

# Cuadernillo Educación Física

Situación de aprendizaje



Proyecto de Educación de  
Deportes Acuáticos y Playeros  
3<sup>er</sup> ciclo de primaria



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria



# Cuadernillo Educación Física

## Índice

<b>SESIÓN 2</b> <i>Vela</i>	<b>3</b>
<b>SESIÓN 3</b> <i>Surf</i>	<b>17</b>
<b>SESIÓN 4</b> <i>Snorkel</i>	<b>27</b>
<b>SESIÓN 5</b> <i>Tenis Playa</i>	<b>35</b>

### CRÉDITOS:

“Guardamares del Atlántico” ha sido creado por Oceanográfica: Divulgación, Educación y Ciencia para la Concejalía de Ciudad de Mar del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria bajo la coordinación de Leticia Armas Brito.

**Título:** Situación de aprendizaje “Guardamares del Atlántico”

**Coordinadora editorial y pedagógica:** Oceanográfica: Divulgación, Educación y Ciencia S.L. Cristina Fernández Gil

### **Autoría:**

Cristina Fernández Gil, Sara Díaz Peña y Víctor Olleta Lainez

**Diseño y maquetación:** Eduardo García Calderín y Oceanográfica

**Ilustraciones:** Eduardo García Calderín y Oceanográfica

**Fotografía:** Arturo Boyra López / Oceanográfica

**ISBN:** 978-84-09-24668-7

**Depósito legal:**

## SESIÓN 2

# Vela



## RESUMEN

En esta sesión se presentará un vocabulario básico de navegación. Reconocerán las partes de un barco y practicarán algunos ejercicios para sentirse más cómodamente la primera vez que suban a un barco. Desempeñarán trabajo en equipo con reparto de tareas y roles como en la navegación a vela.

La sesión se compone de 6 actividades:

**1° RESUELVE EL ENIGMA**

**2° ¿ESTÁS ATENTO/A?**

**3° RIESGO DE COLISIÓN**

**4° TORMENTA**

**5° ¡CUIDADO CON EL PANTALÁN!**

**6° MISIÓN VELA**

## MATERIALES

\* Viene en la maleta viajera, si falta se puede imprimir.

\* Ficha Vocabulario Vela

### 1° INTRODUCCIÓN

No requiere materiales

### 2° ¿ESTÁS ATENTO/A?

\* 1 copia de las posturas

(opcional) Reproductor de música y altavoz

### 3° RIESGO DE COLISIÓN

\* 2 cabos (5 m) por cada 5 persona (Versión Covid-19)

(opcional) Bancos suecos o conos

### 4° TORMENTA

\* 1 cabo 5 m por cada 3 persona

### 5° ¡CUIDADO CON EL PANTALÁN!

\* Cabos 5 m (2 por equipo) o colchonetas (2 por equipo)

### 6° MISIÓN VELA

\* Sobre misión Vela

\* Ficha vela del cuaderno de bitácora (1 copia por persona)

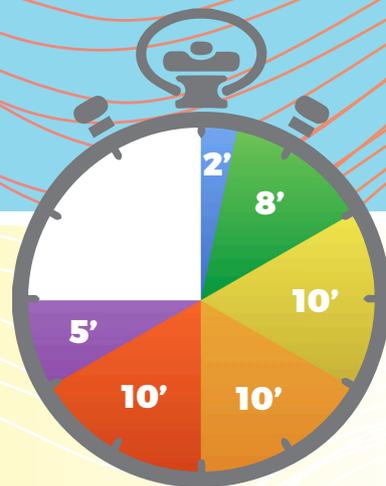
Boli o lápiz (1 por persona) (pedir al alumnado que lo lleven) y algún lugar o soporte para apoyarse y escribir (pedir al alumnado que lleven un cuaderno o carpeta para apoyarse)

## LUGAR

Gimnasio, patio o espacio amplio con suelo estable/regular y sin objetos ni elementos que se interpongan en el recorrido en el que el alumnado pueda desplazarse sin entrar en contacto.

## OBJETIVOS

- Aprender vocabulario relacionado con la vela (partes del barco y medio marino).
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo.
- Trabajar las capacidades físicas básicas.
- Trabajar otras capacidades (equilibrio, velocidad de reacción, lateralidad, orientación espacial...).



- 1º Introducción
- 2º ¿Estás atento/a?
- 3º Riesgo de colisión
- 4º Tormenta
- 5º ¡Cuidado con el pantalán! ó ¿Qué es que?
- 6º Misión Vela

## 1º INTRODUCCIÓN

2'

- En breve serás Guardamar y para ello es necesario que domines algunos aspectos relacionados con un medio de transporte fundamental para las personas a lo largo de las muchas generaciones que han convivido en nuestra playa: los barcos de vela.
- Debes prestar atención a los próximos retos y tratar de recordar el máximo número de palabras posible, si llegara el momento de subir a bordo las necesitarás para cumplir con tal importante misión: conservar nuestro legado marino.

## 2º ¿ESTÁS ATENTO/A?

8'

**Descripción del juego:** El alumnado se desplazará libremente por el espacio y reaccionarán a las palabras que irá diciendo la docente acorde al gesto/movimiento/postura asociada a cada término.

Los desplazamientos comenzarán caminando a una velocidad normal-lenta. Al tratarse de un juego de calentamiento, podemos pedir aumentar la velocidad de la marcha progresivamente e incluso cambiar el tipo de desplazamiento a trote suave, saltos “a la pata coja”, saltos con los dos pies juntos, desplazamientos laterales...

Los cambios de velocidad o tipo de desplazamiento pueden realizarse cada 6-8 palabras.

Palabras y gestos / movimientos / posturas: la docente comenzará explicando 2 ó 3 términos y sus gestos y a medida que se vaya desarrollando el juego se introducirán los restantes (junto con su explicación).

## MÁSTIL

**Palo largo situado verticalmente en el centro del barco que sirve para sostener la vela**

Dar un salto y caer con piernas juntas y manos juntas estiradas hacia el techo (forma de palillo)



## BOTAVARA

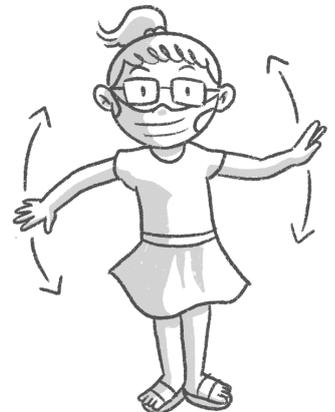
**Palo largo situado horizontalmente y unido al mástil que sirve para “ajustar” la vela**

Dar un salto y caer con piernas juntas, un brazo extendido hacia el techo y con el otro extendido hacia adelante ir de derecha a izquierda

## CABO

**Término náutico para cuerda**

En el sitio simularemos el movimiento de los cabos con los brazos haciendo ondas (como si fueran espaguetis)



## TIMÓN

**“Volante” del barco sirve para dirigirlo en la dirección que queremos**

Sentarse, juntar las manos con los brazos extendidos al frente y hacer un movimiento de péndulo de un lado al otro, como marcando la dirección



## RACHA

**Soplo fuerte de viento**

Simular que me tambaleo en el sitio por el fuerte viento (como un árbol)



## 3º RIESGO DE COLISIÓN

10'

**Materiales:** conos y bancos suecos (\*opcional)

\*Modalidad B: 2 cabos (5 m) por cada 4-5 personas

**Vocabulario:**

TÉRMINO	DEFINICIÓN
Patrona / patrón / timonel	Persona a cargo del timón del barco
Tripulante	Persona a bordo del barco con otras funciones
Babor	Lado izquierdo de una embarcación mirando de popa a proa
Estribor	Lado derecho de una embarcación mirando de popa a proa
Regata	Carrera de barcos

### Modalidad A (sin Covid)

#### Descripción del juego:

El alumnado se dividirá en varios grupos del mismo número de personas, cada grupo será un barco, gobernado por su patrón/patrona o timonel que se encargará de dirigir el barco.

El barco estará compuesto por 1 patrón/a y 4 o 5 tripulantes que irán con los ojos cerrados y se dejarán guiar por su patrón/a que será la única persona que lleve los ojos abiertos.

En cada barco, la tripulación se colocará en fila de uno, todos mirando en una misma dirección y con las manos apoyadas en los hombros de la persona que va delante.

El/la patrón/a será la persona que irá al final de la fila, en la popa del barco.

Los roles del barco son, patrona/patrón y tripulante, pero todas las personas pasarán por todos los roles, se irá rotando.

Para manejar el barco bien puede ser con comunicación oral y gestual al mismo tiempo, donde el/la patrón/patrona dará golpes en el hombro derecho del tripulante

**PATRÓN/A**

**TRIPULANTES**



que tiene delante del lado para ir a estribor mientras dice **“estribor”**, igual en el hombro izquierdo mientras dice **“babor”**. Para ir hacia delante, dará un toque o pondrá la mano en el codo mientras dice **“avante”** y para frenar pondrá la mano en la espalda del tripulante cuando dice **“stop”**.

Este tripulante se lo tiene que pasar al de delante así hasta que todo el barco sepa la información y pueda navegar.

O eliminar los gestos y navegar solo comunicación verbal, diciendo **“babor”** para ir hacia la izquierda o **“estribor”** para ir hacia la derecha, así como **“avante”** para emprender la marcha o **“stop”** para frenar.

El juego es eminentemente cooperativo, pudiendo añadir competitividad haciendo carreras de barcos.

