



unidades didácticas activas

UDA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES
ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

unidades didácticas activas
UDA

UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

Coordinación técnica institucional:
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:
Begoña Merino Merino
Pilar Campos Esteban

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte:
Félix Labrador Arroyo
Natalia Gil Novoa
María Teresa Aragonés Clemente
Marina Barba Muñiz

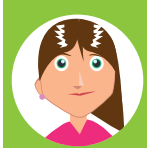
Informe Elaborado por:
Borja Abad Galzacorta
David Cañada López

Equipo de Redacción:
Antonio Arellano del Pino
Borja Abad Galzacorta
David Cañada López
Moisés Cañada López
Miguel López Rodríguez
Antonio Martín Calvo
Germán Ruíz Tendero
Pedro Luis Sánchez Rodríguez

Revisión de textos:
Ignacio Oscoz Zudaire

Maquetación e ilustración:
Estamos en Ello Comunicación






© MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
CENTRO DE PUBLICACIONES
PASEO DEL PRADO, 18 -20. 28014 MADRID

© MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE)

Edición: 2014

NIPO: 680-14-158-X (MSSSI)
NIPO: 030-14-221-6 (MECD)

Catálogo de publicaciones de la Administración
General del Estado: http://publicacionesoficiales.boe.es/

unidades didácticas activas
UDA

UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

ÍNDICE

Presentación 1
Justificación 2
Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa 5
Unidades Didácticas Activas
Primaria
1º y 2º Primaria
U.D. ¡Qué animales, cómo saltan! 18
U.D. Juegos motores de ayer y de hoy 45
3º y 4º Primaria
U.D. Nos movemos por el espacio 72
U.D. ¿Dónde estamos? 97
5º y 6º Primaria
U.D. Juegos y deportes alternativos contemporáneos 124
U.D. ¡Saltando que es gerundio! 150
Secundaria
1º y 2º Secundaria
U.D. Juegos cooperativos 187
U.D. Perdidos en el patio 226
3º y 4º Secundaria
U.D. KM de salud: corriendo por el Camino de Santiago 275
U.D. Circuit training 303



unidades didácticas activas
UDA

PRESENTACIÓN

UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

Estos materiales curriculares se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población para asi promocionar su salud.
La Estrategia puede consultarse en
http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.
El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.
La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.
U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.
El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:
2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.






JUSTIFICACIÓN

UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

¿POR QUÉ U.D.A.?

La práctica de actividad física (AF) en niños y adolescentes se asocia indiscutiblemente con distintos beneficios para la salud como muestra, de manera contundente, la evidencia científica[1,2,3]. Esta AF tiene que tener unas características de intensidad, duración y frecuencia adecuadas para optimizar los beneficios sobre la salud, como así se recoge en las recomendaciones internacionales establecidas por la Organización Mundial de la Salud sobre práctica de actividad física en niños y adolescentes[2]. La AF que cumple estas características se denomina MVPA (Actividad Física de Moderada a Vigorosa).

Un alto porcentaje de nuestros escolares no practican suficiente AF con estas características[4,5]. A los 15 años solo un 25% de los chicos y un 8% de las chicas en España realizan AF siguiendo estas directrices[4], lo que supone unos niveles de práctica muy alejados de lo deseable. Con estos datos es necesario continuar con intervenciones específicas en este campo que ayuden a invertir estas cifras.

¿POR QUÉ INTERVENIR EN LA ESCUELA?

El entorno escolar se ha mostrado como un lugar idóneo para la intervención en la promoción de la AF[6,7,8]. Así también lo recoge La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS[9], que lo sitúa como uno de los ámbitos clave de actuación. Según el informe Eurydice[10] de la Comisión Europea, hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela. Otros estudios han mostrado que los escolares que no tienen las oportunidades de ser activos en la escuela, no tienden a compensar esta inactividad fuera de ella[11], por lo que el entorno escolar como ámbito de intervención es indiscutible.

Dentro de la escuela, el área de Educación Física (EF) como define el propio Real Decreto 126/ 214 que establece el currículo para la Educación Primaria[12] «ha de estar vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular». En este sentido los organismos internacionales van más allá y recomiendan que las clases de EF debieran de asegurar que los estudiantes permanecen al menos el 50% del tiempo total de clase dentro del rango de AF de intensidad de moderada a vigorosa[13]. Sin embargo, diferentes estudios han mostrado que el tiempo en los que los alumnos trabajan a esta intensidad en las clases de EF está lejos de los mínimos recomendados[14,15,16].

Distintas intervenciones diseñadas para aumentar el tiempo de actividad física MVPA en las clases de EF han mostrado su efectividad[17,18]. Una reciente revisión sistemática concluye que las intervenciones con este objetivo pueden incrementar la proporción de tiempo que los estudiantes trabajan dentro del rango MVPA durante las clases de EF. Debido a que todos los escolares participan en sesiones de EF, estas intervenciones podrían conducir a beneficios sustanciales en la salud pública.






Referencias

1. Janssen, I., LeBlanc, A. G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010, 7:40.
2. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010.
3. Ministerio de Sanidad y Política Social. Ministerio de Educación. Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. 2009.
4. Currie, C. et al., eds. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
5. Laguna, M., Ruiz, J. R., Gallardo, C., García-Pastor, T., Lara, M.-T. and Aznar, S. (2013), Obesity and physical activity patterns in children and adolescents. Journal of Paediatrics and Child Health, 49: 942–949.
6. Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., Brownson, R., C. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. 2012. The Lancet. 2012 (Volume 380 Issue 9838 Pages 272-281).
7. Trudeau, F., Shephard, R. J. Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. Sports Med. 2005;35(2):89.
8. Pate, R. R., O'Neill, J.R. Summary of the American Heart Association scientific statement: promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools. J Cardiovasc Nurs. 2008 Jan-Feb; 23(1):44-9.
9. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del SNS. 2013.
10. Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013. La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
11. Dale, D., Corbin, C. B., Dale, K. S. Restricting opportunities to be active during school time: do children compensate by increasing physical activity levels after school? Res Q Exerc Sport. 2000;71(3):240-248.
12. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE nº 52 de 1 de marzo de 2014.
13. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention Strategies to improve the quality of physical education. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Adolescent and School Health 2010:1-3.
14. The National Institute of Child Health and Human Development Study of Early Child Care and Youth Development Network. Frequency and Intensity of Activity of Third- Grade Children in Physical Education. Arch Pediatr Adolesc Med. 2003;157:185-190.
15. Meyer, U., Roth, R., Zahner, L., Gerber, M., Puder, J. J., Hebestreit, H., Kriemler, S. Contribution of physical education to overall physical activity. Scand J Med Sci Sports. 2013 Oct; 23(5).
16. Yuste, J. L., Lucas, J. V., García-Jiménez, J., García-Pellicer, J. Intensidad de las clases de Educación Física: Deportes de equipo vs. deportes






individuales. Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio, Nº. 24, 2013, págs. 183-190.
17. McKenzie, T. L., Stone, E. J., Feldman, H. A., Epping, J. N., Yang, M., Strikmiller, P. K., Lytle, L. A. Effects of the CATCH physical education intervention: teacher type and lesson location. Am J Prev Med. 2001; 21:101–109.
18. Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Conway, T. L., Elder, J. P., Prochaska, J. J, Brown, M., Zive, M. M, Marshall, S. J, Alcarez, J. E. Environmental interventions for eating and physical activity: a randomized controlled trial in middle schools. Am J Prev Med. 2003; 24:209 –217.






ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA

UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

La reciente Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa LOMCE[1] en su disposición adicional cuarta especifica que «las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil […] en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma».

Estos niveles recomendados de actividad física (AF) en niños y adolescentes necesarios para obtener unos beneficios óptimos en su salud implican cumplir unos mínimos de frecuencia, duración e intensidad de la práctica de AF diaria (incluyendo la AF escolar). De manera más detallada las recomendaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud[2] indican que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (MVPA).
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

El profesor de EF no puede modificar la carga lectiva asignada a su área, aspecto que queda en manos de la administración educativa pero, sin embargo, sí puede intervenir en el diseño de sus clases para conseguir que las mismas supongan una mayor estímulo desde el punto de vista fisiológico para el alumnado participante.

Si los objetivos de la clase o sesión persiguen la obtención de adaptaciones funcionales en nuestro alumnado relacionadas con una práctica de AF saludable (mejora cardiovascular, disminución de tejido adiposo, mejora de la fuerza y resistencia muscular, etc.) sería necesario garantizar una intensidad de trabajo dentro del rango MVPA durante las actividades propuestas. Respecto a este punto, algunos estándares establecidos por organismos reconocidos internacionalmente, como el Centro para el Control y Prevención de enfermedades de EE.UU (CDC)[3] recomiendan que los alumnos desarrollen una actividad de intensidad MVPA en, al menos, el 50% del tiempo de clase de Educación Física.

La **actividad moderada** es aquella que incrementa nuestro ritmo respiratorio en actividades como andar rápidamente, montar en bicicleta. La **actividad vigorosa** produce un gran incremento en nuestro ritmo respiratorio y cardiaco, como ocurre durante actividades de carrera, juegos de persecución, aeróbic, al mover pesos, etc. Estas intensidades de trabajo también pueden establecerse utilizando otros parámetros fisiológicos como la Frecuencia Cardiaca Máxima (64-95%) o de la Frecuencia Cardiaca de Reserva (40-89%)[4].






ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA

UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

A continuación, planteamos una serie de estrategias y orientaciones para tratar de incrementar la actividad física durante las clases de Educación Física.

1. EN RELACIÓN A ASPECTOS ORGANIZATIVOS

Entrada y salida de los alumnos a clase. El tiempo que los alumnos tardan en llegar de la clase anterior a la instalación deportiva puede optimizarse. Ha de acordarse con la dirección del centro que solo se cargue en el tiempo de EF o la ida o la vuelta de los alumnos, pero no los dos tiempos. También se pueden aprovechar los tiempos del recreo posterior para que los alumnos terminen el aseo o el cambio de ropa si así coincide.

Pasar lista. Se comprobará la asistencia del alumnado una vez que se han puesto a trabajar, evitando pasar lista al principio de la clase.

Planificación anticipada. El aprovechamiento del tiempo de clase comienza con la planificación previa y a conciencia de las sesiones. Supone el trabajo oculto del profesor, pero de gran importancia. Cuando estemos redactando las actividades, tendremos que imaginarlas en su puesta en práctica, para tratar de anticipar contratiempos innecesarios. Por ejemplo: ¿es demasiado compleja la formación que propongo para este juego?, ¿cómo estableceré los cambios de parejas sin que interfiera a la dinámica de juego? ¿Qué orden daré a las actividades para que la transición entre unas y otras no ocupen mucho tiempo? En este sentido también es importante ajustar la programación didáctica al material y espacios disponibles.

Establecimiento de grupos fijos de clase, de tal forma que siempre que se necesite hacer juegos por grupos (sin ningún requerimiento especial) ya estén formados. Esta opción no es cerrada, sino que debe ser compatible con la de variar los grupos según los objetivos de la sesión. Existen numerosas y variadas estrategias para formar grupos de una manera rápida que se tratan de manera más pormenorizada posteriormente.

Estrategias para organizar grupos abiertos de una manera eficaz en clase. Formar grupos abiertos de una manera ágil y rápida durante la clase de Educación Física puede suponer un aumento del tiempo útil. A continuación se presenta algún ejemplo y al final de este documento (Punto 7.1) se detallan más posibilidades.

- **De pie / sentado.** Todos los alumnos en círculo, el profesor irá tocando a los alumnos e irá asignando una posición en la que permanecer, bien de pie, bien sentado (para la posición de sentado el profesor tocará la cabeza del alumno): «de pie, sentado, de pie, sentado».

Utilización de recursos para elegir a un/os alumno/s para adoptar un determinado rol. A la hora de comenzar un juego es inevitable que asignemos a alguno o algunos alumnos un rol diferente al resto, por ejemplo, perseguidores, doctores, etc. Esto, sobre todo en los cursos más inferiores de la educación primaria, puede generar interacciones negativas entre el alumnado ya que pueden percibir como injusta la elección de uno u otro






compañero. Este comportamiento disruptivo puede contribuir a disminuir el tiempo de práctica útil.

La utilización de algunos trucos o retahílas permitirá al profesor solventar estos problemas ya que los alumnos suelen admitir estos procesos como válidos y justos a la hora de otorgar roles. Citamos alguna retahíla y propuesta de ejemplo que puede utilizar el profesor. Se detallan más ejemplos al final de este documento (Punto 7.2).

Primeros cursos de Primaria

• Todos cuentan hasta cinco, en la casa de Francisco, uno, dos, tres, cuatro y cinco.

• Un gato se tiró a un pozo, las tripas le hicieron gua. Arre moto piti poto, arre moto pitipá, salvado estás.

Primaria / Secundaria

• El primero que se siente la liga (muy rápido para que caigan en la trampa).

• El último que toque algo de color azul…

Asignación de roles predeterminados a los alumnos para lograr una clase autónoma. Por ejemplo: cada semana dos parejas serán los «ayudantes del profesor», su tarea será la de ayudar a colocar el material en las fases de transición entre actividades (mientras el resto de la clase sigue en movimiento), también ayudarán a recoger el material al finalizar la sesión. Otra persona (delegado) se encargará de entregar la agenda de la clase al profesor (es habitual en centros de primaria que cada clase tenga una agenda, que pasan de clase en clase para que los profesores tengan un control de las asignaturas y la asistencia).

Establecimiento de códigos breves de comunicación. Por ejemplo: si el profesor levanta la mano, pide silencio; si el profesor dice la palabra «reunión», toda la clase se acerca a él en semicírculo para escuchar las explicaciones; si el pandero, silbato o similar suena dos veces, el juego ha terminado.

Introducción y explicación de las actividades. Normalmente conviene explicar el juego antes de distribuir a los alumnos por el espacio, para facilitar la escucha, pero en otras ocasiones se puede ser más eficaz para la comprensión de la actividad ubicando a los alumnos por el espacio y haciendo una demostración visual. En cualquier caso, no conviene dar mucha información inicial, sino una breve pauta para comenzar a jugar y posteriormente ir introduciendo nuevas normas, variantes o adaptaciones.

Si los alumnos ya están repartidos por el espacio de práctica y trabajando y es necesario facilitar nueva información, se evitará agrupar a todos los alumnos de nuevo en un punto para volver después a sus lugares de práctica. En su lugar el profesor será quien se desplace explicando a grupos pequeños la nueva tarea a realizar mientras el resto sigue practicando.






Selección de actividades y propuesta de variantes. Un elevado número de actividades que implican organizaciones distintas puede ralentizar mucho el ritmo de la clase y el tiempo de práctica útil. Por el contrario, en este sentido, conviene exprimir las posibilidades de una actividad introduciendo variantes, ya que esto aportará continuidad en la actividad física sin necesidad de grandes cambios organizativos. Por ejemplo, comenzar con un pilla-pilla donde se la ligan uno o dos, luego pasar al juego de la cadena, otra variante puede ser que los perseguidos deben agruparse, primero en parejas, luego en tres, etc. También se pueden introducir variantes para salvarse, etc. Estas pequeñas modificaciones permiten que, sin variar apenas la organización, puedan realizarse actividades diferentes sin pérdidas de tiempo innecesarias.

2. EN RELACIÓN A ASPECTOS MOTIVACIONALES Y ACTITUDINALES

Implicar al alumnado en la selección de contenidos a trabajar durante el curso. La motivación es un aspecto clave para conseguir una participación óptima del alumnado en las clases. Existen muchos contenidos y no todos pueden satisfacer por igual las diferentes necesidades e intereses de nuestro alumnado. La participación de los alumnos en la elección de contenidos favorecerá la motivación y la implicación de los mismos durante las clases.

Propuesta adecuada de los ejercicios de calentamiento. Será importante programar en cada sesión ejercicios de calentamiento adecuados, diferentes y motivantes evitando la repetición de las mismas actividades o juegos durante todo el curso.

La utilización de música. La música constituye un potente estímulo dinamizador. Siempre que sea posible y esté en consonancia con la planificación, utilizaremos música durante las actividades. Se escogerán fundamentalmente ritmos ágiles que inviten al movimiento. Al inicio de la clase, mientras van llegando los alumnos, puede ponerse una melodía de fondo, para ir animando a la clase.

Creación de un sistema de actitudes que refuerce la participación activa. Esta estrategia trata de, a lo largo de todo el curso, establecer un sistema de actitudes basado en el refuerzo positivo, para lograr una mayor implicación de la clase. En este sentido, preferimos que las buenas actitudes individuales repercutan en un grupo, y no en un individuo únicamente, favoreciendo así un sistema de valores sociales. A modo de ejemplo se enumera alguna propuesta práctica y se detallan al final del documento más ejemplos (Punto 7.3):

- **Se establece el concurso KM de salud.** Al comenzar cada clase el profesor dedicará 5 minutos a una actividad de carrera en forma de reto en la que se cuantificará la distancia recorrida por la clase durante ese tiempo. Se otorgarán unos km a la clase según los cálculos del profesor para que el número de alumnos no afecte. Se plantea como una competición entre clases en la que todos sus componentes apor-






tan, independientemente de su nivel de condición física. La actividad se puede plantear solo en un trimestre, un día a la semana, etc. Se pueden establecer ganadores mensuales, ganadores de cada evaluación, dar premios, etc. Es muy importante para mantener la motivación dedicar un espacio físico donde estén colocados los marcadores semanales con estos km para que unas clases vean lo que hacen otras.

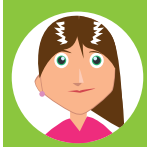
Universalización del sistema de actitudes a todo el centro. Un sistema de actitudes hacia la actividad física y la salud obtiene su máximo potencial cuando somos capaces de integrarlo y hacerlo universal a todo el centro. Llevar esto a cabo no es imposible, simplemente requiere que el profesorado de EF lo proponga de forma ilusionante al claustro. El resto de profesores, en sus respectivas materias, pueden trabajar puntualmente la salud de forma transversal motivando a los alumnos a ser más activos.

Determinados programas como los Centros Promotores de la Actividad Física del Consejo Superior de Deportes permiten reconocer estos proyectos integrales de centro. De manera más específica algunas comunidades cuentan con sus propios programas con dotación económica para los centros como son la Red Extremeña de Centros Promotores de la Actividad Física, o en Castilla la Mancha la Red de Escuelas + Activa.

Trabajar por objetivos a corto-medio plazo. Podemos utilizar instrumentos sencillos y económicos como los podómetros para que cada grupo consiga un número determinado de pasos al finalizar cada mes. Cada día un miembro de un equipo puede llevar un podómetro. En este caso, no nos interesa tanto la exactitud del instrumento, sino su acción motivadora.

Siempre que trabajemos con objetivos de este tipo, el proceso y el resultado han de ser visibles para todos. En el primer ejemplo, colocaremos en el tablón del gimnasio un gráfico con los pasos dados cada mes o cada dos semanas.






3. EN RELACIÓN A ASPECTOS METODOLÓGICOS

Elección de contenidos apropiados para conseguir clases más activas. Todos los contenidos del currículo son importantes pero determinados contenidos favorecen una participación más activa del alumnado a la vez que nos permiten atender a la diversidad de intereses, niveles de competencia motriz, diferencias de género, etc. Algunos de estos contenidos son: combas, orientación, step, bailes como batuka o aerobic o la inclusión de nuevas propuestas de actividades deportivas como el colpbol.

Integrar, no eliminar. Evitaremos o adaptaremos los juegos en los que exista la posibilidad de eliminar participantes. Los «eliminados» han de tener siempre un segundo papel en el juego, o una alternativa para seguir jugando.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA

Evitar las filas y las esperas. Se enumeran un par de ejemplos:

• Adaptar el juego del pañuelo, de tal forma que las dos filas de equipos estén más cerca de lo habitual, y el equipo cuyo componente ha ganado una ronda, tenga que salir a atrapar al equipo rival, convirtiéndose en un juego mixto pañuelo-pillar.

• En una carrera de relevos por equipos de ida y vuelta, donde hay dos filas enfrentadas y cada miembro solo hace un recorrido, lo cambiaremos por la opción de que el testigo son las propias personas, y a cada ida y venida, van sumando personas que se agarran de la mano. De tal forma que el último trayecto lo realiza todo el equipo agarrado de la mano.

Adecuar el espacio y el número de participantes. En juegos que impliquen persecuciones conviene ampliar el espacio, pero en consonancia con el número de participantes y el número de personas que la ligan. Un espacio muy amplio con solo una persona persiguiendo, hará que la mayoría de los participantes estén parados. A más perseguidores, más ampliaremos los espacios. Un ejemplo de cómo el espacio condiciona la actividad es el juego de conducir un balón por un espacio delimitado tratando de golpear los otros balones sin que golpeen el mío:

- Gran espacio: mi actividad se reducirá, pues los compañeros no están muy cerca, y no hay peligro (normalmente los alumnos tienden a proteger su balón más que a atacar).

- Espacio medio: ya existe una cercanía significativa con los otros y me moveré más para proteger mi balón o intentar golpear los demás.

- Espacio muy reducido: incrementaré al máximo mi atención, pero realmente me moveré muy poco. Aunque la actividad puede compensarse porque lo más probable es que golpeen mi balón en más de una ocasión y tenga que salir corriendo a buscarlo, fuera del área establecida.

- Variante: habrá personas sin balón (rotando), que se dediquen a golpear los balones de los otros, para que tengan que salir a buscarlos.

Igualar los niveles. En actividades donde existan parejas o grupos en colaboración u oposición, conviene igualar los niveles de destreza o físicos para evitar que la actividad termine antes de lo previsto, o que algunas de las partes se desmotiven al ver el objetivo inalcanzable o demasiado fácil.

¿Competición? Sí, gracias. La competición supone un potente motivador, pero ha de manejarse adecuadamente. El juego de transportar a un miembro del grupo entre todos de un sitio a otro es un buen ejercicio de resistencia muscular, pero ¿qué ocurre si el profesor dice «a ver quién lo hace antes»? Cuando hablamos de competición no nos referimos a un complejo sistema de normas, simplemente puede ser plantear un **reto.** Además, ocurre que cuando planteamos retos de este tipo, sin muchas normas, los equipos suelen plantear **estrategias** de forma autónoma, desarrollando así






un comportamiento cognitivo muy importante que se trabajará paralelamente. A partir de aquí, el profesor hará variantes o manejará la situación para que no ganen siempre los mismos y poder reforzar positivamente a todos.

Modelos deportivos globales, frente a los analíticos. Los modelos analíticos pasan por el correcto aprendizaje técnico (botar bien el balón), que normalmente no implican todo el movimiento real de un deporte. Especialmente en la iniciación deportiva, intentaremos que los alumnos ocupen y se desplacen por el espacio total y comprendan la lógica del juego (llevar el balón a la canasta contraria) prescindiendo de la perfecta técnica que no hace más que paralizar el juego y limitar los desplazamientos. Existen juegos, como el de los diez pases, que no pertenecen a ningún deporte en concreto, sino que trabajan de forma transversal, requieren una actividad vigorosa y además son susceptibles de introducir numerosas variantes que permiten que la actividad se mantenga.

Variar y adaptar en favor de una mayor actividad física, principalmente aeróbica. Aunque ya se ha hablado de variantes y adaptaciones, planteamos aquí algunos ejemplos más:

- ¿Qué hacemos con el voleibol? El voleibol es un ejemplo de deporte con pocos requerimientos aeróbicos. Cambiaremos las normas entonces con un poco de imaginación. Esto es solo una posibilidad de entre las muchas que existen: jugaremos en equipos más reducidos, 3x3, en un espacio adecuado. Cada vez que un equipo recupera el balón, cambiará de campo corriendo para sacar lo antes posible y no dar tiempo al otro equipo a colocarse, que también ha de cambiar de campo.

- Utilizar un mayor número de móviles (balones, pelotas, frisbees) en los juegos y deportes, como por ejemplo en el pillar con balón (el que tiene el balón ha de dar a los demás). Introduciremos varios balones en un área grande de juego. De paso podemos introducir otra variante: el que es golpeado, en vez de sentarse en el suelo, saldrá del campo y volverá a entrar por una única entrada en una esquina señalada con dos conos, esto hará que se incremente la actividad.

- Existen variantes de juegos menos conocidas que, aunque supongan un mismo grado de actividad, aportan motivación y novedad a las clases: es el ejemplo del tira-soga de cuatro equipos, con dos cuerdas que se cruzan y atan en su punto medio, formando una cruz.

- Los circuitos. La organización de actividades paralelas en circuito procura una actividad continuada y variada en la que cada grupo cambia de estación de forma autónoma. En este tipo de organización, la mayor parte del tiempo se emplea en la explicación previa de todas las estaciones. El circuito no tiene por qué ser de ejercicios físicos analíticos, por ejemplo: dividiremos el espacio en cuatro áreas alternando actividades dentro de las mismas de tipo moderado y vigoroso: 1) juego de los 10 pases; 2) comba grupal; 3) ultimate; 4) baloncesto a una canasta.






• Eliminar las fronteras de los campos deportivos, para que no haya balones fuera, saques de banda, y paradas de juego innecesarias. Otra estrategia es no parar el juego por las faltas, sino que una falta supondrá, por ejemplo, sumar medio punto al equipo que la recibe, mientras el juego continúa.

El descanso activo. Aunque nuestra meta es el incremento de la MVPA, no hemos de perder la perspectiva general de la clase y controlar los tiempos de esfuerzo-recuperación. Debemos observar y hacer una lectura del nivel de cansancio durante el transcurso de la clase y emplear juegos breves de actividad ligera/moderada después de actividades extenuantes.

El estilo de enseñanza que utilicemos. Aunque son muchos los factores que están influyendo en que una actividad sea más o menos activa, el estilo de enseñanza podría ser uno de ellos. Son muy pocos los estudios que han contrastado qué estilos favorecen una mayor participación, pues debería hacerse una investigación para cada tipo de actividad, ya que no es posible generalizar en esta cuestión. Uno de estos estudios[5] analizó contenidos que desarrollaban el toque de dedos y antebrazos en voleibol, contrastando el estilo de descubrimiento guiado y el de asignación de tareas. Se concluyó que el estilo de descubrimiento guiado, basado en una mayor libertad en la toma de decisiones y un mayor enfoque lúdico, permite un mayor tiempo de compromiso motor que mediante el estilo de asignación de tareas.

