

Actividad:

¡Soy el pescador más rápido del mundo!

OBJETIVOS

- Trabajar la velocidad
- Fomentar el uso de la creatividad
- Hacer actividades diferentes

DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 7 años

MATERIAL

- Esterilla, mantas, toallas...
- celo
- goma Eva de colores (la que tengáis por casa)
- Una caña de pescar (la podéis hacer con una palo y una bolsa)
- Pelotas hechas de papel albal
- papelera

DESARROLLO

Buenos días, chicos y chicas y bienvenidos a una clase más de deporte en casa. Y os preguntareis cual es la razón principal de esta actividad, pues es movernos, hacer un poco de movimiento en nuestra casa, que también es bueno moverse, ejercitar nuestro cuerpo y ayudar a nuestros músculos a que se muevan, se ejerciten y vayan renovándose.

En la sesión de hoy nos vamos a convertir en unos pescadores porque vamos a practicar la velocidad con unas actividades super divertidas donde tenéis que sacar toda vuestra creatividad interior y poneros en el lugar del protagonista, ¿ Estáis preparados?

1º Actividad : “Hay que llegar a trabajar”

Durante esta sesión vamos a ser pescadores por un día, por lo que llevaremos a cabo todas las actividades y acciones que realiza un pescador. En esta primera actividad veremos que hace desde que se levanta hasta que llega a su trabajo en el puerto

Lo primero que hace un pescador por la mañana es levantarse, así que nos tumbaremos en el suelo en la colchoneta o en la toalla, estaremos con los ojos cerrados hasta que escuchan el sonido de un despertador. Cuando escuchemos el sonido tendremos que levantarnos despacio y estiraremos las manos todo lo que podamos en dirección vertical para “estirarnos”, con este ejercicio podremos estirar el lumbar, espalda y abdomen.

Después de estirarnos tendremos que ir a desayunar a la cocina. Para llegar hasta la cocina iremos andando (a lo largo del gimnasio). Cuando llegamos a la cocina, nos agachamos (en forma de sentadilla) para coger un vaso, y nos ponemos de puntillas para poder coger la leche, que está en el estante de arriba de la nevera. Al terminar

de desayunar vamos andando tranquilamente hasta la habitación, nos vestimos (vamos haciendo el gesto de vestirnos) y nos vamos.

Bajamos las escaleras (haciendo skipping), y cuando llegamos al primer piso nos damos cuenta de que se nos han olvidado las llaves, así que hacemos skipping un poco más rápido y en la dirección contraria para volver a casa. Ya tenemos las llaves pero llegamos tarde así que volvemos a hacer skipping para bajar pero a una mayor velocidad.

Al llegar a calle vamos trotando para no perder el tiempo, y cuando vamos llegando a la estación de tren vemos que ya viene el tren, por lo que tenemos que hacer un sprint para cogerlo.

Ya estamos en el tren, nos ponemos haciendo una fila y de cuclillas ya que vamos sentados. De esta manera vamos a andar un rato alrededor del gimnasio hasta llegar a nuestra parada. Al llegar bajamos del tren con un salto y vamos trotando porque ya llegamos muy tarde, pero se nos caen las llaves y nos agachamos a por ellas en forma de sentadilla, se nos vuelven a caer, ¡que torpes estamos! Y nos toca volver a hacer sprint para poder llegar a trabajar. ¡Ya hemos llegado!

2º Actividad: “a la compra” Duración: 7 minutos

Antes de subirnos al barco y poder pescar, necesitamos algo de comida y agua para poder aguantar todo el día. Cada uno de nosotros tendremos peces (que hemos dibujado previamente) y botellas dibujados en goma eva y que estarán colgados del techo. Para cogerlos tendrán que coger carrerilla y cuando estén en el punto donde tienen que saltar (marcado con una x en el suelo con celo de colores) saltarán lo más alto que puedan para coger las provisiones.

3° Actividad: “Necesitamos material”

Ahora que ya tenemos las provisiones y estamos en el puerto, tenemos que conseguir las cañas para poder pescar. Esas cañas estarán escondidas por todo el espacio donde estemos. Tendrán que ser rápidos ya que cuanto antes encuentren la caña, antes podrán pescar los peces. Cuando encontréis las cañas, tendremos que buscar los peces (los peces que serán bolas de papel albal), los peces también están escondidos por el espacio donde estemos pero en sitios un poco más complicados, en el momento en el que encuentren un pez, tendrán que llevarlas a un cubo (una papeleras de plástico).

4° Actividad: “Comienza nuestra aventura”

Ya tenemos los peces que hemos pescado y tenemos que llevarlos de un lado del barco al otro, ya que con esto conseguiremos tener el pescado más fresco.

Esta actividad será un ejercicio de relevos, en el que los niños tendrán que llevar los peces de una lado a otro para intentar conseguir tener los máximos posibles. Se colocará el cubo de pescado (la papeleras con las bolas de papel albal) y tendrán que transportarlos hasta otro cubo que se encontrará al otro lado del espacio donde estemos.

Pondremos una serie de botellas, que serán nuestros obstáculos, entre cubo y cubo que harán la forma de zigzag. Esas botellas estarán a una distancia considerable para que los alumnos tengan que ir corriendo de una botella a otra.

Tendréis que transportar una bola de papel (el pescado) al otro cubo el menor tiempo posible. Además, tendrán que quedarse donde está el cubo, en el punto contrario a donde han empezado.

4º actividad: "Cuidado Gaviotas"

Seguimos necesitando transportar el pescado de cubo a cubo, porque si no las gaviotas se lo comerán. Esta vez lo tenemos que transportar en bandejas (que serán carpetas de clase) ya que las cañas nos las han quitado.

Tendremos que llevar en la bandeja el pescado (la bola de albal) en forma de zigzag que estará marcado por las botellas e ir lo más rápido que podamos, ya que hasta que no queden más .

5º Actividad: "Correr, que vuelan"

Nos acaban de decir que acaban de ver varias gaviotas merodeando nuestro pescado, así que tendremos que volver a cambiarlos de sitio. Con las bandejas (carpetas) tendrán que ponerse uno en cada botella y transportar el pescado sin que se caiga al suelo.

Tendrán que intentar transportar todo el pescado en el menor tiempo posible para que no se lo coman las gaviotas, pasando el pescado con las bandejas de un compañero a otro.

Y por fin hemos acabado nuestra jornada en el mar y podemos volver ya a puerto.

Ya hemos acabado la actividad de deporte de hoy, Espero que os hayáis divertido y os haya gustado poneros del lado de un pescador y hayáis visto lo que trabajan.

Nos vemos en la siguiente sesión y no olvidéis que tenéis que moveros y haced ejercicio 😊