



**Universidad de Valladolid**

# Unidad Didáctica: “Cooperamos para aprender”

Educación Física



**Ramón Torrijos Velasco**  
4º Grado Educación Primaria

ÍNDICE
--------

1. Título: “Cooperamos para aprender”	pág. 1
2. Índice	pág. 2
3. Introducción	pág. 3
4. Competencias básicas y valores	pág. 4
5. Objetivos	pág. 4
6. Contenidos	pág. 5
7. Criterios de evaluación	pág. 5
8. Metodología	pág. 7
9. Secuencia de actividades	pág. 7
10. Organización de tiempo y del espacio	pág. 14
11. Recursos	pág. 14
12. Adaptaciones curriculares / atención a la diversidad	pág. 14
13. Bibliografía	pág. 15

**Unidad didáctica: "COOPERAMOS PARA APRENDER"**

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>
------------------------

Los juegos cooperativos, son aquellos en los que los niños/as aprenden a compartir, a relacionarse con los otros, a preocuparse por los sentimientos de los demás y a trabajar juntos por un mismo objetivo y, por lo tanto, aprender a ganar o perder como un grupo. Evitan el estereotipo del "buen" o "mal" jugador, en cuanto que, todo el grupo funciona como un conjunto en el que cada persona puede aportar diferentes habilidades y/o capacidades.

El juego se convierte en el eje en torno al cual va a girar la consecución de nuestros objetivos y contenidos; un juego cooperativo y coeducativo, que se acerque a las necesidades, intereses y motivaciones de nuestro alumnado para conseguir un verdadero aprendizaje significativo. Todo esto a través de una propuesta de actividades llamativa y motivante hacia los alumnos, con variedad de juegos cooperativos y de desarrollo grupal.

Esta Unidad Didáctica está compuesta de 6 sesiones en las que vamos a trabajar las habilidades básicas, aspectos perceptivo-motrices y diferentes juegos y deportes de cooperación. Además, esta Unidad Didáctica va dirigida a alumnos de 1º ciclo, concretamente 2º curso. También mencionar que la clase está formada por 22 alumnos y alumnas, de los cuales 14 son chicos y 8 son chicas.

Esta unidad trata los distintos bloques de contenidos encuadrados en el desarrollo del currículo según el Decreto 40/2007 por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación primaria en Castilla y León.

## 2. COMPETENCIAS BÁSICAS Y VALORES

### Competencias básicas

Dentro de esta Unidad Didáctica, desarrollaremos las siguientes competencias básicas:

- ✓ Competencia social y ciudadana.
- ✓ Competencia en aprender a aprender.
- ✓ Competencia en autonomía e iniciativa personal.

### Valores

Además, en esta unidad didáctica se pretenderá fomentar los siguientes valores:

- ✓ *Respeto a los demás.* Interiorización de actitudes y de opiniones de los demás.
- ✓ *Cooperación:* Trabajar en común para alcanzar un objetivo compartido.

## 3. OBJETIVOS

Con esta Unidad Didáctica se pretende contribuir al desarrollo de todos los objetivos del Área de Educación Física para la Etapa Primaria, aunque existe una relación directa con los objetivos 1, 3, 7, y 11 del decreto 40/2007 por el que se establece el currículo en la Región de Castilla y León.

Los objetivos didácticos que pretendemos alcanzar con el desarrollo de ésta Unidad Didáctica son los siguientes:

- ✓ Cognitivos
  - Identificar los momentos en que la cooperación es necesaria para conseguir un objetivo común.
  - Reconocer la importancia de cooperar en diferentes situaciones a la vez de mejorar los lazos sociales
- ✓ Físico-motriz
  - Utilizar estrategias grupales y cooperativas con el fin de la buena función del grupo y cooperación a la vez consiguiendo que todos los miembros se sientan parte de ello.

