

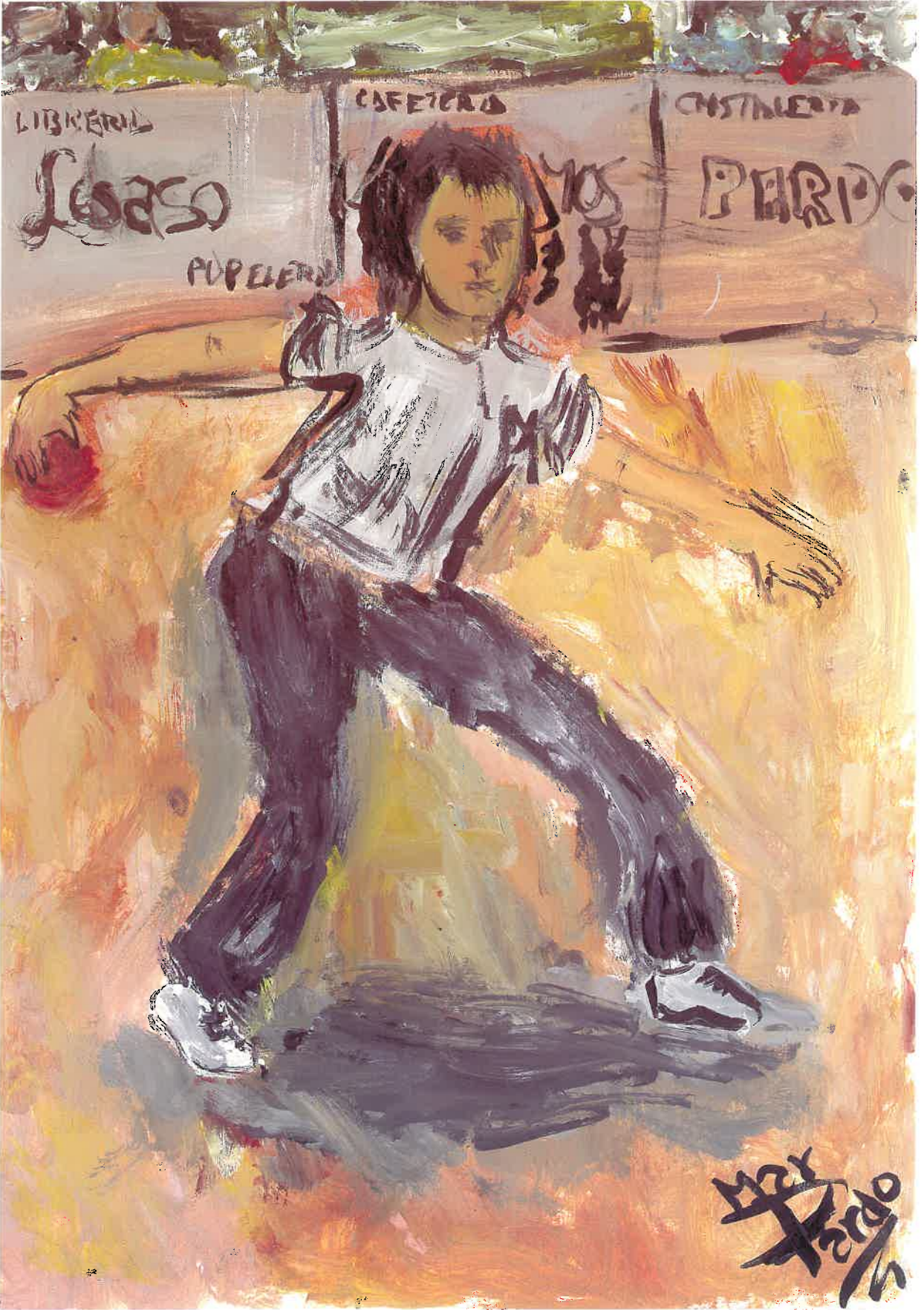
LOS BOLOS EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

Juegos y Deportes Autóctonos en la Educación
UNIDAD DIDÁCTICA



Christian Rivas Márquez

AUTOR: Victor Mazón Gobo
ILUSTRACIONES: Jesús Santamarta Pérez



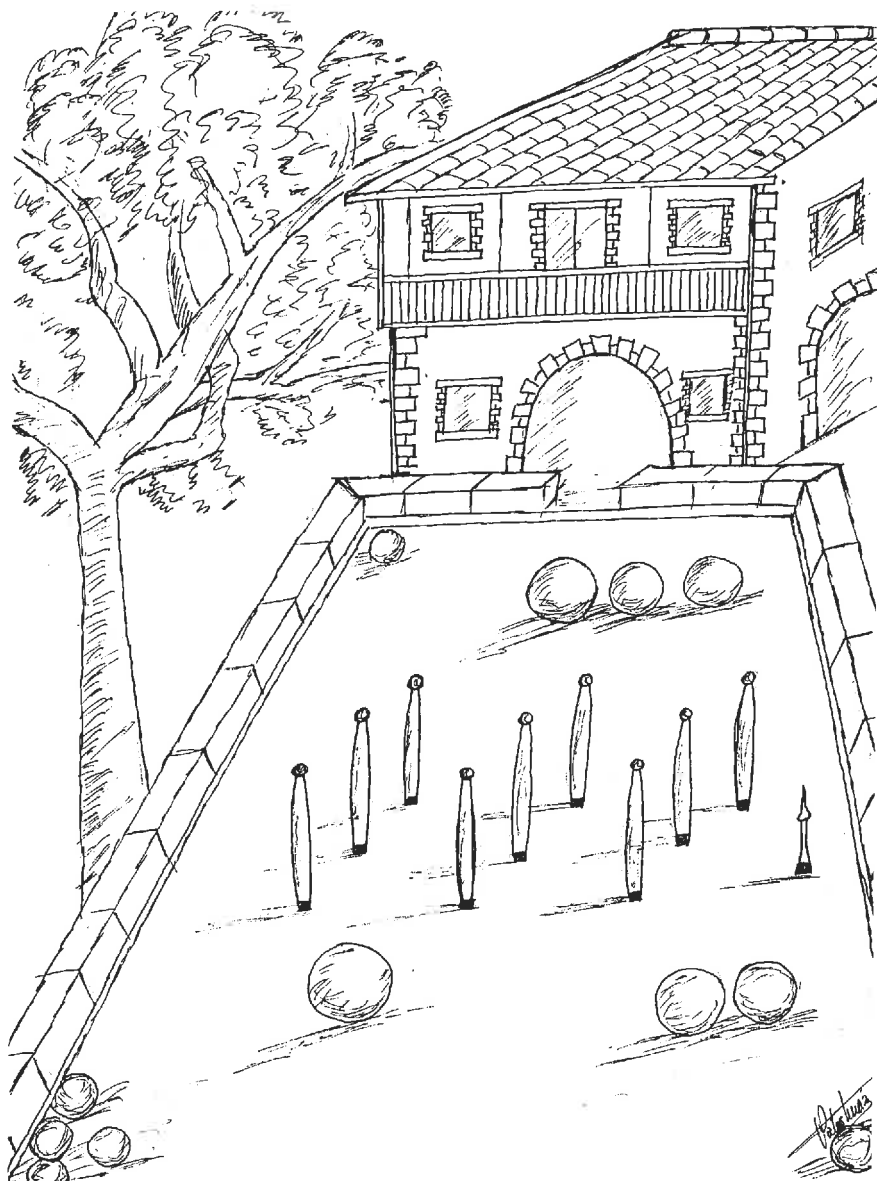
Marimar Pardo Manjón

LOS BOLOS

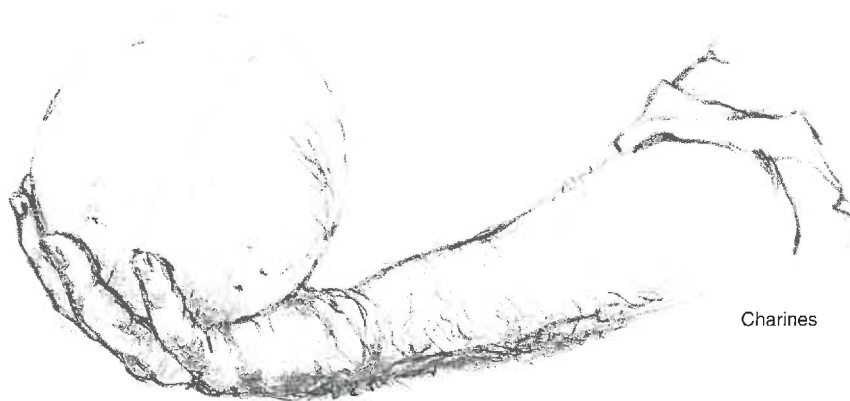
EN LA

EDUCACIÓN PRIMARIA

Juegos y Deportes Autóctonos en la Educación
UNIDAD DIDÁCTICA



AUTOR: Victor Mazón Cobo
ILUSTRACIONES: Jesús Santamarta Pérez



LOS BOLOS EN LA EDUCACION PRIMARIA



Los Bolos en la Educación Primaria

Autor: Víctor Mazón Cobo

Ilustraciones: Jesús Santamarta Pérez

Apoyo en composición: Ramón Miyares Fano

I.S.B.N.: 84-93.0271-7-0

Depósito Legal: SA-775-1998

Imprime: Quinzanos, S.L. - Torrelavega

Los dibujos han sido seleccionados de los diferentes concursos de la F.C.B.



La Consejería de Educación y Juventud tiene entre sus objetivos apoyar aquellas iniciativas que, desde el punto de vista educativo, ayuden a revivir y a mantener las costumbres y tradiciones de nuestra región.

En esta línea, la Consejería, a través de su Dirección General de Educación, ha tratado de fomentar todos aquellos proyectos que tengan como objetivo el desarrollo de los deportes y actividades físicas que son propios de nuestra Comunidad Autónoma.

Este es el caso del "Bolo Palma", uno de los deportes más representativos de la cultura tradicional cántabra, y que como tal podría incluirse dentro de la programación de la asignatura de Educación Física a partir de la enseñanza primaria.

Victor Mazón Cobo, profesor de educación física y autor de este libro, presenta una unidad didáctica denominada: "Los Bolos en la Educación Primaria", que consta de seis sesiones con sus correspondientes objetivos, materiales y actividades perfectamente secuenciadas.

En este libro, que, entre otros aspectos, plantea el juego como un medio de relación con los demás, se explica como construir en el patio del Colegio, una bolera y unos bolos, utilizando unos recursos que están al alcance de cualquiera.

En línea con el espíritu de la L.O.G.S.E. el libro presenta además el valor añadido de contar con adaptaciones para los alumnos con necesidades educativas especiales.

