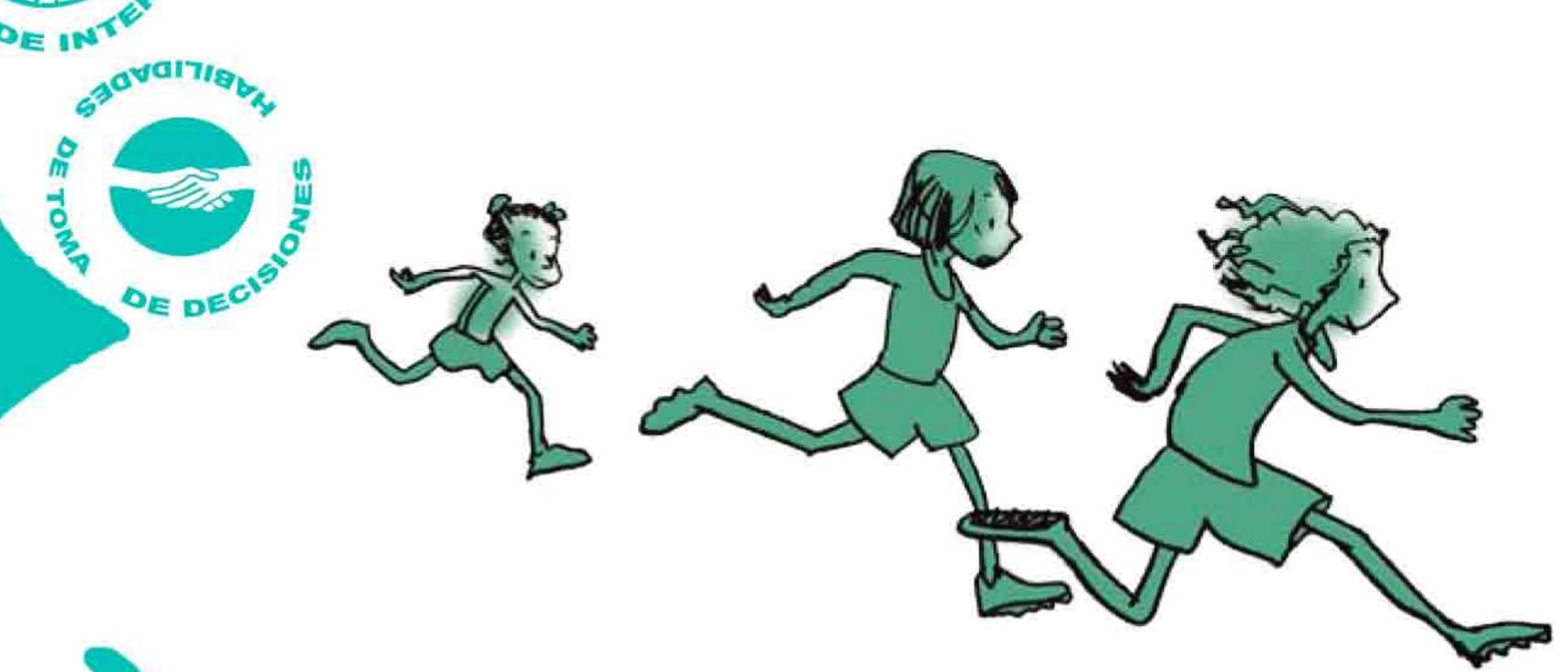


JUEGOS OLÍM







COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes positivas y creativas hacia la salud.
- Reconocer las ventajas del ejercicio físico, tanto para la salud como para la interacción con otras personas.

RECURSOS MATERIALES

- Ficha Mascotas de los Juegos Olímpicos.
- Ficha Juegos Olímpicos en...
- Ficha Medallas olímpicas.
- Cartulinas blancas.
- Tijeras.
- Punzón.
- Pinturas (ceras, acuarelas, lápices,...).
- Cuerda o hilo.

TIEMPO APROXIMADO



Durante un trimestre.

