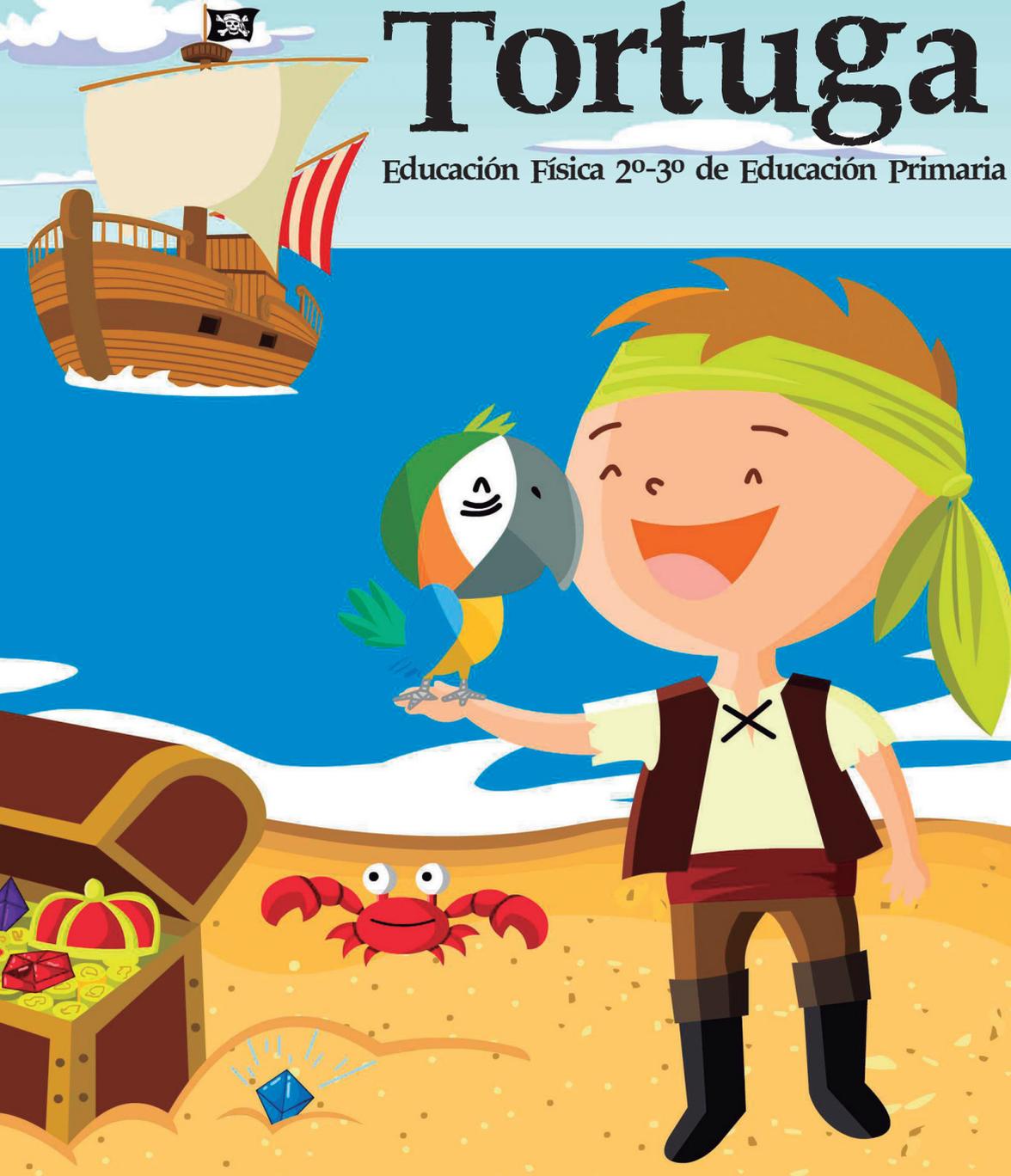


Sin límite

Francisco José Ortega Díez

Los Piratas de Isla Tortuga

Educación Física 2º-3º de Educación Primaria





Sin límite

LOS Piratas de Isla Tortuga

Nombre

Curso

Autor: Francisco José Ortega Díez

SIN LÍMITE

El seminario Sin Límite está formado por un grupo de profesores de Educación Física de colegios de diferentes municipios que se han empeñado en que su área sea algo más. Luchan porque la integración de todo el alumnado no sea papel mojado y para que la Educación Física sea el nexo de unión con el que soñar y disfrutar a través del movimiento.

