

EL MATERIAL DE DESECHO COMO RECURSO EN LAS CLASES DE EDUCACION

FISICA

Llamamos material de desecho a todos aquellos productos considerados por el hombre como inservibles.

En las clases de Educación Física pretendemos dotar a este tipo de material de una utilidad, bien reutilizándolo tal y como está, o bien transformándolo en otros materiales mediante procesos de fabricación simples.

Agrupamos todo el material de desecho según:

- Productos naturales: Son los generados por propia naturaleza. Algunos son: ramas, piedras, piñas, hojas,...
- Productos artificiales: Son aquellos productos que el hombre fabrica con una cierta utilidad y que se convierten en material inservible cuando el fin para el que fueron construidos desaparece como: envases de yogur, cajas,..etc. Distinguimos según su procedencia: de origen doméstico o de origen industrial.
- Productos de origen doméstico: Son materiales de desecho que proceden del entorno familiar del alumno como: hojas de periódicos, revistas, latas, tapas, botellas de plástico, telas y ropas viejas, chapas,... etc.
- Productos de origen industrial: Son materiales de desecho que proceden de tiendas, industrias o grandes almacenes, como: cubiertas de neumáticos, sacos, tacos de madera, tubos largos de cartón, cajas de cartón,... etc.

TRANSFORMACIÓN DEL MATERIAL DE DESECHO EN OTROS MATERIALES

Como hemos visto anteriormente, el material de desecho nos puede ser útil como recurso en las clases de Educación Física, sus posibilidades se multiplican cuando sirve de materia prima para elaborar otros materiales. Bolos, pelotas, indiaca, paletas,...son algunos de los materiales que podemos fabricar a partir de productos que, en principio, iban a acabar en la basura.

Vemos a continuación la elaboración de algunos de ellos.

1. PELOTAS:

- Edad: A partir de 10 años.

- Tiempo: 1h. 45´

- Utensilios: Tijeras, aguja.

- Material reutilizable: Guantes de fregar, restos de lana, cuero usado, telas o velero.

- Material básico: Hilo resistente, lápiz.

- Elaboración:

1. Corta un dedo del guante y utiliza el resto para cortar tiras largas.

2. El dedo que has cortado lo doblas dos veces a lo largo y lo enrollas.

3. Sigue enrollando, bien prensadas en el, las tiras que has cortado, al mismo tiempo que le vas dando forma esférica para que tenga buen bote.

4. Cuando ya tengas una pelotita de 3 o 4 cm de diámetro, introduce el extremo de la última tira del guante entre las tiras anteriores. A continuación enrolla la lana de la misma forma que has hecho con las tiras de goma.

5. Cuando ya tenga un tamaño adecuado, recorta el material con la forma de ocho, y con la aguja e hilo lo coses dejándolo tenso.

2. INDIACA:

- Edad: A partir de 8 años.

- Tiempo: 20´

- Utensilios: Tijeras.

- Material reutilizable: Botella de plástico de agua, restos de lana o telas.

- Material básico: Globos, material de relleno (alpiste, arroz, arena...)

- Elaboración:

1. Con el material de relleno échalo en la botella de plástico la cantidad necesaria para hacer una indiaca del tamaño de tu puño.

2. Infla el globo hasta el tamaño de la indiacca que quieras hacer. Sujeta el globo inflado y colócalo recubriendo la boca de la botella.
3. Vierte el contenido de la botella en el globo.
4. Cierra el globo con un nudo fuerte.
5. Introduce la indiacca en otro globo de distinto color al que le habrás cortado todo el cuello. Ten en cuenta que el nudo del primer globo no puede quedar oculto.
6. Corta tiras de lana de 40 cm de longitud.
7. Ata las tiras de lana al globo haciendo un nudo con el cuello del globo.

3. LINTERNA:

- Edad: A partir de 7 años.

- Tiempo: 45´

- Utensilios: Tijeras o cúter, y pinceles.

- Material reutilizable: Rollos de cartón, envases de botellas de plástico de boca ancha, papel de periódico y cartón.

- Material básico: Pinturas al agua, cinta aislante y pegamento.

- Elaboración:

1. Corta las botellas por la parte superior dejando una longitud de 10 cm.
2. Corta el rollo de cartón a una longitud de 10-15 cm.
3. Tapa con un cartón el mango de la linterna uniéndolo con pegamento.
4. Coloca el mango de la linterna en la boca de la botella y únelo con cinta aislante.
5. Decora la linterna con pinturas de agua.
6. Elabora una pelota con una hoja de periódico y fórrala con cinta aislante dándole forma redondeada.

4. PALETA:

- Edad: A partir de 7 años.
- Tiempo: 45´
- Utensilios: Tijeras o cúter, y pinceles.
- Material reutilizable: Botellas de suavizante.
- Material básico: Pinturas al agua y pelota pequeña de porexpán.
- Elaboración:

1. Lava la botella de suavizante y sécala.
2. Haz un corte oblicuo por debajo del asa hasta la base de la botella.
3. Pinta la botella.
4. Pinta la pelota de porexpán.