*Sofía Juaristi Zalduendo
Consejera de Educación y Juventud de Cantabria.*



Uno de los objetivos que tiene la Federación Cántabra de Bolos es promocionar y divulgar nuestro deporte en la sociedad y que su conocimiento y práctica llegue a cualquier rincón de nuestra geografía.

Por eso tratamos de poner a disposición de nuestros niños Escuelas de Bolos, para que los escolares de la mayoría de nuestros municipios conozcan los fundamentos y practiquen el juego de los bolos en cualquiera de sus modalidades. También llegamos a los colegios promoviendo concursos de redacción y dibujo con el objetivo de hacer sentir cerca de nuestros niños un deporte que expresa un claro signo regionalista.

Con el libro que ahora tienes en tus manos queremos dar un paso más, facilitando a los maestros especialistas en Educación Física un instrumento que pensamos les va a ser de mucha utilidad en el desarrollo de la materia que imparten. Queremos, desde la Federación, que el juego de los bolos forme parte, de manera preferencial, de los conocimientos teóricos y prácticos que se desarrollan en Educación Física a lo largo de la E. Primaria.

El libro está escrito en un lenguaje sencillo que facilita el seguimiento y el desarrollo de los ejercicios. Estos están pensados con una progresión en su dificultad, de tal manera que el escolar, cuando supere las propuestas de la Unidad Didáctica, se puede considerar apto para la práctica de los bolos.

El autor ha pensado, acertadamente, en la cierta peligrosidad que entraña manejar materiales (bolos y bolas) rígidos con muchos niños a la vez. Por eso, en los primeros cursos está generalizado el uso de plásticos, pelotas de caucho y garrafas o botes que no tienen ningún tipo de peligro.

La Unidad Didáctica está ilustrada con unos dibujos provistos de un dinamismo y de una plasticidad que hacen que el seguimiento de los ejercicios sea sencillo y atractivo. Además, se cuenta con fotografías del desarrollo práctico de las diversas fases de los ejercicios.

Quiero destacar la sensibilidad demostrada desde la Consejería de Educación y Juventud hacia un deporte que todos asumimos como parte de nuestra tradición y cultura. Desde el primer momento el entendimiento entre Federación y Consejería fue total. Fruto de esa colaboración ve la luz un libro, sobre todo, útil para nuestra comunidad educativa.

Finalmente, hago llegar el agradecimiento de toda la familia bolística a los que han hecho posible que este libro esté en nuestros colegios y que ya forma parte del cada vez más amplio fondo bibliográfico sobre nuestro deporte regional más querido.

*Fernando Diestro Gómez
Presidente de la Federación Cántabra de Bolos*

INTRODUCCIÓN

Esta Unidad Didáctica va dirigida a fomentar entre los escolares de Cantabria el conocimiento y práctica del deporte autóctono más popular y tradicional de nuestra región: El **bolo palma**.

El objetivo de esta publicación es su difusión entre todos los Centros de Enseñanza Primaria de Cantabria para facilitar al Profesor de Educación Física algunas ideas sobre la metodología y progresión del aprendizaje de este deporte, así como una coordinación o unificación de criterios entre todos los centros docentes.

Con esta Unidad Didáctica nos proponemos:

- ⇒ Hacer llegar a los profesores de Educación Física y a los escolares del 2º Ciclo de Primaria la tradición histórico-cultural que representa el deporte autóctono del bolo palma.
- ⇒ Incorporar el lanzamiento característico de bolos al conjunto de gestos motrices que los alumnos están aprendiendo.
- ⇒ Descubrir el bagaje cultural, social y deportivo que supone el juego de los Bolos, para llegar a conocer mejor nuestra cultura y costumbres.
- ⇒ Que nuestros escolares conozcan y practiquen sin riesgo el juego de los Bolos.



UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos tradicionales: *Los Bolos*



OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DENTRO DEL CURRÍCULUM

Conceptuales

- ✓ Conocer el juego autóctono de los Bolos.
- ✓ Aprender el valor histórico y cultural que tiene el Bolo Palma en nuestra región.
- ✓ Aprender las principales reglas y las técnicas del Bolo Palma.

Procedimentales

- ✓ Familiarizarse con el manejo de nuevos elementos; en este caso la bola.
- ✓ Disfrutar practicando el juego adaptado de los Bolos.
- ✓ Mejorar las destrezas básicas de los alumnos a través de formas jugadas.
- ✓ Incorporar los gestos propios del Bolo Palma al conjunto de recursos motrices de los alumnos.
- ✓ Mejora de la percepción espacial (especialmente en la apreciación de distancias y trayectorias).
- ✓ Aumentar la fuerza física de los alumnos.

Actitudinales

- ✓ Valorar el juego de los bolos como un medio de relación con los demás.
- ✓ Identificarse con la cultura tradicional de Cantabria.
- ✓ Potenciar el valor de las actividades tradicionales de nuestra región.

Estos objetivos están íntimamente relacionados con el siguiente Objetivo General del Área de Educación Física señalado en el Diseño Curricular Base:

Conocer y valorar la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

MATERIALES

A veces han existido y existen reticencias para implantar el juego de los Bolos en la Escuela por el riesgo potencial que existe de impacto de una bola en el cuerpo de un alumno.

Esta posibilidad la hemos contemplado repetidas veces los profesores especialistas de este área en contacto con otros especialistas de Educación Física que imparten su docencia en diversos centros de Cantabria, y hemos hecho un estudio de viabilidad, proponiendo una adaptación básica y segura para implantar con alumnos de esta edad:

En lugar de utilizar bolas de madera (desaconsejables para alumnos del 2º ciclo), utilizamos pelotas de caucho que son las pelotas de gimnasia rítmica que han perdido aire y que no son hinchables. Así conseguimos dos objetivos: utilizar objetos de deshecho o en desuso y evitar el peligro de un impacto peligroso para la integridad física de los alumnos).

Aparte de las existencias que hay actualmente en los Colegios, vamos a intentar facilitar a los centros que lo deseen unas pelotas de caucho lastradas, con diferentes pesos y tamaños adaptados a los alumnos de Primaria.

Otras adaptaciones posibles en la escuela:

Usar en lugar de bolos de madera reglamentarios otros de diferente tipo de material; Así por ejemplo:

- ◆ Botes de alimentos en conserva: Se pueden obtener del Comedor escolar o bien aportándolas los propios alumnos.
- ◆ Latas cilíndricas de las usadas en los comedores escolares (Son de mayor tamaño y más fáciles de impactar pero con mayor dificultad para ser derribadas).
- ◆ Botellas de plástico de refrescos de 1,5 litros (Botellas de CocaCola , Casera, Fanta, Kas, etc...) que tienen la dificultad de su poco peso no siendo apropiadas en días de viento pues las derriba fácilmente.
- ◆ Botellas de Agua de Mineral: Las fábricas de agua comercializan una nueva botella más transparente y muy resistente.
- ◆ Bolos de plástico (de juguetería), etc...

UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos tradicionales: *Los Bolos*





Álvaro Llaca Ruiz

OBJETIVOS

- ✓ Iniciarse en el conocimiento y práctica de un deporte autóctono de nuestra región: los bolos.
- ✓ Realizar distintos tipos de lanzamientos.

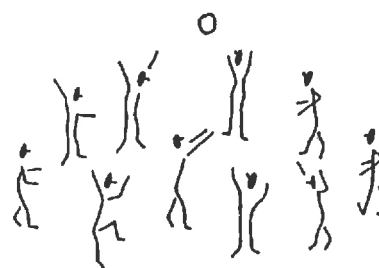
MATERIAL

- 20 Pelotas de gimnasia rítmica (semejante a las bolas pero de un peso adaptado a la edad).
- 10 Aros.
- 9 Bolos y un cachi o emboque (los bolos se pueden sustituir por botellas de plástico).

PARTE INICIAL

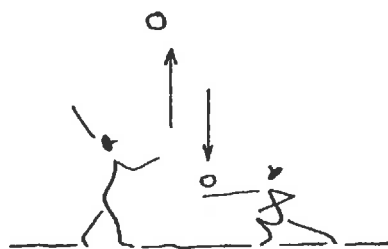
Juego tradicional adaptado: Pies quietos-bolo palma.

Uno lanza la bola en alto diciendo previamente la frase "Declaro la guerra a mi compañero....." Si el compañero recoge la bola en el aire sin que toque el suelo volverá a hacer la declaración de guerra a otro compañero y así sucesivamente hasta que uno no la recoja en el aire y tras recogerla del suelo debe decir "pies quietos" pudiendo dar tres pasos antes de lanzar la pelota lo más alto y lejos posible perdiendo una vida todos los alumnos que queden más cerca del lanzador que del lugar donde cae la pelota.

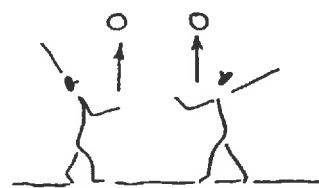


PARTE PRINCIPAL

- ✓ Lanzar al aire la pelota y recepcionar, con todas las variaciones de lanzar con una mano y recepcionar con la misma o con la otra.

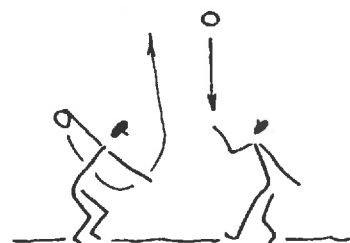


- ✓ Lanzar muy alta y recepcionar sin moverte del sitio.



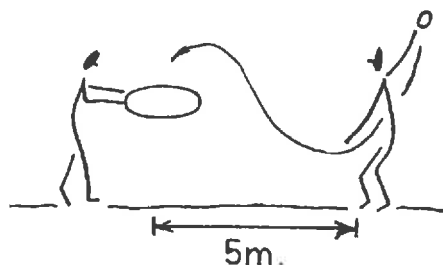
- ✓ Con la palma hacia arriba y movimientos de dedos hacer girar la pelota en uno y otro sentido (retornear).

- ✓ Lanzar arriba "retorneando" (girando la palma de la mano hacia la derecha (al pulgar). Después hacia la izquierda (a la mano).



PAREJAS:

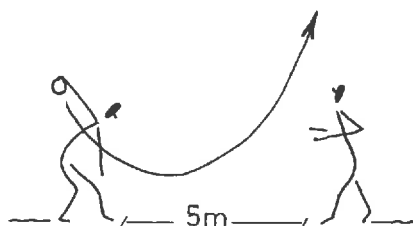
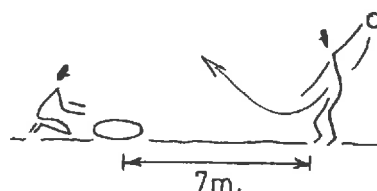
✓ Lanzar la pelota de abajo hacia arriba al compañero que estas separado unos 5 metros. El compañero devuelve de igual manera. Cada vez ganar más altura sin perder precisión. Se intenta hacer con la otra mano. Observar la posición de los pies (método de búsqueda guiada).



