



**ÁREA
SEGURA**
ACTIVIDADES
DE EDUCACIÓN
FÍSICA

**Y MOVI-
LIDAD
SEGURA**

**EDUCACIÓN
PRIMARIA**



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

SEGURTASUN SAILA
Segurtasun Sailburuordetza
Tráfico Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD
Viceconsejería de Seguridad
Dirección de Tráfico

PRESENTACIÓN

El currículo de Educación Obligatoria incorpora la movilidad segura como contenido transversal dentro de las distintas áreas, especialmente en las correspondientes a *Educación para la ciudadanía y los derechos humanos*, y *Educación ético-cívica*. La tradicionalmente denominada educación vial ha quedado con frecuencia en un segundo plano por la presión que han ejercido otros contenidos. Aun así, son muchos los centros educativos que, conscientes de la necesidad de abordar la prevención de los accidentes de tráfico en sus aulas, ceden a agentes externos parte de su apretado calendario para desarrollar alguna actividad de educación vial.

Desde la Dirección de Tráfico del Departamento de Seguridad del Gobierno Vasco entendemos que debemos ir más allá. La educación para la movilidad segura quiere entrar de forma integrada en el currículo escolar. La razón es simple y compleja a la vez: prevenir la muerte precoz y contener la interminable lista de personas heridas graves por accidentes de tráfico. Toda la comunidad educativa puede multiplicar nuestros esfuerzos y cooperar en este ambicioso reto.

Para ello, proponemos actividades que permiten implementar en el aula los contenidos curriculares específicos de cada área desde un enfoque preventivo.

Como agente educativo, tu contribución al reto de erradicar la epidemia silenciosa de los accidentes de tráfico es fundamental. Muchas gracias de antemano por acercarte a estas actividades y aplicarlas en tu aula.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria

ÍNDICE

Los accidentes de tráfico, un problema real, demasiado real. [4]

Educación para la movilidad segura, una herramienta para la prevención. [5]

La movilidad segura en el currículo de Educación Física. [6]

PRIMER CICLO

Actividades y contenidos curriculares relacionados. [9]

Actividades y competencias para la movilidad segura relacionadas. [10]

ACTIVIDADES

1 Me siento seguro... ¡no me pillarás! [11]

2 ¿Cuál escojo? [13]

3 Calles y callejones. [15]

4 Simón dice... [17]

5 Ladrones. [19]

SEGUNDO CICLO

Actividades y contenidos curriculares relacionados. [22]

Actividades y competencias para la movilidad segura relacionadas. [23]

ACTIVIDADES

6 Tanto alboroto, ¡atención! [24]

7 Luz roja, luz verde. [26]

8 Arranca cebollas. [28]

9 Hacer y deshacer. [30]

10 ¿Protejo o cazo globos? [32]

TERCER CICLO

Actividades y contenidos curriculares relacionados. [35]

Actividades y competencias para la movilidad segura relacionadas. [36]

ACTIVIDADES

11 Las mazorcas locas. [37]

12 La pelota envenenada. [40]

13 Solo, pareja, acompañado. [42]

14 Sillas cooperativas. [44]

15 Nudo intrincado. [46]

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria

LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO, UN PROBLEMA REAL, DEMASIADO REAL

Nuestro modelo social de desarrollo ha estado históricamente vinculado al uso de los vehículos a motor. Tanto el parque automovilístico como el número de kilómetros anuales recorridos y carreteras no han dejado de crecer. El aumento de la movilidad ha traído también consecuencias negativas: contaminación, retenciones y, sobre todo, los accidentes de tráfico, que representan una tragedia interminable y constituyen la principal causa de mortalidad en la población de 14 a 29 años de los países industrializados.

La sociedad es cada vez más consciente de que necesitamos disminuir el número de víctimas por accidente de tráfico. A pesar de que las tasas de personas muertas y heridas están paulatinamente disminuyendo en nuestro entorno, las cifras siguen siendo equiparables a las de una epidemia, y no podemos olvidar que a las víctimas directas de los accidentes de tráfico debemos sumar todas las personas que indirectamente sufren sus consecuencias: detrás de cada accidente grave, detrás de cada muerte, hay una tragedia familiar.

La pregunta que nos hacemos es cómo prevenir los accidentes de tráfico. Evidentemente, no hay una respuesta fácil, ni una sola cosa que por ella misma los evite. No obstante, existe un consenso generalizado en admitir que es el *factor humano* el que está detrás de la mayoría de los accidentes de tráfico.



Desde el llamado *factor humano*, la prevención se entiende como una conducta, un comportamiento dirigido a evitar situaciones percibidas como peligrosas, o a realizar conductas que aseguren que, en el caso de que el peligro se convierta en realidad, se puedan disminuir sus consecuencias.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria

EDUCACIÓN PARA LA MOVILIDAD SEGURA, UNA HERRAMIENTA PARA LA PREVENCIÓN

Para que la prevención sea un hecho, hace falta que la persona conozca el peligro, lo perciba y quiera evitarlo.

Nuestro modelo educativo para la prevención de accidentes está recogido en el documento «*Educación para la movilidad segura. Guía de competencias*¹».

Esta guía define un itinerario educativo integral y pretende dar respuesta a las siguientes preguntas: *qué, cómo y cuándo educar en la movilidad segura*. No es un documento de uso exclusivamente escolar, sino que define los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para que las personas puedan evitar o minimizar las consecuencias de los accidentes de tráfico a lo largo de toda su vida.

La Guía define siete competencias básicas para la movilidad segura:

Atención

Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo

Análisis del entorno

Resistencia a la presión grupal

Adaptación y flexibilidad

Gestión de mí mismo y de mis emociones

Gestión del estrés en situaciones viales



¹ Departamento de Interior (2008). *Educación para la movilidad segura – Guía de competencias*. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria

LA MOVILIDAD SEGURA EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA

La finalidad de la Educación Obligatoria es el desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos intelectuales, afectivos y sociales.

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, donde el componente fundamental de este desarrollo lo constituye la Educación Física entendida como una pedagogía de las conductas motrices que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.²

¿Qué comparten el aprendizaje de educación física y la educación para la movilidad segura?

1. VALORES

*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**. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para **transmitir sentimientos** y emociones que humanizan el contacto personal.*

La educación para la movilidad segura, entendida como estrategia para disminuir el número de muertes y heridas graves en los accidentes de tráfico, apuesta por la persona como elemento activo en la prevención de los mismos. Cobra especial importancia la capacidad de la persona de valerse por sí misma (autonomía) en espacios comunes de interacción y respeto por aquellas otras que comparten la vía (convivencia).

2. LAS HABILIDADES Y EL SABER HACER

Cada área de aprendizaje hace su propia aportación, y en el caso de la «Educación Corporal» ese cometido se desarrolla mediante el comportamiento motor del cuerpo y los juegos. De ese modo se desarrollan la inteligencia motora de los alumnos y alumnas, la capacidad de comunicación y de relación, la capacidad para expresar y controlar las emociones, y las competencias para encauzar adecuadamente las propias acciones.

El modelo educativo de prevención de accidentes recogido en el documento *Educación para la movilidad segura. Guía de competencias* hace referencia continuamente al «saber hacer» del desarrollo personal y social de cada individuo y todas las competencias que propone trabajar con los/las estudiantes se relacionan de inmediato con la inteligencia motora.

La educación Física impulsa, además, una cultura de la salud: al enseñar las técnicas corporales, que considera saludables, evita todas las posturas y las acciones que pudieran ocasionar lesiones corporales graves, tanto a corto como a largo plazo. Además el efecto de la actividad motriz sobre el desarrollo de las capacidades físicas, perceptivas y motoras está constatada en la literatura científica en vigor.

La referencia directa a la conservación de la salud, en su sentido más amplio, también constituye un elemento compartido.

3. LOS OBJETIVOS

La enseñanza de la materia de Educación Física tendrá como objetivo el logro de las siguientes competencias en la etapa:

- 1. Explorar y ejercitar las posibilidades perceptivomotrices del propio cuerpo para conseguir autoatención y confianza en sí mismo de manera que el bienestar personal repercuta positivamente en la salud.*
- 5. Descubrir y expresar mediante los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, de forma estética y creativa para llegar a sentirlos, vivirlos aceptarlos y personalizarlos a través de un movimiento propio.*

Las actividades propuestas en este documento están todas directamente relacionadas con ambos objetivos.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria

² Currículo educación física de primaria

4. LA METODOLOGÍA PARTICIPATIVA

En general, los Juegos y Deportes reglados de carácter competitivo dan oportunidades para trabajar los conflictos y comportamientos disruptivos a través de la utilización de protocolos de resolución de conflictos que capaciten al alumnado en el ámbito de las relaciones sociales (habilidades sociales) y de inserción en los grupos y en la sociedad. Los juegos y competiciones deben permitir desarrollar las capacidades y habilidades de las personas. La perspectiva lúdica capacita a la persona para desarrollar una personalidad autónoma y tener confianza en sí misma; además, es un medio muy adecuado para resolver conflictos.

Las actividades propuestas tienen como objetivo favorecer la experimentación y el diálogo entre iguales, valiéndose para ello de contenidos relacionados con el tráfico. La movilidad está en nuestra cotidianidad y constituye un eje de interés para todas las personas.

Estas actividades se integran en las de la educación física porque favorecen el juego, la experimentación e improvisación de los/las estudiantes, y permiten vivenciar corporalmente el peligro, la velocidad y el sentimiento de seguridad.

El trabajo con los/las estudiantes cobra así doble sentido, siendo coherente y efectivo para ambas materias.

5. LOS CONTENIDOS

Las actividades propuestas en este documento facilitan oportunidades de percepción corporal y conocimiento de uno mismo, la expresión corporal de los sentimientos y experiencias compartidas, y la adquisición de hábitos de prevención.

Las actividades, en sí mismas, son un instrumento de aprendizaje entre iguales que favorecen al mismo tiempo el trabajo de educación física y de educación para la movilidad segura.

Las actividades se enmarcan en los 4 bloques del currículo:

- Bloque 1. Conocimiento y control de uno mismo.
- Bloque 2. Expresión corporal y comunicación.
- Bloque 3. Actividad física y salud.
- Bloque 4 Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre.

En cada bloque hemos podido relacionar ambas materias para facilitar la consecución de contenidos comunes.



PRIMER CICLO



PRIMER CICLO ACTIVIDADES Y CONTENIDOS CURRICULARES RELACIONADOS

CONTENIDOS CURRICULARES

ACTIVIDADES

BLOQUE 1. CONOCIMIENTO Y CONTROL DE UNO MISMO	1	2	3	4	5
Posibilidades perceptivas ante estímulos internos y externos. Exploración y discriminación de las sensaciones.			●		
Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.				●	●
Experimentación de posturas corporales diferentes.				●	
Afirmación de la lateralidad.			●		
Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio.		●		●	
Formas y posibilidades del movimiento. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas.	●	●			
Resolución de problemas motores sencillos.		●			
Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.	●	●		●	
BLOQUE 2. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN	1	2	3	4	5
Exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.				●	
Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.	●	●		●	
Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. Posibilidades expresivas con objetos y materiales.				●	
BLOQUE 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	1	2	3	4	5
Movilidad corporal orientada a la salud.		●			
Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física.	●	●			
BLOQUE 4. CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE	1	2	3	4	5
Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego. Aceptación de distintos roles en el juego.		●			●
Reconocimiento y valoración hacia las personas que participan en el juego.	●	●			
Comprensión y cumplimiento de las normas de juego.	●	●	●	●	●
Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo personal en los juegos. Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.	●	●	●	●	●

PRIMER CICLO ACTIVIDADES Y COMPETENCIAS PARA LA MOVILIDAD SEGURA RELACIONADAS

COMPETENCIAS PARA LA MOVILIDAD SEGURA	ACTIVIDADES				
	1	2	3	4	5
Atención			●		●
Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo	●	●	●	●	●
Análisis del entorno			●		
Resistencia a la presión grupal	●		●		
Adaptación y flexibilidad		●	●	●	
Gestión de mí mismo y de mis emociones	●	●	●	●	●

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

ACTIVIDAD 1

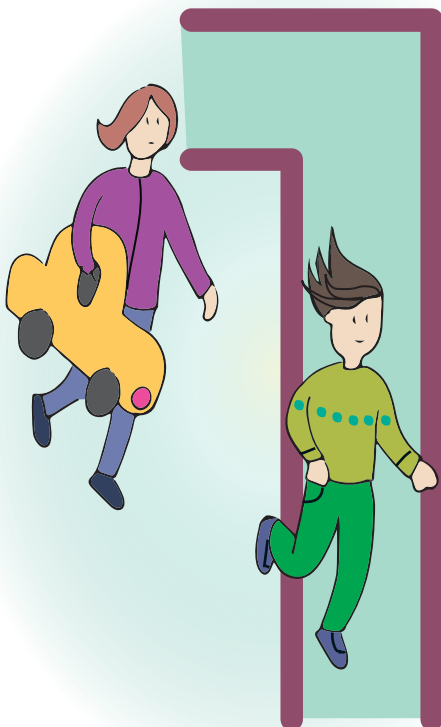
ME SIENTO SEGURO... ¡NO ME PILLARÁS!

