



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°19 – JUNIO DE 2009

“UNA ODISEA DEPORTIVA”

AUTORÍA JOSÉ EMILIO GARCÍA BLANCO
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA 3º CICLO DE PRIMARIA, ESO

Resumen

Esta es una actividad basada en el libro de Homero, Odisea, para realizar en la clase de Educación Física en el tercer ciclo de primaria o en secundaria. Con ella se pretende la motivación de los alumnos hacia la lectura, el conocimiento de los clásicos y sobre todo el desarrollo de sus capacidades motrices y expresivas, mediante diversos juegos que tratarán de hacerlo más divertido. Trabajarán en grupo pasando por una serie de estaciones que recrean pequeños fragmentos de la obra fomentando la cooperación y coeducación.

Palabras clave

Odisea, Ulises, capacidades motrices y expresivas.

1. INTRODUCCIÓN

Esta “Odisea” especial tiene como finalidad el disfrute de nuestros alumnos a través de unas actividades novedosas y diferentes que ellos difícilmente podrían realizar en su tiempo libre puesto que necesitarían unas instalaciones como las que ofrece un centro de enseñanza, un grupo numeroso como el de una clase, además de una persona, en este caso el profesor, que se encargaría de preparar y coordinar el desarrollo de una actividad tan compleja.

Las dificultades que encontramos a la hora de trabajar el hecho expresivo, sobre todo en algunos alumnos, nos hace pensar que por parte del profesor se lo tenemos que presentar de una forma que les resulte atractiva y motivante. No obstante es interesante no perder de vista que la clase es de Educación Física y no de Lengua, por lo que las actividades tienen que suponer un cierto esfuerzo motriz.

Sin embargo tampoco debemos olvidar que el contenido fundamental de esta actividad está más cercano a la expresión corporal y por tanto debemos de huir de cualquier matiz de competición que alguien pudiera sugerir en las estaciones planteadas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº19 – JUNIO DE 2009

Además el hecho de ser trabajado por otro departamento hace a esta actividad merecedora de cierto rasgo de distinción y por tanto debemos tratarla como un día de clase especial. Y más teniendo en cuenta que los alumnos habrán puesto en esta actividad ciertas expectativas.

2. RELACIONES DE INTERDISCIPLINARIEDAD

La idea de esta “Odisea deportiva” ha surgido como un medio de motivación a la lectura por medio de la clase de Educación física. Esta actividad nos brinda una extraordinaria oportunidad de trabajar con nuestros alumnos la ilusión de meterse en el papel del protagonista de una manera más real y no la podemos desaprovechar.

Se puede trabajar con la clase de lengua indistintamente, es decir, haciendo las distintas pruebas con los juegos primero y así provocarles el deseo de la lectura del libro o como colofón, después de haber trabajado la historia en clase de lengua.

En mi caso soy partidario de que sea primero en la clase de lengua porque así nos ahorramos el tiempo de la explicación, pues el alumno ya sabe en que consiste la actividad que va a realizar en la clase de Educación Física.

3. ORGANIZACIÓN Y ESPACIO

La actividad se realizará en todo el espacio disponible para las clases de Educación Física (pistas polideportivas, gimnasio, etc.).

Dividiremos la clase en grupos de 8 o 10 personas (normalmente nos saldrán 3 grupos). Es importante que tengan un número par, ya que hay pruebas por parejas. Los grupos serán mixtos y pueden ser elegidos por los mismos alumnos por afinidad, lo que hará que la actividad les resulte más motivante y favorecerá el desarrollo del hecho expresivo.

El profesor, con la ayuda del silbato, será el encargado de ir pasando de una prueba a otra cuando considere oportuno, ya que la duración de las mismas varía.

Es el profesor el que ambienta cada prueba en las distintas estaciones, leyendo un pequeño fragmento resumen de la historia de Ulises y, dando las indicaciones para el desarrollo de cada ejercicio.

