

L'AIGUA COM
L'AIGUA COM

A MATERIAL
A MATERIAL

ALTERNATIU
ALTERNATIU

EN L'EF
EN L'EF

PONENTS:

Juan Escobar Palacios

escobpalac@hotmail.com

CEIP Mare de Dèu de l'Assumpció

12600 La Vall d'Uixó

Josep Lluís Segarra i Font

CEIP Blasco Ibañez

JUSTIFICACIÓ

Jugar amb aigua permet als xiquets i xiquetes gaudir d'un material que normalment no s'utilitza en la classe d'Educació Física.

Es poden aprofitar els últims dies de classe del curs, normalment fa molta calor, per a realitzar una unitat didàctica amb jocs d'aigua.

Un joc d'aigua és un joc on intervé l'aigua. Qualsevol joc que ens agrade el podem adaptar afegint la variant de l'aigua. Cal que hi canviem elements (pilota, etc) per globus, gots de plàstics, ampolles plenes d'aigua, pistoletes d'aigua, esponges, xeringes, etc.

Mitjançant aquests tipus de jocs podem aconseguir diferents objectius programats, tenint com a punt de referència el currículum d'Educació Física.

Els jocs recollits ací són jocs adaptats a l'aigua, és molt fàcil adaptar-ne d'altres, prova-ho, ja ho veuràs!

OBJECTIUS

Molts son els enfocaments que se li poden donar a aquesta unitat didàctica, com a treball específic d'alguns aspectes motrius concrets, habilitats, etc, però, l'enfocament que nosaltres volem remarcar es el de l'utilització de l'aigua com a material alternatiu a les classe d'EF i com podem utilitzar-la per a crear unes situacions que impliquen joc, alegria i diversió.

- Gaudir de l'aigua com a material en l'Educació Física.
- Participació en activitats de cooperació amb els companys
- Descobrir jocs coneguts adaptats a l'aigua
- Utilitzar un material alternatiu relacionat amb la temàtica de l'aigua i descobrir les seues possibilitats.
- Desenvolupar aspectes motrius concrets com la coordinació visomotriu, l'equilibri, la velocitat, etc.

CONTINGUTS

Dels diferents continguts que formen el currículum d'Educació Física a la Comunitat Valenciana, aquesta unitat didàctica estaria enmarcada dins del bloc: Habilitat motriu, ja que dins d'aques bloc s'integren tots aquells conceptes, procediments i actituds que, fonamentalment relacionats amb el component qualitatiu de la conducta motriu, tenen a

veure amb l'organització, el control i l'ajust de la motricitat a la funció i finalitat d'una tasca. El podríem concretar a la realitat de la nostra programació de la següent manera:

- *Actitudinals*

- a) Acceptació de les normes i regles dels jocs d'aigua i del paper que corresponga exercir com a jugador.
- b) Acceptació dels diferents nivells de destreza i ejecució dels companys i companyes.
- c) Respectar el material utilitzat en les sessions.

- *Conceptuals*

- a) Els jocs d'aigua purs (sols es pot jugar amb aigua)
- b) Els jocs coneguts adaptats per a jugar amb aigua
- c) Els materials alternatius que comporten els jocs d'aigua.
- d) L'aigua com a material

- *Procedimentals*

- a) Realització de llançaments en punteria i en distància.
- b) Millora de la coordinació visomotriu.
- c) Millora de l'equilibri dinàmic i estàtic.
- d) Treball de les Qualitats Físiques Bàsiques (Velocitat, resistència, força i flexibilitat) de forma implícita en els jocs.
- e) Utilització de l'aigua i materials convencionals com a material alternatiu en els jocs.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENENTATGE

Moltes són les activitats en les que es poden utilitzar l'aigua com a element necessari i motivador, però encara son més les activitats corrents en les que es poden fer les adaptacions pertinents per a incloure l'aigua dins d'elles.

A continuació presentem una serie de jocs en els que intervé l'aigua i que hem seleccionat pel seu caràcter lúdic i la seua facilitat d'execució en tots els cicles de primària, sense oblidar-se de fer les adaptacions pertinents que calen. Finalment presentem una gimcana en la que l'aigua està present en totes les proves i involucrem a la resta de companys del col·legi, ja que es necessita la presència de jutges per a puntuar als grups i dirigir les proves. És una gimcana ideal per a realitzar l'últim dia de classe.

Com que açò que presentem no és un material tancat, deixem les portes obertes a que cadascú faça les seues pròpies adaptacions d'aquells jocs que més agraden als seus

alumnes que rebran encantats la introducció de l'aigua en les sessions més caluroses d'EF.

1-DUEL A CINC METRES

Dos equips. Es numeren i es col·loquen a uns deu metres cara a cara. A la mateixa distància dels uns i dels altres hi haurà un globus d'aigua per cada equip dins d'un cercle. Quan el monitor digui un n^o, qui tingui el n^o sortirà corrent fins a agafar el globus del cercle i llançar-lo contra el rival del mateix n^o que estarà a uns cinc metres. No val sortir del cercle per llançar el globus. No hi haurà eliminats, només xops i menys xops.

