

## ACTIVIDADES DE DESARROLLO DEL PROCESO

### Actividad 4

Sesión de Educación Física n° 2:  
 <Mejoramos nuestra actitud postural>

En esta ocasión, se comenzará la clase comentando de forma reflexiva, la manera en que los y las estudiantes cogen y transportan diversos objetos, postura sentada, etc., en su vida cotidiana. Una vez realizada esta reflexión, se procederá a desarrollar las siguientes actividades:

ACTIVIDAD N°: 4 (SESIÓN 1)	NOMBRE: LAS ÁNFORAS	TRABAJO: CARGA Y TRANSPORTES
<b>Organización inicial</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se formarán de nuevo en grupos de 3 personas. Esta separación se podrá hacer siguiendo el procedimiento que se llevó a cabo en la primera sesión (es decir, enlazándola con el calentamiento). También podría hacerse esto repartiendo 3 pegatinas distintas al principio de la sesión.</li> </ul>		
<b>Espacio utilizado</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gimnasio polideportivo cuya longitud será la de un campo estándar de fútbol sala.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>		
Ninguno (pegatinas opcionales para separar al alumnado en grupos).	Nivel educativo: 1° de ESO.	N° de estudiantes estimado: 25
<b>Descripción</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un jugador o jugadora en cuclillas se situará con las manos cogidas por debajo de las rodillas. Otras dos personas (ubicadas a los lados) le cogerán por los brazos y le transportarán hasta la meta, donde cambiarán de ánfora.</li> <li>- Se intercambiarán las posiciones a la señal del profesorado, de forma que cada estudiante tenga la oportunidad de transportar y ser transportado.</li> <li>- En un momento dado, y según el color de las pegatinas asignadas, se indicará que cada equipo se junte con otro. Uno de ellos será de nuevo el que ejecute el movimiento de este juego (transportar el <i>ánfora</i>), mientras los restantes se dedicarán a observar si la postura llevada a cabo para la carga fue correcta, según las consignas dadas al principio de la sesión 2. Esta retroalimentación entre compañeros se continuará después con el equipo observador realizando la labor de carga del ánfora y viceversa.</li> </ul>		

### Variantes

- Como en el juego de las estatuas del museo (ver la sesión anterior), se podrán efectuar una serie de cambios a este juego principal para aumentar su riqueza, como variar el tiempo que se les deja para llegar al sitio objetivo o tratar de realizar competencias entre distintos grupos de ánforas y sus transportistas.

### Observaciones

- Se recalcará, de nuevo, la importancia de poner el énfasis en la seguridad para evitar cualquier tipo de problema, así como la inclusión de un ejemplo visual que ayude al alumnado a entender mejor lo que queremos que hagan.
- Se hace muy aconsejable dar abundante información sobre la ejecución del ejercicio (retroalimentación) al alumnado. Para ello, el o la docente intervendrá lo máximo posible, intentando que no haya ningún estudiante que se quede sin su pertinente conocimiento de resultados, y tratando que las cargas se hagan siguiendo las pautas posturales más adecuadas para cuidar su cuerpo.

### Descripción gráfica



ACTIVIDAD N°: 4 (SESIÓN 2)	NOMBRE: CARRERA DE CARRETILLAS	TRABAJO: TRANSPORTES
-------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

### Organización inicial

- Por parejas.

### Espacio utilizado

- Gimnasio polideportivo cuya longitud será la de un campo estándar de fútbol sala.

### Materiales

Ninguno	Nivel educativo: 1° de ESO.	Nº de estudiantes estimado: 25
---------	--------------------------------	--------------------------------

### Descripción

- Una de las personas cogerá al compañero o compañera por los tobillos, que habrá de apoyarse en el suelo con las manos.
- Manteniéndose en esta postura, deberán trasladarse a la mitad del gimnasio, para volver andando ambos de forma normal. Posteriormente, se intercambiarán entre ellos o ellas.
- Cuando así lo hayan hecho, se pasará a las variantes que se le plantearán en el apartado correspondiente.

### Variantes

- Carreras de carretillas: Tratar de llegar a la mitad del gimnasio en el menor tiempo posible.
- Trazar el recorrido de varias figuras geométricas en el suelo (cuadrado, pentágono, etc.).
- Circular únicamente por las líneas.
- Hacerlo marcha atrás.

### Descripción gráfica



## Observaciones

- Este es un juego que requiere de un gran esfuerzo físico (especialmente para la persona que se encuentra en posición de *carretilla*), hecho que deberá tenerse en cuenta. Por ello, se habilitarán pequeños descansillos entre intentos para que puedan recuperar fuerzas antes de volver a intentarlo.

ACTIVIDAD N°:  
4 (SESIÓN 3)

NOMBRE:  
DAMOS LA VUELTA A LA ESTATUA

TRABAJO:  
FUERZA

## Organización inicial

- Por parejas.

## Espacio utilizado

- Gimnasio polideportivo cuya longitud será la de un campo estándar de fútbol sala.

## Materiales

13 Colchonetas (1 por pareja)

Nivel educativo:  
1° de ESO.

N° de estudiantes estimado: 25

## Descripción

- De nuevo, el alumnado se situará por parejas (aprovechando la organización del ejercicio anterior).
- Una de las dos personas se tumbará boca abajo en una colchoneta, con las piernas y los brazos abiertos, extendidos y rígidos; como si fuera una estatua. El compañero o compañera tratará de vencer la oposición de esta persona para darle la vuelta, dándose un tiempo entre 20 y 30 segundos para hacerlo.
- Cuando se hayan completado 2 intentos por parte de cada estudiante (para dar una mayor continuidad al juego) se intercambiarán los roles.

## Variantes

- *Arrancar el cebollino*: Ahora, una de las personas de la pareja se situará boca arriba en la colchoneta. La otra tendrá que conseguir levantar sus brazos y trasero de ella para poder anotarse la victoria, dejándose un tiempo análogo al del ejercicio anterior.

### Descripción gráfica



#### Observaciones

- Lógicamente, para ganar valdrá pellizcar, hacer cosquillas, etc. Lo que se pretende trabajar aquí es la fuerza y la corrección de la actitud postural que la persona lleva a cabo para conseguir voltear o levantar al rival.
- Aprovechando que las colchonetas están sacadas, se podrá realizar algún juego de relajación que sirva como vuelta a la calma.
- Es importante la administración de un buen conocimiento de resultados, para asegurar que el alumnado interioriza correctamente los contenidos propuestos.



Para la realización de este conjunto de actividades será necesario un tiempo aproximado de 45 minutos.

### Actividad 5

#### *Análisis de imágenes-fichas posturales*

En un primer momento, el o la docente irá mostrando a los alumnos y las alumnas una serie de imágenes relacionadas con la actitud postural en diversas situaciones (en bipedestación, en posición sentado, tumbado, en cargas y transportes, o en el uso del ordenador). Dichas imágenes reflejarán buenos o malos hábitos posturales.

El alumnado deberá decir cuáles muestran una postura adecuada y cuáles no, argumentando los motivos que les conducen a esa opinión. Para el buen funcionamiento de la actividad, el profesorado deberá perseguir la participación de todos los alumnos y las alumnas en la dinámica y forzar el debate realizando preguntas al respecto. Posteriormente, se le reparte al alumnado