### Variantes:

1. Práctica libre, cada barco navegará por el espacio libremente, sin chocar con otros barcos, familiarizado con el vocabulario y el funcionamiento y rol que cada persona tiene.
2. Hacer un recorrido, se marcará un recorrido con los materiales arriba indicados, que el barco tendrá que seguir.
3. Recorrido + obstáculos, se marcará un recorrido que los barcos tendrán que seguir y también habrá obstáculos a los que tendrán que hacer frente como Icebergs (gran masa de hielo flotante desprendido de un glaciar) o placas de hielo.
4. Carrera de barcos (regata), hace un recorrido más ancho donde quepan los barcos y se realiza una carrera de barcos.

### Modalidad B (Covid)

Usarán mascarilla por ser un ejercicio suave, se desinfectarán las manos al inicio de la sesión y guardarán 1 m de distancia entre ellos.

En lugar de tocar a la persona de delante, la orden se transmitirá a través del cabo, como las riendas de un caballo. Tensando uno de ellos para ir a **“babor”** o **“estribor”**, tensando las dos para **“stop”** y agitando ambas para **“avante”**.



## 4° TORMENTA

10'

**Materiales:** No requiere materiales

\*Modalidad B (COVID): 1 cabo (5 m) por cada 3 personas.

**Modalidad A (sin Covid)**

**Descripción del juego:**

El alumnado estará repartido por el espacio en grupos de 3 personas que cada una cumplirá un rol dentro de ese grupo, pongamos el ejemplo de proa-patrón-popa, estas 3 personas se colocarán, dos cogidas de las manos y la tercera persona se colocará en medio de ambas, entonces cuando la docente considere, dirá “cambio de patrón/patrona” y todos los patrones/

patronas tendrán que cambiar de grupo, o dirá, “cambio de proa” y todas las proas tendrán que cambiar de grupo.

En cualquiera de las variantes, al decir “tormenta” el alumnado deberá formar grupos nuevos y decidir el rol de cada persona dentro del grupo.

**Variantes:**

Las variantes serán solo cambios en la nomenclatura de los roles del grupo.

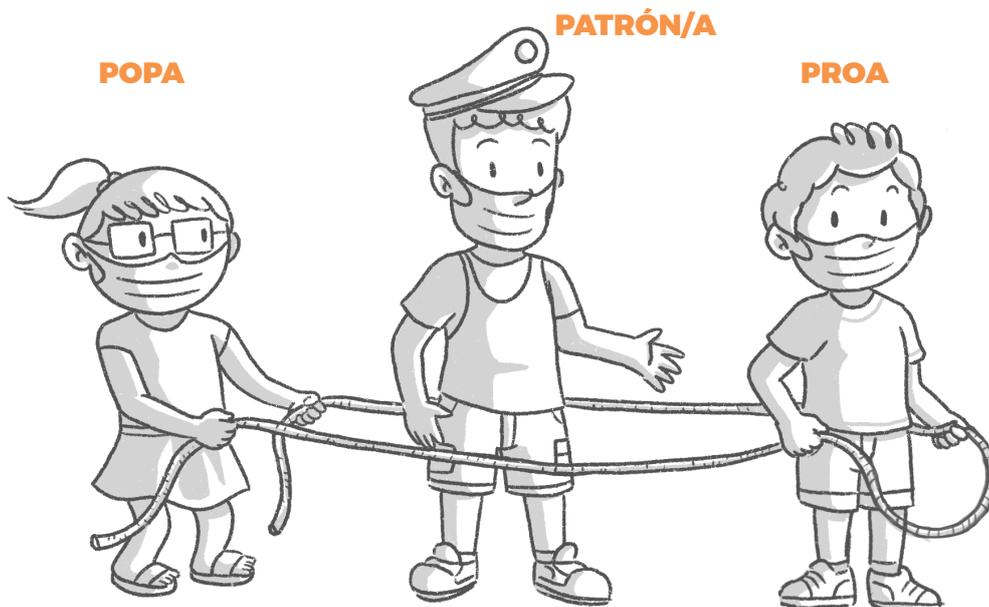
1. Proa - Patrón / Patrona / Timonel - Popa
2. Babor - Tripulante - Estribor
3. Mástil - Botavara - Timón

TÉRMINO	DEFINICIÓN
Patrona / patrón / timonel	Persona a cargo del timón del barco
Proa	Parte delantera del barco
Popa	Parte trasera del barco
Tripulante	Persona a bordo del barco con otras funciones
Babor	Lado izquierdo de una embarcación mirando de popa a proa
Estribor	Lado derecho de una embarcación mirando de popa a proa
Mástil	Palo largo situado verticalmente en el centro del barco que sirve para sostener la vela
Botavara	Palo largo situado horizontalmente y unido al mástil que sirve para “ajustar” la vela
Timón	“Volante” del barco, sirve para dirigirlo en la dirección que queremos



**Modalidad B (Covid)**

Se hará de la misma manera pero siempre guardando una distancia de seguridad, esto se hará mediante 5 cabos de 5 m de largo, agarrado por las personas que estén a los lados. Así evitaremos un contacto directo entre el alumnado conservaremos la distancia de seguridad.



## 5º ¡CUIDADO CON EL PANTALÁN!

10'

**Materiales:** Colchonetas (2 por cada 4-5 personas), \*Modalidad B cabos (5 m, 2 por cada 4-5 personas).

### Vocabulario:

**PANTALÁN:** muelle estrecho o pasarela flotante que se adentra en el mar y se utiliza como embarcadero y acceso a barcos pequeños.

### Modalidad A (sin Covid)

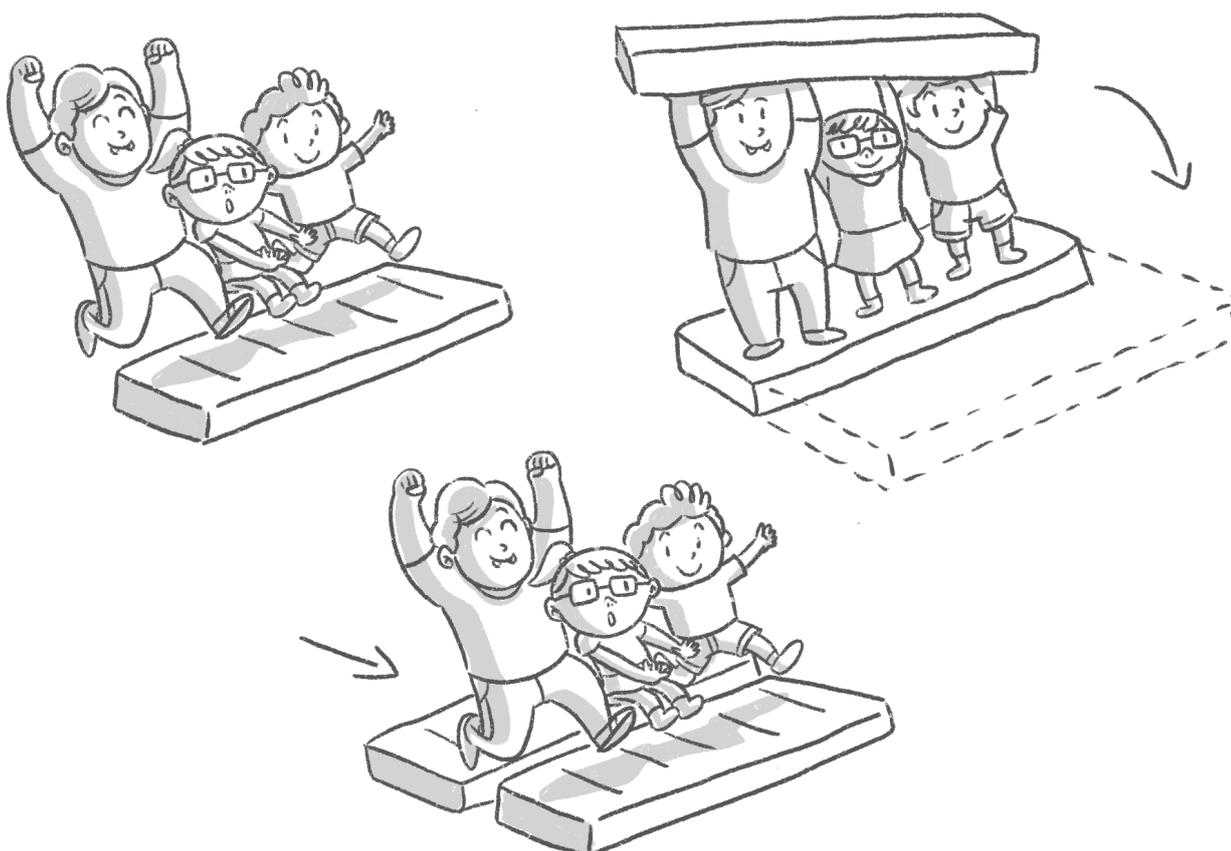
#### Descripción del juego:

El alumnado se dividirá en varios grupos de unas 4 o 5 personas, cada grupo contará con su material (colchonetas o cabos) y el juego consiste en hacer una carrera desde un punto A a un punto B caminando todo el

equipo por encima de las colchonetas y sin pisar el suelo, esto es, colocar una colchoneta en el suelo, subirse todas las personas encima y colocar la otra colchoneta delante y pasar de una colchoneta a la otra, así sucesivamente hasta llegar al punto B.

