

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

LA PARTE FINAL DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA: JUEGOS.

Autor: Juan Carlos Muñoz Díaz

Maestro de Educación Física
E-mail: donjuancarlos@telefonica.net

RESUMEN

En este artículo tratamos de transmitir la importancia de las actividades que se realizan en la parte final de la sesión de Educación física. Para ello realizamos una justificación basada en el Real Decreto de enseñanzas mínimas, aportando actividades tipo que se pueden trabajar en esta fase de la sesión, así como las competencias básicas que se pueden desarrollar. Finalmente desde un punto de vista práctico se ofrece una gran variedad de juegos y actividades para hacer de esta fase un momento divertido a la vez que logramos bajar la intensidad de la sesión favoreciendo la vuelta a la calma.

PALABRAS CLAVE:

Vuelta a la calma, juegos, juegos recreativos, juegos cooperativos, la sesión, partes de la sesión, relajación, animación, desactivación...

1. INTRODUCCIÓN.

Para VICIANA, SALINAS y LOZANO (2006) la sesión es “la unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, y precisa de un marco de referencia (unidad didáctica) para, conjuntamente a otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos”.

El desarrollo de las sesiones de Educación física no debe reducirse a una mera relación de ejercicios sino que ha de atenerse a un esquema predeterminado, en consonancia con la unidad didáctica donde está ubicada y de ninguna manera podemos limitarnos a improvisar nuestra actuación dentro de ella.

Siguiendo la tendencia más utilizada en la estructuración de la sesión podemos contemplar tres partes, que no tiene porqué aparecer diferenciadas, sino continuación una de otra, y seremos nosotr@s l@s maestr@s quienes estableceremos los objetivos de cada una de ellas. Estos tres tiempos dependiendo de los autores reciben distintas denominaciones:

- **Fase de iniciación, animación, introducción o calentamiento:** posee la finalidad de iniciar la organización de la clase y del ambiente mediante técnicas, instrumentos y tareas encaminadas a la entrada en situación de l@s alumn@s. Se realizan juegos que primen la creatividad y el carácter global de las ejercitaciones, que podrán ser tanto individuales como en grupo. En la planificación de juegos para esta fase tenderemos en lo posible a seguir los principios del calentamiento (activar de manera progresiva los diferentes sistemas y aparatos corporales que van a participar en la actividad y evitar y prevenir posibles lesiones), pero sin que el alumn@ lo viva como tal. Sin duda un calentamiento tipo resulta rutinario y aburrido para el alumn@.
- **Fase de aplicación, central o principal:** va encaminada al trabajo de contenidos más concretos y a la consecución de objetivos específicos de la sesión. A medida que se va desarrollando la sesión las fuentes energéticas descienden, por lo tanto debemos incluir actividades más motivantes para mantener la atención, así como las situaciones competitivas o cooperativas a través de los juegos.
- **Fase final, de vuelta a la calma o desactivación:** se realizan actividades con menor exigencia, de esta forma se pretenderá la asimilación de los contenidos trabajados y establecer situaciones de relajación y vuelta a la calma que contribuyan al tránsito a otro tipo de tareas escolares. Podremos evaluar el trabajo realizado y por último realizar tareas de recogida de material.

Es precisamente en esta última parte en donde vamos a centrar nuestra atención.

2. LA PARTE FINAL DE LA SESIÓN, DE VUELTA A LA CALMA O DESACTIVACIÓN.

Sin duda, la parte final de la sesión es un momento olvidado y menospreciado. Esto es así por varias circunstancias:

- Porque llegamos a ella sin tiempo. Dedicamos mucho tiempo a la parte central de la sesión al considerarla como la más importante por que ella se desarrollan los objetivos de nuestra planificación.
- Porque las tareas que programamos suelen ser de relleno y nosotros mismos no tenemos confianza en su utilidad.
- Porque se realizan tareas poco atractivas para nuestros alumn@s.
- Porque no tenemos suficientes recursos para darle significatividad dentro de la organización de la propia sesión.