OBJETIVOS

- Reflexionar acerca de cuáles son los espacios seguros.
- Diferenciar los espacios seguros de los no seguros.
- Darse cuenta de las emociones que nos despiertan los espacios peligrosos.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Partimos del juego clásico pilla-pilla para trabajar la sensación de miedo. Una sensación necesaria para poder estar en estado de alerta y reconocer los peligros que nos rodean en nuestra vida cotidiana, como por ejemplo al cruzar una calle.

Para identificar dichos peligros y diferenciar con ello los espacios seguros de los no seguros, se introduce una segunda parte en la que los niños y las niñas deben establecer nuevas normas (ya existentes en el tráfico) que les ayuden a que su movilidad en el juego sea más segura, por ejemplo introducir un semáforo, un paso de peatones o un paso elevado.

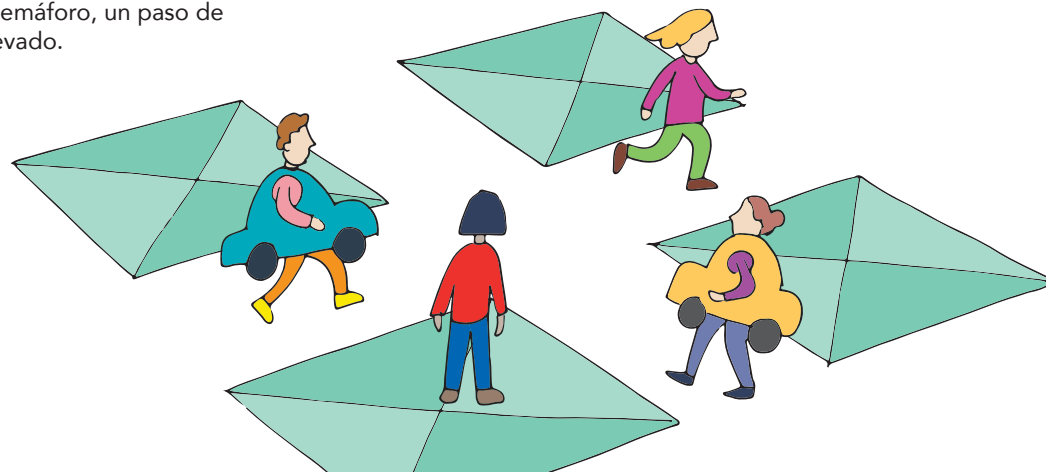
DESARROLLO

Antes de empezar el juego la persona formadora pregunta:

- *¿Cuáles son los lugares en los que te sientes seguro?* (pueden dar respuestas tipo: en casa, en el colegio, en casa de los abuelos, en el parque...). Cualquier respuesta de este tipo es válida.

Se dibujarán en el suelo determinadas zonas como seguras.

A continuación se distribuirán dos roles: viandantes y coches.



Conocimiento y control de uno mismo
Expresión corporal y comunicación
Actividad física y salud
Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○○○

Los coches pueden circular SIN entrar en las zonas seguras.

Los/las viandantes pueden moverse por donde quieran, cuidando de no ser «pillados» por los coches. Pueden permanecer en la zona segura un rato para descansar, antes de continuar circulando.

Se les deja jugar libremente hasta que la mayoría o todos los/las participantes viandantes hayan sido pillados.

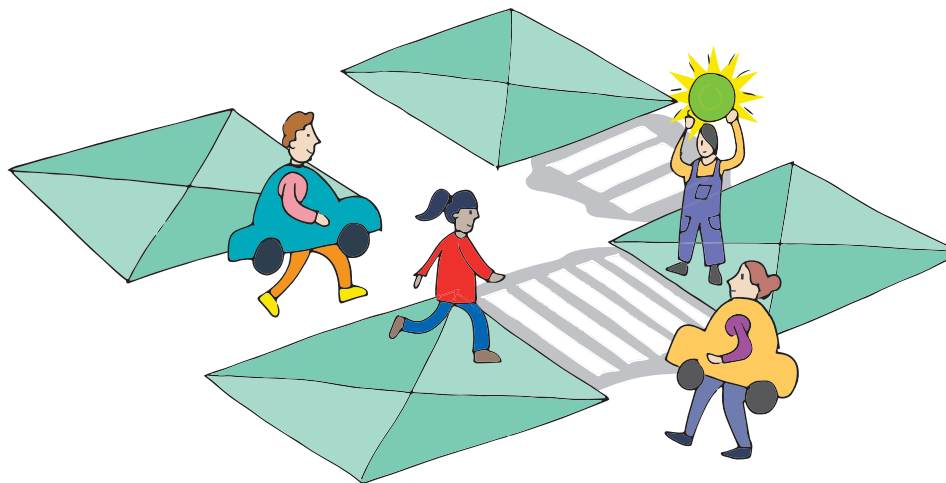
Entonces, la persona formadora les pregunta:

- *En el juego hemos visto que podemos emplear distintas maneras para que no nos pillen. Hemos visto además que podríamos crear ciertas normas para que los/las «atrapadores/as» no nos atrapen. En la calle pasa muchas veces como en el juego... ¿Qué maneras creéis que podemos tener para que los «atrapadores» de la calle, los coches, no nos atrapen?*

La persona formadora explica que volverán a jugar intentando que los/las viandantes ganen a los coches. Para ello se dividirán en cuatro grupos y deberán poner medidas para circular seguros (por ejemplo: pasos de peatones, puentes, semáforos...), dibujándolas con unas tizas.

Antes de volver a jugar, se revisan las medidas y señales dibujadas para que quede claro cuál es su función. Por ejemplo, si han puesto un semáforo, pondremos un niño o una niña con cartelitos verde y rojo.

Una vez clarificadas las dudas, los/las participantes vuelven a jugar. Cuando se pille a alguno de los/las viandantes, la persona formadora hará reflexionar sobre lo que ha pasado y cómo podría haberlo evitado.



CONCLUSIONES

Hay espacios seguros donde no pueden ser pillados, y espacios peligrosos, aquellos que comparten con los vehículos y donde pueden ser pillados.

Para usar los espacios no seguros tenemos normas que nos ayudan a que no sean tan peligrosos, y por tanto siempre hay que ir con mucha atención por esas zonas compartidas (por ejemplo, por los pasos de peatones).

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

ACTIVIDAD 2 ¿CUÁL ESCOJO?

OBJETIVOS

Reflexionar sobre la importancia de que los sistemas de retención infantil sean los idóneos y se utilicen adecuadamente.

MÉTODO

Juego.

¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

En esta actividad se quiere enfatizar, mediante una carrera de obstáculos, la dificultad que tenemos en ejecutar bien los movimientos y mantener el equilibrio si no usamos elementos adecuados (zapatos y sombreros grandes o pequeños). Los sombreros grandes, por ejemplo, pueden dificultar la visión, y si son pequeños dificultan el equilibrio.

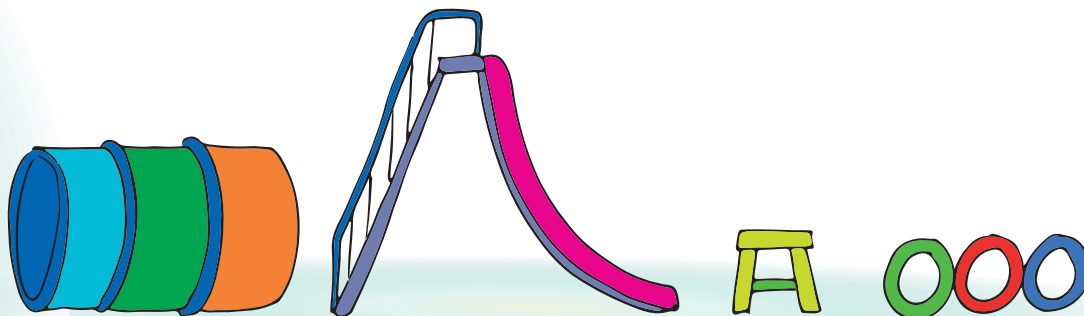
Podemos relacionar esta actividad con la movilidad segura transfiriéndola a la necesidad de utilizar los dispositivos de retención adecuados, sobre todo en el uso de los sistemas de retención infantil y el cinturón. Si usamos una sillita que no es adecuada a nuestro peso o altura, entorpece su función real.

DESARROLLO

Se divide la clase en pequeños grupos y se les muestra un circuito que deben realizar. Previamente habremos diseñado un circuito adecuado a su edad en el que deban pasar por encima de cuerdas, entre túneles, saltar aros...

La persona formadora tiene que tener preparados:

- Sombreros de distintas tallas que pueden realizarse con papel de periódico.
- Zapatos de distintos números.



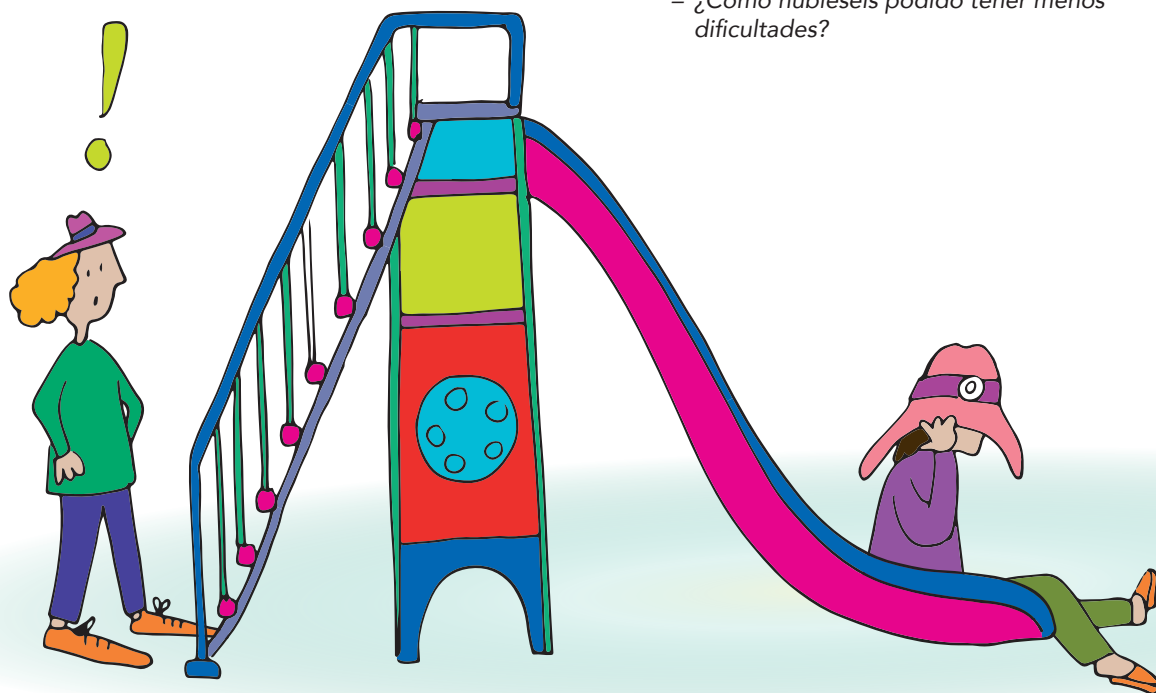
Conocimiento y control de uno mismo
Expresión corporal y comunicación
Actividad física y salud
Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○○○

Los distintos grupos se ponen en fila y se les indica que antes de empezar a correr, cada participante deberá escoger un par de zapatos y un sombrero para hacer su recorrido y volver a dejarlos en su sitio. La siguiente persona del equipo no podrá hacer uso de los mismos elementos escogidos por su compañero/a.