PÁGINA

46

Cuaderno del PROFESORADO



GOS OLÍ MPI

SENTIDO PREVENTIVO

Hoy en día, la vida de muchas personas se ha visto afectada por una reducción de la actividad física, debido en gran parte a la aparición de comodidades que facilitan ciertas tareas. Esta falta de actividad puede verse reflejada en niños y niñas de todas las edades. Actualmente en la infancia se hace menos ejercicio que años atrás, y esto viene motivado por una cambio en los patrones de ocio (Internet, televisión, consolas,...) que puede hacer que la vida sea más sedentaria, con los inconvenientes que esto conlleva.

Durante el periodo escolar, es importante crear patrones de actividad física frecuentes por varios motivos: fomentan un ocio saludable, proporcionan un correcto desarrollo físico, psíquico y social y permite ir incorporando el ejercicio como un elemento importante en el desarrollo del valor salud.

A través del área de Educación Física se fomentará la creatividad del alumnado para la realización de unos Juegos Olímpicos que consistirán en una serie de actividades deportivas a través de las cuales se trabajarán los beneficios del ocio activo.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

"A lo largo de estos meses hemos realizado una serie de actividades con las que hemos aprendido a conocernos, a querernos y a querer a las personas, a tomar nuestras propias decisiones y a cuidarnos y a crear hábitos saludables. Ahora vamos a actuar en favor de nuestra salud y de la de las personas que nos rodean, y para ello vamos a organizar unos Juegos Olímpicos en el centro escolar, en los que podrá participar todo el mundo que lo desee.

Estas olimpiadas tienen como misión manifestar los beneficios que tiene el ejercicio para la salud, no sólo física sino también psicológica y social (nos sentimos mejor y podemos conocer a nuevas personas), así como mostrar el deporte como alternativa a los diferentes tipos de ocio pasivo existentes".

PÁGINA



Cuaderno del PROFESORADO

CONSTRUYE TU MUNDO

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

IMPORTANTE: Si el programa se está aplicando en otros grupos de 5º EPO del centro, será necesario realizar esta actividad conjuntamente. Los y las tutores de los diferentes grupos se coordinarán y el trabajo se repartirá equitativamente entre el alumnado de las diferentes aulas.



Introducción a los Juegos Olímpicos

Se hacen las siguientes preguntas de aproximación:



E G O S O L Í M P I C

- ¿Qué son los Juegos Olímpicos? (Los Juegos Olímpicos provienen de la antigua Grecia y estaban dedicados a Zeus, Dios del Olimpo "Dios de todos los dioses". Son eventos deportivos en los que participan atletas de todo el mundo).
- ¿Recordáis haber visto alguna vez las olimpiadas en la televisión?, ¿qué deportes se practican? (Atletismo, ciclismo, gimnasia, natación, etc.).
- ¿Qué beneficios puede traer hacer unas olimpiadas en nuestro centro escolar? (Lluvia de ideas).

Se trasmite al grupo el objetivo de organizar unos Juegos Olímpicos en el centro escolar:

"Como vimos en la actividad anterior, muchas personas tienen un ocio pasivo que puede estar perjudicando su salud. Con la creación de estos juegos tenemos la oportunidad de mostrar que hay alternativas al ocio pasivo. Practicar ejercicio es una de las formas de tener un ocio saludable, con el que podemos hacer nuevas amistades y mejorar nuestras relaciones personales".



Concurso: elección de la mascota de los Juegos Olímpicos

Se introduce la actividad con las siguientes preguntas y comentarios:

- ¿Sabéis cuál es el símbolo de los Juegos Olímpicos? (Son cinco anillos entrelazados. Se dibuja en la pizarra).
- ¿Qué otros símbolos suelen verse en las olimpiadas? (La antorcha en llamas, la mascota,...).

"Todos los Juegos Olímpicos han tenido su mascota. La mascota es muy importante porque representa el país donde se realizan. Observad la ficha Mascotas de los Juegos Olímpicos, en ella se muestran diferentes mascotas que han representado las olimpiadas en diferentes momentos de la historia. Estas mascotas suelen ser animales que trasmiten mensajes de paz, amistad y buena voluntad".

