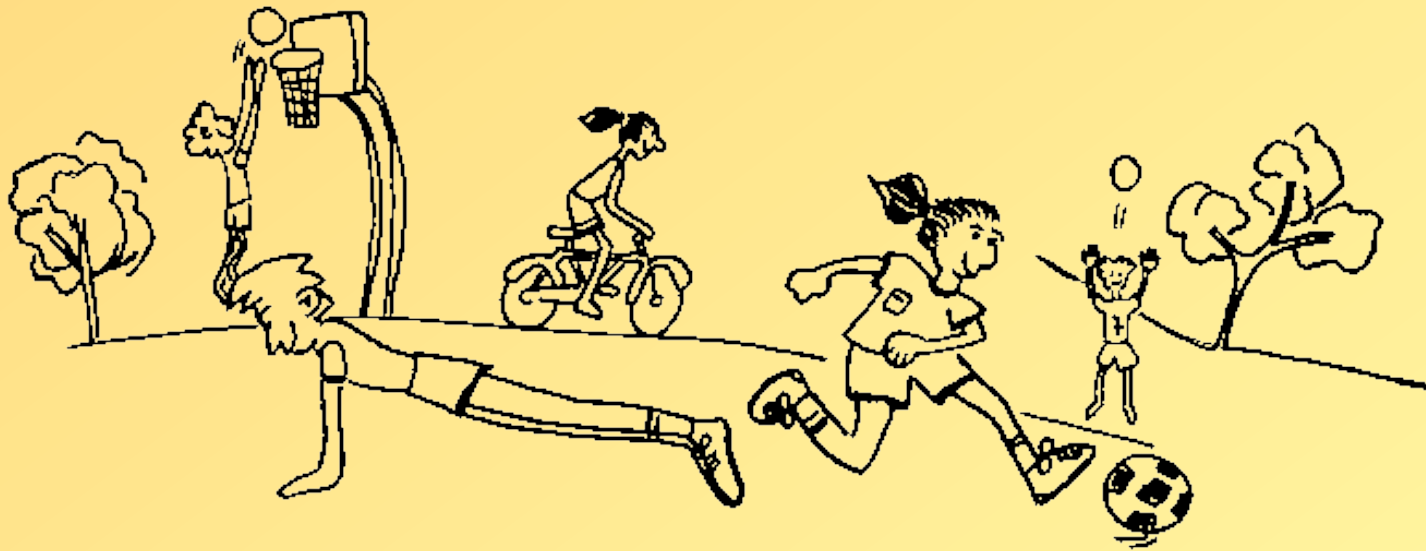


El cajón de material de desecho



Construcción de recursos lúdicos con materiales reciclables
para las clases de Educación Física

**¿Cómo podemos construir nuestro propio material
de EDUCACIÓN FÍSICA?**

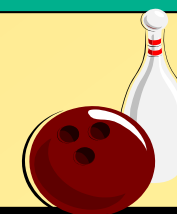
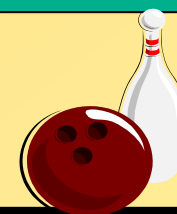
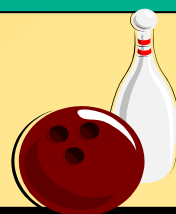
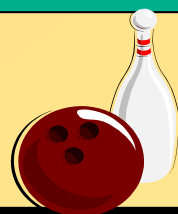
*Tema: CONSTRUCCIÓN CON MATERIAL
RECICLABLE*

MATERIALES A DISEÑAR

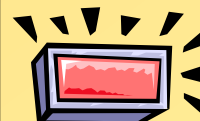


MATERIALES	PASOS	PRECAUCIONES	ACTIVIDADES
------------	-------	--------------	-------------

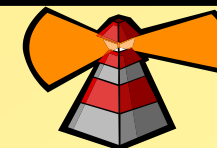
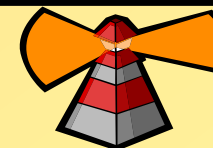
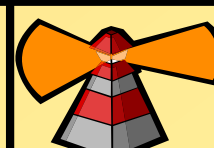
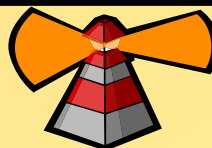
Bolos y pelotas