Si a algún participante se le cae el sombrero mientras está haciendo la actividad, deberá empezar de nuevo el circuito.

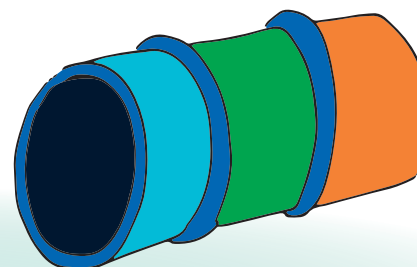
Ganará el equipo que termine antes.

Al finalizar, se pregunta a los/las estudiantes:

- ¿Qué dificultades habéis tenido para hacer el circuito?
- ¿Cómo hubieseis podido tener menos dificultades?

CONCLUSIONES

- Para cada acción hay un medio, un elemento más adecuado que facilita la seguridad de la persona.
- Es necesario usar correctamente los accesorios para evitar que dificulten mi visibilidad y mi movilidad.
- La sillita o el cinturón bien atados se corresponden a las zapatillas y el sombrero de nuestra medida. Te permiten viajar con seguridad.
- A mayor velocidad, más riesgo de padecer un accidente, y en el caso de no estar con la debida protección, las consecuencias negativas serán mayores.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

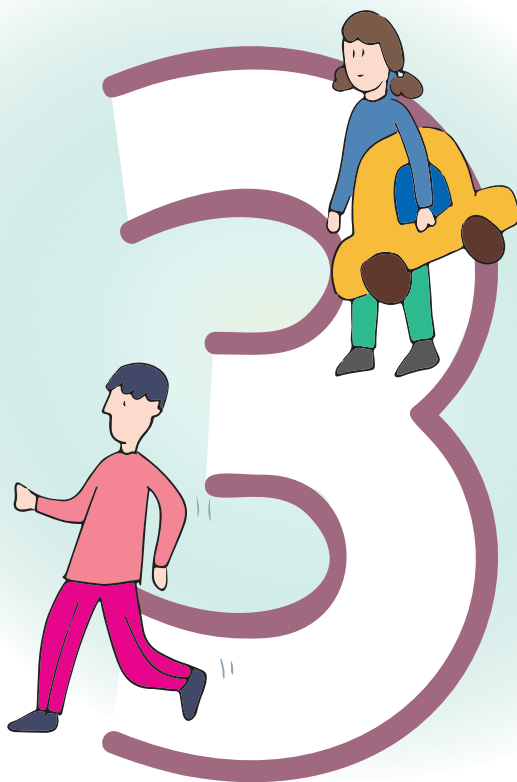
ACTIVIDAD 3 CALLES Y CALLEJONES

OBJETIVOS

- Percibir los peligros que podemos encontrar al circular por la calle.
- Sentir corporalmente la emoción de miedo y alerta.
- Ser capaces de adaptarse a los cambios.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Este es un juego que requiere de coordinación y astucia, pero una vez que le cogen el truco es muy divertido.

Se trata de un juego de persecución e incluye elementos que dificultan que el cazador pille al corredor gracias a la intervención de un voceador, quien puede transformar la realidad de las calles.

Lo que se pretende con este juego es que los niños y las niñas puedan percibir corporalmente distintas sensaciones tales como el miedo (sensación básica para poder percibir los peligros que existen en nuestra movilidad por la calle) y también la dificultad que tenemos en calcular las distancias de seguridad y de frenada. Es habitual creer que nuestra capacidad física es mayor de la que realmente tenemos y confiamos en extremo en ella, cuando la realidad nos indica que tardamos en reaccionar (frenar, en este caso) más de lo que pensamos.

Asimismo, quienes hagan el rol de calle podrán percibir la dificultad que tenemos para adaptarnos a los cambios continuos, y que la única solución pasa por mantener la atención en aquello que estamos realizando (cuando cruzamos una calle debemos estar atentos a esa acción en concreto).

DESARROLLO

La persona formadora pedirá tres voluntarios/as para que desempeñen roles distintos (estos cambiarán cada vez que queramos realizar de nuevo el juego): el corredor (peatón), el cazador (coche) y el voceador (policía).

Los/las otros/as componentes del grupo se darán las manos con los brazos estirados y formarán filas paralelas a la distancia de 1,5 o 2 metros formando pasillos (lo que llamaremos calles o callejuelas), todos mirando en la misma dirección.



Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○○○

El policía se puede poner donde le parezca y le sea más fácil ver, mientras que el peatón estará al extremo de una calle y el coche, al extremo opuesto para poder perseguir al peatón.

El objetivo del policía es ayudar al viandante para que el coche no lo pille mientras corre por las calles.

Cada vez que el policía diga «Calle o Callejones» (no importa la palabra que use), el peatón y el coche se paran y los niños y niñas de las filas tienen que girarse 90 grados a la derecha (un cuarto de vuelta) y dan las manos con los brazos tendidos a sus nuevos compañeros. Los pasillos formados cambian de dirección y vuelve a reanudarse la persecución.

Si algún participante de los que forman las calles o callejones se equivoca de dirección (giro a la izquierda), quedará eliminado, lo que provocará un hueco entre las calles y por tanto será una rendija por la que podrán colarse los coches.

El juego se acaba cuando el cazador atrapa al corredor o bien la persona formadora decide reiniciar el juego con otros jugadores.



CONCLUSIONES

Este juego persigue que los niños y las niñas experimenten corporalmente distintas sensaciones:

- El miedo que puede sentir el peatón a ser pillado por el coche (que es lo que nos puede pasar en la calle) es una emoción legítima que debemos reconocer corporalmente y saberla gestionar.
- El tiempo de reacción. A más velocidad, más difícil es frenar y más fácil chocar con otros (peatón y coche). En el tráfico, si no se corre, será más fácil reaccionar ante imprevistos. Por tanto, para ir por la calle, mejor ir sin correr y poniendo atención a lo que sucede alrededor, y al llegar a los semáforos siempre pararse antes de cruzar aunque la luz esté en verde, así nos aseguraremos de que no hay vehículos circulando.
- La dificultad de adaptarme a los cambios constantes y seguir las consignas (de los que hacen de calles y callejones).

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○○○

ACTIVIDAD 4 SIMÓN DICE...

OBJETIVOS

- Desarrollar la capacidad de atención.
- Valorar la importancia de la escucha activa del propio cuerpo.
- Percibir alertas corporales que me hagan sentir el peligro.
- Buscar estrategias para sentirme más seguro.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Este es un juego de atención y reacción. El protagonista Simón hace que las demás personas realicen distintas posturas o acciones según él decida, siempre que esta orden esté precedida de las palabras mágicas: «**Simón dice...**»

La rapidez en dar las consignas puede dificultar cada vez más el juego y provocar equivocaciones.

Una vez más estamos trabajando la capacidad de atención y reacción con la que deben actuar los niños y las niñas en su movilidad. La atención es una gran habilidad que debemos ejercitar.

En la segunda parte del juego, en la que introducimos la variable «más seguro», queremos que los/las participantes sientan corporalmente las alertas internas necesarias para entender que una acción es más o menos peligrosa y que busquen estrategias más seguras. Por ejemplo, queremos que en la calle, aunque vayan acompañados, sean ellos mismos quienes perciban el peligro que conlleva cruzar una calle sin semáforo y que esperen a la persona adulta para realizar tal acción en lugar de que sea esta quien le tenga que alertar de dicho suceso.

DESARROLLO

«**Simón dice...**» es un juego en el que interviene todo el grupo. Puede empezar la persona formadora haciendo de Simón o bien escoger a un/a voluntario/a para que haga ese rol.

El juego consiste en seguir las instrucciones que da un/a participante, pero solamente cuando esta instrucción está precedida por las palabras «**Simón dice...**» en caso contrario los jugadores no tienen que ejecutar la orden, si no quedan eliminados.

Los/las participantes estarán alineados frente a quien hace de Simón. Cuando todos están preparados Simón empieza a dar órdenes al grupo diciéndoles, por ejemplo:

- *Simón dice: «dar palmadas».*
- *Simón dice: «ponerse un dedo en la nariz».*
- *Simón dice: «saltar».*
- *Simón dice: «agacharse».*
- *Simón dice: «cerrar los ojos».*

Simón también tiene que ejecutar sus órdenes, es importante ser rápido en dar las órdenes y crear dificultades a los jugadores. Gana quien se quede solo. Se podrá volver a hacer el juego y la persona ganadora hará del nuevo Simón.

Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ●●●

Se repetirá el juego con alguna novedad. Esta vez se introduce una nueva consigna. Manteniendo la de «Simón dice...», se añade la posibilidad de decir «Simón dice ¡más seguro!».

En este caso la consigna que ha dado Simón debe ser transformada en más segura. Simón, en este último caso, no ejecutará la consigna, tan solo la dirá y observará al resto de participantes para poder decir quién, según su propia valoración y el apoyo de la persona formadora, no ha hecho bien la consigna. Por ejemplo:

– Simón dice: ¡más seguro, a la pata coja!

Un jugador puede elegir cogerse a un/a compañero/a, otro subir la pierna menos, otro agarrarse a la pared...

Si Simón y la persona formadora ven que alguien no ha hecho su consigna más segura, lo eliminan y entre ambos explicarán el por qué. Por ejemplo (siguiendo el caso anterior), alguien (comparado con todos los demás) ha subido demasiado la pierna, o se ha caído...

Listado de ejemplo para usar cuando el/la estudiante dice «Simón dice ¡más seguro!»:

EJEMPLOS A PROPONER	EJEMPLO DE CONDUCTA MÁS SEGURA
De puntillas	Agarrarse a algo o alguien para no caer
Tocarse la punta del pie con la mano	Uno se puede sentar para tocarse la punta del pie con la mano
Correr	Esperar a ver hacia dónde corre la gente
Caminar con los ojos cerrados	Agarrarse a la pared

CONCLUSIONES

Para poder ganar, se debe mantener la atención a las consignas que se da. Del mismo modo nos debemos comportar en nuestra movilidad diaria.

Es importante buscar estrategias que me ayuden a sentirme más seguro/a.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

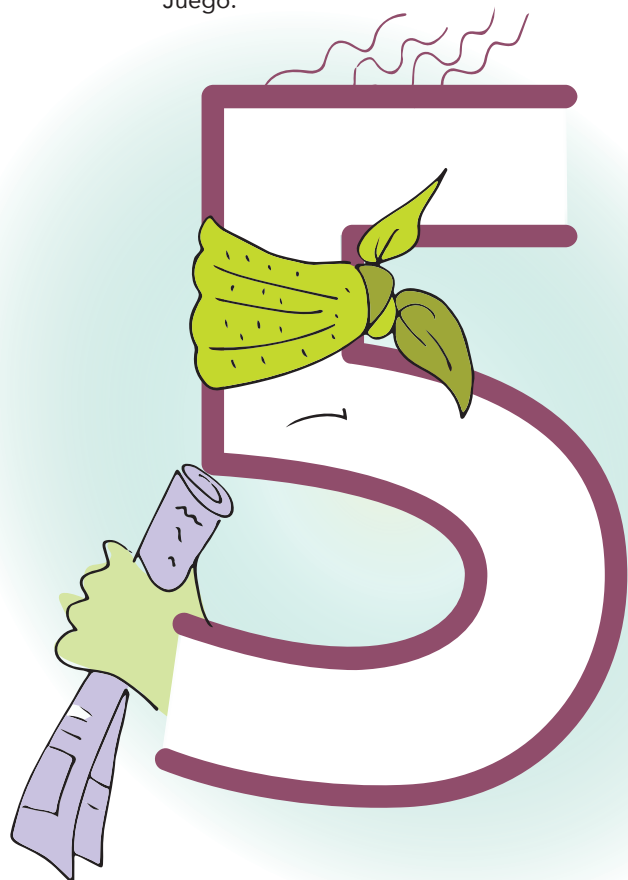
ACTIVIDAD 5 LADRONES

OBJETIVOS

Reflexionar sobre la importancia de la atención para garantizar nuestra seguridad en los desplazamientos.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Este, de nuevo, es un juego de persecución al que introducimos la dificultad de disminuir uno de los sentidos, la vista, para potenciar otro, el oído. Por tanto, seguimos trabajando la atención como elemento esencial para ir desarrollando otras estrategias perceptivas.