2-GLOBUS D'AIGUA AL COLL

Per parelles han de transportar per un petit circuit globus d'aigua amb l'ajuda de la barbata i el pit.

3- CACA A CEGUES

Un nen amb els ulls tapats té un globus d'aigua a les mans. Al seu voltant una colla de nens aniran corrent rodejant-lo. Quan el nen dels ulls tapats digui STOP tots els nens del voltant es quedaran quiets. Després el nen del globus cridarà: -on sou? I els nens hauran de fer algun soroll. Després el caçador haurà de llençar el globus per tocar-ne algun. Els nens podran fer tres salts des del lloc on es troben per no ser tocats. Després es canvien els papers.

4- EL LLENCOL QUE TAPA

Hi ha un camp dividit en dos. Al centre hi haurà un llençol que no permetrà veure l'altre costat del camp. Cada nen tindrà un globus d'aigua d'un determinat color, un color per cada equip. D'un en un aniran tirant els globus a l'altre costat amb l'intenció de fer-los explotar. La missió dels equips és aconseguir que no explotin els globus al seu camp i recuperar el màxim n^o de globus del color de l'equip contrari. Guanya l'equip que quan acabin de llençar els globus tots els nens té més globus de l'equip contrari.

5- LA MURALLA AQUÀTICA

En un espai dividit en dues parts hi ha un nen al mig sobre la línia que parteix la pista. La resta de nens estaran en un extrem de la pista i hauran de travessar fins a l'altre extrem de pista. El nen del mig (guardià de la muralla) haurà d'intentar tocar amb globus d'aigua els nens que passin pel seu costat. Quan al guardià se li acabin els globus d'aigua haurà d'intentar agafar-ne més que estaran en galledes a cada extrem de la pista. Els nens tocats i més xops passaran a ser guardians.

6- PATATA CALENTA AQUÀTICA

El joc de la patata calenta però en lloc de pilota, globus d'aigua.

7- EL TRANSVASSAMENT

Passar 10 got d'aigua d'un lloc a un altre col·locats en filera (transvassament). Es faran dos transvassaments, el que aconseguisca passa més aigua en els 10 gots d'aigua és el guanyador

8- LA RATA I EL GAT

El nombre de participants no és concret. No obstant això, no és aconsellable que siguin més de quinze perquè, si no, el joc es fa pesat.

Tothom assegut en rotllana.

A un membre de la rotllana se li dona un globus d'aigua i a un altre un got d'aigua. S'han d'anar passant els objectes cap a un costat determinat que dirà el conductor del joc. La finalitat és que el gat (globus) atrapi la rata (el got). Quan el globus atrapi el got, el participant que tingui el got a la mà s'haurà de tirar l'aigua per sobre.

El joc s'acaba quan tots els membres de la rotllana s'han mullat o quan ho decideixi el conductor del joc.

Material:

- una pilota
- un got de plàstic

9- SOBRE SOBRE

Tots al mig del cercle, el que para diu "sobre sobre" i diu el nom d'un company i llança el globus d'aigua a l'aire en vertical, si el que nombre empoma el globus sense que explote, continua el joc, en cas contrari queda eliminat

10- TRANSVASSAMENT 2

Passar-se en cercle el contingut d'un got d'aigua a un altre got a 50 cm de distància

11- RELLEUS AMB GOTS

Material: Gots plàstics.

Distribuïrem el gran grup en petits grups on cadascun tindrà un got plàstic ple d'aigua. S'han d'anar passant el got sense que caigui l'aigua

12- LA BOMBA MULLADA

Material: Globus d'aigua.

Amb globus d'aigua juguem a "la bomba". Disposem els/les nens/es en un cercle mentres un/a nen/a al mig fa de "mare". Es tracta de passar-se el globus, mentre "la mare" ha de contar fins a 30 (a 10 s'acosta, 20 s'acosta més i 30 "bomba"), qui en aquest moment tingui el globus seu al terra amb les cames obertes. A la següent ronda el/la nen/a situat al costat del nen/a assegut haurà de passar saltant per sobre de les cames abans de passar el globus.

Variants: El/la mestre/a pot fer de mare. Per a no eliminar a ningú podríem fer que el/la nen/a que es quedi amb el globus a la mà passa a ser "mare".

13-PUNTERIA AMB XERINGUES

Material: Xeringues, cèrcols i cubells.

Fer punteria amb l'aigua de la xeringa apuntant dins d'un cercle. Al final del joc es pot fer una lluita entre tots i totes

14- SEGUIM EL CAP

Material: Gots de plàstic i poals

Els xiquets es disposen en grups reduïts i mitjançant relleus han de fer un recorregut d'anada i tornada portant un got damunt del cap. El got el poden sostindre amb les mans. Guanya l'equip que acabe primer.

15-POMPES DE SABÓ GEGANTS

Material: Raquetes de badminton sense red, uns poals, sabó d'escurar.

