Educación Física

Primaria

Educación Física en días de lluvia

Ocho juegos para hacer en el aula, con las mesas puestas y sin material, cuando no se puede salir al patio.

Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Llueve, el pabellón está ocupado y toca clase en el aula con las mesas puestas. Esta ficha reúne **ocho juegos que funcionan en ese espacio**, sin material y sin mover el mobiliario, ordenados de más tranquilos a más movidos para que puedas montar una sesión entera o rellenar veinte minutos.

Juegos sentados, en el sitio

El director de orquesta. Uno sale; el resto elige un director que cambia de gesto y todos le copian. Al volver, tres intentos para descubrir quién manda. Lo difícil no es imitar: es no mirar al director.

Simón dice, con trampa. Solo se obedece si empieza por «Simón dice». Al cuarto turno, quien dirige hace un gesto distinto del que nombra: ahí cae medio grupo.

El eco imposible. Un patrón de cuatro sonidos con palmas y mesa; el grupo lo repite y cada ronda se añade uno. Se aguantan seis o siete.

Piedra, papel o tijera por equipos. Cada fila decide en silencio, en cinco segundos, qué sacan todos a la vez.

Juegos de pie, junto a la silla

Las estatuas de colores. Se dice un color y hay que tocar algo de ese color a un paso de la silla como mucho.

Cuatro esquinas del cuerpo. Se nombran dos partes —«mano izquierda y rodilla derecha»— y hay que juntarlas sin caerse. Luego, tres.

El reloj humano. Marcar con los brazos la hora que se diga, a la vez y sin hablar.

La ola sentada. Por filas, levantarse y sentarse en cadena. Se cronometra y se intenta bajar el tiempo propio.

Trucos

Lo que se rompe en el aula no es el juego, es el volumen. Con treinta personas entre mesas, un juego de gritar acaba en diez minutos y con la clase de al lado llamando a la puerta. Los ocho están elegidos para que el ruido sea previsible, y conviene decir el nivel de voz esperado antes de empezar, no después.

La transición cuesta más que la actividad. Pasar de sentados a de pie, y de un juego al siguiente, es donde se pierde el tiempo y donde se desmadra el grupo. Una señal acordada —dos palmas, una cuenta atrás desde cinco— vale más que cualquier explicación larga.

No hace falta eliminar a nadie. Quien falla pasa a juez, cuenta puntos o dirige la siguiente ronda. Eliminar deja a los que más lo necesitan sentados y mirando, que es justo lo contrario de lo que busca esta clase.

Reserva siempre uno de vuelta a la calma. El eco imposible y el reloj humano bajan pulsaciones y sirven para cerrar antes de recoger. Volver al aula ordinaria en caliente es el error que se paga en la hora siguiente.

Para el adulto. Una clase de lluvia no es una clase perdida: es una sesión con otros contenidos. Aquí se trabajan coordinación, ritmo, atención y cooperación, que están en el currículo igual que el salto. Conviene decirlo al empezar, porque el grupo llega convencido de que hoy no hay Educación Física.

1. **Ordena la sesión. Numera del 1 al 4 el orden que seguirías.**
   _____ Un juego movido de pie. _____ La vuelta a la calma.
   _____ Un juego sentado para empezar. _____ Explicar la señal de parada.

2. **¿Qué se trabaja? Escribe coordinación, ritmo, atención o cooperación.**
   a) El eco imposible _____ b) Piedra, papel o tijera por equipos _____
   c) Cuatro esquinas del cuerpo _____ d) Simón dice _____

3. **Tu señal de parada. Escribe qué señal usarías y por qué esa y no otra.**
   _____

4. **Verdadero o falso. Marca la casilla.**
   En un día de lluvia no se puede hacer Educación Física. Verdadero [ ] Falso [ ]
   Quien falla debe quedarse sentado sin participar. Verdadero [ ] Falso [ ]
   La vuelta a la calma se puede saltar si hay poco tiempo. Verdadero [ ] Falso [ ]

5. **Adapta un juego. Cambia uno de los ocho para jugarlo sin levantarse.**
   _____

6. **Reparte los papeles. Di qué puede hacer quien queda fuera de una ronda.**
   a) _____ b) _____

7. **Sentado o de pie. Escribe S o P según dónde se juega cada uno.**
   el director de orquesta _____ las estatuas de colores _____
   el eco imposible _____ el reloj humano _____

8. **Tu sesión de lluvia. Escribe tres juegos en orden y el tiempo de cada uno.**

El reto

Un juego se entiende cuando se sabe explicar en treinta segundos.

1. **Escribe las reglas de uno de los ocho en cinco líneas.**

2. **Pruébalo y anota qué hubo que aclarar a mitad de partida.**

Solucionario

Ejercicio 1: **1** explicar la señal de parada · **2** un juego sentado para empezar · **3** un juego movido de pie · **4** la vuelta a la calma. La señal va antes de todo: si se explica cuando ya hay ruido, no se oye.

Ejercicio 2: a) **ritmo** b) **cooperación** c) **coordinación** d) **atención**. Se admite más de una si el alumno la justifica: casi todos trabajan varias cosas a la vez.

Ejercicio 3: respuesta abierta. Se valora que la señal sea **audible sin gritar** y que no se confunda con los sonidos del propio juego: si el juego es de palmas, la señal no puede ser una palmada.

Ejercicio 4: **falso**, se hace otra cosa pero se hace · **falso**, quien falla cambia de papel, no se queda fuera · **falso**: si hay poco tiempo se acorta el juego movido, no la vuelta a la calma.

Ejercicio 5: respuesta abierta. Las adaptaciones que suelen salir bien son convertir el movimiento en gesto de manos o reducir el espacio a lo que se alcanza desde la silla.

Ejercicio 6: respuesta abierta. Valen juez, contador de puntos, encargado de la señal o director de la siguiente ronda.

Ejercicio 7: el director de orquesta **S** · las estatuas de colores **P** · el eco imposible **S** · el reloj humano **P**.

Ejercicio 8: respuesta abierta. Se comprueba que haya un juego tranquilo al principio, uno movido en medio y uno de calma al final, y que los tiempos sumen algo realista.

El reto: respuesta abierta. Lo interesante es el punto 2: lo que hay que aclarar a mitad de partida es exactamente lo que faltaba en las cinco líneas, y esa es la mejor lección sobre explicar un juego.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Respeta la señal de parada a la primera. C [ ] EP [ ] NC [ ]
2. Ajusta el volumen al espacio del aula. C [ ] EP [ ] NC [ ]
3. Mantiene un patrón de ritmo sin perderlo. C [ ] EP [ ] NC [ ]
4. Se pone de acuerdo con su equipo sin hablar. C [ ] EP [ ] NC [ ]
5. Acepta cambiar de papel al quedar fuera. C [ ] EP [ ] NC [ ]
6. Explica las reglas de un juego a otra persona. C [ ] EP [ ] NC [ ]

Cómo leer el conjunto

El criterio 1 es el que sostiene la sesión entera. Si la señal de parada no funciona, ningún juego movido se puede hacer en un aula con mesas, y conviene dedicarle los primeros cinco minutos aunque sea a costa de un juego.

El 5 dice más del grupo que del alumno. Cuando quedar fuera se vive como castigo es que el juego se ha planteado como competición y no como reto, y suele bastar con cambiar la palabra «eliminado» por un papel concreto para que desaparezca el problema.

El 4 es el que más sorprende. Ponerse de acuerdo sin hablar saca a la luz quién lidera de verdad en cada fila, y eso en el patio queda escondido porque el espacio permite dispersarse.