La unión de estos docentes hace la fuerza necesaria para que este proyecto que aquí presentamos sea ya una nueva realidad sin límite. Que sólo sea una más...

AFENMVA

Este cuaderno ha sido diseñado por Afenmva, Asociación de Familiares y Enfermos Neuromusculares de Valencia.

Afenmva cuenta con un centro, cedido por la Consellería de Bienestar Social, donde los jóvenes con discapacidad aprenden diseño gráfico e ilustración. Los alumnos que componen el grupo de trabajo son grandes discapacitados físicos, pero no poseen discapacidad psíquica alguna. Su movilidad es muy limitada, pero a pesar de ello y con la ayuda exclusiva del ratón, logran dibujar, vectorizar, pintar y componer, realizando proyectos como este cuaderno. Todo ello consigue que se desarrollen social y laboralmente, dentro de sus posibilidades, integrándose en la sociedad y evitando la discriminación.

Dirección de arte: Julia Muñoz Izquierdo.

Diseño gráfico, ilustración y maquetación: David Díez, Laila El Hage, Paco Espinosa, Santi Fernández, Víctor Granado, Víctor Núñez, Ximo Selma, Carlos Valcarce y Eduardo Valverde.

© Del texto: Francisco José Ortega Díez

© De las ilustraciones: Asociación Familiares y Enfermos Neuromusculares de Valencia.

Primera edición, 2015

Edita: Educàlia Editorial

Imprime: Ulzama

ISBN: 978-84-943520-2-7

Depósito legal: V-2588-2015

Printed in Spain/Impreso en España.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de ninguna parte de este libro, ni de imágenes ni de texto, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico o de otro modo, tanto conocida como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni está permitido almacenarlo en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Alguna de las imágenes que incluye este libro son reproducciones que se han realizado acogiendo al derecho de cita que aparece en el artículo 32 de la Ley 22/18987, del 11 de noviembre, de la Propiedad intelectual. Educàlia Editorial agradece a todas las instituciones, tanto públicas como privadas, citadas en estas páginas, su colaboración y pide disculpas por la posible omisión involuntaria de algunas de ellas.

Educàlia Editorial

Avda de les Jacarandes 2 loft 327 46100 Burjassot-València

Tel. 96 327 35 17 - 610 900 111

Email: educalia@e-ducalia.com

www.e-ducalia.com



Índice

Querido/a pirata	4
Normas piratas para la clase de Educación Física...	6
¿Qué es un pirata?.....	7
La higiene del pirata	8
El barco pirata	10
Nos alimentamos	12
El cuerpo pirata	14
Los músculos	16
Equilibrio	18
Habilidades	20
Desplazamientos	22
La fiesta pirata	24
Lanzamientos	26
Juegos tradicionales	28
Mapa pirata	34
Se busca	36

Querido/a pirata:

Soy Joan Silver, un joven aspirante a pirata que quiere conseguir la licencia para surcar los mares más peligrosos del mundo en busca de un sueño: ¡encontrar ISLA TORTUGA, el paraíso de los piratas!

¿Te apetece que hagamos juntos este emocionante viaje?



A través de la Educación Física vamos a correr aventuras increíbles. En nuestro barco pirata iremos a visitar islas desiertas, surcaremos los mares y en su borda usaremos con destreza la espada. Lucharemos contra los piratas más temidos y abordaremos barcos en mitad de la noche. Aprenderemos a trepar por los mástiles más altos para izar nuestra bandera y a descender por sus anclas para escapar nadando entre fieros tiburones.