5. BOLOS ECOLOGICOS:

- Edad: A partir de 7 años.
- Tiempo: 1 h.
- Utensilios: Embudo y pinceles.
- Material reutilizable: Botellas de leche de litro y medio y arena.
- Material básico: Pinturas al agua y lápiz.
- Elaboración:

1. Cubre con una capa de pintura blanca toda la botella con el fin de que sirva de base.
2. Decora la botella con un motivo relacionado con el cuidado del medio ambiente.
3. Utilizando un embudo, llena un tercio de las botellas con arena.
4. Puedes utilizar cualquier tipo de pelota.

6. CARTON-HUEVO:

- Edad: A partir de 7 años.
- Tiempo: 30´
- Utensilios: Aguja, tijeras y pinceles.
- Material reutilizable: Cartones de una docena de huevos y papel de periódico.
- Material básico: Hilo, cinta aislante, pinturas y rotulador.
- Elaboración:

1. Corta la tapa del cartón de huevos.
2. Refuerza los bordes de los cartones con cinta aislante.
3. Pinta el cartón y rotula la puntuación en cada agujero según el grado de dificultad.
4. Ata un hilo resistente en un extremo del cartón y el otro cabo enhébralo en una aguja y pásala varias veces por la pelota haciendo un nudo al acabar.
5. Para elaborar la pelota con una hoja de periódico y fórrala con cinta aislante dándole forma redondeada.

7. RAQUETAS DE PANTYS-BALL:

- Edad: A partir de 10 años.
- Tiempo: 30´
- Utensilios: Alicates y tijeras.
- Material reutilizable: Medias, ejecutivos o pantys, perchas de alambre y plástico y papel de periódico.
- Material básico: Cinta aislante.
- Elaboración:

1. Separa los extremos de la percha eliminando su forma habitual para que la puedas moldear posteriormente dándole la forma de una raqueta.
2. Junta los dos extremos y moldea el mango de la raqueta.

3. Introduce la media por la parte superior de la raqueta, ténsala al máximo y córtala al llegar al mango.
4. Forra el mango con cinta aislante para sujetar la media y darle mayor consistencia a la raqueta.
5. Realiza una pelota con una hoja de periódico y fórrala con cinta aislante dándole forma redondeada.

8. AROS VOLADORES:

- Edad: A partir de 7 años.
- Tiempo: 1h.
- Utensilios: Sierra de marquetería, tijeras, lápiz, pinceles, papel de lija, compás y regla.
- Material reutilizable: Botellas de plástico y arena.
- Material básico: Cinta aislante, tablerillo y pinturas de agua.
- Elaboración:

1. Marca dos círculos concéntricos sobre el tablerillo. El diámetro interior tiene que tener mayor tamaño que el diámetro de la botella.
2. Corta con la sierra de marquetería los círculos marcados.
3. Lija los bordes interior y exterior del mismo.
4. Cubre los aros con cinta aislante.
5. Decora la botella y llénala de arena.

9. LA GUSILDE:

- Edad: A partir de 8 años.
- Tiempo: 1h 30´
- Utensilios: Punzón, pinceles y cúter o tijeras.
- Material reutilizable: Envases de plástico de yogur, botes cilíndricos de pintura o de leche y serrín.
- Material básico: Cordón, pegamento, cinta aislante, pinturas y tubo de plástico flexible.

- Elaboración:

1. Cierra cada vaso de yogur introduciéndole otro al que previamente se le ha recortado las alas de la parte posterior y se le ha dado pegamento por el exterior.
2. Pinta los vasitos de yogur y hazles un orificio en cada base.
3. Ensartarlos en un cordón todos en el mismo sentido (6 o 7).
4. Coloca en un extremo un bote cilíndrico, rellénalo de serrín, cúbrelo de cinta aislante y decóralo.
5. Haz una circunferencia con el tubo de plástico flexible y ata el cordón a esta para que puedas meter el pie.

10. TAPA-YO:

- Edad: A partir de 10 años.

- Tiempo: 1h

- Utensilios: Tijeras, martillo y punzón.

- Material reutilizable: Tapas de botes de conserva, varilla de plástico o madera de los zapatos, goma-espuma o porexpán.

- Material básico: Cuerda, pegamento extrafuerte, y pinturas de colores o rotuladores.

- Elaboración:

1. Haz un agujero en el centro de las tapas con el punzón.
2. Corta la varilla a 2 cm de longitud y ata un extremo de la cuerda en el centro de la varilla.
3. Inserta las tapas en cada extremo de la varilla colocándolas enfrentadas por su cara exterior.
4. Pega la varilla a las tapas con pegamento.
5. Recorta la goma-espuma o porexpán a la medida de la tapa y pégala en las mismas.
6. Pinta el Tapa-yo.
7. Realiza una lazada en el extremo de la cuerda para poder introducir el dedo.