Botes de refresco
o de suavizante



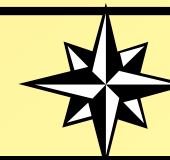
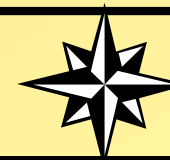
Zancos con latas



Aros con manguera



Paracaídas



Petanca



Bolos y pelotas

Materiales



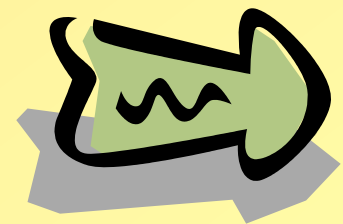
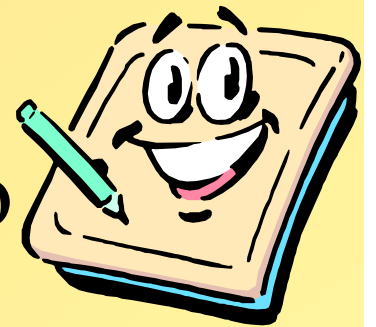
- Globos pequeños.
- Papel de periódico.
- Botellas de plástico (ej: yogur líquido).
- Cinta adhesiva.
- Témperas y pinceles.
- Recipiente con agua.
- Arena.

BOLOS Y PELOTAS

PASOS (1/2)



- Echar un poco de arena en la botella de plástico (bolos).
- Rellenar ésta con papel de periódico (bolos).
- Taparle la abertura con un globo (bolos).
- Pintar los bolos al gusto (bolos).

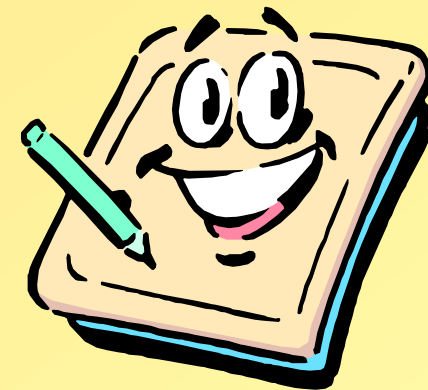


BOLOS Y PELOTAS

PASOS (2/2)



- Hacer una bola con el papel (pelotas).
- Recubrirla varias veces con papel (pelotas).
- Volver a recubrir con cinta adhesiva (pelotas).
- Introducir la bola, ya compacta, en un globo (pelotas).



PASOS



GLOBO

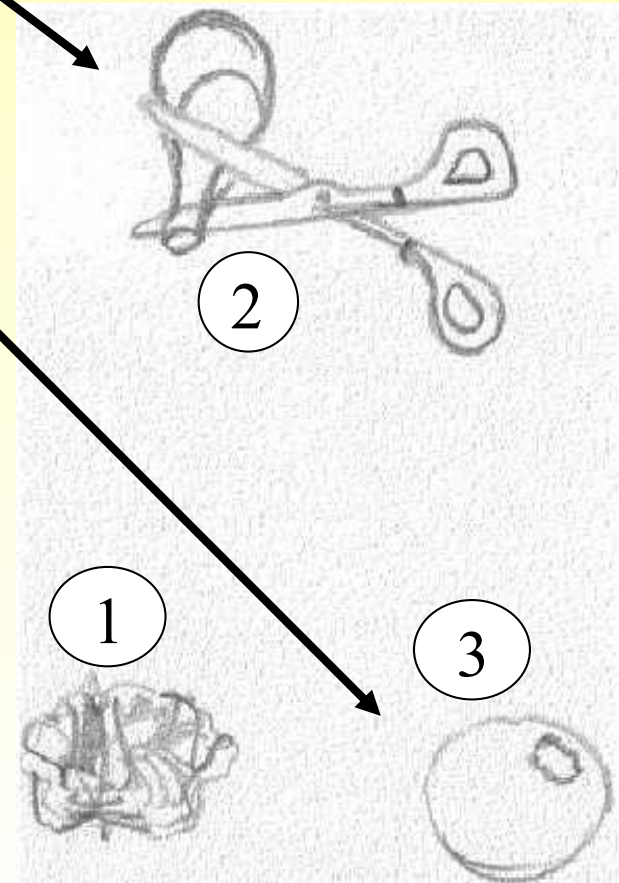
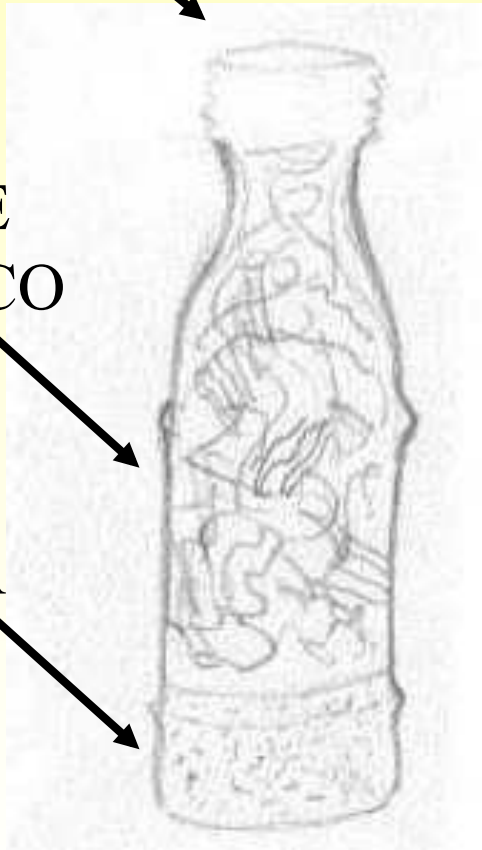
CORTAR BOQUILLA
AL ÚLTIMO GLOBO