Sea como fuere, huimos de ella o tratamos de esquivarla. De este modo los alumn@s se van derechos a clase jadeando y sudando, excitados y en muchas ocasiones protestando las circunstancias originadas en los juegos.

El Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria, para el área de Educación física, nos indica que *“esta área, que tiene en el cuerpo y en la motricidad humana los elementos esenciales de su acción educativa se orienta, en primer lugar, al desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida”.*

Por otra parte este Real Decreto considera que *“la enseñanza de la Educación física en estas edades debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y de la conducta motriz. En este sentido, el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda en la mejora de la autoestima”.*

Finalmente el Real Decreto hace referencia a que *“las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, transferibles al quehacer cotidiano, con la voluntad de encaminar al alumnado a establecer relaciones constructivas con las demás personas en situaciones de igualdad”.*

Tras una lectura minuciosa podemos afirmar que las actividades que planteemos en la parte final de la sesión pueden y deben cumplir perfectamente con lo establecido en este Real Decreto.

Teniendo en cuenta los grandes bloques de contenidos del área podemos establecer una gran variedad de actividades:

- **Actividades de conocimiento y percepción de nuestro propio cuerpo:**
 - Ejercicios o juegos de respiración.
 - Ejercicios o juegos de relajación.
 - Ejercicios o juegos sensoriales.
 - Ejercicios o juegos de experimentación de posturas corporales.
 - Ejercicios de representación del propio cuerpo.
 - Situaciones de valoración y aceptación de la propia realidad corporal.

- **Actividades de percepción y valoración del cuerpo de los demás:**
 - Ejercicios y juegos de respiración y relajación por parejas.
 - Ejercicios o juegos sensoriales en grupo.
 - Experimentación de posturas corporales en grupo.
 - Representación del cuerpo de los demás.
 - Situaciones de valoración y aceptación de la realidad corporal de los demás.

- **Actividades para el desarrollo de habilidades motrices.**
 - Formas y posibilidades del movimiento
 - Utilización de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.
 - Ejercicios o juegos de control motor y dominio corporal.
 - Situaciones de aceptación de las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
 - Situaciones de valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

- **Actividades de expresión corporal:**
 - Juegos de imitación.
 - Juegos de mimo.
 - Dramatizaciones.
 - Danzas.
 - Juego con canciones infantiles.

- **Actividades físicas relacionadas con la salud:**
 - Actividades de mejora de las cualidades físicas básicas, en concreto de la movilidad articular y la elasticidad muscular.
 - Actividades de adquisición de hábitos posturales y de higiene corporal.

- Situaciones de reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud.
 - Situaciones de valoración de la vuelta a la calma como elemento de recuperación.
- **Juegos:**
 - Juegos cooperativos.
 - Juegos grupales.
 - Juegos sensoriales.
 - Juegos de relación.
 - Juegos recreativos.
 - Juegos populares.
 - Aceptación de reglas.
 - Valoración del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

3. LA PARTE FINAL Y EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS BÁSICAS.

El Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre introduce un nuevo elemento curricular, las competencias básicas. La parte final de la sesión es también un buen momento para el desarrollo de una gran variedad de competencias básicas, no sólo relacionadas con el componente motriz, además cuando se realizan tareas en donde el alumn@ se comuniquen con los demás, evalúe el trabajo realizado, opine y comente las situaciones que se han dado durante el desarrollo de la sesión o bien se transfieran contenidos de otras áreas.

