

APUNTES, MANUALES, PRESENTACIONES



Universidad de Jaén

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Manual super retos en educación física

Sara Suárez Manzano

11/2020

Educación física y su didáctica II



CREA

MANUAL SÚPER RETOS EN EDUCACIÓN FÍSICA



MATERIAL DOCENTE

SARA SUÁREZ MANZANO

Edición:

Sara Suárez Manzano

Diseño y maquetación:

Sara Suárez Manzano

CREA. Colección de Recursos Educativos Abiertos: Universidad de Jaén

Jaén, noviembre de 2020

Impreso en España

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Este material se puede utilizar y compartir siempre que se reconozca la autoría,
no se utilice para fines comerciales y no se cree ni distribuya una obra derivada



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
DISEÑO DE SÚPER RETOS.....	4
SÚPER RETOS	6
CARNETS	7
ESPECIALISTAS	15

PRESENTACIÓN

La Educación Física ha evolucionado de manera significativa en las últimas décadas, transformándose en un espacio de aprendizaje donde el movimiento, el pensamiento crítico y el trabajo en equipo convergen para promover el desarrollo integral del alumnado. Este manual docente nace de la necesidad de ofrecer herramientas prácticas y efectivas que permitan a los y las docentes incorporar metodologías activas en sus clases, motivando a sus estudiantes y fomentando hábitos de vida saludable desde una perspectiva innovadora y dinámica.

El manual que tienes en tus manos es el resultado de la experiencia en el ámbito educativo, así como de la colaboración activa de casi una veintena de docentes especializados en metodologías activas. Permite diseñar un programa adaptable que combina el desarrollo físico y cognitivo del alumnado a través de desafiantes "Súper Retos en Educación Física".

¿Qué encontrarás en este manual?

- Programa de Súper Retos en Educación Física: Una introducción detallada al programa, explicando su fundamento pedagógico, objetivos y beneficios para el alumnado.
- Retos prácticos: Un conjunto de actividades diseñadas para ser implementadas en clase, con descripciones claras, objetivos específicos y variaciones según las necesidades y niveles del grupo.
- Material extra: Un carnet personalizable para el alumnado que les permitirá llevar un registro de sus logros y progresos. Además, incluye una ficha de consulta con perfiles de docentes de Educación Física en redes sociales, donde podrás encontrar inspiración y nuevas ideas para enriquecer tus clases.

DISEÑO DE SÚPER RETOS

El programa de "Súper Retos en Educación Física" se fundamenta en principios pedagógicos que promueven un aprendizaje activo, significativo y centrado en el alumnado. La base del programa radica en combinar actividades físicas con desafíos cognitivos que estimulan habilidades como la resolución de problemas, la creatividad y la colaboración.

Este enfoque se sustenta en teorías de aprendizaje activo y constructivista, donde el estudiante es el protagonista de su propio aprendizaje. Los retos propuestos buscan fomentar la implicación emocional, cognitiva y física del alumnado, asegurando así una participación integral que trascienda la actividad motriz.

Objetivos del programa

1. Desarrollar competencias motoras y habilidades cognitivas de manera simultánea.
2. Promover la cooperación y el trabajo en equipo mediante la realización de retos grupales.
3. Fomentar el pensamiento crítico y la resolución de problemas en contextos diversos.
4. Incrementar la motivación hacia la actividad física a través de experiencias significativas y desafiantes.
5. Facilitar la inclusión y la adaptación de actividades según las necesidades individuales del alumnado.

DISEÑO DE SÚPER RETOS

Beneficios para el alumnado

El programa "Súper Retos en Educación Física" ofrece múltiples beneficios:

- Físicos: Mejora de la condición física general, el equilibrio, la coordinación y la resistencia.
- Cognitivos: Estimulación de habilidades de pensamiento crítico, resolución de problemas y creatividad.
- Socioemocionales: Refuerzo de la autoestima, el trabajo en equipo y la gestión de emociones en situaciones desafiantes.
- Motivacionales: Incremento del interés y la participación activa en las clases de Educación Física.