PAPEL DE
PERIÓDICO

METER EN
3 GLOBOS

ARENA

PAPEL DE
PERIÓDICO



BOLOS Y PELOTAS PRECAUCIONES



- Cuidado con la arena.
- Apelmazar bien los papeles para que quede una bola compacta.
- Precaución con la tempera.
- Lavar los pinceles una vez utilizados.

BOLOS Y PELOTAS ACTIVIDADES



- Colocar seis bolos de forma ordenada.
- Retirarnos varios metros.
- Lanzar las pelotas para ver quien derriba más bolos.
- Cada jugador tiene tres intentos.

BOTES DE REFRESCO O DE SUAVIZANTE MATERIALES

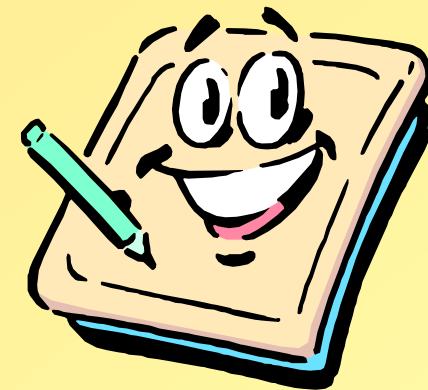


- Botella de suavizante o de refresco de dos litros.
- Tijeras.
- Pelotas de tenis.

BOTES DE REFRESCO O DE SUAVIZANTE PASOS



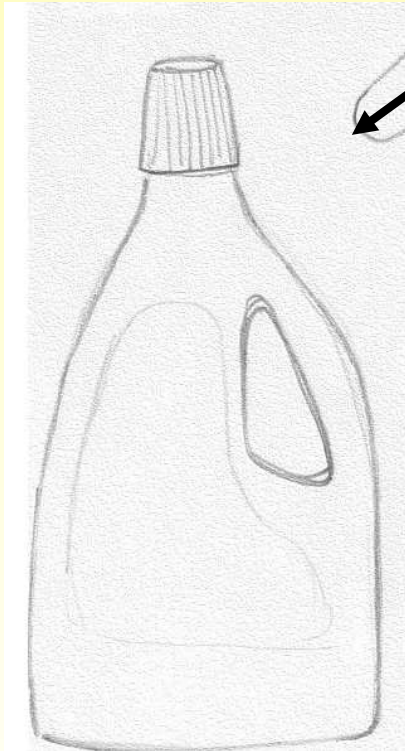
- Limpiar de forma adecuada el bote.
- Coger el bote y recortar la base.



