERIAL

8 picas y 4 conos por zona. 8 pañuelos por zona para atarse las muñecas. En total 24 picas, 12 conos y 24 pañuelos.



Prueba 5: Los establos de Augias (carrera de obstáculos)

El 5º trabajo de Hércules consistía en limpiar los establos de Augias, rey de la Élide.

Augias pensó que Hércules estaba loco y le dijo que si los limpiaba en un día recibiría en recompensa la décima parte de los rebaños. Hércules encauzó dos ríos que dirigió hacia los establos, en los que previamente hizo dos boquetes; uno en un costado por el que penetró el caudal y otro en el costado opuesto que sirvió de desagüe. En pocas horas las cuadras resplandecían como espejos.

Augias no cumplió lo pactado alegando que Hércules realizó la proeza por orden de Euristeo. Llevado a juicio, Fileo, su propio hijo declaró a favor de Hércules, pues había sido testigo del pacto. Augias enfurecido desterró de su reino a Fileo y a Hércules.

Al poco tiempo, Hércules al mando de un ejército lo despuso y colocó en el trono a Fileo.

PRUEBA:

Carrera de obstáculos numerada. En círculo, se van numerando los alumnos del 1 al 5 y en el centro del círculo se coloca un aro central. Por el exterior del círculo se colocan 5 minivallas. El monitor dirá un número del 1 al 5. Los alumnos con dicho número correrán por fuera del círculo saltando las vallas hasta volver a su sitio, entrar en el círculo y pisar el aro central. El alumno que llegue primero se le anotará un punto. Al finalizar el juego se suma el total de puntos de todo el equipo.

MATERIAL

5 minivallas por zona y un aro central. En total 15 minivallas y 3 aros



Prueba 6: El toro de Creta

En el 6º trabajo Hércules debe capturar el toro de Creta, un animal muy hermosos. Hércules fue en busca del toro y tras un breve forcejeo, lo agarró por los cuernos, se lo cargó en la espalda y se lo llevó vivo a Euristeo, el cuál al ver al animal, corrió a meterse en la tinaja y le dijo a Hércules que se lo llevará de allí

PRUEBA:
C

MATERIAL

5 minivallas por zona y un aro central. En total 15 minivallas y 3 aros



Prueba 7: Las aves del lago Estinfalo

El 7º trabajo de Hércules consistía en liberar la ciudad de Estinfalo de las aves que se guarecen en un bosque cercano al lago. Son una multitud de aves terribles, con picos, garras y plumas de bronce, que devoran las cosechas e incluso a las personas. Cuando Hércules llegó a Estinfalo sin muchas ilusiones de poder llevar a término su trabajo se le apareció Atenea que le entregó unas grandes castañuelas de bronce. Hércules subió a una colina y tocó las castañuelas con lo cual las aves se fueron de allí. Cuando regresó a Micenas para darle cuenta a Euristeo del cumplimiento de su misión vio que algunas aves de Estinfalo sobrevolaban el palacio de Euristeo, el cual, horrorizado estaba escondido en la tinaja, diciendo "Decidle a ese insensato que se lleve de aquí a esos malditos pájaros". Y como Hércules no había devuelto las castañuelas a Atenea, las tocó y los pájaros se marcharon.

PRUEBA:
Coreografías

MATERIAL
música



Prueba 8: Las yeguas de Diomedes

En su 8º trabajo Hércules tenía que llevar las 4 yeguas de Diomedes que comían carne a Euristeo. Hércules consiguió arrebatárselas a Diomedes, que furioso, fue con su ejército a matar a Hércules. En este enfrentamiento Hércules mató a Diomedes y su ejército huyó. Cuando le enseñó las yeguas a Euristeo, éste se metió en su tinaja y le dio la orden de que las soltara. Se dice que las yeguas murieron en el monte Olimpo devoradas por las fieras y las alimañas.

PRUEBA:

Dos equipos que deberán enfrentarse en un partido de cangrejos con un balón.

MATERIALES

: Un balón por zona y 4 conos para marcar las porterías. En total 3 balones y 12 conos.



Prueba 9: El cinturón de Hipólita

En el 9º trabajo Hércules debía conseguir el cinturón de Hipólita por lo que fue a Temiscira, el país de las Amazonas. Cuando llegó, Hipólita le dio la bienvenida y lo invitó a pasar unos días ya que lo admiraba. Hera, que estaba furiosa, hizo correr la voz de que Hércules había raptado a Hipólita pero al final todo se aclaró e Hipólita entregó el cinturón a Hércules y éste se lo dio a Euristeo.

