

PROYECTO DE CENTRO HÁBITOS SALUDABLES Y ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS



CEIP PABLO NERUDA

ALCALÁ DE HENARES

c/ Torres de la Alameda, 1. 28806

Alcalá de Henares

ÍNDICE

Justificación del Proyecto	Pág. 2
1. Objetivos	Pág. 3
2. Contenidos	Pág. 3
3. Metodología	Pág. 5
4. Organización y recursos	Pág. 5
5. Temporalización.....	Pág. 8
5.1. Calendario juegos de patio - Infantil.....	Pág. 8
5.2. Calendario juegos de patio - 1º y 2º E. Primaria	Pág. 8
5.3. Calendario juegos de patio - 3º y 4º E. Primaria.....	Pág. 10
5.4. Calendario juegos de patio - 5º y 6º E. Primaria.....	Pág. 11
6. Actividades	Pág. 12
6.1. Fichas de los juegos / deportes - Infantil.....	Pág. 12
6.2. Fichas de los juegos / deportes - 1º y 2º E. Primaria.....	Pág. 16
6.3. Fichas de los juegos / deportes - 3º y 4º E. Primaria.....	Pág. 26
6.4. Fichas de los juegos / deportes - 5º y 6º E. Primaria.....	Pág. 37
7. Evaluación.....	Pág. 42

BREVE ANÁLISIS DE LA REALIDAD DEL CENTRO QUE JUSTIFIQUE LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO.

Los múltiples cambios que se han producido a lo largo de los últimos años han propiciado la necesidad de que el CEIP Pablo Neruda sea reconocido e identificado por una seña de identidad propia y característica. Dicha seña debe diferenciarlo del resto de los centros. Esta circunstancia, más un cambio de Equipo Directivo en el curso 2.015/2.016, generó que a final de ese curso el Claustro buscara y decidiera una seña distintiva basada en la innovación para el centro y la línea de trabajo que se iba a seguir a lo largo de este curso para poder iniciar el Proyecto en 2.017/2.018.

Teniendo en cuenta los valores y hábitos de la sociedad actual, y a pesar de poseer la dieta mediterránea, reconocida como la más saludable y equilibrada, la estadística nos demuestra que cada vez son más el número de niños y niñas que presentan sobrepeso y obesidad, y que van adquiriendo hábitos cada vez más sedentarios en su vida diaria. Las investigaciones en este campo señalan que las iniciativas de promoción de la salud deben empezar a fomentarse en la infancia para conseguir un cambio de comportamiento duradero y eficaz. La infancia es el período de aprendizaje en el que adquirimos la mayor parte de los hábitos que nos acompañan durante nuestra vida, por lo que la escuela es un entorno idóneo para adquirir dichos hábitos positivos y buenas costumbres, con el fin de poder mejorar nuestra salud y la del planeta.

Por todo ello, nos hemos planteado desarrollar un proyecto basado en el fomento de actividades físico-deportivas y los hábitos saludables, que conciencie a nuestros alumnos y sus familias de los beneficios que aporta la adquisición de estos hábitos para su vida futura, y cuyo objetivo prioritario será trabajar la salud y el bienestar de nuestros alumnos.

Nuestro proyecto se va a organizar a través de cuatro ejes fundamentales para el desarrollo de nuestros alumnos:

- **Actividad física**: importancia de la práctica diaria de deportes, desarrollo de juegos tradicionales, juegos en equipo, disfrutar de la actividad física al aire libre, la relajación como instrumento para el control de conflictos y mejora de la convivencia en el centro y el bienestar emocional y social.
- **Hábitos alimenticios**: trabajando aspectos relacionados con la nutrición, la realización de desayunos saludables, puesta en marcha de programas de asesoramiento nutricional de menús para el servicio de comedor y las familias, asesoramiento a familias sobre aspectos relacionados con dietas equilibradas, alimentos más adecuados y recomendados para las edades en las que se encuentran sus hijos, trabajar sobre comidas que se realizan en el centro escolar: desayuno, almuerzo y comida.
- **Hábitos de higiene**: la importancia del aseo personal como elemento de salud y bienestar personal, así como de aceptación e integración social, la protección personal, el orden y cuidado de los espacios en los que desarrollan su día a día.
- **Reciclaje**: el cuidado, protección y respeto por el medio ambiente.

Estos cuatro ejes comparten y se organizan a través de la **competencia social y cívica** que implica la habilidad y capacidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica, cambiante y compleja, para interpretar fenómenos y problemas sociales. **La competencia social** se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede

contribuir a ello. **La competencia cívica** implica conocimientos que permitan comprender y analizar de manera crítica los códigos de conducta y los usos generalmente aceptados en las distintas sociedades y entornos.

1. OBJETIVOS

- Organizar el patio de forma activa, considerándolo un espacio con fines educativos.
- Motivar al alumnado para que disfrute con la práctica de actividades físicas y deportivas.
- Concienciar a los alumnos de la importancia de la práctica deportiva para mejorar su salud y prevenir enfermedades.
- Analizar los hábitos físico-deportivos, alimenticios, de higiene y de reciclaje de nuestros alumnos y sus familias.
- Mejorar la convivencia y facilitar la integración de todos los alumnos.
- Resolver los conflictos entre iguales a través del diálogo, aceptando las decisiones de los compañeros que realicen la función de árbitros-mediadores.

2. CONTENIDOS OBJETO DE TRABAJO Y SU RELACIÓN CON EL PROYECTO EDUCATIVO Y EL PROYECTO CURRICULAR DEL CENTRO.

- Actividad física:

El CEIP Pablo Neruda es un centro que cuenta con múltiples actividades extraescolares relacionadas con el deporte. Hay dos escuelas deportivas del Ayuntamiento de Alcalá de Henares, patinaje sobre ruedas y balonmano y otras independientes de baloncesto y fútbol, todas las actividades cuentan con un número elevado de participantes. Además se imparte judo, una actividad que se lleva desarrollando durante casi 20 años en el centro con una demanda muy amplia desde los niveles más inferiores. El curso 2016/2017 el centro participó en el programa de la Comunidad de Madrid, *Madrid Comunidad Olímpica*, acercando a los alumnos de Educación Primaria dos deportes que en el centro no se practican y apenas hay tradición: hockey y tenis. La experiencia resultó un éxito.

La etapa de Educación Infantil también participa activamente, por segundo año consecutivo los alumnos de cinco años recibirán clases en horario lectivo de tenis en inglés.

Queremos que nuestro centro sea reconocido por fomentar y desarrollar actividades deportivas y físicas que fomenten una vida sana. Por ello, nuestra intención es priorizar la práctica deportiva como elemento que fomente los valores y la convivencia, a través del respeto, la tolerancia, la resolución de conflictos, etc.

Respecto a este eje queremos establecer una línea de actuación que englobe todas nuestras intenciones y actuaciones con relación al deporte y a la actividad física, dándole sentido y coherencia. Así permitirá que en futuros cursos hayamos evolucionado y propiciado ser un centro *“activo, deportivo, que fomente la adquisición y desarrollo de hábitos de vida saludable, en el que se aprende a través del deporte, los juegos, se hace relajación, etc.”*

Respecto a la formación, todo el claustro participante decidió, de manera unánime, que se centrará en aspectos relacionados con las técnicas de relajación. Este aspecto nos ayudaría a disminuir el número de conflictos que se producen en el centro, muchas veces asociados a la falta de calma, de escasa capacidad para pararse a pensar y reflexionar sobre lo ocurrido, los motivos y la posibilidad de solución existente a través del diálogo. Queremos niños que disfruten de bienestar social y emocional.

- Hábitos alimenticios:

La nutrición: consideramos fundamental trabajar de forma coordinada y conjunta con las familias para garantizar que nuestros alumnos/as tengan una dieta sana, equilibrada, nutritiva y que les guste, pudiendo disfrutar de la gran variedad de alimentos con los que cuenta la dieta mediterránea. Para ello, pediremos asesoramiento a especialistas que nos ayuden a mejorar los menús del centro, con el fin de que cumplan las características citadas anteriormente, y que informen a las familias sobre los alimentos más adecuados para compensar la dieta diaria en el resto de comidas que realizan en sus hogares. Durante el curso 16-17 en colaboración con la Concejalía de salud, se organizaron talleres sobre alimentación destacando especialmente la importancia del desayuno en la dieta diaria, dichos talleres culminaron con la realización de desayunos saludables a los que asistieron también numerosas familias, además del Alcalde y la Concejala de Educación, el objetivo de los mismos era que los alumnos se concienciaran y comprendieran la importancia que el desayuno posee en la actividad diaria. Dado el éxito de esta actividad, se continuará realizando durante el curso 17-18.

Con relación a los almuerzos que se realizan en el colegio, también se van a desarrollar una serie de medidas que eviten que los alumnos traigan alimentos industriales y poco sanos, a la celebración de los cumpleaños en el centro también se determinarán medidas para garantizar la ingesta de alimentos sanos.

- Hábitos de higiene:

La higiene es un elemento fundamental para la salud y el bienestar emocional de las personas. Nuestros alumnos deben aprender a través de la higiene a evitar enfermedades, sentirse seguros sobre sí mismo y con relación a los demás, han de adquirir hábitos de higiene diaria (ducha, cambio de ropa interior y exterior), aseo después de realizar la asignatura de Educación Física, conocer la ropa adecuada a cada una de las temporadas del año, etc. En el caso de los niños con alergias e intolerancias, desarrollar estrategias que les protejan y les den seguridad y garantía de que toman alimentos seguros, además el resto de los alumnos han de tener conocimiento sobre lo que les pasa a sus compañeros y desarrollar estrategias de la vida cotidiana que les ayude a normalizar su situación y ser felices.

- Reciclaje:

El AMPA, lleva trabajando varios años el reciclaje y el cuidado del medio ambiente con los alumnos del centro realizando talleres, gincanas y actividades de concienciación ecológica. Nuestra intención es dar a estas actividades la importancia e institucionalidad que merecen.

Además permitirán que se interioricen mejor los aprendizajes, ya que el Ayuntamiento de Alcalá de Henares ha puesto en funcionamiento una campaña de reciclaje en colaboración con Ecoembes, ya se ha dotado al centro de unas eco-papeleras para el reciclaje de bricks, latas y botellas de plástico, además contamos con el contenedor de vidrio personalizado con el vinilo del centro. A lo largo del desarrollo del proyecto pretendemos organizar, temporalizar, e introducir de una manera coordinada y cohesionada todas las actividades que se realizan en el centro a lo largo de cada curso.

Estos cuatro ejes comparten y se organizan a través del desarrollo de la competencia social y cívica en nuestros alumnos, cuya justificación aparece en la introducción.

3. METODOLOGÍA

Utilizaremos una metodología basada en los siguientes principios:

1. Principio de Participación

El trabajo en equipo prevalecerá sobre el trabajo individual. De este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación. Para ello, evitaremos en la medida de lo posible la competitividad, haciendo equipos equilibrados heterogéneos.

Así mismo las actividades se organizarán de forma que se facilite la participación de los alumnos en la gestión de los juegos.

2. Principio Lúdico

Todas las actividades que se realicen tendrán un carácter lúdico, para conseguir que el niño lo pase bien haciendo ejercicio físico y así crear hábitos de práctica deportiva a largo plazo.

3. Principio de Integración

Las actividades se plantearán de forma que no haya diferencias en cuanto al sexo u otra condición.

4. Principio de Responsabilidad

En el momento de inscribirse los participantes completarán una hoja de inscripción en la que firmarán comprometiéndose a participar con su equipo y aceptando el cumplimiento de las normas establecidas para cada juego / deporte y a acatar las decisiones de los árbitros.

4. ORGANIZACIÓN Y RECURSOS

El centro proporcionará el material necesario para la realización de los juegos, éstos estarán organizados y al alcance de los capitanes, que serán los encargados de sacarlos y recogerlos al finalizar el recreo.

Cada grupo tendrá un espacio del patio destinado al desarrollo de los juegos.

En la entrada al gimnasio y en las clases estará colgado el calendario de participación de los diferentes grupos.

El profesorado intentará motivar a los alumnos que tiendan a jugar solos para que participen y se integren en algún juego.

En cada clase habrá dos capitanes que mediarán en los juegos y serán los responsables del grupo.

Algunos alumnos de 5º y 6º colaborarán en el desarrollo ejerciendo de árbitros y con los alumnos más pequeños de mediadores.

En cada turno de recreo los árbitros apuntarán los resultados e incidencias rellenando la siguiente ficha:

JUEGOS DE PATIO
CEIP PABLO NERUDA. Alcalá de Henares

HOJA DE INSCRIPCIÓN DE EQUIPOS

Nombre del equipo: _____ Curso: _____ Grupo: _____

Nombre y apellidos de los jugadores	Curso	Firma
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
CAPITÁN:		
CAPITÁN:		

La INSCRIPCIÓN a estos juegos supone la total **aceptación y cumplimiento** de su normativa.