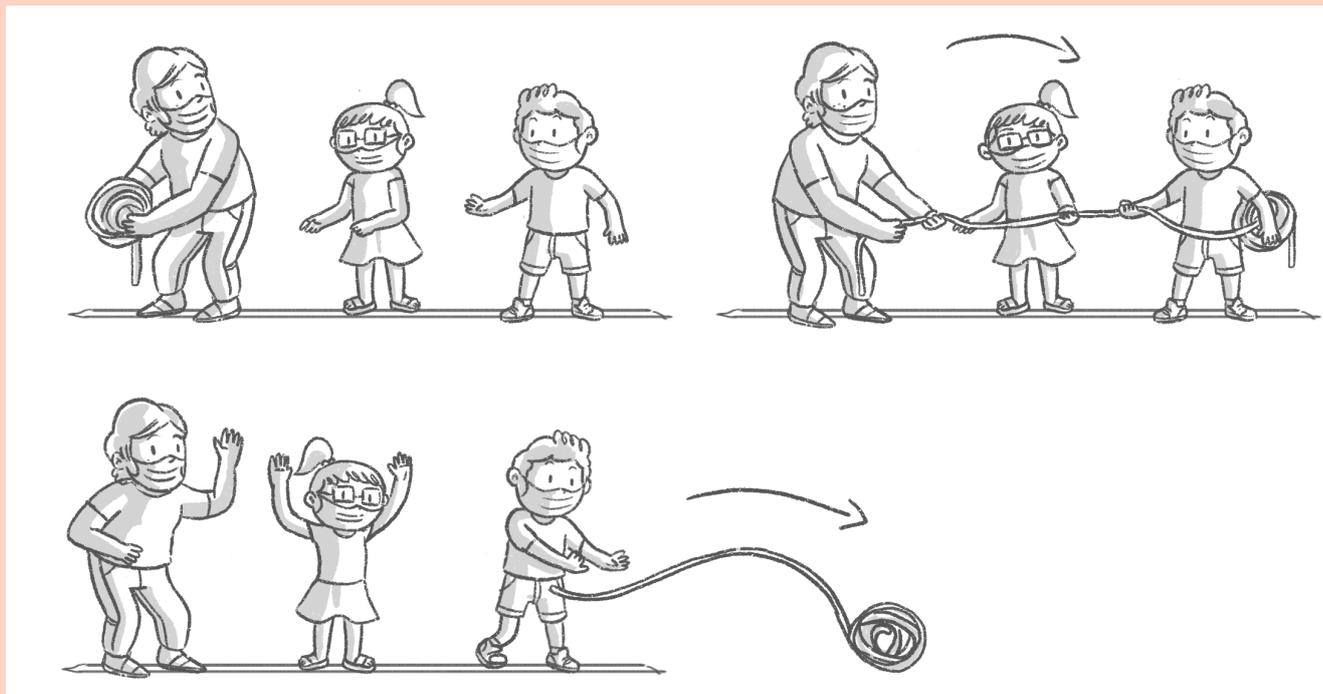
La idea general es que los tripulantes tendrán que desplazarse por los pantalanes que vayan construyendo a su paso (con las colchonetas) y sin pisar el suelo en ningún momento ya que implicaría caer al agua.

Es un juego cooperativo-competitivo, tiene el factor principal de trabajar en equipo para resolver los problemas que vayan surgiendo, parte cooperativa y llegar a una línea de meta final, esa es la parte competitiva.



**Modalidad B (Covid)**

Se hará de la misma manera pero siempre guardando una distancia de seguridad. Cambiaremos las colchonetas por cabos de 5 m de largo, dos por cada equipo de 4-5 personas.

**6° MISIÓN VELA**

5'

**Materiales:**

Ficha vela del cuaderno de bitácora (1 copia por persona), algún lugar o soporte para apoyarse y escribir, y boli o lápiz (1 por persona)

**Descripción:**

El cuaderno de bitácora es un cuaderno que deben llevar todos los barcos en el que apuntan todas las incidencias o temas relevantes que han surgido en cada jornada de navegación, la ruta seguida etc.

El alumnado va a ir confeccionando su propio cuaderno de bitácora Guardamares del Atlántico.

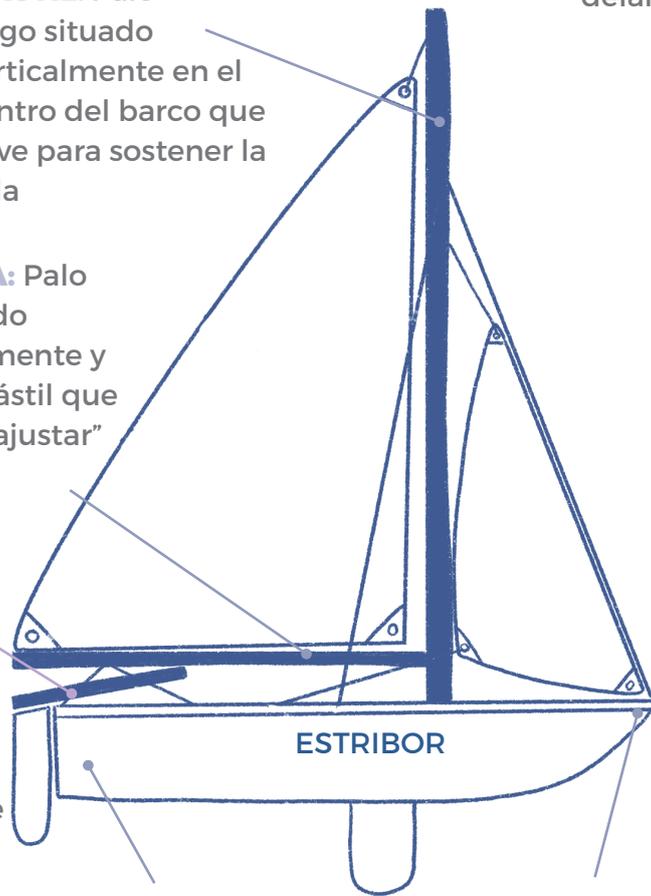
Repartimos una ficha del cuaderno de bitácora a cada persona para que coloquen el vocabulario adquirido en la sesión y lo definan. Si no nos dá tiempo, podemos simplemente repasar el vocabulario y que completen la ficha en casa.

# Vocabulario de Vela

**MÁSTIL:** Palo largo situado verticalmente en el centro del barco que sirve para sostener la vela

**BOTAVARA:** Palo largo situado horizontalmente y unido al mástil que sirve para "ajustar" la vela

**TIMÓN:** "Volante" del barco, sirve para dirigirlo en la dirección que queremos

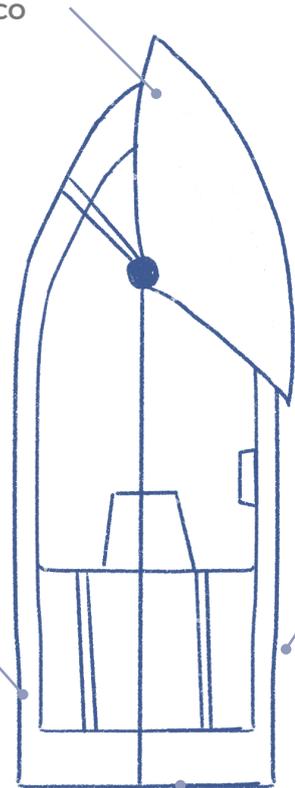


**POPA:** Parte trasera del barco

**PROA:** Parte delantera del barco

**PROA:** Parte delantera del barco

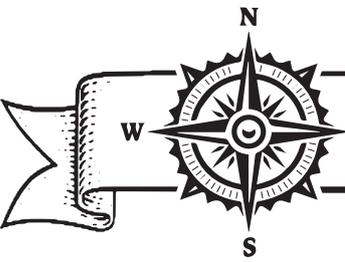
**BABOR:** Lado izquierdo de una embarcación mirando de popa a proa