Se pide al grupo que diseñe una mascota para sus olimpiadas. Ésta representará al centro escolar y habrá que darle una personalidad propia; para ello se proponen dos modalidades de creación de la mascota:

MODALIDAD 1: Realizar un concurso para elegir la mascota que mejor represente al centro escolar. Se forman grupos de tres personas que se encargarán de hablar con los y las tutores de otras clases de Educación Primaria (puede extenderse a Educación Infantil y Secundaria, si hubiese) para que promuevan en sus aulas el concurso. Se dará una semana para ello. Una vez se tengan todos los dibujos de la mascota se realiza una votación para elegir la más adecuada. No debe olvidarse que en cada dibujo debe aparecer el nombre de la mascota.

MODALIDAD 2: Los alumnos y las alumnas que realicen el programa harán diferentes dibujos de posibles mascotas. No debe olvidarse que

PÁGINA

48

Cuaderno del PROFESORADO



G O L Í M P

PÁGINΔ

49

Cuaderno del PROFESORADO

CONSTRUYE TU MUNDO en cada dibujo debe aparecer el nombre de la mascota.



Formación de grupos

Una vez realizado el concurso (modalidad 1) o la votación (modalidad 2), se forman grupos de 3-4 personas. Estos grupos se mantendrán a lo largo de todas las actividades.



Elección de los deportes

Cada grupo elige un deporte a incluir en los Juegos Olímpicos. A modo de ejemplo se incluyen los siguientes:

Deportes individuales

Podrán realizarse las siguientes actividades individuales:

- Atletismo (50 m lisos y/ o 100 m lisos): Se premia los tres mejores tiempos.
- Salto de vallas: Se premia los tres mejores tiempos y menos tirada de vallas.
- · Salto de potro: Se premia las tres mejores marcas.
- Natación (si el centro contara con piscina): Se premia los tres mejores tiempos.
- Lanzamiento de pesas: Se premia las tres mejores marcas.

Estas actividades tienen tres categoría: adultos y adultas, jóvenes y niños y niñas. Las inscripciones serán únicamente para el alumnado y el profesorado del centro y para los padres y las madres que pudieran y/o quisieran asistir. Los deportes se realizarán en horario escolar, preferiblemente en el recreo.

Deportes grupales

Podrán realizarse las siguientes actividades colectivas:

- Maratón: Se premia los tres mejores tiempos.
- Tour de bicicletas: Se premia los tres mejores tiempos.
- Fútbol: Se premian los tres mejores equipos.

Estas actividades tienen tres categorías: adultos y adultas, jóvenes y niños y niñas. Las inscripciones serán para alumnado y profesorado del centro, de otros centros, familiares y personas del barrio que quieran asistir.

Se vigilará que las actividades que el alumnado elija sean accesibles y realistas a las características de la población y al centro escolar. Cada grupo elige una actividad deportiva de la que se encargará:



E G O S O L Í M P I C O

PÁGINA



Cuaderno del PROFESORADO

CONSTRUYE TU MUNDO inscripciones, elección de un sitio adecuado para realizar la competición (aire libre, gimnasio), preparación del terreno y materiales para el día de las pruebas, apuntar las marcas y la entrega de medallas.



Publicidad de los Juegos Olímpicos

Se hace un recordatorio del ocio pasivo para introducir esta tercera fase:

"Existen diferentes formas de ocupar nuestro tiempo libre, unas más saludables que otras, ¿recordáis actividades inapropiadas de ocio? (Lluvia de ideas), ¿y actividades saludables? (Lluvia de ideas). Hacer deporte tiene muchas ventajas, entre las que se destacan los beneficios que tiene para la salud (se evitan enfermedades, favorece el ánimo, las personas se encuentran mejor física y mentalmente,...). Además haciendo deporte se mejoran las relaciones personales".

A continuación se explica que la forma de publicitar los Juegos Olímpicos para que tengan una buena acogida en el resto del colegio es hacer hincapié en los benefi cios que éstos pueden tener para la salud.