Esta actividad está pensada para ser llevada a cabo con una metodología basada en los Estilos de Enseñanza que fomentan la creatividad por lo que siempre se debe intentar tener en cuenta las iniciativas de los alumnos, así como darles vía libre para desarrollar su expresividad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°19 – JUNIO DE 2009

4. MATERIALES

Para la correcta ejecución de esta actividad tendremos que tener preparados en un extremo del gimnasio los siguientes materiales, ya que de ello depende en gran parte su éxito.

Si alguien dispone de otro material, puede efectuar cambios en los juegos. Sin embargo hay que tener en cuenta que la clave de la aplicación práctica de esta actividad reside en que los juegos no tienen que ser ni muy simples, ni demasiado sencillos, ya que pueden provocar el aburrimiento en nuestros alumnos. Por otro lado tampoco pueden ser muy complicados porque la explicación requeriría mucho tiempo.

Esta es una relación de los materiales según el orden de uso.

- 1- Música de fondo para ambientar nuestra historia. La banda sonora de alguna película de aventuras, conocida por nuestros alumnos, puede ser un buen recurso. (CD y reproductor).
- 2- Pinturas para la cara.
- 3- Papeles de colores, periódicos viejos, cartulinas, tijeras y pegamento (para la fabricación del gorro).
- 4- Cintas o pañuelos para vendar los ojos (una por grupo).
- 5- Bancos suecos y colchonetas para preparar los recorridos. El número dependerá de la amplitud del gimnasio y las pistas y del número de participantes.
- 6- Pelotas de gomaespuma.
- 7- Cuerdas colgadas del techo del gimnasio.
- 8- Conos (Mínimo un cono por alumno, pero pueden ser más).
- 9- Espalderas.
- 10- Tres juegos completos de Plintons.
- 11- Aros.

5. GYMKHANA: “LA ODISEA”

“La Odisea nos relata la vuelta a casa de Ulises después de su participación en la guerra de Troya. La mejor arma de Ulises es su astucia. Gracias a su inteligencia es capaz de escapar de los continuos problemas a los que ha de enfrentarse por el designio de los dioses. Para esto plantea diversas artimañas (físicas, disfraces...) o discursos para conseguir su objetivo”.

Es el momento de prepararnos para nuestra odisea.

Lo primero que deben hacer antes de empezar su odisea es fabricarse un sombrero de papel. (El mismo por grupo, que los diferenciará de los demás). Dicho sombrero deberá llevarse siempre en la cabeza excepto en la prueba 6. Además cada grupo, con pinturas para la cara, se caracterizará como desee, sin olvidar que todos los miembros del grupo van iguales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°19 – JUNIO DE 2009

5.1. 1ª Prueba: “El país de los Lotófagos”

- HISTORIA

En el inicio de su retorno al hogar, Ulises y su tripulación llegaron a la isla de los Lotófagos (devoradores de loto) quienes les obsequian con el loto. Su fruto, de características exquisitas, poseía una extraña cualidad: el olvido de todo lo sucedido y la pérdida del deseo de volver a casa.

La tripulación de Ulises lo probó por lo que Ulises tuvo que amarrarlos y arrastrarlos a todos para iniciar de nuevo el viaje”.

- JUEGO

Prueba para trabajar en equipo: El niño/a que haga de Ulises empezará a recoger a los demás compañeros de su grupo imitando el agarre de los elefantes: Agachados, una mano hacia delante y la otra hacia atrás por debajo de las piernas y así hasta formar una cadena con todos.

Al final cada grupo estará unido de esta forma y avanzará un pequeño recorrido.

5.2. 2ª Prueba: “La tierra de los Cíclopes”

- HISTORIA

“En la tierra de los Cíclopes se meterán en una cueva donde se encuentran con Polifemo. Clavándole una estaca en su único ojo consiguen dejarle ciego, pero no pueden salir. Gracias al ingenio de Ulises escapan atándose debajo de las ovejas de Polifemo, que les esperaba en la entrada de la cueva.”

- JUEGO

Prueba de orientación espacial: Un miembro del grupo se tapaná los ojos y tendrá que alcanzar un objetivo escuchando las indicaciones de los compañeros de su grupo. El recorrido tendrá algunos obstáculos (no demasiados puesto que al estar los tres grupos dando instrucciones a la vez ya resulta suficientemente complicado) y no podrá chocarse con ellos ni contra las paredes del gimnasio.