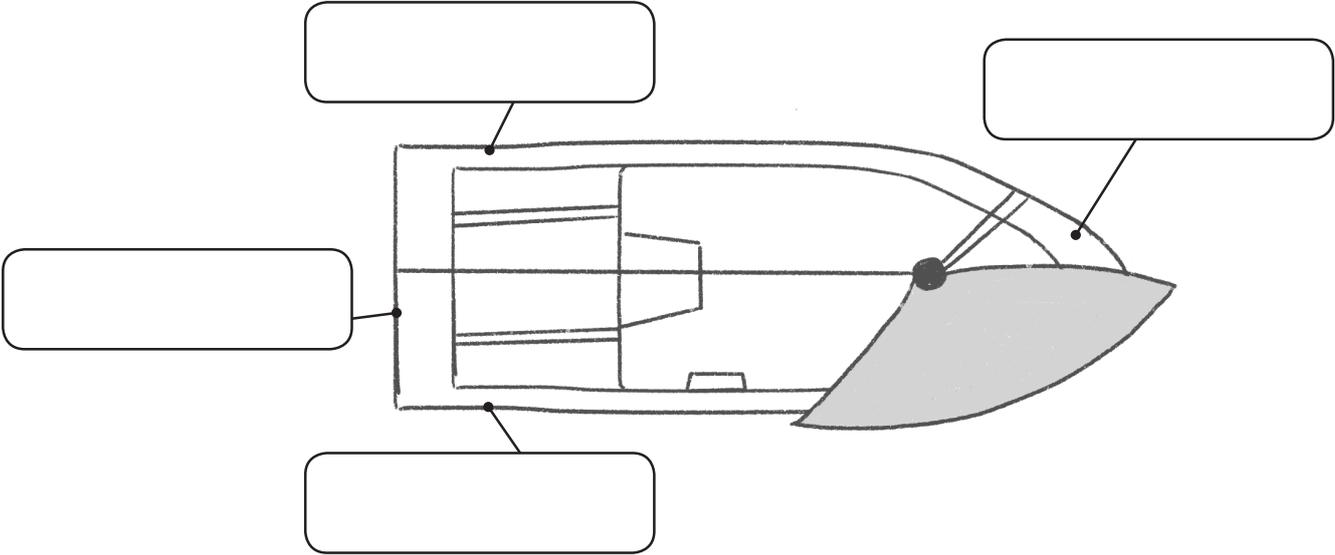
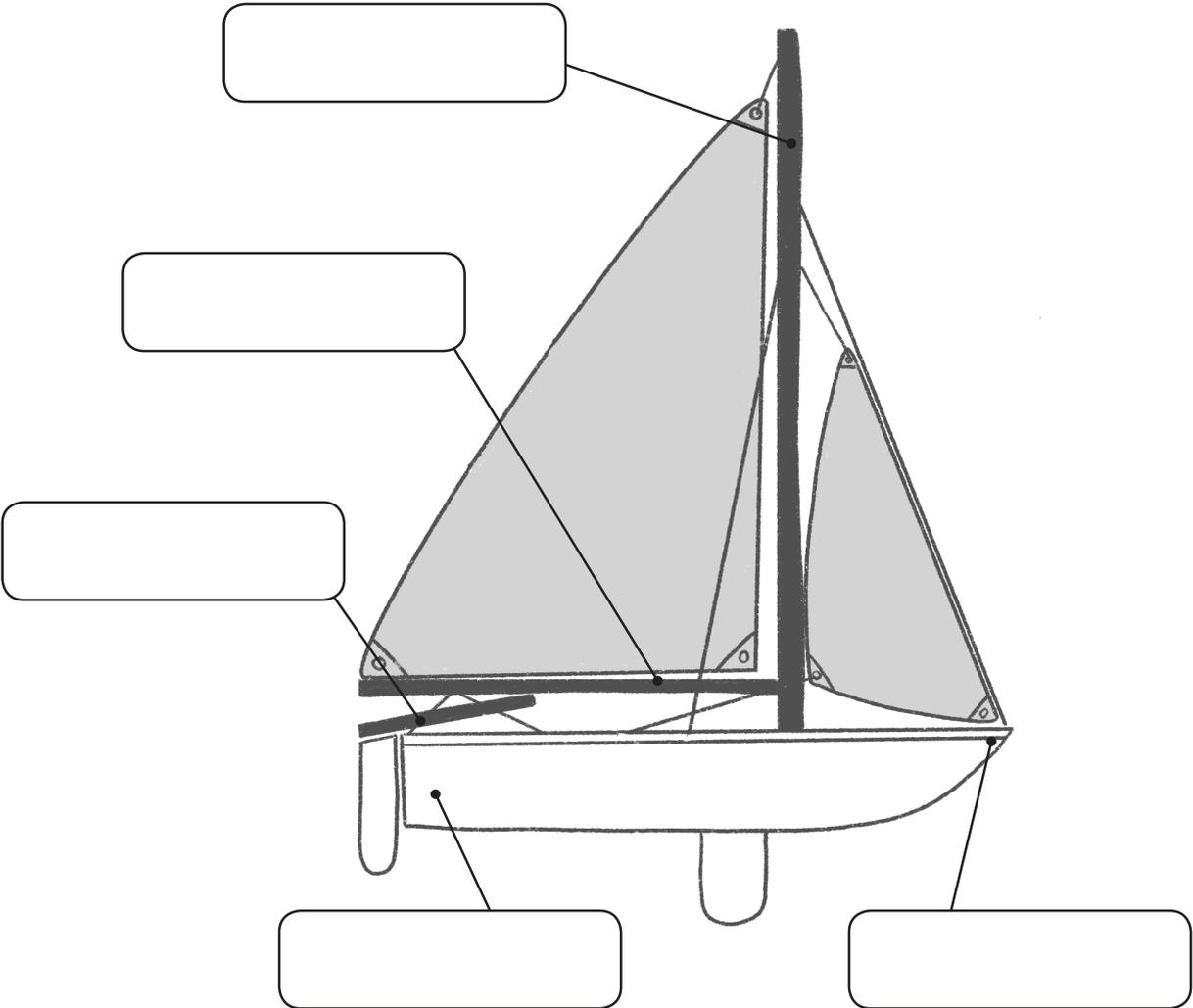
**ESTRIBOR:** Lado derecho de una embarcación mirando de popa a proa

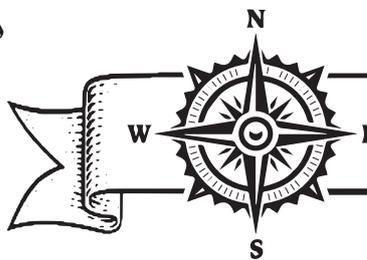
**POPA:** Parte trasera del barco

TÉRMINO	DEFINICIÓN
Patrona / patrón / timonel	Persona a cargo del timón del barco
Tripulante	Persona a bordo del barco con otras funciones
Tripulación	Todas las personas a bordo del barco (patrón/patrona y tripulantes)
Pantalán	Muelle estrecho o pasarela flotante que se adentra en el mar y se utiliza como embarcadero y acceso a barcos pequeños.
Cabo	Término náutico para cuerda
Racha	Soplo fuerte de viento
Regata	Carrera de barcos



GUARDAMARES *del Atlántico* | *Vela*





TÉRMINO	DEFINICIÓN
Timón	
Proa	
Popa	
Babor	
Estribor	
Botavara	
Mástil	
Patrona / patrón / timonel	
Tripulante	
Tripulación	
Pantalán	
Cabo	
Racha	
Regata	



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria

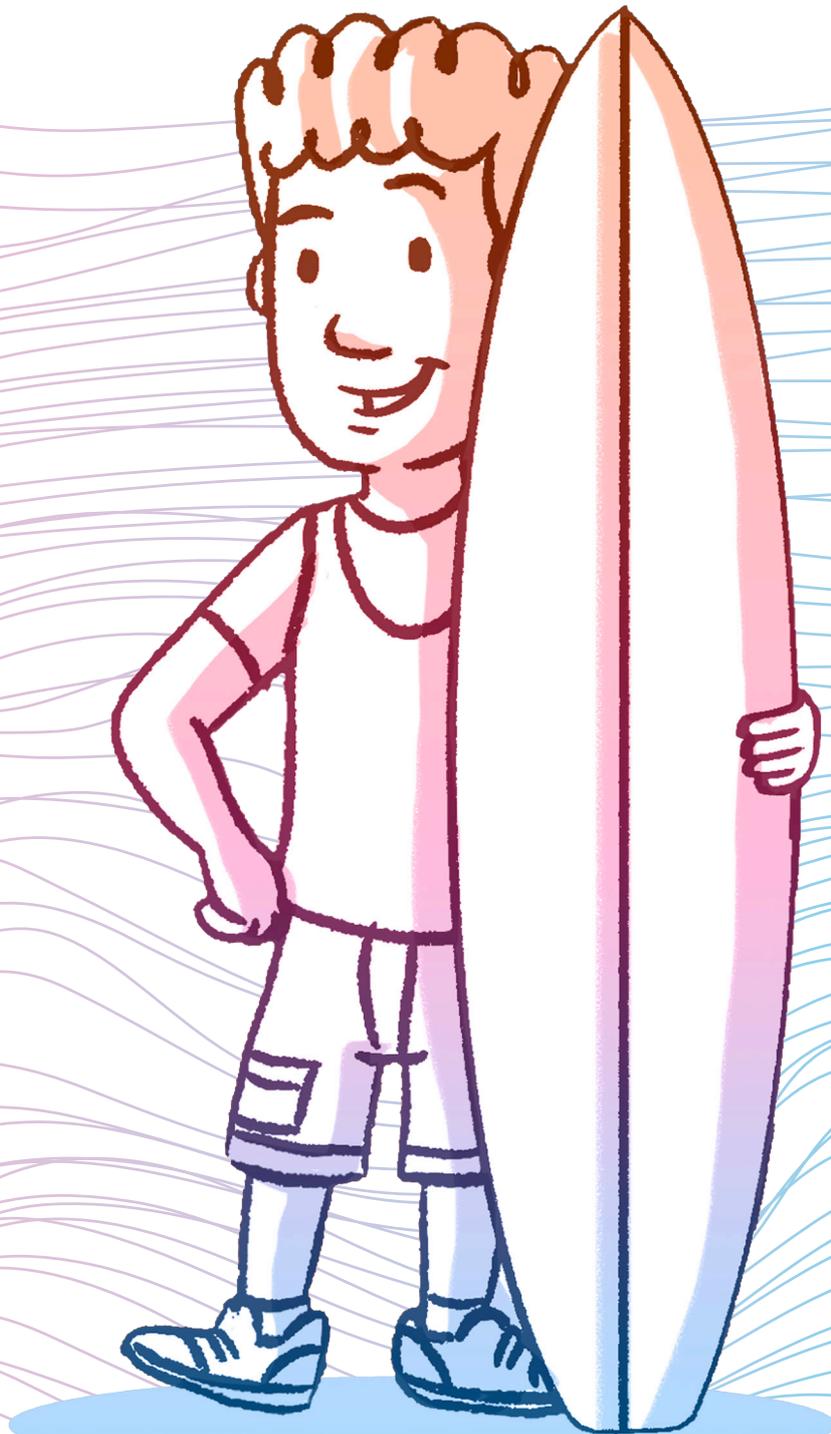
TODA UNA  
**CIUDAD**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**CIUDAD  
DE MAR**  
Las Palmas de Gran Canaria



## SESIÓN 3

# Surf



# Surf

## RESUMEN

Tendrán un primer contacto con la práctica del surf y con la física del oleaje para vencer el miedo con el conocimiento. Practicarán técnicas propias del deporte en situaciones simuladas como son las diferentes posturas o movimientos.

La sesión se compone de 5 actividades:

### 1° INTRODUCCIÓN

### 2° FAMILIA SURFERA

### 3° LAS OLAS Y LA SEGURIDAD

### 4° A SURFEAR

### 5° MISIÓN: SURF

## MATERIALES

\* Viene en la maleta viajera, si falta se puede imprimir.