Es mescla el sabó amb l'aigua dins dels poals i amb les raquetes es fan unes pompes gegants que els xiquets hauran de mantindre enlaire bufant.

16-LA PATINADA

Material: Un plàstic de melonar o qualsevol resistent, sabó d'escurar.

Es talla el plàstic creant un camí recte, es plena d'aigua i sabó. Els xiquets agafen carrereta i es rellisquen per damunt del plàstic.

17-GIMCAMA DE L'AIGUA

GYMKHANA DE L' AIGUA

LOS CAMAREROS LOCOS!!!

MATERIAL

10 vasos de plástico pequeños, 1 cubo, 1 palangana, 2 freesbys, 2 envases de yogurt, conos picas y banco sueco

DESCRIPCIÓN

Los niños se dividen en dos grupos y a cada uno de ellos se coloca en fila india. El primero de cada fila sale con el freesby como bandeja llevándolo sobre la palma de la mano y encima de éste lleva el vaso lleno de agua (representa un café), que deberá transportar por el circuito de unos 10 m. hasta verter todo su contenido en el cubo. Al hacer esto último debe ir corriendo a dar la bandeja y el vaso al segundo de su fila. Cada cm. de agua en el cubo donde la vierten equivale a un punto.

VARIANTES

- Llevar el freesby lleno de agua como un plato de sopa
- Llevar los envases de yogurt como helados

GIMKANA DE L' AIGUA

NO TIRES NI UNA GOTAAA!!!

MATERIAL

vasos de plástico, 1 cubo de plástico, una mesa

DESCRIPCIÓN

Los niños se disponen en un gran círculo, de tal manera que entre el primero y el último niño este el cubo lleno y la mesa con vasos vacios. Se ponen todos sentados menos el que tiene que llenar el vaso que se levantará para llenar el vaso a su compañero, que continuará sentado hasta que termine de llenarse el vaso. El primer niño llena el vaso con agua y la vierte sobre el vaso del segundo y así sucesivamente hasta que llegue al último que deberá verterla sobre los vasos. Por cada vaso de agua lleno se consigue un punto nto. Después el agua se reutiliza.

VARIANTES

- Hay que pasar el vaso por entre las piernas.
- Hay que dar un giro antes de pasar el vaso.

GIMKANA DE L' AIGUA

MATAGLOBOS!!!!

MATERIAL

1 mataglobos, un pañuelo, muchos globos de agua pequeños

DESCRIPCIÓN

Se sitúan en el porche y se distribuyen todos los niños en círculo, menos uno que estará en el medio con los ojos vendados y provisto de 1 mataglobos. Ahora se cuelga un globo pequeño de agua de las diferentes cuerdas que cuelgan puestas a diferentes alturas. Seguidamente los compañeros deberán darle instrucciones para que consiga explotar el globo. Por cada globo explotado se consigue un punto. Los mataglobos se irán cambiando de chico a chica y viceversa.

VARIANTES

- Utilizar el pincho para explotar los globos.

GIMKANA DE L' AIGUA

CUIDADIN, CUIDADIN!!!

MATERIAL

globos de agua pequeños y grandes

DESCRIPCIÓN

Los niños se disponen en un gran círculo a una distancia de 1 metro uno de otro. Uno empieza el juego pasando el globo al siguiente, que lo recibirá con la camiseta, lo cogerá con la mano para pasarlo al siguiente y así sucesivamente hasta llegar otra vez al primero. Por cada vuelta entera sin que se caiga el globo conseguirán un punto.

VARIANTES

- Llenar globos grandes de agua..

GIMKANA DE L' AIGUA

ESPONJITO!!!

MATERIAL

Pelotas de foam grandes y pequeñas, 2 palanganas

DESCRIPCIÓN

Se hacen parejas mixtas a ser posible y se ponen en fila india. El juego consiste en ponerse la pelota de espuma empapada en agua en la frente y tener que llevarla hasta la palangana superando un pequeño circuito. Si la pelota cae al suelo, se vuelve a poner en la cola. Por cada pelota que llegue se consigue un punto para el equipo.

VARIANTES

- Utilizar pelotas de diferentes tamaños
- Transportar la pelota con diferentes partes del cuerpo: espalda, culo, pecho, etc.

GIMKANA DE L' AIGUA

EL GORROPINCHO!!!

MATERIAL

Una gorra con pincho, globos de agua, una palangana, un embudo, una botella de plástico

DESCRIPCIÓN

Un miembro del grupo se coloca el gorropincho y sus compañeros le lanzan un globo por el aire desde la distancia marcada. El que tiene el gorropincho deberá pinchar el globo encima de él y escurrirá toda el agua que pueda de sus ropas dentro de la palangana. Le pasará el gorropincho a otro compañero. Finalmente toda el agua de la palangana se volcará dentro de la botella a través del embudo y ganarán un punto por cada cm. conseguido.

VARIANTES

- Utilizar globos de diferente tamaño