El oído, aunque no es nuestro principal sentido, es fundamental en nuestra vida. Y sin darnos cuenta no le damos ningún valor en nuestra movilidad. Por ejemplo, hay personas que se desplazan por la vía usando cascos de música, inutilizando ese canal que nos aporta mucha información y que resulta tan necesario para nuestra seguridad. Siempre escuchamos una ambulancia antes de verla... pero si no estamos atentos no percibiremos su presencia.

DESARROLLO

La persona formadora organiza el juego. Pedirá un/a voluntario/a entre el grupo para que haga de ciego y le vendará los ojos. Este/a tendrá que moverse rápidamente para capturar a los demás que intentaran robarle sus tesoros.

La persona que interpreta al ciego estará sentada en medio de un círculo, y la persona formadora le ofrecerá papel de periódico para que proteja sus tesoros (pueden ser cosas pequeñas como caramelos, piedras...).



19

Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○○○

Los/las demás participantes tendrán que acercarse a él/ella sin hacer ruido, por turnos, para robarle uno de los tesoros. Tienen que acercarse furtivamente para evitar ser descubiertos por la persona que hace de ciego que, si oye algo dirá: «¡Ladrón, ladrón!» e intentará golpearlo con la hoja de periódico sin ponerse de pie.

Si lo atrapa, este jugador regresará al círculo con las manos vacías y será el turno de otro jugador. La ronda termina cuando todos los/las participantes han intentado robar los tesoros.

Si el ciego se queda al menos con uno, es el/la ganador/a. En cambio, si se queda sin tesoros, los ladrones serán los ganadores.

CONCLUSIÓN

Esta es una actividad que pretende poner de relieve la importancia de ser prudente y prestar mucha atención. Para relacionarlo con la movilidad segura, se razonará con los niños y las niñas la importancia de extremar nuestra atención en las calles, sobre todo cuando uno de los sentidos está minimizado. A veces, por ejemplo por distracción, no vemos un coche o no escuchamos una bocina.

Por eso es tan importante usar todos los sentidos cuando vamos por la calle y jugar en sitios seguros (parque, centro escolar, polideportivo,...).



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física



SEGUNDO CICLO

SEGUNDO CICLO ACTIVIDADES Y CONTENIDOS CURRICULARES RELACIONADOS

CONTENIDOS CURRICULARES

ACTIVIDADES

BLOQUE 1. CONOCIMIENTO Y CONTROL DE UNO MISMO	6	7	8	9	10
Posibilidades perceptivas. Exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.	●	●			
Descubrimiento de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento. Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración. Representación del propio cuerpo y del de los demás.				●	
Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices.			●		
Equilibrio estático y dinámico.	●	●		●	
Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y de la de las demás personas.				●	
Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas.				●	
Control motor y dominio corporal.	●		●		
BLOQUE 2. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN	6	7	8	9	10
El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.				●	
Investigación y toma de conciencia del ritmo corporal interno y externo.	●				
BLOQUE 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	6	7	8	9	10
Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno.					●
Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.					●
BLOQUE 4. CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE	6	7	8	9	10
Participación en juegos e iniciación a la práctica de actividades deportivas.	●				
Descubrimiento de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.			●		●
Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.					●
Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.	●	●	●		●
Valoración del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y del esfuerzo en los juegos y actividades deportivas.	●				

SEGUNDO CICLO ACTIVIDADES Y COMPETENCIAS PARA LA MOVILIDAD SEGURA RELACIONADAS

COMPETENCIAS PARA LA MOVILIDAD SEGURA	ACTIVIDADES				
	6	7	8	9	10
Atención	●	●			
Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo	●	●	●		●
Análisis del entorno	●				
Resistencia a la presión grupal				●	
Adaptación y flexibilidad	●		●		●
Gestión de mí mismo y de mis emociones		●		●	●

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

ACTIVIDAD 6

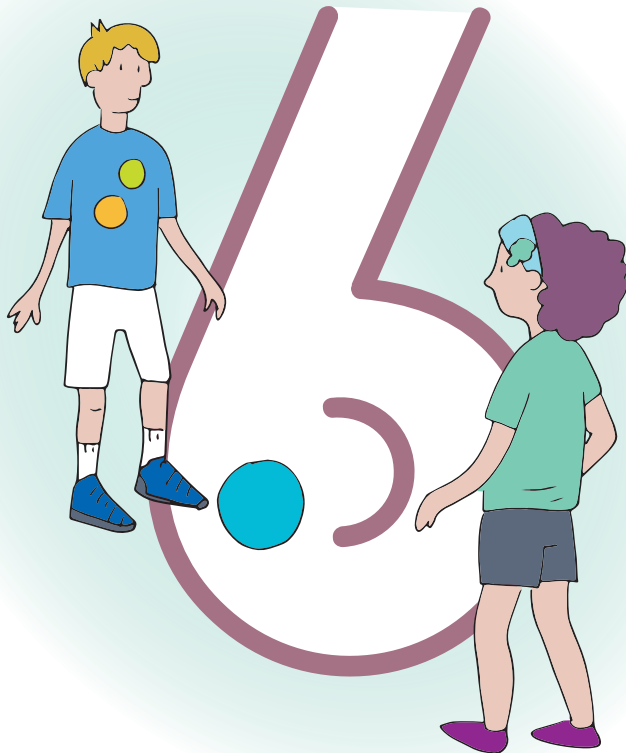
TANTO ALBOROTO, ¡ATENCIÓN!

OBJETIVOS

- Darse cuenta de la dificultad de mantener la atención cuando hay muchos estímulos.
- Discriminar los estímulos a los que debemos prestar atención.
- Aceptar que hay cosas que no están previstas o están fuera de nuestro control, y que debemos saber reaccionar.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Esta actividad complementa cualquier otra actividad de educación física. Con ella se quiere trabajar la necesidad de seguir las normas. Las normas nos ayudan a tener una forma de proceder, una forma de facilitar la convivencia, ya que todo el mundo sabe cómo debe reaccionar.

Asimismo, en esta actividad abordamos la necesidad de adaptarnos a distintas circunstancias y la dificultad que tenemos para cambiar. Es decir, trabajamos la flexibilidad en nuestros comportamientos, la capacidad de modificar nuestras conductas cuando así lo requiere el entorno, así como la necesidad de ejercitar la atención como base para poder adaptarnos a dichos cambios.

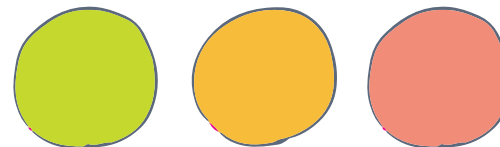
DESARROLLO

La persona formadora informa a los/las participantes que esta actividad persigue trabajar la atención.

Esta actividad se añade a cualquier actividad que estén realizando los/las participantes. Tan solo hay que explicar las normas con anterioridad para que sepan lo que deben hacer.

Es una actividad que se complementa bien sobre todo con los deportes de equipo.

La persona formadora divide a los/las participantes y les facilita el material necesario para jugar al fútbol, baloncesto, etc. Les explica que poco a poco y mientras juegan, se introducirán unas normas. A quien no las cumpla se le pondrá un adhesivo de color en su camiseta, y cuando alcance el límite de 3 adhesivos, quedará fuera.



Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

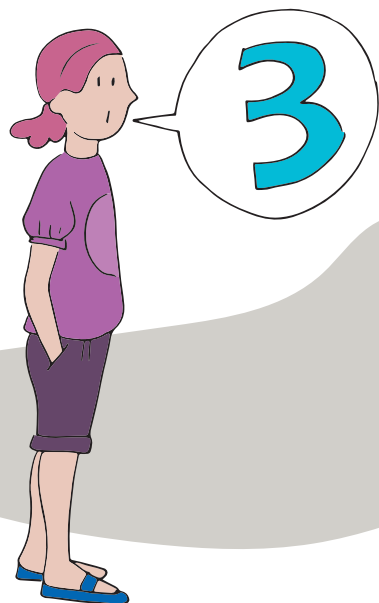
ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○●○

Las normas se van contando progresivamente.
Ejemplo de consignas a dar:

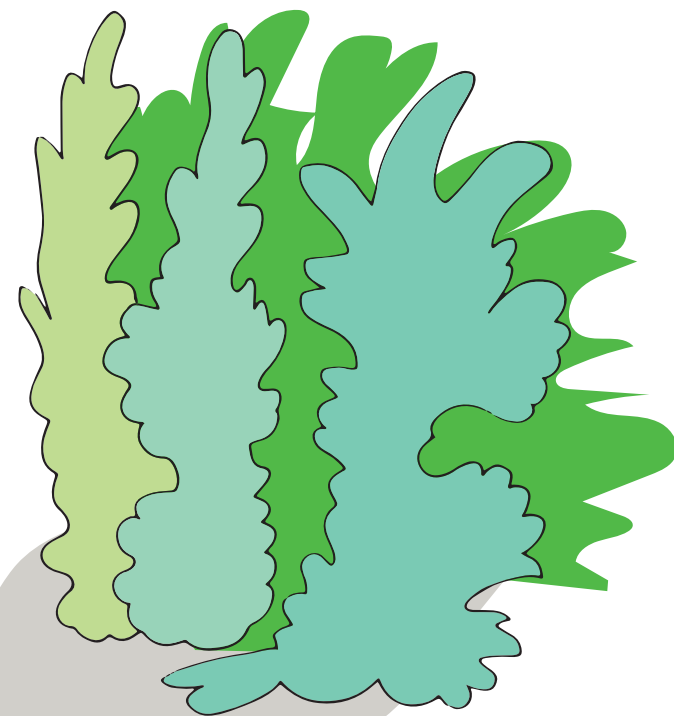
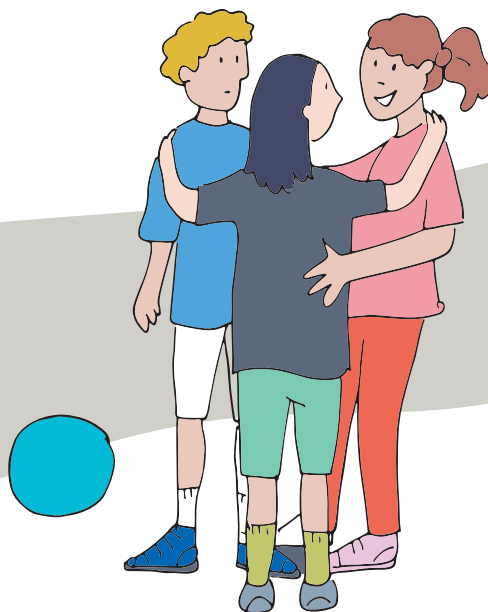
- Cuando suene una vez el silbato: todos deben detenerse durante 5 segundos, no importa lo que estén haciendo.
- Cuando suena de nuevo el silbato dos veces, no antes ni después, se reanuda la actividad.
- Si escuchan la palabra ATENCIÓN: deben ir corriendo a una zona indicada como segura.
- Si se dice un número: deben buscar a tantas personas como el número indique y quedarse todos abrazados hasta que todo el mundo esté en esa posición.



