

SESIÓN JUEGOS CON AGUA EN EL PATIO. EDUCACIÓN FÍSICA REFRESCANTE

OBJETIVO: Participar y utilizar juegos como medio de diversión y disfrute.

Reunión informativa:

Informar de las actividades a realizar en la clase y el material que vamos a utilizar. El agua que utilizamos en la ducha que se realiza después de la sesión de EF la utilizaremos durante la sesión.

Importante incidir sobre el seguimiento de las normas de los juegos en todo momento.

MATERIAL NECESARIO: 4 Esponjas, 4 cubos, vasos y platos de plástico, 4 balones de foam o espuma y varios conos.

NOS PONEMOS EN MARCHA:

Mojo picon:

Dividimos el espacio en un cuadrado (media pista de balonmano+-). En cada esquina ponemos un cubo lleno de agua y una esponja. L@s alumn@s deben coger la esponja y mojar a sus compañer@s. No se puede lanzar. Cuando mojo a uno dejo la esponja en un cubo. Otr@ lo coge.

La tubería:

Dos equipos. Cada equipo se pone en fila entre dos cubos. Un cubo lleno de agua y el otro no. Cada componente de los equipos con un vaso de plástico. El objetivo es pasar toda el agua de un cubo a otro, intentando no derramar ni una gota. No se pueden desplazar por lo que tendrán que pasar el agua de un vaso al del compañer@ de al lado. Se cuenta quién acaba primero y quién conserva toda el agua.

Los cañones de aqualandia

Dos equipos. El equipo se divide en transportistas del agua (Vaso de plástico y un plato) y cañoneros (Balones de foam o espuma).

Cada equipo tiene dos cubos separados por 5 conos (los conos separados entre ellos a un metro de distancia). El cubo base no tiene agua y deben de ir pasando en zigzag hasta llegar al otro cubo que si tiene agua y traerla al cubo base. A los lados de cada equipo (a una distancia de 5 metros estarán los cañoneros del equipo contrario con 2 balones de espuma).

Objetivo de los transportistas es conseguir el agua y volver a su base. . No se puede coger el vaso con la mano durante el trayecto de vuelta.

Objetivo de los cañoneros es lanzar los balones e interceptar a los transportistas y que no consigan su objetivo.

Gana quién más agua tenga al final en su cubo y quién acabe antes.

Jinetes acuáticos

Por parejas. Espacio igual que el juego de Mojo picon. Las parejas deben ir a caballo y el jinete con un vaso de plástico.

Objetivo es ir a por agua a una de las cuatro esquinas llenar el vaso, subir encima del caballo e ir a mojar a los demás. Tod@s contra tod@s. Hasta que no quede agua en los cubos.

TOMAMOS EL SOL Y NOS RELAJAMOS

Cada alumn@ con su toalla, tumbado, nota como el sol le calienta y le seca poco a poco.

Cambio de ropa y despedida.

NOTA:

Es muy importante que una sesión antes se les informe del material que deben traer a la sesión de juegos con agua.

Crema solar.

Toalla.

Ropa de cambio.

Muchas ganas de divertirse.