- **Competencia lingüística:**
 - Escuchar bien a los demás para conocer cosas interesantes y para entender bien lo que nos dicen (compresión oral).
 - Expresar ideas, sentimientos o necesidades (expresión oral)
 - Acompañar la expresión oral con otros elementos comunicativos no verbales (expresión oral y corporal).
 - Disfrutar leyendo cuentos motrices (lectura).
 - Escribir para aportar información ordenada sobre acontecimientos, experiencias y puntos de vista (expresión escrita).
 - Disfrutar escuchando lecturas (compresión escrita).
 - Usar el vocabulario adecuado (vocabulario).
- **Competencia matemática:**
 - Conocer y manejar los elementos matemáticos básicos en situaciones reales o simuladas de la vida cotidiana (numeración y cálculo).

- Plantear y resolver problemas a partir de una situación de la vida cotidiana (resolución de problemas).
 - Reconocer magnitudes mensurables: longitud, masa, amplitud de ángulos, tiempo, superficie, capacidad (medida).
 - Distinguir líneas, superficies y volúmenes (geometría).
- **Competencia de conocimiento e interacción con el mundo físico:**
 - Percibir e interactuar con el propio cuerpo.
 - Conocer y localizar elementos del cuerpo.
 - Conocer y localizar elementos del cuerpo, relacionando causas relevantes y efectos.
 - Mejorar o mantener la condición física orientada a la salud.
 - Conocer y adoptar las actuaciones necesarias para prevenir riesgos.
 - Interactuar en el espacio físico con los demás.
 - Conocer y practicar juegos que sirvan de alternativa de ocupación del tiempo libre.
 - Interiorizar los elementos clave de la calidad de vida de las personas.
 - Conocer, practicar y valorar la actividad física como elemento de salud.
- **Tratamiento de la información y competencia digital:**
 - Buscar, seleccionar, registrar, tratar y analizar la información.
 - Valoración crítica de mensajes y estereotipos referidos al cuerpo.
 - Uso correcto del lenguaje
 - Argumentación clara de las ideas
 - Trabajar en entornos colaborativos.
 - Observar y clasificar objetos de forma directa.
- **Competencia social y ciudadana:**
 - Tener confianza en los demás.
 - Mostrar interés y respeto por los demás.
 - Valorar la amistad y demostrarlo con comportamientos adecuados.
 - Prestar y aceptar el apoyo y colaboración de los demás.
 - Participar en actividades que requieran esfuerzos compartidos.
 - Preferir participar en propósitos compartidos a mantenerse al margen.
 - Disfrutar con los demás en juegos y tareas compartidas.
 - Valoración de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas.
 - Reflexionar de forma crítica y lógica sobre los hechos y problemas.
 - Resolución de conflictos mediante el diálogo.

- Dialogar con los demás de manera adecuada.
- Valorar la importancia de escuchar bien a los demás.
- **Competencia cultural y artística:**
 - Expresar ideas y sentimientos a través del lenguaje corporal.
 - Explorar y utilizar las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento.
 - Utilizar la música como fuente de disfrute.
 - Aplicar habilidades de pensamiento divergente.
 - Poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos
 - Emplear algunos recursos para realizar creaciones propias y la realización de experiencias artísticas compartidas.
 - Cultivar la propia capacidad estética y creadora.
- **Competencia para aprender a aprender:**
 - Conocimiento de si mismo y de las propias posibilidades y limitaciones.
 - Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos.
 - Observar y registrar hechos y relaciones
 - Concentrarse durante periodos cortos y largos de tiempo.
 - Realizar valoraciones críticas.
 - Tener conciencia de las capacidades de aprendizaje: atención, concentración, memoria, comprensión y expresión lingüística, motivación de logro, etc
 - Ser capaz de trabajar de forma cooperativa
 - Resolver problemas.
- **Autonomía e iniciativa personal:**
 - Tener confianza en sí mismo.
 - Valorar las ideas de los demás.
 - Conocerse a sí mismo y autocontrolarse.
 - Saber dialogar y negociar.
 - Afrontar los problemas.
 - Analizar posibilidades y limitaciones.
 - Buscar las soluciones y elaborar nuevas ideas.
 - Extraer conclusiones.
 - Aportar soluciones creativas.
 - Tomar decisiones.