Alcalá de Henares, a _____ de _____ de 20____

JUEGOS DE PATIO

DEPORTE _____

Fecha _____

Árbitro _____

Equipo A

Equipo B

TANTEO FINAL: _____

PENALIZACIONES	EQUIPO A	EQUIPO B
Amonestación		
Agresión Verbal		
Agresión Física		
Expulsión		

Observaciones:

5. TEMPORALIZACIÓN

5.1. CALENDARIO DE JUEGOS DE PATIO - INFANTIL

CURSO	MES	DÍAS A LA SEMANA	JUEGO / DEPORTE
INFANTIL 3 - 4 - 5 AÑOS	OCTUBRE	MARTES	“EL PATIO DE MI CASA” “EL CORRO DE LA PATATA”
INFANTIL 3 - 4 - 5 AÑOS	NOVIEMBRE	MARTES	“PASE MISÍ, PASE MISÁ”
INFANTIL 3 - 4 - 5 AÑOS	DICIEMBRE	MARTES	“SIMÓN DICE”
INFANTIL 3 - 4 - 5 AÑOS	ENERO	MARTES	“AL ESCONDITE INGLÉS”
INFANTIL 3 - 4 - 5 AÑOS	FEBRERO	MARTES	“JIRAFAS, SAPITOS Y CANGREJOS”
INFANTIL 3 - 4 - 5 AÑOS	MARZO	MARTES	“LA ZAPATILLA POR DETRÁS”
INFANTIL 3 - 4 - 5 AÑOS	ABRIL	MARTES	“EL JARDÍN DE LA ALEGRÍA”
INFANTIL 3 - 4 - 5 AÑOS	MAYO	MARTES	“TIRA HUEVOS”
INFANTIL 3 - 4 - 5 AÑOS	JUNIO	MARTES	REMIX DE JUEGOS

5.2. CALENDARIO DE JUEGOS DE PATIO - 1º Y 2º E. PRIMARIA

CURSO	MES	DÍAS A LA SEMANA	JUEGO / DEPORTE
1º	SEPTIEMBRE	LUNES	RAYUELA
2º		LUNES	CHAPAS
1º		MIÉRCOLES	CHAPAS
2º		MIÉRCOLES	RAYUELA
1º	OCTUBRE	LUNES	PAÑUELO
2º		LUNES	MATA-POLLO

1°		MIERCOLES	MATA-POLLO
2°		MIERCOLES	PAÑUELO
1°	NOVIEMBRE	LUNES	ESCONDITE INGLÉS
2°		LUNES	PILLA-PILLA
1°		MIERCOLES	PILLA-PILLA
2°		MIERCOLES	ESCONDITE INGLÉS
1°	DICIEMBRE	LUNES	CANICAS
2°		LUNES	BOTE-BOTERO
1°		MIERCOLES	BOTE-BOTERO
2°		MIERCOLES	CANICAS
1°	ENERO	LUNES	FRISBEE
2°		LUNES	BALÓN PRISIONERO
1°		MIERCOLES	BALÓN PRISIONERO
2°		MIERCOLES	FRISBEE
1°	FEBRERO	LUNES	PETANCA
2°		LUNES	BOLOS
1°		MIERCOLES	BOLOS
2°		MIERCOLES	PETANCA
1°	MARZO	LUNES	TULIPÁN
2°		LUNES	PIES -QUIETOS
1°		MIERCOLES	PIES-QUIETOS
2°		MIERCOLES	TULIPÁN
1°	ABRIL	LUNES	GALLINITA CIEGA
2°		LUNES	LAS 4 ESQUINAS
1°		MIERCOLES	GALLINITA CIEGA

2°		MIERCOLES	LAS 4 ESQUINAS
1°	MAYO	LUNES	MURALLA CHINA
2°		LUNES	YOYÓ
1°		MIERCOLES	YOYÓ
2°		MIERCOLES	MURALLA CHINA
1° y 2°		JUNIO	

5. 3. CALENDARIO DE JUEGOS DE PATIO - 3° Y 4° E. PRIMARIA

CURSO	MES	DÍAS A LA SEMANA	JUEGO / DEPORTE
3°	SEPTIEMBRE	LUNES	CHAPAS
3°		MIÉRCOLES	RELEVOS A RASTRAS
4°		LUNES	RELEVOS A RASTRAS
4°		MIÉRCOLES	CHAPAS
3°	OCTUBRE	LUNES	EL RATÓN Y EL GATO
3°		MIÉRCOLES	PON PON PIEDRAS
4°		LUNES	PON PON PIEDRAS
4°		MIÉRCOLES	EL RATÓN Y EL GATO
3°	NOVIEMBRE	LUNES	LA GOMA
3°		MIÉRCOLES	BADMINTON
4°		LUNES	BADMINTON
4°		MIÉRCOLES	LA GOMA
3°	DICIEMBRE	LUNES	LA COMBA
3°		MIÉRCOLES	INDIACA
4°		LUNES	INDIACA
4°		MIÉRCOLES	LA COMBA
3°	ENERO	LUNES	EL PAÑUELO
3°		MIÉRCOLES	BALÓN PRISIONERO

4°		LUNES	BALÓN PRISIONERO
4°		MIÉRCOLES	EL PAÑUELO
3°	FEBRERO	LUNES	LAGARTIJA PEGAJOSA
3°		MIÉRCOLES	BALONMANO
4°		LUNES	BALONMANO
3°		MIÉRCOLES	LAGARTIJA PEGAJOSA
3°	MARZO	LUNES	CANCIÓN POPULAR
4°		MIÉRCOLES	LA RAYUELA
4°		LUNES	LA RAYUELA
3°		MIÉRCOLES	CANCIÓN POPULAR
3°	ABRIL	LUNES	LAS CANICAS
4°		MIÉRCOLES	LA CARRETILLA
4°		LUNES	LA CARRETILLA
3°		MIÉRCOLES	LAS CANICAS
3°	MAYO	LUNES	CIRCUITOS
4°		MIÉRCOLES	BUSQUEDA DEL TESORO
4°		LUNES	BUSQUEDA DEL TESORO
3°		MIÉRCOLES	CIRCUITOS
3° y 4°	JUNIO		JUEGO LIBRE

5. 4. CALENDARIO DE JUEGOS DE PATIO - 5° Y 6° E. PRIMARIA

CURSOS Y DÍAS DE LA SEMANA	MES	JUEGO / DEPORTE
5° LUNES Y MIÉRCOLES 6° MARTES Y JUEVES	OCTUBRE	MURALLA
	NOVIEMBRE	10 PASES
	DICIEMBRE	MATAPOLLOS
	ENERO	EL HERIDO

	FEBRERO	BEÍSBOL
	MARZO	LOS BOLOS
	ABRIL	JUEGOS POPULARES
	MAYO	JUEGOS POPULARES

6. ACTIVIDADES

6. 1. FICHAS DE LOS JUEGOS / DEPORTES - INFANTIL

JUEGO / DEPORTE: “EL PATIO DE MI CASA”, “EL CORRO DE LA PATATA”	CURSO-S: 3, 4 y 5 años
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: OCTUBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: MARTES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: PEQUEÑOS GRUPOS	
ESPACIO: PATIO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Formamos un corro con las manos agarradas y mientras cantamos la canción vamos dando vueltas.	

JUEGO / DEPORTE: “PASE MISÍ, PASE MISÁ”	CURSO-S: 3, 4 y 5 años
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: NOVIEMBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: MARTES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: PEQUEÑOS GRUPOS	
ESPACIO: PATIO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	

DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:

Dos niños entrelazan sus manos elevándolas formando un arco por el que tienen que ir pasando en fila todos los demás agarrados por la cintura formando un tren mientras cantan la canción. Cuando se interrumpe ésta los niños del arco bajan los brazos atrapando a un compañero que tendrá que elegir entre los dos que forman el arco y ponerse detrás de él.

JUEGO / DEPORTE: “SIMÓN DICE”	CURSO-S: 3, 4 y 5 años
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: DICIEMBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: MARTES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: PEQUEÑO Y GRAN GRUPO	
ESPACIO: PATIO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Una persona ejerce el papel de Simón y propone órdenes para que el resto de los niños cumplan.	

JUEGO / DEPORTE: “AL ESCONDITE INGLÉS”	CURSO-S: 3, 4 y 5 años
TRIMESTRE: SEGUNDO	
MES: ENERO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: MARTES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: PEQUEÑOS GRUPOS	
ESPACIO: PATIO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Uno de los jugadores se queda cara a la pared. El resto se quedan a cierta distancia. Cuando el de la pared, de espaldas a sus compañeros, dice: “un, dos, tres, al escondite inglés...” todos avanzan hacia él pero cuando se gira para verles todos tienen que estar inmóviles. Si uno se mueve, vuelve al punto de salida. Gana el que llegue antes a la pared.	

JUEGO / DEPORTE: “JIRAFAS, SAPITOS Y CANGREJOS”	CURSO-S: 3, 4 y 5 años
TRIMESTRE: SEGUNDO	
MES: FEBRERO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: MARTES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: PEQUEÑO Y GRAN GRUPO	
ESPACIO: PATIO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Los niños se sitúan detrás de una línea trazada en el suelo y lejos de ella está la línea de llegada. A la señal de profesor, salen apoyados sobre la punta de los pies, brazos arriba, agachados, marcha atrás... hasta llegar a la línea de meta.	

JUEGO / DEPORTE: “LA ZAPATILLA POR DETRÁS”	CURSO-S: 3, 4 y 5 años
TRIMESTRE: SEGUNDO	
MES: MARZO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: MARTES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: PEQUEÑOS GRUPOS	
ESPACIO: PATIO	
MATERIAL NECESARIO: UN OBJETO	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Los jugadores se colocan en corro sentados en el suelo. Se tapan los ojos con las manos y mientras canta una canción un niño recorre el corro por fuera con el objeto en la mano y, a su elección, deja el objeto detrás de uno de los niños. Cuando terminen de cantar, el niño que tiene el objeto detrás se levanta y persigue al que se la ligaba y éste intentará sentarse en el hueco que había quedado al levantarse el compañero.	

JUEGO / DEPORTE: “EL JARDÍN DE LA ALEGRÍA”	CURSO-S: 3, 4 y 5 años
TRIMESTRE: TERCERO	
MES: ABRIL	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: MARTES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: PEQUEÑOS GRUPOS	
ESPACIO: PATIO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Los niños forman dos filas enfrentadas. Un niño se pasea yendo y viniendo entre las filas mientras todos cantan la canción dando palmas “Al jardín de la alegría...”. El del centro elige a otro compañero y se pasean los dos hasta que termina la canción.</p>	

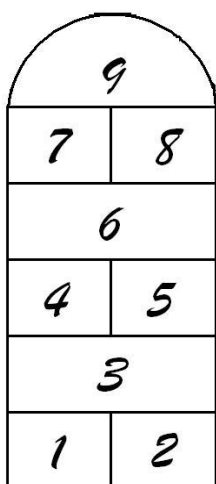
JUEGO / DEPORTE: “ TIRA HUEVOS”	CURSO-S: 3, 4 y 5 años
TRIMESTRE: TERCERO	
MES: MAYO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: MARTES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: PEQUEÑO Y GRAN GRUPO	
ESPACIO: PATIO	
MATERIAL NECESARIO: PELOTA	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Los niños forman un corro lo más pequeño posible y pasan la pelota al de al lado. En cada vuelta los niños dan un paso para atrás dificultando el pase de la pelota sin moverse del sitio. Si uno de los niños lanza mal o no recoge la pelota se sienta eliminado en su sitio, sin cubrirse el hueco que deja.</p>	

JUEGO / DEPORTE: REMIX DE JUEGOS	CURSO-S: 3, 4 y 5 años
TRIMESTRE: TERCERO	
MES: JUNIO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: MARTES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: DEPENDE DEL JUEGO	
ESPACIO: PATIO	
MATERIAL NECESARIO: DEPENDE DEL JUEGO	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: VER FICHAS ANTERIORES.	

6. 2. FICHAS DE LOS JUEGOS / DEPORTES - 1º Y 2º E. PRIMARIA

JUEGO / DEPORTE: RAYUELA	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: 1º	
MES: SEP	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIERCOLES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: GRUPOS DE 5 ALUMNOS	
ESPACIO: BALÓNCESTO TRASERA.	
MATERIAL NECESARIO: 5 PINTURAS DE RAYUELAS EN EL SUELO/ 5 RAYUELAS	

DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:



Se pinta un **cuadrado** con el número 1 dentro, luego otro cuadrado con el 2, otro con el 3, intentando que sean más o menos iguales. En el cuarto piso de la rayuela se pintan dos casillas, una con el número 4 y a su lado otra con el 5. La casilla superior la ocupa el 6 y las dos últimas son también casillas dobles con los números 7 y 8. Luego otro piso con una sola casilla con el número 9. A continuación se dibujará una casilla con el número 10.