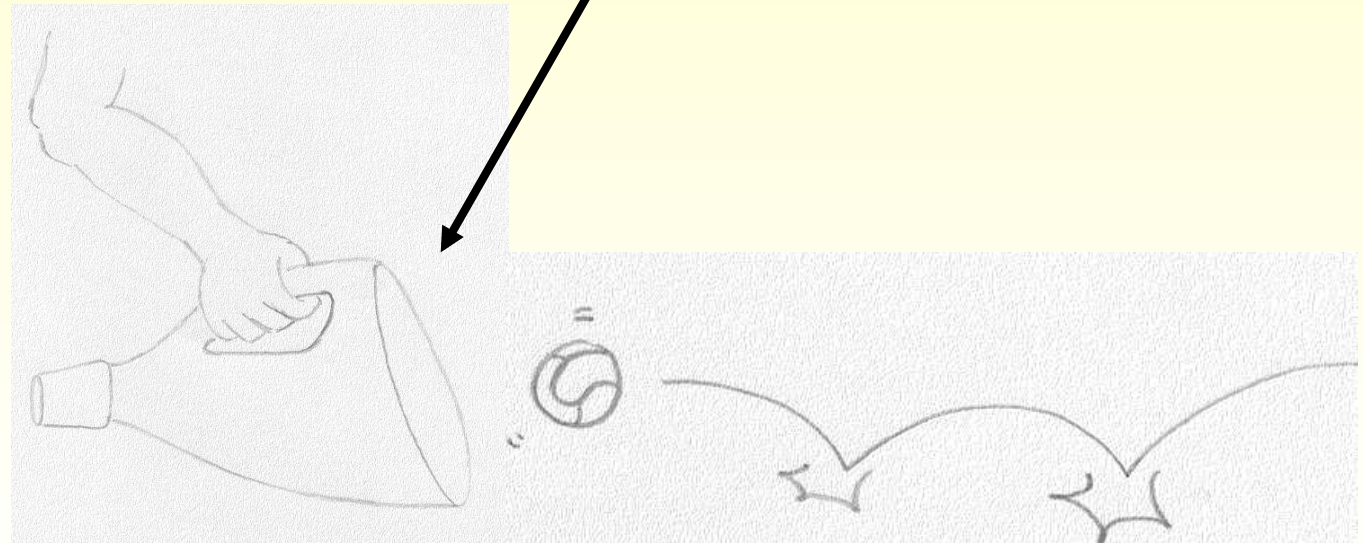
PASOS



BUSCAR BOTES
DE SUAVIZANTE



RECORTAR EL BOTE
COMO EN EL DIBUJO



BOTES DE REFRESCO O DE SUAVIZANTE PRECAUCIONES



- Lavar el interior del bote para no dejar rastros de suavizante o de refresco.
- Cortar con cuidado la base.
- Dejar el borde lo más nivelado posible para que no aparezcan bordes que puedan llegar a cortar.

BOTES DE REFRESCO O DE SUAVIZANTE ACTIVIDADES



- Lanzamos con una mano la pelota y el compañero la recepciona con el bote (juego por parejas).
- Se puede lanzar contra el suelo, pared y directamente.
- Podemos realizar un partidillo de deportes adaptados en los que la forma de pasarse la pelota de tenis sea de esta manera (juego por equipos).

ZANCOS CON LATAS

MATERIALES



- Latas de productos alimenticios o de pintura de un kilogramo.
- Cuerdas o cordones.
- Punta de metal y martillo.
- Papel y rotuladores o colores.
- Pegamento.
- Tijeras.

ZANCOS CON LATAS

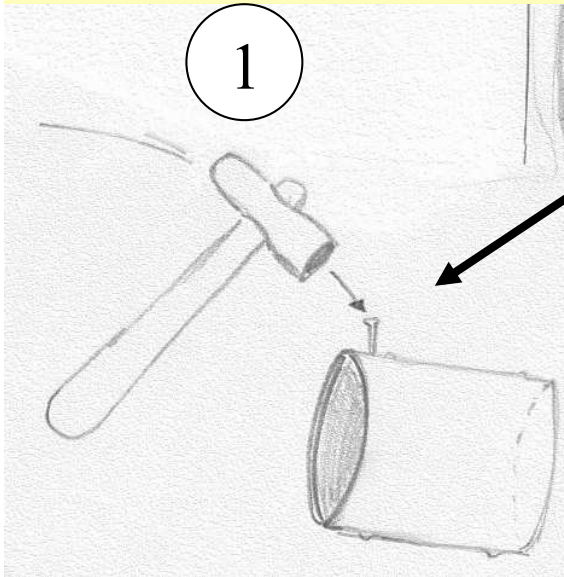
PASOS



- Realizar dos agujeros en los laterales de la lata cerca del borde inferior de ésta (justo donde está cerrada).
- Introducir la cuerda a través de los agujeros y realizar un nudo por dentro de la lata para que no se suelte.
- Medir el papel y recortarlo para decorar la lata con los colores o rotuladores.
- Pegar el papel en el lateral de la lata.