5.3. 3ª Prueba: “Isla de Etolia”

- HISTORIA

“En el feudo del rey de los vientos, la isla de Etolia, a Ulises le regalan un odre donde estaban metidos los vientos. Al salir, ya en alta mar, los hombres de Ulises llevados por la curiosidad, pues creían que el odre estaba lleno de tesoros, lo abrieron y desataron una terrible tempestad que duró días”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº19 – JUNIO DE 2009

- JUEGO

Prueba de equilibrio: Todos los miembros del grupo deberán subirse a la vez en un banco sueco, con colchonetas a ambos lados. Los otros dos equipos de la gymkhana les lanzarán pelotas de gomaespuma desde los laterales, a una distancia no inferior a 10 metros. (La tempestad).

5.4. 4ª Prueba: “La tierra de los Lestrígonos”

- HISTORIA

“Después llegaron a la tierra de los Lestrígonos, otros gigantes que comían carne humana como los Cíclopes. Ulises se dio cuenta antes de desembarcar y escaparon rápidamente de allí”.

- JUEGO

Prueba de coordinación dinámica general: Nuestros alumnos se dejarán caer desde la cuerda que cuelga del techo del gimnasio a la colchoneta quitamiedos simulando el desembarco de la tripulación a tierra firme. Si no disponemos de cuerda se dejarán caer desde la espaldera.

5.5. 5ª Prueba: “Circe”

- HISTORIA

“Con la tripulación maltrecha, Ulises llega a la isla de Eea, donde habitaba una maga llamada Circe. Esta maga de incalculable belleza tenía el poder de metamorfosear en cualquier animal a los extranjeros que se adentraran en sus dominios. Así la mitad que salió a explorar el terreno fue transformada en cerdo, pero con raciocinio. Ulises acudió a salvarles y por el camino se encontró con Hermes, el mensajero de los dioses que le ofreció un brebaje para que no le hiciese efecto la brujería de Circe.

Circe cayó rendida de amor a sus pies y Ulises se quedó allí un año”.

- JUEGO

Prueba de coordinación dinámica general y de trabajo en equipo: Cada grupo se dividirá en dos. Una mitad serán los cerdos que saldrán corriendo y la otra la tripulación de Ulises que los va a salvar. Mediante los cordones de las zapatillas (por parejas), las dos mitades tendrán que unirse para superar la prueba.

5.6. 6ª Prueba: “El adivino Tiresias”

- HISTORIA

“Antes de irse Circe le pide a Ulises que vaya a visitar al adivino Tiresias, que vivía en el Hades, para que le indicara qué tenía que hacer para volver sano y salvo a Ítaca. Para ir a Hades tenían



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°19 – JUNIO DE 2009

que atravesar un río y allí abrir un hueco muy grande en la tierra y llenarlo de sangre de carnero para que las almas viniesen y con ellas el adivino”.

- JUEGO

Prueba de equilibrio: Se hace un recorrido de diferentes alturas, como si fuera el río, con los bancos suecos y las colchonetas. Hay que pasarlo por relevos con los brazos en cruz y un cono en la cabeza. Si éste se cae tendrá que volver a empezar. Al final del recorrido harán una torre con todos los conos que han conseguido transportar.

5.7. 7ª Prueba: “Las Sirenas”

- HISTORIA

“Por el camino se encuentran con las sirenas. Como iban advertidos la tripulación se tapa los oídos con cera. Todos menos Ulises que se amarró con fuerza al barco, para poder escuchar el canto de las sirenas. A gritos les pedía que le soltasen, pero no lo hicieron y consiguieron superar otra dura prueba”.

- JUEGO

Prueba de expresión corporal: Como nosotros no tenemos cera, para no escuchar el canto de las sirenas, tendremos que gritar con todas nuestras fuerzas y movernos de un lado a otro durante 30 segundos.