- Saber aplicar la respiración en determinadas circunstancias y a la vez ser consciente de ello.
- Percibir espacios y distancias.
- Anticipar la trayectoria de un objeto, realizando los movimientos adecuados para cogerlo o golpearlo.
- ✓ Afectivo-social
  - Mejorar las relaciones sociales dentro del aula
  - Respetar y apoyar al compañero y su representación corporal como modo de enriquecerse como persona, creciendo emocionalmente.
  - Desarrollar la capacidad del trabajo grupal enriqueciendo el interior de los miembros de grupo
  - Fomentar la convivencia y la cooperación, evitando la discriminación y los prejuicios.

#### 4. CONTENIDOS

Además se pretende contribuir al desarrollo de todos los contenidos del Área de Educación Física para la Etapa Primaria, aunque existe una relación directa con los bloques de contenidos 2, 3, y 5 del decreto 40/2007 por el que se establece el currículo en la Región de Castilla y León.

- ✓ Trabajo en equipo.
- ✓ Desarrollo emocional.
- ✓ Cooperación.
- ✓ Solución de problemas en grupo.
- ✓ Respiración.
- ✓ Creatividad.
- ✓ Imaginación.
- ✓ Espacialidad.
- ✓ Lanzamientos y recepciones en juegos.

## 5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- ✓ Si participan activamente en la práctica.
- ✓ Si son capaces de cooperar y coordinarse.
- ✓ Si son capaces de aceptar y apoyar a todos los miembros del grupo.
- ✓ Si son respetuosos hacia el trabajo de sus compañeros, tanto de forma individual como colectiva.
- ✓ Si son capaces de resolver los diferentes retos motrices.

### *Evaluación*

La evaluación va a tener un carácter continuo, utilizando como procedimiento de evaluación la observación directa y, como instrumento, el cuaderno del maestro.

Así los ítems establecidos en relación con los criterios de evaluación marcados para el 1º ciclo son los siguientes:

- ✓ Es capaz de cooperar y trabajar en grupo
- ✓ Se relaciona socialmente y se comunica.
- ✓ Acepta las normas establecidas
- ✓ Es respetuoso con el nivel de juego de los/las demás
- ✓ Muestra una actitud positiva y de interés por los contenidos que se trabajan
- ✓ Utiliza las habilidades aprendidas en la aplicación de diferentes juegos y deportes

El proceso de evaluación se va a llevar a cabo no sólo para evaluar el proceso de aprendizaje de nuestros alumnos/as, sino también lo utilizaremos para llevar a cabo la evaluación de nuestro proceso de enseñanza. Para esto proponemos dos clases de evaluación: al profesor y a la U.D.

- ✓ De la Unidad Didáctica: Parte de la reflexión del maestro sobre su práctica docente. Una vez concluida la U.D, es necesario una evaluación como medida de control sobre el trabajo realizado y los resultados obtenidos por los alumnos, es decir, como evaluación del proceso.

- ✓ De la labor docente: Se evaluará al profesor de dos formas: una autoevaluación por parte del profesor y una evaluación por parte del compañero.

## 6. METODOLOGÍA

- ✓ Descubrimiento guiado.
- ✓ Resolución de problemas.
- ✓ Aprendizaje cooperativo

### *Temporalización de cada sesión*

Esta unidad didáctica se llevará a cabo para el primer ciclo de Educación Primaria, concretamente a un segundo curso. La unidad se encontrará ubicada entre el segundo y tercer trimestre del curso. En segundo curso tienen dos horas semanales de Educación Física. El tiempo estimado para esta unidad será de seis horas, es decir, seis sesiones.

## 7. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

En cada sesión se proponen una serie de actividades.

### SESIÓN 1 (13 de marzo)

MATERIAL: Aros, ladrillos, picas, bancos, colchonetas, cuerdas.