4. NATURALEZA Y SALIDAS ACTIVAS

La naturaleza nos ofrece el mejor entorno para desarrollar nuestra actividad física. En especial, la montaña, supone el mejor «gimnasio» para el ser humano. Siempre que podamos planificaremos alguna **salida activa** del centro, aprovechando los periodos de buen tiempo. El entorno acuático también es muy favorable, pues supone una actividad constante contra la resistencia del agua. Algunas de las opciones para realizar salidas son:

- Senderismo por la montaña (contemplando tramos de subida).
- Iniciación a la escalada.
- Esquí en la semana blanca (o el día blanco).
- En la piscina: natación y juegos acuáticos.
- Carrera de orientación en el campo o en un gran parque.
- Un Cross por nuestro barrio.
- Participación en una carrera popular de nuestra ciudad.
- Salida en bicicleta / salida sobre ruedas.
- Piragüismo.






5. ALUMNOS LESIONADOS O IMPEDIDOS

Los alumnos que por cualquier circunstancia no puedan desenvolverse en la actividad física requerida para nuestras clases de EF, de manera temporal o permanente, también han de tener su papel en las diferentes actividades. Dependiendo de las circunstancias este papel puede ser de jueces/árbitros, persona encargada de dar las salidas, de controlar algún elemento de los juegos, etc. o puede ser realizar una actividad física específica adecuada a su lesión o circunstancias. Para ello podemos crear **El rincón del lesionado** donde diseñaremos previamente una serie de actividades que permitan trabajar al alumno que presenta las lesiones más comunes, por ejemplo, actividades solo para los miembros superiores, solo para los miembros inferiores, actividades de flexibilidad, actividades de propiocepción y fortalecimiento, etc.

6. CREATIVIDAD: LA LLAVE QUE ABRE TODAS LAS PUERTAS

Finalmente nos gustaría apelar al sentido **creativo** de la labor docente, de la cual partirán y se desarrollarán la mayoría de los conceptos expuestos en estas breves líneas, que no son más que una ínfima muestra de lo que es posible llegar a hacer para lograr una Educación Física más activa y saldable.

7. EJEMPLOS PRÁCTICOS

7.1. ESTRATEGIAS PARA ORGANIZAR GRUPOS ABIERTOS DE UNA MANERA EFICAZ EN CLASE

• **1,2…** Todos los alumnos en círculo, iremos asignando por orden un número del 1 al máximo número de grupos que queramos obtener: 1, 2, 3, 4… 1, 2, 3, 4… 1, 2, 3, 4…

• **Juego de las moléculas:** aunque es un juego que los profesores incorporamos en las clases, puede utilizarse ágilmente para que nos sirva como organizador de la clase en los grupos que nos interesen para la siguiente actividad. Recordamos brevemente el juego: todos los alumnos corriendo libremente por el espacio, el profesor dirá un número y los alumnos tendrán que formar, aleatoriamente grupos con ese número de personas.

• **Piedra, papel, tijeras:** a la hora de dividir la clase en un número par de grupos es muy útil y motivante para los alumnos hacerlo utilizando el juego de piedra, papel, tijeras. Cada alumno buscará a un oponente con el que realizar el juego. Los alumnos que han ganado se situarán en una zona delimitada para ello y los que no han ganado en otra. Si hubiera que realizar más divisiones se podría jugar otra vez dentro de cada uno de los grupos que se han generado.






Esta propuesta suele conseguir grupos bastante equilibrados motrizmente hablando ya que las parejas que se organizan para retarse tienden a estar equilibradas.

• **Auto-asignación de números:** proponer que los alumnos realicen grupos libremente formados por el número de alumnos que nos interesen, 4, 5, etc. Una vez formados los grupos (normalmente los grupos serán muy homogéneos formados por los amigos y amigas) pedir a los alumnos de cada grupo que se asignen un número del 1 al máximo número de alumnos en el grupo. Una vez asignados los números el profesor pedirá que se junten en un lugar asignado todos los 1, todos los 2, etc. Con esta propuesta los grupos resultantes también suelen quedar bastante equilibrados.

• **Espalda con espalda:** otorgar un tiempo mínimo para que los alumnos se organicen por parejas espalda contra espalda. Una vez en esta posición el profesor dirá la consigna para dividirse a la zona indicada, por ejemplo:

-El más joven de la pareja.

-El alumno con el mayor o menor número de pie.

-El más alto o el más bajo.

-Etc.

• **Otras formas rápidas de conseguir divisiones en los grupos de clase:** por mes del cumpleaños (enero, febrero, etc.), por la estación del cumpleaños (invierno, primavera, etc.).

7.2 UTILIZACIÓN DE RECURSOS PARA ELEGIR A UN/OS ALUMNO/S PARA ADOPTAR UN DETERMINADO ROL. EJEMPLOS:

Primeros cursos de Primaria

• Todos cuentan hasta cinco, en la casa de Francisco, uno, dos, tres, cuatro y cinco.

• Un gato se tiró a un pozo, las tripas le hicieron gua. Arre moto piti poto, arre moto pitipá, salvado estás.

• En un café se rifa un pez a quien le toque el número tres. Una, dos y tres.

• En la casa de pinocho siempre cuentan hasta ocho: uno, dos… y ocho.

• Una oveja mató un gato en la calle veinticuatro.

• Una, dos y tres, al que le salga el seis: Una, dos, tres, cuatro, cinco, seis.






• Pito pito colorito, dónde vas tú tan bonito, a la hera verdadera ¡pin, pon, fuera!

• Pinto, pinto, gorgorito, vende las cabras a veinticinco. Tengo un buey en el corral, que sabe arar y trompicar y dar las vueltas a la redonda. ¿En qué lugar? En Portugal. ¿En qué calleja? En la Moraleja. Esconde esa mano que viene la vieja.

• Melón, melón, sandía, sandía, tú serás un gran policía. Sandía, sandía, melón, melón, tú serás un gran ladrón.

Primaria / Secundaria

• El primero que se siente la liga (muy rápido para que caigan en la trampa).

• El último que toque algo de color azul.

• El primero que toque a…

• El último que toque la portería que tengo a mi espalda, señalando la contraria.

• El último en llegar a un sitio (círculo del centro, área de una portería, etc.).

• Etc.

7.3 CREACIÓN DE UN SISTEMA DE ACTITUDES QUE REFUERCE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA. EJEMPLOS:

- **Utilización de la moneda saludable o «healthies»[6].** El profesor otorgará una cantidad de healthies al acabar la clase en función de la implicación del alumnado. Con los healthies acumulados la clase podrá optar a comprar cosas de la lista de la compra, por ejemplo:

  o Clase de deporte de equipo: 450 healthies.

  o Cuerda larga: 900 healthies.

  o Excursión a la montaña: 1800 healthies.

  o Alquiler equipo de unihockey: 150 healthies.

  Esta moneda saludable se puede exportar a otras actividades, como por ejemplo participar en los recreos en actividades físicas, traer un almuerzo saludable al centro o participar en una carrera el fin de semana.



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA

- **Grupos de cualidades físicas.** A comienzos del curso, se establecerán 5 grupos de 5 personas y el profesor asignará a cada grupo un nombre que representará una cualidad física relacionada con la salud:

  o Grupo Resistencia

  o Grupo Fuerza

  o Grupo Flexibilidad

  o Grupo Velocidad

  o Grupo Agilidad

  Con edades más tempranas, como en Educación Primaria, el grupo puede elegir como nombre un animal que represente esa cualidad, por ejemplo: resistencia-caballos, fuerza-elefantes, flexibilidad-gatos, velocidad-guepardos, agilidad-monos.

  Se establecerá un ranking por grupos. Cada día, el profesor podrá premiar con un punto a aquellos alumnos o alumnas que hayan estado más activos, se hayan esforzado más, etc. El alumno premiado sumará puntos para su grupo. Cuando las actividades son por grupos, también se puede reforzar al grupo en su conjunto, dando un aplauso al grupo más activo al finalizar el juego o la sesión.

  En este sentido, el papel motivador del profesor será clave, pues habrá de ejercer como actor-presentador para crear un ambiente festivo y hacer que los alumnos se sientan protagonistas en los momentos de los refuerzos.

Para cerrar este apartado nos parece necesario remarcar la importancia que tiene la **formación y actualización continua del** profesorado para conseguir una Educación Física más activa. Los cursos de formación y los intercambios de experiencias entre docentes son un aliciente para poner en práctica nuevos contenidos, actividades y proyectos. Aportan aire fresco a nuestras ideas y constituyen un pequeño revulsivo en nuestro quehacer diario. En este sentido recordar al profesorado que existe un organismo estatal encargado de esta formación (INTEF) y que existen multitud de plataformas para intercambiar experiencias como los blogs o el uso de redes sociales. Respecto a este último aspecto cada vez un mayor número de profesores utiliza estas redes para compartir sus experiencias. En el caso de la red Twitter el hashtag o etiqueta utilizado para los temas referentes a la Educación Física es #Edufis.






Referencias

1. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 97858 a 97921.

2. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010.

3. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Strategies to improve the quality of physical education. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Adolescent and School Health 2010:1-3.

4. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011 Jul;43(7):1334-59

5. Campos, M. C., Garrido, M. E., y Castañeda, C. (2011). El estilo de enseñanza como determinante del tiempo de compromiso motor en Educación Física. Scientia, 16(1), 40-51.

6. Abad, B., Barba, M., Cañada, D. Un gigante en la pandilla. Guía del profesor. (2012). Fundación Mapfre y SM. 2012






¡QUÉ ANIMALES, CÓMO SALTAN!



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

Esta U.D. está dedicada a saltar, habilidad motriz en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso mientras salvamos un obstáculo, avanzamos, giramos… Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica modificaciones en el desplazamiento (factor fuerza), la percepción espacio-temporal, el equilibrio y la coordinación para conseguir que el tiempo de suspensión sea mayor.

El dominio del salto ayudará a nuestros alumnos de 1º y 2º curso de Educación Primaria a desarrollar y mejorar su competencia motriz, y para ello investigarán sobre las fases del salto y explorarán los diferentes tipos y formas de saltar. Todo desde una perspectiva lúdica, siendo el juego el medio idóneo para fomentar este tipo de aprendizajes.






¡QUÉ ANIMALES, CÓMO SALTAN!



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A. Conocer el patrón motor del salto y sus diferentes aplicaciones motrices: longitud, altura y obstáculos.
B. Practicar y experimentar diferentes formas de saltos: 1 y 2 apoyos.
C. Alcanzar autonomía y confianza en los diferentes tipos de saltos.
D. Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos, giros…
E. Realizar de forma autónoma actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad.
F. Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
G. Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás.
H. Adquirir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores, actuando de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas.

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia lingüística (CML)
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
Competencia digital (CD)
Competencias sociales y cívicas (CSC)
Conciencia y expresiones culturales (CEC)
Aprender a aprender (AA)
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

CML	CMCT	CD	CSC	CEC	AA	SIEE
x	x				x	x

BLOQUES DE CONTENIDOS

*Se marcan los bloques de contenidos para facilitar al profesorado hasta la implantación de la LOE en todos los cursos.

El cuerpo: imagen y percepción	Habilidades motrices	Actividades físicas artístico-expresivas	Actividad física y salud	Juegos y deportes
X	X		X	X






¡QUÉ ANIMALES, CÓMO SALTAN!



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

CONTENIDOS

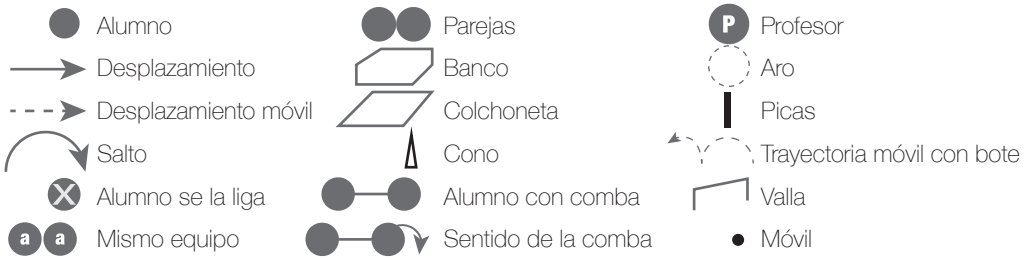
Desplazamientos
Mecánica del salto
Salto a la comba
Salto de longitud
Salto en altura con y sin desplazamientos
Salto en un apoyo
Salto en dos apoyos

METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.

Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.

Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



RECURSOS MATERIALES

Colchonetas
Bancos suecos
Pañuelos de colores
Cuerdas
Comba larga
Cuerdas individuales
Vallas de diferentes alturas (entre 10 y 45 cm)
Saltómetro
Goma elástica
Tizas o aros
Conos
Pelotas de foam
Petos








UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio.

A.1 Se desplaza y salta de formas diferentes y orientándose en espacios de un entorno próximo.

A.2 Explora las posibilidades de los saltos variando las posiciones corporales, la dirección y el sentido.

A.3 Adapta los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices.

B. Participar y disfrutar en juegos ajustando su actuación, tanto en lo que se refiere a aspectos motores como a aspectos de relación con los compañeros y compañeras.

B.1 Participa de forma activa en el juego respecto a las habilidades motrices, percepción espacio-temporal…

B.2 Fomenta la construcción de buenas relaciones con compañeros y compañeras, evitando discriminaciones de cualquier tipo entre las personas participantes.

B.3 Respeta las normas de las diferentes actividades y juegos.

B.4 Acepta los distintos roles de las diferentes actividades y juegos.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Hoja de observación (anexo 1)
Preguntas orales

B. Hoja de observación (anexo 1)
Preguntas orales

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Las ranas. **Breve descripción:** Aprendemos a saltar a lo largo.

Sesión 2: Los canguros. **Breve descripción:** Aprendemos a saltar a lo alto.

Sesión 3: Los saltamontes. **Breve descripción:** Aprendemos a saltar a la comba.

Sesión 4: Los pingüinos. **Breve descripción:** Salto objetos en movimiento.

Sesión 5: Las pulgas. **Breve descripción:** Salto a mis compañeros.

Sesión 6: Los caballos. **Breve descripción:** Salto de altura con desplazamientos.

Sesión 7: Los caracoles. **Breve descripción:** Saltos con un apoyo.

Sesión 8: Otros juegos con animales. **Breve descripción:** Todo tipo de saltos.









LAS RANAS

SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer las fases del salto. (A)
Alcanzar autonomía y confianza en los saltos en longitud con y sin obstáculos. (C)
Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)

CONTENIDOS

Fases de los saltos.
Salto de longitud.
Desplazamientos.

MATERIALES

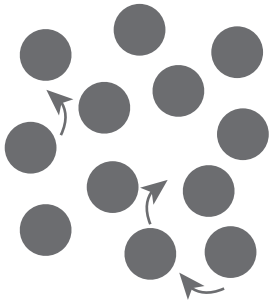
Colchonetas, bancos suecos, pañuelos de color.

OBSERVACIONES

Debido a la intensidad de los saltos es importante dedicar un tiempo suficiente a calentar.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Moléculas (4'/7') Los alumnos van desplazándose de forma libre por el espacio y a la señal del profesor se agruparán formando moléculas (grupos). El número de alumnos por grupo lo marcará el profesor. Lo ideal es terminar con los grupos formados para la primera actividad de la parte principal.	Libres por el espacio 
3. Estiramientos (3'/10')	En círculo 



LAS RANAS

SESIÓN 1.

PARTE PRINCIPAL

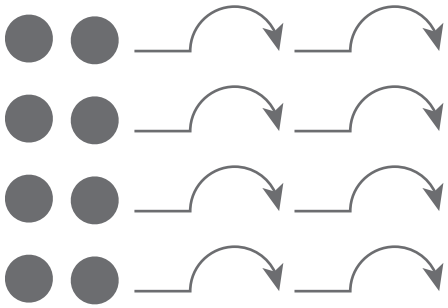
ACTIVIDADES

4. ¿Cómo saltamos? (10'/20')

Preguntamos a los alumnos: ¿Qué es un salto? Entre todos hay que llegar a la definición de la RAE: «Salvar un espacio o distancia». Pedimos a los alumnos que realicen varios saltos para que intenten identificar las distintas fases de un salto (impulso, vuelo y caída) y la importancia de la coordinación entre ellas.

Después abordaremos las distintas formas de saltar desde el punto de vista de los apoyos. ¿Se puede saltar a una pierna? ¿Y a dos? ¿Cómo salto más? ¿Cuándo puedo utilizar una y cuando la otra?
Aplicaciones motrices, tipos: longitud, altura y obstáculos.

GRÁFICO



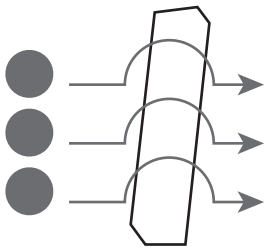
5. ¡Hola, soy una rana! (10'/30')

Cada grupo en fila detrás de una colchoneta.
Los alumnos primero saltan la colchoneta a lo ancho (1 m) de la siguiente manera:

- Desde parados, con los pies juntos salto colchoneta.
- Pies juntos, salto y realizo medio giro.
- Saltamonte cojo. Salto a la pata coja. Utilizo ambas piernas.

Los alumnos se disponen a saltarla a lo largo (2 m): saltamos desde parados con pies juntos, marcamos la caída con un pañuelo de color.
¿Eres capaz de pasar la colchoneta con dos saltos consecutivos a pies juntos?
¿Eres capaz de saltar a la pata coja y pasarla en dos saltos?

Grupos de 3-4 alumnos para que la actividad sea muy dinámica.



LAS RANAS

SESIÓN 1.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. La rana paracaidista (10'/40')

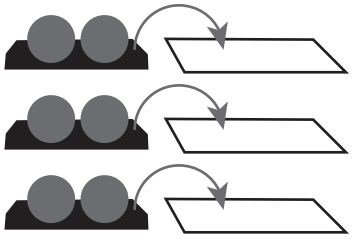
Cada grupo en fila detrás de un banco sueco.

- Saltar desde el banco sueco y caer dentro de la colchoneta, marcar la caída con un pañuelo de color. Hacer de nuevo la fila ordenándose respecto a la longitud del salto anterior.
- Carrera previa 4 m, saltar el banco sueco y caer dentro de la colchoneta, marcamos la caída con un pañuelo de color. Hacer de nuevo la fila ordenándose respecto a la longitud del salto anterior.

Variar las formas de los apoyos:
2 apoyos y 1 apoyo (derecha e izquierda).

GRÁFICO

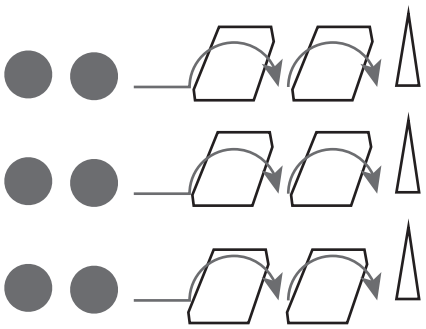
Grupos de 3-4 alumnos para que la actividad sea muy dinámica.



7. Las ranas de agua (10'/50')

Cada equipo se sitúa en fila detrás de la línea de salida. Colocamos a 5 m de la salida un primer río de colchonetas colocadas a lo ancho, a 5 m de este río colocamos un segundo y a 5 m de éste una pica situada en vertical por cada equipo para atar los pañuelos.
Después de la señal de salida, la primera rana de cada equipo sale corriendo con su pañuelo en la mano, salta los dos ríos para llegar a la pica donde atará el pañuelo. Vuelve haciendo el mismo recorrido y da el relevo a la siguiente rana de su equipo.
Otorgar puntos en función del orden de llegada de cada equipo. 8, 7, 6, 2, 1 puntos…
Realizar tantas rondas como equipos.

Grupos de 3-4 alumnos para que la actividad sea muy dinámica.

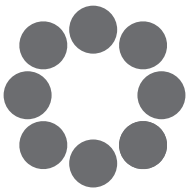


VUELTA A LA CALMA

8. Estirando las ancas (5'/55')

Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo



LOS CANGUROS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Alcanzar autonomía y confianza en los saltos de altura con y sin obstáculos. (C)
Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (G, H)
Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F, G)

CONTENIDOS

Fases de los saltos.
Salto de longitud.
Desplazamientos.
Juegos con saltos.

MATERIALES

Vallas de diferentes alturas (entre 10 y 45 cm).

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

CALENTAMIENTO

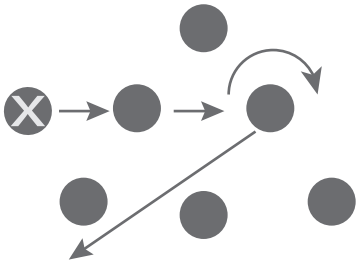
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo

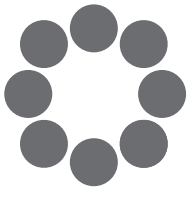


2. Sálvate saltando (6'/9')

Todos los jugadores distribuidos por el terreno de juego, sentados con las piernas estiradas y juntas. Se elige a un alumno que es el JUGADOR 1 y persigue a otro alumno que es el JUGADOR 2. Este último puede salvarse saltando a un compañero que está sentado. En ese momento, el compañero que estaba sentado pasa a ser perseguido, por lo que tendrá que levantarse y escapar del jugador 1. Si el jugador 1 captura al jugador 2 se intercambian los roles.
El profesor puede añadir una señal sonora (silbato, «ya», etc.) tras la cual todos los jugadores que estaban sentados han de ponerse de pie y huir de los perseguidores, hasta que el profesor vuelva a avisar y entonces se tienen que sentar.



En círculo



3. Estiramientos (3'/12')



LOS CANGUROS

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

4. Soy un canguro (12'/24')

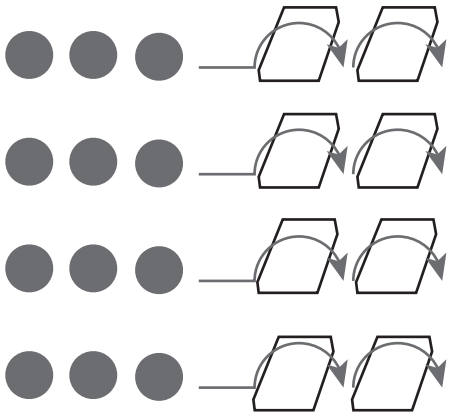
Organizar la clase en grupos de 3-4 alumnos que trabajarán en filas. Los alumnos han de saltar con 2 apoyos (pies juntos) y 1 apoyo (pata coja) y sin carrera previa una secuencia de 2 vallas a diferentes alturas, 5 veces cada alumno.

- Altura 1: 20 cm y 25 cm
- Altura 2: 30 cm y 35 cm
- Altura 3: 40 cm y 45 cm

Podemos realizar los grupos por niveles de competencia motriz y que cada alumno elija qué grupo de vallas quiere saltar.

Se pueden añadir más vallas en cada fila y permitir que varios alumnos trabajen a la vez en cada fila para aumentar el tiempo de implicación motriz del alumnado.

Grupos de 3-4 alumnos para que la actividad sea muy dinámica.



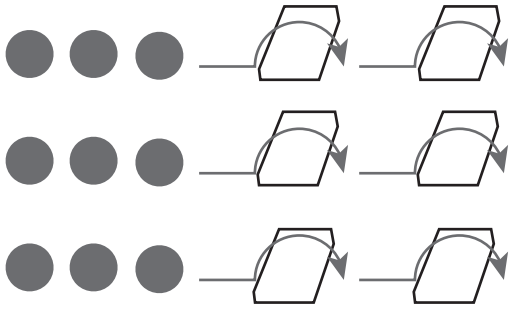
5. ¡Cuánto salta el canguro! (12'/36')

En filas por grupos. Saltar con carrera previa de 5 m una valla con una altura de 10 cm. A medida que supero la ronda incremento la altura de la valla 5 cm.

Explicar que 4 dedos de la mano juntos equivalen a 5 cm.

Para aumentar el tiempo de compromiso motor podemos utilizar dos vallas por fila alejadas suficientemente para que los alumnos tengan que ir en carrera de una a otra y volver corriendo de nuevo a la línea de salida una vez que han saltado las dos vallas.

Grupos de 3-4 alumnos para que la actividad sea muy dinámica.



LOS CANGUROS

SESIÓN 2.

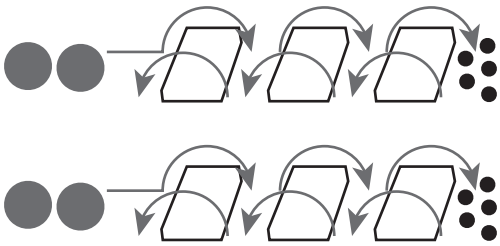
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. Carreras de canguros (14'/50')
Colocamos un cubo con pelotas de tenis (100) en un extremo del campo, a modo de tesoro. Los alumnos se sitúan en el extremo contrario, en la línea de salida. Cada equipo debe conseguir traer a la zona de salida el máximo número de pelotas posible.
Los canguros solo pueden desplazarse saltando y solo se puede llevar una pelota por viaje. Para ello deben atravesar un campo lleno de obstáculos (vallas colocadas a la altura de la rodilla del alumno) separados unos de otros 4/5 m que deberán saltar. Se corre por relevos.
Realizar 5 rondas, el equipo campeón es aquel que sume más pelotas al final de todas las rondas. Realizar un marcador de puntos en la salida de cada equipo con una tiza

GRÁFICO

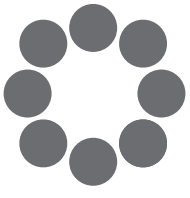
Grupos de 2-3 alumnos para que la actividad sea muy dinámica.