Con estos principios y objetivos claros, este programa se convierte en una herramienta poderosa para transformar la Educación Física en una experiencia significativa y enriquecedora tanto para el docente como para el alumnado.

Un recurso para transformar tus clases

Este material ha sido diseñado con el propósito de inspirar y apoyar a los docentes de Educación Física en su labor diaria, ofreciendo actividades que no solo desarrollen habilidades motrices, sino también competencias como la resolución de problemas, la colaboración y la creatividad. Con este manual, no solo motivarás a tu alumnado a participar activamente en tus clases, sino que también contribuirás a formar individuos más activos, saludables y comprometidos con su aprendizaje.

SÚPER RETOS

SUPER RETO SORPRESA 1

EQUILIBRIO DE ROLLOS

Material: 5 rollos de papel higiénico

Posición inicial: cuclillas, brazos esturados a altura de los hombros.
Colocando los rollos: 1 sobre la cabeza, 1 sobre cada muslo y 1 sobre cada mano

Acción: mantener la posición 10 seg.

Nivel TOP: caminar 4 pasos sin que se caigan los rollos

SUPER RETO SORPRESA 2

SARAVANGASANA - "LA VELA"

Material: esterilla

Posición inicial: tumbado

Acción: mantener la posición "la vela" 10 seg.

Nivel TOP: sin manos

SÚPER RETOS

SUPER RETO SORPRESA 3

10 PASES DE PELOTA

Material: pelota / peluche / cojín

Posición inicial: pelota delante

Acción: pasarla hacia atrás, por encima de la cabeza, recepcionar y volver a pasar la pelota hacia adelante. 5 ida-vuelta (total 10 pases).

Nivel TOP: solo con una mano.

SUPER RETO SORPRESA 4

MALABARES

Material: 3 pelotas / calcetines enrollados

Posición inicial: de pie o sentados

Acción: hacer al menos 6 lanzamientos de malabares

Nivel TOP: con piernas cruzadas, haciendo equilibrio sobre las rodillas.

SÚPER RETOS

SUPER RETO SORPRESA 5

HUEVO ESTRELLADO

Material: 1 huevo, 1 cuchara, 1 pelota pequeña y una pala / raqueta / sartén.

Posición inicial: con el huevo sobre la cuchara, sujeto con la boca.

Acción: sentarnos y levantarnos sin que se caiga el huevo

Nivel TOP: haciendo toques con la pala / raqueta / sartén.

SUPER RETO SORPRESA 6

ENCESTA EL VASO

Material: 1 vaso no frágil, 1 botella (preferiblemente con cuello largo).

Posición inicial: vaso apoyado sobre la botella.

Acción: con solo 1 dedo, dar un golpe en la parte de abajo, hacer que el vaso gire 180° y quede encajado.

Nivel TOP: de espaldas a la botella.

SÚPER RETOS

SUPER RETO SORPRESA 7

APLAUSO FLAHS

Material: 1 pelota pequeña /calcetines liados.

Posición inicial: pelota en la mano

Acción: lanzar la pelota hacia arriba, antes de la recepción dar 4 palmadas. No se despegan los pies del suelo.

Nivel TOP: dar 6 u 8 palmadas.

SUPER RETO SORPRESA 8

VRKSASANA - "EL ÁRBOL"

Material: -

Posición inicial: en pie

Acción: apoyar un pie sobre o bajo la rodilla (nunca sobre ella). Llevar las manos juntas desde el pecho hacia arriba durante la exhalación.

Nivel TOP: con ojos cerrados.

SÚPER RETOS

SUPER RETO SORPRESA 9

DANZA DE EQUILIBRIOS

Material: 6 calzados

Posición inicial: colocar los calzados como se muestra y situarnos en un extremo de la fila.

Acción: con el ritmo de la música, saltar siguiendo las indicaciones de los zapatos.

Nivel TOP: a un ritmo más rápido.