✓ Tras cada lanzamiento preciso nos vamos separando un paso atrás. ¿Qué pareja es la que logra separarse más?.

AHORA CADA PAREJA CON UN ARO Y UNA PELOTA

✓ Uno detrás del aro para devolver la pelota. El otro lanza de abajo arriba dirigiendo la pelota a que caiga dentro del aro que estará colocado a unos 7 metros (percepción espacial "fleje"). Cada jugador hace 10 lanzamientos. A mayor edad, más precisión, mayor distancia.



✓ Uno aguanta el aro en alto y el otro desde unos 5 metros tratará de colarle por el aro con lanzamientos de abajo arriba. Se puede variar dibujando un círculo en la pared y cada uno hace 10 lanzamientos. Puede aumentarse la distancia. Después con la otra mano.

✓ Lanzar de abajo arriba, en parábola a colar la pelota en el aro de baloncesto.



INICIACIÓN AL JUEGO REGLADO

Cada pareja con una pelota, un aro y un bolo, Vamos a realizar un ejercicio que es el fundamento del tiro en el juego de los Bolos o bolo palma. Colocados como en el dibujo. Uno, en la línea de tiro; lanza alto en parábola a que caiga dentro del aro ("Fleje") y a continuación golpee al bolo o mejor aún que golpee directamente en la base del bolo.



Después se repetirá varias veces pero a sugerencia del profesor se tirará:

- Sin retornear.
- A la mano.
- Al pulgar.
- Desde mayor distancia.

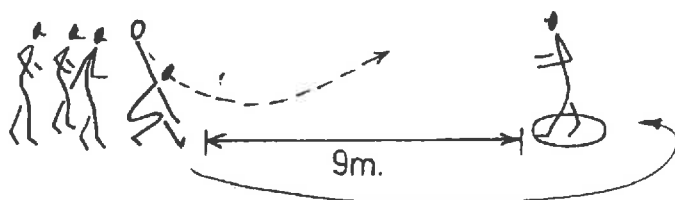
Realizar cada uno diez lanzamientos y contabilizar los bolos que derribéis.

PARTE FINAL: Juego *La Estatua*

La clase dividida en cuatro equipos con un aro y una pelota para cada equipo. Uno de cada equipo (la estatua) estará dentro del aro y los otros en fila a unos 9 metros de distancia.

Así estarán colocados los 4 equipos.

Lanzan los primeros de cada equipo a su estatua y este devuelve a los segundos mientras el que lanzó el 1º corre a ponerse de estatua para que el 2º le lance a él y así sucesivamente. La primera vez se hace por mando directo del profesor que indica el momento del lanzamiento, la posición inicial etc.



Después, en el juego propiamente dicho, se hace lo más rápidamente posible cada equipo tratando de acabar los primeros.

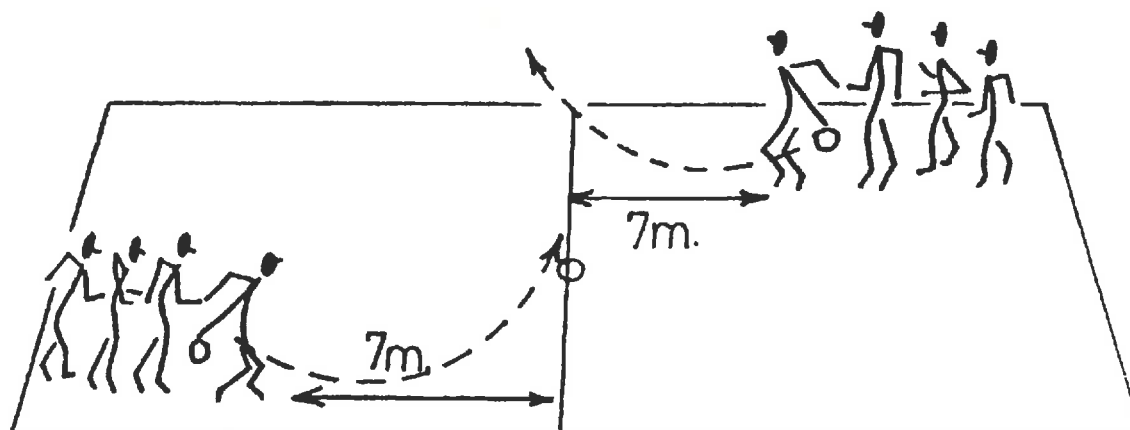
Es un juego de relevos con lanzamientos y como es aplicado al juego de los bolos se les pedirá que hagan lanzamientos de abajo arriba y con la mano dominante. Ver dibujo



Fernando Diego Perales

CAMPO DE VOLEIBOL CON RED O GOMA ELÁSTICA

Colocamos media clase en un lateral de la pista a unos 7 metros de la línea central y la otra media clase en el otro lateral frente a estos.

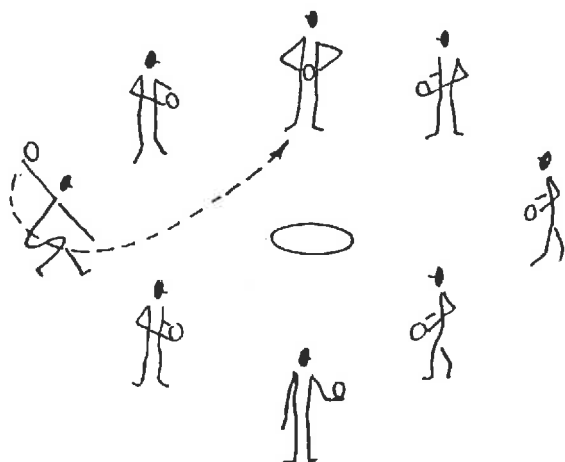


"Coged la bola con la palma de la mano derecha junto a la cadera de la pierna derecha. La pierna izquierda estará adelantada. A la señal del profesor lanzaremos la bola lo más alto posible intentando que traspase la línea central."

Después se repetirá tres veces más este ejercicio pero uno a uno y contabilizando los alumnos que pasan la bola en cada equipo para ver quien gana.

Juego: Al corro

Ahora os vais a colocar todos alrededor del círculo central. Vais a retroceder 8 pasos hacia atrás y a continuación vais a lanzar en parábola contabilizando un punto cada vez que caiga dentro del círculo.



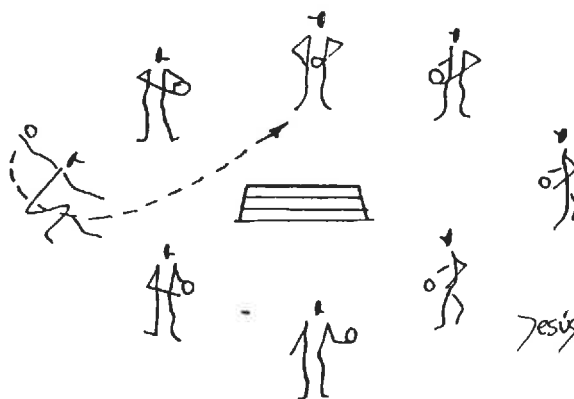
¿Quién consigue más puntos después de realizar diez lanzamientos?

UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos tradicionales: *Los Bolos*

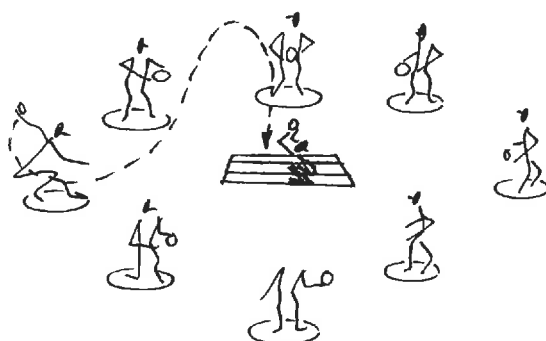


JUEGO: "A la oya"

Para conseguir que hagan lanzamientos altos, en parábola, colocaremos en medio del círculo un gran cajón (puede ser un plinto sin la tapa) dando una puntuación de diez puntos al que consiga meter la bola en el cajón o plinto).



Después de varios lanzamientos repartiremos un aro a cada alumno. Se situarán nuevamente a 8 metros del plinto tal como indica el gráfico.

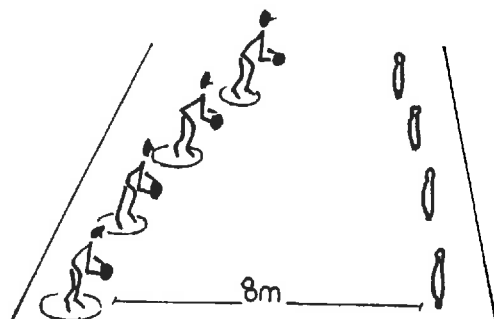


Dentro del plinto (la olla) se coloca escondido un alumno y cada vez que se cuela una bola la expulsa fuera.

Cada minuto cambiaremos el alumno de la olla.

Juego: A tumbar el bolo

Cada pareja de alumnos coge una bola, un aro y un bolo. Uno se sitúa detrás del bolo junto a la pared, y el otro frente al bolo y dentro del aro que está separado diez pasos.



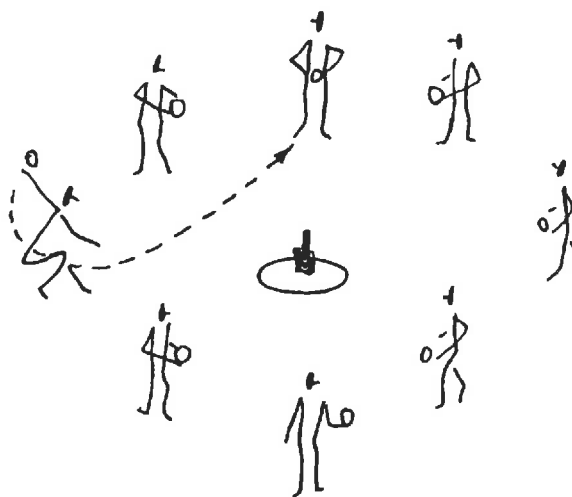
A continuación cada uno realizará diez lanzamientos ("birles") tratando de derribar el bolo.

¿Quién *birla* más bolos?.