4. JUEGOS PARA LA PARTE FINAL DE LA SESIÓN.

Tras este gran despliegue de actividades y competencias básicas que he realizado desde un marco teórico es necesario visualizarlo de una forma práctica. Por ello vamos a describir distintos juegos, que desde mi punto de vista, son muy apropiados para esta fase de la sesión.

Nombre del juego:	"FORMAR PALABRAS CON EL CUERPO"
Edad: 6 a 10 años	Recursos materiales: el propio cuerpo y el de los demás.
Disposición inicial:	En grupos de 8-10 alumn@s.
Desarrollo:	Cada grupo forma una palabra utilizando su cuerpo. Cada niño representa una letra. El resto de grupos debe adivinar de qué palabra se trata.
Variantes:	Formamos una frase colectiva.
Observaciones:	Previamente los alumnos deben conocer el abecedario con posturas.

Nombre del juego:	"EL ESQUELETO"
Edad: 8-12 años	Recursos materiales: Tizas.
Disposición inicial:	En grupos 4 alumn@s.
Desarrollo:	Cada grupo dibuja un esqueleto en el suelo siguiendo las indicaciones del profesor/a. Estas indicaciones harán referencia a huesos.
Variantes:	En edades más tempranas pueden dibujarse el cuerpo humano mediante partes corporales.
Observaciones:	Previamente los alumnos deben conocer los principales huesos del cuerpo humano.

Nombre del juego:	“EL ESCULTOR”
Edad: 6 a 12 años	Recursos materiales: el propio cuerpo y el de los demás.
Disposición inicial:	Por parejas.
Desarrollo:	Uno modela una figura con el cuerpo de su compañer@ y pasado un tiempo observamos la exposición de todos y elegimos el que más nos guste. Cambio de roles.
Variantes:	Aumentar el número de componentes del grupo, con uno o varios escultores o con una o varias esculturas.
Observaciones:	Los alumn@s deben trabajar el mayor número de partes corporales del compañer@ incluido el rostro.

Nombre del juego:	“MASAJE DE MÚSCULOS”
Edad: 8-12 años	Recursos materiales: Pelotas o globos.
Disposición inicial:	Por parejas, uno tumbado, el otro de rodillas a su lado.
Desarrollo:	Uno con una pelota pequeña la hace rodar sobre el cuerpo de su compañer@, que está tumbado y relajado, por los músculos que vaya indicando el profesor/a.
Variantes:	Con globos la sensación es más placentera en el niño que permanece relajado.
Observaciones:	Previamente los alumnos deben conocer los principales músculos del cuerpo humano.

Nombre del juego:	“LOS MOSQUITOS”
Edad: 8-12 años	Recursos materiales: nuestro propio cuerpo.
Disposición inicial:	Sentados en corro.
Desarrollo:	El profesor/a dice “el mosquito vuela, vuela y se pone en (articulación)”. Los niñ@s dicen “cómo me pica el/la (articulación), rasca, rasca” y se rascan en esa articulación.

Variantes:	El profesor puede decir huesos o músculos para despistar, los que se equivoquen deben intentar hacer reír a los demás utilizando gestos graciosos.
Observaciones:	Previamente los alumnos deben conocer las principales articulaciones del cuerpo humano.

Nombre del juego:	“PASAR LA CORRIENTE”
Edad: 6-12 años	Recursos materiales: nuestro propio cuerpo.
Disposición inicial:	Sentados en círculo con las manos cogidas y con un jugador en el centro con los ojos tapados.
Desarrollo:	El emisor guiña con un ojo al niñ@ que va a mandar el mensaje. En ese momento el que la queda abre los ojos y el juego se inicia cuando el emisor dice en voz alta “envío un mensaje a...”. y tratar de enviar el mensaje al receptor apretando las manos a un compañer@ de un lado, éste a su vez hará lo mismo hasta que llegue el apretón al receptor. El jugador que se sitúa en medio tiene que intentar interceptar el mensaje.
Variantes:	Cogidos de los hombros el mensaje se pasa tocando el hombro del compañer@.
Observaciones:	Tratar de que no aprieten o golpeen con fuerza sobre el compañer@.