SUPER RETO SORPRESA 10

EL PANDA

Material: esterilla

Posición inicial: sentado. Pies juntos y agarrados con las manos.

Acción: sin soltar los pies rodar sobre la espalda de un lateral hacia el otro. ida-vuelta.

Nivel TOP: con los ojos cerrados.

SÚPER RETOS

SUPER RETO SORPRESA 11

EL ROLLO TUBADO

Material: 1 rollo de papel higiénico

Posición inicial: cadera flexionada 90°, rollo tumbado sobre la zona lumbar.

Acción: de un golpe de cadera colocar el rollo en posición vertical.

Nivel TOP: sin mirar el rollo.

SUPER RETO SORPRESA 12

ATRAPA LA PELOTA

Material: pelota grande / peluche / cojín

Posición inicial: pelota en las manos.

Acción: lanzarla hacia arriba y adelante, dando un salto hacia adelante atrapar la pelota con los pies.

Nivel TOP: lanzamiento más lejano.

SÚPER RETOS

SUPER RETO SORPRESA 13

LAS CUCHARAS GIRATORIAS

Material: 3 cucharas y 3 vasos.

Posición inicial: cuchara apoyada en el filo de la mesa. Los 3 vasos en fila.

Acción: con un toque en la cuchara hacer que la cuchara entre en un vaso.

Nivel TOP: colocar cada cuchara dentro de un vaso.

SUPER RETO SORPRESA 14

CARA NUEZ

Material: un fruto seco sin cáscara (una nuez).

Posición inicial: cabeza mirando hacia arriba y colocar la nuez sobre un ojo.

Acción: solo con movimiento de la cara (gestos) llevar la nuez hasta la boca.

Nivel TOP: un fruto seco más pequeño

SÚPER RETOS

SUPER RETO SORPRESA 15

6 EMOCIONES BÁSICAS

Material: -

Posición inicial: -

Acción: expresa las 6 emociones básicas.

Nivel TOP: expresar otras emociones y que las adivinen.

SUPER RETO SORPRESA 16

LANZAMIENTO DE BOLIS

Material: 3 bolígrafos

Posición inicial: 1 boli sobre el dorso de la mano.

Acción: de un rápido movimiento elevarlo y atraparlo con la mano. Repetir colocando 2 y 3 bolis.

Nivel TOP: completar el reto en 20 seg.

SÚPER RETOS

SUPER RETO SORPRESA 17

CONTROL DEL ROLLO

Material: 1 rollo de papel higiénico.

Posición inicial: rollo en el suelo.

Acción: elevar el rollo con los dos pies y darle un toque.

Nivel TOP: con el toque, lanzarlo hacia arriba y recepcionar con las manos.

SUPER RETO SORPRESA 18

HUEVO MAREADO

Material: 1 huevo y 1 cuchara

Posición inicial: sugetar con la boca el extremo de la cuchara, huevo sobre la cuchara.

Acción: hacer 3 giros completos sin que se caiga.

Nivel TOP: tras los giros, caminar 6 pasos hacia adelante.

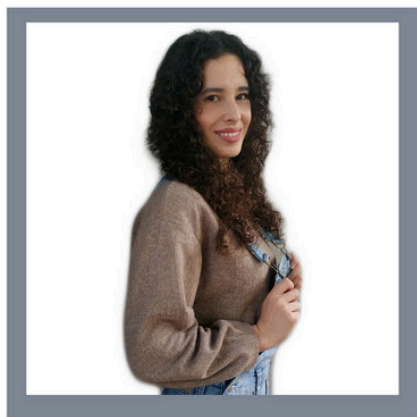
ESPECIALISTAS

Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA



Carnet de valiente

SARA



Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**

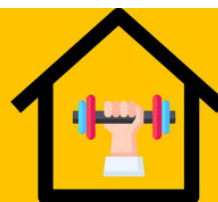


@profesarauja

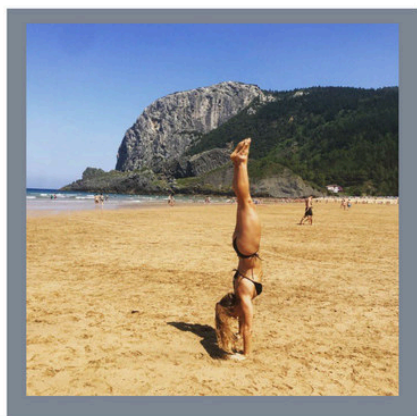
**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA



Carnet de valiente



@laprofedematemola

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**



@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

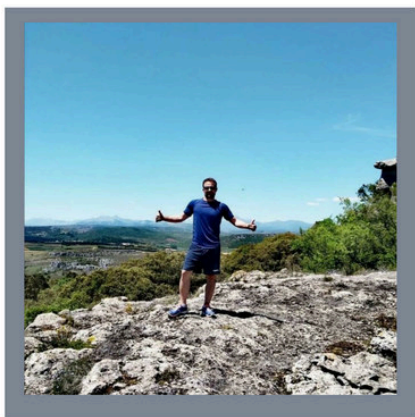
El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

ESPECIALISTAS

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



Carnet de valiente



PABLO

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**

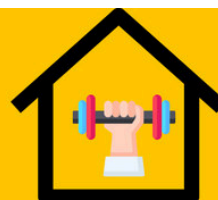


@profesarauja

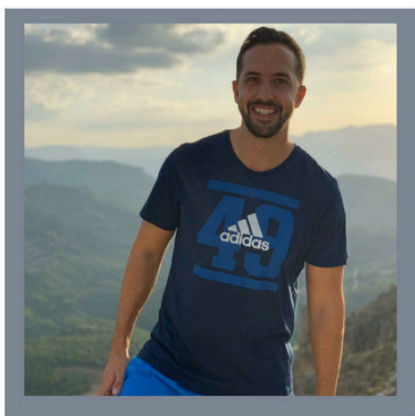
**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



Carnet de valiente



NICO

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**



@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

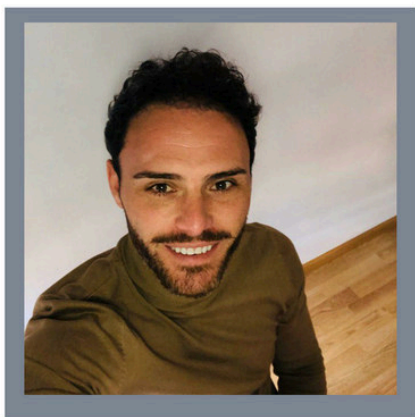
El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

ESPECIALISTAS

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



Carnet de valiente



JUANLUIS

@aulaescuela

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**

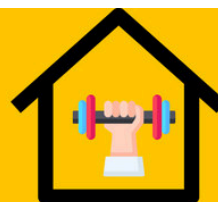


@profesarauja

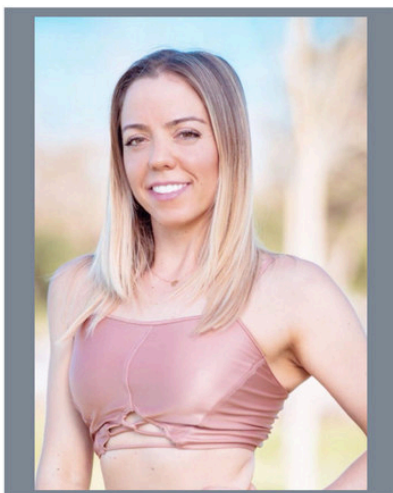
**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