VUELTA A LA CALMA

7. Estirando las patas (5'/55')
Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo



LOS SALTAMONTES

SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Coordinar secuencias de saltos. (C)
Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)
Alcanzar autonomía y confianza en los saltos de obstáculos móviles. (C)

CONTENIDOS

Saltos de altura y longitud.
Desplazamientos.
Saltos de obstáculos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Cuerdas, pañuelos, comba larga.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

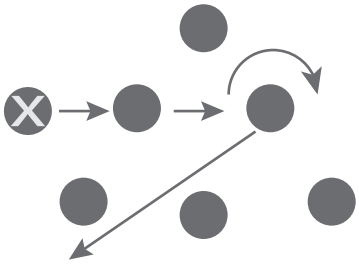
1. Movilidad articular (3'/3')

GRÁFICO
En círculo

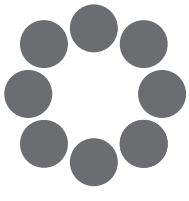


2. Sálvate saltando (6'/9')

Todos los jugadores distribuidos por el terreno de juego, sentados con las piernas estiradas y juntas. Se elige a un alumno que es el JUGADOR 1 y persigue a otro alumno que es el JUGADOR 2. Este último puede salvarse saltando a un compañero que está sentado. En ese momento, el compañero que estaba sentado pasa a ser perseguido, por lo que tendrá que levantarse y escapar del jugador 1. Si el jugador 1 captura al jugador 2 se intercambian los roles.
El profesor puede añadir una señal sonora (silbato, «ya», etc.) tras la cual todos los jugadores que estaban sentados han de ponerse de pie y huir de los perseguidores, hasta que el profesor vuelva a avisar y entonces se tienen que sentar.



En círculo



3. Estiramientos (3'/12')



LOS SALTAMONTES

SESIÓN 3.

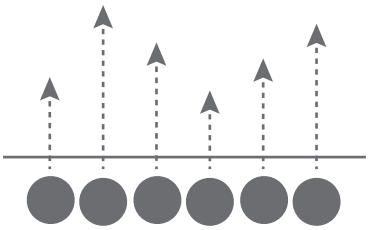
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

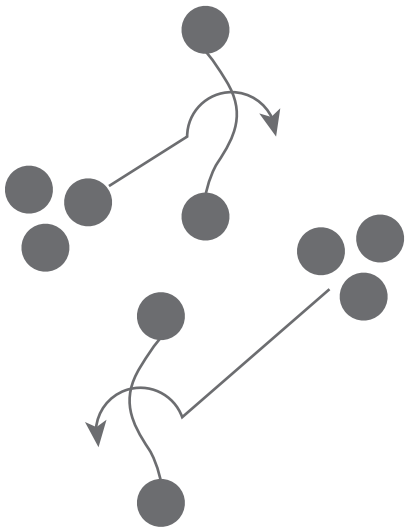
4. Olimpiadas de los saltamontes (10'/22')
Desde una línea, colocados en fila cuentan hasta tres y dan un salto adelante con los pies juntos intentando llegar lo más lejos posible. El primero tiene 4 puntos, el siguiente 3, el siguiente 2 y el último 1 punto. Así varias veces y los puntos se van sumando.

Grupos de 3-4 alumnos



5. La barca (13'/35')
Cada grupo con una comba larga. Saltar a la barca a la vez que se van nombrando los días de la semana, los meses del año, la tabla de multiplicar, etc. Cuando falla el saltamontes que está saltando, cambia su posición con uno de los compañeros que están dando cuerda.

Grupos de 3-4 alumnos



LOS SALTAMONTES

SESIÓN 3.

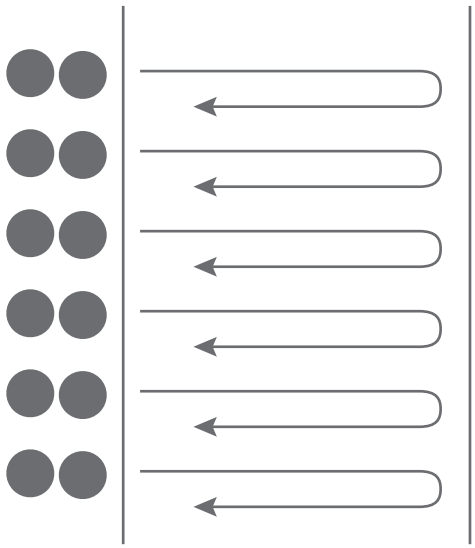
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. Carrera de saltamontes (10'/45')
Una comba por pareja. Los saltamontes de cada pareja realizan una carrera de relevos contra el resto de compañeros. El primer saltamontes sale corriendo saltando a la comba hasta llegar al final del recorrido y volver a la posición de su otro compañero. Cuando llegue le cede la comba a su compañero para que realice el recorrido a la inversa. Se dan puntos a los equipos según orden de llegada para que todos puntúen. Realizar varias rondas.
Después de cada ronda se pueden cambiar las parejas, de manera voluntaria o por indicación del profesor.

GRÁFICO

Por parejas



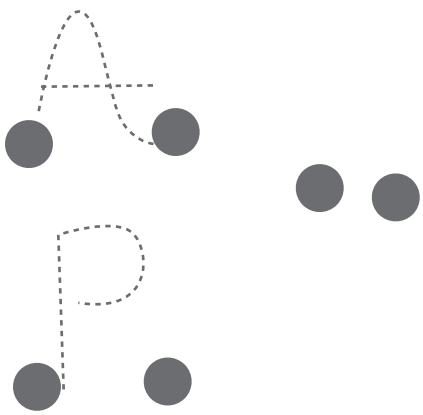
VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDADES

7. Yo me llamo el saltamontes… ¡Juan! (10'/55')
Con la cuerda, entre los dos compañeros tienen que ir escribiendo en el suelo letra a letra su nombre. Formarán las letras con la cuerda con la que han trabajado. Pueden escribir su nombre o inventarse uno y el compañero tiene que adivinarlo.

GRÁFICO

Por parejas



LOS PINGÜINOS

SESIÓN 4.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Practicar y experimentar diferentes formas de saltos. (B)
Alcanzar confianza en los saltos con un implemento en movimiento. (C)
Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos y giros. (D)
Realizar de forma autónoma actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (E)
Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)
Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás. (G)
Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)

CONTENIDOS

Saltos a la comba.
Desplazamientos y giros.
Juegos con saltos.

MATERIALES

Cuerdas individuales.

OBSERVACIONES

Las actividades se adaptarán en función de la competencia de salto de cada grupo o alumno.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

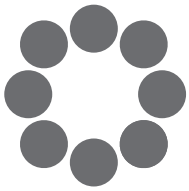
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



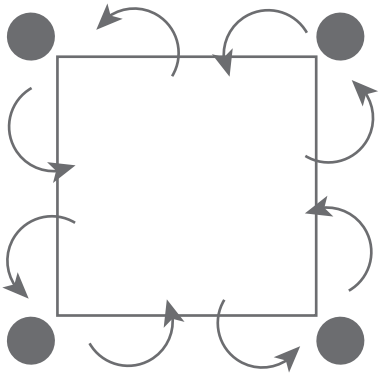
2. ¡Hola, soy un pingüino! (9'/12')

Marcaremos un cuadrado en el suelo con cuerdas para cada grupo de pingüinos. En cada vértice se coloca un pingüino, saltar todos los lados del cuadrado hasta llegar a su vértice. Las formas de saltar serán distintas según indique el profesor:

- Saltar de lado con los pies juntos.
- Saltar a la pata coja.
- Saltar delante y detrás con los pies juntos.
- Saltar girando.

El profesor puede marcar el ritmo de los saltos con el silbato según le interese, si quiere un ejercicio más vigoroso acelerará el ritmo seguido de un periodo más lento para que los alumnos puedan recuperar.

Grupos de 4 alumnos



3. Estiramientos (3'/15')

En círculo





LOS PINGÜINOS

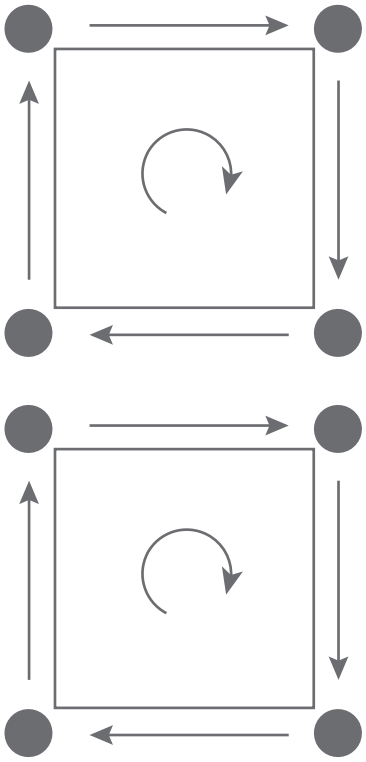
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

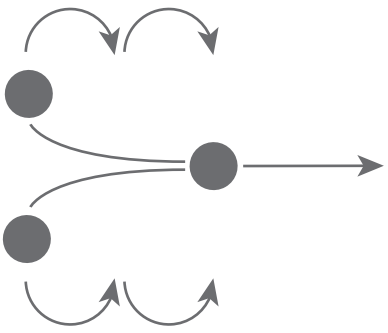
4. Pingüino congelado (10'/25')
Cada pingüino en un vértice. Todos mirando al profesor. Se establece un sentido de giro de todos los componentes. Cuando el profesor da la señal, cada pingüino tiene que intentar tocar al pingüino que corre delante de él según el sentido de la marcha. Si le toca consigue un punto. Si el profesor dice «stop» todos los pingüinos han de quedarse congelados sin moverse. Ahora cambia el sentido de la marcha y a la señal del profesor se vuelve a poner el juego en funcionamiento pero ahora en sentido contrario. Se repite esta acción varias veces.

El profesor dice «stop» cuando vea que un pingüino va a tocar a otro. Al cambiar el sentido en la siguiente ronda, le daremos a los pingüinos menos rápidos la opción de poder tocar al compañero que se ha situado muy cerca de ellos en cada cuadrado.



5. El pingüino esquiador (10'/35')
Dos cuerdas por grupo. Un alumno asume el rol de pingüino-entrenador y engancha a la parte posterior de su pantalón dos cuerdas atadas entre sí. Los otros dos miembros del grupo simulan que son remolcados por el entrenador y van realizando distintos saltos: a pies juntos, pata coja, salto y giro, etc. El entrenador puede ir mirando hacia atrás para ver cómo realizan las acrobacias de saltos. Si un esquiador pisa la cuerda o no puede seguir el ritmo cambia de rol con el entrenador.

Grupos de 3 alumnos



LOS PINGÜINOS

SESIÓN 4.

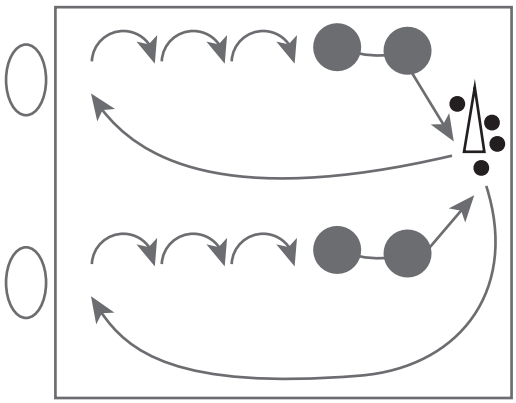
ACTIVIDADES

GRÁFICO

PARTE PRINCIPAL

6. Los pingüinos ladrones (10'/45')
Una cuerda y un aro por pareja y un cubo de pelotas de tenis que colocamos al final del recorrido. Un alumno realiza la función de entrenador enganchándose la cuerda en la goma del pantalón y el otro de esquiador (se desplaza saltando). El profesor establece un tiempo determinado en el que las parejas intentan reunir el mayor número de pelotas posible en su aro. Para ello las parejas entrenador-esquiador deben ir esquiando hasta el cubo, robar una pelota y volver esquiando. Las parejas deben cambiar los roles después de cada captura. Solo pueden llevar una pelota por viaje, colocada en su aro.

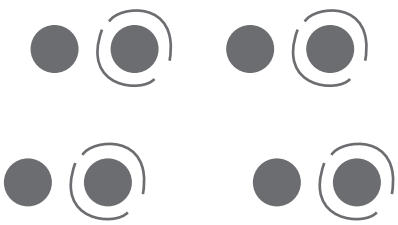
Por parejas



VUELTA A LA CALMA

7. Silueta de pingüino (10'/55')
Uno de la pareja se tumba en el suelo mientras el otro le rodea con las dos cuerdas dibujando su silueta. Después cambian el rol.

Por parejas



LAS PULGAS

SESIÓN 5.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Alcanzar autonomía y confianza en los saltos en longitud y altura con y sin obstáculos. (A,B)
Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices. (D)
Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)
Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás. (G)
Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)

CONTENIDOS

Saltos a la comba.
Desplazamientos y giros.
Juegos con saltos.

MATERIALES

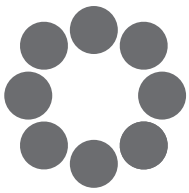
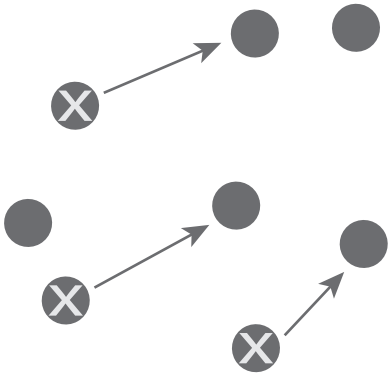
Cuerdas individuales.

OBSERVACIONES

Las actividades se adaptarán en función de la competencia de salto de cada grupo o alumno.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Las pulgas muelle (9'/12') La ligan 5/6 pulgas llevando un pañuelo en la mano. Las pulgas tienen que ir a pillar al resto de jugadores, pero estos pueden evitar ser cogidos si antes dicen «muelle» y se quedan en el sitio dando saltos con los pies juntos y girando hasta que otro compañero les salve dándoles una palmada en la espalda.	
3. Estiramientos (3'/15')	En círculo 

LAS PULGAS

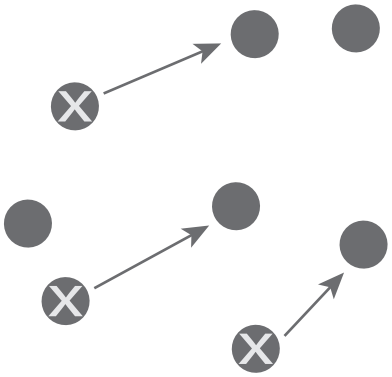
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

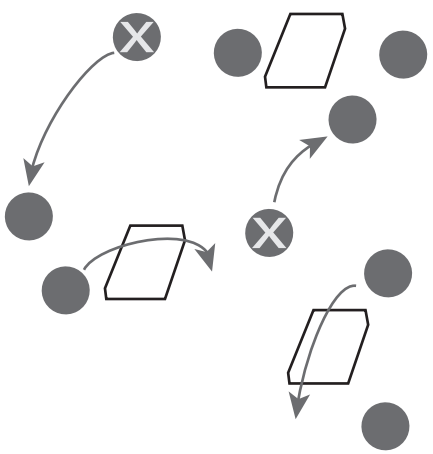
4. Pulgas dormilonas (11'/26')
4-6 jugadores la ligan e irán identificados con petos o pañuelos. Los perseguidores tienen que convertir a todos sus compañeros en pulgas dormilonas tocándoles. Si un jugador es tocado se queda como bola, como una pulga dormilona. La pulga dormilona se salva cuando un compañero le salta una vez por encima. El jugador que ha saltado tiene una vida. Jugar tantas rondas como agrupamientos de jugadores que ligan podamos realizar.

Grupos de 4-6 jugadores



5. Los cazadores de pulgas (12'/38')
Distribuir por el espacio bancos suecos. 5/6 jugadores se colocan petos u otra señal identificativa y se convertirán en cazadores que tienen que cazar a todas las pulgas que corren libremente. La pulga cazada se queda inmóvil en el suelo en cuadrupedia: pulga. La pulga cazada se salva cuando alguna pulga corredora la salta 3 ó 4 veces. La pulga saltadora tiene inmunidad y puede ser tocada una vez por cada salto que ha realizado. Las pulgas corredoras pueden saltar a un banco sueco y permanecer 5" con inmunidad. Jugar tantas rondas como agrupamientos de jugadores que ligan podamos realizar.

Todo el grupo junto



LAS PULGAS

PARTE PRINCIPAL

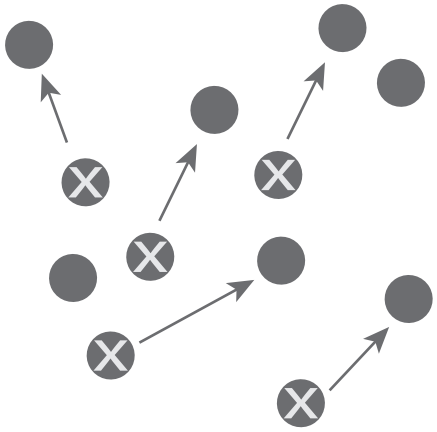
ACTIVIDADES

6. Pulgas contra pulgas (12'/50')
Dividimos la clase en dos equipos de pulgas, cada uno de ellos diferenciado con petos de colores. El equipo que antes inmovilice al oponente gana. Para inmovilizar al oponente hay que tocarle en una zona específica del cuerpo que diga el profesor, por ejemplo la rodilla izquierda.

- La pulga cazada se queda inmóvil en el suelo en cuadrupedia.
- La pulga cazada se salva cuando alguna pulga de su equipo salta 4 veces por encima.
- La pulga saltadora tiene inmunidad y puede ser tocada una vez por cada salto que ha realizado.

GRÁFICO

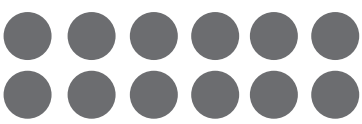
Dos grupos de alumnos



VUELTA A LA CALMA

7. ¡Rasca, que me pica! (5'/55')
Sentados en dos filas, unos detrás de otros. Se le rasca la espalda al compañero de delante simulando que le estamos quitando las pulgas de la sesión.

Dos grupos de alumnos



LOS CABALLOS

SESIÓN 6.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Practicar y experimentar diferentes formas de saltos. (B)
Alcanzar autonomía y confianza en los saltos en longitud y altura con y sin obstáculos. (C)
Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)
Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás. (G)
Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)

CONTENIDOS

Saltos de altura con vallas.
Desplazamientos y giros.
Juegos con saltos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Cuerdas, vallas de diferentes alturas (bases, picas y engarces), colchoneta de seguridad, saltómetro y goma elástica.

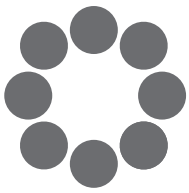
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

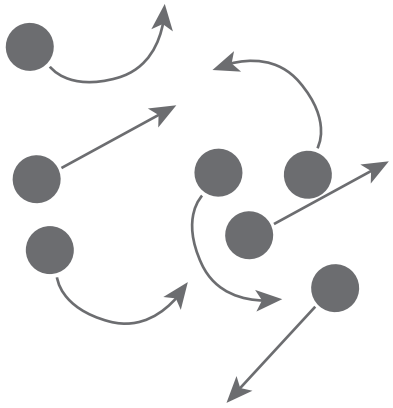
En círculo



2. Al galope (4'/7')

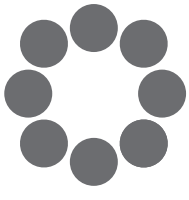
Los alumnos se desplazan por el espacio atentos a las señales del profesor. Si levanta la mano y enseña un dedo, deben ir al paso (caminando); si enseña dos dedos, al trote (corriendo suave); y si enseña tres dedos, al galope (corriendo más rápido).

Libres por el espacio



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





LOS CABALLOS

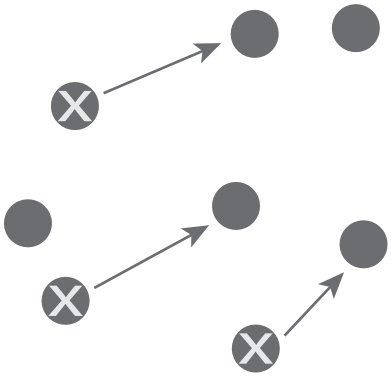
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

4. Los caballos de salto (5'/15')
4-6 alumnos la ligan y llevan un pañuelo en la mano: son caballos que tienen que ir a pillar al resto de jugadores, pero estos pueden evitar ser cogidos si antes dicen «salto» y se quedan en el sitio dando saltos con los pies juntos y girando hasta que otro compañero les salve dándoles una palmada en la espalda.

En grupo

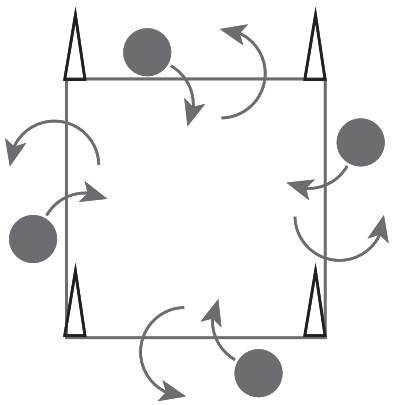


5. Entrenando al caballo (15'/30')
Los alumnos en grupos de 4 simulan ser una manada de caballos salvajes. Realizar con los conos y las picas un cuadrado insertando las picas en los conos. Los alumnos saltan de la siguiente manera el circuito:

- Saltar con los pies juntos todos los lados del cuadrado.
- Saltar con el pie derecho todos los lados del cuadrado.
- Saltar con el pie izquierdo todos los lados del cuadrado.

Realizarán varios saltos en cada lateral para lo cual entrarán y saldrán del cuadrado.
Una vez que todos los alumnos han saltado de las distintas maneras estipuladas se procederá a subir la pica de altura, así hasta completar tres niveles de altura que permitan los conos.

En grupos de 4 alumnos



LOS CABALLOS

SESIÓN 6.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

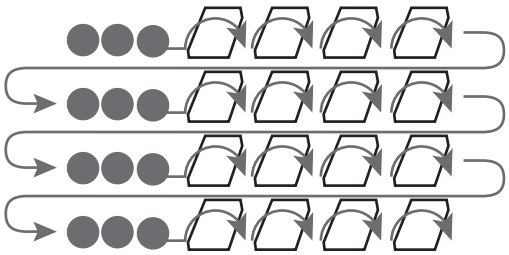
6. Concurso de saltos (10'/40')

Se colocan distintas vallas con distintas alturas (intentar hacer varios circuitos). Cada alumno deberá saltar las vallas con carrera previa de 5/6 m. Se comenzará desde la valla más baja. A medida que se supera una altura se pasa a la siguiente. Si no se logra superar la altura se sigue saltando en esa valla hasta superarla.

- Valla a 30 cm.
- Valla a 40 cm.
- Valla a 45 cm.
- Valla a 50 cm.
- Saltómetro a 55 cm. (En la última estación si cometo 2 fallos vuelvo a comenzar el circuito desde el principio. Colocaremos una colchoneta grande de seguridad en esta prueba.)

GRÁFICO

Grupos según el número de circuitos preparados.

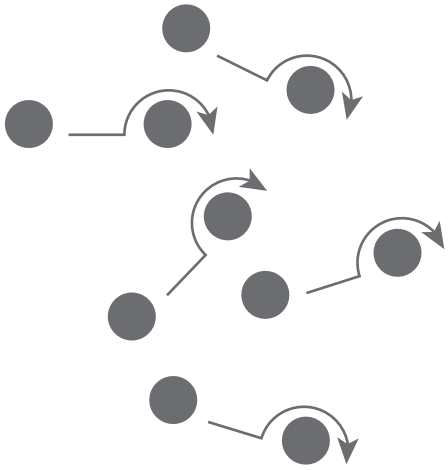


7. Salta al caballo (10'/50')

Agrupamos a los alumnos en parejas. Uno se coloca de caballo con el tronco flexionado y cubriéndose la cabeza con las manos. El jinete debe poner las manos en la espalda del caballo, realizar un salto y abrir las piernas para superarle. Realizar dos saltos consecutivos y cambiar.

Se puede realizar una carrera por parejas en la que la forma de avanzar es esta: el jugador que salta solo puede avanzar dos pasos una vez que ha saltado al compañero y luego tiene que pararse para que le salten.

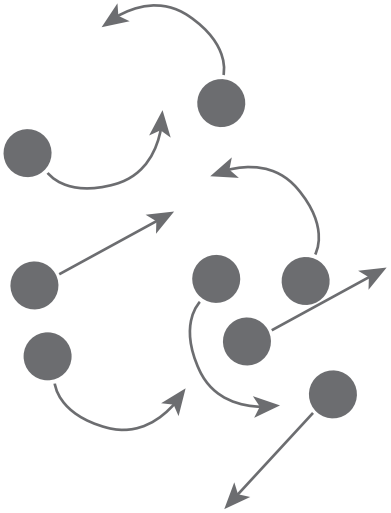
Grupos por niveles de competencia en salto.



VUELTA A LA CALMA

8. Al establo (5'/55')

Los alumnos simulan ir caminando hacia el establo (cada uno busca un lugar en el aula) y allí beben, comen, se dejan caer y duermen después del duro día. El profesor puede ir dando la información y las acciones mientras los alumnos las van realizando, o puede hacerlo al principio y dejar que cada uno lo haga a su ritmo.



LOS CARACOLES

SESIÓN 7.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Alcanzar autonomía y confianza en los saltos con y sin obstáculos. (C)
Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)
Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás. (G)
Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)

CONTENIDOS

Desplazamientos.
Juegos con saltos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Tizas o aros.

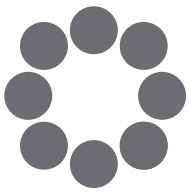
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

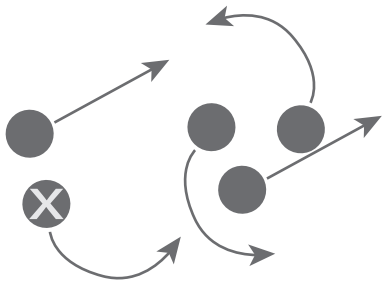
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



2. Cazando caracoles (9'/12')

Juego de pilla-pilla. Cuando el que pilla toca a otro compañero, le hace caminar más despacio, como un caracol. Si a los dos minutos no están todos convertidos en caracoles, el profesor hará una señal y todos los alumnos volverán a correr a velocidad normal.