Para conseguirlo contaremos con la ayuda de los más valientes piratas que la mar ha conocido jamás. A lo largo de nuestra aventura te los iré presentando.

Si al final del camino has tenido el valor necesario, tú también te convertirás en un verdadero pirata. Para ello recuerda, un pirata siempre es valiente y nunca tiene miedo, así que esfuérgate al máximo en cada sesión y no olvides respetar las normas de clase que Fran el Capitán, el patrón del barco, te presenta a continuación.

Normas piratas para la clase de Educación Física

1. Un buen pirata siempre va bien uniformado: siempre usa ropa deportiva.
2. Un pirata está siempre atento, escucha y en caso de duda levanta la mano y pregunta.
3. Las escaleras las subimos y bajamos en silencio. ¡No queremos que nos descubran!



4. Si no sabes hacer alguna cosa pregunta al capitán, él siempre te ayudará.
5. Diviértete siempre, pero no olvides respetar el material y a tus compañeros.
6. Cumple las normas de aseo.

Esfuézate al máximo
y conseguirás
cosas increíbles.

¿Qué es un pirata?

Los piratas eran ladrones que actuaban fuera de la ley. No tenían fines políticos, sólo servían a su bandera, la "Jolly Roger".

Sus principales objetivos eran barcos españoles y portugueses, las potencias que monopolizaban el comercio entre Europa y el Nuevo Mundo.

Los reyes europeos trataron de luchar contra ellos fletando barcos bien armados que, en ocasiones, se convertían en nuevos barcos piratas.

La vida en el barco era muy dura por eso, los piratas, debían vestir cómodamente. Las pañoletas y los sombreros les ayudaban a retirar el pelo de la cara, los cinturones servían para colgar sables, pistolas y el mayor número de armas posibles. Cuantas más armas más posibilidades tenían de sobrevivir.

Los colores y el tipo de vestimenta dependían de si eran adquiridas en las islas donde paraban para coger provisiones o si eran robadas a sus prisioneros.



La higiene del pirata

Escucha atentamente las palabras del contramaestre del barco. Se llama Ángel y puede aparecer de repente en cualquier lugar para controlar que no falta nada y que todo está en su sitio.

Para poder saltar, luchar y trepar, un buen pirata siempre bien se ha de equipar.

Tras mucho trabajar y para el tesoro poder disfrutar, después de la clase, un buen pirata siempre se ha de asear. Así que pide a papá y a mamá que te ayuden en esta tarea.

Para la clase de Educación Física he de llevar:

- 👤 Chándal y zapatillas deportivas.
- 👤 Una bolsa de aseo con: toalla pequeña, jabón de manos...

(Papá, mamá, no olvides marcar la ropa con el nombre. En el barco somos muchos y a veces se confunden y pierden cosas).



Ahora es el momento de demostrar a Ángel que lo tenemos todo controlado. **Colorea** el material que debes llevar para la clase de Educación Física y escribe debajo de cada objeto su nombre.