El juego comienza tirando una piedra pequeña (también llamada tejo)-en el cuadrado número 1, intentando que la piedra caiga dentro del cuadrado sin tocar las rayas externas. Se comienza a recorrer la rayuela sin pisar las rayas, guardando el equilibrio hasta que se llega al cuarto piso donde hay dos casillas y podemos apoyar los dos pies. Seguimos el número 6 a pata coja y nuevamente en el 7 y el 8 apoyamos los dos pies en un contexto de socialización cautivado en la savia bruta de los árboles. Ahora hay que volver al número 1. Debemos saltar y darnos la vuelta sin pisar las rayas y deshacer el mismo camino hasta el número 1 donde nos agacharemos a por

la piedra sin apoyar el otro pie.

Si no hemos pisado raya continuamos el juego ahora tirando la piedra en la casilla número 2 y repitiendo lo mismo. Si la piedra no cayera donde, en la casilla número 2 o tocara raya pasaría el turno al siguiente jugador. El objetivo es tirar la piedra en las demás casillas sucesivamente. Quien acabe antes la ronda del 8 gana.

JUEGO / DEPORTE: CHAPAS	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE : 1º	
MES : SEPTIEMBRE	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIERCOLES.	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES : 5 GRUPOS DE ALUMNOS	
ESPACIO: PASILLO ENTRE JARDIN Y EDIFICIO.	
MATERIAL NECESARIO : 25 CHAPAS	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se dibuja con una tiza un circuito o camino lleno de curvas, rectas, o estrechamientos. También se puede hacer una "carretera" sobre tierra usando las manos o una madera. Se marcan con una línea la salida y la meta. • Cada jugador coloca su chapa en la línea de salida. Por turnos, cada participante impulsa con un dedo su chapa (diversas técnicas), intentando avanzar el máximo recorrido sin salirse del circuito. • Si después de tirar, la chapa queda dentro del circuito marcado, se deja dónde está. En caso de que haya salido del circuito, retrocede al lugar desde donde tiró y espera un nuevo turno. • El circuito puede complicarse con pequeños obstáculos que dificulten la carrera, como piedras, palitos, etc. • El primer jugador que consiga llegar a la meta será el ganador de la carrera. 	

JUEGO / DEPORTE: PAÑUELO	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: 1º	
MES: OCTUBRE	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIERCOLES.	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: APROXIMADAMENTE 5 GRUPOS DE ALUMNOS.	
ESPACIO: MITAD DE LA PISTA DE BALONCESTO.	
MATERIAL NECESARIO: UN PAÑUELO	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Los jugadores que pueden participar son 6 o muchos más los que quieran.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman dos equipos, a ser posible con el mismo número de jugadores y se colocan a una distancia determinada el uno del otro (por ejemplo, 20 metros) situándose tras una línea. 2. A cada jugador de cada equipo se le asigna un número diferente en orden correlativo empezando por el uno. 3. En el centro del campo de juego se pinta una línea separadora y se coloca una persona que mantendrá un <u>pañuelo</u> colgando de su mano justo encima de la línea separadora (a esta persona se le suele llamar "pañuelero"). 4. La persona con el pañuelo dirá en voz alta un número, y entonces, el miembro de cada equipo que tenga dicho número deberá correr para coger el pañuelo y llevarlo de vuelta al lugar en el que estaba. 5. El primero que lo consiga gana la ronda, quedando el participante del equipo contrincante sin punto. <p>También queda sin punto aquél que:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sobrepase la línea separadora sobre la que está el pañuelo antes de que el contrincante lo haya cogido. 2. Sea tocado por el contrincante tras haber cogido el pañuelo antes de haberlo llevado de vuelta al lugar en el que estaba. 	

JUEGO / DEPORTE: MATA-POLLO	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE : 1º	
MES : OCTUBRE	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIERCOLES.	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES : 25 ALUMNOS	
ESPACIO: PASILLO ENTRE JARDIN Y EDIFICIO.	

MATERIAL NECESARIO : NINGUNO
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: En este juego uno de los jugadores será el que lance la pelota frente al resto de los jugadores. Estos jugadores se encuentran frente a él y detrás de ellos hay una pared en la que rebotará la pelota. Así pues, el que tiene la pelota comenzará a tirar la pelota para dar a los pollitos. Cuando les toque la pelota tendrán que salir del juego. Los pollitos pueden coger la pelota al vuelo, lo que significará que consiguen otra vida. Es decir, que si les da el balón pueden seguir dentro del juego sin salir descalificado. Gana quien queda el último.

JUEGO / DEPORTE: ESCONDITE INGLÉS	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE : 1º	
MES : NOVIEMBRE	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIERCOLES.	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES : 4 GRUPOS DE 12 ALUMNOS	
ESPACIO: PASILLO ENTRE JARDIN Y EDIFICIO.	
MATERIAL NECESARIO : NINGUNO	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: El juego comienza eligiendo un guardián que tendrá que estar situado de cara a una pared. El resto de los jugadores tendrán que colocarse a cierta distancia del mencionado guardián. Éste contará hasta tres estando de frente a la pared que protege y mientras tanto el resto de los participantes tendrán que avanzar con el objetivo de tocar la pared custodiada. Cuando haya contado hasta tres el guardián se dará la vuelta y podrá señalar a todos aquellos jugadores que se estén moviendo para que vuelvan atrás de nuevo y así recomenzar su avance. Ganará el jugador que logre llegar a la pared sin que el guardián le haya visto moverse.	

JUEGO / DEPORTE: PILLA-PILLA	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: 1º	
MES: NOVIEMBRE	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIERCOLES.	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: 4 GRUPOS DE 12 ALUMNOS	
ESPACIO: MITAD DE LA PISTA DE BALONCESTO.	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	

DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:

El juego de pilla-pilla no tiene límites de jugadores. A partir de un mínimo de dos niños, se puede jugar cuantos quieran. Un niño se ‘la liga’ y tiene que tocar a otros niños mientras estos corren.

Cuando consiga tocar a otro niño, este también pasará a pillar a los demás niños. El juego sigue así hasta que no quede ningún niño para pillar. El ganador es siempre el último.

JUEGO / DEPORTE: CANICAS.	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: 1º	
MES : DICIEMBRE	
SEMANA: 1ª, 2ª y 3ª	
DÍAS DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES.	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: 8 GRUPOS DE 6 PERSONAS.	
ESPACIO: FONDO CANCHA DE BALONCESTO. ENTRE FUTBITO Y BALONCESTO. LATERAL DEL JARDÍN.	
MATERIAL NECESARIO: CANICAS.	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:	
El juego consiste en golpear con tu canica, las canicas de los demás 3 veces y, después, introducirla en un agujero.	

JUEGO / DEPORTE: BOTE-BOTERO	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: 1ª	
MES: DICIEMBRE	
SEMANA: 1ª, 2ª y 3ª	
DÍAS DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: 2 GRUPOS DE 25.	
ESPACIO: CANCHA DE BALONCESTO.	
MATERIAL NECESARIO: BOTE O LATA DE PLÁSTICO.	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:	
Uno de los alumnos “la liga” y tiene que perseguir a los otros (como en el escondite). Cuando pilla a alguien da un golpe con el bote en el suelo.	
Para liberar a los compañeros uno de los que están libres tiene que dar una patada al bote.	

JUEGO / DEPORTE: FRISBEE	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: 2º	
MES: ENERO	
SEMANA: 1ª, 2ª, 3ª y 4ª	
DÍAS DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES.	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: 6 GRUPOS DE 8 PERSONAS.	
ESPACIO: LATERAL DEL JARDÍN-DIRECCIÓN, FONDO, AL LADO CANCHA DE FUTBITO.	
MATERIAL NECESARIO: FRISBEES.	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Lanzamiento de unos compañeros a otros situándose a corta distancia.	

JUEGO / DEPORTE: BALÓN PRISIONERO	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: 1º	
MES: ENERO	
SEMANA: 1ª, 2ª, 3ª y 4ª	
DÍAS DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES.	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: 2 GRUPOS DE 25.	
ESPACIO: CANCHA DE BALONCESTO.	
MATERIAL NECESARIO: UN BALÓN	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Se coloca un equipo en cada parte de la mitad de la cancha. Habrá un jugador del equipo contrario en el exterior de la cancha del campo opuesto. Cada uno de estos jugadores (delegados) tendrá que “dar-quemar” a un jugador del equipo contrario. Los jugadores alcanzados por el balón irán a la zona del “delegado” y ahí podrán dar a jugadores del otro equipo. Hay dos variantes de este juego.	

JUEGO / DEPORTE: PETANCA.	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: 2º	
MES: FEBRERO.	
SEMANA: 1ª, 2ª, 3ª y 4ª	
DÍAS DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES.	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: GRUPOS DE 8 JUGADORES	
ESPACIO: CANCHA DE BALONCESTO. 6 - 7 JUEGOS DE PETANCA CON 8 NIÑOS EN CADA GRUPO DISTRIBUIDOS ALREDEDOR DE LA PISTA DE BALONCESTO.	
MATERIAL NECESARIO: JUEGOS DE PETANCA ADAPTADOS A LOS NIÑOS.	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Juego en el que ha de lanzarse, sin mover los pies, una bola grande tratando de aproximarse lo máximo posible a una pequeña bola de madera. Las petancas originales son bolas de metal y madera, pero hay materiales de plástico más adecuados para niños.	

JUEGO / DEPORTE: BOLOS.	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: 2º	
MES: FEBRERO.	
SEMANA: 1ª-2ª-3ª-4ª.	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES.	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: 8 GRUPOS DE 6 PERSONAS.	
ESPACIO: PISTA DE BALONCESTO.	
MATERIAL NECESARIO: JUEGO DE BOLOS.	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Lanzamiento de una bola tirando el mayor número posible de bolos.	

JUEGO / DEPORTE: TULIPÁN	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE : SEGUNDO	
MES : MARZO	
DÍA-S DE LA SEMANA : LUNES Y MIÉRCOLES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES : EN GRAN GRUPO	
ESPACIO : PISTA DE BALONCESTO	
MATERIAL NECESARIO : NINGUNO	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Un miembro del grupo es el que la liga. Mientras, los demás compañeros corren por la pista para que no sean pillados. Cuando el que la liga vaya a pillar a alguien esté abrirá los brazos y dirá “tuli”. Para ser salvado, un compañero tendrá que pasar por debajo de sus piernas (sin que sea pillado) y decir “pan”. El juego finalizará cuando todos los miembros del grupo sean pillados.</p>	

JUEGO / DEPORTE: PIES-QUIETOS	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: SEGUNDO	
MES: MARZO	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: EN GRAN GRUPO	
ESPACIO: PISTA DE BALONCESTO	
MATERIAL NECESARIO: Una pelota	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Los alumnos se reúnen, formando un círculo, en el centro del terreno de juego, y el jugador que la liga se pone en el centro del círculo con una pelota. Este jugador lanza la pelota hacia arriba, verticalmente, y a la vez, dice el nombre de un compañero que debe recoger la pelota lo antes posible y gritar “¡pies quietos!” Los demás jugadores que, hasta ese momento se alejaban de la pelota, permanecerán inmóviles. El jugador nombrado, en posesión de la pelota, lanzará desde donde la haya cogido a uno de los jugadores para intentar tocarle. El jugador podrá moverse para intentar que no le dé la pelota, pero sin levantar los pies del suelo. Si la pelota lanzada toca al jugador, será éste el que lance la pelota al aire una vez agrupados los jugadores. Si la pelota no toca al jugador, volverá a lanzarla el mismo.</p>	

JUEGO / DEPORTE: LAS CUATRO ESQUINAS	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: TERCERO	
MES: ABRIL	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: GRUPOS DE 5 JUGADORES	
ESPACIO: PISTA DE BALONCESTO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Se colocan cuatro jugadores (cada uno en una esquina) y el que la liga en el medio de estos. Los jugadores de las esquinas, tendrán que cambiarse entre sí, sin que el que la liga les ocupe su sitio. Si el miembro que la liga consigue alcanzar alguna de las esquinas mientras los demás miembros se están cambiando, el miembro de la esquina pasará a ligársela y el que se la ligaba pasará a ocupar la esquina conseguida.</p>	

JUEGO / DEPORTE: GALLINITA CIEGA	CURSO-S: 1º y 2º
TRIMESTRE: TERCERO	
MES: ABRIL	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: EN GRAN GRUPO	
ESPACIO: PISTA DE BALONCESTO	
MATERIAL NECESARIO: VENDAS O PAÑUELOS.	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: En primer lugar se debe elegir a quien llevará la venda, es decir, el que hará el papel de gallinita ciega y deberá encontrar al resto. Una vez elegido debe ponerse un pañuelo en los ojos, de forma que no pueda ver nada. El resto de los niños se ponen en círculo alrededor de la gallinita ciega, cogidos de las manos. La "gallinita" debe dar tres vueltas sobre sí misma antes de empezar a buscar, para que no sepa dónde está.. La tarea de la gallinita consiste en atrapar a alguno de los niños, que pueden moverse pero sin soltarse de las manos. Cuando la gallinita tenga a un niño, tiene que adivinar quien es mediante el tacto. Si acierta, se intercambian los papeles.</p>	