Por grupos (ya formados en la 3ª fase) se dividen las siguientes tareas:

- **GRUPO 1:** Carteles informativos, para el centro escolar, que contengan el título de las olimpiadas (nombre del centro y año), el dibujo de las mascota y su nombre, los diferentes juegos que van a celebrarse y lugar donde hay que apuntarse. El alumnado podrá apoyarse en la ficha Juegos Olímpicos en... para realizar los carteles.
- **GRUPO 2:** Carteles informativos, para el barrio y familiares, en los que se informará de la/s actividad/es colectivas que se llevarán a cabo. Este cartel mostrará: título de las olimpiadas (nombre del centro y año), dibujo de la mascota y su nombre, los juegos a los que se pueden apuntar y donde hay que apuntarse.
- **GRUPO 3:** Mural referido a diferentes soluciones encontradas al ocio pasivo y los beneficios de tener un ocio activo. Se colocará en un lugar común, como el hall.
- GRUPO 4: Mural referido al deporte en general. Se colocará en un lugar común, como el hall.
- TODOS LOS GRUPOS: Mural referido al deporte que cada grupo haya elegido. En él se mostrarán deportistas que practiquen ese deporte, en qué consiste,...

Para la elección de los juegos y la publicitación de los mismos el profesorado dedicará todas las sesiones que considere oportunas.



Calendario de actividades deportivas

Una vez elegidos los deportes se elaborará un calendario, en el que se indicarán fechas y lugar de realización. Los juegos individuales se realizarán en los recreos para que pueda participar toda la

comunidad escolar, y los colectivos fuera del horario escolar para que pueda apuntarse el que quiera: padres y madres; alumnado y profesorado de otros centros; vecinos y vecinas del barrio, etc.

Todas las actividades deportivas contarán con tres categorías: adultos y adultas (padres, madres, profesorado,...), jóvenes (alumnado de Secundaria y Bachillerato) y niños y niñas (alumnado de Primaria).

Una vez realizado el calendario, éste se colocará en un lugar visible.



Entrega de medallas olímpicas

Se hace el siguiente comentario:

"Todos los Juegos Olímpicos terminan con la entrega de medallas de oro, bronce y plata. Estas medallas simbolizan el esfuerzo y sacrificio de los y las deportistas para conseguirlas y muestran el deporte como un hecho de superación personal".

Se remite al grupo a la ficha *Medallas olímpicas*. Cada grupo hace tres medallas olímpicas (oro, plata y bronce) para cada categoría.

Las medallas se entregan al finalizar cada prueba.

Finalmente cada grupo diseñará una pancarta en la que aparezcan los nombres de los y las medallistas. Estos carteles sustituirán a los que se colocaron al principio de las olimpiadas e informaban sobre ellas.



COMENTARIO FINAL

"Hagamos un breve repaso a los posibles beneficios de hacer deporte:

- Se considera ocio activo.
- Ayuda a evitar enfermedades.
 - Favorece el descanso.
- Mejora la concentración y el rendimiento escolar.
 - Aumenta la flexibilidad y la fuerza.
 - Se conoce gente nueva".

PÁGINA

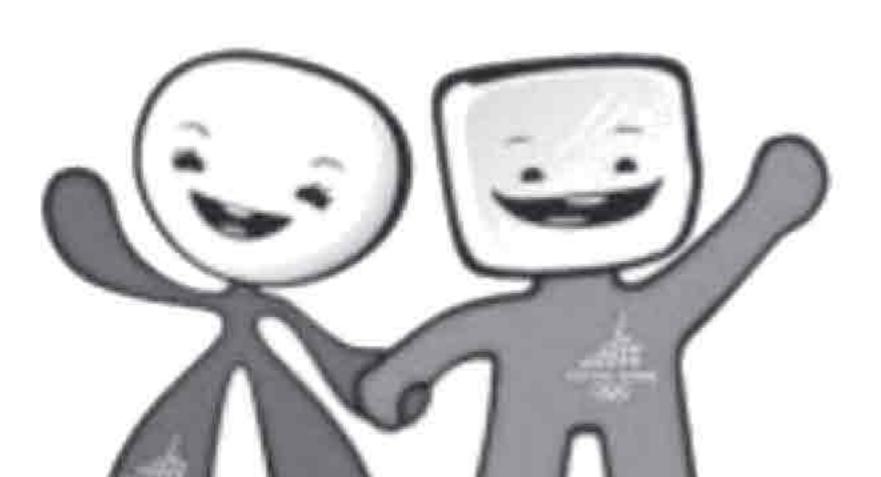
51

Cuaderno del PROFESORADO

MASCOTAS DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Observa algunas de las mascotas que han tenido los Juegos Olímpicos en el mundo.