3. Estiramientos (3'/15')

En círculo





LOS CARACOLES

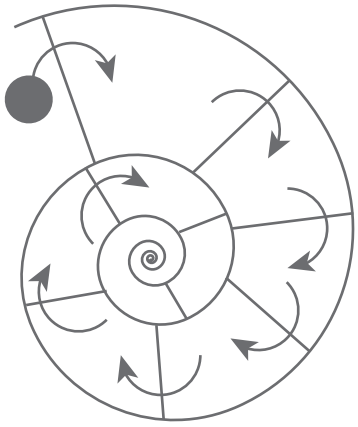
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. El caracol (15'/30')
Dibujamos en el suelo con tiza (o aros) un caracol (o varios) de 15-20 casillas. El primer caracol-saltador sale saltando a la pata coja de una casilla a otra. Cuando llega a la casilla final puede descansar apoyando los dos pies. Luego inicia el regreso con el otro pie. El jugador de cada equipo que consigue completar el caracol tiene derecho a cerrar una casilla. Para ello pondrá su nombre en la que prefiera. En las siguientes rondas cada vez que pase por esa casilla puede apoyar los dos pies, mientras que sus compañeros pasarán a la pata coja.

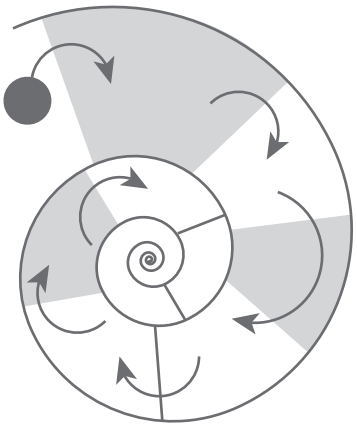
GRÁFICO

Grupos de 3 alumnos



5. Un camino con trampas (15'/45')
Una variación de la actividad anterior. Si un caracol logra completar el circuito tiene derecho a colocar una trampa. Para ello, marcará la casilla con tiza. De ahí en adelante, esa casilla no puede ser pisada por los demás jugadores. Si alguno de los otros jugadores pisa esa casilla, tiene que volver a la cola.

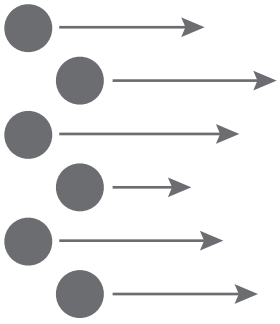
Grupos de 3 alumnos



VUELTA A LA CALMA

6. Carrera de caracoles (5'/55')
A un lado del gimnasio. A la señal del profesor todos tienen que avanzar hacia adelante. No pueden dejar de moverse. La característica de esta carrera es que gana el último en llegar. Si el profesor ve a alguien parado, queda eliminado.

Todos en línea



OTROS JUEGOS CON ANIMALES

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Alcanzar autonomía y confianza en los saltos con y sin obstáculos. (C)
Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)
Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás. (G)
Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)

CONTENIDOS

Desplazamientos.
Juegos con saltos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Conos, petos, pelotas de foam y burladeros (vallas: bases, picas y enganches) con una altura aprox. de 50 cm.

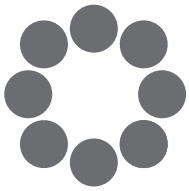
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

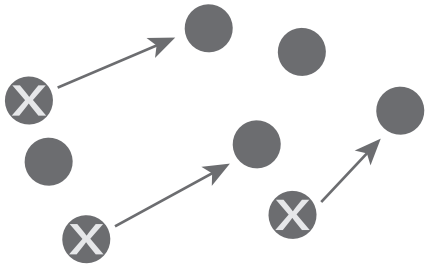
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



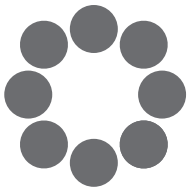
2. Perro rabioso (4'/7')

Delimitamos el espacio. 4 alumnos hacen de perros rabiosos, en posición de cuadrupedia. El resto de los jugadores se desplazan a la pata coja y deben de evitar a los perros rabiosos. Cuando un perro rabioso toca a algún compañero, este se convierte en perro rabioso. El juego acaba cuando queda solo un compañero sin pillar o el profesor lo estime.



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





OTROS JUEGOS CON ANIMALES

SESIÓN 8.

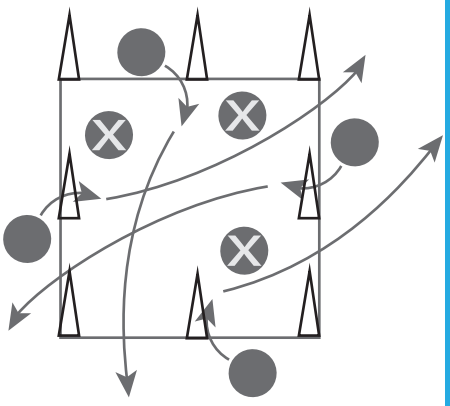
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Toros y mozos (15'/25')
Realizamos con los conos y las vallas una plaza de toros de 10 x 10 m, colocando en cada lado del cuadrado 2 burladeros. Colocaremos 5 toros bravos en el centro de la plaza que se distinguen por llevar petos. Los mozos deben correr y evitar que los toros les cojan. Para ello pueden saltar el burladero o pueden arrodillarse, en este caso si son saltados por los toros se quedarán inmóviles hasta que 2 mozos les saquen de la plaza arrastrándolos y vuelvan de nuevo a jugar. En ningún caso podrán salir de la plaza por donde están los conos.

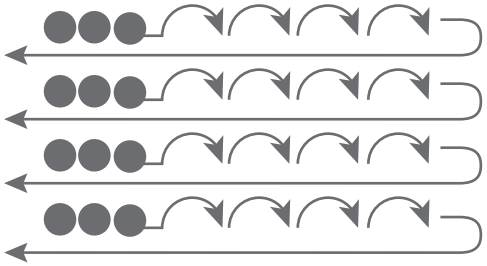
GRÁFICO

En grupo



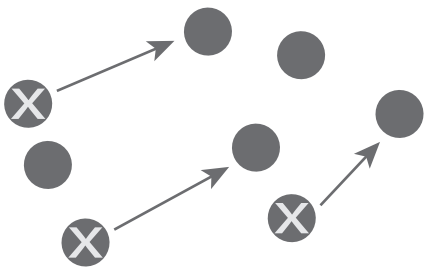
5. Carrera de canguros (10'/35')
Organizamos la clase en equipos de 3 canguros con una pelota de foam para cada equipo. El primero de cada fila sale con la pelota entre las piernas saltando como los canguros hasta el cono colocado a 10 m y vuelve para dar el relevo. Gana la fila que acabe antes.
Realizar tantas rondas como equipos tengamos. Podemos hacer más equipos de menos jugadores para aumentar el tiempo de práctica. También que cada jugador tenga que realizar el circuito más de una vez.

En grupos de 3 alumnos



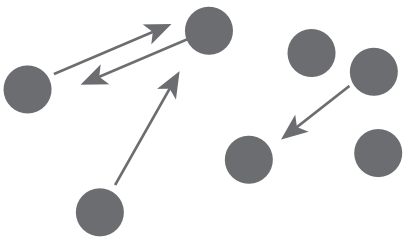
6. Guerra de piojos (10'/45')
Dividimos la clase en 2 equipos de piojos, con petos de colores distintos para cada equipo. El equipo que antes inmovilice al oponente, gana. Para inmovilizar al compañero hay que tocarle en una zona que el profesor indique.
- El piojo cazado se queda inmóvil en el suelo en cuadrupedia.
- El piojo cazado se salva cuando otro piojo de su equipo le salta 4 veces.
- El piojo que salta a su compañero tiene inmunidad.

En grupos de 2 alumnos



VUELTA A LA CALMA

7. El zoológico (10'/55')
Cada pareja elige un animal. Comienza a imitarlo por la clase y se va agrupando según vaya diciendo el profesor. Por ejemplo:
- Tierra-mar-aire
- Carnívoros-herbívoros
- Ovíparos-vivíparos
- …





ANEXO1

HOJA DE OBSERVACIÓN. SALTOS	ALUMNO 1	ALUMNO 2	ALUMNO 3
Conoce las fases de un salto: impulso, vuelo y caída.			
Conoce los diferentes tipos de saltos: longitud y altura.			
Salta longitudinalmente de forma coordinada diferentes obstáculos.			
Salta verticalmente de forma coordinada diferentes obstáculos.			
Salta de forma coordinada objetos en movimiento.			
Adapta los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices.			
Participa de forma activa en los juegos respecto a las habilidades motrices.			
Fomenta las relaciones con los compañeros evitando discriminaciones de cualquier tipo.			
Respeta las normas de las diferentes actividades y juegos.			

Completar el cuadro con SÍ, NO y AV (a veces).



JUEGOS MOTORES DE AYER Y DE HOY



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

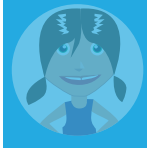
U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.
El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.
La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.
U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.
El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:
2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

La U.D. que se propone pretende mejorar, bajo un enfoque activo y a través de juegos motores, las conductas motrices de base.
Para ello se han seleccionado especialmente juegos en los que el movimiento prevalece frente a la estaticidad en el aprendizaje de habilidades y destrezas de los juegos y actividades.
A su vez, pretende aunar y conjugar juegos y actividades motoras clásicas con otras más novedosas y creativas con el fin de hacer más atractivos los juegos desarrollados, favoreciendo así el acercamiento y la motivación del alumno a la práctica activa de actividad física.






JUEGOS MOTORES DE AYER Y DE HOY



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A. Conocer en la práctica distintos juegos tradicionales populares de ayer y de hoy de corte físico-vigoroso.
B. Mejorar las relaciones sociales con iguales a través del respeto de reglas y roles.
C. Adquirir nociones básicas de estrategias de cooperación frente a oposición en el juego colectivo.
D. Utilizar las habilidades motrices básicas en distintas situaciones de juego colectivo.
E. Aplicar las habilidades motrices básicas coordinadamente junto al equilibrio en la búsqueda de soluciones en diferentes situaciones motrices.

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia lingüística (CML)
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
Competencia digital (CD)
Competencias sociales y cívicas (CSC)
Conciencia y expresiones culturales (CEC)
Aprender a aprender (AA)
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

CML	CMCT	CD	CSC	CEC	AA	SIEE
x	x		x	x	x	x

BLOQUES DE CONTENIDOS

*Se marcan los bloques de contenidos para facilitar al profesorado hasta la implantación de la LOE en todos los cursos.

El cuerpo: imagen y percepción	Habilidades motrices	Actividades físicas artístico-expresivas	Actividad física y salud	Juegos y deportes
	X		X	X






JUEGOS MOTORES DE AYER Y DE HOY



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

CONTENIDOS

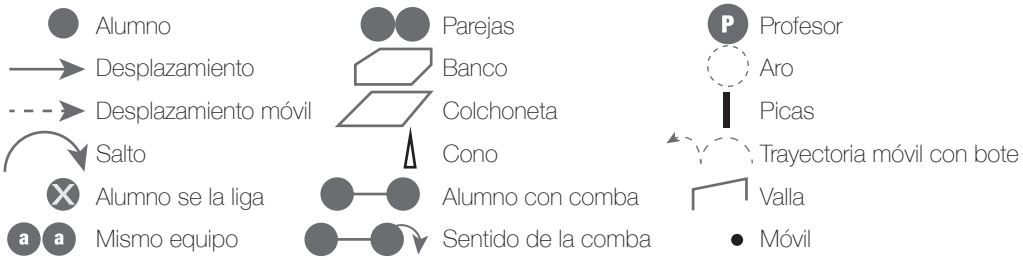
Juegos motores de lanzamiento y persecución
Desarrollo de juegos de mesa clásicos
Juegos con combas
Juegos tradicionales con material reciclado
Juegos modificados sobre juegos y deportes clásicos
Juegos motores de atención y observación

METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.

Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.

Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



RECURSOS MATERIALES

(Esta unidad didáctica se caracteriza por la utilización de bastante material en formato papel.)

Petos de colores
Picas
Conos altos
Pañuelos






JUEGOS MOTORES DE AYER Y DE HOY



Doblones de oro montados sobre cartulinas y plastificados
Plano
Cuerdas
Combas
Churros de piscina
Pelotas
Balones
Pelotas de foam
Aros
Mesas
Cubos de espuma
Balón gigante
Balones de fútbol
Bancos
Porterías de unihockey

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Conocer y practicar juegos populares y tradicionales antiguos y actuales y relacionar su práctica habitual con el efecto positivo que tienen sobre la salud.

A.1 Conoce e identifica al menos tres juegos populares y tradicionales antiguos.
A.2 Conoce e identifica al menos tres juegos actuales y/o alternativos.
A.3 Participa con interés en la práctica de juegos motores populares actuales y antiguos.
A.4 Entiende y valora la práctica de juegos tanto de corte más antiguo como actual en relación con un estilo de vida saludable.

B. Conocer y respetar las reglas y normas de los juegos mostrando una actitud de respeto y aceptación de los demás en la asignación de roles y funciones.

B.1 Conoce las reglas y normas de los juegos motores planteados.
B.2 Reconoce la importancia del respeto a las normas de los juegos para el correcto desarrollo del mismo.
B.3 Acepta y valora el rol que le toca en la práctica de juegos motrices de ayer y hoy.
B.4 Trata de forma correcta a sus compañeros de juego evitando el rechazo y la discriminación por la razón que fuese.
B.5 Trata de forma correcta las decisiones del profesor evitando el rechazo y la discriminación por la razón que fuese.

C. Valorar la cooperación y la ayuda para resolver retos, oponerse a uno o varios contrarios, o resolver con soltura situaciones estratégicas del juego.



JUEGOS MOTORES DE AYER Y DE HOY



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

C.1 Participa activamente en los juegos motores propuestos de ayer y hoy.
C.2 Explora y descubre estrategias propias del juego de cooperación.
C.3 Explora y descubre estrategias propias del juego de oposición.
C.4 Explora y descubre estrategias propias del juego de cooperación-oposición.

D. Aplicar y usar diversas habilidades motrices básicas en la búsqueda de soluciones adaptadas a las diferentes situaciones motrices de juego planteadas.

D.1 Usa diferentes habilidades motrices y las combina para resolver problemas en los juegos motores.
D.2 Elabora su propio espacio perceptivo de acción a partir de las vivencias propias de los juegos motores de ayer y de hoy.
D.3 Da respuestas motrices ante diferentes estímulos visuales, auditivos, táctiles y kinestésicos presentes en la acción motriz propia del juego motor.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Hoja de observación (anexo 1)
Preguntas orales
B. Hoja de observación (anexo 1)
Preguntas orales
C. Hoja de observación (anexo 1)
D. Hoja de observación (anexo 1)

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: ¡Corre, corre que te pillo! **Breve descripción:** Práctica de juegos motores de persecución y atrape.

Sesión 2: Piratas del… (nombre del colegio). **Breve descripción:** La sesión pretende ser una jornada íntegra de un juego de rol consistente en eliminar y salvar a compañeros a la vez que se rescata un tesoro.

Sesión 3: Lanzando a dar. **Breve descripción:** Practica de juegos motores de lanzamiento y persecución.

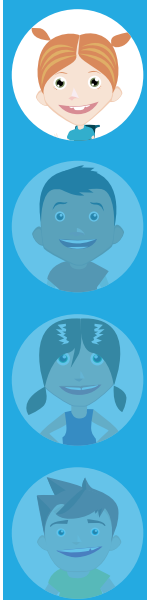
Sesión 4: Juegos de mesa, juegos de sala. **Breve descripción:** Desarrollo de juegos de mesa clásicos transformados en grandes juegos motores.

Sesión 5: ¡Salta, salta, salta, salta, salta sin parar! **Breve descripción:** Sesión dedicada íntegramente a juegos motores con combas.

Sesión 6: Watchout! **Breve descripción:** Práctica de juegos motores de atención y observación.

Sesión 7: Valores motores. **Breve descripción:** Práctica de juegos motores con objetos con distintas funciones y roles desde pro-sociales hasta eliminativos.

Sesión 8: Reinventando deportes. **Breve descripción:** Desarrollo de juegos modificados sobre juegos y deportes clásicos.



¡CORRE, CORRE QUE TE PILLO!

SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Identificar juegos clásicos motores de atrape y rescate. (A)
Disfrutar practicando juegos clásicos de atrape y rescate. (B)

CONTENIDOS

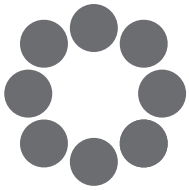
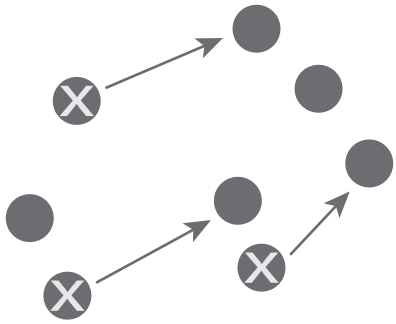
Desplazamientos.
Juegos de rescate y persecución.
Juegos de memoria.

MATERIALES

Petos de colores, picas y conos altos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Pica tomate que no te escapes (5'/8') Uno o varios jugadores se la ligan e intentan pillar a los demás. Cuando pillan a alguien se le dice en voz alta «pica tomate que no te escapes». El pillado debe permanecer de pie y quieto en el lugar que fue pillado hasta que llegue alguien, le toque en la espalda y le diga «rescatado».	
3. Estiramientos (3'/11')	En círculo 

¡CORRE, CORRE QUE TE PILLO!

SESIÓN 1.

PARTE PRINCIPAL

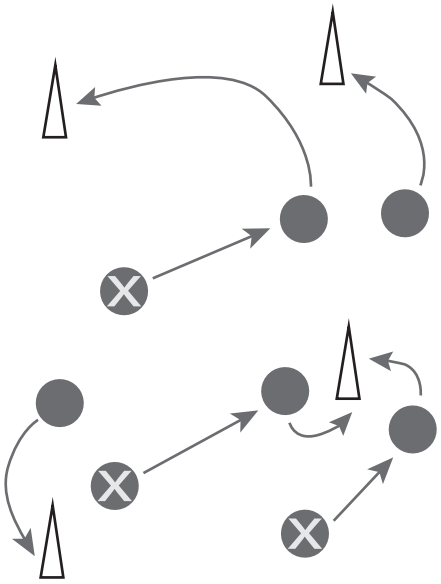
ACTIVIDADES

4. La pica salva (10'/21')

Es un pilla-pilla clásico en el cual los jugadores, para librarse de ser pillados, se agarran a una pica libre de entre las repartidas por el patio. Si un jugador es pillado se intercambia el rol con el perseguidor. El perseguidor o perseguidores pueden llevar una señal identificativa, como un pañuelo, etc.

Nota: puede ser obligatorio cambiar de pica para los jugadores que estén agarrados a ellas si el profesor emite una señal sonora, como pitar con el silbato o decir alguna palabra como «cambio». De esta manera reducimos el tiempo en el que los alumnos están parados.

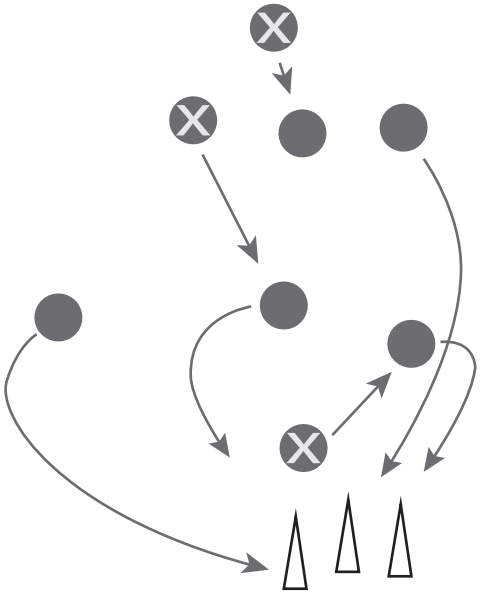
GRÁFICO



5. Polis y cacos (14'/35')

Juego clásico donde unos jugadores son los cacos que huyen y otros son los polis que intentan pillarlos. Los polis han de capturar a los cacos y llevarlos a la cárcel habilitada para ello.

Se pueden introducir variantes como la existencia de una cárcel única de la cual se rescata a los prisioneros con un golpe en el dorso de la mano del caco, o como la existencia de varias cárceles unipersonales esparcidas por el espacio (aros). También se puede pillar con un churro (pajita de iniciación acuática partida por la mitad) o disparando móviles como pelotas blandas.



¡CORRE, CORRE QUE TE PILLO!

SESIÓN 1.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

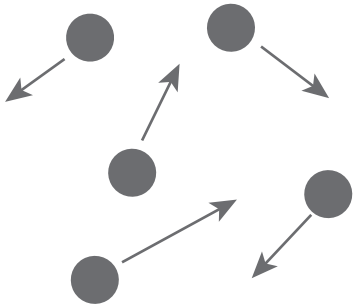
6. Zorros, gallinas y serpientes (10'/45')
Se divide la clase en tres grupos con petos distintos: los zorros, las gallinas y las serpientes. Cada grupo tiene una casa asignada, alejada de la casa de los otros grupos. Los zorros persiguen a las gallinas, las gallinas a las serpientes y las serpientes a los zorros. Cuando un animal captura a otro (por ejemplo, un zorro a una gallina) ha de llevarlo a casa y, mientras lo lleva, nadie puede capturarlo. El animal capturado solo puede ser liberado si un compañero de su mismo equipo le libera tocándole la mano. Gana el equipo que antes capture al equipo que persigue.

GRÁFICO



VUELTA A LA CALMA

7. ¿Quién falta en la foto? (10'/55')
Cuando el profe da la señal, el jugador que se la liga se pone en el centro de la pista y cuenta hasta 30. Los demás compañeros se mueven por el espacio excepto uno (designado por el profesor) que se esconde. Cuando el que la liga termina de contar grita: «¡Foto!» En ese momento todos los jugadores se quedan quietos de pie como estatuas. El que la liga tiene que adivinar en 30´´ quién falta en la foto.





PIRATAS DEL...
(NOMBRE DEL COLEGIO)

SESIÓN 2.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer qué son los juegos de rol. (A)
Disfrutar practicando un juego de rol montado sobre la base de una película del cine clásico contemporáneo. (B,C,D)

CONTENIDOS

Juegos de rol.
Dramatización.

MATERIALES

Petos, churros, pañuelos, doblones de oro montados sobre cartulinas y plastificados, plano…

OBSERVACIONES

Para esta actividad sería conveniente tener previamente escritas y comentadas las reglas y normas que regirán la batalla pirata para que ambos equipos lo tengan en cuenta de antemano.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

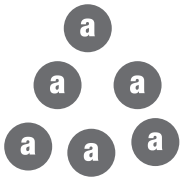
GRÁFICO

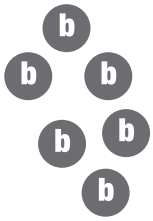
1. Movilidad articular (5'/5')

En círculo



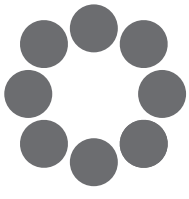
2. Preparados para el combate (10'/15')
Los miembros de los dos equipos se disfrazan con el material de EF, cogen los objetos que le corresponden a cada cual según sus funciones y se preparan para la batalla. Es un buen momento también para repasar las normas y reglas que regirán la batalla.





3. Estiramientos (5'/20')

En círculo





PIRATAS DEL…
(NOMBRE DEL COLEGIO)

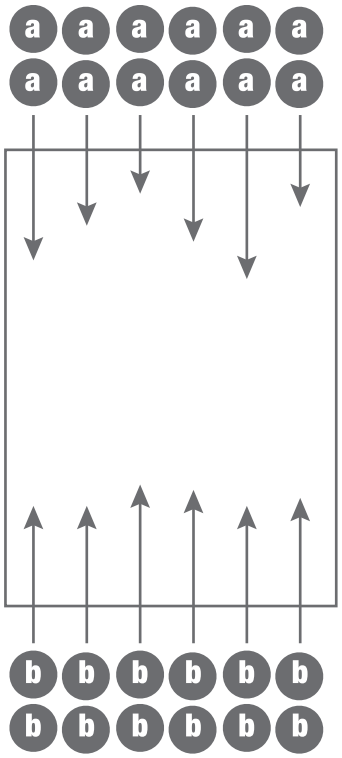
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Piratas del… (colegio): la batalla (30'/50')
Consiste en una batalla entre dos grupos de piratas que tienen que conseguir un tesoro. El juego de rol lleva implícito una serie de reglas que todos deben conocer. Las reglas son: Para conseguir el tesoro (solo el profesor sabe dónde se encuentra escondido) hay que reunir los doblones necesarios para que el profesor les diga dónde está. Se reparten distintos roles entre los alumnos: capitán, grumete, cocinero, lugarteniente, etc. Cada rol o rango tiene asociado distintos materiales para disfrazarse y distintas armas (churros de piscina, pelotas de foam, etc.), así como una bolsa con un número determinado de doblones. Si dos piratas contrarios se encuentran pueden luchar entre ellos con los churros o con las pelotas. Si se produce un tocado, el jugador tocado pierde doblones (los que se estipulen) y se los lleva el ganador. El pirata al que ya no le quedan doblones pasa a una cárcel de la que tendrá que ser rescatado. Solo se puede rescatar previo pago de una serie de doblones al equipo pirata que custodia la cárcel. También se puede rescatar si los guardianes están despistados dando en el dorso de la mano al prisionero.
Los dos equipos también pueden construir algún elemento arquitectónico propio (casas, barcos, etc.), propiedad de cada banda de piratas, que sirva como parapeto o posesiones propias. La pérdida de estas propiedades suma o resta doblones a cada banda.
Cuando el capitán reúna una cierta cantidad de doblones el juego se para y el profe les da un plano de dónde está situado el tesoro (a convenir).