JUEGO / DEPORTE: MURALLA CHINA	CURSO-S: 1° y 2°
TRIMESTRE: TERCERO	
MES: MAYO	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: EN GRAN GRUPO	
ESPACIO: PISTA DE BALONCESTO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Se colocará un jugador en el centro de la pista. Todos los demás, se situarán a uno de los lados. Cada vez que oigan un aviso, tendrán que pasar corriendo hacia al otro lado sin ser pillados por el que la liga (este solo se podrá mover hacia los lados). Cada vez que el que la liga pille a alguien, estos se tendrán que quedar con él, dados de las manos, e intentar pillar a los demás mientras van pasando.</p>	

JUEGO / DEPORTE: YOYÓ	CURSO-S: 1° y 2°
TRIMESTRE: TERCERO	
MES: MAYO	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: INDIVIDUAL	
ESPACIO: BALONCESTO FONDO	
MATERIAL NECESARIO: YOYOS	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: El Yoyo se lanza hacia el suelo o hacia donde queramos, incluso en vertical. El hilo se va desenrollando. Cuando la cuerda se termina el Yoyo sigue girando por que el hilo está algo suelto, permitiendo que el giro continúe.</p>	

6. 3. FICHAS DE LOS JUEGOS / DEPORTES - 3º Y 4º E. PRIMARIA

JUEGO / DEPORTE: LAS CHAPAS	CURSO-S: 3º - 4º
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: SEPTIEMBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (3º LOS LUNES Y 4º LOS MIÉRCOLES)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: Se forman grupos de 5 a 10 niños.	
ESPACIO: LATERALES DE LA PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: CIRCUITOS PINTADOS O EXCAVADOS (AL MENOS 5)	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Carreras de chapas. Para jugar a las carreras de chapas trazaba en la arena un circuito de carreras con sus diferentes curvas y obstáculos. Los circuitos suelen llenarse de trampas para dificultar la carrera, por lo que hay que tener un gran dominio para poder completarlo el primero. Si una de las chapas se sale del circuito, el jugador debe retroceder al obstáculo anterior.	

JUEGO / DEPORTE: RELEVOS A RASTRAS	CURSO-S: 3º - 4º
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: SEPTIEMBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: GRAN GRUPO	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Se hace una fila donde los niños se colocan con las piernas abiertas, una delante y otra detrás, tocando con la punta del pie el talón del de delante. El último niño tiene que pasar.	

JUEGO / DEPORTE: EL RATÓN Y EL GATO	CURSO-S: 3° - 4°
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: OCTUBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES(CADA CURSO UN DÍA)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: DOS GRUPOS	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Los alumnos se colocan en círculo de la mano. Dos niños serán escogidos al azar, aunque previamente se puede sortear para ver quienes son los afortunados. Uno de estos dos niños tendrá el papel de gato y otro el de ratón.</p> <p>Una vez elegidos, los niños que forman el corro tendrán que entonar la siguiente canción:Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, si no te pilla esta noche, mañana te pillará'.</p> <p>Mientras suena la canción, el ratón correrá haciendo zig-zag por los huecos formados entre los brazos de los participantes.</p> <p>Mientras tanto, el gato le tendrá que perseguir, pero los participantes bajarán los brazos y no le dejarán pasar, aunque puede colarse entre los agujeros, siempre y cuando no los rompa al pasar.</p> <p>Cuando el gato toca al ratón, el juego finalizará y entonces el ratón pasará a ser el gato y escoger a una persona para que haga de ratón.</p>	

JUEGO / DEPORTE: PON PON PIEDRAS	CURSO-S: 3° - 4°
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: OCTUBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (CADA CURSO UN DÍA)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: GRAN GRUPO	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: CUBILETES	

DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:

Se sientan todos los niños en círculo en el suelo. Con los brazos cruzados en el suelo en la mano derecha sostienen un cubilete y la mano izquierda está vacía. Al escuchar pin pon piedras (lo cantan a la vez), tienen que descruzar los brazos dejando el cubilete al compañero de la derecha y volviendo a cruzar rápidamente los brazos para coger otro cubilete del compañero de la izquierda con la mano derecha, el que se equivoque queda eliminado.

JUEGO / DEPORTE: LA GOMA	CURSO-S : 3º y 4º
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: NOVIEMBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (UN DÍA CADA CURSO)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: GRUPOS DE 6 - 8 NIÑOS (Depende del juego)	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: GOMAS ELÁSTICAS (al menos 8-9 gomas de aprox 4 m)	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:</p> <p>Dos niños de pie se colocarán dentro de la goma con espacio suficiente para que otro niño salte y realice movimientos rítmicos. La goma se sitúa inicialmente a la altura de los tobillos y se va subiendo hasta la cintura o hasta las axilas dependiendo del grado de dificultad del juego. Hay diferentes modalidades para jugar a la goma. La más habitual es saltar afuera y adentro de la goma para terminar pisándola con los dos pies. También se suele enrollar y desenrollar la goma, hacer triángulos con ella o saltarla con un solo pie. Cualquiera de las variantes es ideal para fomentar la práctica del ejercicio físico en los niños y también para recuperar la tradición de las canciones populares.</p> <p>Algunas de las canciones que acompañan los saltos a la goma son inolvidables como “Anclas-clas, palancas-cas, azules-les y blancas-cas. Anclas, palancas, azules y blancas”. Otra de las canciones infantiles míticas es la de Don Melitón tenía tres gatos y los hacía bailar en el plato. Y por las noches les daba turrón. Qué vivan los gatos de Don Melitón”.</p>	

JUEGO / DEPORTE: BADMINTON	CURSO-S: 3° y 4°
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: NOVIEMBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (UN DÍA CADA CURSO)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: EN GRUPOS DE 4 (2 JUEGAN Y 2 ARBITRAN, LUEGO CAMBIAN)	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: RAQUETAS DE BADMINTON Y PLUMILLAS, TIZA	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: El bádminton es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores (individuales o <i>solos</i>) o dos parejas (dobles) situadas en las mitades opuestas de una pista rectangular dividida por una red. A diferencia de otros deportes de raqueta, en el bádminton no se juega con pelota, sino con un volante. Los jugadores deben golpear con sus raquetas el volante para que este cruce la pista por encima de la red y caiga en el sector oponente. El punto finaliza cuando el volante toca el suelo, después de sobrepasar la red. En nuestro caso realizaremos la separación de las pistas con una raya pintada en el suelo con tiza y jugarán dos jugadores, mientras dos niños arbitran, el primero que llegue a 10 puntos (o los que se acuerden) gana y cambiarán las parejas. Los árbitros pasarán a ser jugadores y al contrario.</p>	

JUEGO / DEPORTE: LA COMBA	CURSO-S: 3° y 4°
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: DICIEMBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (CADA CURSO UN DÍA)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: EN GRUPOS DE 5- 6	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: COMBAS	

DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:

Si el juego se hace en grupo, dos personas tienen que dar a la comba agarrándola por los dos extremos, y el resto (un número indeterminado) son los que saltan. Cuando alguien se confunda se pondrá a dar y la que daba pasará a saltar.

Hay muchas formas de jugar, a veces se salta de uno en uno y otras veces saltan todos juntos, como se ve en las fotos. Eso depende de las reglas que se pongan cuando se va a empezar a jugar. A la comba se puede dar fuerte y deprisa y que la persona que salte aguante lo más posible.

Todo juego de la comba necesita una canción, hay varias (mirar internet).

Se canta la canción y entran a saltar y así se sigue cantando hasta que falle el que está saltando. Y al final siempre falla, porque las piernas se cansan y los dan a la cuerda le van dando cada vez más deprisa.

JUEGO / DEPORTE: INDIACA	CURSO-S: 3º y 4º
TRIMESTRE: PRIMERO	
MES: DICIEMBRE	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (UN DÍA CADA CURSO).	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: EQUIPOS DE 5	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: indiacas, tiza para marcar el campo	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:</p> <p>La indiacas, es un deporte de equipo que se juega en una cancha similar a la de voleibol, pero golpeando con la mano una “pelota con plumas”. La pelota está especialmente diseñada para este deporte aunque es un volante similar al usado en el bádminton.</p> <p>El objetivo del juego es golpear la pelota enviándola al campo contrario por encima de la red, para que caiga dentro del campo del rival, evitando que la pelota caiga en el propio. Cada equipo dispone de tres toques (además del golpe de bloqueo) para pasar la pelota al lado contrario.</p> <p>La pelota, también llamada indiacas o peteca, es puesta en juego a través de un saque con la mano, en la cual el jugador golpea la bola para que pase por encima de la red hacia el lado del equipo contrario. El juego continúa hasta que la pelota toque el suelo, el cuerpo de algún jugador (solo se permite el contacto con los brazos, hasta el codo), o hasta que salga del campo o un equipo falle al devolverla al lado contrario. En ese momento, el equipo que gana el juego suma un punto, gana el derecho de saque y sus jugadores deben rotar una posición en sentido de las agujas del reloj.</p> <p>En nuestro caso realizaremos la separación de las pistas con una raya pintada en el suelo con tiza y jugarán dos jugadores, mientras dos niños arbitran, el primero que llegue a 10 puntos (o los que se acuerden) gana y cambiarán las parejas. Los árbitros pasarán a ser jugadores y al contrario.</p>	

JUEGO / DEPORTE: EL PAÑUELO	CURSO-S: 3° y 4°
TRIMESTRE: SEGUNDO	
MES: ENERO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (CADA DÍA UN CURSO)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: DOS EQUIPOS Y UN ÁRBITRO	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: PAÑUELOS	
<p>DESARROLLO DEL JUGO / DEPORTE: El pañuelo es un juego infantil, y se desarrolla de el siguiente modo: Los jugadores que pueden participar son 6 o muchos más los que quieran.</p> <p>Se forman dos equipos, a ser posible con el mismo número de jugadores y se colocan a una distancia determinada el uno del otro (por ejemplo, 20 metros) situándose tras una línea.</p> <p>A cada jugador de cada equipo se le asigna un número diferente en orden correlativo empezando por el uno.</p> <p>En el centro del campo de juego se pinta una línea separadora y se coloca una persona que mantendrá un <i>pañuelo</i> colgando de su mano justo encima de la línea separadora (a esta persona se le suele llamar "pañuelero").</p> <p>La persona con el pañuelo dirá en voz alta un número, y entonces, el miembro de cada equipo que tenga dicho número deberá correr para coger el pañuelo y llevarlo de vuelta al lugar en el que estaba.</p> <p>El primero que lo consiga gana la ronda, quedando el participante del equipo contrincante sin punto.</p> <p>También queda sin punto aquél que: Sobrepase la línea separadora sobre la que está el pañuelo antes de que el contrincante lo haya cogido. Sea tocado por el contrincante tras haber cogido el pañuelo antes de haberlo llevado de vuelta al lugar en el que estaba.</p> <p>El truco del juego consiste en provocar al contrario para que rebase la línea simulando haber cogido el pañuelo, y correr más rápido que el oponente una vez agarrado el pañuelo.</p> <p>Cuando se han eliminado varios jugadores de un equipo, se reorganizan los números pudiendo asignar varios a un solo jugador. Gana el equipo que logra eliminar a todos los contrarios.</p>	

JUEGO / DEPORTE: LAGARTIJA PEGAJOSA	CURSO-S: 3° y 4°
TRIMESTRE: SEGUNDO	
MES: FEBRERO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (UN DÍA CADA CURSO)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: DOS GRUPOS	
ESPACIO: LATERALES PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Se la queda un niño de cada grupo y tiene que pillar a otro niño. El que toque o roce se tiene que quedar de la mano del primero y así se va formando una cadena que tiene que ir a por los demás niños. Todos se van convirtiendo así en lagartijas pegajosas y el juego termina cuando hayan conseguido pillar a todos.</p>	

JUEGO / DEPORTE: BALONMANO	CURSO-S: 3° y 4°
TRIMESTRE: SEGUNDO	
MES: FEBRERO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (UN DÍA CADA CURSO)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: DOS EQUIPOS	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: BALONES BLANDOS	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: El balonmano es un deporte colectivo en el cual participan dos equipos y que tiene como objetivo introducir la pelota en la portería contraria jugándola con la mano. Ganará el encuentro el equipo que haya logrado más goles al finalizar el tiempo de juego; en caso de que ambos equipos tengan igual número de goles habrán empatado, no existiendo ganador</p>	