PARTE FINAL (O VUELTA A LA CALMA)

Alternativa 1:

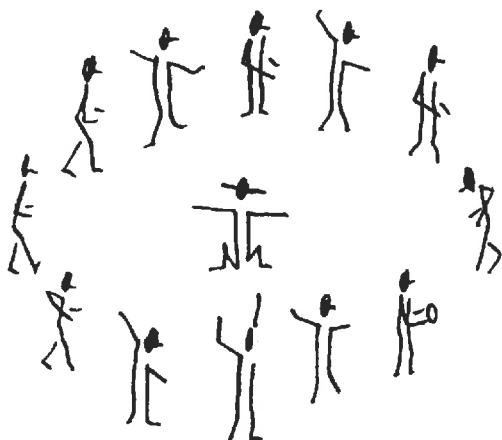
Colocaremos en el centro del círculo una garrafa de aceite vacía o un cono dando 10 puntos al que consiga hacer caer la bola encima de ella y 5 puntos al que de a la garrafa tras haber dado un bote previamente.

**Alternativa 2:**

Dado que a los alumnos les ha motivado mucho el juego de animación que hemos realizado al principio de la sesión ("Bomba") seguramente demanden ellos mismos volver a jugar.

Bomba.

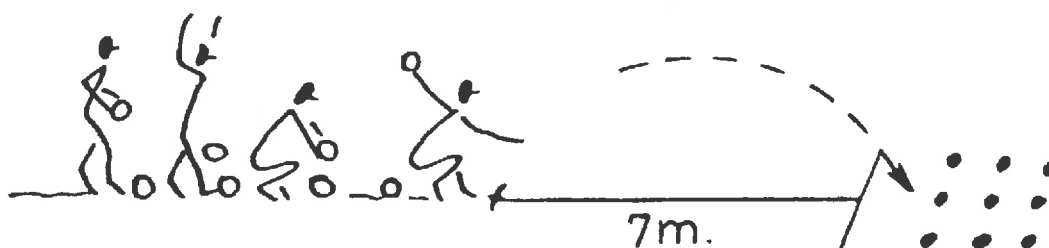
Todos los alumnos colocados en un gran círculo. En el centro se coloca uno sentado. Mientras los del círculo se van pasando la bola correlativamente, el del centro



en silencio comenzará a contar hasta diez extendiendo la mano derecha, otros diez abriendo el brazo izquierdo, otros diez alzando la mano derecha, otros diez alzando la mano izquierda y las diez últimas mientras gira las manos por encima de la cabeza y nada más acabar gritará *Bomba* teniendo que sentarse el que esté en posesión de la bola y así sucesivamente hasta que todos estén sentados. Cuando un alumno tiene a su lado un jugador que esta sentado tendrá que saltarle para llevar la pelota al siguiente y así sucesivamente.

PARTE FINAL JUEGO DE CANTABRIA: LOS BOLOS

Se divide la clase en cuatro equipos que se enfrentarán dos a dos. Se juega disponiendo una zona de tiro situada a 7 metros del "fleje" y a 8 m. de la caja (lugar en el que se plantan o arman los 9 bolos). (ver gráfico).



En la caja se arman los 9 bolos.

Los bolos pueden ser:

- 9 bolos reglamentarios.
- 9 botes de latas de tomate de 200 grs.
- 9 botes de 2 Kg. de tomates cogidos del Comedor escolar.
- 9 botellas de Agua mineral.
- 9 botellas de refrescos de 1,5 litros.
- 9 bolos de plástico.
- etc...

Se necesitan varias pelotas de gimnasia rítmica algo deshinchadas.

Un equipo va a la zona de tiro situada a 7 metros. Cada uno lanzará la pelota de la forma que le ha explicado el profesor. Para ser bola válida debe dar el primer bote después del fleje y antes de la última fila horizontal de bolos. Si no fuese así esa bola se considerará "queda" no teniendo derecho a "birlar"(tirar la bola desde el otro lado) además de no contabilizar los bolos tirados.

Nota: Como los alumnos aún no han aprendido a lanzar la bola retornada, no se considerará bola queda aquella que tire bolos en la fila lateral en la que no está el emboque. Este dato reglamentario lo dejaremos para el tercer Ciclo de Primaria. En este 2º Ciclo solo perseguimos que lance bien desde el tiro cayendo la bola entre el fleje y el final de la caja intentando que tire el máximo número de bolos independientemente de que fila sean.

Cada jugador lanzara dos bolas (pelotas).

Se irán sumando los bolos tirados por todos los alumnos del mismo equipo. Una vez que hayan acabado de tirar desde el "tiro" irán a la zona de "birle" donde estarán las bolas lanzadas anteriormente y desde donde, sin mover el pie del sitio donde está la bola deberán de lanzar (birlar) tratando de derribar el máximo número de bolos.

UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos tradicionales: *Los Bolos*



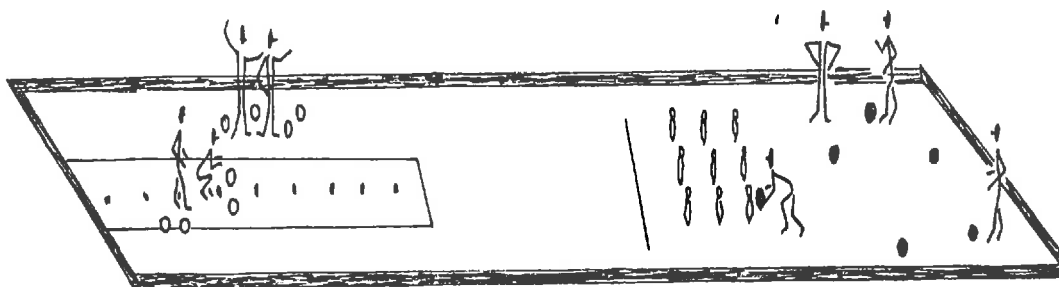
CONTINUACIÓN PARTE FINAL JUEGO DE CANTABRIA: LOS BOLOS

Una vez que todos los alumnos de un equipo han terminado de birlar y se han contabilizado los bolos, el otro equipo va hacia la zona de tiro e inicia el juego.

El otro equipo contabiliza y arma los bolos que vayan derribando.

El equipo que más bolos haya tirado va nuevamente al tiro empezando a contabilizar con los bolos que les haya sacado de diferencia. Después tira el otro equipo y el que gane, ha ganado un "Chico". (Por lo tanto el Chico se compone de dos tiradas por equipo). Después se juega de igual forma otras dos tiradas denominadas el "Chico a chico".

Y finalmente se juega la Partida que son otras dos tiradas.



UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos tradicionales: *Los Bolos*



OBJETIVOS

- ✓ Lanzamientos de precisión.
- ✓ Conocer y practicar el juego de los Bolos.

MATERIAL

- Pelotas de gimnasia rítmica o bolas.
- Mazas, o bolos, o botellas con arena o botes (de envases de tomate del Comedor Escolar).

PARTE INICIAL**Información:**

En esta clase lo importante no es la velocidad de ejecución, sino la precisión en los lanzamientos.



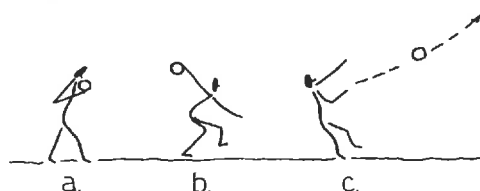
Calentamiento corriendo por todo el polideportivo haciendo ejercicios libres y dirigidos por el profesor, principalmente de cuello, de tronco y zona escápulo-humeral.

Cada alumno con una bola repasa los ejercicios de adaptación y manipulación de la sesión anterior.

PARTE PRINCIPAL

El Maestro explica y demuestra el gesto correcto de lanzamiento de la bola (gesto técnico desde el tiro):

- A) Fase inicial: con la bola en la mano y la pierna contraria adelantada.
- B) Fase de agrupamiento: bajando un poco las caderas y echando la bola atrás.
- C) Fase de extensión y lanzamiento: acompañando con la mano la salida de la bola.

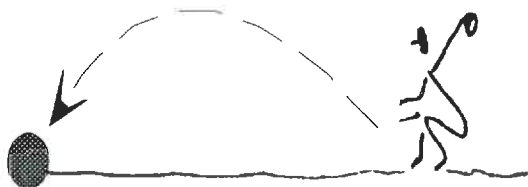
**LANZAMIENTOS DE PRECISIÓN**

Todos los ejercicios se hacen por parejas de forma que uno ejecuta y el otro contabiliza y devuelve los móviles.

Juego: De la piedra.

Pero por parejas y con pelotas.

Uno lanza lo más lejos posible y el otro lanzará después a dar a la pelota de su compañero. Si la da cuenta un "can" o golpe y si no, desde donde quedó la pelota del primero tirará a dar a la pelota del 2º y así sucesivamente si no la da. Si la da, desde ahí se comenzará otro lanzamiento. Gana el que primero consigue 20 canes o golpes al compañero.



Si el ejercicio lo hacemos dentro del pabellón polideportivo:

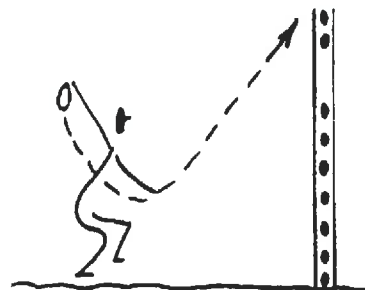
A - Lanzar a dar en el último peldaño de la espaldera

Desde 3 metros con mano derecha.
Desde 3 metros con mano izquierda.

Desde 6 metros con mano izquierda.
Desde 6 metros con mano derecha.

Cada alumno hará 10 lanzamientos desde cada distancia y con cada mano.

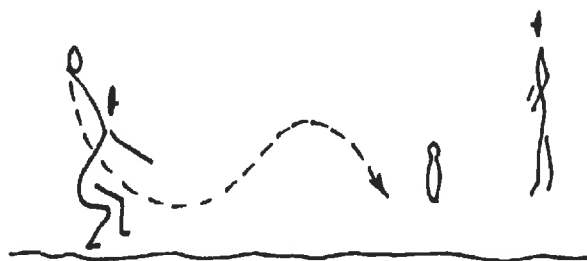
¿Qué mano es la más hábil ?



En otra situación:

B - Lanzar a derribar el bolo:

La bola no puede ir rodando. Hay que lanzar alto de abajo arriba. Solo puede dar un bote antes de dar al bolo. Uno cuenta, arma y devuelve la bola y el otro tira.