CONCLUSIÓN

Quienes vayan siendo eliminados/das pueden hacer una reflexión sobre la experiencia que han tenido. Les facilitamos para ello una hoja con las siguientes preguntas:

- ¿Qué hacía que te dificultara estar atento/a a las señales?
- ¿Cuando vas por la calle a qué cosas debes mostrar atención?
- Si fueras por la calle del mismo modo que en el juego, ¿qué podría pasar?
- ¿Qué puedes mejorar de tu atención?



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

ACTIVIDAD 7

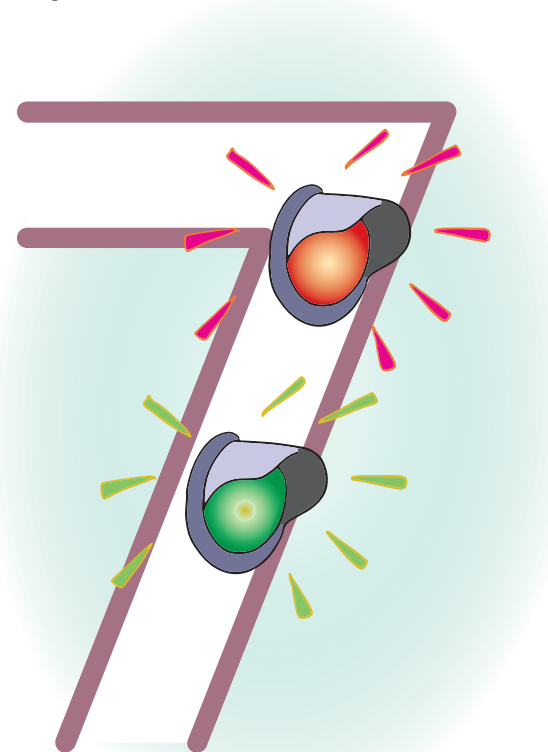
LUZ ROJA, LUZ VERDE

OBJETIVOS

- Estar abierto/a a lo que no está previsto o está fuera de nuestro control, y saber reaccionar.
- Reflexionar sobre la necesidad de respetar reglas y normas para nuestra seguridad.
- Valorar nuestra capacidad de reacción ante determinados estímulos.

MÉTODO

Juego.

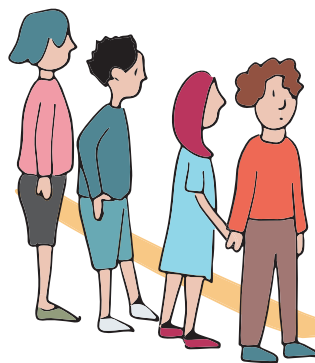


¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Luz roja, luz verde es un clásico juego de carrera, un juego muy popular, idóneo para jugar a cualquier edad. En este juego se trabaja sobre todo la habilidad para seguir instrucciones, y detenerse y/o avanzar ante una señal.

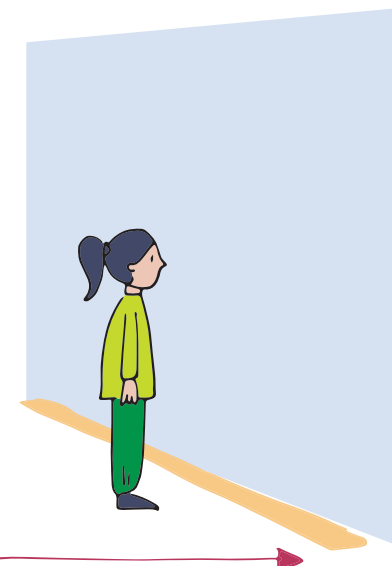
Los/las estudiantes motivados/as por la velocidad y la competición no perciben la importancia que en este juego tiene la detención.

Es muy importante saber percibir corporalmente los tiempos de reacción, el cálculo de velocidad y el tiempo de frenada, ya que luego se traslada directamente a la realidad del tráfico, como por ejemplo cuando se está cruzando un semáforo y se toma la decisión de cruzarlo o no.



DESARROLLO

La persona formadora escoge a alguien que será el «semáforo» y se pondrá de cara a una pared. Hay que trazar una línea de salida alrededor de 6-9 metros del semáforo. El resto de participantes se colocarán uno junto al otro detrás de la línea. El objetivo es llegar el primero al semáforo.



Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura

en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○●○

El juego se inicia cuando el semáforo dice «¡Luz verde!». Con esta señal los jugadores empiezan a correr lo más rápido que pueden hacia el semáforo. Pero en cualquier momento el semáforo puede decir «¡Luz roja!» y se da la vuelta para mirar a los/las participantes. Al oír esta señal los corredores deben detenerse de inmediato. Si el semáforo ve a alguien moviéndose, este debe regresar a la línea de salida.

Se vuelve a jugar hasta que un participante alcance el semáforo. Quien gane, en una posible siguiente ronda, podrá ser el semáforo.

CONCLUSIÓN

Esta actividad pretende poner de relieve la importancia de respetar las reglas (normas), en este caso una señal: el semáforo. Nos permite valorar nuestra capacidad de reacción y de atención a la hora de pararnos delante de un semáforo peatonal en rojo.

Asimismo, podemos reflexionar sobre la dificultad de reacción, en este caso frenar, cuando vamos corriendo. Por eso es tan importante que cuando vayamos por la calle caminemos sin correr.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

ACTIVIDAD 3

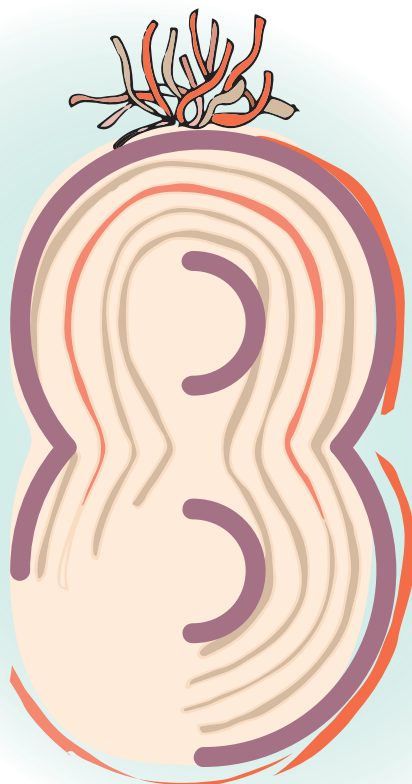
ARRANCAR CEBOLLAS

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la utilización de elementos de seguridad pasiva: el cinturón.
- Valorar la importancia de protegernos en nuestros desplazamientos.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

En este juego popular queremos que los/las participantes puedan sentirse como si fueran cebollas cuando el campesino las arranca. También queremos que sientan la propulsión que se da cuando las cebollas ya no pueden más y ceden a la voluntad del campesino, situación que se asemeja a la de un accidente de tráfico sin cinturón de seguridad.

En la segunda parte del juego, las cebollas pueden pensar y probar distintas estrategias para evitar ser arrancadas. Posteriormente, será importante hacer una reflexión sobre la utilidad del cinturón de seguridad en nuestros desplazamientos.

DESARROLLO

La persona formadora organiza el juego. Pone en una fila a quienes representan las cebollas. Otra persona hará el rol de campesino. Las cebollas tienen que agarrarse muy fuerte por la cintura para mantener la fila firme y estable.

El campesino se situará frente a la primera cebolla de la fila e intentará arrancarla tirándola de los brazos. Si lo consigue, la cebolla arrancada se colocará detrás del campesino para formar otra fila, que irá aumentando a medida que vaya arrancando nuevas cebollas.

El juego acaba cuando todas las cebollas se hayan arrancado.



Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○○○

CONCLUSIÓN

Se volverá a repetir el juego, esta vez dando la opción a las cebollas de utilizar estrategias para estar más protegidas frente al campesino. Por ejemplo, puede que en lugar de hacer una fila, varias cebollas agarren a otra, de modo que resulte más difícil arrancarla, o que se aten entre sí con cuerdas... Dejaremos unos minutos para pensar antes de repetir el juego.

Esta actividad pone de relieve la importancia de protegerse. En nuestros desplazamientos es necesario utilizar el cinturón de seguridad, para protegernos en caso de accidentes y no ser arrancados.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○●○

ACTIVIDAD 9

HACER Y DESHACER

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la posibilidad de actuar o tomar decisiones bajo presión grupal.
- Valorar la importancia de tomar decisiones propias sin dejarse influenciar de forma negativa.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Este es un juego de competición que quiere enfatizar la importancia de resistir a la presión grupal ante distintas situaciones cotidianas.

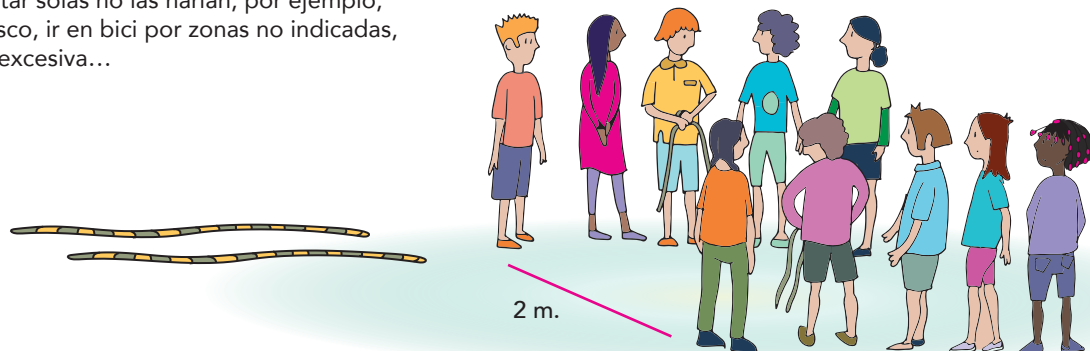
En la vida convivimos con las valoraciones, juicios y presiones grupales. Realizamos acciones y tomamos decisiones en función de lo que creemos que otras personas esperan de nosotros/as. A veces este proceso es explícito, a veces no. Por tanto, es importante realizar actividades que, como esta, nos hacen pensar cómo y bajo qué presiones actuamos.

Está demostrado que la presión grupal, en el ámbito del tráfico, es un factor de riesgo que lleva a las personas a realizar conductas que en caso de estar solas no las harían, por ejemplo, no usar casco, ir en bici por zonas no indicadas, velocidad excesiva...

DESARROLLO

La persona formadora coloca al grupo en dos filas, una persona frente a otra, a una distancia de dos metros, y explica en qué consiste el juego: hacer y deshacer nudos en una cuerda.

Se distribuirán dos cuerdas de aproximadamente medio metro, una para cada grupo. La primera persona de cada fila tendrá la cuerda, y cuando se dé la señal de inicio, hará un nudo en la cuerda y la pasará a su compañero/a de al lado, que a su vez hará un nudo y así hasta llegar al final de la fila. Entonces se tendrá que devolver la cuerda al principio de la fila, deshaciendo cada participante un nudo.



Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura

en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○●○

Gana el grupo que primero consigue hacer y deshacer todos los nudos.

Evidentemente, el hecho de ver en qué punto está el equipo adversario puede influir en nuestra manera de hacer los nudos, más rápidamente, más sencillos, o más difíciles de deshacer.

Los mismos compañeros se animarán entre sí e incluso harán valoraciones espontáneas de cómo están realizando la actividad. Esos comentarios constituyen una influencia de grupo que afectará al resultado del juego.