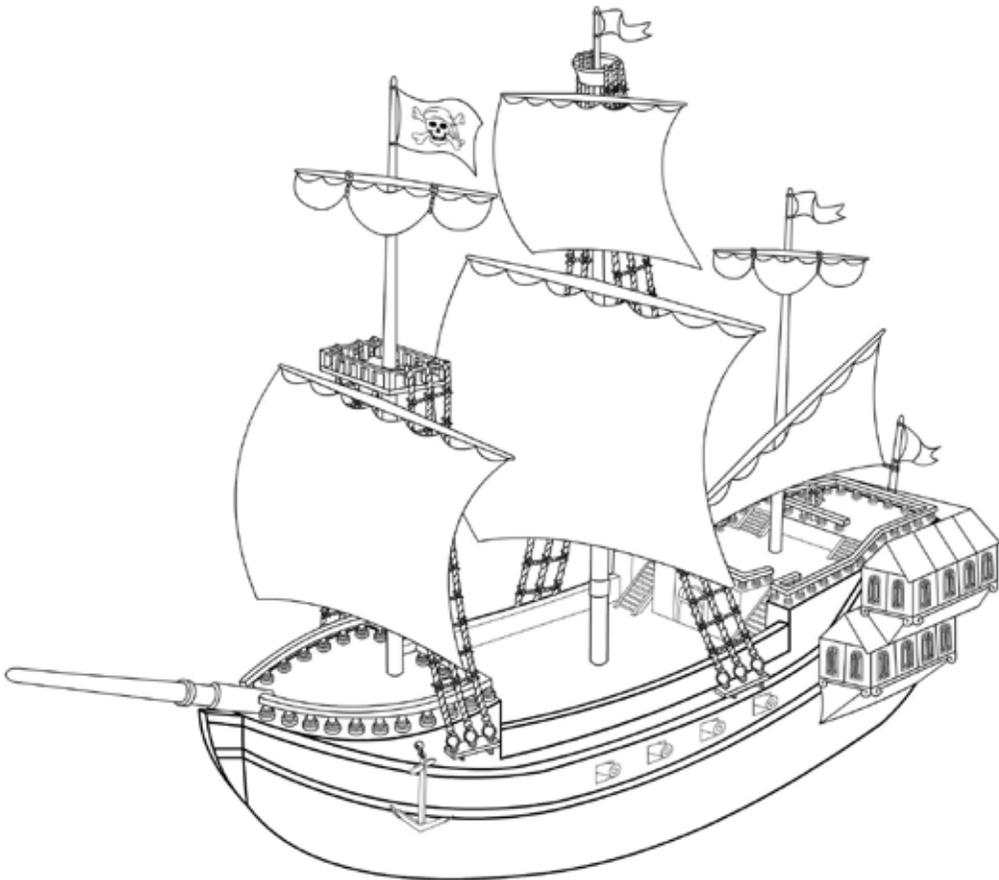


El barco pirata

Si hay un pirata que ha recorrido todos los mares del mundo y ha luchado contra los más duros enemigos ese es Manu "el Pelos". Es de los pocos que ha estado en Isla Tortuga y conoce el tesoro que allí se encuentra. Pero a nadie dejará zarpar si las partes más importantes de un barco no conseguimos memorizar. Así que observa atentamente ya que este será el barco en el que vamos a iniciar nuestra aventura.



Los barcos piratas más temidos siempre han tenido nombres inolvidables (la Viuda Negra, la Perla Negra...). **Colorea** el barco a tu gusto, pon el nombre de cada una de sus partes y elige un nombre para tu embarcación.



Nombre:.....

1. Proa
2. Popa
3. Babor
4. Estribor
5. Camarote del capitán
6. Palo mayor
7. Vela mayor
8. Bandera pirata
9. Cañón
10. Cubierta
11. Ancla
12. Timón

Nos alimentamos

Todo buen pirata ha de estar fuerte y sano para poder afrontar las batallas más duras. Para ello debemos aprender a hacer una dieta equilibrada. El viaje hasta Isla Tortuga será largo así que, nuestro cocinero José Luis, nos va a dar importantes consejos sobre la alimentación.

¡Hola piratas! Antes de zarpar vamos a ir al mercado para llenar nuestras bodegas de todo aquello que nos pueda hacer falta. Os recordamos lo siguiente:

☠ La leche y sus derivados: nos dan el calcio necesario para que nuestros huesos y dientes crezcan sanos y resistentes.

☠ La carne, el pescado, los huevos y las legumbres: nos aportan hierro y proteínas para que nuestros músculos sean fuertes.

☠ Para que nos sintamos siempre fuertes y las duras tormentas no consigan que enfermemos necesitamos las vitaminas de las frutas y las verduras.

☠ Y por último y no menos importante, necesitamos algo que nos de energía para saltar, trepar e izar las velas más pesadas. Eso lo conseguiremos con cereales, patatas y pasta.