GRÁFICO

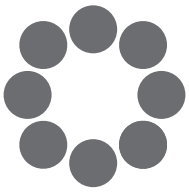
Se divide a la clase en dos equipos



VUELTA A LA CALMA

5. Síntesis y correcciones (5'/55')
Se realiza una reflexión sobre la actividad.

Sentados en círculo



LANZANDO A DAR

SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Mejorar las habilidades motrices básicas en forma de lanzamientos, recepciones y esquivas. (A)
Buscar y utilizar los propios recursos motores y de habilidades en la resolución de problemas asociados a los juegos propuestos. (B)

CONTENIDOS

Lanzamientos.
Recepciones.
Esquivas.
Juegos motores de lanzamiento y persecución.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Pelotas de foam, petos de colores, ladrillos y conos.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

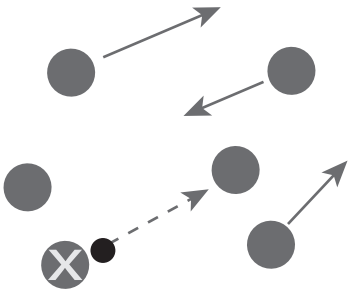
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



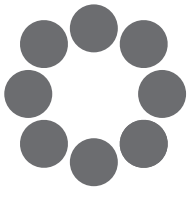
2. Dado (4'/7')

Juego clásico donde quien la liga porta una pelota de foam. Cambio de rol quien reciba un pelotazo del portador de la pelota.
Se pueden introducir dos o más alumnos que la liguen si fuese necesario aumentar el nivel de activación de la clase.



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





LANZANDO A DAR

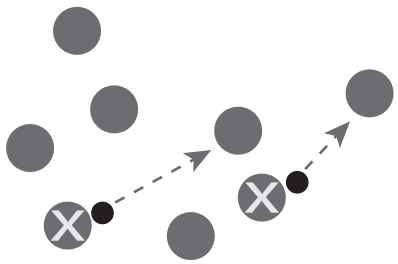
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

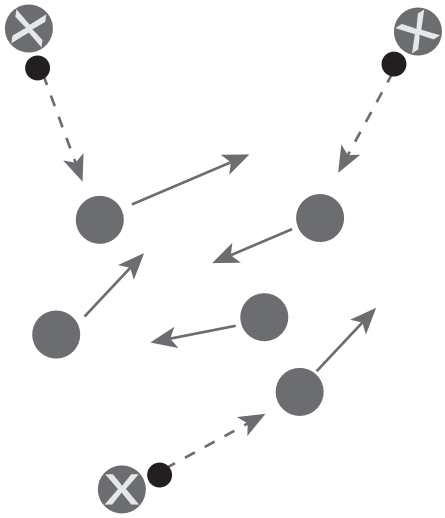
GRÁFICO

4. Cadena con pelotazo (10'/20')
Dos o más jugadores se la ligan y llevan una pelota en la mano cada uno. Quien reciba un pelotazo inicia una cadena o se incorpora a una de ellas. Las cadenas serán de cuatro máximo y se partirán por la mitad cuando estén los cuatro componentes. Se puede variar el número de alumnos que la liguen, el número de balones y la longitud de la cadena para aumentar o disminuir el nivel de activación de la clase.

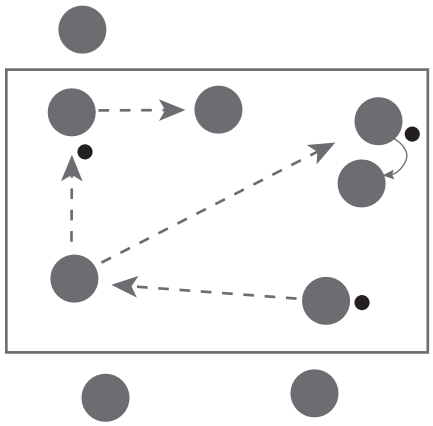
Por parejas



5. Pelota sentada (10'/30')
Varios jugadores comienzan con una pelota en la mano y sin poder desplazarse con el móvil. Intentarán alcanzar con la pelota al resto de compañeros. El jugador que reciba un pelotazo debe permanecer sentado hasta que coja una pelota que pase por su lado o algún compañero, que también esté sentado como él, se la pase. Una posible variante es permanecer en el sitio mientras se realiza alguna acción como abrir y cerrar brazos y piernas o realizar un skipping en el sitio.



6. Eliminator (10'/40')
En un espacio demarcado dentro de la pista los alumnos juegan a pegarse pelotazos. El que reciba un pelotazo, queda eliminado y debe salir del rectángulo de juego. Antes de salir debe chocarle la mano aleatoriamente a alguno de los eliminados anteriores para que este entre a jugar de nuevo. Solo se puede golpear a los compañeros con la pelota del ombligo hacia abajo.



LANZANDO A DAR

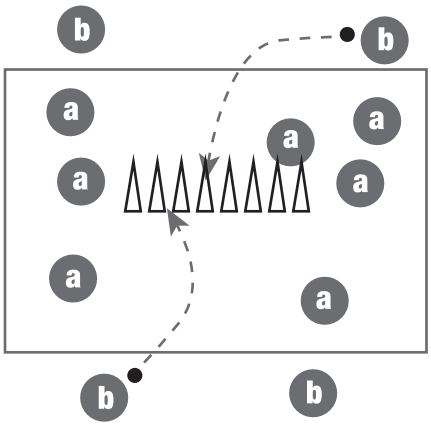
SESIÓN 3.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

7. The Wall (10'/50')
La disposición del juego es como la actividad anterior solo que ahora un equipo defiende un muro construido en el centro del rectángulo-cuadrado de donde expulsará las pelotas lanzadas por sus compañeros. Los jugadores siempre han de estar reparando el muro para que no sea destruido por completo, momento en el cual se cambian los papeles entre los equipos.

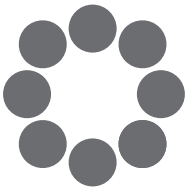
GRÁFICO



VUELTA A LA CALMA

7. Puesta en común y relajación (5'/55')

Tumbados en círculo



JUEGOS DE MESA, JUEGOS DE SALA

SESIÓN 4.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Participar activamente en un juego de mesa transformado en un juego motor. (A)
Buscar y utilizar los propios recursos motores y de habilidades en la resolución de problemas asociados a los juegos propuestos. (B)

CONTENIDOS

Juego motor.
Juegos de mesa (adaptaciones motrices).

MATERIALES

Pelotas de foam, petos de colores, ladrillos y conos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

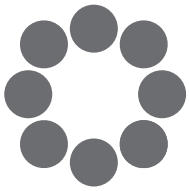
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

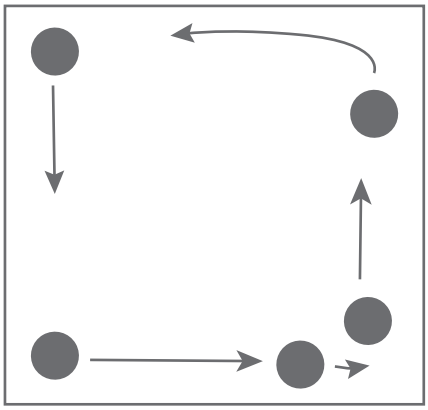
GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



2. Carrera suave (4'/7')
Simulando movimientos de ajedrez: como un caballo, como una torre, como un alfil…



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





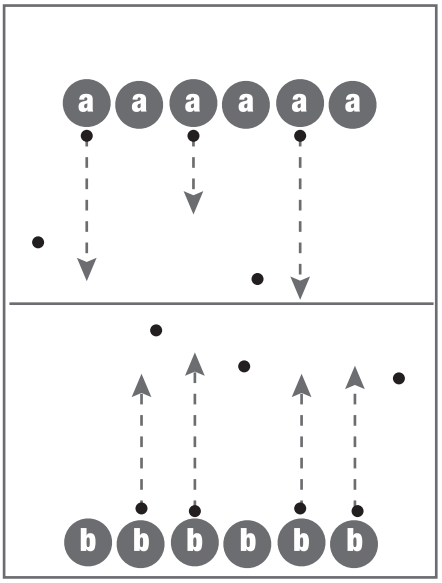
JUEGOS DE MESA, JUEGOS DE SALA

ACTIVIDADES

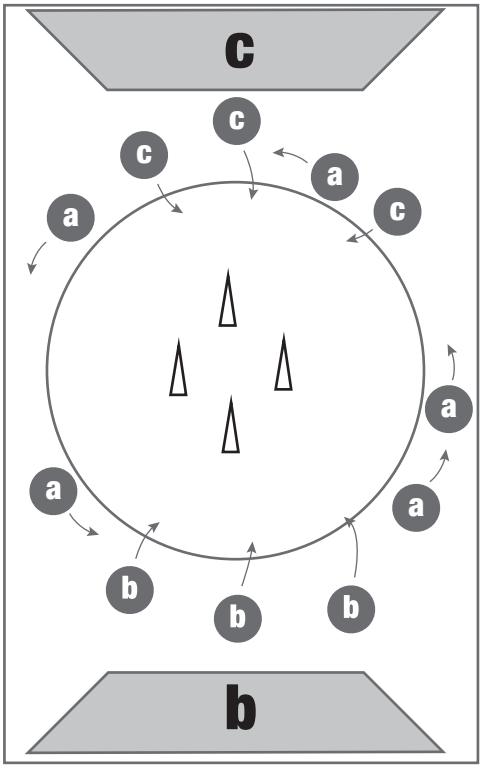
PARTE PRINCIPAL

4. La gran evasión (10'/20')
Se divide la clase en dos equipos. Cada equipo ocupa un campo del terreno de juego. Los alumnos han de enviar las pelotas al campo contrario. Pierde el equipo que más pelotas tenga en su campo cuando el profesor diga «stop».
Las pelotas se pueden enviar con cualquier parte del cuerpo. Se pueden alterar las dimensiones del campo para conseguir un mayor espacio de juego y así un mayor desplazamiento de los alumnos por el campo.

GRÁFICO



5. Mi tesoro (15'/35')
Dos equipos intentan recuperar los objetos situados en el círculo central y llevárselos a su campo mientras un tercero intenta defenderlos. El equipo que defiende no puede pasar al círculo pero los que intentan robar sí.
En el círculo se depositan muchos materiales como conos, picas, ladrillos, cuerdas, petos, aros, etc. Solo pueden salir de la zona del tesoro de uno en uno (o de dos en dos, a criterio del profesor), pero hasta que los objetos robados no estén en el campo de cada equipo no podrá salir el siguiente. Igualmente solo pueden llevarse uno o dos objetos, iguales o distintos a criterio del profesor.
El equipo que defiende elimina tocando al intruso en cualquier parte del cuerpo. Este debe dirigirse a su zona para esperar turno de nuevo. Si llevase algún objeto consigo tiene que devolverlo al círculo central. Dentro del círculo no se puede pillar. Los jugadores que han pasado a por algún objeto tendrán que valorar cuándo salir para que nos les pillen. Se puede pillar antes de entrar al círculo o después.





JUEGOS DE MESA, JUEGOS DE SALA

PARTE PRINCIPAL

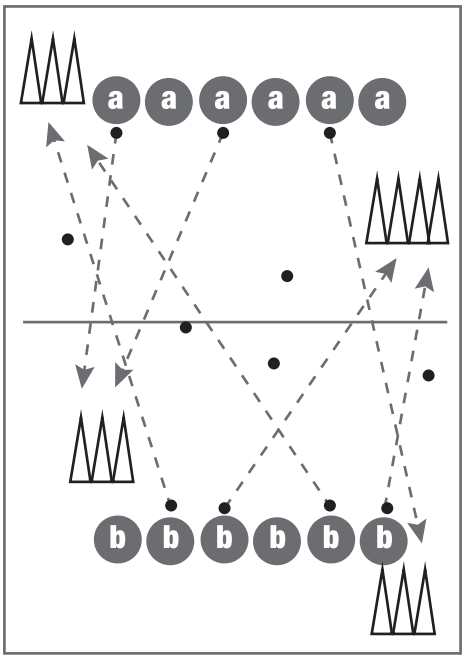
ACTIVIDADES

6. Guerra de barcos (15'/50')
Juego de cancha dividida demarcada por conos. Dos equipos tienen los siguientes barcos formados por ladrillos verticales en cada uno de sus campos:

1 barco de tres ladrillos
2 barcos de dos ladrillos
3 barcos de un ladrillo

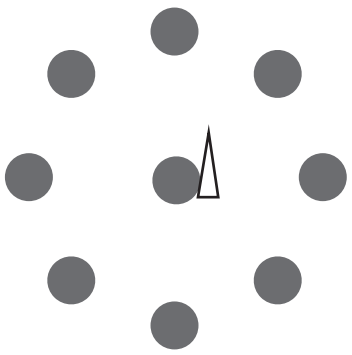
El juego consiste en derribar los barcos del equipo contrario lanzando pelotas de foam. Si se derriban todos los ladrillos estará hundido, pero si es solo un ladrillo estará tocado.

GRÁFICO



VUELTA A LA CALMA

7. Sujetar la pica (5'/55')
En un gran círculo en la pista, el profesor sujeta una pica en posición vertical apoyada en el suelo por un extremo. Al decir el nombre de un alumno, este debe sujetar la pica antes de que el profesor la suelte y se caiga al suelo.
El profesor puede utilizar dos picas, dividir el círculo en dos y decir dos nombres de alumnos a la vez (uno de cada semicírculo). Así aumentaremos la participación del alumnado si nos interesa.



¡SALTA, SALTA, SALTA, SALTA, SALTA SIN PARAR!

SESIÓN 5.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Mejorar las habilidades motrices básicas a través de saltos coordinados. (A)
Aprender canciones y cantinelas clásicas asociadas a los juegos de comba. (A)

CONTENIDOS

Saltos.
Juegos motores de comba.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Cuerdas y combas.

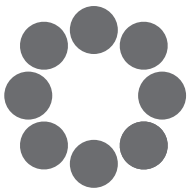
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

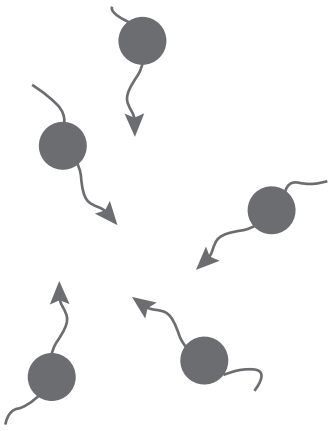
GRÁFICO

En círculo



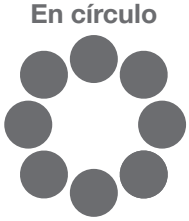
2. Pisa-colas (4'/7')

Todos los alumnos se introducen un cabo de la cuerda por detrás del pantalón. A la voz del profesor los jugadores intentan pisar el mayor número de colas posibles. A quien se la pisan, la pierde al moverse. No hay jugadores eliminados, quien pierde la cola se la vuelve a colocar. Se pueden contar las colas pisadas para ver quién consigue más.



En círculo

3. Estiramientos (3'/10')





¡SALTA, SALTA, SALTA, SALTA, SALTA SIN PARAR!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Pilla-pilla con cuerda (10'/20')

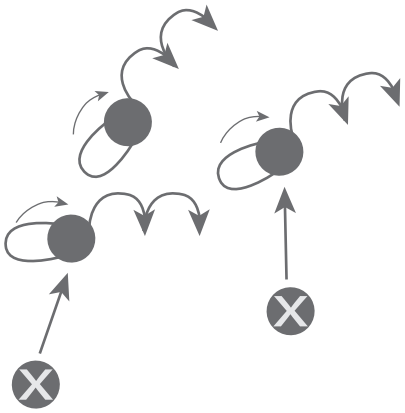
Dos o más jugadores se la ligan y persiguen al resto de alumnos. Todos los demás se desplazan saltando con la cuerda. Si alguien resulta pillado se cambian los papeles con el perseguidor.

Una posible variante es mantener siempre fijos a los jugadores que pillan (dos o tres, depende de la activación de la clase). Cuando consiguen pillar a alguien, este ha de salir de la pista a una zona demarcada. Allí tendrá que dar 10 saltos a pies juntos y en parado para poder volver a entrar a jugar.

Si los jugadores que persiguen tienen mucha ventaja respecto a los que van con comba se puede limitar su manera de moverse. Por ejemplo a la pata coja, en cuclillas, a gatas, etc.

GRÁFICO

Tres o cuatro grupos



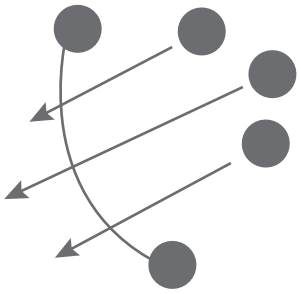
5. Al pasar la barca (10'/30')

En grupos de 4-6, se juega a pasar la barca balanceando la cuerda lentamente.

Al pasar la barca
me dijo el barquero
las niñas bonitas
no pagan dinero.
Yo no soy bonita
ni lo quiero ser
arriba la barca,
uno, dos y tres.

(La comba se da de un lado a otro sin subir hasta que se dice «arriba la barca, uno, dos y tres».)

En grupos de 4-6 alumnos

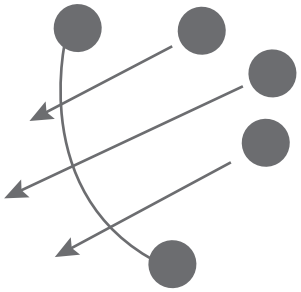


6. Al cocherito leré (10'/40')

Los alumnos saltan a la comba grande por grupos de 4-6 mientras cantan la canción.

Al cocherito, leré
me dijo anoche, leré
que si quería, leré
montar en coche, leré.
Y yo le dije, leré
con gran salero, leré
no quiero coche, leré
que me mareo, leré.

En grupos de 4-6 alumnos



¡SALTA, SALTA, SALTA, SALTA, SALTA SIN PARAR!

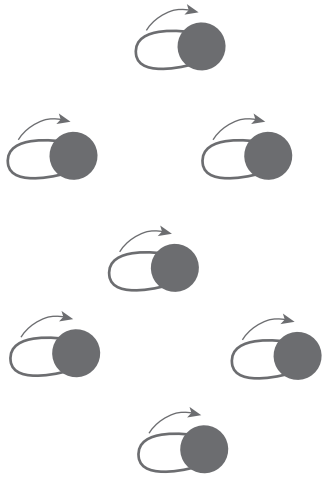
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

7. Al nombre de… (10'/50')
Cuerdas individuales para cada alumno. La actividad consiste en ser capaz de saltar mientras se deletrea el nombre de cada uno siguiendo la siguiente retahíla:

Al nombre de María
que cinco letras tiene…
la M…
La A…
La R…
La I…
La A…
MA-RÍ-A

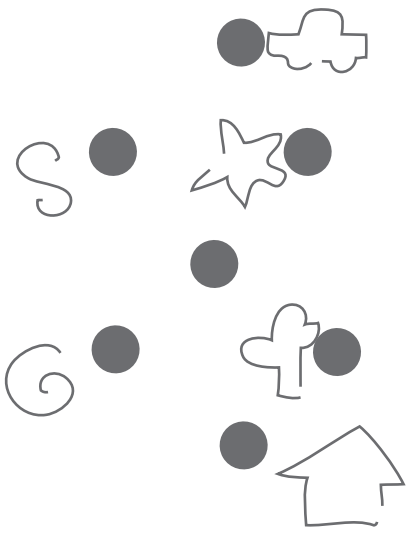
GRÁFICO



VUELTA A LA CALMA

8. Dibujando (5'/55')
Cada alumno hace dibujos con su cuerda en el suelo (un caracol, un árbol, un sol…).

Individual



WATCH OUT!

SESIÓN 6.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Participar activamente en la sesión de juegos motores de atención y alerta. (A)
Buscar y utilizar los propios recursos motores y de habilidades en la resolución de problemas asociados a los juegos propuestos. (B)

CONTENIDOS

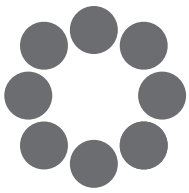
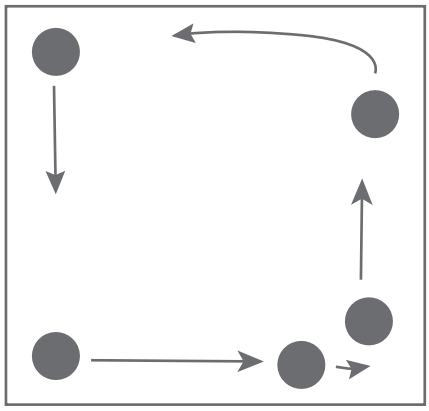
Juegos de persecución.
Juegos motores de atención y observación.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Churros de piscina, pelotas, balones, petos de colores, pañuelos.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Carrera suave (4'/7')	
3. Estiramientos (3'/10')	En círculo 



WATCH OUT!

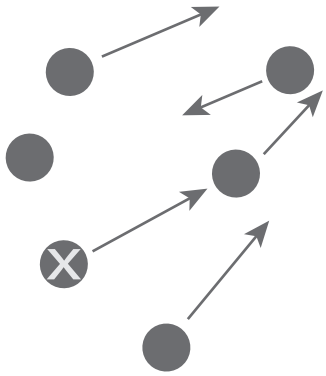
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

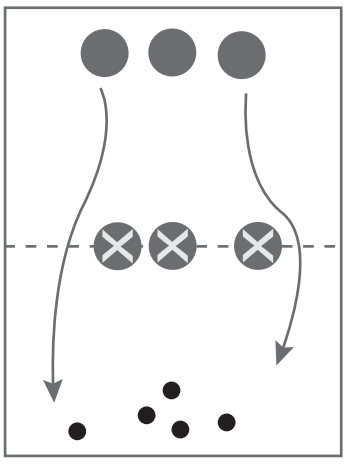
4. El zurriagazo (5'/15')
El profesor esconde por el patio un churro de gomaespuma. Aquel alumno que lo encuentre, perseguirá e intentará dar al resto de alumnos. Solo se puede golpear de cintura para abajo.

Se pueden incorporar más churros escondidos para conseguir una mayor activación de la clase.

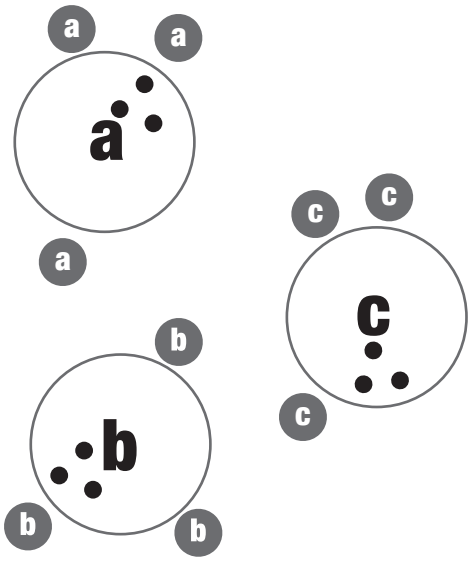


5. Cruzar la frontera (10'/25')
El juego consiste en robar pelotas y balones situados al otro lado de la pista sin ser tocados por los policías de la aduana. Los jugadores que han sido tocados se transforman en policías que intentarán no dejar pasar a por balones a los demás.

Cuando haya muchos policías, se puede limitar su manera de moverse para prolongar el juego. Por ejemplo, solo pueden moverse a la pata coja o de la mano de otro policía.



6. Robo de balones (5'/30')
Los alumnos se reparten en pequeños grupos de 2-4 componentes. Cada grupo tendrá asignada una casa (aro) donde habrá 3-6 pelotas. Los jugadores intentan robar las pelotas de las casas contrarias sin perder las suyas y sin ser tocados. Sin son tocados han de volver a sus casas para incorporarse de nuevo al juego.



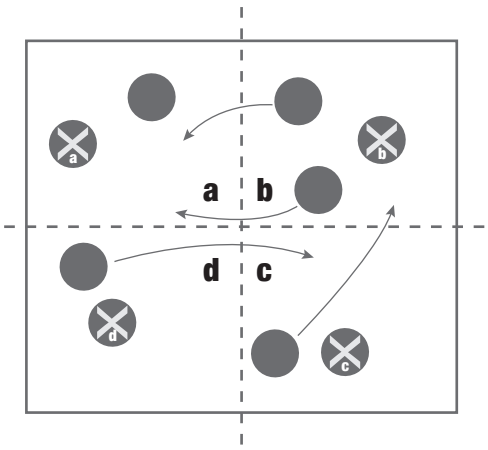
WATCH OUT!

PARTE PRINCIPAL

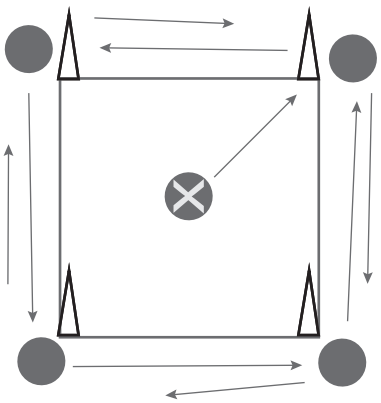
ACTIVIDADES

7. Las cuatro guardias (10'/40')
Se divide la pista en cuatro partes. En cada parte juega un guardián con peto de color que defiende su espacio y no puede abandonarlo. El resto de jugadores pueden moverse por todos los espacios con cuidado para no ser pillados por un guardián. Los pillados son llevados a la cárcel correspondiente que se encuentra al fondo de cada zona. Pueden ser rescatados por cualquier jugador si les dan la mano.

GRÁFICO

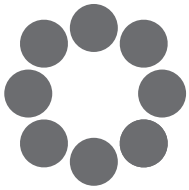


8. Las cuatro esquinas (10'/50')
Juego clásico en el que se intenta ocupar una esquina intercambiándose con los compañeros aleatoriamente sin que se dé cuenta el que permanece en el centro del cuadrado que forman 4 aros.



VUELTA A LA CALMA

9. El teléfono escacharrado (5'/ 55')
Juego clásico de vuelta a la calma que realizaremos con una variación. Todos los alumnos sentados en círculo, con la espalda al alcance de la mano del compañero que está detrás. Un alumno escribe una letra o palabra en la espalda del compañero de delante y este hace lo mismo con el siguiente. Así sucesivamente hasta que el mensaje pase por todos los alumnos. Al final se comprueba si la letra o palabra ha llegado correctamente.