Carnet de valiente



VIR

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**



@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

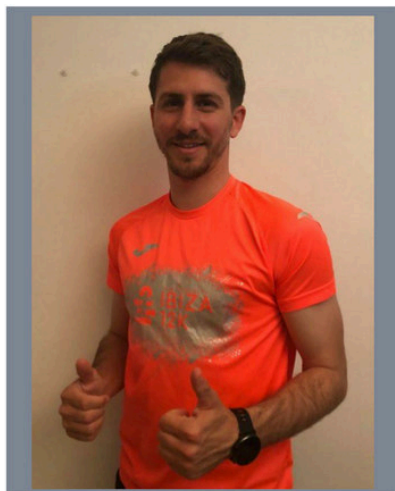
El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

ESPECIALISTAS

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



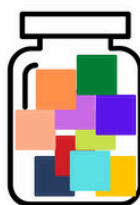
Carnet de valiente



SERGIO SÁNCHEZ

@sergio.efisica

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**

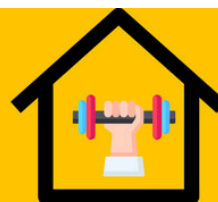


@profesarauja

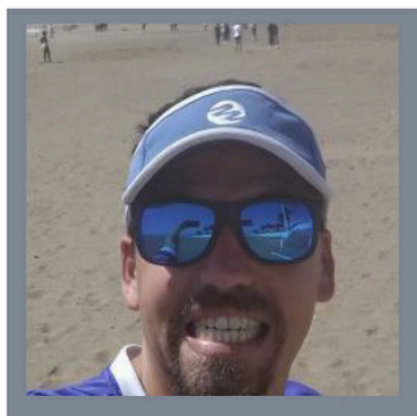
**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



Carnet de valiente



FERNANDO

@fernandoefi

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**



@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

ESPECIALISTAS

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



Carnet de valiente

MARÍA

@ef.a.reigosa



Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**

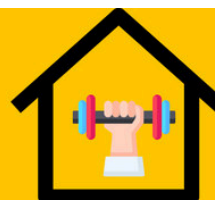


@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

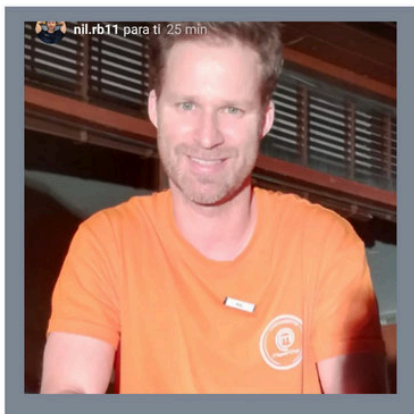
**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



Carnet de valiente

NIL

@nil.rb11



Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**



@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

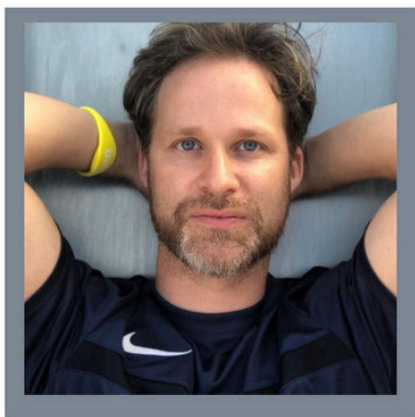
El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

ESPECIALISTAS

Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ **CASA**



Carnet de valiente



NIL

@nil.rb11

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**

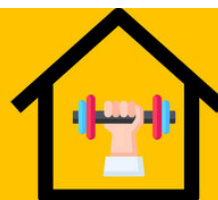


@profesarauja

L@s participantes conocerán en **DIRECTO** su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.

El mejor reto superado conseguirá un **PREMIO**

Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ **CASA**



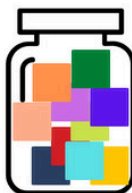
Carnet de valiente



MARÍA

@marikiyafer

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**



@profesarauja

L@s participantes conocerán en **DIRECTO** su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.