Nombre del juego:	“EL ASESINO”
Edad: 6-12 años	Recursos materiales: nuestro propio cuerpo.
Disposición inicial:	Sentados en círculo, uno hace de “asesino”, otro queda fuera y es el “detective”.
Desarrollo:	El “asesino” mata guiñando un ojo al resto de sus compañer@s tratando de no ser visto por el “detective” que debe averiguarlo. El niñ@ “matado” se dejará caer de espaldas en el suelo gritando en voz alta “¡ay!”.

Variantes:	El asesino puede pasar su rol a otro compañer@ guiñando los dos ojos a la vez.
Observaciones:	El "detective" debe permanecer de espalda en el momento que se designa al "asesino"

Nombre del juego:	"PALABRAS ENCADENADAS"
Edad: 8-12 años	Recursos materiales: la memoria.
Disposición inicial:	Sentados en círculo.
Desarrollo:	Un niñ@ propone un tema, por ejemplo dice el nombre de una fruta, manzana, el segundo dice manzana y otra fruta, por ejemplo plátano, el que sigue agregará algo más, manzana, plátano y pera, y así se continuará sin alterar el orden u omitir el nombre de alguno de ellos.
Variantes:	Otras posibilidades: países, provincias, pueblos, ríos, verbos acabados en -ar, -er o -ir.
Observaciones:	Los niñ@s deben esperar su turno para decir lo que le corresponda. Hay que estar en silencio para oír y poder recordar las palabras dichas anteriormente.

Nombre del juego:	"EL MERCADO CHINÍ CHINÓ"
Edad: 8-12 años	Recursos materiales: ninguno.
Disposición inicial:	Sentados en círculo.
Desarrollo:	El animador dice: "imaginaos que estamos en el mercado de chiní chinó, que es un mercado chino, en el cual se pueden comprar unas cosas y otras no, por ejemplo yo compraría una cama". Entonces los participantes van diciendo cosas que quieren comprar. Si las palabras llevan "i" u "o" se les dice que no las pueden comprar, y si no llevan sí. Los niños deben descubrir por qué pueden o no comprar las cosas.

Nombre del juego:	“COMUNICACIÓN MARCIANA”
Edad: 6-10 años	Recursos materiales: nuestro propio cuerpo y el de los demás.
Disposición inicial:	Sentados en círculo.
Desarrollo:	Somos marcianitos que para comunicarnos debemos desplegar nuestras antenas (manos abiertas con el dedo pulgar tocando en las sienes y moviendo el resto de los dedos), pero además necesitamos la colaboración de los compañer@s situados a nuestro lado, quienes realizarán el mismo movimiento pero sólo con la mano que está más próxima a nosotros. El juego se inicia diciendo “soy el marcianito (Andrés, Rocío, Eva...) y quiero comunicarme con el marcianito (Jaime, José, Ana...). Si alguien no cumple con su cometido tendrá que levantarse y dar una vuelta alrededor del corro, en ese momento el niñ@ que esté más cerca despliega la antena y ayuda en la comunicación.
Variantes:	El que olvida de sacar las antenas debe contar un chiste o realizar una acción.
Observaciones:	Debemos insistir en que los ayudantes sólo mueven la mano más cercana del comunicador. Se trata de realizar un ejercicio de lateralización.