VALORES MOTORES

SESIÓN 7.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Mejorar las habilidades motrices básicas a través de la práctica de juegos motores prosociales. (A)
Buscar y utilizar los propios recursos motores y de habilidad en la resolución de problemas asociados a los juegos propuestos. (B)

CONTENIDOS

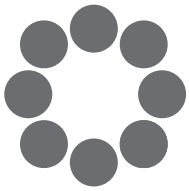
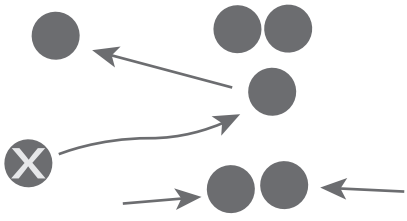
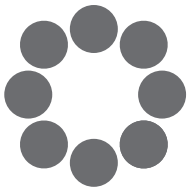
Desplazamientos.
Habilidades motrices básicas.
Juegos motores prosociales.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Pelotas de foam, aros, bancos, mesas, cubos de espuma, petos y pañuelos.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Abrazados (4'/7') El juego consiste en un pilla-pilla clásico, donde un jugador intenta capturar a los demás. Si esto ocurre se cambian los papeles entre el perseguidor y el perseguido. Los jugadores están a salvo si se abrazan a un compañero. Así, un jugador acosado por su contrincante puede ser salvado si alguien le abraza.	
3. Estiramientos (3'/10')	En círculo 



VALORES MOTORES

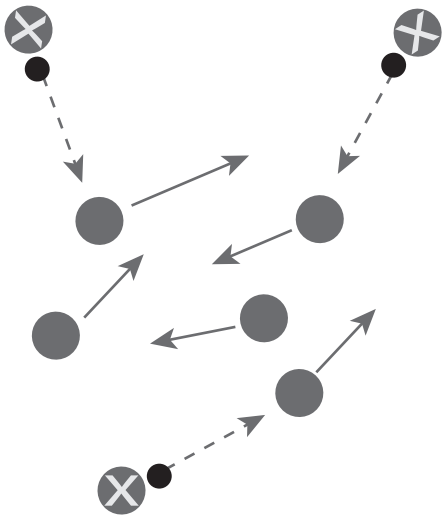
SESIÓN 7.

PARTE PRINCIPAL

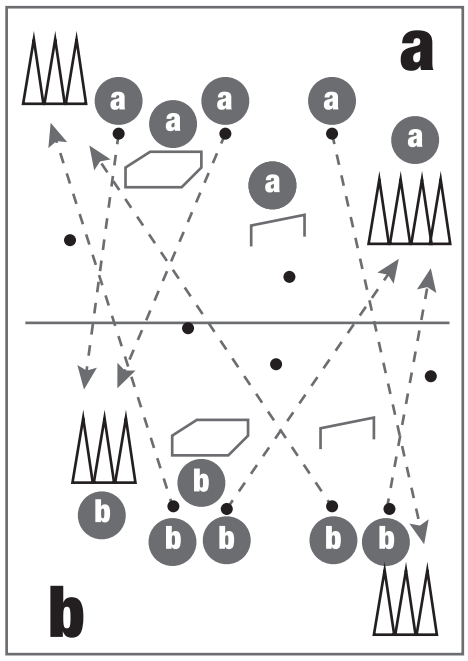
ACTIVIDADES

4. Pelotazos (10'/20')
Dos o tres alumnos con balón persiguen al resto de alumnos. Si un alumno sin balón consigue uno de los balones pasará a lanzar. ¿Quién es el alumno que consigue alcanzar a más compañeros? Se puede lanzar con la mano o con los pies o como indique el profesor pero solo se puede golpear con el balón por debajo del ombligo. También se puede correr con la pelota en la mano.

GRÁFICO



5. ¡Al ataque…! (20'/40')
El juego consiste en una guerra de pelotazos a cancha dividida. Se parte la pista en dos mitades y cada equipo ocupa una mitad. El objetivo es alcanzar con la pelota a los componentes del equipo contrario.
Se construyen parapetos y trincheras con distintos materiales de aula y de la clase de EF como bancos, mesas, cubos, figuras de espuma de psicomotricidad, etc.
Nadie resulta eliminado en el juego, si alguien es tocado continúa jugando. Se puede contar el número de jugadores alcanzados por cada equipo.
No se puede tener la pelota en las manos más de 3 segundos.
Se puede ir aumentando el número de balones o pelotas.



VALORES MOTORES

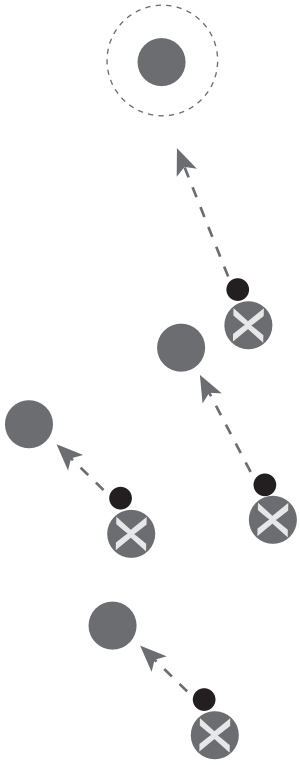
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. La caza (10'/50')
Se divide la clase en dos equipos. Los miembros de un equipo tratan de alcanzar a los del equipo contrario con lanzamientos de pelotas. Si un jugador es alcanzado, debe buscar e introducirse en el aro-prisión más cercano. Solo podrá salir de la prisión si un compañero le pasa la pelota de salvar (de distinto color) y acierta con ella a darle a un contrario.

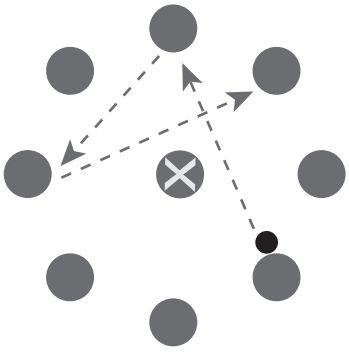
Se introducen tres pelotas con tres valores distintos: ROJO para lanzar a dar, AMARILLO para salvar y VERDE como escudo protector para impedir que puedan lanzar (esta pelota solo puede tenerla unos segundos cada jugador).

GRÁFICO



VUELTA A LA CALMA

7. El gatito ciego (5'/55')
Los alumnos de sientan en gran círculo. El alumno que la liga se coloca a gatas en el centro y con un antifaz para no ver nada. En silencio, los compañeros se pasan por el suelo una lata de refresco (o algún objeto sonoro) y el gatito debe intentar cogerla.



REINVENTANDO DEPORTES

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Mejorar las habilidades motrices básicas a través de la práctica de juegos motores pre-deportivos. (A)
Buscar y utilizar los propios recursos motores y de habilidad en la resolución de problemas asociados a los juegos propuestos. (B)
Favorecer la búsqueda de estrategias de ayuda y colaboración. (C, D, E)

CONTENIDOS

Juegos pre-deportivos.
Juegos modificados sobre juegos y deportes clásicos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Balón gigante, balones de fútbol, petos, bancos y porterías de unihockey.

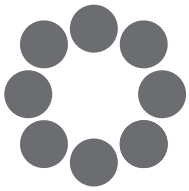
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

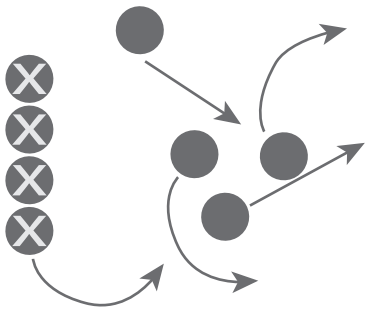
GRÁFICO

En círculo



2. Cadena de cuatro (4'/7')

Uno o varios jugadores se la ligan e intentan pillar a los demás. Los pillados se van incorporando a la cadena hasta ser cuatro, momento en el que se parte en dos mitades de dos componentes.
Se puede modificar el número de perseguidores al principio de la actividad si se necesita aumentar el nivel de activación de los alumnos.



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo



PARTE PRINCIPAL

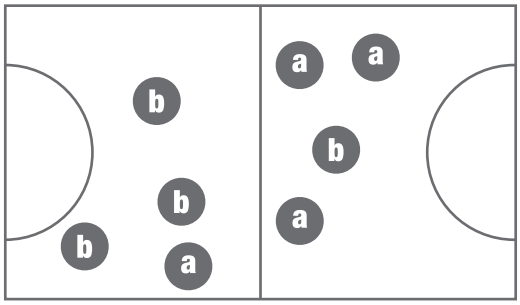
ACTIVIDADES

GRÁFICO

4. Fútbol-mano (10'/20')

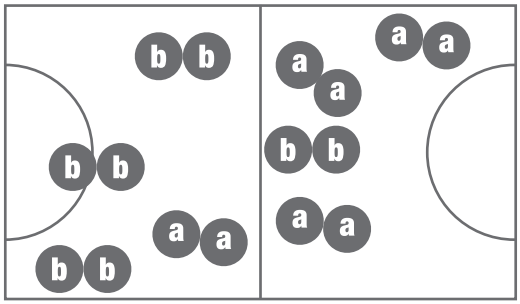
El juego consiste en un partidillo de fútbol donde solo se puede conducir el balón con las manos y es falta tocarlo con los pies. El balón puede ser golpeado o conducido con las manos usando un balón algo más grande de lo normal.

Como variante se puede dividir la cancha en dos mitades jugando dos partidillos distintos para tener a un mayor número de alumnos en movimiento.



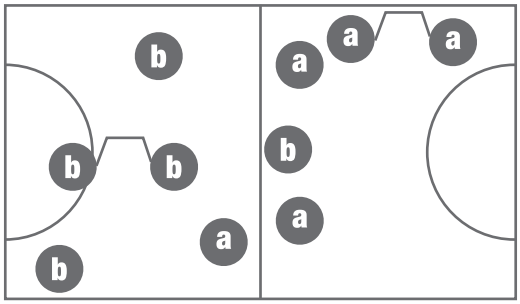
5. Fútbol pareja (15'/35')

El juego consiste en un partidillo de fútbol por parejas. Esto significa que los jugadores tienen que darse la mano para jugar unidos a su pareja. Soltar la mano de la pareja es falta y, ahora sí, los jugadores golpean la pelota con el pie.



6. Portería móvil (15'/50')

Se juega un partido de fútbol en el cual las porterías son móviles (bancos suecos o similar). Esto quiere decir que las porterías pueden ser desplazadas constantemente por dos alumnos por todo el campo de juego. Será gol siempre que el balón pase por debajo de la portería.

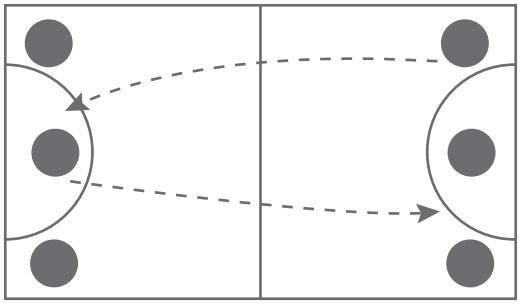


VUELTA A LA CALMA

7. El gol salva… o no… (5'/55')

Cada equipo en su portería. Desde una distancia a elegir por el profesor, se manda tirar a gol. Los que fallan recogen el material.

Como variante, una vez han realizado la actividad se puede pedir que los que han metido gol sean los que recojan el material.



NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

Podemos considerar los desplazamientos como una de las habilidades motrices básicas más importantes. Debido a ello, vamos a trabajar diferentes formas de desplazamientos. Esta variedad va a permitir a nuestros alumnos desenvolverse por el espacio de formas diferentes, aportándoles un enriquecimiento en su estructuración espacio-temporal.

Atenderemos a los elementos estructurales básicos que componen los desplazamientos: número de apoyos, amplitud, velocidad, dirección… También combinaremos los desplazamientos con otras habilidades motrices básicas como el salto y el lanzamiento, tan presentes en los juegos de nuestros alumnos como en los aprendizajes posteriores referenciados a las habilidades motrices específicas.

Además, aprovecharemos las posibilidades motrices y educativas de las






NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

actividades jugadas para desarrollar los contenidos de esta U.D. así como para satisfacer el interés y la curiosidad de nuestros alumnos por el área de Educación Física.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A. Conocer y desarrollar diferentes formas de desplazamiento: marcha, carrera, cuadrupedia, reptar.
B. Coordinar varias posibilidades de desplazamientos (habituales y no habituales).
C. Alcanzar autonomía y confianza en los distintos desplazamientos con y sin obstáculos.
D. Combinar y coordinar desplazamientos con otras habilidades básicas: saltos y lanzamientos.
E. Adquirir formas adecuadas de movimiento transportando objetos.
F. Realizar de forma autónoma actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad.

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia lingüística (CML)
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
Competencia digital (CD)
Competencias sociales y cívicas (CSC)
Conciencia y expresiones culturales (CEC)
Aprender a aprender (AA)
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

CML	CMCT	CD	CSC	CEC	AA	SIEE
x	x				x	x

BLOQUES DE CONTENIDOS

*Se marcan los bloques de contenidos para facilitar al profesorado hasta la implantación de la LOE en todos los cursos.

El cuerpo: imagen y percepción	Habilidades motrices	Actividades físicas artístico-expresivas	Actividad física y salud	Juegos y deportes
X	X		X	X






NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO



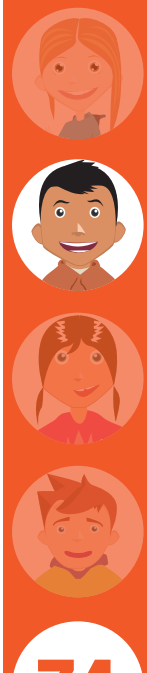
UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

CONTENIDOS

Formas básicas de desplazamiento: reptar, rodar, cuadrupedia, marcha, carrera.
Amplitud del desplazamiento: corto-largo.
Velocidad: rápido-lento.
Cambio de ritmo.
Direcciones en los desplazamientos.
Esquivar objetos en movimiento.
Realización de actividades y juegos que impliquen la utilización de las formas básicas de desplazamiento: marcha, carrera, cuadrupedia, reptar y deslizamientos.
Ejecución de actividades y juegos de marcha y carrera entre obstáculos: cambios de orientación, dirección y ritmos.
Experimentación de desplazamientos que impliquen la modificación de la amplitud de la zancada.
Ejecución de actividades para esquivar cualquier tipo de objeto en movimiento que nos lancen.
Ejecuciones de la marcha y la carrera combinadas y coordinadas con el salto.
Ejecuciones de la marcha y la carrera combinadas y coordinadas con el lanzamiento.
Desplazamientos básicos transportando un objeto.
Organización de juegos que combinen todas las habilidades.
Confianza y seguridad en sí mismo al afrontar situaciones habituales.
Interés por aumentar la competencia en las habilidades motoras.
Aceptación de las diferencias en el nivel de destrezas
Precauciones en el desarrollo de las habilidades y destrezas.
Adquisición de hábitos de higiene.

METODOLOGÍA

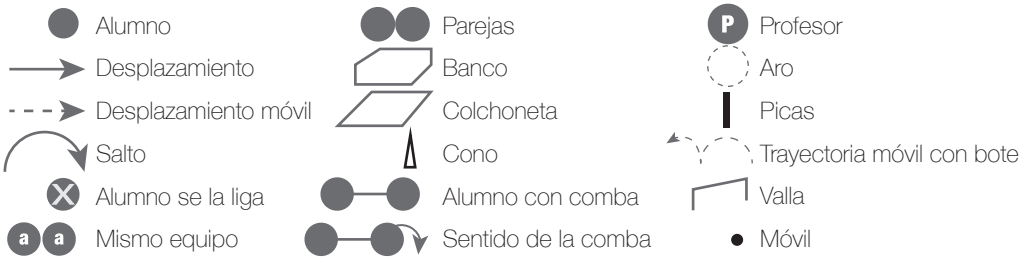
Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.
Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.
Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS



RECURSOS MATERIALES

Petos o pañuelos de tres colores.
Conos.
Aros de tres colores.
Petos.
Colchonetas.
Pelotas de foam.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio.

A.1 Desplazarse de formas diferentes y orientándose en espacios de un entorno próximo.

A.2 Explorar las posibilidades de los desplazamientos variando las posiciones corporales, la dirección y sentido.

A.3 Adaptar los desplazamientos a la ejecución de otras habilidades básicas (saltos y lanzamientos) de forma simultánea.

A.4 Adaptar los desplazamientos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

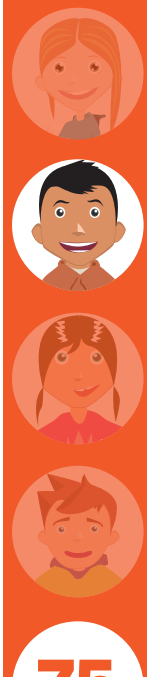
A. Hoja de observación (Anexo 1)

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Otras formas de moverme. **Breve descripción:** Conocer distintos tipos de desplazamientos no habituales.

Sesión 2: Otras formas de moverme II. **Breve descripción:** Formas de desplazamientos no habituales en diferentes planos, ejes y con distintos puntos de apoyo.

Sesión 3: Nos movemos por el espacio. **Breve descripción:** Trabajo de desplazamientos, velocidad de reacción y ocupación de espacios.



NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

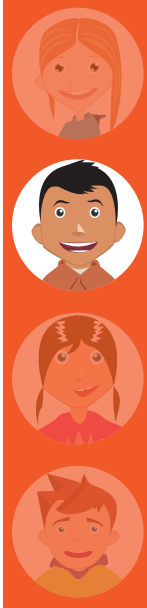
Sesión 4: Nos movemos por el espacio II. **Breve descripción:** Trabajo de desplazamientos, juegos de persecución y velocidad de reacción.

Sesión 5: ¡Lo pasamos como enanos! **Breve descripción:** Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos. Diferentes tipos de saltos a través de juegos.

Sesión 6: ¡Lo pasamos como enanos II! **Breve descripción:** Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos con lanzamientos. Diferentes tipos de saltos a través de juegos.

Sesión 7: Transportamos objetos y enanos. **Breve descripción:** Orientación espacial. Uso de plano, diseño de recorridos.

Sesión 8: Orientándonos por el cole. **Breve descripción:** Carrera de orientación. Uso de planos, diseño de recorridos.



OTRAS FORMAS DE MOVERME

SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer los distintos tipos de desplazamientos no habituales. (A)
Vivenciar la competencia motora en los desplazamientos. (A, B)
Interés por aumentar la competencia en las habilidades motoras. (B)

CONTENIDOS

Calentamiento. Fases e importancia en relación a la salud.
Desplazamientos no habituales.
Juegos con desplazamientos.

MATERIALES

Pañuelo o petos.

OBSERVACIONES

Debido a la intensidad de los saltos es importante dedicar un tiempo suficiente a calentar.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

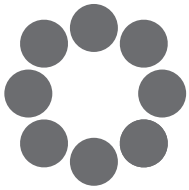
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

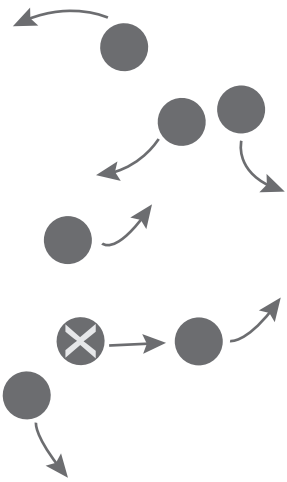
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



2. Zanahoria (4'/7')

Todos los alumnos corren libremente por el campo de juego menos uno que es el que se la liga y va identificado con un pañuelo en la mano, un peto en la mano, etc. Si este alumno toca a alguien con la mano, intercambian los papeles. Los alumnos que corren pueden tumbarse en el suelo cuando quieran diciendo «zanahoria» pero no podrán moverse hasta que un compañero les salte por encima.
La pueden ligar varios alumnos si el profesor lo estima necesario. Si todos los alumnos tienden a tumbarse rápidamente el profesor podrá estipular una señal sonora (por ejemplo un pitido) por la cual todos los alumnos que están tumbados deberán levantarse y correr al menos durante 5 segundos para evitar que vuelvan a tumbarse.



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





OTRAS FORMAS DE MOVERME

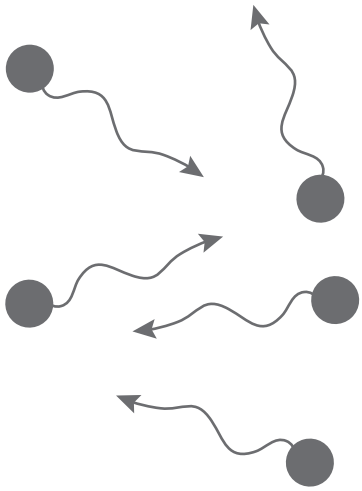
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

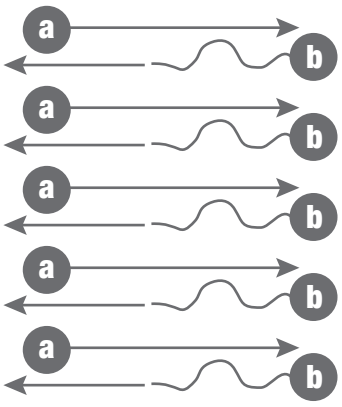
4. Investigando los desplazamientos (10'/20')
Los alumnos se desplazan libremente por el espacio empleando cualquier tipo de desplazamiento: correr, andar, gatear, reptar, rodar. Para dinamizar la actividad el profesor podrá marcar el cambio de desplazamiento e indicar que no se puede repetir ninguno de ellos.

Libres por el espacio



5. Troncos rodadores (10'/30')
Dividimos la clase en 2 equipos, uno de ellos con petos. Un equipo se tumba en el suelo y rueda simulando ser troncos con el objetivo de pillar al equipo contrario. El otro equipo intentará no ser atrapado, para lograrlo solo puede correr entre los troncos y saltarlos. El corredor que es pillado se convierte en tronco rodador. Si un jugador del equipo de los corredores se queda estático (ni corre ni salta) se convierte en tronco. Gana el equipo que al final del juego consiga convertir a más jugadores del equipo contrario. Cada grupo tendrá el mismo tiempo asignado para convertir a sus compañeros en troncos.

En 2 grandes grupos





OTRAS FORMAS DE MOVERME

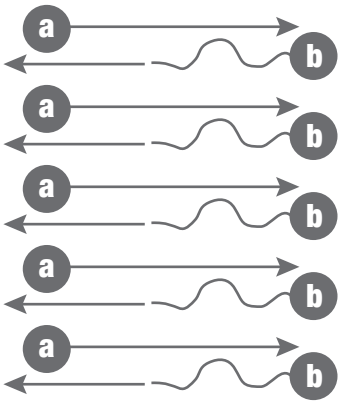
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. Cangrejos caníbales (10'/40')
Con los dos equipos de la actividad anterior. Un equipo se la liga y debe desplazarse como los cangrejos (cuadrupedia invertida). Para pillar a un compañero lo deben hacer con las piernas haciendo de pinza, y cuando lo atrapan se convierte también en cangrejo. El otro equipo intentará no ser atrapado, para lograrlo solo puede correr entre los cangrejos y saltarlos. Si un jugador del equipo de los corredores se queda estático (ni corre ni salta) se convierte en cangrejo. Ganará el equipo que al final del juego consiga convertir a más jugadores del equipo contrario.
Cada grupo tendrá el mismo tiempo asignado para convertir a sus compañeros en cangrejos.

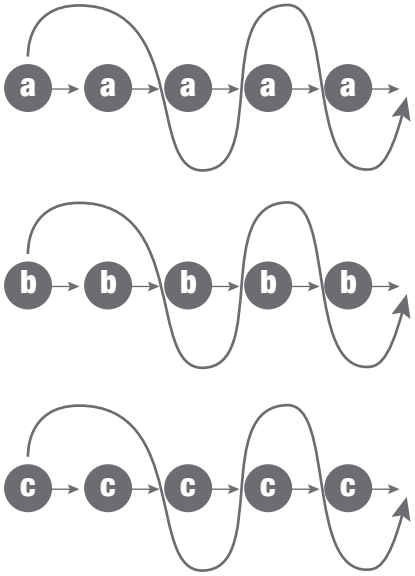
GRÁFICO

En 2 grandes grupos



7. Gusano mareado (10'/50')
El profesor divide la clase en 3 equipos. Cada equipo se coloca en fila, formando un gusano con los componentes del mismo equipo separados 1 m. A la señal los alumnos comenzarán a gatear, trotar, correr según las indicaciones del profesor. El último jugador de cada equipo adelantará a sus compañeros haciendo slalom. Cuando termine se colocará delante dirigiendo al gusano. El equipo que antes coloque a todos sus jugadores en su posición inicial obtendrá un punto. Después de cada ronda los jugadores de cada equipo se ordenan libremente.

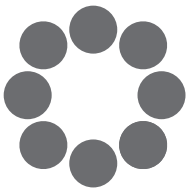
En 3-4 equipos



VUELTA A LA CALMA

8. Estiramientos (5'/55')
Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo





OTRAS FORMAS DE MOVERME II

SESIÓN 2.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Consolidar las nociones topológicas y espaciales básicas. (A)
Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en estático. (B)
Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)

CONTENIDOS

Nociones topológicas. Derecha/izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de…

MATERIALES

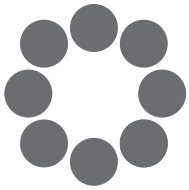
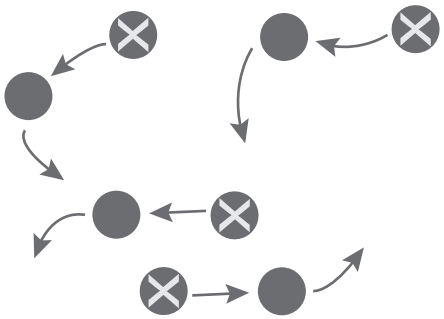
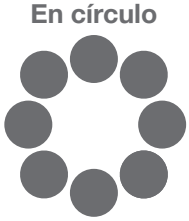
Colchonetas, conos y 4 bancos suecos.