### 1° INTRODUCCIÓN

No requiere materiales

### 2° FAMILIA DE SURFEROS

No requiere materiales

### 3° LAS OLAS Y LA SEGURIDAD

\* Ficha OLAJE

### 4° A SURFEAR

No requiere materiales

### 5° MISIÓN SURF

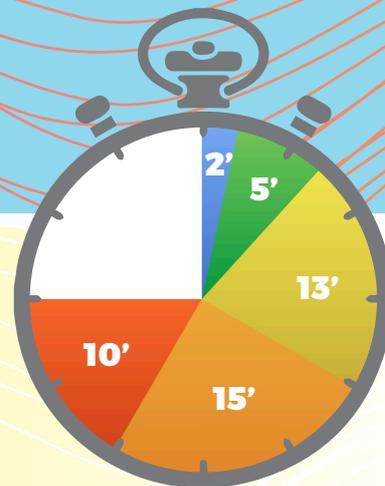
\* Sobre de la misión Surf

Hoja blanca (una por persona)

Lápiz y un lugar donde apoyarse para escribir.

## LUGAR

Gimnasio, patio o espacio amplio con suelo estable/regular y sin objetos ni elementos que se interpongan en el recorrido en el que el alumnado pueda desplazarse sin entrar en contacto.



## OBJETIVOS

- Tener una primera toma de contacto con el surf
- Conocer la física de las olas para mejorar la seguridad en el mar
- Aprender vocabulario relacionado con esta modalidad
- Trabajar las capacidades físicas básicas

- 1º Introducción
- 2º Familia de surfers
- 3º Las olas y la seguridad
- 4º A surfear
- 5º Misión: surf

## 1º INTRODUCCIÓN

2'

En breve serás Guardamar y para ello es necesario que domines algunos aspectos relacionados con una divertidísima práctica que han disfrutado las personas a lo largo de muchas generaciones: el surf.

Cablgar las olas con una tabla de surf es uno de los mayores regalos que nos da la playa, disfrutar en el agua limpia y cristalina, sin restos de plástico o basura, es la recompensa por una buena labor como guardamares.

## 2º FAMILIA SURFERA

5'

**Materiales:** ninguno.

**Descripción del juego:** La persona docente explica cuatro términos y les asignará en voz baja uno a cada persona.

TÉRMINO	DEFINICIÓN
Stand up	Técnica para ponerse de pie sobre la tabla al coger una ola
Amarradera	Elemento que se ata al pie del/la surfista para no perder la tabla después de surfear una ola
Ola	Onda marina que al llegar a costa rompe
Tabla de surf	Elemento con el que surfearmos

## Surf

A continuación, se les recuerda el lema de guardamares y se practica un par de veces.

## Para disfrutar de un océano sano El cambio está en mis manos

Seguido, sin hablar ni hacer ruidos, solo mediante gestos, el alumnado deberá agruparse por familias (el término que le han asignado: stand up, amaradera, ola y tabla de surf).

Cuando las familias tengan a todos sus miembros reunidos, el grupo dirá en voz alta el lema de guardamares.

### 3º LAS OLAS Y LA SEGURIDAD

13'

**Materiales:** Ficha OLEAJE: esquema de la serie de olas y esquema del movimiento dentro de la ola

**Descripción:** Sentados en el suelo o en bancos. Primero la persona docente explicará al gran grupo unas nociones básicas sobre el oleaje. Interactuaremos un poco con ellos mediante preguntas, sin dejar que se demore mucho tiempo para poder practicar un rato.

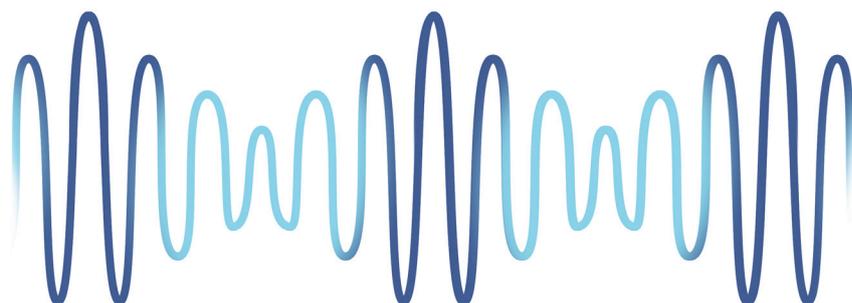
#### Explicación sobre el oleaje:

*Antes de aprender a surfear primero tenemos que saber unas nociones básicas sobre las olas para poder entenderlas mejor. Cuando las olas son grandes y largas se dice que hay mar de fondo. Estas son las olas buenas para surfear.*

Mostrar el esquema de la serie de olas de la Ficha OLEAJE.

*Si observamos el oleaje del mar de fondo durante varios minutos vamos a darnos cuenta de que tienen un cierto orden.*

**¿Podríamos deducir cuál es ese patrón?** (permitir que piensen un poco y den alguna respuesta).



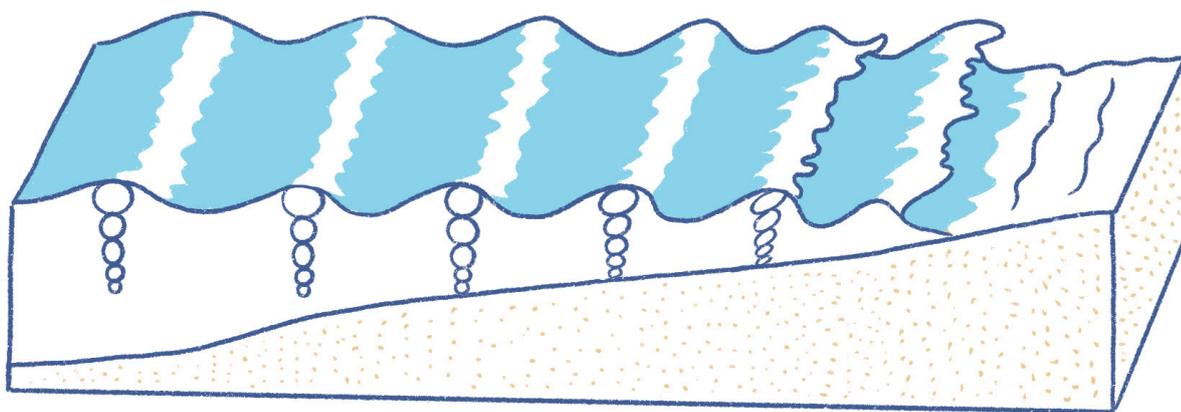
**Solución:** las olas están ordenadas. Esto es que llegan 3 olas grandes, seguidas de otras tantas más pequeñas y así sucesivamente.

**Conclusión:** La primera cosa que debemos saber sobre las olas es que **“las olas grandes nunca vienen solas”**.

**¿Qué hacemos para que una ola grande no nos revuelque? ¿la pasamos por superficie o nos sumergimos?** (darles un tiempo para que piensen y respondan).

En surf, esto es hacer el patito. Hundimos la proa de la tabla con nuestro peso para pasar por debajo.

**Solución:** Cuando la ola va a romper o está rota hacemos el patito.



Mostrar el esquema del movimiento dentro de la ola. Los círculos muestran el movimiento de las partículas de agua en la ola. Vemos que los círculos en profundidad no son del mismo tamaño. **¿Dónde es mayor el círculo que describen las partículas cerca de la superficie o en el fondo?**

**Cuando rompe una ola:** Cuando los círculos pequeños rozan con el fondo se transforman en óvalos y esto hace que el resto de círculos hasta el más grande también se deformen. En este último, en el grande, en un momento dado el peso del agua en la cresta de la ola se hace insostenible y la ola rompe. Este momento es cuando se generan las turbulencias que nos revuelcan o zarandean.

**¿Dónde es menor la turbulencia de una ola, en superficie o en profundidad? ¿Esto tendrá relación con lo que hacemos para que no nos revuelque una ola?**

**Solución:** Efectivamente cuando pasamos la ola haciendo el patito intuitivamente estamos eligiendo pasar por donde la turbulencia es menor.

## 4º A SURFEAR

15'

**Materiales:** ninguno, solo tener a mano este cuadernillo para ver las posturas.

**Descripción:** La persona docente va a ir haciendo los movimientos para que el alumnado vaya adoptando las diferentes posturas.

El alumnado se colocará tumbado en el suelo, la docente se pondrá enfrente. Esta dinámica puede realizarse en semicírculo, en círculo o en cualquier otra disposición que facilite que todo el grupo pueda ver a la docente.

Esta dinámica simula una sesión lúdica de surf en el mar que estará condicionada por el oleaje, cada elemento tendrá asociado un movimiento, la docente irá narrando la "historia" y a medida que surjan situaciones se llevarán a cabo los distintos movimientos.