Nombre del juego:	“LA TABLA DE MULTIPLICAR”
Edad: 9-12 años	Recursos materiales: el propio cuerpo.
Disposición inicial:	Sentados en círculo.
Desarrollo:	Previamente se elegirá un número del 1 al 9. Una vez seleccionado, deberán empezar de izquierda a derecha a decir números rápidamente en orden ascendente y consecutivos. Cuando el número que se dice es múltiplo del número elegido se sustituirá por una palmada y un se dirá en voz alta “ pum ”. El que se equivoca suma un punto y cuando tenga dos deberá hacer mimos para hacer reír a sus compañer@s quienes tratan de evitarlo.
Variantes:	Cambiar la palabra a decir por ejemplo “chungüí” “wachi”, o la acción a realizar, levantarse-sentarse, tumbarse-sentarse...

Observaciones:	Debemos insistir en que los ayudantes sólo mueven la mano más cercana del comunicador. Se trata de realizar un ejercicio de lateralización.
-----------------------	---

Nombre del juego:	“A QUE TE TOCO”
Edad: 6-12 años	Recursos materiales: pelota, pañuelo.
Disposición inicial:	Sentados en círculo con un niñ@ en medio con los ojos vendados y piernas abiertas y entre ellas se sitúa una pelota.
Desarrollo:	El profesor/a señala un jugador/a que tendrá que intentar arrebatarse la pelota con mucho sigilo para no ser tocado, en este caso cambia el rol con el que la quedaba.
Variantes:	De pie.
Observaciones:	Es imprescindible el silencio máximo para que el niño con los ojos vendados pueda oír.

Nombre del juego:	“CUHICHÍ-CUHICHÁ”
Edad: 8-12 años	Recursos materiales: el propio cuerpo.
Disposición inicial:	Sentados en círculo.
Desarrollo:	El profesor/a inicia el juego realizando un gesto repetitivo mientras dice “cuchichí-cuchichá-cuchichi-bum-bum”. A continuación el de su derecha repite el gesto y la frase e inventa un nuevo gesto que deberá repetir el siguiente. Es decir cada niño debe repetir el gesto del anterior e inventar un nuevo gesto.
Variantes:	Realización por grupos de cuatro.

Nombre del juego:	“ADIVINA LA PALABRA”
Edad: 6-12 años	Recursos materiales: ninguno
Disposición inicial:	Sentados en círculo, uno la queda fuera y se sitúa de espaldas.

Desarrollo:	Un alumn@ piensa una palabra y la clase se dividen en tantos grupos como sílabas tenga la palabra. Entra el voluntario y todos los grupos gritan su sílaba. El voluntario debe adivinar de qué palabra se trata.
--------------------	--

Nombre del juego:	“ME PICA AQUÍ”
Edad: 8-12 años	Recursos materiales: nuestro propio cuerpo.
Disposición inicial:	Sentados en círculo.
Desarrollo:	Uno dice “Me llamo Pepe y me pica la cabeza”, se rasca otra parte del cuerpo. El siguiente dice “Se llama Pepe y le pica la cabeza” y le rasca en la cabeza, continua diciendo “Yo me llamo Andrés y me pican los pies” se rasca en otra parte del cuerpo. Así sucesivamente hasta que alguien se equivoque.
Observaciones:	Es imprescindible estar muy atentos para poder recordar lo que hemos de decir y realizar.

Nombre del juego:	“EL NÚMERO HOLL”
Edad: 8-12 años	Recursos materiales: nuestro propio cuerpo y una pelota.
Disposición inicial:	De pie y en círculo con un niñ@ en el centro, éste es el “niñ@ holl”.
Desarrollo:	Elegimos un número que será el “número holl” (por ejemplo el 7). Por orden comenzaremos a contar de forma muy rápida. El juego consiste en que cada vez que tengamos que decir el 7 en su lugar diremos “holl”. Si se trata del 17 deberá decirse dieciholl, el 27 veintiholl... Simultáneamente mientras se cuenta el “niñ@ holl” va pasando de forma aleatoria un balón al resto que han de devolverle. El que se equivoque en el número o en el pase pasa a ser el “niñ@ holl”.
Variantes:	Contar hacia atrás o contar en series de dos en dos, de tres en tres...
Observaciones:	Es imprescindible estar muy atentos para recepcionar y pasar la pelota enviada por el “niñ@ holl” y para no equivocarse en el número.