OBSERVACIONES

Nociones topológicas y uso del espacio. Sentido, dirección.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Stop (6'/9') Seis jugadores con un pañuelo en la mano intentan alcanzar al resto de jugadores. El jugador que es tocado se debe quedar parado con las piernas abiertas. Los corredores podrán salvarle pasando por debajo de sus piernas, reptando. Realizar rotaciones de los jugadores que persiguen, de tal forma que al final del juego todos los jugadores la hayan ligado. El número de perseguidores puede condicionar la duración y nivel de actividad del juego, el profesor jugará con esta variable.	
3. Estiramientos (3'/12')	En círculo 



OTRAS FORMAS DE MOVERME II

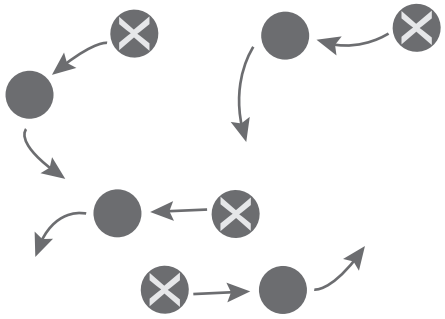
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

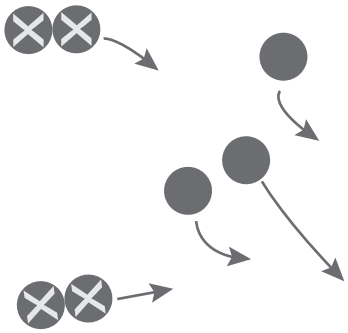
4.Cazadores y trampas (10'/22')
Cuatro jugadores con petos o un distintivo claro intentan «cazar» al resto de alumnos. Cuando un cazador toca a un corredor se convierte en trampa. La trampa se desplaza en cuadrupedia, pudiendo cazar al resto de corredores. Gana el último corredor que resista.
Realizar rotaciones de los cuatro jugadores que la ligan, de tal manera que al final del juego todos los jugadores la hayan ligado.

GRÁFICO

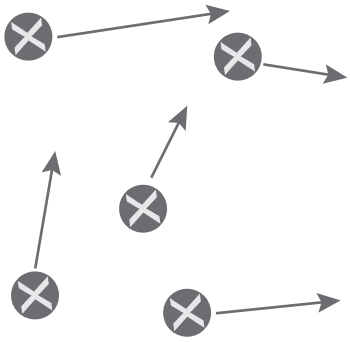
Grupos de 3-4 alumnos colocados en fila.



5. La cadena de cuatro (15'/37')
Un jugador la liga. Cuando pilla a un compañero, forman una cadena de dos personas. Así sucesivamente hasta formar una cadena de 4 jugadores. En ese momento la cadena se divide en 2 cadenas. El juego termina cuando estén todos pillados. Si la cadena se rompe no puede pillar a nadie, además tendrán que pararse para reparar la cadena.



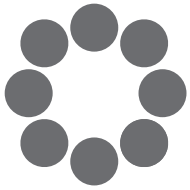
6. La caza del gamusino (13'/50')
Todos los jugadores se colocan en cuadrupedia ventral con un pañuelo por detrás, enganchado a la goma del pantalón. Son gamusinos y cada uno intentará quitar el pañuelo a los demás sin que le quiten el suyo. El que consiga un pañuelo extra podrá desplazarse en carrera pero si vuelve a quedarse con un solo pañuelo volverá a cuadrupedia.
Variante. Cambiar el desplazamiento en cuadrupedia por carrera y en esta variante el jugador que se queda sin pañuelo es el que pasa a cuadrupedia.



VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos (8'/55')
Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo





NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO

SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

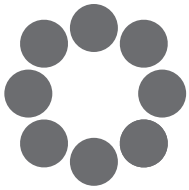
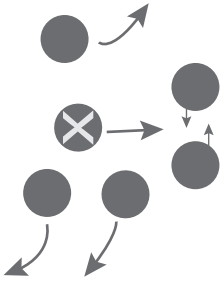
Desplazamientos, velocidad de reacción y ocupación de espacios.
Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos.

MATERIALES

Aros. Petos o pañuelos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Abrazados (4'/7') Uno o varios alumnos con una señal identificativa persiguen al resto que intenta no ser tocado. Si un alumno va a ser tocado puede abrazarse a otro compañero y no podrán ser tocados por los que persiguen. Para evitar que esto se prolongue mucho tiempo el profesor puede establecer una señal sonora tras la cual es obligatorio romper el abrazo.	
3. Estiramientos (3'/10')	En círculo 



NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

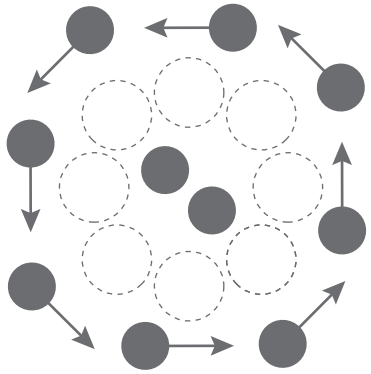
4. Fuego (10'/20')

El profesor sitúa un círculo con aros (2 menos que el número de jugadores por equipo y separados 2 m). Dividimos la clase en 2/3 grupos. Dos jugadores se la ligan y ocupan el centro. Cuando estos gritan «¡Fuego!» todos los jugadores comienzan a correr por fuera del círculo en el mismo sentido. En un determinado momento, los jugadores del centro gritarán «¡Base!» y todos tratarán de ocupar uno de los aros del suelo. El jugador que se quede sin aro pasa a ocupar el centro del círculo.

Podremos combinar diferentes formas de desplazamientos.

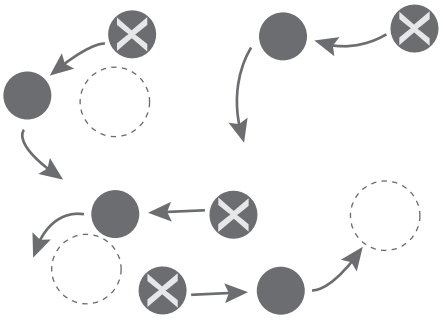
GRÁFICO

En 2-3 grupos



5. Nemos y tiburones (15'/35')

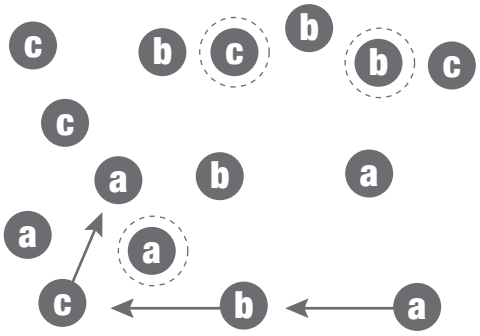
Cinco alumnos son tiburones y llevan un peto o señal como distintivo. Colocamos anémonas (aros) por el suelo donde se resguardarán los Nemos (resto de jugadores) de los tiburones. Habrá cinco Nemos que no tienen anémona. Los Nemos solo pueden estar en las anémonas 5 segundos, después deberán salir al mar a nadar. Si un tiburón captura a un Nemo, cambian de rol.



6. Tiburones, barracudas y atunes (10'/45')

Dividimos la clase en 3 grupos identificados con petos o pañuelos de diferentes colores que adoptarán los papeles de atunes, barracudas y tiburones. Los tiburones se comen a los atunes, los atunes se comen a las barracudas y estas a los tiburones. Gana el equipo que antes se coma a su rival. El jugador comido debe sentarse en el suelo con las piernas juntas y estiradas a la espera de un jugador de su equipo que le salve al realizar 4 saltos laterales a pies juntos por encima de sus piernas.

Cada equipo dispondrá de una casa (aro) donde podrán descansar y no ser comidos durante 5 segundos.



VUELTA A LA CALMA

7. Relajando las alas (10'/55')

Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo





NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO II

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Desplazamientos, juegos de persecución y velocidad de reacción.
Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos.

MATERIALES

Pañuelos, petos (varios del mismo color y dos o tres colores distintos), chaquetas de chándal.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

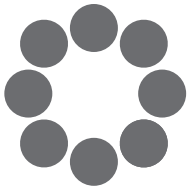
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

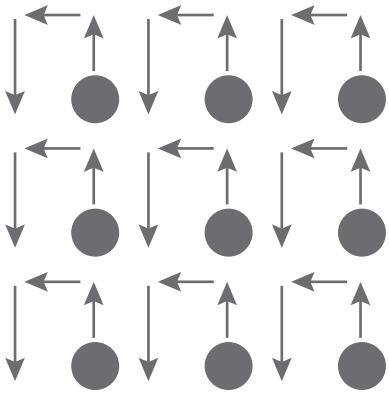
GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo

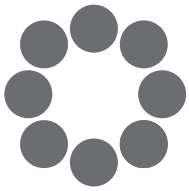


2. Adelante, detrás… derecha, izquierda (9'/12')
Distribuidos por el espacio, todos mirando a una pared del gimnasio. El profesor va ordenando hacia dónde tienen que ir desplazándose en carrera. El profesor puede decir adelante, atrás, derecha, izquierda, giro…



3. Estiramientos (3'/15')

En círculo





NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO II

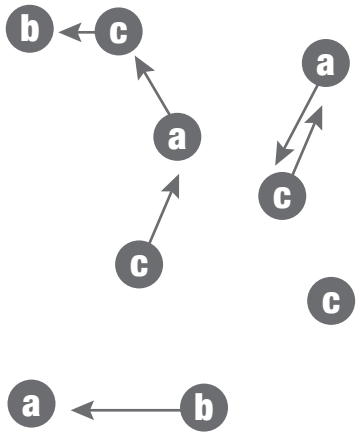
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

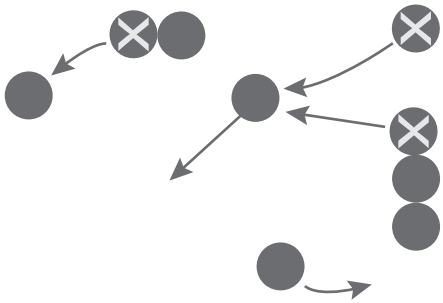
GRÁFICO

Grupos de 4-5 alumnos

4. Roba la cola al zorro (10'/20')
Dividimos a los jugadores en grupos de 4-5 para formar manadas de zorros y cada una de ellas lleva como distintivo un pañuelo de color. Todos los zorros se colocan su pañuelo enganchado en la goma del pantalón. Los zorros deben robar las colas de los zorros de otras manadas. Cuando consiguen robar una, la colocan también enganchada a su pantalón. El zorro que se queda sin cola tiene que desplazarse a la pata coja, a pies juntos, etc. hasta que consiga otra de nuevo.



5. Las abejas reinas (15'/35')
Nombramos 5-6 abejas reinas y cada una de ellas lleva varios pañuelos del mismo color. Las abejas reinas tienen que capturar a las abejas libres para formar un enjambre. A las abejas capturadas, se les ata un pañuelo en la muñeca y tienen que seguir a la reina. Ganará la abeja reina cuyo enjambre sea más numeroso cuando ya no queden abejas por capturar. El papel de reina debe ir rotando.





NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO II

PARTE PRINCIPAL

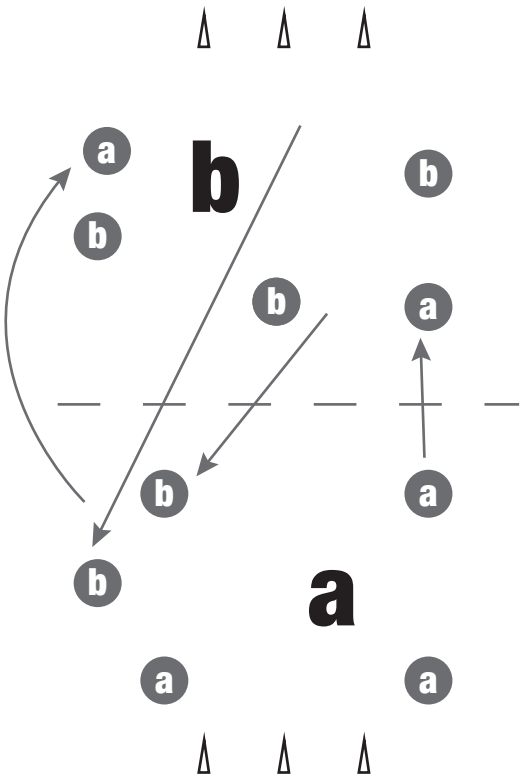
ACTIVIDADES

6. Robo del chándal (15'/50')
Dividimos la clase en dos equipos repartidos a cada lado de un terreno de juego dividido (pista de baloncesto, fútbol, etc.). Cada equipo sitúa al final de su campo las chaquetas del chándal o petos en el suelo y separadas unas de otras. Cada jugador intentará capturar las chaquetas del equipo contrario y llevarlas a su campo. Si les tocan en campo contrario deben volver a pisar su campo para poder incorporarse al juego de nuevo. El jugador que logre robar una chaqueta tiene inmunidad para volver a su campo y esa chaqueta ya no puede ser devuelta. Gana el equipo que consiga robar todas las chaquetas antes.

Se puede establecer la norma que si un jugador es tocado en campo contrario tiene que dar corriendo una vuelta completa al campo para poder incorporarse de nuevo al juego

GRÁFICO

En 2 grandes grupos



VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos (10'/55')
Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo





¡LO PASAMOS COMO ENANOS!

SESIÓN 5.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
Coordinar los desplazamientos con los saltos de obstáculos. (C, D)
Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

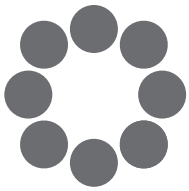
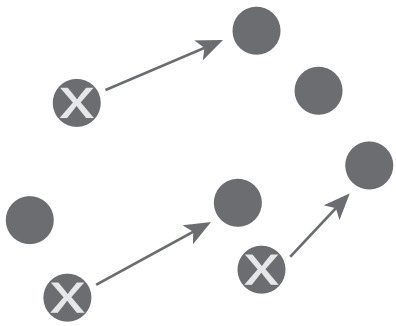
Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos. Diferentes tipos de saltos a través de juegos.

MATERIALES

Pañuelos, petos, conos y colchonetas.
Pelotas de foam.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Tula de enanos (6'/9') Uno o varios alumnos, con una señal identificativa tipo pañuelo o peto, intentan tocar al resto. Cuando un alumno es tocado pasa a ser perseguidor. Los alumnos se desplazan de rodillas o en cuclillas.	
3. Estiramientos (3'/12')	En círculo 



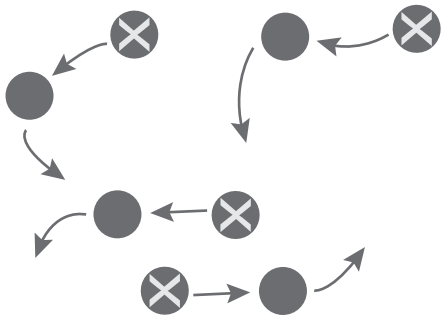
¡LO PASAMOS COMO ENANOS!

PARTE PRINCIPAL

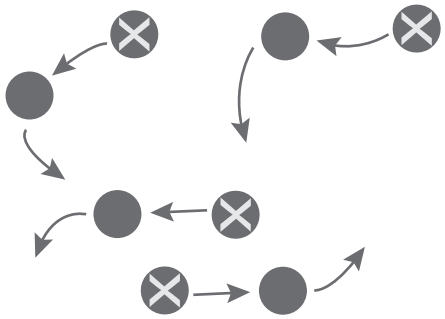
ACTIVIDADES

4. Los árboles y los enanos leñadores (13'/25')
Cinco o seis enanos leñadores persiguen a los árboles para talarlos. El árbol pillado por un enano se tiene que tumbar en el suelo boca arriba hasta que otro árbol le salte por encima 2 veces.
Se van cambiando los roles.
Los árboles también van cambiando de tamaño. Primero son individuales, luego de dos personas… así los saltos tendrán que ser más largos.

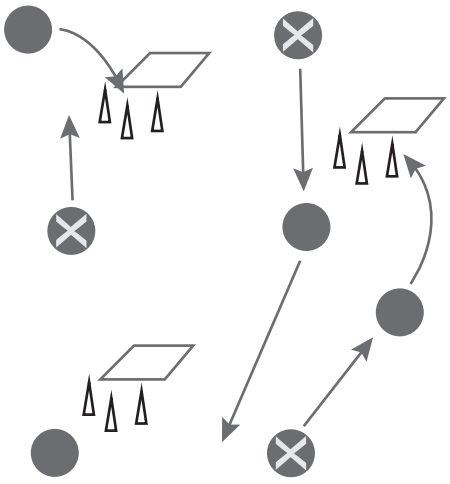
GRÁFICO



5. Enanos y gigantes (10'/35')
Cinco o seis gigantes persiguen a los enanos. Si les pillan tendrán que ponerse en cuadrupedia y para volver a ponerse de pie un compañero les tendrá que saltar por encima.
Se van cambiando los roles.



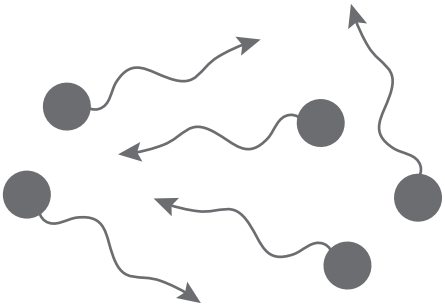
6. El dragón y los enanos (10'/45')
Los alumnos construyen un pequeño refugio haciendo un cuadrado con los conos y colocan a un lado la colchoneta. El acceso al refugio se realizará saltando la colchoneta. Cinco o seis dragones (con petos y una pelota de foam) persiguen a los enanos lanzando pelotas de foam simulando fuego. El enano pillado se coloca el peto convirtiéndose en dragón y el dragón se convierte en enano. Los enanos se pueden esconder en los refugios donde los dragones no les pueden pillar, pero solo podrán permanecer allí 5 segundos.



VUELTA A LA CALMA

6. Dibujando al caminar (10'/55')
Cada alumno caminando por el espacio intenta escribir palabras (por ejemplo ENANO, DRAGÓN, FUEGO…) con letras mayúsculas. Cada letra tiene que ser muy grande para que se utilice mucho espacio y habrá que ir con cuidado, parando o aumentando el tamaño de los pasos para no chocarse con el resto de compañeros.

De forma libre por el espacio



¡LO PASAMOS COMO ENANOS II!

SESIÓN 6.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
Coordinar los desplazamientos con los lanzamientos. (D, E)
Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

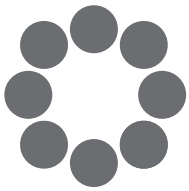
Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos. Diferentes tipos de lanzamientos.
Coordinación óculo-manual.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Dados, aros, pelotas de foam, cuerdas, petos.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Enanos veloces (9'/12') Organizamos la clase en grupos de 3 o 4 alumnos. Señalamos un pequeño recorrido con un punto de salida y llegada común (por ejemplo media pista de fútbol sala o la pista de baloncesto). Cada equipo ha de completar un número de vueltas (por ejemplo 15), para eso el primer equipo tira el dado y sale corriendo para dar tantas vueltas como puntuación haya marcado el dado, a continuación el segundo equipo, el tercero, etc. Se van apuntando las vueltas que da cada equipo y el primero que complete el objetivo fijado ganará, serán los enanos más rápidos. Al ser un ejercicio intenso el profesor jugará con los ritmos de tirada de los dados para gestionar los descansos.	Grupos de 3-4 alumnos
3. Estiramientos (3'/15')	En círculo 



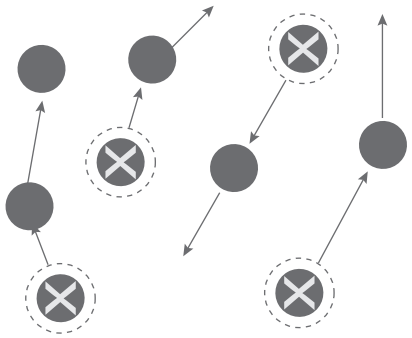
¡LO PASAMOS COMO ENANOS II!

PARTE PRINCIPAL

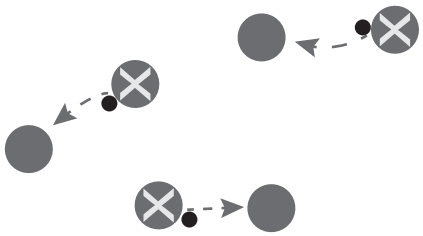
ACTIVIDADES

4. Enanos hambrientos (10'/25')
Seis alumnos son los enanos hambrientos que llevan aros grandes e intentan conseguir comida andante, rol que asumirán el resto de alumnos. Para ello los enanos tendrán que correr detrás de la comida y lanzarles el aro por encima de la cabeza para atraparlos. Cuando esto ocurra intercambiarán los papeles.

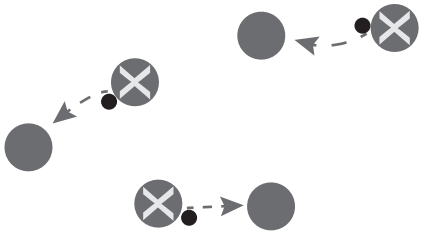
GRÁFICO



5. Los enanos van de caza (10'/35')
Un tercio aproximadamente de los alumnos portará una pelota de foam y serán enanos cazadores que intentarán alcanzar con la pelota (solo se puede golpear por debajo de la cabeza) al resto de alumnos sin ella (animales) En el momento que un enano alcanza a un ogro, este se convierte en enano y puede recoger la pelota de foam y comenzar la caza. Si el enano falla el lanzamiento, recoge la pelota y sale a perseguir a otro ogro hasta que consigue cazar a uno.



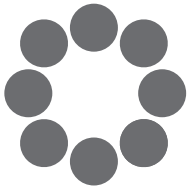
6. Batalla de enanos (15'/50')
Dividimos la clase en tres equipos (diferenciados con petos): cada equipo tiene un arma distinta y solo puede atacar con ese arma. Un grupo contará con arcos (pelotas de foam), otro contará con sus manos y los últimos contarán con cuerdas que arrastrarán por el suelo. Los enanos de las pelotas de foam atacan a los que van sin armas, y estos a los que van con cuerdas.
Si un jugador es alcanzado (por una pelota, por una cuerda o tocado con la mano) deberá abandonar el terreno de juego y dar una o dos vueltas corriendo al campo de juego antes de volver a incorporarse. Los alumnos contarán a cuántos enemigos alcanzan en cada ronda.
Realizaremos siempre al menos tres rondas para que puedan intercambiarse los papeles.



VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos (5'/55')
Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo





TRANSPORTAMOS OBJETOS Y ENANOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
Realizar desplazamientos transportando diferentes objetos. (E)
Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Desplazamientos sobre compañeros.
Lanzamientos a móviles en movimiento.
Ejercicios de carga de compañeros.

MATERIALES

Bancos suecos, conos, pelotas de foam, petos, colchonetas.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

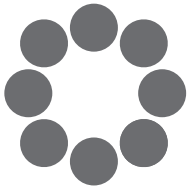
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

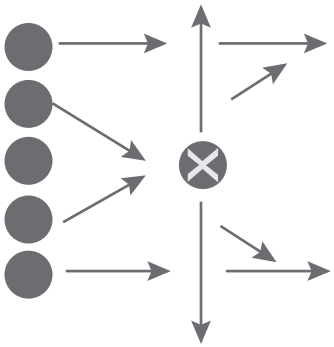
En círculo



2. La cueva del ogro (7'/10')

Un alumno asume el rol de ogro y se sitúa en medio de un campo establecido. El resto de alumnos (enanos) situados a un lado del campo tendrán que lograr cruzar al otro lado sin ser atrapados por el ogro que solo podrá moverse en una línea o espacio delimitado para él. Cuando el ogro toca a un enano se convierte en ogro también.

Para aumentar la duración del juego los ogros pueden desplazarse solo a la pata coja.



4. Estiramientos (2'/12')

En círculo





TRANSPORTAMOS OBJETOS Y ENANOS

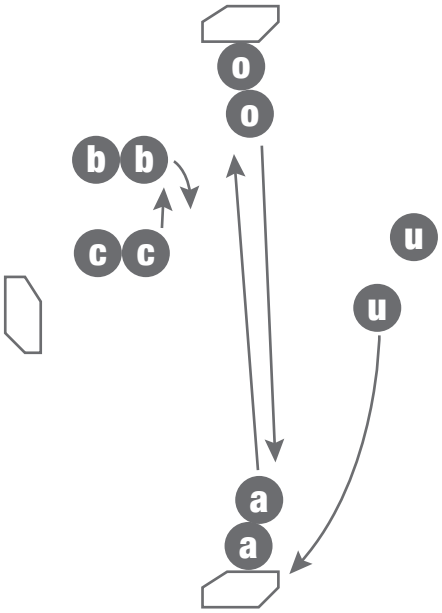
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

4.Enanos al galope (10'/20')
Dividimos la clase en dos equipos. Cada equipo se divide en parejas (con peso y altura parecidos) y utilizarán un banco sueco para subirse a caballito uno encima de otro. Una vez subidos al caballo deberán intentar derribar a otros jinetes con las manos y los caballos podrán empujarse. Cuando una pareja es derribada debe acudir de nuevo a los bancos, donde podrán intercambiar el rol.

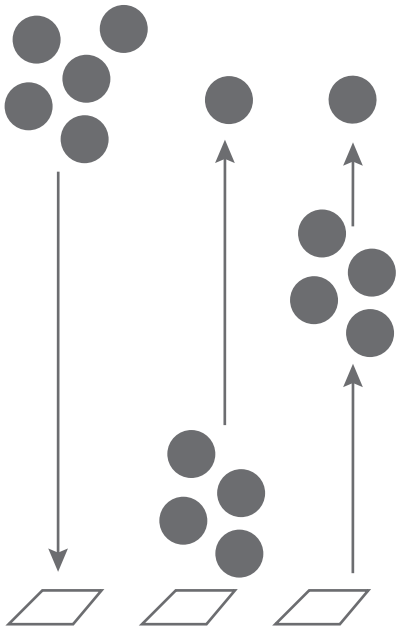
En 2 grandes grupos



5. Evacuación de enanos heridos (13'/35')
Dividimos a los alumnos en grupos de 5. Un alumno es el herido en el campo de batalla y se sitúa en un punto alejado del resto de compañeros de su equipo. Los otros 4 alumnos son la patrulla de emergencia que debe recoger al alumno herido (arrastrándole encima de la colchoneta) y llevarlo a la zona de partida. Una vez en la zona de partida uno de los 4 alumnos del grupo pasará a ocupar el lugar del herido en el campo de batalla hasta que todos adopten este rol. Podemos plantear la actividad como una competición entre patrullas de emergencia y ver quién es capaz de rescatar antes a todos los heridos del campo de batalla.

