

## BUILD YOUR CHINESE BOXES AND MAKE FIGURES WITH THEM

Departamento/s implicado/s	EDUCACIÓN FÍSICA
Profesor/es implicado/s	Jose María Reillo Castiblanque
Nivel y curso del alumnado implicado	3º ESO
Listado de los alumnos implicados	Alumnos/as de 3º A, 3º B, 3º C y PMAR II
Fecha de realización	11-15 de Marzo
Objetivo/s de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Mejorar las habilidades manipulativas con manos para construir “cajas chinas” con envases de leche, papel de periódico, cinta aislante o papel de regalo.</i></li> <li>▪ <i>Desarrollar la capacidad creativa y artística de los alumnos mediante la decoración personalizada de sus propias “cajas chinas”.</i></li> <li>▪ <i>Mejorar la coordinación óculo manual mediante el aprendizaje y desarrollo de las habilidades de “cajas chinas”.</i></li> <li>▪ <i>Aprender las diferentes secuencias y figuras individuales y en parejas de “cajas chinas”.</i></li> <li>▪ <i>Perfeccionar diferentes nociones de lateralidad, simetría,...</i></li> <li>▪ <i>Fomentar el trabajo cooperativo y los valores de compañerismo, solidaridad y ayuda.</i></li> </ul>
Contenidos trabajados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualidades motrices básicas: COORDINACIÓN y agilidad.</li> <li>- Proceso de construcción de “cajas chinas”.</li> <li>- Figuras básicas: intercambios, ejercicios horizontales, verticales, lanzamientos...</li> <li>- Coreografía de Aeróbic: bajo impacto, alto impacto, estructura y fases.</li> </ul>
Presupuesto de la actividad de ser necesario	Gratuito
Sufragado por...	
Fotografías del proceso de realización	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aTi3bwNO1IM&amp;t=86s" style="color: white; text-decoration: underline;">https://www.youtube.com/watch?v=aTi3bwNO1IM&amp;t=86s</a>
Grado de consecución de objetivos	MUY ALTO
Grado de implicación del profesorado	ALTO
Grado implicación del alumnado	ALTO
Observaciones/ Comentarios/ Propuestas de mejora	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada alumno/a construyó y decoró sus propias cajas chinas. Aquellos que no terminaron de construir el material en clase, lo hicieron en casa.</li> <li>- Dejar más tiempo para practicar algunas figuras más complejas.</li> <li>- Dada la gran variedad de ejercicios, es fácil motivar a los alumnos/as (pues siempre hay alguno/s que dominan).</li> </ul>

## EJERCICIOS CAJAS CHINAS PARA EXAMEN PRÁCTICO

1. Jugar con la caja central, cambiando su posición constantemente.
2. Lanzar la caja central hacia arriba (acompañando un poco con la extensión de piernas) y separar las manos (que agarran las cajas de los extremos), para luego volver a coger la caja central.
3. Lanzar la del centro, dar un golpe por encima de ésta con las otras 2 por encima.
4. Igual, pero dar el golpe por debajo.
5. Igual, pero dando un golpe por encima y otro por debajo.
6. Lanzar la del centro, dar un golpe por encima de ésta con las otras 2 por encima, pero con el canto diferente al que soltó la caja.
7. Igual, pero dar 2 golpes (1 con cada canto).
8. Lanzar la del centro y cogerla con el canto contrario del que la lanzó (giro de muñecas), para luego volver a posición inicial. Hacerlo primero con una mano y luego con las dos a la vez.
9. Soltar la caja central y cogerla debajo de una pierna y al revés.
10. Agachados, soltarla desde delante de las piernas y cogerla por detrás de las mismas y al revés. Variante más fácil: hacerlo igual, pero solamente cambiando una mano por delante y por detrás de una pierna (si lo hago sobre pierna izquierda, cambia delante-detrás la mano izquierda)
11. Lanzar la caja central y cogerla por detrás de la espalda.
12. Llamada de teléfono: desde posición básica de tres cajas, coger caja derecha de uno de los cantos (imitando teléfono), mientras que la caja central se queda sujeta con la mano izquierda y el codo derecho. Hacerlo igual con la otra mano. Variante: doble teléfono, haciéndolo igual pero cogiendo cada caja (izquierda y derecha) con una mano y la del centro se queda sujeta con ambos codos.
13. Lanzar la del centro, con la mano derecha (que coge la caja derecha) bordear la caja del centro, para volver a la posición inicial. Variante más complicada: hacer lo mismo pero bordeando la caja central con las dos manos (primero con una y luego con otra)
14. Lanzar la del centro, cogerla con la mano derecha y cazar en el centro la que estaba en la mano derecha (palmas de las manos hacia abajo).
15. Igual, pero después de lanzar la caja central y cogerla con la mano derecha, bordear la caja que queda en el aire con la mano derecha antes de cogerla en el centro.
16. Mismo ejercicio que el 14, pero con las 2 cajas principales cogidas al revés (palmas de las manos hacia arriba).

17. Igual, pero hacerlo con las 3 cajas colocadas en vertical (agarre normal, no invertido). Hacerlo de las 2 formas posibles: a) la mano derecha (arriba) coge la del medio y la que estaba arriba pasa al medio (mano izquierda no se mueve); b) la mano izquierda (abajo) coge la caja central y la caja que estaba abajo sube al medio (mano derecha no se mueve).
18. Colocar las 3 en vertical, intercambiar las manos (la mano derecha que sujeta la caja superior se coloca abajo y la mano izquierda que sujeta la inferior se coloca arriba).
19. Colocar las 3 en vertical, dejar caer la del medio para, una vez soltada la sujetada con la mano derecha, dicha mano coge la del medio quedándose en el medio la que estaba abajo al principio.
20. Cruce de manos para coger con la mano izquierda la caja derecha y viceversa, engancho de nuevo en el vuelo la caja central (sigue la misma) con ambas manos.
21. Lanzamientos por parejas de una caja central (5 cajas entre ambos).
22. Lanzamientos por parejas de ambas cajas centrales (6 cajas entre ambos: uno por arriba y otro por abajo).