JUEGO / DEPORTE: CANCIONES POPULARES. SOY CAPITÁN	CURSO-S: 3° y 4°
TRIMESTRE: SEGUNDO	
MES: MARZO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (UN DÍA CADA CURSO)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: EN GRUPOS DE DIEZ	
ESPACIO: PISTA FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Se les enseña a los alumnos la canción de soy capitán adaptandola para niños y niñas. Los alumnos forman un pasillo por cuyo centro se va paseando un niño o niña con las manos en la cintura dando saltitos y cantando la canción. Escoge a un niño o niña que quiera y luego a otro, según la canción que pasean junto a él o ella a su ritmo. Finalmente escoge a uno de los dos que han salido y empieza todo de nuevo.</p> <p>La canción será:</p> <p style="text-align: center;"><i>Soy capitán, soy capitán de un barco Inglés (bis) y en cada puerto tengo una mujer/hombre.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>La rubia/o es (bis) fenomenal (bis) y la morena/o tampoco está mal.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Si alguna vez (bis) me he de casar,(bis) me casaré con la/el que me guste más.</i></p>	

JUEGO / DEPORTE: LA RAYUELA	CURSO-S: 3ºY 4º
TRIMESTRE: SEGUNDO	
MES: MARZO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (CADA DÍA UN CURSO)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: GRUPOS DE DIEZ	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO Y/O ZONA DE ARENA	
MATERIAL NECESARIO: UNA TIZA Y UNA PIEDRA PEQUEÑA(TAMBIÉN PUEDEN ESTAR PINTADAS EN EL PATIO O EN LA ARENA TRAZADA CON UN PALO)	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Se dibuja en el suelo, con una tiza, el diagrama para jugar a la rayuela, compuesto por cajas con números del 1 al 10.</p> <p>Para empezar a jugar necesitamos una piedra plana. El niño debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano, y lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar.</p> <p>El niño comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al 10 y volver a la casilla de salida.</p> <p>Si el niño pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa al siguiente jugador. Se pueden añadir casillas u obstáculos para aumentar la dificultad del juego.</p>	

JUEGO / DEPORTE: LAS CANICAS	CURSO-S: 3º y 4º
TRIMESTRE: SEGUNDO/TERCERO	
MES: ABRIL	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (CADA DÍA UN CURSO)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: GRUPOS DE 10 A 15	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO Y/O ZONA DE ARENA CONTIGUA	
MATERIAL NECESARIO: CANICAS Y TIZA O EN SU DEFECTO PALO	

DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:

Se dibuja un círculo sobre la tierra y dentro de él se colocan las canicas apostadas. Los jugadores por turnos van lanzando sus bolitas hacia el círculo, buscando sacar las que están dentro de él, de modo de quedarse con ellas. Si una canica queda dentro del círculo, esta pasa a formar parte de las demás canicas que quedan por disputarse. El juego termina cuando todas las canicas han sido sacadas del círculo

JUEGO / DEPORTE: LA CARRETILLA	CURSO-S: 3° y 4°
TRIMESTRE: SEGUNDO/ TERCERO	
MES: ABRIL	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (CADA DÍA UN CURSO)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: EN GRUPOS DE DIEZ JUGADORES	
ESPACIO: PISTA DE FUTBITO	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Uno de los niños se tumba en el suelo boca abajo con las manos apoyadas a la altura del pecho, mientras que el otro le coge por los tobillos y le levanta las piernas a la altura de su cintura como si fuese una carretilla. El que se encuentra en esta posición sólo puede ayudarse de las manos para desplazarse y tratar de llegar a un punto determinado donde le dará relevo otra pareja. Gana el equipo cuya pareja llegue antes a la meta.</p>	

JUEGO / DEPORTE: CIRCUITOS	CURSO-S: 3° y 4°
TRIMESTRE: TERCERO	
MES: MAYO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES (CADA DÍA UN CURSO)	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: TODO EL NIVEL	
ESPACIO: PISTA FUTBITO	

MATERIAL NECESARIO: CONOS, PICAS, BALONES, COMBAS, GOMAS ELÁSTICAS Y RELOJ CRONÓMETRO.

DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:

Se designan dos alumnos que serán los encargados de colocar el material y de recogerlo.

Los alumnos tienen que seguir un circuito caminando, corriendo y saltando los diferentes obstáculos que encuentren. Seguirán la línea que delimita el campo de fútbol también para trabajar el equilibrio y en determinados puntos habrá alumnos colocados estratégicamente para que salten a la goma, a la comba...(dos alumnos en la goma y uno a la comba. Estos irán rotando). Ganará el que termine el circuito en menor tiempo y haciendo bien los ejercicios (un encargado irá anotando el tiempo y otro manejando un cronómetro).

JUEGO / DEPORTE: BUSQUEDA DEL TESORO	CURSO-S: 3º y 4º
TRIMESTRE: TERCERO	
MES: MAYO	
SEMANA: TODAS	
DÍA-S DE LA SEMANA: LUNES Y MIÉRCOLES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: GRUPOS DE CINCO O SEIS	
ESPACIO: LATERALES DE PISTA DE FÚTBOL	
MATERIAL NECESARIO: OBJETO	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Se designan a un grupo que inicia el juego. Estos elaboran unas pistas básicas y esconden un objeto. Un encargado vigila que los demás no miren. Si alguno hace trampas queda penalizado su grupo con cinco minutos de espera para ir a buscar el tesoro. El grupo que primero lo encuentre vuelve a esconder el objeto y a dar pistas para encontrarlo.</p>	

6. 4. FICHAS DE LOS JUEGOS / DEPORTES - 5º Y 6º E. PRIMARIA

JUEGO / DEPORTE: MURALLA	CURSOS: 5º y 6º
TRIMESTRE: 1º	
MES: OCTUBRE	
DÍA-S DE LA SEMANA: 5º LUNES Y MIÉRCOLES 6º MARTES Y JUEVES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: LOS ALUMNOS ESCOGEN AL QUE SE LA LIGA	
ESPACIO: PISTA TRASERA	
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: El que se la liga se queda en mitad de la pista. Se da la orden “se abre la muralla” y pasan. Al que se le toca pasa a formar parte de la muralla. El juego finaliza cuando todos forman parte de la muralla. El vencedor es el próximo en ligársela.	

JUEGO / DEPORTE: 10 PASES	CURSOS: 5º y 6º
TRIMESTRE: 1º	
MES : NOVIEMBRE	
DÍA-S DE LA SEMANA: 5º LUNES Y MIÉRCOLES/ 6º MARTES Y JUEVES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: LOS ALUMNOS SE ORGANIZAN EN CUATRO EQUIPOS, 5ºA CON DOS EQUIPOS Y 5ºB CON OTROS DOS EQUIPOS.	
ESPACIO: PISTA TRASERA	
MATERIAL NECESARIO: PELOTAS BLANDAS	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Comienza un equipo con el balón, tiene que realizar 10 pases para conseguir cada punto y el balón pasa al equipo contrario. El equipo contrario tiene que intentar interceptar el pase. El número de pasos máximos es 3 para el lanzador.	

JUEGO / DEPORTE: MATAPOLLOS	CURSOS: 5° y 6°
TRIMESTRE: 1°	
MES : DICIEMBRE	
DÍA-S DE LA SEMANA: 5° LUNES Y MIÉRCOLES/ 6° MARTES Y JUEVES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES : SE ORGANIZAN EN DOS EQUIPOS	
ESPACIO: PISTA TRASERA	
MATERIAL NECESARIO: PELOTAS BLANDAS	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Un equipo se coloca en la mitad de la pista y el otro se divide en dos, a los lados de la pista. El equipo que está ubicado en los extremos lanza la pelota para dar (sin que bote en el suelo) a los miembros del equipo que se encuentra en el centro de la pista. Cuando un miembro coge la pelota al vuelo obtiene una vida que puede utilizar él o alguno de sus compañeros.	

JUEGO / DEPORTE: EL HERIDO	CURSOS: 5° y 6°
TRIMESTRE: 2°	
MES: ENERO	
DÍA-S DE LA SEMANA: 5° LUNES Y MIÉRCOLES 6° MARTES Y JUEVES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: LOS ALUMNOS ESCOJEN AL QUE SE LA LIGA	
ESPACIO: PISTA TRASERA	
MATERIAL NECESARIO: NO PRECISA	
DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: El alumno que se la liga tiene que tocar a otro compañero y éste se la ligará pero debe llevar la mano colocada en la zona en la que le tocó el anterior compañero.	

JUEGO / DEPORTE: BEÍSBOL	CURSOS: 5° y 6°
TRIMESTRE: 2°	
MES: FEBRERO	
DÍA-S DE LA SEMANA: 5° LUNES Y MIÉRCOLES/ 6° MARTES Y JUEVES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: SE ORGANIZAN EN DOS EQUIPOS	
ESPACIO: PISTA TRASERA	
MATERIAL NECESARIO: PELOTA Y BATE	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO/DEPORTE: El objetivo del juego es golpear una pelota con un bate desplazándola a través del campo y correr por el campo interno de tierra buscando alcanzar la mayor cantidad de bases posibles hasta dar la vuelta a la base desde donde se bateó y lograr anotar el tanto conocido como carrera, mientras los jugadores defensivos buscan la pelota bateada para eliminar al jugador que bateó la pelota o a otros corredores, antes que éstos lleguen primero a alguna de las bases o consigan anotar la carrera. El equipo que anote más carreras, cada una vale 1 punto, gana.</p>	

JUEGO / DEPORTE: LOS BOLOS	CURSOS: 5° y 6°
TRIMESTRE: 2°	
MES: MARZO	
DÍA-S DE LA SEMANA: 5° LUNES Y MIÉRCOLES/ 6° MARTES Y JUEVES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: SE ORGANIZAN EN CINCO EQUIPOS DE 5 ALUMNOS.	
ESPACIO: PISTA TRASERA DIVIDIDA EN DOS ZONAS	
MATERIAL NECESARIO: JUEGOS DE BOLOS	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE: Consiste en derribar un conjunto de piezas mediante el lanzamiento de una pesada bola contra ellas.</p>	

JUEGO / DEPORTE: JUEGOS TRADICIONALES: <i>Chapas, Peonza, La rana, Cuerda.</i>	CURSOS: 5° y 6°
TRIMESTRE: 3°	
MES: ABRIL	
DÍA-S DE LA SEMANA: 5° LUNES Y MIÉRCOLES/ 6° MARTES Y JUEVES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES:	
ESPACIO: PISTA TRASERA DIVIDIDA EN ZONAS	
MATERIAL NECESARIO: DESCRITO EN CADA UNO DE LOS JUEGOS	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Chapas:</u> <p>Carreras de chapas. Para jugar a las carreras de chapas trazaba en la arena un circuito de carreras con sus diferentes curvas y obstáculos. Durante el verano era muy común ver a los niños imitar las carreras ciclistas más importantes con sus chapas. Los circuitos suelen llenarse de trampas para dificultar la carrera, por lo que hay que tener un gran dominio para poder completarlo el primero. Si una de las chapas se sale del circuito, el jugador debe retroceder al obstáculo anterior.</p> <p>Fútbol chapas. Además de las carreras ciclistas, el fútbol también tiene su hueco en el fantástico mundo de las chapas. Cada niño formaba un equipo con 11 chapas decorando su interior con los colores y el nombre de sus jugadores favoritos. El campo se trazaba en la arena y como pelota se utilizaba un garbanzo. En la actualidad, el fútbol-chapas se ha modernizado e incluso existen torneos semi-profesionales donde centenares de adultos acuden para competir y recordar sus tiempos de infancia.</p> - <u>Peonza:</u> Para ello enrollaremos una cuerda junto a la púa que llega hasta la mitad del trombo. Una vez enrollado sujetamos el extremo de la cuerda que queda libre, lanzamos el trompo hacia el suelo para conseguir que el trompo rote sobre la púa, manteniéndose erguido, bailando en el suelo, que es en lo que consiste el juego del trompo. - <u>La rana:</u> Se divide la clase en grupos. Cada alumno dispondrá de 5 chapas para tirar. A 3m. de la línea de tiro, se colocara un cartón en posición vertical (rana), sobre el que se habrá recortado un círculo de 22 cm. de diámetro (boca). El juego consiste en colar la chapa por la boca de la rana. Gana la partida el jugador que más chapas introduzca por la boca. - <u>Cuerda:</u> Este es un juego muy divertido en donde dos participantes deben tomar los extremos de la cuerda y la harán girar, al mismo tiempo los demás participantes saltaran sobre ella, y el que toque la cuerda será descalificado. Se aumentará poco a poco la velocidad de girar la cuerda, de acuerdo a la duración del participante que esta saltando. Gana la persona que soporte más tiempo saltando la cuerda. 	