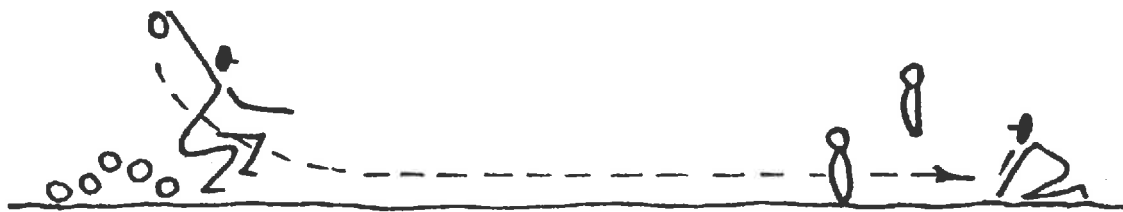


Desde 8 metros con mano izquierda.
Desde 8 metros con mano derecha.
Desde 6 metros con mano izquierda.
Desde 6 metros con mano derecha.

El alumno que anota, arma (se entiende por "armar" la acción de colocar pinado o firme el bolo que había sido derribado) y devuelve la pelota.

Lanzar a colar la pelota entre dos bolos, mazas o botellas separadas entre si unos 30 centímetros, sin derribarlos:

- Desde 3 metros con mano diestra.
- Desde 3 metros con mano no dominante.
- Desde 6 metros con mano izquierda.
- Desde 6 metros con mano derecha.



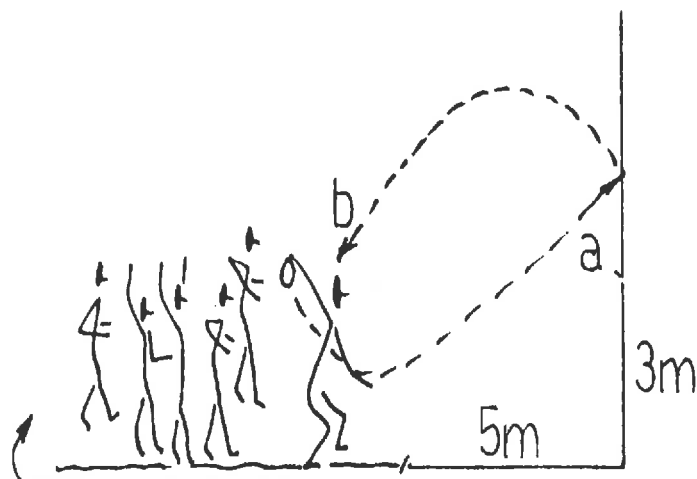
Se harán 10 lanzamientos rodando.

PARTE FINAL

JUEGO: PELOTA REBOTADA.

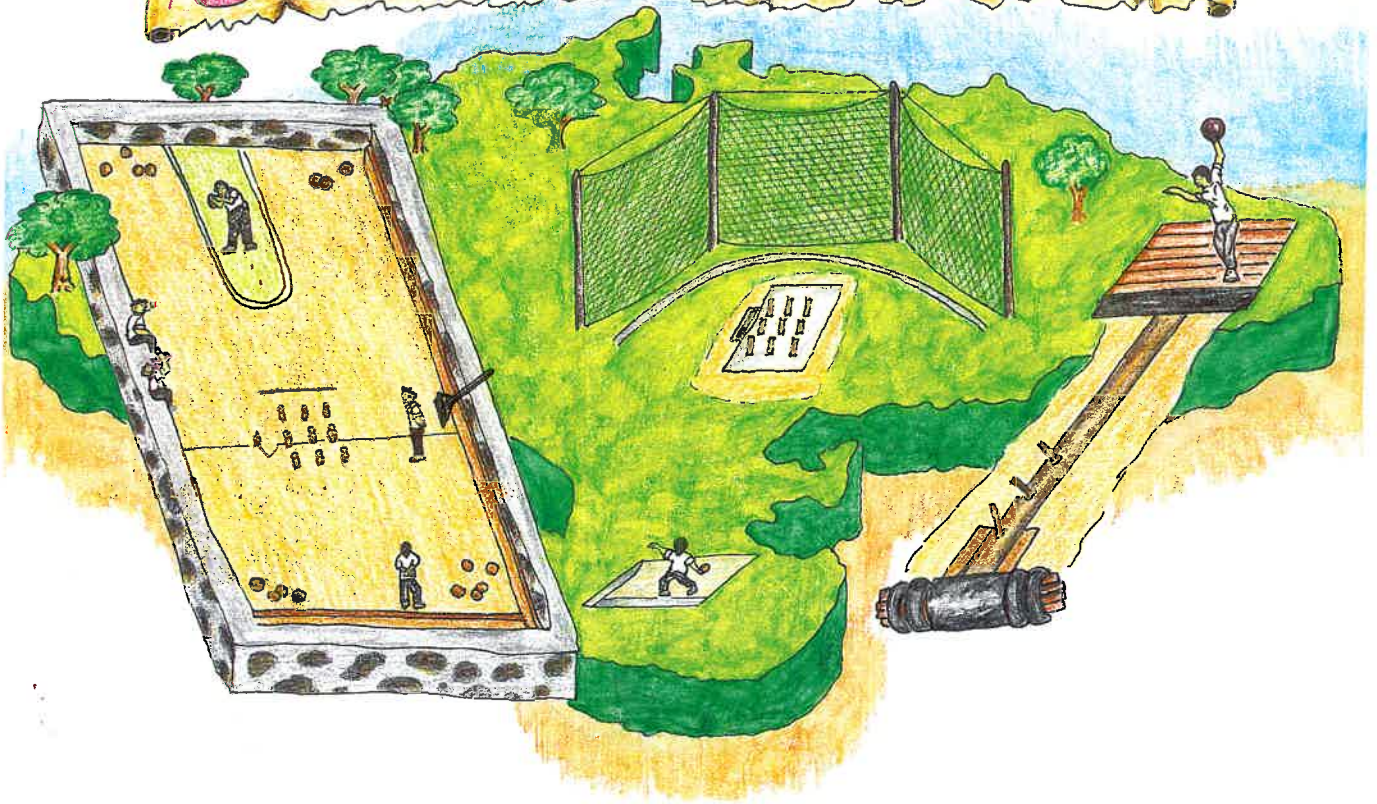
Por equipos de 6 en hilera y separados unos 5 metros de la pared. Lanza el 1º de abajo arriba a dar en la pared a una altura superior a 3 metros de forma que rebote por lo

menos hasta la línea desde la que ha lanzado donde tiene que recepcionarla el 2º yéndose al final de la hilera y así sucesivamente. Cada vez que la pelota se caiga pierden 1 punto. Al final de tres rondas gana el equipo que menos puntos haya perdido.



Mientras dos o tres equipos realizan este juego, otro equipo se enfrentarán cuatro contra cuatro en una partida de bolos lanzando cada miembro del equipo dos bolas.

LOS BOLOS EN CANTABRIA



Pablo Luena Gutiérrez

OBJETIVOS

- ✓ Desarrollar los lanzamientos de precisión.
- ✓ Practicar el juego de los Bolos.
- ✓ Mejorar la precisión en los lanzamientos y confeccionar sus propias curvas de resultados.

MATERIAL

- Pelotas de gimnasia rítmica o bolas.
- Botes (de envases de tomate del Comedor Escolar).
- Ficha de las curvas de resultados.

PARTE INICIAL**Información:**

En esta clase lo importante no es la velocidad de ejecución, sino la precisión en los lanzamientos.

Vais a trabajar por parejas. Cada uno tendréis vuestra propia hoja en la que se irán anotando en una gráfica los aciertos en los lanzamientos. Mientras uno ejecuta los diez lanzamientos, el compañero se lo anota en la gráfica correspondiente y viceversa.

Calentamiento:

Puesta en acción corriendo por todo el polideportivo haciendo ejercicios libres y dirigidos por el profesor, principalmente de cuello, de tronco y zona escápulo-humeral.

Cada alumno con una bola repasa los ejercicios de adaptación y manipulación de las sesiones anteriores.

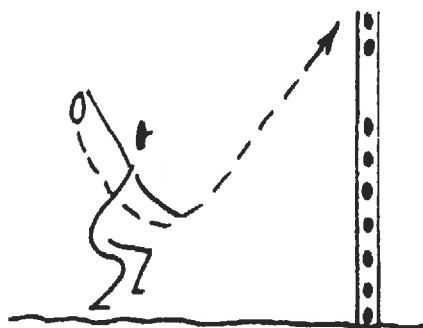


PARTE PRINCIPAL

El ejercicio se hace dentro del pabellón polideportivo.

1.- Lanzar a dar en el último peldaño de la espaldera:

- 1 Desde tres metros con mano derecha.
(El compañero anota en el primer cuadrado de la gráfica).
- 2 Desde tres metros con mano izquierda.
(El compañero anota en el segundo cuadrado de la gráfica).
- 3 Desde seis metros con mano izquierda
(El compañero anota en el tercer cuadrado de la gráfica).
- 4 Desde seis metros con mano derecha
(El compañero anota en el cuarto cuadrado de la gráfica).

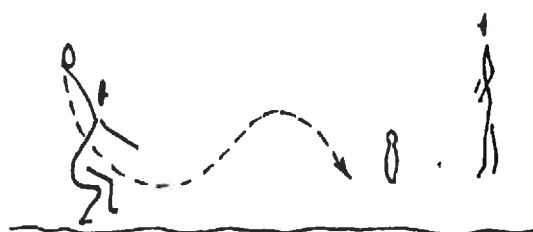


Cada alumno hará 10 lanzamientos desde cada distancia y con cada mano.

¿Qué mano es la más hábil?

2.- Lanzar a derribar el bolo (en otra ficha)

La bola puede ir rodando. Uno apunta, arma y devuelve la bola y el otro tira.



- 1 Desde tres metros con mano izquierda.
- 2 Desde tres metros con mano derecha.
- 3 Desde seis metros con mano izquierda.
- 4 Desde seis metros con mano derecha.

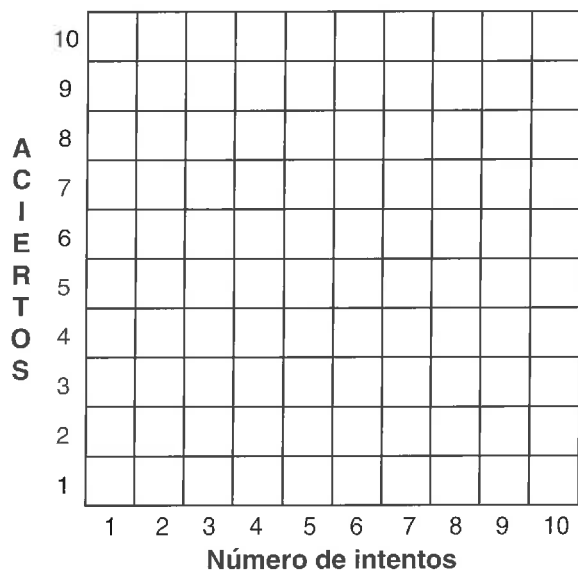
El alumno que anota, arma (recordamos que se entiende por "armar" la acción de colocar pinado o firme el bolo que había sido derribado) y devuelve la pelota.