ORG. ALUMNOS: Parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

- ✓ Tener confianza en sí mismo y en los demás.
- ✓ Mejorar las relaciones afectivas en el grupo.
- ✓ Fomentar la convivencia y la cooperación.
- ✓ Utilizar correctamente habilidades en situaciones de juego.
- ✓ Comunicarse positivamente con las otras.

TEC. ENSEÑANZA: Mando directo y resol. Problemas

#### CALENTAMIENTO

"Torito en Alto". Uno la queda. El resto, para que no ser cogido, deben subirte en los bancos.

#### PARTE PRINCIPAL

"Las alturas": Se colocan todos los alumnos de pie en dos bancos suecos. A continuación se les explica que tienen que ordenarse de mayor a menor altura y que para ello, no tienen que bajarse de los bancos. Con la ayuda de todos los compañeros, tendrán que cooperar para intentar pasar de un lado a otro, intentando no caerse al suelo.

"El enredo": Todos los jugadores se darán la mano con la única salvedad de que no podrá ser con los jugadores que tiene a sus lados. Una vez todos agarrados de las manos tratarán de deshacer el enredo sin soltarse de las manos.

#### VUELTA A LA CALMA

"La Orquesta". Toda la clase forma un gran círculo. Un niño sale fuera del gimnasio o aula. El profesor nombra un director de orquesta. A la señal del profesor, el detective entra en el gimnasio e intenta localizar al director de esa orquesta. Todos los del círculo están repitiendo los ruidos y ritmos que marca el director (palmadas, pateos, ruidos de boca, gestos rítmicos, golpes en el suelo, etc.) lo que hace que aquello se convierta en una orquesta loca. El detective tendrá dos intentos para localizar al director.

TIEMPO: 50 min.



## SESIÓN 2 (15 de marzo)

MATERIAL: Aros, música.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y grupos.

OBJETIVOS:

- ✓ Tener confianza en sí mismo y en los demás.
- ✓ Mejorar las relaciones afectivas en el grupo.
- ✓ Fomentar la convivencia y la cooperación.
- ✓ Utilizar correctamente habilidades en situaciones de juego.

TEC. ENSEÑANZA: Mando directo y resol. Problemas

### CALENTAMIENTO

Palomas y Gavilanes. Se sitúan en dos extremos del terreno aros, que serán el palomar. El grupo que hace de gavilanes se situará en el centro y los que hacen de palomas estarán dentro de los aros. A la voz del profesor las palomas tendrán que cambiar de palomar. Los que son cazados cambian de rol.

### PARTE PRINCIPAL

- a) Con un aro, era capaz de:
  - Rodar el aro con distintas partes del cuerpo.
  - Bailar el aro con los brazos, la cintura...
  - Tirarlo al aire y recogerlo con la mano, el pie...
  - Tirarlo rodando y que vuelva.
- b) Dentro del Aro. Se pide a los alumnos si son capaces de meterse dos niños dentro de un aro. También se les pide si son capaces de desplazarse. Se añade dificultad: tres, cuatro o cinco niños dentro de un mismo aro.
- c) Aros Musicales. Colocamos en el suelo un aro por niño. Todos bailan al son de una música alegre. Cuando paramos la música todos se meten dentro de un aro. Lo volvemos a repetir pero esta vez con un aro menos. Seguimos así sucesivamente de manera que cada vez habrá menos aros y por tanto cada vez habrá más personas dentro de cada aro.
- d) Cruzar el Lago. Se forman grupos de 3 o 4 alumnos. Se les cuenta que están delante de un lago lleno de pirañas, cocodrilos y miles de bichos que se los comerán si pisan el suelo. Deben cruzar el lago de una orilla a otra con la única ayuda de 10 piedras (aros) que pueden pisar, pero no mover ni desplazar. En el momento en que una persona toca con los dos pies en el lago todo el grupo debe comenzar en la primera orilla.
- e) Aros Giradores. Todos colocados en círculo con su aro. Cada niño gira su aro sobre uno de sus diámetros y avanza hasta el lugar que ocupaba su compañero de la derecha, para recoger su aro que ha dejado girando.