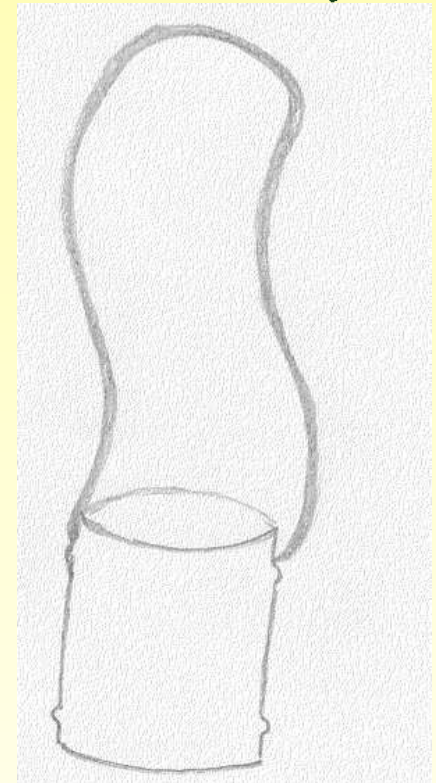
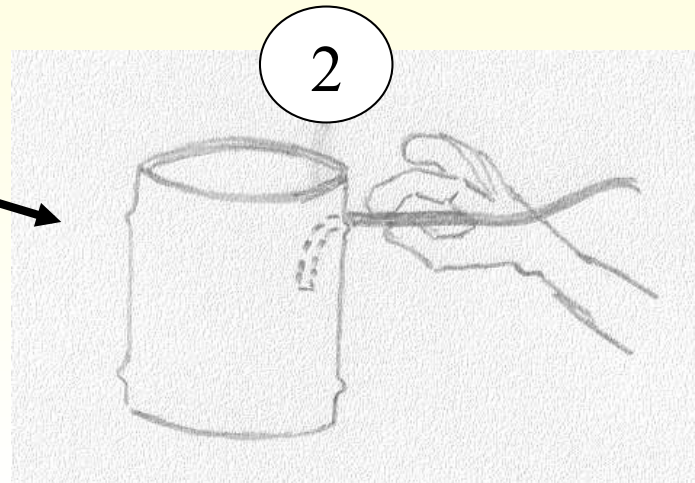


PASOS



HACER AGUJEROS
EN LAS LATAS

INTRODUCIR LA
CUERDA



ZANCOS CON LATAS

PRECAUCIONES



- Hacer los agujeros con cuidado de no golpearse.
- Dejar la cuerda o cordones lo suficientemente largos para las dimensiones de los/as alumnos/as.
- Realizar los nudos de forma que no se salga la cuerda de la lata.
- Medir el papel y pegarlo adecuadamente.
- Para los menos habilidosos sería conveniente utilizar latas no muy altas.

ZANCOS CON LATAS

ACTIVIDADES



- Juegos de equilibrio en general.
- Carreras de relevos.
- Recorrido de circuitos.

AROS CON MANGUERA

MATERIALES



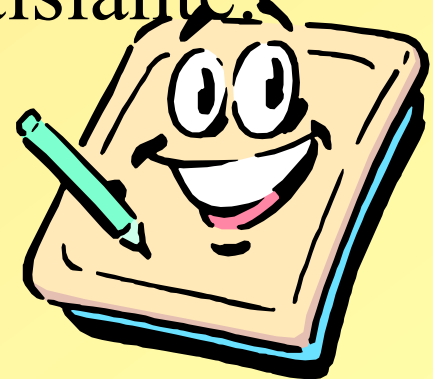
- Mangueras viejas.
- Cinta aislante.
- Trozo de palo de escoba.
- Tijeras.