*Estamos en nuestro primer día de práctica de surf. Para ello entramos en el agua con nuestra tabla. Y **remamos**. Comienzan tumbados en el suelo simulando que están sobre una tabla de surf entrando en el agua, remando con las manos a ambos lados de la tabla y manteniendo la cabeza erguida para ver bien las olas.*

*Llega una ola pequeña, otra pequeña, luego una **ola grande** y hacemos el patito, otra y seguimos practicando el patito, otra más y se acaba la serie de olas grandes.*

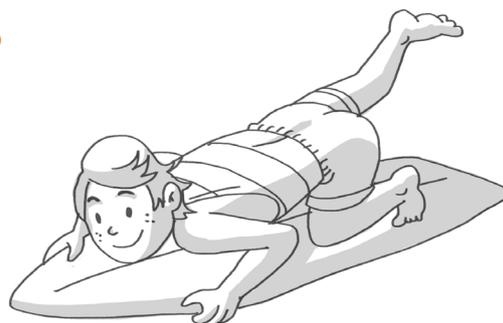
*Ahora pasan las pequeñas y en la siguiente serie de olas grandes vamos a levantarnos (**Stand up**) sobre la tabla para intentar coger la ola grande. Para ello hacemos la siguiente secuencia de movimientos: Desde la posición tumbada palmas de las manos en el suelo, mientras flexionamos la rodilla del lado dominante (p.e derecha) y nos impulsamos a la par con las manos y el pie menos dominante (izquierdo) dando un salto suave para poder incorporarse y girar en el aire y caer de lado.*

*De repente perdemos el equilibrio y nos tiramos (**Caída de la tabla**) en la posición de seguridad para que no nos haga daño la tabla. Mostrar la postura. Saltar hacia un lado cubriéndose la cabeza con un brazo mientras levantamos el otro.*

*Volvemos a intentarlo ... Repetimos varias veces los diferentes movimientos hasta que pillen la dinámica. Lo hacemos lúdico para que estén concentrados pero disfrutando de surfear con su imaginación.*

## OLA GRANDE

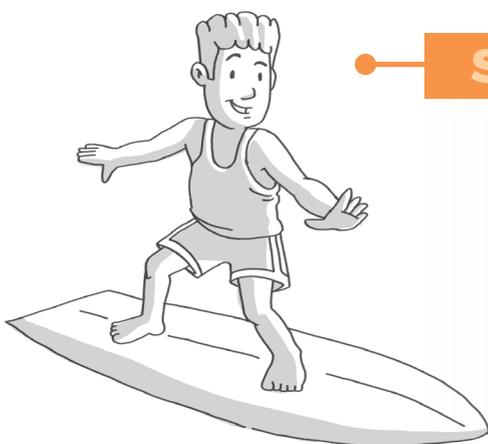
**Hacer el patito** (movimiento de surf para pasar la ola por debajo) con las manos pasar el peso del cuerpo hacia delante para hundir la punta, agachar la cabeza y levantar una pierna.



## STAND UP

### Ponerse de pie en la tabla

Ponerse de pie en la tabla. Desde la posición tumbada palmas de las manos en el suelo, mientras flexionamos la rodilla del lado dominante (p.e derecha) y nos impulsamos a la par con las manos y el pie menos dominante (izquierdo) dando un salto suave para poder incorporarse y girar en el aire y caer de lado.



## REMAMOS

### Nadamos sobre la tabla

Remando con las manos a ambos lados de la tabla sin usar los pies y manteniendo la cabeza erguida para ver bien las olas.



## CAÍDA DE LA TABLA

### Posición de seguridad

Saltar hacia un lado cubriéndose la cabeza con un brazo mientras levantamos el otro.



## 5º MISIÓN SURF

10'

**Materiales:** sobre de la misión surf y hoja en blanco (una por persona). Lápiz y un lugar donde apoyarse para escribir.

**Vocabulario:** Es importante que recuerdes algunos nombres relacionados con las tablas de surf. Para que te sirva de ayuda por si en el futuro se te olvidan, debes dibujar en tu cuaderno de bitácora una tabla de surf y escribir las palabras que recuerdes, puedes pedir ayuda a tus compañeras y compañeros.

¡No te olvides de decorar tu tabla de surf para que quede bien chula!

El alumnado tendrá que dibujar su propia tabla de surf y situar el vocabulario trabajado en la sesión en su dibujo. Después se les dará un tiempo para que debatan en gran grupo las respuestas que han escrito y por último habrá una corrección final, una puesta en común con la persona de referencia para asegurarnos de que el vocabulario queda afianzado.

# Tabla de Surf

Vista superior

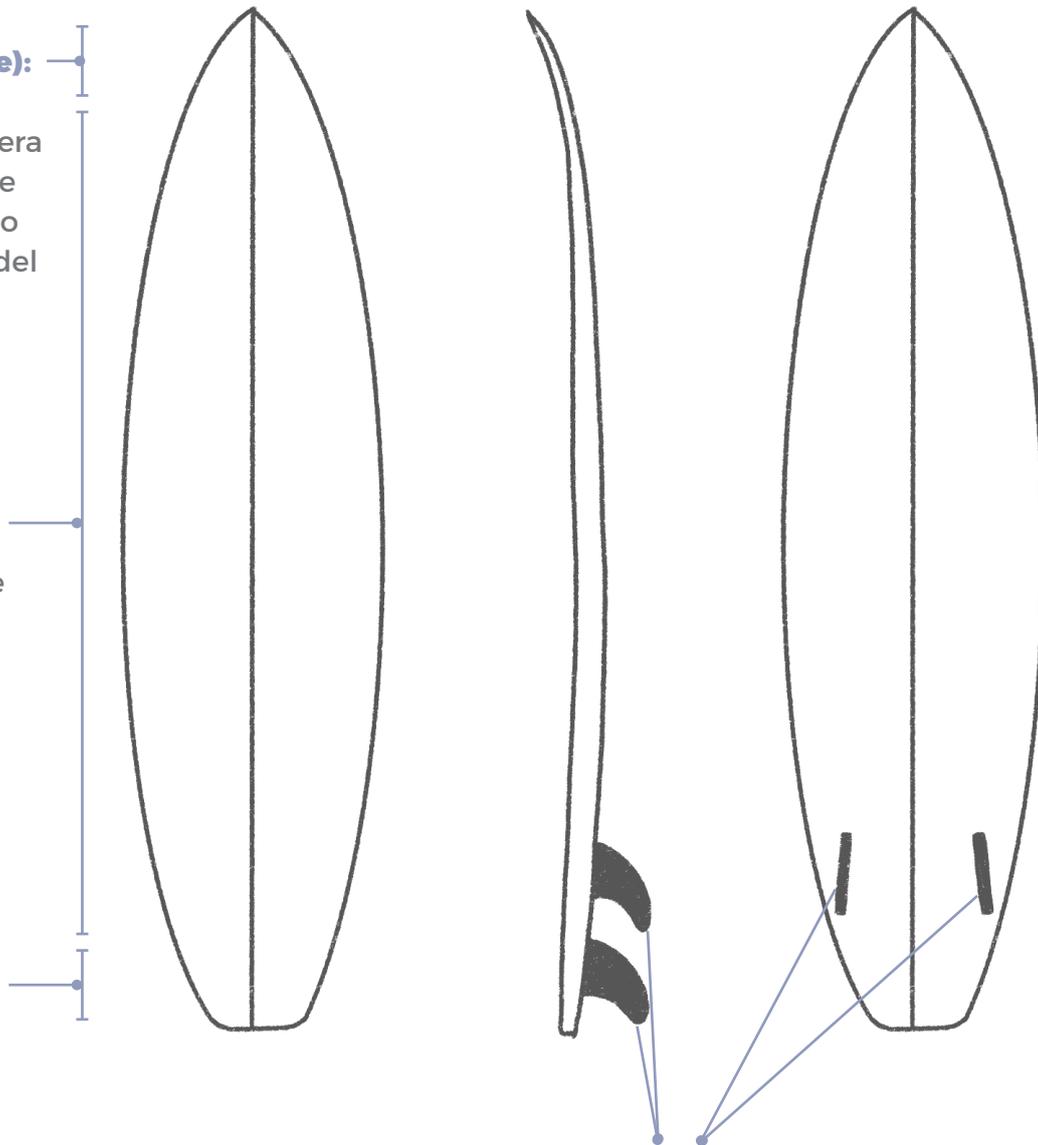
Vista lateral

Vista inferior

**PUNTA (nose):**  
Es la proa o parte delantera de la tabla. se eleva un poco por encima del agua

**CENTRO (deck):** Parte central de la tabla

**COLA (tail):** Parte trasera de la tabla, se hunde en el agua al surfear



**QUILLAS (fins):** tienen una forma de aleta de tiburón y se sitúan en la parte trasera e inferior de la tabla, dan estabilidad, agarre, control y maniobrabilidad al surfear



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria

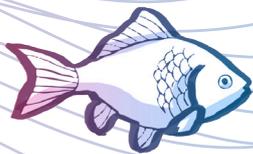
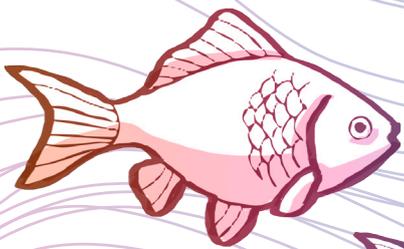
TODA UNA  
**CIUDAD**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**CIUDAD  
DE MAR**  
Las Palmas de Gran Canaria



## SESIÓN 4

# Snorkel



# Snorkel

## RESUMEN

Jugarán con la imaginación mientras bucean con gafas y tubo. Aprenderán a resolver inconvenientes frecuentes en la práctica de este deporte y algunas maniobras de seguridad.

### 1º INTRODUCCIÓN

### 2º BUCEANDO COMO DELFINES

### 3º ADAPTARNOS AL MEDIO ACUÁTICO

### 4º AL AGUA PATOS

### 5º MISIÓN: SNORKEL

La sesión se compone de 5 actividades:

## MATERIALES

\* Viene en la maleta viajera, si falta se puede imprimir.

### 1º INTRODUCCIÓN

No requiere materiales

### 2º BUCEANDO COMO DELFINES

Música relajante (opcional)

### 3º ADAPTARNOS AL MEDIO ACUÁTICO

\* Gafas y tubo (uno de muestra)

### 4º AL AGUA PATOS

No requiere materiales

### 5º MISIÓN: SNORKEL

\* Sobre de la misión Snorkel

## LUGAR

Gimnasio o patio, espacio amplio con suelo estable/regular y sin objetos ni elementos que se interpongan en el recorrido en el que el alumnado pueda desplazarse sin entrar en contacto.