5.8. 8ª Prueba: “Escila, la roca afilada”

- HISTORIA

“Tras esta prueba pasaron por entre Escila y Caribdis. Escila era una roca muy azarosa, llena de filos y puntas que atraía lo que pasara cerca. Por eso tenían que pasarla muy retirados, para que el buque no fuera atraído y se volviera astillas al chocar con ella.”

- JUEGO

Prueba de agilidad: Nuestros alumnos cruzarán el gimnasio de una punta a otra por las espalderas, sin tocar el suelo, lo más rápidamente posible. (Las espalderas es lo más retirado).

5.9. 9ª Prueba: “Caribdis, el remolino”

- HISTORIA

“Caribdis era un remolino que se tragaba todo lo que se le acercara y a los tres días lo expulsaba de nuevo. La diosa Atenea les ayudó haciendo que el barco pasara a toda velocidad”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº19 – JUNIO DE 2009

- JUEGO

Prueba de velocidad: Tendrán que atravesar la pista corriendo cogidos de las manos, a la máxima velocidad. Estarán colocados por estaturas. Así todos los miembros del grupo se cogerán de las manos desde el de menor estatura hasta el de mayor, de izquierda a derecha.

5.10. 10ª Prueba: “El rayo de Zeus”

- HISTORIA

“Al llegar a la isla del Sol, éste se irritó porque la tripulación de Ulises, que tenía hambre, había matado algunos de sus novillos. Por eso pidió a Zeus que los castigara.

Zeus lanzó un rayo que hundió el buque de Ulises con sus tripulantes. Después de nadar durante 3 días sólo Ulises llegó a tierra firme.

- JUEGO

Prueba de fuerza y resistencia: Juntaremos los bancos suecos por los extremos formando una pasarela. Los alumnos tendrán que recorrerla arrastrando el cuerpo boca abajo, sin apoyar los pies en el suelo y traccionando con las manos sobre los bancos.

5.11. 11ª Prueba: “El velo Mágico”

- HISTORIA

“Después de 5 años en una isla Ulises se construyó una balsa para llegar a su casa, pero antes de tocar tierra Poseidón mandó una tormenta terrible.

La única forma de salvarse era a nado. La diosa de los navegantes, Ino, le prestó un velo mágico para que no le pasara nada mientras estuviera en el mar”.

- JUEGO

Prueba de velocidad: Es el momento de construir la balsa de Ulises. Para ello tendrán que montar el plinton en el menor tiempo posible. Los cajones del plinton estarán a unos 20 metros del lugar donde éste vaya a ser montado. Los cajones solo podrán ser transportados de uno en uno y por todos los miembros del grupo al mismo tiempo.

Esta actividad la podrán realizar todos los grupos a la vez si el centro dispone de un plinton para cada grupo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°19 – JUNIO DE 2009

5.12. 12ª Prueba: “Penélope”

- HISTORIA

“Cuando Ulises llegó a Ítaca, su mujer, Penélope, tenía muchos pretendientes que querían quitarle el puesto ya que pensaban que Ulises había muerto.

Penélope prometió casarse con aquel que fuera capaz de disparar una flecha con el arco de Ulises que atravesara 12 argollas. Ulises, disfrazado de mendigo, lo consiguió y por fin pudo estar con su amante esposa e hijo”.

- JUEGO

Prueba de coordinación óculo manual: Esta vez un alumno hará de blanco humano y los demás miembros de su grupo tendrán que rodear al compañero con un aro lanzándolo desde una distancia no inferior a 3 metros. El compañero que hace de blanco se podrá mover para facilitar la maniobra, pero sus manos tienen que estar siempre en contacto con su cuerpo. Todos los miembros del grupo tendrán un aro que lanzar.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Delgado Noguera, M.Á. (1991): Los Estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada: I.C.E
- Homero, (2006). *Odisea*. Madrid: Espasa – Calpe
- Sánchez Bañuelos, F. (1992): Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid: Gymnos.
- Torres, J. (1999): *Actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Granada: Proyecto Sur.

Autoría

- José Emilio García Blanco
- IES “Francisco Giner de los Ríos”, Motril, Granada
- Jblanco167@yahoo.es