AROS CON MANGUERA

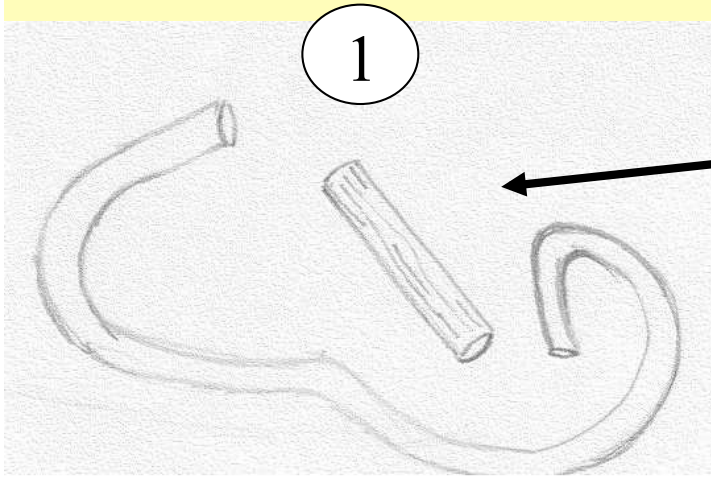
PASOS



- Medir la longitud deseada del aro.
- Cortar la manguera.
- Introducir el trozo de palo en los agujeros de ambas extremidades.
- Unir los dos extremos.
- Recubrir la zona de unión con cinta aislante.

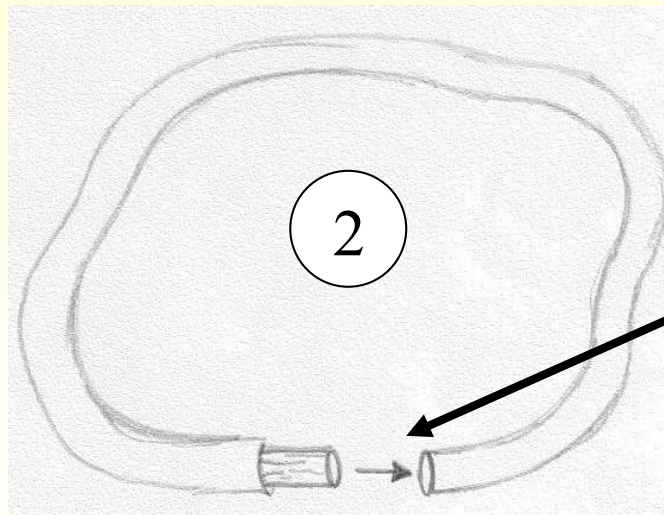
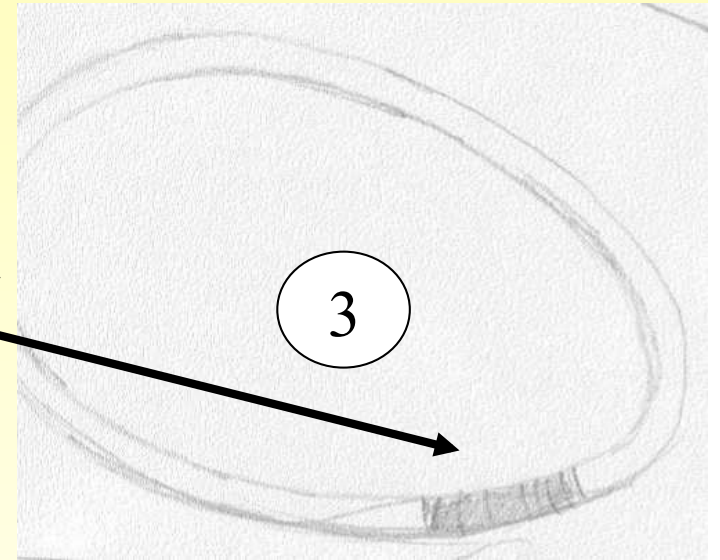


PASOS



COGER MANGUERA
Y PALO

UNIR CON CINTA
AISLANTE



INTRODUCIR EL PALO
EN LA MANGUERA

AROS CON MANGUERA

PRECAUCIONES



- Precaución a la hora de cortar la manguera.
- Elegir mangueras con el exterior liso y sin bordes salientes.
- Recubrir la zona de unión de forma adecuada.
- Introducir un palo con un diámetro que permita la perfecta colocación en el interior de la manguera para no romperla, ni para que “baile” en el interior.