Nombre:

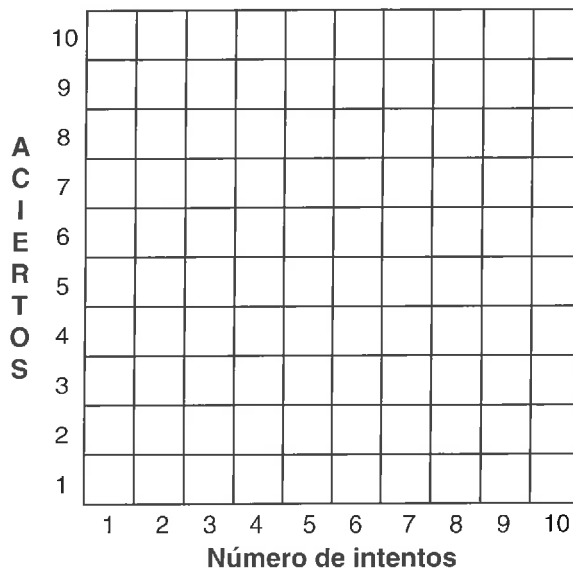
Curso:

Apellidos:

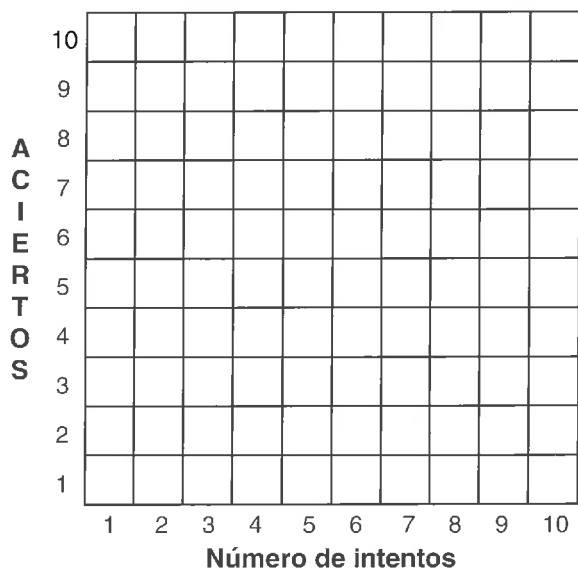
CURVAS DE RESULTADOS



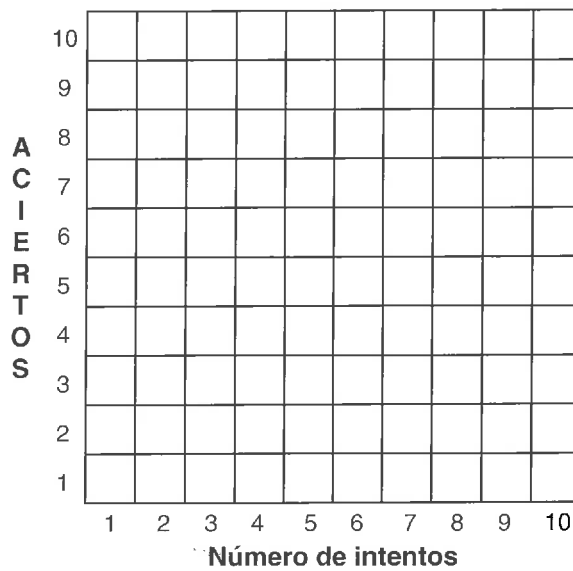
Distancia: 3 metros. Mano de lanzamiento: Dcha.



Distancia: 3 metros. Mano de lanzamiento: Izda.



Distancia: 6 metros. Mano de lanzamiento: Dcha.



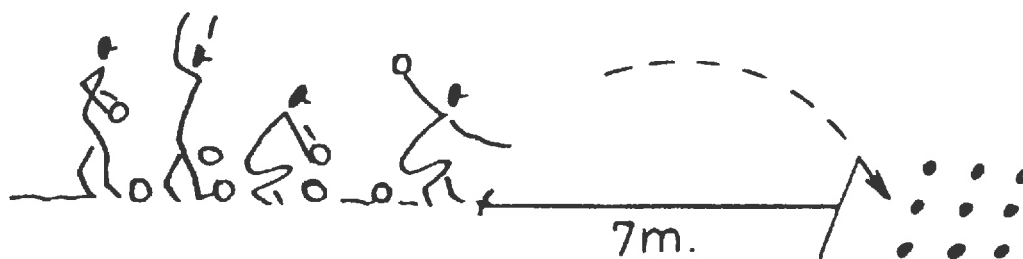
Distancia: 6 metros. Mano de lanzamiento: Izda.

PARTE FINAL

PARTIDA DE BOLOS

Se divide la clase en cuatro equipos que se enfrentarán dos a dos.

Se juega disponiendo una zona de tiro situada a 7 metros del "fleje" y a 8 m. de la caja (lugar en el que se plantan o arman los 9 bolos). *Ver gráfico.*



Un equipo va a la zona de tiro situada a 7 metros. Cada uno lanzará la pelota de la forma que le ha explicado el profesor. Para ser bola válida debe dar el primer bote después del fleje y antes de la última fila horizontal de bolos. Si no fuese así esa bola se considerará "queda" no teniendo derecho a "birlar" (tirar la bola desde el otro lado) además de no contabilizar los bolos tirados.

Cada jugador lanzará dos bolas (pelotas).

Se irán sumando los bolos tirados por todos los alumnos del mismo equipo. Una vez que hayan acabado de tirar desde el "tiro" irán a la zona de "birle" donde estarán las bolas lanzadas anteriormente y desde donde, sin mover el pie del sitio donde está la bola deberán de lanzar (birlar) tratando de derribar el máximo número de bolos.

Una vez que todos los alumnos de un equipo han terminado de birlar y se han contabilizado los bolos, el otro equipo va hacia la zona de tiro e inicia el juego.

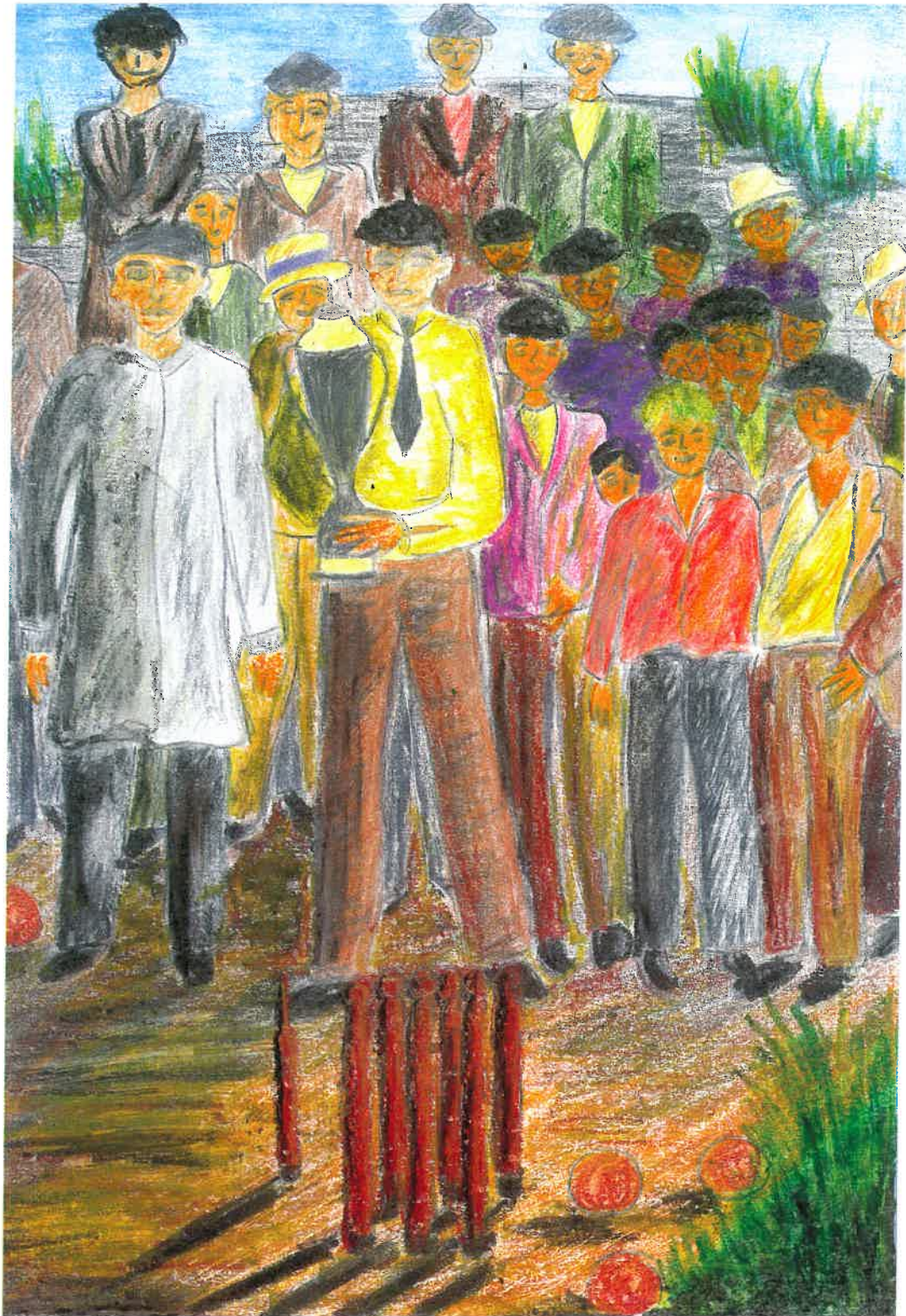
El otro equipo contabiliza y arma los bolos que vayan derribando.

El equipo que más bolos haya tirado va nuevamente al tiro empezando a contabilizar con los bolos que les haya sacado de diferencia. Después tira el otro equipo y el que gane ha ganado un "Chico". (Por lo tanto el Chico se compone de dos tiradas por equipo). Después se juega de igual forma otras dos tiradas denominadas el "Chico a chico".

Y finalmente se juega la Partida que son otras dos tiradas.

UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos tradicionales: *Los Bolos*



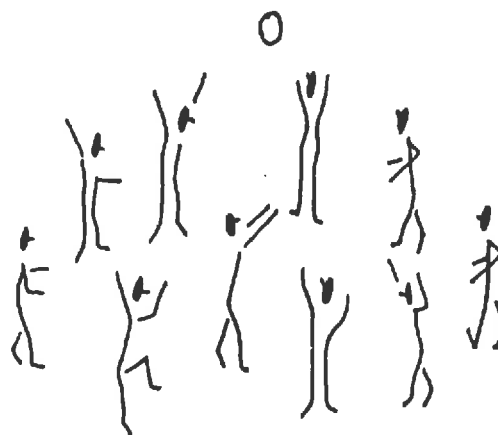


Carolina Bernal Somavilla

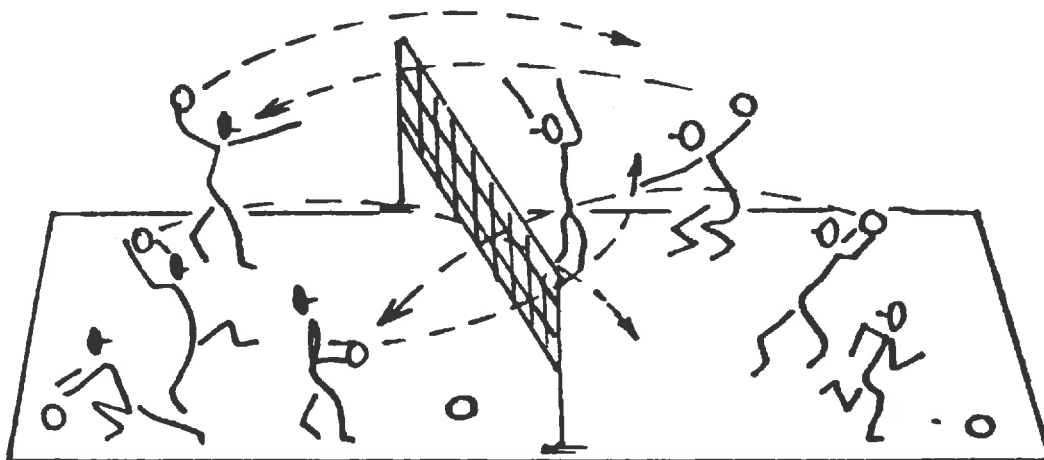
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">✓ Mejorar la precisión y la fuerza de los lanzamientos con la práctica de juegos.✓ Jugar a los bolos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">● Se especifica en cada uno de los juegos.● Material de las sesiones anteriores.

PARTE INICIAL**Juegos de animación: "Pies quietos".**

Uno lanza la bola en alto diciendo previamente la frase "*Declaro la guerra a mi compañero.....*" Si el compañero recoge la bola en el aire sin que toque el suelo volverá a hacer la declaración de guerra a otro compañero y así sucesivamente hasta que uno no la recoja en el aire y tras recogerla del suelo debe decir "*pies quietos*" pudiendo dar tres pasos antes de lanzar la pelota lo más alto y lejos posible perdiendo una vida todos los alumnos que queden más cerca del lanzador que del lugar donde cae la pelota.



"Achicar pelotas". Con lanzamientos por encima de la red de voleibol o una goma elástica colocada a la máxima altura posible.



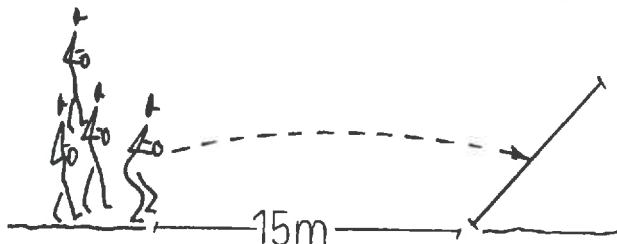
PARTE PRINCIPAL

JUEGOS DE LANZAMIENTOS DE PRECISIÓN

JUEGO: "El arrime"

Objetivo: Desarrolla la coordinación óculo-manual.

Material: Una piedra de cantos rodados de río. También es interesante realizar esta actividad con las pelotas de ritmo y en terreno de hierba.

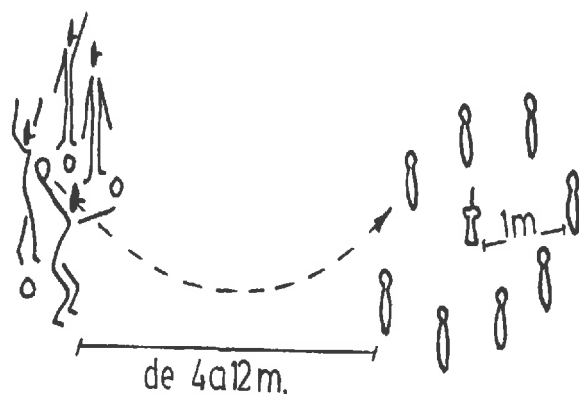


Desarrollo: Grupos de cuatro alumnos con un campo en el que trazan una raya y se separan de ella la distancia convenida (entre 10 y 20 pasos). Cada uno de los participantes lanza por turno su piedra intentando que quede lo más cerca posible de la raya. En cada jugada gana el que tiene la piedra lo más cerca de la raya.

"Las Birlas"

Objetivo: Desarrolla la coordinación óculo-manual y la percepción espacial

Material: 8 bolos o birlas, 1 cachi o emboque y una bola.



Desarrollo: Se colocan las birlas o bolos en una circunferencia de 1 metro de radio y el cachi o emboque en el centro. Se señala una línea a una distancia de 4 a 12 metros según la edad.

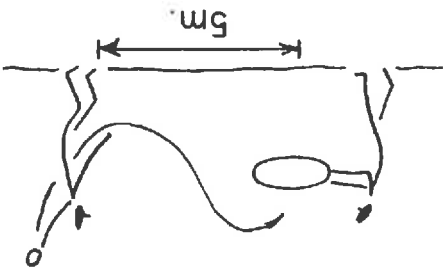
Primero se establece el orden de juego y para ello cada participante lanza una piedra o moneda desde una distancia preestablecida hasta la línea marcada y luego se comienza a jugar según el orden de acercamiento a la línea.

Reglas:

Cada participante intentará tirar el mayor nº de birlas teniendo en cuenta su valor: Cada birla vale 1 punto. El cachi vale 3 (si tiras también otro). Si tiras solo el cachi vale 18 puntos. Se apunta un juego el primero en llegar a 21 tantos (Otras veces el valor del cachi es de 9 puntos).

PAREJAS:

✓ Lanzar la pelota de abajo hacia arriba al compañero que estas separado unos 5 metros. El compañero devuelve de igual manera. Cada vez ganar más altura sin perder precisión. Se intenta hacer con la otra mano. Observar la posición de los pies (método de búsqueda guiada).

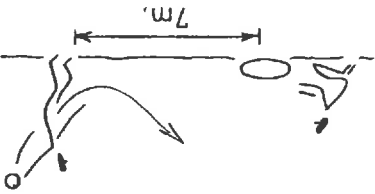


✓ Tras cada lanzamiento preciso nos vamos separando un paso atrás. ¿Qué pareja es la que logra separarse más?

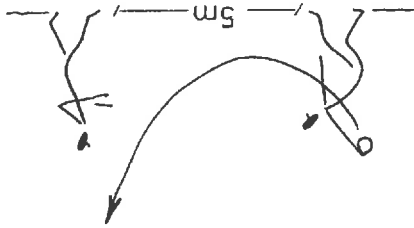


AHORA CADA PAREJA CON UN ARO Y UNA PELOTA

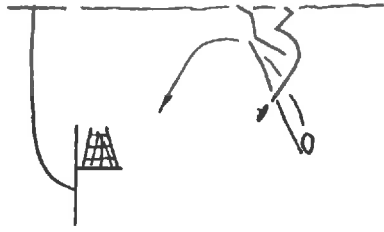
✓ Uno detrás del aro para devolver la pelota. El otro lanza de abajo arriba dirigiendo la pelota a que caiga dentro del aro que estará colocado a unos 7 metros (percepción espacial "fleje"). Cada jugador hace 10 lanzamientos. A mayor edad, más precisión, mayor distancia.



✓ Uno aguenta el aro en alto y el otro desde unos 5 metros tratará de colarle por el aro con lanzamientos de abajo arriba. Se puede variar dibujando un círculo en la pared y cada uno hace 10 lanzamientos. Puede aumentarse la distancia. Después con la otra mano.



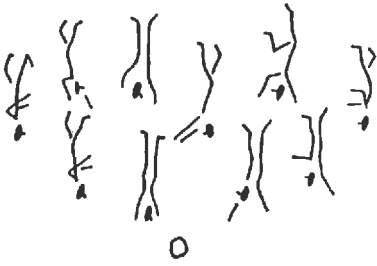
✓ Lanzar de abajo arriba, en parábola a colar la pelota en el aro de baloncesto.



PARTE INICIAL	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iniciarse en el conocimiento y práctica de un deporte autóctono de nuestra región: los bolos. ✓ Realizar distintos tipos de lanzamientos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> ● 20 Pelotas de gimnasia rítmica (semejante a las bolas pero de un peso adaptado a la edad). ● 10 Aros. ● 9 Bolos y un cachí o emboque (los bolos se pueden sustituir por botellas de plástico).

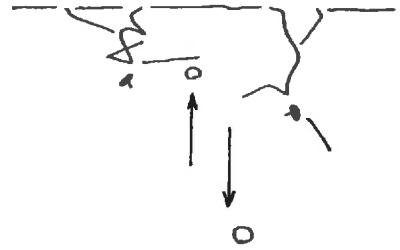
Juego tradicional adaptado: Pies quietos-bolo palma.

Uno lanza la bola en alto diciendo previamente la frase "Declaro la guerra a mi compañero....." Si el compañero recoge la bola en el aire sin que toque el suelo volverá a hacer la declaración de guerra a otro compañero y así sucesivamente hasta que uno no la recoja en el aire y tras recogerla del suelo debe decir "pies quietos" pudiendo dar tres pasos antes de lanzar la pelota lo más alto y lejos posible perdiendo una vida todos los alumnos que queden más cerca del lanzador que del lugar donde cae la pelota.

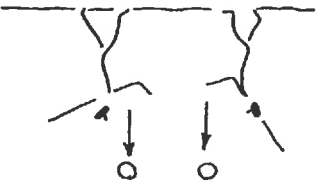


PARTE PRINCIPAL

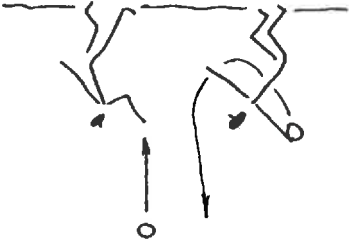
✓ Lanzar al aire la pelota y recibir, con todas las variaciones de lanzar con una mano y recibir con la misma o con la otra.