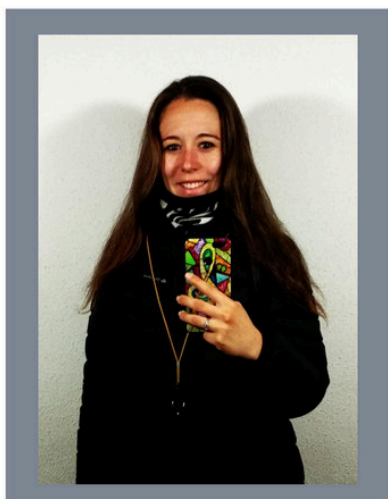
El mejor reto superado conseguirá un **PREMIO**

ESPECIALISTAS

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



Carnet de valiente



CRISOL

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**

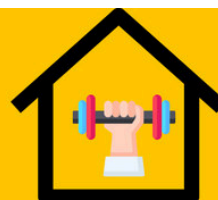


@profesarauja

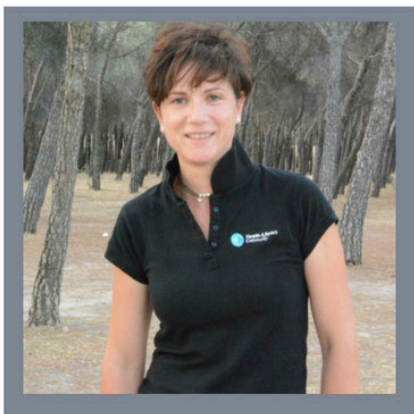
**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



Carnet de valiente



VIRGINIA

@vireducaf

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**



@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

ESPECIALISTAS

Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA



Carnet de valiente

EMI



@la_teacher-emi

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**



@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA



Carnet de valiente

JAVI



@albadalejo_99

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**



@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

ESPECIALISTAS

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**

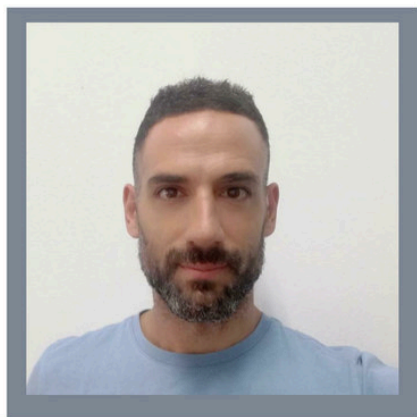


Carnet de valiente

JONATHAN

@jonathancollgarcia

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**

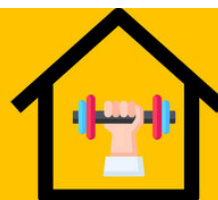


@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

**Día de la Educación Física
en la ~~calle~~ CASA**



Carnet de valiente

BELÉN

@efxperiencias

Martes A partir de las
28/04/20 **15:30h**



@profesarauja

**L@s participantes conocerán en DIRECTO su reto y
tendrá máximo 5min para conseguirlo.**

El mejor reto superado conseguirá un PREMIO

Manual súper retos en Educación Física

Un material docente ideal dirigido a alumnado de Educación física y su didáctica II. Se trata de un manual de prácticas que se puede emplear en cualquier nivel académico, desde Educación Primaria hasta la Educación Superior.

Este manual ha sido elaborado en base a la experiencia y puesta en práctica de un programa de retos físico-cognitivos para celebrar el “Día de la Educación Física en la Calle”. debido a la CONVID-19 se ha tenido que realizar en casa. Convirtiéndose así en una opción ideal para los días de lluvia o tareas a realizar en casa.

Se presenta una propuesta práctica que han realizado casi una veintena de docentes con experiencia en metodologías activas. Por lo que animamos a que la pongas en práctica en tu aula o entorno docente.

En el inicio del manual encontrarás la explicación del programa de los “Súper retos en Educación Física”. Seguidamente, los 18 retos que proponemos para su realización con tu alumnado.

A modo de material extra, encontrarás la ficha de consulta de los perfiles en redes sociales de docentes de Educación Física que puedes buscar para encontrar más ideas de Retos para tu aula.

Un material docente listo para usar en clase y con el que podrás motivar a tu alumnado a la práctica de Actividad Física desde tu asignatura.

Sara Suárez Manzano