CONCLUSIÓN

Es importante reflejar las emociones que nos despierta la presión del grupo, qué hacemos cuando eso nos ocurre y cómo deberíamos reaccionar ante ello.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○●○

ACTIVIDAD 10

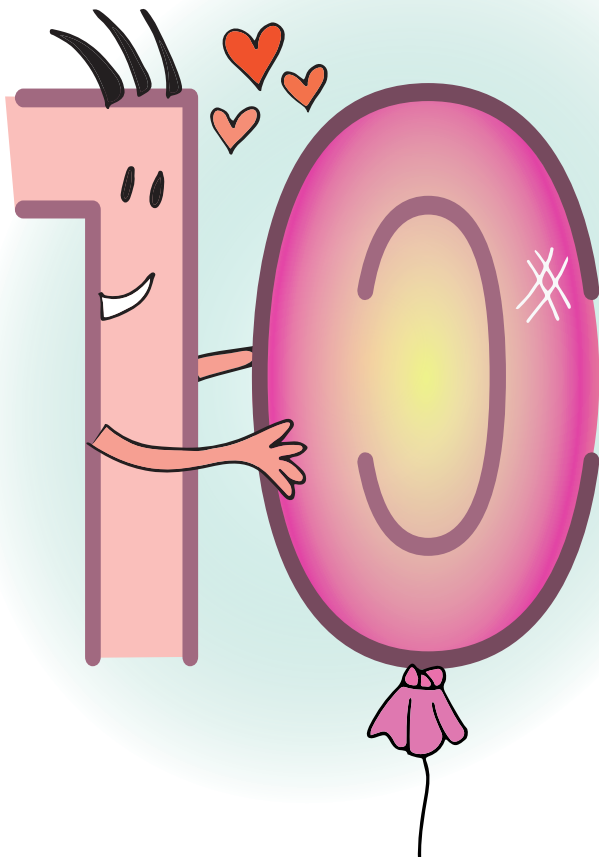
¿PROTEJO O CAZO GLOBOS?

OBJETIVOS

- Percibir nuestra vulnerabilidad.
- Valorar la importancia de saber autoprotegerse.

MÉTODO

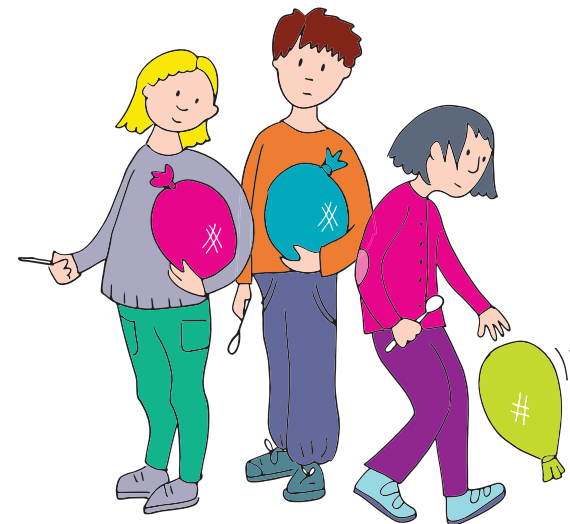
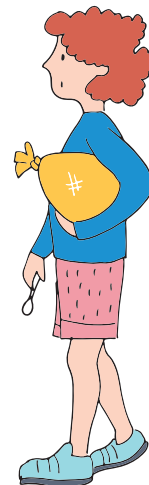
Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

En esta actividad queremos que cada participante valore su actuación en el juego.

En este juego, la tendencia es realizar estrategias de ataque en lugar de estrategias defensivas. En la movilidad esto se traduce en acciones de riesgo frente a acciones de autoprotección dirigidas a evitar un peligro. Por ejemplo, la tendencia es cruzar la calle y, en el caso de que aparezca un coche, correr para esquivarlo en lugar de esperar que el semáforo esté en verde para los/las viandantes.



DESARROLLO

La persona formadora distribuye un globo a cada participante, quien deberá hincharlo y hacer un nudo. Posteriormente les dará también una cucharita de plástico.

A continuación les explicará cómo se desarrollará la actividad:

Es prioritario proteger nuestro globo y que nadie lo pinche. En segundo lugar, vamos a pinchar los globos de los demás.

Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura

en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○○○

Cuando la persona formadora lo indique, los/las participantes empezarán a moverse libremente por el área de juego. El juego acabará cuando una sola persona se quede con su globo sin pinchar.

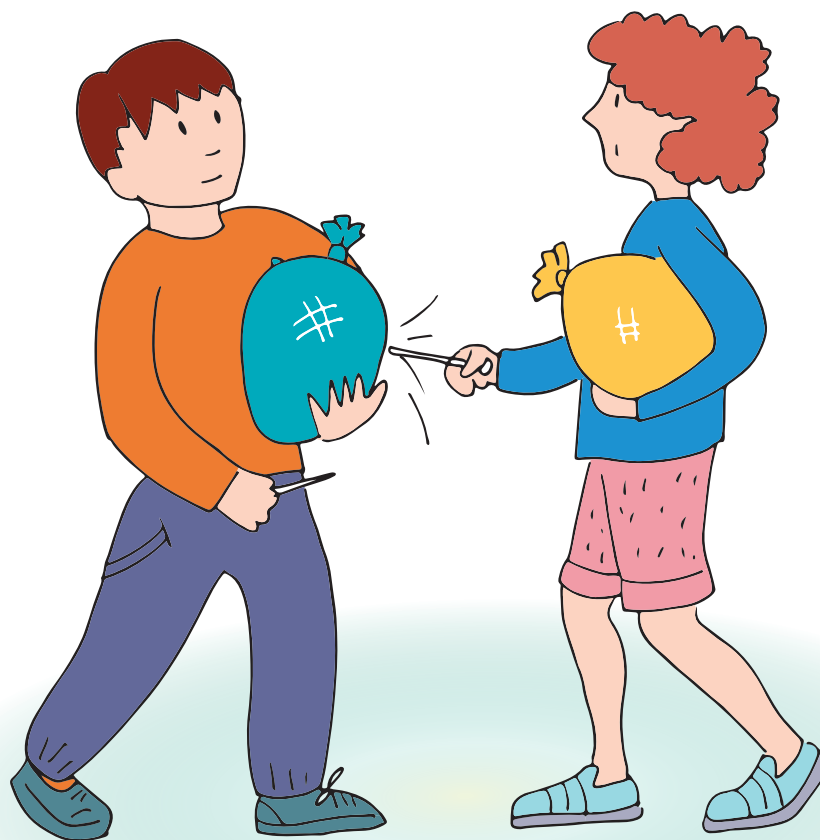
Una vez acabado el juego se les preguntará qué era lo más importante que debían hacer y si lo han conseguido.

En la mayoría de las ocasiones, la persona olvida que lo importante es proteger su globo y se centra más en pinchar los globos de los demás.

CONCLUSIÓN

Esta actividad favorece la reflexión sobre si los/las personas han defendido realmente el propio globo. Es muy fácil descuidarlo si nos concentramos en querer eliminar los de los demás.

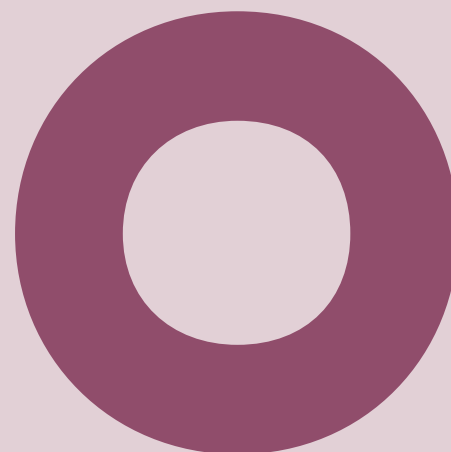
También en la movilidad hay que ser conscientes de que es necesario autoprotegernos, por ejemplo cuando vamos a cruzar la calle debemos centrarnos en cómo lo hacemos y evitar aquello que nos pueda distraer.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○●○



TERCER CICLO

TERCER CICLO ACTIVIDADES Y CONTENIDOS CURRICULARES RELACIONADOS

CONTENIDOS CURRICULARES

ACTIVIDADES

BLOQUE 1. CONOCIMIENTO Y CONTROL DE UNO MISMO	11	12	13	14	15
Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva.		●			
Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.			●		
Capacidades físicas y motrices como integrantes básicos de la acción de moverse.				●	
Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.	●				
Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.	●	●		●	●
Respeto hacia el propio cuerpo.	●				
BLOQUE 2. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN	11	12	13	14	15
El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal.			●		
Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.			●		
Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.			●		●
BLOQUE 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	11	12	13	14	15
Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno.		●			
BLOQUE 4. CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE	11	12	13	14	15
El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.					●
Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas, incluyendo los juegos populares vascos, de diversas modalidades y dificultad creciente.	●				
Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.		●	●	●	●
Investigación y práctica de deportes, danzas o juegos populares o tradicionales.	●				
Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.	●	●	●	●	●
Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.					●

TERCER CICLO ACTIVIDADES Y COMPETENCIAS PARA LA MOVILIDAD SEGURA RELACIONADAS

COMPETENCIAS PARA LA MOVILIDAD SEGURA	ACTIVIDADES				
	11	12	13	14	15
Atención					
Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo	●	●		●	
Análisis del entorno		●			
Resistencia a la presión grupal			●	●	●
Adaptación y flexibilidad	●	●	●		●
Gestión de mí mismo y de mis emociones			●	●	●

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

ACTIVIDAD 11

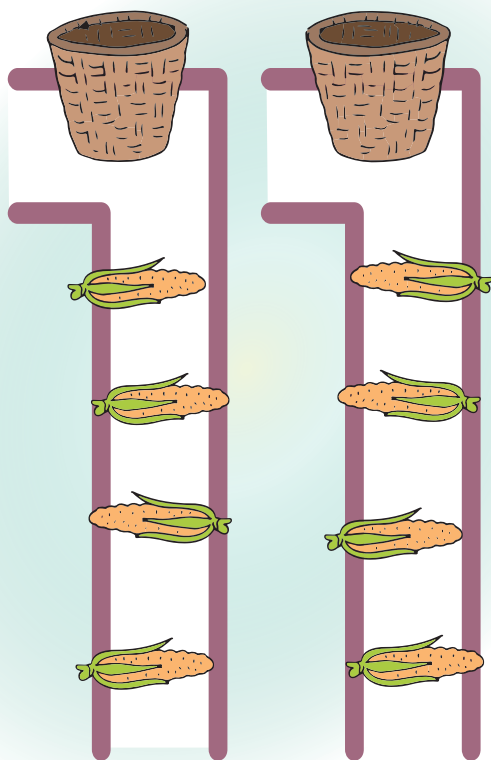
LAS MAZORCAS LOCAS

OBJETIVOS

Reflexionar sobre nuestra manera de asumir el riesgo.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Esta es una actividad que se basa en un juego tradicional vasco, y lo hemos elegido para poder analizar la efectividad de las conductas repetidas y por tanto no pensadas (automatismos).

Queremos que los/las participantes observen cómo nos afecta y qué consecuencias tiene el hecho de reducir la atención en acciones rutinarias, ya que estas se perciben como menos peligrosas por el mero hecho de ser cotidianas.

Por ejemplo, si cada día cruzamos las vías del tren, dicha acción se vuelve rutinaria y baja nuestra atención cuando la realizamos, comportando cada día un riesgo. El aprendizaje por éxito (pasar la vía del tren sin ser atropellado) nos traslada a un error en la percepción del riesgo (siendo más osados en nuestra acción).

DESARROLLO

Esta actividad toma como base el juego popular **Lokotxa Biltzea** (VER anexo 1: normas recogidas por la Federación Navarra de Herri Kirolak).

El juego se puede realizar con jugadores/as individuales o por equipos de tres o cuatro personas. El objetivo es recoger el máximo de mazorcas por equipo.

Necesitamos una superficie amplia y lisa para correr con facilidad, como un campo polideportivo o el patio de la escuela.

Se pinta una línea tras la cual se colocará una cesta por equipo. A partir de esa línea se situarán en fila las mazorcas a una distancia entre ellas de 1,25 metros.



Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura

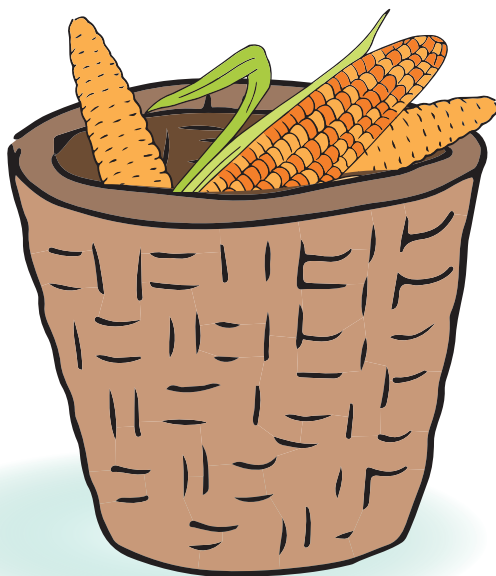
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○○○

El primer equipo que recoja todas las mazorcas será el vencedor.