### VUELTA A LA CALMA

La Silla con aros. Se forma un círculo con tantos aros menos uno como número de participantes. Todos los participantes girarán alrededor de los aros al ritmo de una canción hasta que de improviso se corte la música y todos los participantes busquen meterse dentro de un aro libre. Aquel que no lo logre, se retira del juego y se saca un aro. Así sucesivamente hasta llegar a los dos finalistas que disputarán el único aro. Ganará el que logre meterse primero.

TIEMPO: 50 minutos

### SESIÓN 3 (20 de marzo)

MATERIAL: globos, cuerdas, bancos suecos y aros.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y grupos.

OBJETIVOS:

- ✓ Tener confianza en sí mismo y en los demás.
- ✓ Mejorar las relaciones afectivas en el grupo.
- ✓ Fomentar la convivencia y la cooperación.
- ✓ Comprenderse mejor a sí mismo y a los demás.

TEC. ENSEÑANZA: Mando directo y resol. Problemas

#### CALENTAMIENTO

Cocodrilo. En mitad del campo, si dibujan dos líneas paralelas a 2 metros de distancia, a modo de río. Dentro del río, se pone el que se la queda. El resto de niños, se colocan a un lado del río. Para poder pasar al otro lado, tienen que gritar “Cocodrilo, cocodrilo, ¿podemos pasar? El que se la queda, dice “SÍ”, y los niños pasarán corriendo al otro lado. El que es pillado, se la queda de cocodrilo.

#### PARTE PRINCIPAL

- a) Que no Caiga el Globo. Entre todos golpean un globo hacia arriba tratando de evitar que este toque el suelo. Se cuenta en número de veces que le dan cada vez.
- b) Globo Arriba. Los jugadores se distribuyen libremente por el espacio. Un jugador lanza un globo al aire. A partir de ese momento se trata de conseguir que el globo no toque el suelo teniendo en cuenta que no se puede agarrar y que cuando una persona toca el globo se sienta en el suelo. El objetivo del grupo es conseguir que todos los jugadores se sienten antes de que el globo toque el suelo.
- c) Globos al Aire. Por parejas, cooperan para mantener dos globos en el aire de modo que ninguno de ellos golpee más de dos veces seguidas el mismo globo.
- d) Globo Atado. Por parejas, atados con una cuerda, mantienen un globo en el aire sin que se caiga al suelo.
- e) El Globo Viajero. Cada pareja, con un globo, avanzan por la pista y se pasan el globo soplándole de forma alternativa.
- f) Siameses del Globo. Por parejas, trasladar el globo de un sitio a otro, con distintas partes del cuerpo: frente, espalda, pecho, etc.
- g) Globos sobre bancos. Se colocan dos bancos suecos en paralelo y cada alumno subido en uno de ellos:
  - o Tienen que ir soplando de forma coordinada el globo mientras van avanzando por el banco, sabiendo aplicar de forma correcta la cantidad de aire que expulsan.
- h) Globo-Aro: Por tríos, con un aro y un globo. Un jugador porta el aro; los otros dos se colocan uno a cada lado. Los jugadores de los extremos golpean el globo alternativamente para que atraviese el aro. El portador del aro colabora para que el globo pase por dentro del aro.

#### VUELTA A LA CALMA

Masajes. Por parejas, con ayuda de los globos, nos damos masajes por el cuerpo.

TIEMPO: 50 minutos.

### SESIÓN 4 (22 de marzo)

MATERIAL: Colchonetas, bancos, cuerdas o picas, objeto para el juego “pasar el tesoro”.

ORG. ALUMNOS: Grupo

OBJETIVOS:

- Favorecer la cooperación de todo el equipo y el concepto de sacrificio.
- Mejorar las relaciones afectivas en el grupo.
- Mejorar globalmente las habilidades motrices básicas en situaciones de juego.