JUEGO / DEPORTE: JUEGOS TRADICIONALES: <i>Canicas, Petanca, Pompones, ajedrez.</i>	CURSOS: 5° y 6°
TRIMESTRE: 3°	
MES: MAYO	
DÍA-S DE LA SEMANA: 5° LUNES Y MIÉRCOLES/ 6° MARTES Y JUEVES	
ORGANIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES:	
ESPACIO: PISTA TRASERA DIVIDIDA EN ZONAS	
MATERIAL NECESARIO: DESCRITO EN CADA UNO DE LOS JUEGOS	
<p>DESARROLLO DEL JUEGO / DEPORTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Canicas</u>: El objeto de este juego consiste en apoderarse de las canicas de los demás jugadores, es lo que se consigue disparando sobre ellas sin fallar. Solo se tiene derecho a tirar contra la canica de otro jugador tras haber logrado introducir tu propia canica en el agujero “gua” (que se hizo antes de empezar el suelo). - <u>Petanca</u>: La petanca es un deporte que enfrenta a dos equipos, estos pueden ser de 3 jugadores (tripletas), 2 jugadores (dupletas) o 1 jugador (individual). El equipo elegido (por sorteo) para lanzar el boliche debe trazar una circunferencia en el suelo para que todos los jugadores lancen la bola desde dicha circunferencia. Se sortea el equipo que empieza a jugar. Cualquier jugador del equipo elegido escoge el punto de partida y traza una circunferencia en el suelo, de un diámetro de 35 a 50 cm. Los pies de los jugadores no pueden salir de la circunferencia antes de que la bola lanzada toque el suelo. Este jugador lanza el boliche a una distancia de entre 6 y 10 metros. El boliche debe estar al menos a 1 metro de cualquier obstáculo (pared, árbol, etc.). El objetivo del juego es lanzar las bolas lo más cerca posible del boliche. Se juega por turnos, un turno cada equipo. Cuando todos los jugadores han lanzado todas las bolas, se hace el recuento de puntos de cada equipo. La puntuación depende del número de bolas (del mismo equipo) que se hayan acercado más al boliche. Por ejemplo, si el equipo 1 tiene 3 bolas más cerca, a 5 cm, 7 cm y 10 cm, y la bola más cercana al boliche del equipo 2 está a 12 cm, el equipo 1 obtiene 3 puntos. En caso de empate, cada equipo obtiene un punto. - <u>Pompones</u>: Juego malabares, juegos de lanzamientos con precisión, juegos con palas de lycra. - <u>Ajedrez</u>: El ajedrez es un juego disputado entre dos adversarios situados en lados opuestos de un tablero que contiene 64 casillas de colores alternos. Cada jugador dispone de 16 piezas: 1 rey, 1 dama, 2 torres, 2 alfiles, 2 caballos y 8 peones. El objetivo del juego es dar jaque mate al otro rey. 	

7. EVALUACIÓN

Una parte muy importante de la evaluación estará a cargo de los propios alumnos que realizarán una valoración de cada juego / deporte. De ello dependerá la permanencia o no de las actividades en la próxima programación.

El profesorado realizará la evaluación a través de la observación directa de los juegos que se realicen durante los recreos. Teniendo en cuenta, para realizar su valoración, distintos aspectos como el grado de satisfacción de los alumnos, índice de participación, la resolución de los conflictos que hayan podido surgir entre los jugadores, árbitros y capitanes de los diferentes equipos.

Los datos se recogerán trimestralmente en la siguiente tabla valorando las actividades MUY BIEN / BIEN / MAL / REGULAR.

TUTOR-A:		TRIMESTRE:	GRUPO:
JUEGO / DEPORTE	VALORACIÓN ALUMNOS	VALORACIÓN PROFESOR-A	OBSERVACIONES

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA FUERA DEL HORARIO LECTIVO

INFANTIL

- Visita de un deportista de la zona que cuente su experiencia...
- Celebrar el día de un deporte en el que nos enseñen en una sesión un deporte de forma sencilla para ver si se enganchan.
- Organizar una carrera popular para fomentar que entrenen para la misma y ese día organizar algo lúdico para que sea más llamativo.
- Organizar en el aula un libro donde cada niño rellene una ficha con la información de la actividad deportiva que realice.
- Que un deportista con una discapacidad de una charla en la que cuente como el deporte le ha hecho tener ilusión.
- Organizar un día de bici o triciclo.
- Que el club de atletismo de Alcalá nos de la información de las carreras populares que hay en el año para hacérsela llegar a las familias.

1^{er} EQUIPO DOCENTE

- Captación de distintas escuelas deportivas.
- Jornadas de puertas abiertas con distintas actividades deportivas para jugar con sus familias.
- Motivar a las familias para realizar salidas a parques, sierra, granjas... Realizándolas previamente con los niños en el centro escolar.

- Facilitar información a través de la página web de distintas actividades físicas en Alcalá de Henares y alrededores.

2º EQUIPO DOCENTE

- Proporcionar información sobre todas las posibles actividades deportivas de la zona.
- Traer clubs deportivos que oferten actividades de fin de semana (senderismo, ciclismo...)
- Organizar campeonatos deportivos en colaboración con las familias.
- Coordinarse con otros centros para realizar competiciones deportivas.
- Abrir el centro educativo los fines de semana para utilizar las pistas.

ENCUESTA A LOS ALUMNOS Y FAMILIAS SOBRE SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

INFANTIL

Responder marcando con una **X**: siempre “S” - casi siempre “CS” - casi nunca “CN” - nunca “N”

	S	CS	CN	N
¿Realizáis al menos una comida al día en familia?				
¿Introducís alimentos nuevos en la dieta familiar?				
¿Consideráis que vuestra alimentación familiar es variada y equilibrada?				
¿Vuestro hijo-a realiza las 5 comidas diarias recomendadas por la OMS (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena)?				
¿Vuestro hijo-a toma de forma diaria alguna pieza de fruta?				
¿Vuestro hijo-a toma de forma diaria verdura?				
¿Cuántas veces por semana vuestro hijo-a toma chucherías?				
¿Cuántas veces por semana vuestro hijo-a toma bollería industrial?				

1^{er} EQUIPO DOCENTE

Responder marcando con una **X**: siempre “S” - casi siempre “CS” - casi nunca “CN” - nunca “N”

	S	CS	CN	N
Como fruta diariamente.				
Tomo zumos naturales y/o fruta diariamente.				
Como verdura diariamente.				
Bebo al menos dos litros de agua (ocho vasos) diariamente.				
Tomo bollería industrial diariamente.				
Tomo bebidas azucaradas (refrescos, zumos en brick, ...)				
Como de manera moderada.				
Como alimentos grasos (hamburguesas, pizza, patatas fritas...)				
Como chucherías diariamente.				
Consumo alimentos ecológicos.				

Tomo alimentos precocinados.				
------------------------------	--	--	--	--

2º EQUIPO DOCENTE

Responder marcando con una **X**: siempre “S” - casi siempre “CS” - casi nunca “CN” - nunca “N”

	S	CS	C N	N
Realizo una dieta equilibrada.				
Realizo cinco comidas al día.				
Como chucherias durante la semana.				
Como bolleria casera.				
Como bolleria industrial para desayunar.				
Ingiero bolleria industrial para merendar.				
Ingiero medio litro de leche o derivados a diario.				
Tomo frutas diariamente.				
Consumo verduras diariamente.				
Consumo carne mas de tres veces a la semana.				
Consumo pescado mas de tres veces a la semana.				
Como embutido mas de tres veces a la semana.				
Bebo más de cuatro vasos de agua diarios.				
Consumo más de tres veces a la semana bebidas gaseosas.				
Consumo bebidas envasadas (batidos y/o zumos) al menos 1 vez al día.				
Consumo de forma habitual bebidas alcoholicas.				
Tomo productos precocinados mas de tres veces a la semana.				
Consumo comida rapida mas de tres veces a la semana en establecimientos fuera de casa (Hamburguesas, pizza...).				
Como sin masticar lo suficiente y rapidamete.				
Como sentado en familia.				
Veo la television mientras como.				

ACTIVIDADES QUE FOMENTEN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EDUCACIÓN INFANTIL

1. Realizar una pirámide alimenticia.
2. “Desayuno saludable”, dos veces en el curso, en el mes de noviembre y a finales de curso se elaborará un desayuno saludable que tomaremos todo infantil, y en el que pueden participar también las familias.
3. Visita a un centro comercial y elaboración de pan.
4. Hacer en el aula talleres de elaboración de sencillas recetas con alimentos saludables, que no requieren cocina u horno.
5. Dedicar alguna sesión a ver los dibujos de “Los Fruitis”.

1er EQUIPO DOCENTE

1. Jornadas gastronómicas en el comedor escolar para fomentar una alimentación saludable con las familias.
2. Ficha de autoevaluación semanal sobre nuestros hábitos alimenticios. Se trabajará diariamente en casa y todos los viernes se premiará en clase. (diplomas, pegatinas,...)
3. Día de la fruta de temporada y bocadillo.
4. Taller de cocina a través de distintas frutas con creaciones atractivas para los niños para fomentar su consumo.
5. Hacer carteles atractivos sobre alimentación saludable para decorar los pasillos.
6. Realización de obras de arte con distintos alimentos: frutas, verduras, cereales y legumbres.
7. Libro viajero con la realización de recetas saludables.
8. Hacer poesías, rap y problemas matemáticos con el agua.
9. Realización de un huerto ecológico en el centro.

2º EQUIPO DOCENTE

1. Desayuno saludable.
2. Talleres de orientación realizados por nutricionistas sobre una dieta equilibrada.
3. Elaboración por equipos, de una dieta equilibrada semanal.
4. Proporcionar a las familias un menú mensual orientativo.
5. Elaborar un recetario con platos saludables.
6. Hacer talleres de cocina con platos saludables.
7. Visitar la cocina del colegio, explicación de las medidas higiénicas, utensilios, instrumentos, electrodomésticos...
8. Investigación sobre los beneficios que tienen determinados alimentos.
9. Conocer y probar alimentos nuevos.
10. Conocimiento y uso de productos de temporada.
11. Realizar teatros, títeres para representar a los más pequeños los beneficios de una dieta saludable y equilibrada.

12. Realizar visitas a mercados próximos de la zona.
13. Conocer e identificar los nutrientes que componen los alimentos.
14. Dedicar unas Jornadas específicas a fomentar hábitos alimenticios saludables.

ALMUERZOS SALUDABLES

Una vez presentadas las propuestas de almuerzos saludables de cada Equipo Docente, se acuerda unificarlos todos para facilitar la organización de las familias con más de un hijo en el centro.

Recomendaciones generales:

- Estos almuerzos se pueden complementar con algún alimento más según las necesidades de cada niño.
- Sugerimos consumir preferiblemente bebidas sin azúcar añadido.
- Evitar bollería industrial, alimentos grasos y zumos envasados.
- No traer chucherías/patatas fritas, excepto en ocasiones especiales.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteos: yogurt, batido, queso... y cereales	Fruta pelada, troceada, entera o macedonia	Cereales a elegir: dulce casero, galletas, bolsita de cereales, pan con chocolate ...	Bocadillo preferiblemente con panes integrales	Libre, traer un almuerzo saludable

PROPUESTAS DE DESAYUNOS SALUDABLES

Dado que los expertos en nutrición nos recuerdan la importancia del desayuno como principal comida del día, desde el centro se proponen los siguientes modelos de desayunos saludables y equilibrados a las familias para que puedan servirles de orientación a la hora de realizar los desayunos en casa.

Recomendaciones generales:

- Evitar bollería industrial, alimentos grasos y zumos envasados.
- Intentar que los desayunos sean variados, que se combinen cereales, lácteos y fruta con la posibilidad de añadir algún alimento rico en proteínas.
- Son recomendables productos como: aceite de oliva, miel o frutos secos.
- Lo ideal es que los zumos de fruta sean naturales, si no es posible sugerimos consumir preferiblemente bebidas sin azúcar añadido.
- Las cantidades se adaptarán a la edad y necesidades del niño pero es importante que se mantenga la variedad de alimentos.

INFANTIL

<p>DESAYUNO 1 Un vaso de leche con cacao Una rebanada de pan con aceite de oliva Una loncha de jamón serrano Una naranja</p>	<p>DESAYUNO 2 Un vaso de leche con cacao Una tostada de pan de molde con mantequilla y mermelada Un vaso de zumo de naranja</p>	<p>DESAYUNO 3 Un vaso de leche Cereales Una mandarina</p>
<p>DESAYUNO 4 Un vaso de leche con cacao Galletas Manzana asada</p>	<p>DESAYUNO 5 Un vaso de leche con cacao Bizcocho casero Kiwi</p>	<p>DESAYUNO 6 Yogur líquido Sandwich mixto</p>
<p>DESAYUNO 7 Un yogur Muesli Un plátano</p>	<p>DESAYUNO 8 Un vaso de leche con cacao Una rebanada de pan con aceite de oliva y pavo Zumo de fruta natural</p>	<p>DESAYUNO 9 Chocolate con churros Zumo de naranja</p>

1er EQUIPO DOCENTE

Cada día en el desayuno recomendamos combinar alimentos de estos 4 grupos:

- 1ª. Fruta variada de temporada o zumo natural.
- 2º. Lácteos: leche, yogurt, queso fresco o batido natural.
- 3ª. Hidratos de carbono: tоста de pan (evitar pan de molde), cereales o galletas.
- 4º. Proteína: pavo, jamón serrano, jamón de york o lomo.