Aparte de los equipos, algunas otras personas harán la función de jueces, vigilando a cada jugador o equipo y anotando si las normas del juego no son respetadas.

Al final del juego los jueces expondrán sus observaciones y retirarán de la cesta el número de mazorcas penalizadas.



A partir de la exposición de los jueces, podemos proponer una breve reflexión a los/las participantes:

- ¿Qué normas nos saltamos cuando vamos caminando o en bicicleta?
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias?
- La prisa (velocidad) y los automatismos (cuando repetimos el mismo camino y ya lo conocemos a ciegas) hacen disminuir nuestra atención y precisión (más mazorcas caen al suelo). Si vamos en bicicleta, por ejemplo, y estamos muy cansados, es importante aumentar la distancia de seguridad y disminuir la velocidad.
- Los automatismos además ponen en peligro la percepción del límite entre seguro y peligroso. Por ejemplo, si tenemos costumbre de cruzar la calle con el semáforo parpadeando, aumenta nuestro riesgo de tener un accidente y, como con las mazorcas, podemos acabar cayendo más fuera que en el cesto.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

FUNDAMENTO DEL JUEGO

Se trata de recoger en una cesta, en el tiempo más corto posible, un determinado número de mazorcas, colocadas en filas a 1,25 metros de distancia.

NORMAS

1- En uno de los lados del lugar de la competición se colocarán tantas cestas como participantes. Todas las cestas deberán ser iguales y sus medidas serán: diámetro 40 a 50 centímetros y altura 40 a 50 centímetros. El deportista en ningún caso podrá manipular o deformar la cesta (golpear, aplastar, etc.).

2- Las medidas de las mazorcas serán: longitud de 14 a 20 centímetros. Si son redondas, su diámetro será de 2,5 a 3,0 centímetros. Si son cuadradas, medirán de 2,5 a 3,0 centímetros de lado.

3- A 1,25 metros de distancia de la cesta se colocará la primera mazorca, a 1,25 metros de ésta, la segunda mazorca y así sucesivamente, hasta el número de 25.

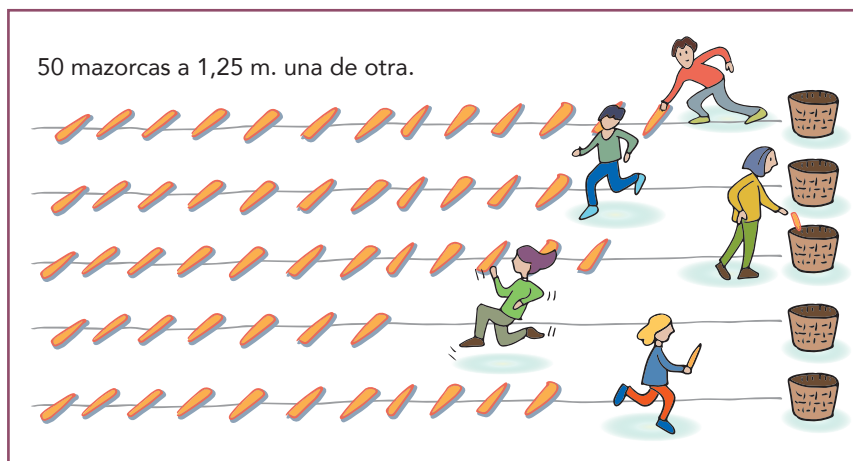
4- Si el juego se dilucida a 50 mazorcas, se colocarán dos mazorcas en lugar de una. Si se dilucida a 75, se colocarán tres. Y si es a 100, se colocarán 4.

5- Los/las participantes deberán recoger en su cesta todas las mazorcas, una a una, con la particularidad de que no podrán caminar hacia una mazorca si antes no hubiese entrado en su cesta la mazorca anterior.

6- Si por un error involuntario, alguno de los/las participantes, hubiese traído a la cesta una nueva mazorca antes de que fuera introducida la anterior, el Juez le penalizará colocando la mazorca no introducida a 1,25 metros más alejada, de donde estaba anteriormente.

7- El orden de recogida de las mazorcas será libre.

EL OBJETIVO DEL JUEGO ES LLENAR LA CESTA DE MAZORCAS ANTES QUE LOS OTROS EQUIPOS.



Las cestas de mazorcas están fijas en un extremo del terreno de juego y el jugador debe desplazarse hasta las mazorcas cada vez más lejos.

Las mazorcas deben caer dentro de la cesta antes de que el jugador vuelva a reemprender la carrera.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

ACTIVIDAD 12 LA PELOTA ENVENENADA

OBJETIVOS

Reflexionar sobre los elementos que nos proporcionan seguridad.

MÉTODO

Juego.

¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Este juego quiere trabajar la importancia de las normas de seguridad y protección.

En la primera parte del juego queremos que los/las participantes, frente a una situación en que hay poca protección y seguridad, sientan corporalmente su vulnerabilidad (la capacidad de hacerse daño, en este caso que los maten).

En la segunda parte, en cambio, queremos promover la búsqueda de estrategias que les proporcionen seguridad y, por tanto, les hagan menos vulnerables.

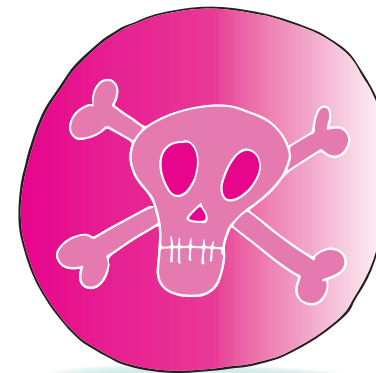
Trasladado el juego al ámbito de la movilidad, en una situación de accidente en bicicleta, llevar casco nos proporciona mayor protección que en caso de no llevarlo; o bien cruzar por un paso de peatones con semáforo nos hace sentir más seguridad que cruzar por un paso de peatones sin semáforo.

DESARROLLO

Los/las participantes se dividen en dos equipos de igual número.

El terreno de juego de cada equipo comprende un espacio más pequeño en la línea de fondo al que llamaremos «cementerio».

El juego consiste en matar a los adversarios. Para hacerlo se usa una pelota de espuma que se lanza al cuerpo del contrario. Si lo tocamos y la pelota cae al suelo, el adversario muere. Si en cambio el adversario coge la pelota antes de que toque el suelo, muere el lanzador.



40

Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura

en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○●○

Los muertos se trasladan al cementerio del terreno de juego del adversario, donde esperarán a que alguien de su equipo les lance la pelota o que esta les llegue de rebote y la puedan usar para matar a un adversario. Si lo consiguen, volverán con vida a su terreno de juego.

El juego finalizará cuando uno de los equipos haya conseguido 5 muertos adversarios en su cementerio.



Cuando el primer juego termina, proponemos volver a jugar con unas nuevas normas que decidimos conjuntamente. Las nuevas reglas incluirán unos materiales como:

- Chalecos reflectantes.
- Paso de peatones.
- Un dibujo de semáforo.
- Casco.
- Otros...

Podemos, por ejemplo, decidir que quien lleve puesto el chaleco reflectante no podrá ser abatido mientras lo lleve, o que a quien esté pasando el semáforo en verde no se le puede lanzar la pelota, etc....

Tras acordar las nuevas reglas, se vuelve a jugar, calculando el tiempo de duración del juego en ambas situaciones.

Al finalizar los/las participantes podrán discutir sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué diferencias han encontrado entre la primera y la segunda vez que han jugado?
- ¿Qué juego era más seguro y por qué?

CONCLUSIÓN

- En el primer juego estás desprotegido/a, es más fácil resultar muerto por no tener elementos de seguridad
- Las nuevas normas nos hacen sentir mayor seguridad.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

ACTIVIDAD 13 SOLO, PAREJA, ACOMPAÑADO

OBJETIVOS

- Reconocer las diferentes emociones.
- Reflexionar sobre la presión grupal.
- Valorar la importancia de la negociación y de la cooperación para resolver problemas.
- Colaborar para conseguir una meta común.

MÉTODO

Juego.

¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

La siguiente actividad fomenta la competición y, por tanto, favorece un fenómeno asociado: la presión grupal.

El juego se realiza en varias fases para que puedan sentir y experimentar mayor dificultad en cada una de ellas. Además perseguimos que puedan comparar sus resultados cuando están haciendo la misma acción de manera individual, en pareja y en grupo.

En la movilidad se detecta con frecuencia que la presión grupal es un factor de riesgo importante entre las personas jóvenes. Por ello, es importante ofrecerles experiencias en las que tengan que poner en práctica sus dotes de comunicación y negociación. Esta práctica les ayudará a posteriori a enfrentarse a situaciones viales en las que se ponga en juego su seguridad.

DESARROLLO

El objetivo de la actividad es recoger cuantos más objetos posibles esparcidos por la zona de juego. La dificultad irá incrementándose, puesto que la experiencia se realizará de forma individual, en parejas y en grupo.

La persona formadora esparce de forma aleatoria muchos objetos de tamaño pequeño (como mínimo debería haber un centenar de objetos, no es necesario que sean iguales ni en tamaño ni en peso).



42

Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura

en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○●○

PRIMERA RONDA: individual

Todos juegan a la vez. Se marcará una zona de salida donde se situarán tantos recipientes como participantes. Cuando la persona formadora lo indique, se empezará a buscar un primer objeto para depositarlo en el propio recipiente, después de dejar el primer objeto, se puede salir corriendo a buscar el siguiente. Ganará quien al finalizar el juego tenga más objetos en su recipiente.

CONCLUSIÓN (1ª RONDA):

Se habla un momento de las dificultades que se han observado:

- no encontrar objetos.
- chocar entre ellos.
- varios quieren coger el mismo objeto.
- equivocarse de recipiente.
- tropezar.
- ...

Podemos llegar a la conclusión de que la velocidad y la competición nos llevan a cometer errores. En la movilidad, realizar competiciones hace que disminuya la precisión de nuestras acciones y, por tanto, podamos sufrir accidentes de tráfico con mayor facilidad.

SEGUNDA RONDA: parejas

Vaciados los recipientes, volvemos a jugar. Esta vez los/las participantes se ponen en parejas, afrontando la dificultad de manejarse cogidos por los brazos, espalda contra espalda.

CONCLUSIÓN (2ª RONDA):

Al terminar volvemos a hablar un momento sobre las dificultades encontradas con la pareja:

- uno va hacia un lado y el otro hacia otro.
- comunicación difícil.
-

Podemos reflexionar sobre cómo la comunicación es esencial en una pareja.

Podemos profundizar, preguntando cómo se han sentido, qué dificultades de comprensión han tenido y qué estrategias han seguido para recoger el mayor número de objetos.