✓ Lanzar muy alta y recibir sin moverte del sitio.



✓ Con la palma hacia arriba y movimientos de dedos hacer girar la pelota en uno y otro sentido (retornear).



✓ Lanzar arriba "retornear" (girando la palma de la mano hacia la derecha (al pulgar). Después hacia la izquierda (a la mano).

JUEGOS Y DEPORTES AUTÓCTONOS DE CANTABRIA

Los Bolos en la Educación Primaria de las Escuelas de Cantabria

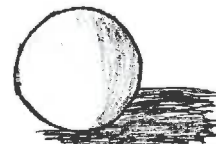
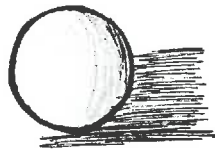
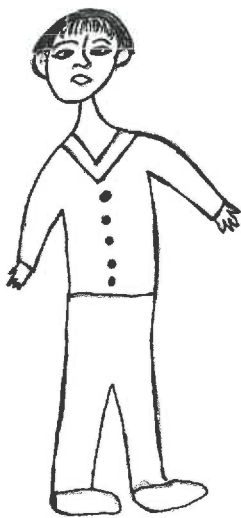
Sesión	Objetivos	Criterios de Evaluación
1	<p>Conocer la práctica de un deporte autóctono de Cantabria.</p> <p>Realizar diferentes tipos de lanzamientos</p>	Es capaz de lanzar una bola en parábola.
2	Familiarizar al alumno con los lanzamientos característicos del bolo palma.	<p>Realiza lanzamientos de precisión.</p> <p>Lanza correctamente en parábola.</p>
3	<p>Realizar correctamente lanzamientos en parábola.</p> <p>Conocer de forma elemental el juego de los bolos.</p>	Es capaz de lanzar la bola sobrepasando el fleje.
4	<p>Realizar lanzamientos de precisión.</p> <p>Practicar el juego de los Bolos.</p>	Lanza la bola con cierta precisión desde una distancia de 8 metros.
5	<p>Desarrollar los lanzamientos de precisión.</p> <p>Confeccionar sus propias curvas de performance.</p>	<p>Conoce el juego de los bolos.</p> <p>Anota sus aciertos en una gráfica.</p>
6	<p>Jugar al bolo-palma.</p> <p>Mejorar los lanzamientos de fuerza y precisión.</p>	Juega a los bolos y conoce sus reglas elementales.

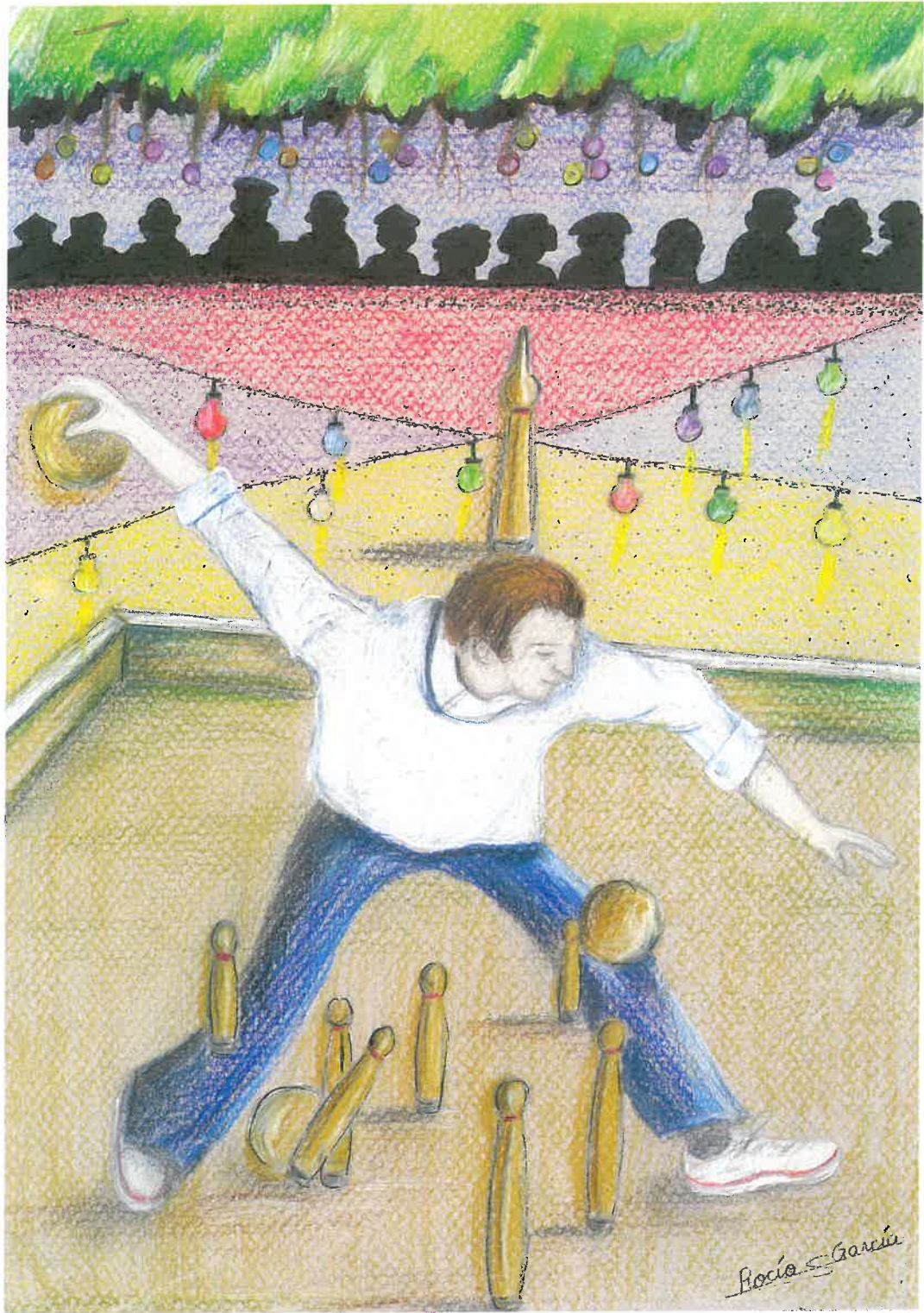


Irene Diego Perales

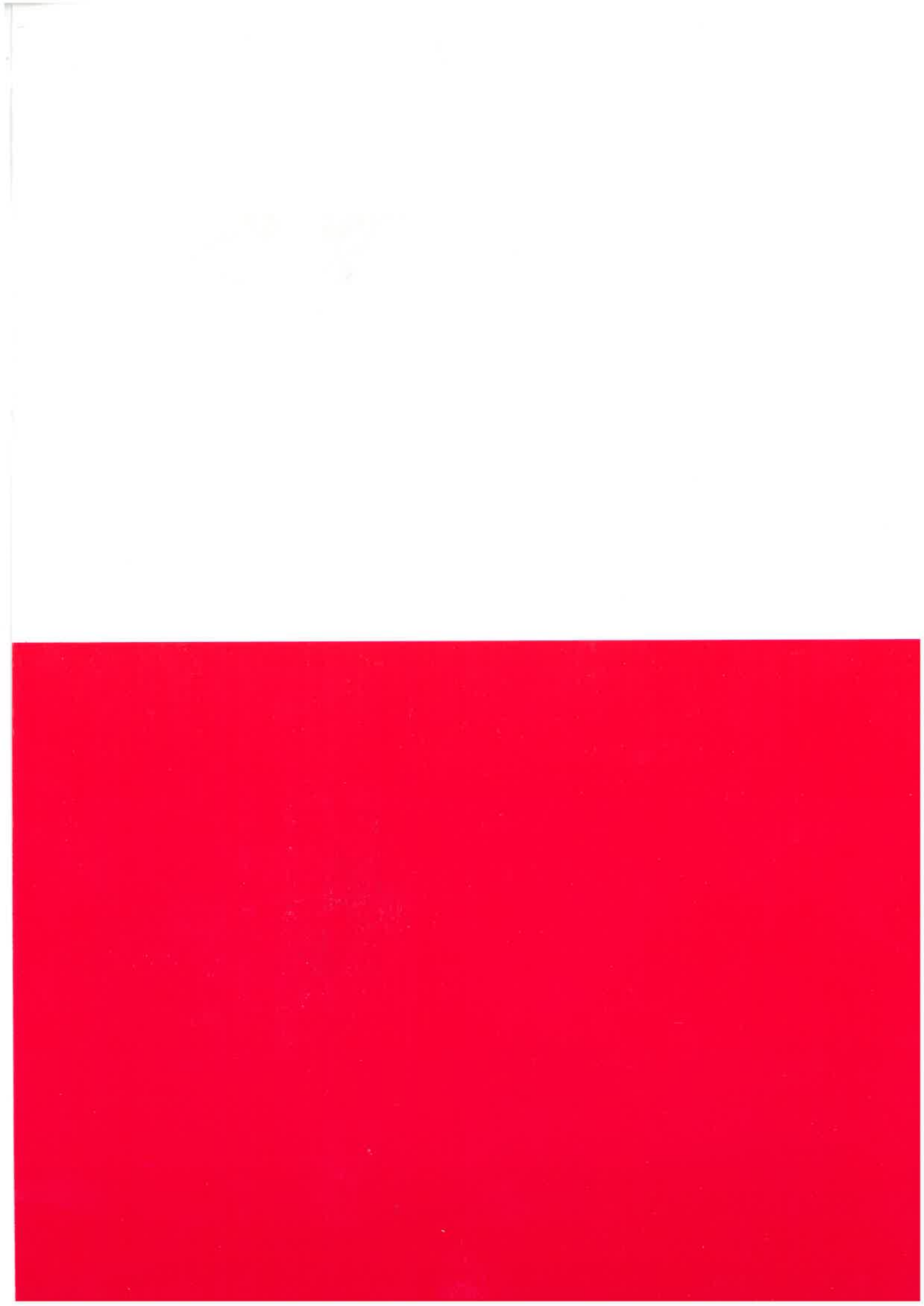
Ficha N.º 2:

- ⇒ Oscar va a recoger una bola y vuelve a su sitio. Marca con un lápiz el trayecto que has seguido...
- ⇒ Oscar va a armar o levantar un bolo grande.
- ⇒ Oscar derriba el bolo pequeño o cachi.
- ⇒ Oscar va a recoger el bolo más grande.
- ⇒ Oscar lanza una bola tratando de derribar el bolo.
- ⇒ ¿Qué camino seguirá Oscar para llegar hasta donde está la bola?





Rocio García





**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERIA DE EDUCACION Y JUVENTUD
Dirección General de Educación