2º EQUIPO DOCENTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> - Vaso de leche con cacao y azúcar morena - Tostada de pan con aceite de oliva y tomate - Fruta de temporada - 3 o 4 frutos secos (Almendra, pistachos, nueces...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de plátano o fresa natural - Bizcocho casero - Fruta de temporada - 3 o 4 frutos secos (Almendra, pistachos, nueces...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vaso de leche con cacao y miel - Cereales al gusto (avena, mueslie...) - Fruta de temporada. - 3 o 4 frutos secos (Almendra, pistachos, nueces...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de fruta del tiempo natural - Tostada de pan con aceite de oliva , Pavo y queso fresco. - Fruta de temporada -3 o 4 frutos secos (Almendra, pistachos, nueces...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur Líquido - Tostada de pan con aceite de oliva y Jamón serrano. - Fruta de temporada -3 o 4 frutos secos (Almendra, pistachos, nueces...)

ENCUESTA A LAS FAMILIAS DE ALUMNOS SOBRE HÁBITOS DE HIGIENE

INFANTIL

Responder marcando con una **X**: siempre “S” - casi siempre “CS” - casi nunca “CN” - nunca “N”

PREGUNTA	S	CS	CN	N
¿Se ducha y se lava la cabeza al menos 4 veces por semana?				
¿Se lava los dientes después de cada comida?				
¿Cambia la ropa interior diariamente?				
¿Cambia la ropa diariamente?				
¿Se lava las manos antes de cada comida?				
¿Come en una mesa limpia y ordenada usando correctamente todos los utensilios (cubiertos, servilletas, vaso...)?				
¿Solicita ayuda para ir al “servicio”?				

1er EQUIPO DOCENTE

Responder marcando con una **X**: siempre “S” - casi siempre “CS” - casi nunca “CN” - nunca “N”

PREGUNTA	S	CS	CN	N
¿Me lavo los dientes después de cada comida?				
¿Me ducho diariamente?				
¿Después de ducharte te pones ropa limpia?				
¿Me lavo las manos antes y después de comer?				
¿Me lavo las manos después de ir al baño?				
¿Visitas al dentista por lo menos una vez al año?				

2º EQUIPO DOCENTE

Responder marcando con una **X**: siempre "S" - casi siempre "CS" - casi nunca "CN" - nunca "N"

PREGUNTA	S	CS	CN	N
Me lavo los dientes después de cada comida.				
Me ducho a diario.				
Utilizo ropa deportiva para hacer actividad física.				
Me aseo después de hacer deporte.				
Me lavo las manos antes de comer.				
Me cambio la ropa interior a diario.				
Me lavo el pelo al menos dos veces a la semana.				
Uso ropa y calzado limpio todos los días.				
Me seco correctamente después de la ducha.				
Me cepillo el pelo para salir a la calle.				
Reviso habitualmente si tengo liendres en el cabello.				
Lavo la toalla de la bolsa de aseo al menos una vez a la semana.				
Me corto las uñas regularmente.				
Me sueno los mocos cuando lo necesito.				

ACTIVIDADES QUE FOMENTEN HÁBITOS DE HIGIENE EN LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

EDUCACIÓN INFANTIL

- Traer ropa y calzado adecuado para la práctica del ejercicio físico.
- Quitarse el exceso de ropa antes del ejercicio para poder ponérsela después.
- Eliminar pulseras, pendientes largos o de aro, cadenas, anillos... que puedan resultar un peligro caso de engancharse.
- Las niñas que lo necesiten deberán llevar el pelo recogido.
- Beber agua para hidratarse.
- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Si fuera necesario, pasarse una toallita húmeda por cara y cuello para quitarse el sudor.

1^{er} EQUIPO DOCENTE

OBJETIVOS

- Conservar unos hábitos de higiene adecuados.
- Adquirir rutinas de higiene corporal (cara y manos).

ACTIVIDADES

- Lavar las manos con jabón.
- Llevar y traer el neceser.
- Los viernes llevarse el neceser para lavar la toallita.
- Lavarse las manos después de hacer sus necesidades.
- Peinarse y echarse colonia (opcional).

EVALUACIÓN

- Establecer dos encargados (un niño y una niña) para poder identificar a los alumnos que se lavan las manos y los que no.
- Traen el neceser.
- Se peinan.
- Se llevan los viernes el neceser para lavar la toallita.

2^o EQUIPO DOCENTE

Actividades previas:

Se recomienda:

- Ducharse diariamente y secarse de forma adecuada.

- Usar ropa limpia para la actividad física.
- Utilizar calzado deportivo adecuado exclusivo para las actividades deportivas.
- Usar desodorante en caso necesario después de asearse.
- Peinarse diariamente y recogerse el pelo si se va a practicar algún deporte.
- Mantener aseadas y cortas las uñas de las manos y los pies.
- Lavar periódicamente las zapatillas de deporte.

Actividades posteriores:

Se recomienda:

- Traer bolsa de aseo con toalla y jabón (opcional: colonia, desodorante, peine, toallitas húmedas...).
- Asearse tras la sesión de educación física.
- Lavar la toalla de la bolsa de aseo todas las semanas.
- Traer camiseta para cambiar después de la actividad física.
- Cambiar las zapatillas y calcetines que he utilizado para hacer deporte por otras al llegar a casa.
- Asearse al llegar a casa tras realizar actividad física.

Desde las clases de educación física y las tutorías recordar a los alumnos todas estas recomendaciones y valorar positivamente estas actuaciones, para lograr que lo interioricen como una actividad común.

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL HÁBITO DE LAVARSE LOS DIENTES, DUCHARSE Y CAMBIO DE ROPA DIARIAMENTE

INFANTIL

- Explicar a las familias en las reuniones generales, sobre todo a principio de curso, el trabajo que se va a realizar para reforzar estos hábitos de higiene que también se realizan en casa y pedir su colaboración.
- Dramatización en la asamblea de estas actividades.
- Trabajar canciones relacionadas con estos hábitos.
- Ver películas y vídeos cortos (Pocoyo, Caiyou, Teo...) relacionados con estos hábitos de higiene.
- Lavado de dientes después del almuerzo.
- Pedir a los alumnos que expliquen en la asamblea cómo organizan la actividad del baño/ducha en su casa.
- Hacer un cuadrante para que los mismos alumnos controlen si vienen o no con ropa limpia.

1^{er} EQUIPO DOCENTE

Elaboración en el aula de un panel de control con dibujos de cada hábito, seguimiento diario en casa y evaluación final, cada lunes en el aula.

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL HÁBITO DE LAVARSE LOS DIENTES

- Charlas con profesionales para concienciarnos de su limpieza.
- Visionado de dibujos animados en los que se trate la higiene buco-dental.
- Actividades de recompensa por realizar este hábito.

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL HÁBITO DE DUCHARSE Y USAR ROPA LIMPIA

- En las reuniones de padres informar sobre la importancia de llevar a cabo estos hábitos conjuntamente.
- Realización de carteles de hábitos de higiene para su colocación por todo el colegio.
- Composición de un rap para interiorizar estos hábitos.
- Grabación de un video casero (en tono humorístico) realizando estos hábitos en familia y con el objetivo de subirlo al canal de Youtube del colegio.

2^o EQUIPO DOCENTE

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL HÁBITO DE LAVARSE LOS DIENTES

- Comunicarnos con el centro de salud del barrio o alguna clínica dental para que vengan al centro a dar unas charlas sobre la importancia de la higiene dental, hábitos, lavado adecuado... y hacerles una pequeña revisión.
- Que los alumnos desarrollen un proyecto de investigación sobre la importancia de la salud bucodental.
- Crear una mascota que nos ayude a recordar los hábitos de higiene(Ejem :Dentalín)
- Juegos, canciones y vídeos sobre la importancia de los hábitos de higiene (según las edades).

Proporcionar a los alumnos un kit de higiene buco-dental (Cepillo, pasta...).

Facilitar en el centro escolar el poder lavarse los dientes después del desayuno y la comida que se realizan en el comedor (espacio para dejar los cepillos, vasos para el enjuague...).

Proporcionar a los profesores formación actualizada sobre qué hábitos son más importantes para el cuidado dental.

Dar charlas a los padres por profesionales sobre hábitos de higiene dental (forma de limpiarse los dientes, revisiones recomendadas...).

Promover la importancia de los hábitos de alimentación relacionados con la higiene dental (evitar chucherías, comer fruta entera, evitar bebidas acidas para cuidar el esmalte...)

Crear un carnet en colaboración con las familias en las que apuntarán las veces que se lavan los dientes al día y al final de semana se le proporcionará alguna recompensa en casa (juego libre, tiempo con la familia, salir con amigos...)

Poner carteles alusivos en los baños de los alumnos (elaborados por ellos mismos).

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL HÁBITO DE DUCHARSE Y USAR ROPA LIMPIA

(estos podrían servir también para los hábitos de higiene dental)

- Solicitar la colaboración de especialistas sanitarios que informen de la importancia de una higiene adecuada para una buena salud. Charlas, talleres...
- Que dicha información sea trasladada a las familias a través de charlas.
- Tratar la importancia de la higiene como una manera de evitar la exclusión.
- Creación de un power point por parte de los alumnos en los que a través de la investigación establezcan la importancia de la higiene corporal.
- Hacer una encuesta sobre hábitos de higiene que realizan en clase, cada respuesta tiene una puntuación y al final de la encuesta según la puntuación serán conscientes de si sus hábitos, son buenos, regulares o malos.
- Elaboración por parte de los alumnos de carteles sobre los hábitos de higiene y colocarlos por los pasillos.
- Que los alumnos dramaticen alguna historia a los pequeños, relacionada con los hábitos de higiene.
- Hacer una yincana en busca del tesoro de la higiene, en la que las pistas nos lleven a productos de higiene personal y para ello tengan que buscar información sobre dichos hábitos.
- Realizar talleres con juegos del tipo:

<http://www.efdeportes.com/efd143/la-higiene-corporal-y-su-aplicacion-didactica.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd153/la-higiene-personal-en-educacion-primaria.htm>

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR RUTINAS DE DESCANSO, SUEÑO, CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN

INFANTIL

- Dedicar un momento de relajación con música y luz suave cuando vuelven del recreo.
- A lo largo de la jornada realizar pausas después de actividades más dinámicas o para cambiar de actividad.
- Enseñarles técnicas de respiración como método de relajación y concentración.
- Utilizar canciones cortas y específicas para centrar la atención en las distintas rutinas de la jornada.
- Utilizar actividades físicas (equilibrios, estatuas, dramatizaciones...) y ejercicios trabajados en los talleres de tai chi y mindfulness realizados en el centro para focalizar la atención en distintos momentos de la jornada.
- Trabajar cuentos para concienciar a los alumnos de la importancia de dormir las horas necesarias.
- Informar a las familias sobre las rutinas de descanso, concentración y relajación que se trabajan en el aula y algunas otras para que se refuercen también en casa.
- Dar pautas a las familias para crear hábitos y acondicionar los espacios que faciliten la concentración y el descanso adecuado.

1^{er} EQUIPO DOCENTE

Descanso y sueño:

- Establecer unos minutos de inactividad después de un esfuerzo físico o/y mental fuerte.
- No realizar actividades físicas o excitantes en los momentos próximos a irse a la cama.
- No cenar tarde ni en exceso.
- No tomar bebidas con cafeína.
- Realizar actividades relajantes como lectura de cuentos o libros, mindfulness antes de acostarse.
- Mantener una rutina diaria de sueño, durmiendo un número de horas suficientes durante los periodos lectivos.
- Mantener un ambiente ordenado, ventilado y silencioso favorece el descanso.

Concentración y relajación:

- Realizar técnicas de relajación cuando estén alterados, poco atentos o cuando queramos captar su atención.
- Mantener un ambiente de estudio en el que no haya estímulos a su alrededor que les desconcentren.
- Realizar actividades que favorezcan la atención tales como: colorear mandalas, hacer sopas de letras o crucigramas, tocar algún instrumento.
- Realizar diferentes disciplinas como: Tai Chi, yoga o mindfulness.
- Realizar actividad física para favorecer la concentración y relajación posterior.

2º EQUIPO DOCENTE

- Sustituir el sonido de la sirena por tres crócalos seguidos.
- Realizar tres minutos de relajación en el patio antes de subir a las filas. Se irá introduciendo de forma progresiva.
- Al subir a las clases después de recreo dedicar unos minutos a respirar y meditar.
- Hacer un toque de crótalo al finalizar cada sesión para los cambios de clase.
- Poner música relajante durante el recreo.
- Realizar en la clase botes de la calma y diversos materiales que puedan ser utilizados por los alumnos en momentos de enfado.
- Realizar sesiones de Taichi quincenales por alguien externo para que luego nosotros le podamos dar una continuidad.
- Formar al profesorado sobre técnicas de relajación.
- Proporcionar a la familia charlas sobre la importancia y beneficios del descanso para el desarrollo físico y emocional de los niños. Dar pautas para llevarlo a cabo.