TERCERA RONDA: grupos

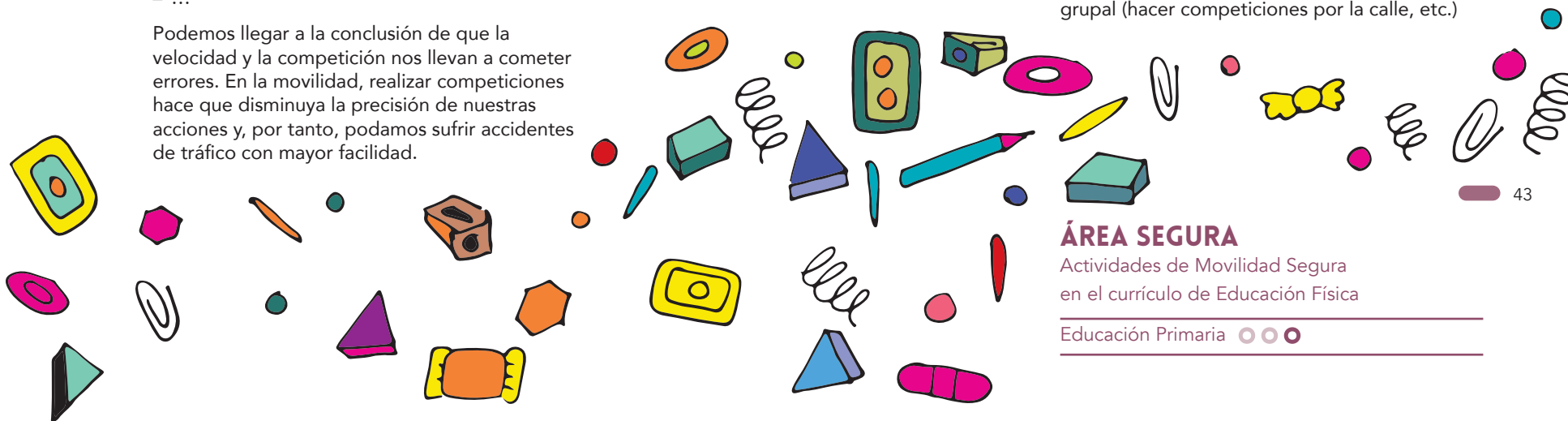
En una última ronda realizaremos de nuevo el juego, esta vez en grupos de 6 personas cogidas por las manos en círculo y sin poder hablar.

CONCLUSIÓN (3ª RONDA):

La última reflexión puede tratar de las dificultades encontradas, si han luchado para mantener su ruta o bien se han dejado arrastrar por el grupo, y cómo se han sentido cuando han sido arrastrados.

En la segunda y en la tercera ronda, los/las participantes pueden sentir la presión grupal y la dificultad tanto en mantener su punto de vista como en dialogar y tratar de negociar para conseguir un objetivo común.

En la movilidad segura pensamos que es muy importante que el/la estudiante ejercite las habilidades de asertividad y negociación para poder defenderse ante situaciones de presión grupal (hacer competiciones por la calle, etc.)



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○○○

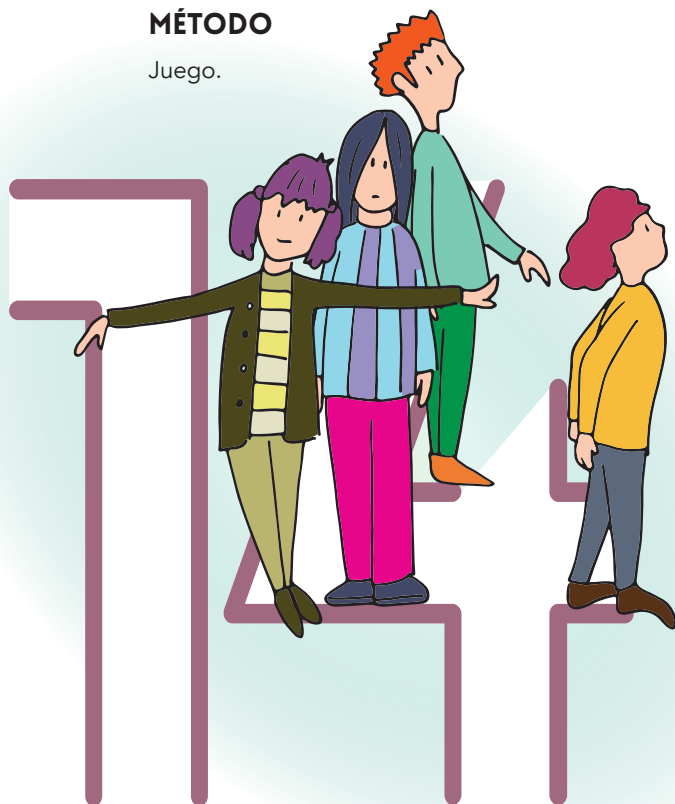
ACTIVIDAD 14 SILLAS COOPERATIVAS

OBJETIVOS

- Reconocer las diferentes emociones.
- Reflexionar sobre la presión grupal.
- Valorar la importancia de la negociación y de la cooperación para resolver problemas.
- Colaborar para conseguir una meta común.
- Sentirse ayudado/a por los otros miembros.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Esta es una actividad que entronca con el valor básico de la convivencia³. El ser humano es social y por tanto necesita unas habilidades que le ayuden a desenvolverse en sociedad y coexistir con otras personas de forma pacífica. Para ello debe desarrollar su inteligencia emocional y habilidades tales como la comunicación y la negociación, a fin de poder desenvolverse de forma adecuada ante los conflictos que acaecen en las calles.

Es importante que el/la estudiante experimente también la necesidad que tenemos de cooperar y generar sinergias para un bien común, en lugar de luchar o competir, lo que nos lleva a asumir riesgos innecesarios.

³ Definición del valor de convivencia según la Guía de educación para la movilidad segura: Utilización de los espacios comunes para la movilidad interactuando respetuosamente con las demás personas que comparten la vía.

Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

DESARROLLO

Ponemos en círculo tantas sillas como participantes. Mientras suena la música, las personas se mueven una tras otra en el mismo sentido alrededor de las sillas.

Cuando la música pare, todas las personas buscarán una silla a la que subirse y nadie podrá tocar el suelo. Cuando suene de nuevo la música, se volverán a girar y se quitará una silla. Cuando pare la música, en el momento de volver a subir a las sillas, tendremos que agruparnos y varias personas podrán compartir la misma silla.

Poco a poco se irá reduciendo el número de sillas y será más complicado mantenerse todos sobre ellas. ¿En cuántas sillas es capaz de meterse el grupo?



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○○○



CONCLUSIÓN

Al finalizar la actividad los/las participantes podrán comentar qué ha ocurrido durante la actividad y cómo han conseguido que nadie se quedara con los pies en el suelo.

Preguntas que podemos realizar:

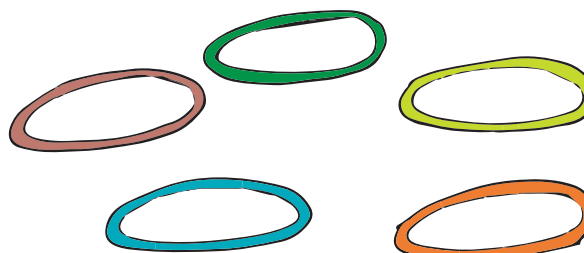
¿Cómo os habéis sentido? ¿En cuántas sillas habéis sido capaces de repartiros? ¿Os habéis ayudado entre vosotros/as?

Las reflexiones que se podrían hacer acerca de esta actividad:

- La necesidad de ponerse de acuerdo con las demás personas a la hora de decidir qué hacer.
- La fuerza que puede tener la presión grupal.
- La negociación como instrumento para resolver problemas.

Todas ellas son habilidades importantes para el desarrollo social de la persona. En el ámbito de la movilidad segura, es importante trabajarlas para poder defender el propio punto de vista cuando el grupo te presiona para realizar algunas conductas de riesgo, como por ejemplo, subir de «paquete» sin casco al ciclomotor de un amigo. Es decir, es importante que la persona desarrolle habilidades comunicativas para poder desenvolverse ante conflictos que puedan comportar un riesgo para sí mismo/a, o para otras personas.

Nota a la persona formadora: en lugar de sillas, se puede realizar la misma actividad con aros en el suelo.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

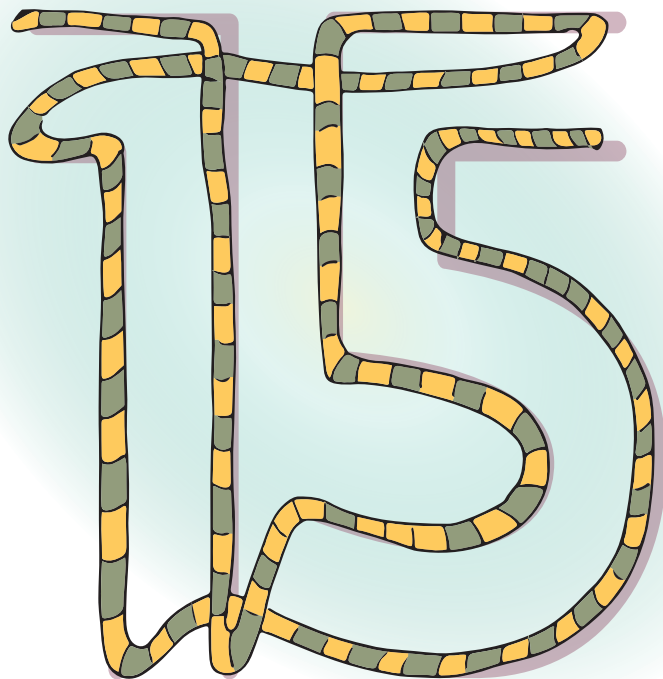
ACTIVIDAD 15 NUDO INTRINCADO

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la influencia y la presión grupal en la toma de decisiones.
- Valorar la importancia de la negociación y de la cooperación para resolver problemas.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Este es un juego que fomenta la colaboración en el grupo mediante la realización de una tarea común.

Con ella pretendemos resaltar la capacidad de los/las estudiantes para adaptarse al cambio y su flexibilidad. Para poder convivir de forma segura, hemos de desarrollar una actitud empática que nos ayude a entender el punto de vista del otro y nos proporcione una mayor flexibilidad mental.

Nuestro entorno, y en concreto el vial, es dinámico y cambiante, y debemos encontrar el punto de equilibrio entre la rutina y la flexibilidad para adaptarnos a las nuevas circunstancias tanto internas (nuestras) como externas.

DESARROLLO

El grupo se dispone en círculo. Los/las participantes cerrarán los ojos, darán dos o tres pasos hacia el centro del círculo, y con los brazos extendidos hacia arriba cogerán las manos de otras personas del grupo (las más lejanas posibles, evitando que sean las manos de quien tienen al lado). Cuando todas las manos estén cogidas, se bajarán los brazos y se abrirán los ojos.

Después la persona formadora indicará que deberán deshacer el nudo que han formado.

Los/las participantes tendrán que hacer varios intentos para llegar a realizar la tarea, a veces se hace imposible la resolución final. Tendrán la posibilidad de hablar y buscar la estrategia mejor para realizar el trabajo y volver al círculo inicial.



Conocimiento y control de uno mismo

Expresión corporal y comunicación

Actividad física y salud

Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Primaria ○●○

VARIACIONES

Proponemos algunas. Se puede pedir que no hablen. Así podremos trabajar las sensaciones y emociones que se despiertan en cada participante (tal vez alguien ve la solución fácilmente y siente rabia por no saber transmitirlo al resto; tal vez otra persona puede sentir indiferencia y se deja arrastrar por el grupo; o quizá alguien se siente muy a gusto por compartir un reto junto con otras personas...).

También se puede pedir que algunas personas voluntarias estén fuera del círculo y sean quienes resuelvan el nudo. El resto de participantes no podrán hablar ni interactuar, tan solo hacer aquello que se les mande. Esta es una experiencia interesante para que quienes están en el círculo experimenten y profundicen las sensaciones de no control y de dejarse llevar. Y también para que quienes están fuera del círculo desarrollen habilidades comunicativas y de cooperación dirigidas a resolver el conflicto conjuntamente.

CONCLUSIÓN

Esta actividad permite a cada participante ver la necesidad de ponerse de acuerdo con las demás personas para resolver problemas, lo cual no siempre es fácil de conseguir. También nos permitirá valorar la presión del grupo a la hora de tomar decisiones.

En nuestra movilidad debemos tomar decisiones autónomas para protegernos y por eso debemos ser conscientes de si nuestras acciones están o no sometidas a la presión grupal. Por ejemplo, puedo sentir que estoy haciendo el ridículo si me quedo esperando a que el semáforo peatonal se ponga en verde si todo el mundo cruza con el rojo, o sentir que me rechazan si llevo el casco de bicicleta y soy la única persona del grupo en hacerlo...



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Este material ha sido realizado por:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA
Segurtasun Sailburuordetza
Trafiko Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD
Viceconsejería de Seguridad
Dirección de Tráfico

formaccio

taller kreatiboa
taller creativo
creative workshop **tk**

2013