TEC. ENSEÑANZA

#### CALENTAMIENTO

Piratas y tiburones. Un alumno/a será el tiburón y el resto, los piratas. Todos los piratas menos el tiburón deben estar subidos en los bancos (bancos). A la señal, cambiarse de barco sin ser comido por el tiburón. Si te come el tiburón, te conviertes en tiburón. Cuando te tocan estás comido. *Variantes:* En vez de piratas y tiburones, cambiar los nombres. Se puede ampliar el campo de juego.

#### PARTE PRINCIPAL

Carreras de colchonetas. Grupos de 5 personas. Un compañero tumbado y los 4 restantes deberán transportarlo (la colchoneta se llevará a la altura de la cintura)

Pasar el tesoro. El equipo ha de conseguir que el que lleva el objeto llegue hasta el otro extremo de la pista. Solo con tocar al niño del equipo contrario ya estará eliminado. No tocaremos al niño más arriba del pecho. Se divide al grupo en dos equipos. Cada uno se sitúa en un extremo de la pista. A uno de los equipos se le da un pequeño objeto. El objeto lo lleva escondido solo uno de los niños de este grupo (sin que el otro equipo sepa quién lo tiene). Todo el equipo ha de conseguir que el niño que lleva el objeto llegue hasta el otro extremo de la pista. EL otro equipo tratará de evitar la llegada de dicho objeto. En la primera ronda un equipo hará de atacante y el otro de defensor, y posteriormente se cambiarán los roles.

#### VUELTA A LA CALMA

El limbo. Dos sujetan una cuerda o una pica por los extremos. El resto, pasa por debajo al ritmo de la música. Id aumentando la dificultad de forma progresiva.

TIEMPO: 50 minutos.

## SESIÓN 5 (27 de marzo)

MATERIAL: Pelotas

ORG. ALUMNOS: Grupos.

OBJETIVOS:

- Tener confianza en sí mismo y en los demás
- Favorecer la cooperación de todo el equipo.
- Mejorar las relaciones afectivas en el grupo.
- Utilizar correctamente habilidades en situaciones de juego.

TEC. ENSEÑANZA

### CALENTAMIENTO.

"Gatos y perros". Se divide al grupo en "gatos" y "perros". Todo el mundo gatea por el espacio del juego, emitiendo el sonido del animal que representa. Los "perros" son perseguidores y tratan de atrapar a los gatos. Cuando un perro toca a un gato, éste se convierte en perro y trata de cazar los gatos que quedan.

### PARTE PRINCIPAL

"Silla del rey y de la reina". Se organiza a los participantes en tríos, dos personas de cada trío deben cargar en los brazos a la otra persona y realizar un recorrido designado por la persona coordinadora. Tras realizar el circuito se deben intercambiar las personas hasta que los tres hayan sido cargados.

"No dejes caer la pelota". Se realizan dos círculos. En cada círculo habrá una pelota y se comienza a lanzar al aire. La idea es no dejarla caer al suelo. Se pueden poner objetivos al equipo como llegar hasta 10, 20 o intentar superar su récord. Como variante propondría juntar a los alumnos y alumnas en un solo círculo y probar con varias pelotas.

### VUELTA A LA CALMA

"Pasar abrazos". Los alumnos se sientan en círculo. Comienza un alumno diciendo "Le paso este abrazo a..." A continuación le dará un abrazo al compañero que tiene a su lado y este al siguiente, así sucesivamente hasta que el abrazo llegue al compañero que fue nombrado

TIEMPO: 50 minutos.

## SESIÓN 6 (29 de marzo)

MATERIAL: Pelotas

ORG. ALUMNOS: Grupos.

OBJETIVOS:

- Percibir espacios y distancias.
- Integración y colaboración.
- La participación en grupo, la escucha. Afinar el sentido del oído.
- Respetar y favorecer a los compañeros.