AROS CON MANGUERA

ACTIVIDADES



- Juegos de lanzamiento.
- Juegos de girar el aro sobre algún segmento corporal.
- Sirven de elementos para delimitar espacios.
- Ejercicios de psicomotricidad.
- Actividades de gimnasia rítmica.

PARACAÍDAS MATERIALES



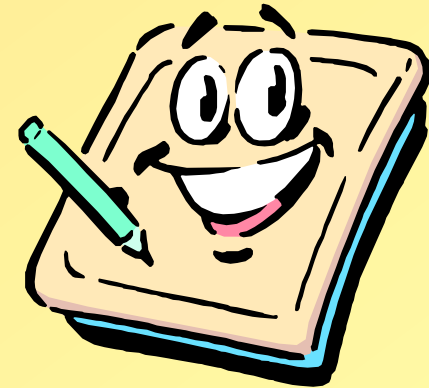
- Retales y telas diversas.
- Aguja e hilo.
- Parches.
- Dedal.
- Tijeras.

PARACAÍDAS

PASOS



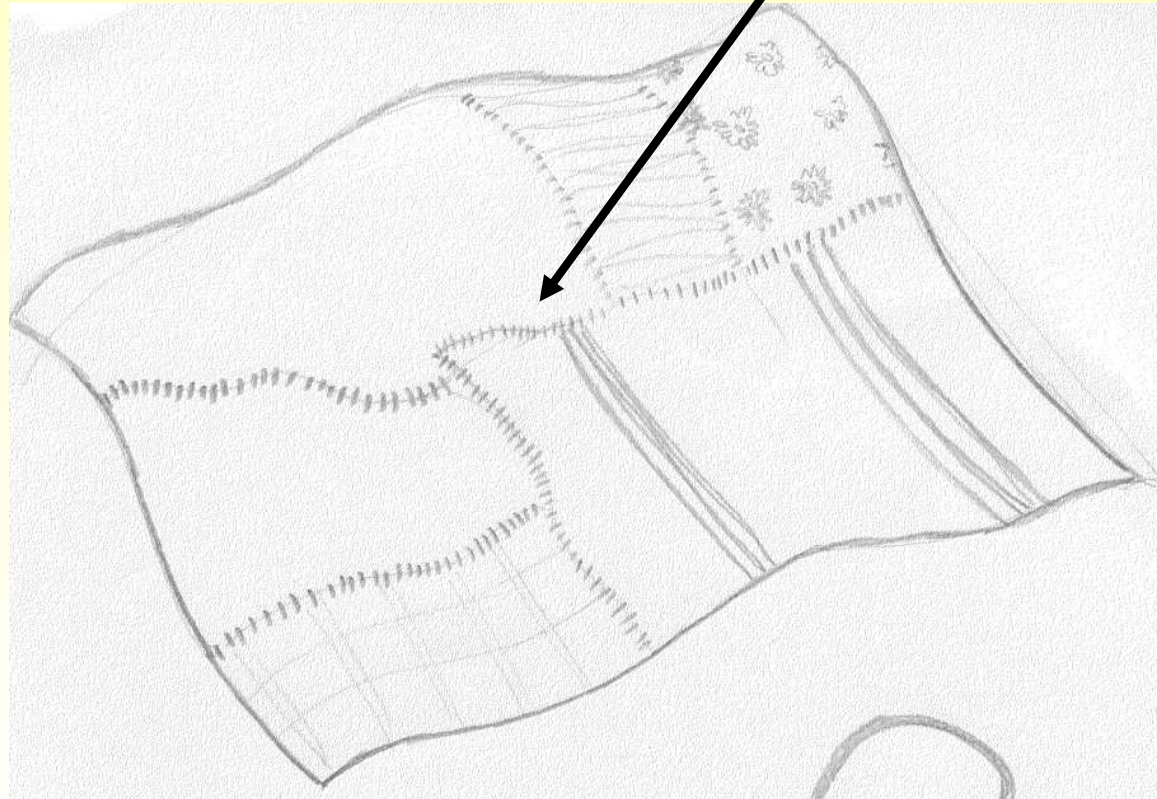
- Ensartar la aguja en el hilo.
- Coser progresivamente unos a otros los trozos de tela y retales.
- Coser encima los parches si se desea decorar.
- Hacer un dobladillo en el borde.