PRUEBA:

Se marca un círculo en el suelo y por parejas, 2 contra 2, 3 contra 3... deben empujarse espalda con espalda para intentar sacar al otro del círculo.

Si quereis se puede cambiar esta por la de mímica.

MATERIALES

: Cuerdas. Una por zona



Prueba 10: Los bueyes de Gerión

En su 10º trabajo Hércules tenía que buscar al gigante Gerión, darle muerte y robarle sus ganados. Gerión era un gigante de 3 cuerpos unidos por el vientre. Tenía al cuidado de su gran rebaño a un perro de dos cabezas hermano del Can Cerbero, el guardián de los infiernos. Cuando llegó le salió al encuentro el perro de 2 cabezas al que Hércules abatió a mazazos. Después salió el gigante Gerión al que Hércules abatió con certeros flechazos. Hércules emprendió el camino de regreso llevando consigo los rebaños de Gerión. El camino fue fatigoso y perdió algunos bueyes.

PRUEBA:

MATERIAL
: Cuerdas. Una por zona



Prueba 11: Las manzanas de oro

En su undécimo trabajo, Euricles le ordenó a Hércules que robara las manzanas de oro del Jardín de las Hespérides. Estas manzanas pertenecían a Hera y estaban custodiadas por un dragón de 3 cabezas.

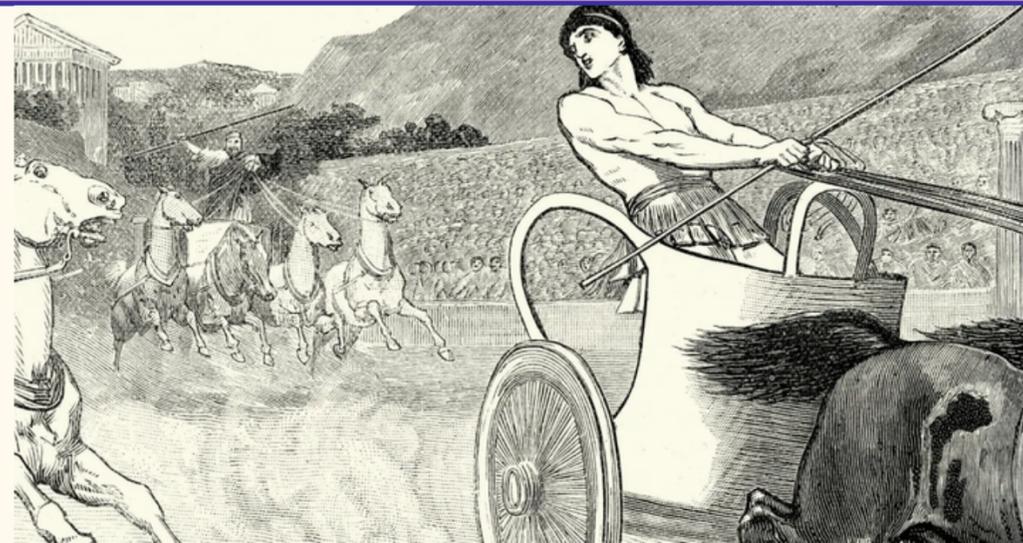
Hércules tras superar varios peligros consiguió llegar al jardín, matar al dragón y llevarse las manzanas. Al entregárselas a Euristeo le dijo que provocaría la cólera de los dioses por lo que Euristeo las rechazó. Hércules se las entregó a Atenea y ella las volvió a poner donde estaban.

PRUEBA:

Dos equipos, cada equipo debe intentar atravesar el campo contrario para llegar hasta la bandera que se encuentra al fondo, robarla y regresar con ella a su territorio. Si te tocan mientras estás atravesando el campo contrario debes sentarte en el suelo y no puedes volver a moverte hasta que alguien de tu equipo llegue a tí y te de la mano para levantarte. Si robas la bandera y te tocan, debes devolverla y sentarte. Gana el equipo que antes consiga la bandera.

MATERIAL

52 banderas por zona, en total 10.



Prueba 11: El can Cerbero

El último trabajo de Hércules consistía en traer el can Cerbero que custodiaba las puertas del infierno. El can Cerbero era un perro monstruoso de 3 cabezas y cola de serpiente. Hércules lo venció con sus propias manos y se lo llevó vivo ante Euristeo. Cuando Euristeo lo vio llegar se metió corriendo en su tinaja y le dio la libertad a Hércules, el cuál, volvió a poner al can Cerbero en la puerta del infierno, el lugar que le correspondía.

PRUEBA:

MATERIAL



PREMIOS



“

Se les entregará a todos los participantes un diploma de participación

”





**“El éxito de la vida no está en vencer,
sino en no darse por vencido”**