## OBJETIVOS

- Tener una primera toma de contacto con el snorkel
- Conocer características básicas del material principal (gafas y tubo)
- Trabajar las capacidades físicas básicas
- Trabajar otras capacidades (respiración, hidrodinamia, ...)

- 1º Introducción
- 2º Juego: buceando como delfines
- 3º Adaptarnos al medio acuático
- 4º Al agua patos
- 5º MISIÓN: Mejorar nuestra apnea

## 1º INTRODUCCIÓN

2'

Es muy probable que ya hayas practicado el buceo con gafas y tubo. Y si todavía no lo has hecho seguro que cuando lo pruebes repetirás porque es muy sorprendente. Ver lo que hay en el mar es muy importante para los y las guardamares ya que podremos observar sus maravillas o sus amenazas y podremos actuar. La vida marina y los paisajes submarinos son fuente de inspiración en nuestra vida por eso es importante disfrutar de estos momentos como guardamares.

**Curiosidad:** Este deporte se llama snorkel o buceo con gafas y tubo. La palabra *Schnorchel* procede del alemán y es un tubo que los submarinos utilizaban para alimentar en aire sus motores. Hoy en día es cualquier tubo que de aire y se escribe snorkel por los ingleses.

## 2º BUCEANDO COMO DELFINES

8'

Vamos ponernos de pie, a una distancia unos de otros y cerrar los ojos. vamos a balancear nuestro cuerpo y sentirlo. Nos vamos a relajar y abrimos los ojos para movernos por el espacio como si fuéramos delfines en el mar y pudiésemos nadar a cualquier profundidad. Déjemos que nuestro cuerpo se relaje y exprese libremente nuestra experiencia de movernos en el agua como si fuera nuestro medio de vida.

### 3º ADAPTARNOS AL MEDIO ACUÁTICO

5'

Para adaptarnos al medio acuático no necesitamos muchos materiales, los más básicos son unas gafas y un tubo, para hacer que nuestros ojos nos permitan ver con nitidez en el agua y que podamos respirar sin tener que sacar la cara de la superficie.

Qué trucos debemos tener en cuenta.

- **Para que no se empañen:** Es frecuente que se nos empañen las gafas por la diferencia de temperatura entre nuestra cara y el agua de mar. Para ello los guardamares tenemos un truco y es antes de mojar las gafas escupimos en la cara interior del cristal, frotamos con el dedo y aclaramos. Con esto suele ser suficiente, pero si la gafa es nueva igual necesitamos dejarla una noche con pasta de dientes extendida en la cara interior del cristal antes de estrenarla (con esto eliminaremos una fina capa de silicona que hace que se empañe).
- Como la gafa nos tapa la nariz vamos a tener que **respirar sólo por la boca** a través del tubo. Vamos a practicar un poco.

Nos tapamos la nariz con una mano y respiramos por la boca. Vemos que podemos respirar perfectamente. Incluso podemos hablar. En el agua va a ser mucho más fácil seguro que no tendremos que pensar por donde respiramos.

El siguiente material son unas **aletas**, ya no es imprescindible pero sí interesante. Con ellas tendremos más acuaticidad, nos moveremos con más seguridad en el agua porque nuestro aleteo será más eficiente. Eso sí, debemos ser conscientes de no golpear a nadie ni a nada.

Por último, **ropa de buceo** (neopreno o licras) para aislarnos del frío. El agua hace que perdamos temperatura rápidamente y sobretodo por la cabeza, por eso si queremos disfrutar de más tiempo en el agua debemos ir abrigados y al salir del agua abrigarnos bien.

A continuación, se les recuerda el lema de guardamares y se practica un par de veces.

*Para disfrutar de un océano sano  
El cambio está en mis manos*

## 4° AL AGUA PATOS

15'

Comenzamos de pie, separados unas personas de otras lo suficiente como para poder tumbarnos en el suelo sin tocarnos unos a otros.

Y hacemos un ejercicio de imaginación. Simulamos que estamos en la playa, el mar está en calma, tenemos gafas tubo y aletas para hacer un snorkel.

*En la orilla, **observamos el mar durante un ratito** y vemos que las olas son muy pequeñas y el mar está en calma. Para no pasar frío nos vamos a poner un traje de neopreno.*

***Nos calzamos las aletas y caminamos de espaldas** unos pocos pasos para adentrarnos en el mar. No podemos caminar de frente porque con las aletas puestas nos caeríamos.*

*Notamos que **casi no nos mojamos** y enseguida el agua se calienta en nuestro traje. Además cuando nadamos vamos a notar que flotamos bastante más de lo normal gracias al traje.*

***Escupimos las gafas por dentro y las frotamos.** Enjuagamos las gafas en el agua, nos las colocamos, nos ponemos el tubo y nos tumbamos a nadar (tumbados en el suelo sobre las colchonetas).*

*Vamos a nadar, **damos aletas al estilo crol**, normalmente **no usamos las manos** porque con las aletas vamos muy bien. No necesitamos doblar casi las rodillas, las aletas van a hacer más eficientes nuestros desplazamiento.*

***Respiramos por la boca** porque nuestra nariz está tapada por la gafa, mientras seguimos dando aletas. Uff, **nos ha entrado agua en el tubo** así que vamos a sacarla soplando fuerte por el tubo. Si no sale toda lo podemos vaciar con la mano.*

*Ya estamos cómodos/as en el agua y podemos disfrutar del buceo y de lo que vemos a nuestro alrededor.*

*Cerca de las rocas **podemos ver más vida** pero no nos acercamos mucho para no golpearnos y que las olas no nos empujen hacia ellas. Nos ayudamos con las manos para guardar la distancia.*

*Seguimos dando **aletas (a crol)** y respirando por la boca.*

***Vemos muchos peces y podemos acercarnos** a ellos sin molestarlos, la distancia de seguridad en el mar es pequeña. Además el agua hace efecto lupa y aumenta el tamaño de los objetos. Ahora estamos en su medio, las extrañas somos las personas.*

*No podemos tocar las cosas porque como guardamares queremos alterar lo menos posible y no molestar a la vida marina. Lo que sí podemos hacer es observarla tranquilamente.*

*Estamos **disfrutando del buceo y se hace la hora de salir del agua.** Nos acercamos a la orilla nadando todo lo que podemos y cuando queramos **nos ponemos de pie.** Lo primero es **quitarnos las aletas**, cuidado con las olas. Y **luego las gafas** que las dejamos colgando del cuello hasta salir completamente del agua.*

**¡Ha sido un snorkel genial!**



Les explicamos lo siguiente para que pase un rato hasta hacer la nueva apnea y que no hiperventilen.

Durante el snorkel cuando estamos en superficie podemos respirar con normalidad. No nos va a faltar el aire. Pero cuando queramos sumergirnos el agua y estar un rato a profundidad va a entrar en el tubo y tendremos que aguantar la respiración, por eso es importante saber cómo optimizar el oxígeno que respiramos.

Debemos saber qué cosas consumen el oxígeno que respiramos:

- **Nuestros músculos, por lo que nos vamos a mover con movimientos lentos bajo el agua y los optimizamos.**
- **El frío, cuando nuestro cuerpo tiritita para calentarnos está consumiendo oxígeno.**
- **Nuestro cerebro, por eso intentamos relajarnos en el agua.**

Ahora vamos a volver a medir nuestra apnea para compararla con la inicial. primero vamos a respirar profundamente 3 veces por la nariz y en la tercera inspiración hacemos la apnea hasta que aguantemos.

Como con las respiraciones iniciales es imposible coordinar que todo el grupo siga el mismo ritmo por eso en esta ocasión es mejor que la persona docente en lugar de contar en voz alta los segundos los marque dando unas palmadas y que cada persona cuente interiormente lo que aguanta en apnea.

Después hacemos una ronda, en la que cada persona cuenta cuánto duró su primera apnea y la segunda y cómo se sintió. Si notó diferencia.

**¡MISIÓN CUMPLIDA!, enhorabuena. Recuerden que respirar profunda y relajadamente, nos beneficia nos oxigena y nos relaja.**

**No olviden hacerlo varias veces al día.**



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria

TODA UNA  
**CIUDAD**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**CIUDAD  
DE MAR**  
Las Palmas de Gran Canaria



## SESIÓN 5

# Tenis Playa



# Tenis Playa

## RESUMEN

En esta sesión se tendrá una primera toma de contacto con el tenis playa. Se practicará el lanzar la pelota y recibirla, hacer autopases. Trabajaremos por parejas y se celebrarán los éxitos.

La sesión se compone de 6 actividades:

### 1º INTRODUCCIÓN Y MISIÓN

### 2º CALENTAMIENTO

### 3º QUE NO CAIGA

### 4º OJO Y EQUILIBRIO

### 5º TENIS A RELEVOS

### 6º TENIS PLAYA

## MATERIALES

\* viene en la maleta viajera, si falta se puede imprimir.

### 1º INTRODUCCIÓN Y MISIÓN

Sobre de la misión Tenis playa

### 2º CALENTAMIENTO

\* Palas y pelotas (una por persona)

### 3º QUE NO CAIGA

\* Palas y pelotas (una por persona, las de antes)

### 4º OJO Y EQUILIBRIO

\* Palas y pelotas (una por persona, las de antes)

### 5º TENIS A RELEVOS

\* Palas y pelotas (una por persona, las de antes)

Redes de tenis playa, gomas o cuerdas

### 6º TENIS PLAYA

\* Palas y pelotas (una por persona, las de antes)

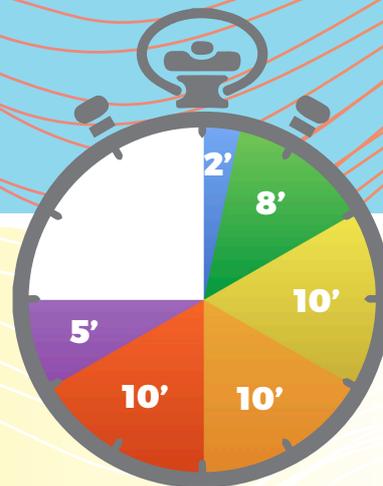
Redes de tenis playa, gomas o cuerdas

## LUGAR

Gimnasio o patio, espacio amplio con suelo estable/regular y sin objetos ni elementos que se interpongan en el recorrido en el que el alumnado pueda desplazarse sin entrar en contacto.