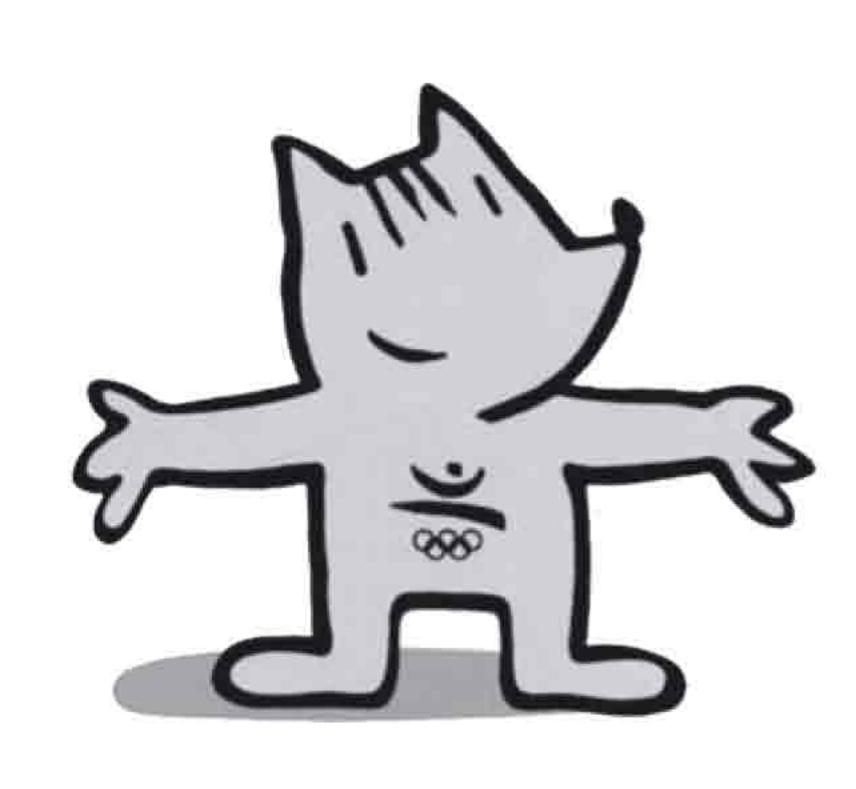
ATENAS 2004: Athena y Phevos



ATLANTA 1996: IZZY



BARCELONA 1992: Cobi



LOS ANGELES 1984: Sam



SARAJEVO 1984: Vuchko



PÁGINA

52

Cuaderno del PROFESORADO

JUEGOS OLÍMPICOS EN...

Crea un cartel informativo sobre las olimpiadas que se van a celebrar en tu centro escolar. Aquí tienes un ejemplo.

JUEGOS OLIMPICOS IES CERVANTES 2010



Hola soy "fuertachón" ¿te gustaría participar en mis Juegos Olímpicos?

¡PÁSATE POR 5°A y APÚNTATE!

- 100 metros
- Fútbol
- Salto de vallas
- Maratón

Último día para apuntarse: 30 de marzo.

MEDALLAS OLÍMPICAS

Sigue los siguientes pasos para realizar las medallas olímpicas que necesites.

Materiales: Cartulinas, tijeras, punzón, pinturas e hilo o cuerda.

Pasos:

- 1. Haz un gran círculo en la cartulina y recórtalo.
- 2. Con un punzón haz un agujero cerca del borde del círculo.
- 3. Pinta (con ceras, acuarelas, pinturas,...) el circulo de amarillo si es una medalla de oro, gris si es de plata y marrón si es de bronce.
- 4. Pasa la cuerda o el hilo por el círculo y haz un nudo.

PÁGINA

53

Cuaderno do PROFESORA