Nombre del juego:	“PASA LA MÁSCARA”
Edad: 6 -12 años	Recursos materiales: nuestro propio cuerpo.
Disposición inicial:	En círculo y sentados en el suelo.
Desarrollo:	Uno de los niñ@s empieza el juego realizando una mueca con la cara. Hace como si se quitase una “máscara” y la lanza a un compañer@, para que éste imite el gesto. Este niñ@ inventa un nuevo gesto y se la pasa a otro compañer@.
Variantes:	Además de imitar el gesto se puede realizar un sonido onomatopéyico.
Observaciones:	Es muy importante definir claramente el gesto antes de lanzar la “máscara”.

Nombre del juego:	“SUBE Y BAJA EL MARTILLITO”
Edad: 6 - 10 años	Recursos materiales: nuestro propio cuerpo.
Disposición inicial:	En círculo y sentados en el suelo.
Desarrollo:	<p>Los niños cantan esta canción realizando acciones simultáneamente:</p> <p style="text-align: center;">“Sube y baja el martillito del mecánico Ramón le da vueltas a la tuerca con el ritmo del motor. Magnifico mecánico, fantástico Ramón, magnifico mecánico, fantástico Ramón.”</p> <p>Mientras se canta las dos primeras líneas de la canción se va un ritmo lento, dando alternativamente una palmada arriba y manotazos en las rodillas. Las dos últimas líneas se cantan con un ritmo más rápido frotando las manos en posición horizontal.</p>
Variantes:	Se pueden variar las acciones a realizar durante la canción.

Nombre del juego:	"EL SUBMARINO"
Edad: 6 - 10 años	Recursos materiales: pañuelos, nuestro propio cuerpo y el de los demás.
Disposición inicial:	Sentados en el suelo y separados unos dos metros aproximadamente entre unos y otros.
Desarrollo:	Se eligen 2-3 niñ@s a los que se les vendan los ojos. Éstos deben caminar en cuadrupedia entre los niñ@s sentados. Cuando uno de ellos esté a punto de chocar los que están sentados deberán decir "pi, pi, pi", a modo de radar. Esto servirá a los que tienen los ojos tapados para variar su dirección y no chocar.
Observaciones:	Solo da la señal de pitido los niños con los que se van a chocar los que la quedan. Es muy importante tomar medidas de seguridad para que los que tienen los ojos tapados no choquen con otras cosas o con otro que no ve.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- BUENO MORAL, M^a L. y otros (1990). "Educación Primaria (Primer, Segundo y Tercer Ciclo). Educación Física". Gymnos. Madrid.
- CORPAS RIVERA, F y otros (1994). "Educación Física en la Enseñanza Primaria". Aljibe. Archidona.
- PACHECO, M.J. Y CHACÓN, F. (2003) "La Organización de la Clase en EF". Madrid. GYMNOS.
- PIERON, M. (1988) "Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas". Gymnos. Madrid.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA: "Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación primaria". BOE nº 293 de 8 de diciembre de 2006.
- TORRES GUERRERO, J. y Otros. (1993) "Fundamentos Teórico Prácticos de E.F. para Educación Primaria". Rosillos. Granada.
- VARIOS; (1993) "Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria". Inde. Barcelona.
- VARIOS; (2003) "Juegos para comenzar y acabar la sesión". Inde, Zaragoza.
- VICIANA J., SALINAS, F. y LOZANO, L. "La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos". Lecturas de educación física revista digital (efdeportes.com), Buenos Aires, año 11, nº 97, junio de 2006.
- VICIANA, J.: (2002) "Planificar en Educación Física". INDE. Barcelona.