## OBJETIVOS

- Familiarizarse con el implemento (palas)
- Aprender vocabulario relacionado con esta modalidad
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo
- Trabajar las capacidades físicas básicas
- Trabajar otras capacidades (equilibrio, velocidad de reacción, lateralidad, orientación espacial, coordinación...)



- 1° Introducción y misión
- 2° Calentamiento
- 3° Que no caiga
- 4° Ojo y equilibrio
- 5° Tenis a relevos
- 6° Vuelta a la calma

## 1° INTRODUCCIÓN

8'

**Materiales:** Sobre de la misión Tenis playa

Una de las principales motivaciones de los y las guardamares para proteger y cuidar la playa es poder disfrutarla a tope.

**Descripción:** Jugar con las palas en la arena limpia es una de las muchas cosas que se pueden hacer en la playa, además, puedes hacerlo solo/a o con amigos/as.

**Misión:** La misión de cada uno/a de ustedes en la sesión de hoy es lograr dar al menos 3 golpes seguidos a la pelota sin que ésta caiga al suelo.

En el momento en que lo consigan lo pueden celebrar con parte del lema de guardamares:

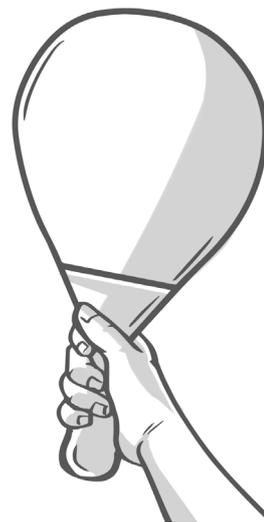
*El cambio está en mis manos*

## 2° CALENTAMIENTO

8'

**Materiales:** una pala y una pelota por persona.

**Descripción:** Tras una breve explicación por parte de la persona docente del manejo básico de la pala (cómo sujetar la pala y cómo golpear la pelota de manera sencilla), el alumnado dispondrá de unos 8 - 10 minutos para familiarizarse libremente con el material (cada persona tendrá una pala y una pelota). Podrán permanecer estáticos y/o desplazarse por el espacio tratando de golpear la pelota de manera continuada y sin que ésta caiga al suelo. También pueden practicar golpes a la pelota en frente de una pared o realizar la familiarización por parejas.



# Tenis Playa

## 3° QUE NO CAIGA

10'

**Materiales:** pelota y pala (una de cada por persona).

### Descripción del juego:

El alumnado se pone en un círculo grande cada persona con una pala. Se juega con una sola pelota que se van lanzando deben evitar que caiga al suelo.

## 4° OJO Y EQUILIBRIO

10'

**Materiales:** 1 pelota y pala (una por persona).

### Descripción del juego:

Hacen una fila única. Todas las personas de la clase tumbadas en el suelo (cada una con una pala y una pelota), la primera persona se levantará y tendrá que llevar la pelota en la pala sin que se caiga, manteniendola en la pala sin agarrarla con la otra mano solo con el equilibrio y la habilidad manual. Tendrá que pasar por encima de todas las personas tumbadas (sin pisarlas) y al final tumbarse en el suelo, cuando esto pase, la persona que ahora es la primera de la fila se levanta y hace lo mismo pasando por encima del resto del grupo, así sucesivamente hasta lo hayan hecho todas.

## 5° TENIS A RELEVOS

10'

**5° Juego:** (10 min)

**Materiales:** redes de tenis playa, pelotas y palas.

### Descripción del juego:

Este juego consiste en realizar partidos de tenis playa pero modificado, por equipo serán entre 4 y 6 jugadores, dos personas del equipo estarán en el terreno de juego pero cada persona solo puede dar una vez a la pelota, entonces cuando golpee tendrá que salir del terreno de juego y ponerse detrás, otra persona que esté fuera esperando entrará a jugar, así se produce una rotación o relevo rápido.

Al finalizar este ejercicio cantamos el lema guardamares:

*Para disfrutar de un océano sano  
El cambio está en mis manos*

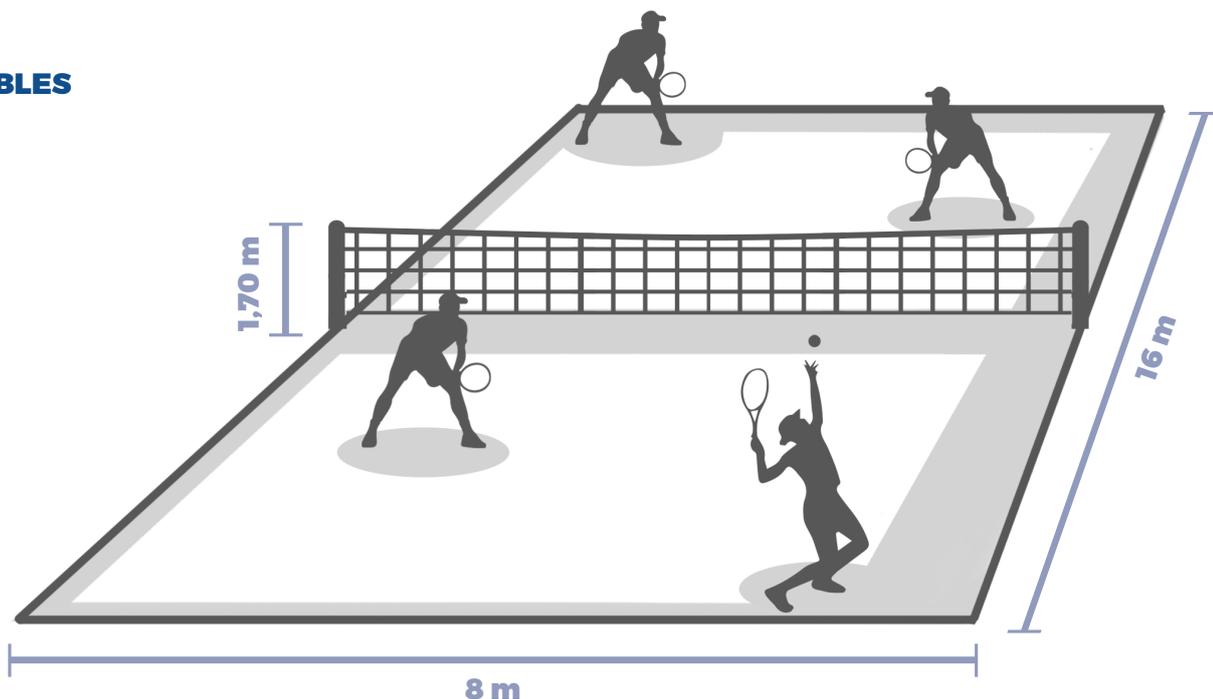
## 6° TENIS PLAYA

5'

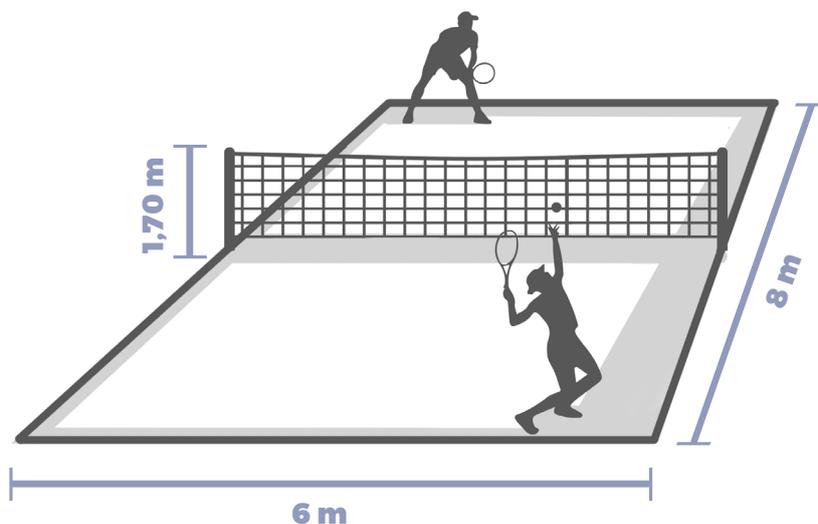
Sentamos al grupo y les explicamos las reglas del tenis playa.

**La pista:** Se practica sobre arena de playa. El área de juego es rectangular con unas medidas de 16 metros de largo por 8 de ancho. Al igual que en el tenis, la pista se divide en dos lados por medio de una red que tiene una altura de 1,70 metros de altura (medidas de categoría profesional). Para el individuales es necesario modificar las medidas de la pista. El ancho pasa de 8 a 6 metros. Al igual que en el tenis la línea es buena.

### DOBLES



### INDIVIDUALES



**Juego:** La estructura del punto es la misma que en el tenis o el pádel. Los jugadores están separados por la red, unos enfrente de los otros. El/la equipo/jugador/a que emieza sirviendo o restando se elige mediante un sorteo.



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria

TODA UNA  
**CIUDAD**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**CIUDAD  
DE MAR**  
Las Palmas de Gran Canaria



**GUARDAMARES**

*del Atlántico*