ACTIVIDADES QUE FOMENTEN HÁBITOS POSTURALES CORRECTOS

EDUCACIÓN INFANTIL

- Comenzar las asambleas con canciones que trabajen la postura correcta para estar sentado en el suelo. (Indio Apache, etc.).
- Utilizar canciones cortas y retahílas para recordar a los niños como sentarse bien en la silla.
- Organizar charlas con profesionales de la salud, para que les enseñen buenos hábitos posturales a lo largo del día y de la noche.
- Realizar actividades de psicomotricidad para desarrollar buenos hábitos posturales.
- Utilizar diferentes juegos para aprender a coger cosas correctamente del suelo utilizando la postura correcta.
- Realizar juegos de equilibrio para andar con la espalda recta y barbilla levantada.
- Realizar actividades para trabajar correctamente la pinza y la posición corporal adecuada en el trabajo de ficha.

1^{er} EQUIPO DOCENTE

- Organizar charlas con organizaciones dedicadas a la higiene postural.
- Realizar carteles con modelos de posturas correctas
- Visualizar videos explicativos y visuales acerca de posturas correctas
- Recomendar en las reuniones de padres el uso adecuado del mobiliario y buscar posturas cómodas y seguras para la espalda.
- A comienzo de curso, los profesores evaluarán si el mobiliario de la clase es adecuado para las características físicas de cada niño.
- Fomentar que los niños asistan a clases de natación.
- Establecer a nivel centro una rutina diaria de organización de deberes y mochilas al final de la jornada con el objetivo de aligerar el peso de las mochilas
- Realizar programas de modificación de conducta para trabajar todo lo relacionado con posturas. Por ejemplo utilizando el programa CLASS DOJO.

2^o EQUIPO DOCENTE

- Proporcionar información por un especialista fisioterapéutico, sobre las posturas correctas en la vida diaria así como soluciones a los problemas ya causados. Tanto a alumno, padre y profesores implicados.
- Poner carteles en las paredes con la postura correcta para estar sentados.
- Tener un control y seguimiento de la postura correcta en las aulas.
- Trabajar desde las clases de Educación Física posturas adecuadas de desplazamiento, recoger cosas del suelo, subida y bajadas de escaleras, transporte de materiales y mochilas....

- Incentivar la realización de actividades deportivas que fomenten una buena postura corporal: natación, estiramientos...
- Dar a conocer las diferentes partes del cuerpo y estructura ósea, la importancia de cuidarla y las enfermedades que se pueden producir por un mal control postural.
- Hacer una sesión quincenal de yoga, para trabajar los estiramientos.

ENCUESTA A LAS FAMILIAS SOBRE HÁBITOS DE RECICLAJE

INFANTIL

Responder marcando con una **X**: siempre “S” - casi siempre “CS” - casi nunca “CN” - nunca “N”

PREGUNTA	S	CS	CN	N
¿Recicláis en casa?				
Si la respuesta es negativa. Por favor, explica el motivo				
¿Vuestro hijo-a participa en el reciclado que hacéis en casa?				
¿Reutilizáis envases, papel... para darles nuevos usos?				
¿Recicláis papel?				
¿Recicláis vidrio?				
¿Recicláis envases y plástico?				
¿Recicláis aceite doméstico?				
¿Recicláis pilas?				
¿Recicláis bombillas y fluorescentes?				
¿Recicláis ropa?				

1^{er} EQUIPO DOCENTE

Responder marcando con una **X**: siempre “S” - casi siempre “CS” - casi nunca “CN” - nunca “N”

PREGUNTA	S	A V	N
¿Recicláis envases en casa?			
¿Recicláis papel y cartón en casa?			
¿Recicláis vidrio en casa?			
¿Recicláis aceite en casa?			
¿Recicláis pilas y baterías en casa?			
¿Reutilizáis ropa en casa (por ejemplo entre hermanos o donando a ONGs)?			
¿Consideráis que es necesario reciclar?			

¿Conoces el punto limpio de Alcalá de Henares?			
¿Utilizas el punto limpio para otros reciclajes como madera o metal?			
¿Llevas los medicamentos terminados o caducados a las farmacias?			

2º EQUIPO DOCENTE

Responder marcando con una **X**: siempre “S” - casi siempre “CS” - casi nunca “CN” - nunca “N”

PREGUNTA	S	CS	CN	N
Considero necesario llevar a cabo actividades de reciclaje.				
Distingo los recipientes en los que hay que llevar a cabo el reciclaje.				
Reciclo papel.				
Reciclo vidrio.				
Reciclo plásticos.				
Reciclo aceite vegetal.				
Reciclo pilas.				
Reciclo bombillas.				
Reciclo medicamentos.				
Reciclo ropa y calzado.				
Utilizo habitualmente el punto limpio.				
Llamo al ayuntamiento cuando necesito que retiren algún elemento voluminosos (electrodomesticos, muebles, restos de plantas...)				
Conciencio a los niños sobre la importancia de reciclar y las consecuencias que esto conlleva.				
Intento evitar comprar productos más contaminentes (aerosoles, alimentos envueltos y plastificados...).				
Soy consciente de que el consumo desmedido incrementa los residuos.				
Tiro habitualmente alimentos perecederos ya estropeados y/o caducados.				
Reutilizo materiales para otras finalidades.				
Compro y vendo cosas de segunda mano.				
Intento arreglar un objeto antes de comprar otro nuevo.				

ACTIVIDADES PARA CONCIENCIAR DE LA IMPORTANCIA DEL RECICLAJE

INFANTIL

- Recibir una charla informativa a cargo de un experto en medio ambiente.
- Recibir una charla informativa a cargo de una empresa de reciclaje.
- A lo largo del curso utilizar materiales reciclados para diferentes actividades.
- Visionado de imágenes de paisajes naturales y la modificación que sufren con la contaminación.
- Aprender poesías y rimas relacionadas con el cuidado del medio ambiente y del reciclaje.
- Dramatización de cuentos relacionados con el cuidado del medio ambiente y del reciclaje.

1^{er} EQUIPO DOCENTE

- Excursión al punto limpio.
- Excursión a una fábrica de reciclado.
- Charlas sobre el reciclaje y cuidado del medio ambiente.
- Celebrar el día de la tierra (22 de abril).
- Videos de concienciación sobre el reciclaje.
- Canciones y raps sobre reciclaje para fijar los contenidos que se hayan tratado.
- Con el permiso de los padres hacer grupos de limpieza semanales para ser conscientes de la basura que hay en el patio de nuestro colegio y sentir que si nadie tira desperdicios al suelo luego no hay que recogerlo.

2^o EQUIPO DOCENTE

- Visita a la depuradora de Alcalá.
- Visita a una planta de reciclaje.
- Ver documentales sobre las consecuencias del consumismo sobre el medio ambiente.
- Hacer dramatizaciones que puedan representar a los alumnos de cursos inferiores sobre las consecuencias de no reciclar para el medio ambiente.
- Recibir charlas sobre cómo repercute nuestra actuación en la naturaleza.
- Proporcionar un taller sobre reciclaje en el aula.
- Crear una patrulla ecológica para controlar, concienciar y orientar sobre la recogida de basura en el recreo y hacerles ver la importancia del reciclado para el cuidado del planeta.
- Concienciar de la importancia de la reutilización de los materiales (ropa, juguetes...) para proporcionarle una nueva vida útil.

ACTIVIDADES PARA INTRODUCIR HÁBITOS DE RECICLAJE

INFANTIL

- Poner el aula tres papeleras diferenciadas por colores para reciclar en ellas, azul para el papel, verde para orgánica y amarilla para plástico y envases. Reciclar en cada una los residuos que correspondan.
- Decorar las papeleras con dibujos o fotos de los materiales y objetos a reciclar en cada una de ellas.
- Destinar un rincón para el reciclaje.
- Cada día los ayudantes asignándose encargan de llevar las bolsas de residuos a los contenedores correspondientes que el colegio ha habilitado para ello.
- A lo largo del curso utilizar materiales reciclados para diferentes actividades.
- Realizar una Gymkana con materiales reciclados, para que vean las posibilidades de su reutilización.
- Recibir una charla informativa a cargo de una empresa de reciclaje.
- Visionado de vídeos y canciones en las que el reciclaje sea el protagonista.
- Exposición de juguetes elaborados con material reciclado.
- Elaboración de carteles que motiven el reciclaje.

1^{er} EQUIPO DOCENTE

- Juegos tipo gymkana con materiales de reciclaje por zonas y rotando: tetris con cajas de cartón, bolos con bricks de leche, etc...
- Manualidades con material reutilizable realizando una exposición en los pasillos o un concurso.
- Poner los recipientes de cada reciclaje (plástico, papel y orgánico) y que los propios alumnos lleven un control de si está bien hecho o no.
- Elaboración de juegos tradicionales tipo parchís, oca, trivial sobre temas de reciclado.
- Continuar con la patrulla ecológica en el patio y en el aula nombrar un encargado de vigilancia de reciclado.
- Dar un refuerzo positivo mensual por los buenos resultados obtenidos en la tarea de reciclaje.

2^o EQUIPO DOCENTE

En el aula:

- Crear ellos mismos los contenedores aptos para cada tipo de reciclaje.
- Proporcionar un taller sobre reciclaje en el aula.
- Juegos de habilidad para colocar tarjetas de diferentes materiales en el contenedor adecuado.
- Poner en el aula algún encargado semanal de reciclaje y limpieza del aula, para que se encargue de asegurarse la correcta utilización de los contenedores.
- Crear una patrulla ecológica para controlar, concienciar y orientar sobre la recogida de basura en el recreo.

- Realizar taller de creación de recipientes para reciclar pilas, tapones, bolígrafos...para llevar a casa y utilizarlo.
- Creación de carteles informativos sobre donde están los puntos de reciclaje.
- Taller de manualidades con materiales reciclados en las clases de plástica o para regalos especiales (día del padre, de la madre, del libro...).

En casa:

- Aplicar en casa los aprendizajes llevados a cabo en el centro sobre reciclaje, transmitiendo a la familia la importancia de estos hábitos para el cuidado del medio ambiente.
- Utilizar los recipientes creados en clase para reciclar materiales pequeños.
- Orientar a los padres sobre qué tipo de productos son los menos contaminantes (pocos embalajes de plástico, evitar consumo excesivo...).

En la calle:

- Tirar los desechos generados en el contenedor adecuado.
- En las salidas del centro, deben llevar bolsas para guardar sus residuos y orientarles sobre donde los deben tirar.

7. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación del proyecto se realizará desde dos ámbitos, la **evaluación interna** del propio equipo directivo y la **evaluación externa**, realizada por el equipo docente a través del Claustro de profesores y demás miembros de la Comunidad Educativa, representados en el Consejo escolar.

La evaluación se realizará en varios momentos que se indican en la siguiente tabla, se realizará una revisión general para analizar y reflexionar sobre el desarrollo del proyecto, y así poder llevar a cabo las modificaciones de la planificación si fuese necesario. Al finalizar el mandato se realizará la evaluación final cuantificando los objetivos conseguidos mediante la aplicación de los indicadores de logro.

*P.A	INDICADOR DE LOGRO	TEMPORALIZACIÓN	RESPONSABLE
1.1.1.	Nº de comunicaciones y publicaciones	Anual	Directora
1.1.2	Nº de actividades realizadas y nº de asistentes	Anual	Directora
1.1.3.	Nº de profesores que participan en las actividades	Anual	Directora
1.2.1.	Nº de evaluaciones realizadas y nº de reuniones	Anual	Directora
1.2.2.	Resultado de los cuestionarios de detección	Anual	Directora
1.2.3.	Nº de profesores que participan en los intercambios de información Nº de experiencias compartidas	Anual	Jefa de estudios
1.3.1.	Facilidad para acceder a los documentos	Trimestral	Secretaria
1.3.2.	Nº de profesores que reciben los documentos en formato digital	Anual	Directora
1.3.3.	Nº de profesores que utilizan el documento	Anual	Directora
2.1.1.	Se ha realizado el estudio de la población /Se ha incluido en el PEC	Anual	Director
2.1.2.	Se han adaptado los principios generales	Anual	Directora
2.1.3.	Se ha hecho una revisión minuciosa tomando como referencia la LOMCE y adaptado el documento.	Anual	Directora
2.1.4.	Nº de familias que consultan el PEC del centro	Anual	Directora
2.2.1.	Los alumnos han cumplido con los cometidos encomendados	Anual	J.E.
2.2.2.	El Nº de concursos organizados ha sido el adecuado El Nº de alumnos que han participado ha sido el adecuado	Anual	J.E.
2.2.3.	Ha colaborado el AMPA/ Nº de padres que han colaborado Ha sido efectiva la colaboración de los alumnos	Anual	Directora
2.2.4.	Nº de actividades de formación ofertadas /Interés despertado en las familias/ Nº de asistentes y satisfacción	Anual	Directora
2.2.5.	Nº de reuniones realizadas/ Efectividad de las reuniones realizadas/ Efectividad de las reuniones tomando como referencia nº de decisiones	Anual	Directora
2.2.6.	Nº de actividades realizadas/Nivel de satisfacción con las entidades	Anual	Directora
2.4.1	Nº de actividades realizadas	Anual	J.E.