TEC. ENSEÑANZA

### CALENTAMIENTO

Material: Pelota

Los diez pases. Dos equipos. Se debe intentar dar diez pases seguidos sin que corte ningún jugador del equipo contrario. Si se consigue se anotan un punto. Si se intercepta el balón comienza a contar de nuevo el equipo de cortó el pase. *Variantes:* Acabar el décimo, pase en canasta de baloncesto. No pasar al compañero que te ha pasado. El pase que se ha de dar tiene que ser diferente al que te han dado.

### PARTE PRINCIPAL

Nos agrupamos: Los participantes caminan libremente por el espacio, el docente con voz clara y fuerte manifiesta una consigna por la cual deben formar grupos. A modo de ejemplo pueden ser: formar grupos por el color o modelo del calzado, por sexo, por el mes de nacimiento, por el color de pelo, por el signo zodiacal, por el número que calzan, etc. *Variación:* Los grupos pueden reunirse en ronda, ordenados de menor a mayor, de mayor a menor, abrazados o se les puede proponer reunirse de una manera creativa.

El submarino. Consiste en evitar chocar con los compañeros. Los niños se sientan en el suelo separados aproximadamente un metro, otros tienen que ir a gatas con los ojos vendados, pasando por medio de estos y cuando esté a punto de chocar, los que están sentados deberán decir "pi, pi, pi"

### VUELTA A LA CALMA

Dibujos imaginarios. Nos pondremos por parejas y le dibujaremos al compañero cualquier cosa, para que éste lo averigüe y viceversa. *Variantes:* Después de dibujar cosas, podemos escribir letras, palabras, etc.

TIEMPO: 50 minutos.

## 8. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y DEL ESPACIO

El espacio del que dispondremos será el gimnasio. En cuanto al tiempo estimado, la unidad didáctica durará 6 horas o sesiones (3 semanas). Los días que tendremos Educación Física a la semana serán los miércoles de 10:00 a 11:00 y los viernes de 9:00 a 10:00.

## 9. RECURSOS

Los recursos utilizados serán los siguientes:

### Recursos humanos

- ✓ Explicaciones del profesor.

### Recursos materiales

- ✓ Globos, colchonetas, pelotas, cuerdas, bancos suecos, aros, picas, ladrillos, música, etc.

## 10. ADAPTACIONES CURRICULARES / ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La unidad diseñada debe servir para todos los alumnos y alumnas, por lo que, en caso de ser necesario, tendremos que diseñar actividades concretas para el alumnado que requiera medidas de apoyo educativo (adaptaciones curriculares).

### ***Alumnos con necesidades educativas especiales.***

No hemos podido observar ningún alumno o alumna que tenga algún tipo de necesidad educativa especial.

## 11. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Fraile, A. (2011). Apuntes de Expresión Corporal. Universidad de Valladolid.
- ✓ Decreto 40/2007, de 3 de mayo, de Educación de Castilla y León.
- ✓ Web: [http://www.telefonica.net/web2/efjuancarlos/recursos\\_EF.htm#Cooperativos](http://www.telefonica.net/web2/efjuancarlos/recursos_EF.htm#Cooperativos) [consulta del 6 de marzo de 2013]
- ✓ Web: [http://web.educastur.princast.es/cpr/nalon\\_caudal/materiales/materiales\\_efisica/RECURSOS/JUEGOS/JUEGOS%20COOPERATIVOS.htm](http://web.educastur.princast.es/cpr/nalon_caudal/materiales/materiales_efisica/RECURSOS/JUEGOS/JUEGOS%20COOPERATIVOS.htm) [consulta del 6 de marzo de 2013]
- ✓ Web: <http://juegoscooperativos.lacoctelera.net>. [consulta del 7 de marzo de 2013]
- ✓ Web: <http://educacionfisicacpsacratif.blogspot.com.es/p/unidades-didacticas.html> [consulta del 7 de marzo de 2013]