PASOS



UNIR TODOS LOS
TROZOS DE TELA



PARACAÍDAS PRECAUCIONES



- Tener cuidado con la aguja.
- Ayudarse del dedal para no hacerse daño con el extremo de la aguja que no pincha.
- Darle una forma adecuada al paracaídas una vez cosidos los trozos de tela (círculo, cuadrado, rectángulo...)

PARACAÍDAS ACTIVIDADES



- Se juega en grupo, adecuado a las dimensiones del paracaídas, cogiéndolo con ambas manos por los extremos de éste y lanzándolo hacia arriba. A continuación, los jugadores se introducen debajo.
- Juegos de animación.

PETANCA

MATERIALES

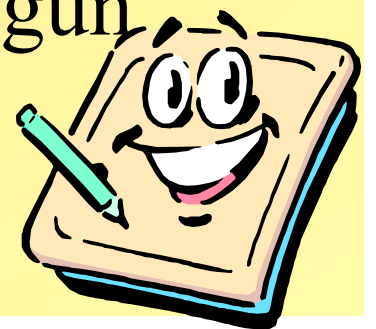


- Arena.
- Globos pequeños:
 - + Quince de color azul.
 - + Quince de color rojo.
 - + Tres de color negro.

PETANCA PASOS



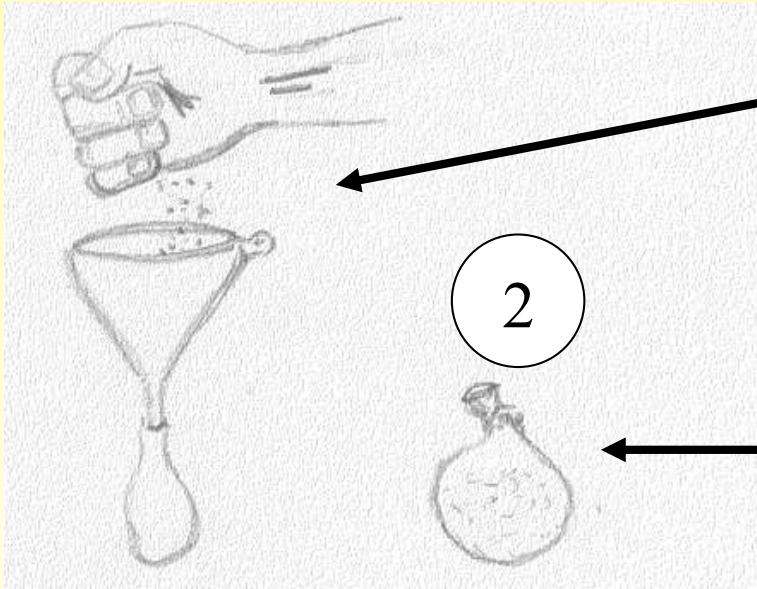
- Para cada pelota necesitamos tres globos.
- Rellenamos el primero de arena.
- Con el segundo y el tercero lo envolvemos (se les pueden cortar la boquilla).
- Fabricaremos cinco pelotas de cada color y una negra.
- Los colores reseñados pueden variar según el gusto de los/as participantes.



PASOS



1



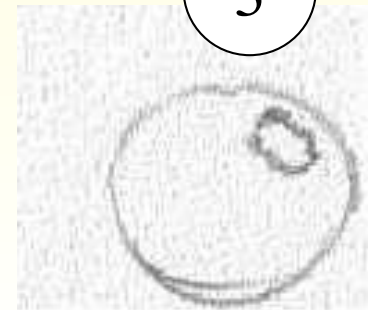
RELLENAR UN GLOBO DE
ARENA Y HACER NUDO

2



ENVOLVER LOS DEMÁS
GLOBOS

3



PETANCA

PRECAUCIONES



- Cuidado con la arena (lavarse las manos tras utilizarla).
- No usar globos picados.
- No lanzar las pelotas sobre superficies con punta, se pueden romper y salir la arena.

PETANCA

ACTIVIDADES



- Se hacen dos equipos o se juega con dos lanzadores/as.
- Se lanza la pelota de color negro (de la que sólo hay una).
- Lanzas cada uno de los miembros de cada equipo o cada jugador/a, si es individual, las pelotas de forma alternativa para que caigan lo más cerca posible de la negra.
- Gana el que tenga una de sus pelotas más cerca de la negra.
- Se puede golpear las pelotas que lanzó el contrario con las nuestras.