- Lo mismo pero haciendo una carrera de relevos de ida y vuelta cambiando los roles.
- Igual pero haciendo un circuito de minas creado con conos.

Grupos de 5 alumnos





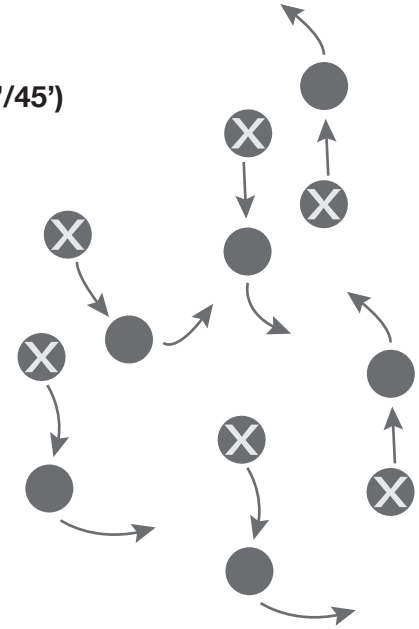
TRANSPORTAMOS OBJETOS Y ENANOS

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. En busca del tesoro de los dragones (10'/45')
La mitad de la clase (recordad estrategias para dividir la clase rápidamente) son enanos que han robado una piedra del tesoro, para ello llevan un cono invertido con una pelota de foam encima simulando el tesoro robado. La otra mitad de los alumnos son los dragones enfurecidos que, con una pelota, intentan alcanzar con «su fuego» a los enanos. Si un enano es alcanzado intercambiará el papel con el dragón. Ganan los que una vez terminado el tiempo sean portadores del tesoro.

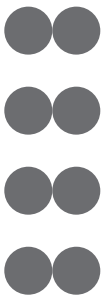
GRÁFICO



VUELTA A LA CALMA

7. Tras la dura batalla (10'/55')
Un miembro de la pareja tumbado boca abajo. Aprovechando las pelotas que se han utilizado, el compañero le dará un masaje haciéndolas rodar por su espalda.

Por parejas





ORIENTÁNDONOS POR EL COLE

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
Realizar desplazamientos transportando diferentes objetos. (E)
Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Desplazamientos y transporte de objetos y compañeros.
Velocidad de reacción.
Cambios de dirección.
Juegos de estrategias.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

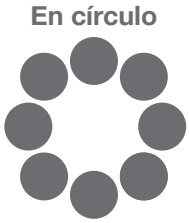
Pelotas, aros, petos.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

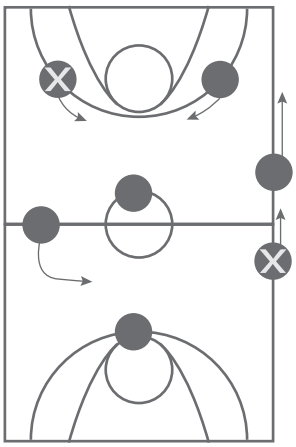
GRÁFICO



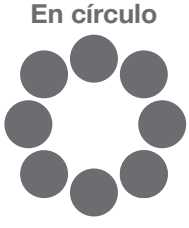
2. Come-enanos (4'/7')

Dos jugadores identificados son ogros hambrientos de carne de enano. El resto de alumnos son enanos que solo pueden moverse por «los caminos de enanos» utilizando las líneas del campo.

El número de ogros variará en función del espacio y del número de líneas por donde poder desplazarse.



3. Estiramientos (3'/10')





ORIENTÁNDONOS POR EL COLE

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Los enanos codiciosos (20'/30')

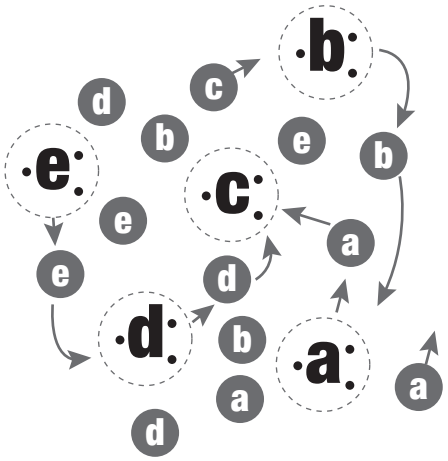
Cada grupo de enanos (diferenciados con petos) tiene un aro (cofre) con pelotas de varios tipos y tamaños encima (tesoro) que estarán repartidos por todo el terreno de juego. Cada alumno intentará robar el tesoro de sus compañeros (de uno en uno) y que no le roben el suyo. Podemos enriquecer la forma el juego con diversas variantes:

- Competir por colores: rojos contra azules, amarillos contra verdes…
- Dar un valor a cada tipo de pelota o balón y al final de cada ronda sumar puntos.

Jugar 10 minutos a la versión original y otros 10 a la variante.

GRÁFICO

En 4-5 grupos



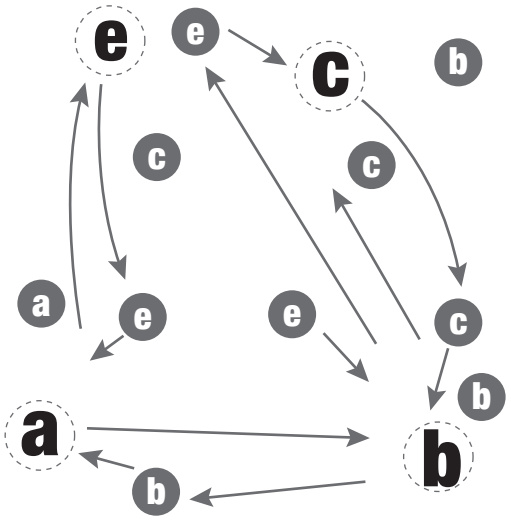
5. La batalla final (15'/45')

Cada equipo con petos de un color. En cada campo el profesor pintará con tiza un gran círculo (que el equipo defensor no puede pisar) en el que cada equipo por igual situará su tesoro compuesto por pelotas de diferente tamaño. Gana el equipo que al terminar tenga el tesoro más grande (más balones) en su círculo. Se puede dar valor distinto si hay diferentes tipos de balones.

Es un juego de la bandera con las siguientes reglas:

- El enano que sea tocado mientras va en busca del tesoro tendrá que volver a su campo y contar hasta 15 antes de volver a salir.
- El enano que sea tocado una vez haya cogido una pelota (una parte del tesoro) tendrá que devolverla al círculo y comenzar de nuevo.
- Si un enano tiene parte del tesoro y van a tocarle, puede pasar el tesoro a otro enano antes de ser tocado.

En 2 grandes grupos



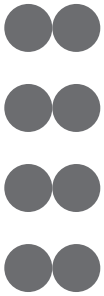
VUELTA A LA CALMA

6. Vencedores y vencidos (10'/55')

Se hacen parejas con uno de cada equipo del ejercicio anterior y realizamos al compañero un masaje con la pelota. Los turnos cambiarán.

El profesor hará la siguiente reflexión. Todos los equipos han tenido bajas por lo que se puede decir que en una guerra todos pierden.

Por parejas





ANEXO1

Hoja de observación para las sesiones

C: Conseguido **P:** En proceso **NC:** No conseguido	Desplazarse con carrera coordinada, con alternancia brazo-pierna y un apoyo adecuado del pie.	Desplazarse de forma coordinada realizando cambios de dirección, sentido y ritmo.	Adapta y coordina los desplazamientos con otras habilidades motrices: salto.	Adapta los desplazamientos a las condiciones de los juegos.	Respeta las normas y reglas de los juegos y actividades que se propone.	Mantiene una disposición favorable a la superación y al esfuerzo.
Alumno 1						
Alumno 2						
Alumno 3						
Alumno 4						
Alumno 5						
Alumno 6						
Alumno 7						

¿DÓNDE ESTAMOS?



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

La percepción espacial es un contenido de vital importancia que está muy presente en nuestra vida cotidiana, estamos continuamente calculando las distancias para salvar los obstáculos y adaptar la velocidad al espacio. El área de Educación Física debe favorecer la adquisición de las capacidades perceptivo-motrices del alumno. Estas capacidades se estructuran desde dos ámbitos de conocimiento: el propio cuerpo y el entorno.

La actividad física se desarrolla en unas coordenadas espaciales concretas, es muy importante que nuestros alumnos exploren el espacio en el que interactúan respecto a los objetos y compañeros que los rodean.

Por todo ello centraremos el trabajo de esta U.D. en el desarrollo de las nociones asociadas a relaciones espaciales y al uso del espacio utilizando el juego como elemento vehicular para la adquisición de nuevas capacidades.








UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A. Orientarse en el espacio respecto a sí mismo, a los otros y a los objetos, tanto en movimiento como estático.
B. Apreciar y adaptar la velocidad, dirección y distancia respecto a los otros y a objetos en movimiento.
C. Utilizar las habilidades básicas en la resolución de problemas que impliquen una adecuada percepción espacial.
D. Representar gráficamente del espacio al plano y del plano al espacio.
E. Realizar recorridos representados gráficamente.
F. Realizar de forma autónoma actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad.

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia lingüística (CML)
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
Competencia digital (CD)
Competencias sociales y cívicas (CSC)
Conciencia y expresiones culturales (CEC)
Aprender a aprender (AA)
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

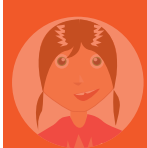
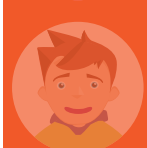
CML	CMCT	CD	CSC	CEC	AA	SIEE
x	x				x	x

BLOQUES DE CONTENIDOS

*Se marcan los bloques de contenidos para facilitar al profesorado hasta la implantación de la LOE en todos los cursos.

El cuerpo: imagen y percepción	Habilidades motrices	Actividades físicas artístico-expresivas	Actividad física y salud	Juegos y deportes
X	X		X	X





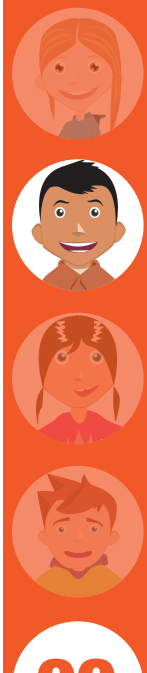
UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

CONTENIDOS

Nociones topológicas: derecha/izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de…
Nociones espaciales: sentido, dirección, orientación y simetrías.
Los planos: trayectorias y recorridos.
Realización de juegos de agrupaciones, dispersiones y persecución.
Utilización de las relaciones topológicas simultáneamente.
Apreciación y adaptación de distancias, sentidos y velocidades tanto en los desplazamientos propios como de móviles y de los demás.
Exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
Realización de recorridos de orientación y representación en el plano.
Realización de tareas que impliquen el uso de distintas intensidades de movimiento.
Adaptación de los ritmos orgánicos (respiración, ritmo cardíaco) a distintas actividades.
Valoración de las posibilidades y limitaciones relacionadas con la utilización de las nociones espaciales.
Colaboración y cooperación para un buen desarrollo de las tareas.
Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias individuales en los niveles de habilidades.
Adquisición del hábito del cumplimiento de las normas del área de Educación Física.

METODOLOGÍA

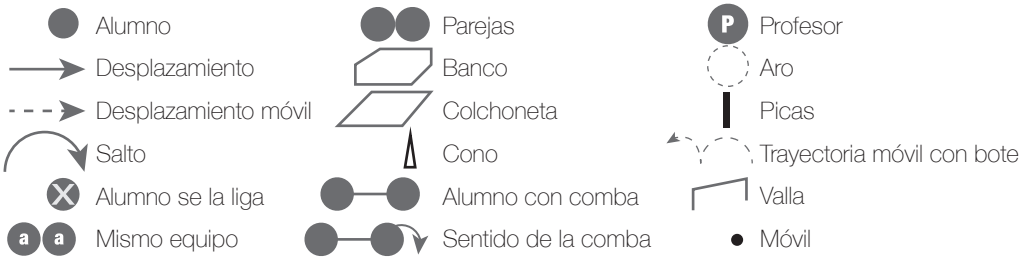
Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.
Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.
Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



¿DÓNDE ESTAMOS?



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS



RECURSOS MATERIALES

Aros.
Conos de colores.
Pañuelos.
Colchonetas.
4 bancos suecos.
Aros grandes.
Cronómetro.
Picas.
Papel, lapicero y borrador.
Plano del colegio: 1 por alumno.
Baliza móvil.

EVALUACIÓN

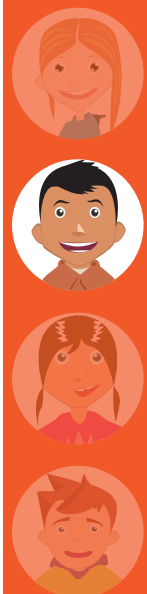
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Desplazarse y saltar, combinando ambas habilidades de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.

A.1 Coordina los desplazamientos y saltos de distintas formas, con velocidades variables, con cambios de dirección y sentido y franqueando obstáculos.
A.2 Se equilibra al combinar diferentes tipos de desplazamientos y/o saltos.
A.3 Resuelve problemas motores para orientarse en el espacio adaptando los desplazamientos y saltos a las nuevas condiciones.

B. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo.

B.1 Ocupa posiciones en el terreno en situaciones de oposición que faciliten el juego: espacios libres y orientarse en la dirección de juego.





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

C. Participar del juego y las actividades deportivas con conocimiento de las normas y mostrando una actitud de aceptación hacia las demás personas.

C.1 Participa en el juego con un grado aceptable de eficacia motriz.
C.2 Se implica plenamente en los juegos a través del desarrollo de la condición física.
C.3 Favorece las buenas relaciones entre los participantes: respetar las normas, evitar discriminaciones y actitudes de rivalidad, tener en cuenta a los demás…

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Hoja de observación (anexo 3) que se utilizará en las sesiones 4 y 8.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Delante, detrás… 1, 2, 3. **Breve descripción:** Nociones topológicas. Derecha/ izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de…

Sesión 2: ¿Qué sentido tiene esto? **Breve descripción:** Nociones topológicas y uso del espacio. Sentido, dirección.

Sesión 3: Simetrías. **Breve descripción:** Nociones topológicas y uso del espacio. Sentido, dirección y simetrías.

Sesión 4: Planeando. **Breve descripción:** Planos: trayectorias y recorridos.

Sesión 5: Planeando II. **Breve descripción:** Planos: trayectorias y recorridos.

Sesión 6: Orientación I. **Breve descripción:** Orientación espacial.

Sesión 7: Orientación II. **Breve descripción:** Orientación espacial. Uso de plano, diseño de recorridos.

Sesión 8: Orientándonos por el cole. **Breve descripción:** Carrera de orientación. Uso de planos, diseño de recorridos.



DELANTE, DETRÁS…1,2,3

SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Consolidar los conceptos topológicos básicos. (A)
Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en estático. (B)
Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)
Realizar de forma autónoma actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Nociones topológicas. Derecha/izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de…

MATERIALES

Aros, conos y pañuelos.

OBSERVACIONES

Debido a la intensidad de los saltos es importante dedicar un tiempo suficiente a calentar.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

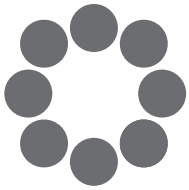
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

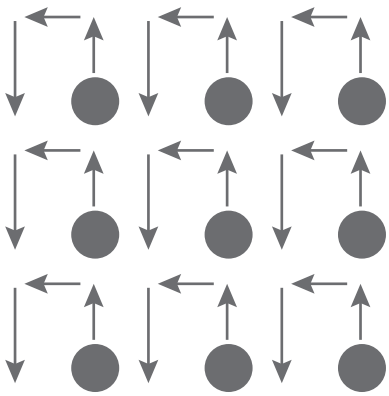
GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo

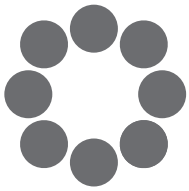


2. Adelante, detrás… derecha, izquierda (4'/7')
Distribuidos por el espacio, todos mirando a una pared del gimnasio. El profesor va ordenando hacia dónde tienen que ir desplazándose en carrera. El profesor puede decir adelante, atrás, derecha, izquierda, giro…



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





DELANTE, DETRÁS…1,2,3

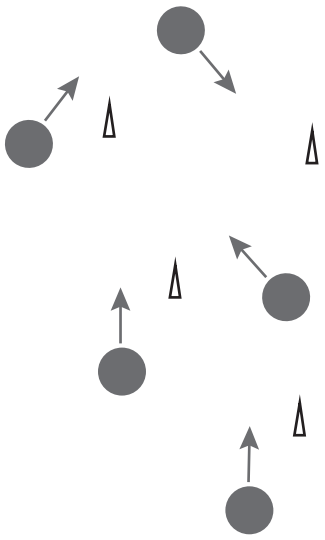
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

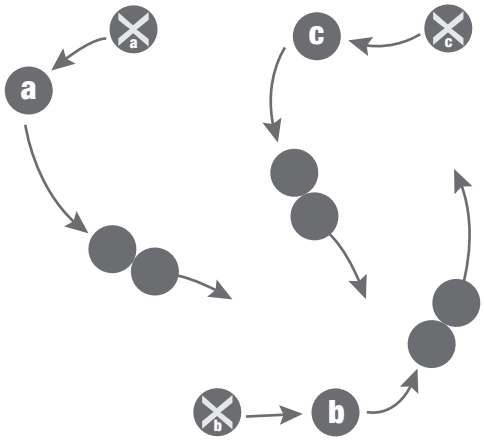
De forma individual

4. Recorrido espacial (10'/20')
Situamos los aros y los conos dispersos por el espacio. Los jugadores corren libremente y el profesor indica cómo deben orientarse respecto al material: derecha/izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de… Ejemplo: a la derecha del cono, a través de un aro, alrededor de un cono, debajo de una colchoneta…



Por parejas

5. ¡A tu lado! (10'/30')
La mitad de los alumnos organizados por parejas, dispersos por el espacio, ocupan una posición de la que no se mueven. La otra mitad, en parejas también, trabajan de la siguiente manera: uno de cada pareja la liga (alumno 1) y porta un pañuelo; el otro (alumno 2) intenta escapar y no ser alcanzado. El alumno 2, para salvarse, tiene que colocarse a la derecha o izquierda de alguna de las parejas fijas. Una vez situado junto a la pareja, el alumno más alejado de él saldrá corriendo. Si el jugador que lleva pañuelo pilla al alumno que huye se intercambian roles.





DELANTE, DETRÁS...1,2,3

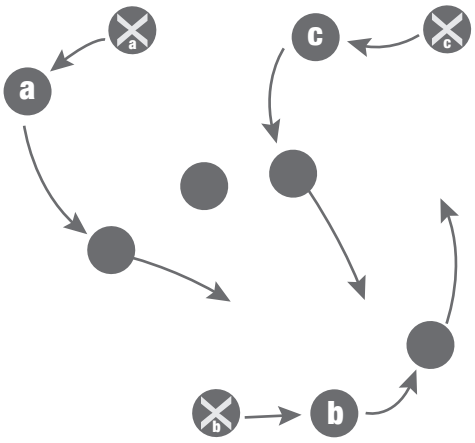
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. Arriba y abajo (10'/40')
Dividimos la clase en 3 grupos. 1/3 de alumnos se ubican dispersos por el espacio de forma fija con las piernas abiertas. Los otros 2/3 de alumnos forman parejas. De cada pareja uno la liga (alumno 1) portando un pañuelo y el otro (alumno 2) intenta escapar y no ser cogido. Para salvarse, el alumno 2 tiene que colocarse debajo de las piernas de un compañero estático. En ese momento este jugador saldrá corriendo para no ser cogido y el alumno 2 ocupará su puesto con las piernas abiertas.

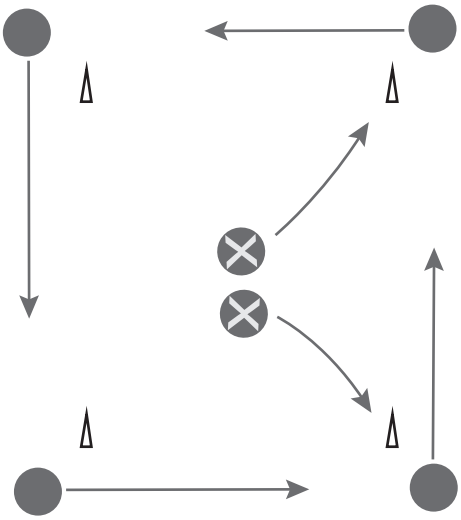
GRÁFICO

En 3 grandes grupos



7. Las cuatro esquinas (10'/50')
Señalizar las 4 esquinas con conos separados por 6/8 m. Realizar grupos de 6 alumnos donde 2 de ellos se ubican en el centro (la ligan) y el resto en una esquina. A la señal del profesor, los alumnos situados en las esquinas intentan cambiar de esquina (a la que quieran) y los jugadores del centro intentan ocupar una de ellas. Los jugadores que se queden sin esquina pasan a ligar la siguiente ronda.

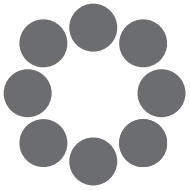
Se puede realizar también el juego sin que el profesor dé la señal de cambio y sean los propios alumnos los que decidan cuando cambian. De esta manera favorecemos la capacidad de decisión pero el juego puede ser menos activo.



VUELTA A LA CALMA

8. Estiramientos (5'/55')
Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo





¿QUÉ SENTIDO TIENE ESTO?

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Consolidar las nociones topológicas y espaciales básicas. (A)
Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en estático. (B)
Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)

CONTENIDOS

Nociones topológicas. Derecha/izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de…

MATERIALES

Colchonetas, conos y 4 bancos suecos.

OBSERVACIONES

Nociones topológicas y uso del espacio. Sentido, dirección.

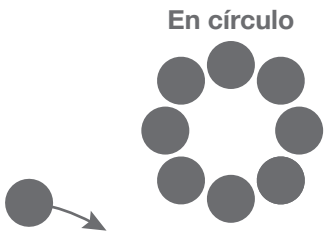
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

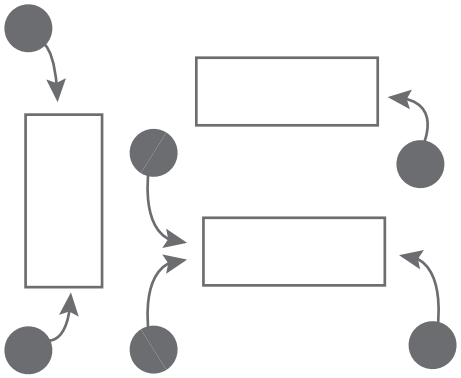
GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

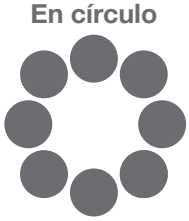


2. Sardinas en lata (6'/9')

El profesor coloca aleatoriamente varias colchonetas por el terreno de juego. Los alumnos corren libremente y cuando el profesor diga «sardinas en lata», los alumnos deberán agruparse y tumbarse en las colchonetas boca arriba, paralelos y contrarios, en grupos de 4 o 5. A la voz de «sardinas a la mar», los alumnos se dispersan y se mezclan de nuevo.



3. Estiramientos (3'/12')





¿QUÉ SENTIDO TIENE ESTO?

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4.Voy y vengo (15'/27')

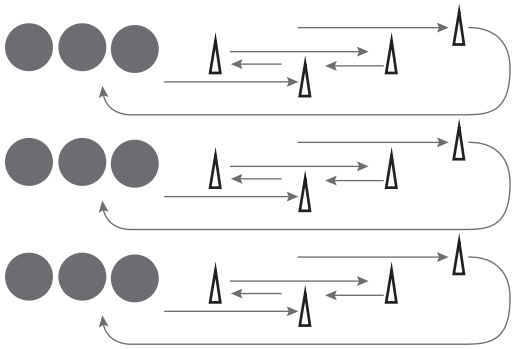
Organizamos la clase en grupos de 3-4 alumnos que se sitúan en fila por grupos. Por cada grupo situaremos 4 conos en fila y separados uno de otro 2 metros.

A la señal del profesor el primero del grupo sale en carrera hacia delante hasta el segundo cono. A continuación, en carrera hacia atrás, retrocede hasta el primer cono, continúa en carrera hacia delante hasta el tercero y retrocede hasta el segundo. Desde ahí seguirá en carrera hacia delante hasta el cuarto cono y volverá en carrera hacia atrás hasta el primer cono para darle el relevo a su compañero que hará lo mismo. Consigue un punto el equipo que primero termine.

Realizaremos tantas rondas como grupos tengamos. Otorgaremos por cada ronda, puntos en función del nº de grupos (N), de esta forma el 1º tendrá N puntos, el 2º N-1, el 3º N-2 y sucesivamente hasta llegar a 1.

GRÁFICO

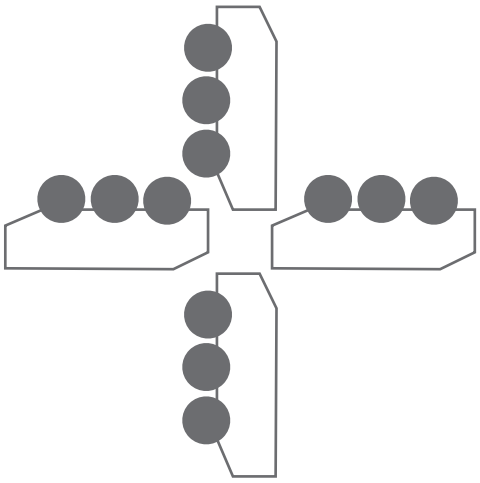
Grupos de 3-4 alumnos colocados en fila.



5. El carrusel (20'/47')

Dividimos la clase en 4 equipos. El profesor coloca 4 bancos suecos formando una cruz pero dejando sitio en el centro (4-5 m). Cada equipo se sitúa sentado en un banco con todos los alumnos orientados en la misma dirección. Los alumnos deberán atender a las siguientes consignas del profesor:

- Todos a la vez, dar la vuelta por fuera de la cruz y colocarse de nuevo libremente en su banco.
- Todos a la vez, dar una vuelta por fuera de la cruz y volver a sentarse en el mismo orden inicial.
- Todos a la vez, pero los pares corren en un sentido y los impares en otro.
- Carrera de relevos: cuando llega el primero sale el segundo, etc. El primer equipo en llegar gana.
- Carrera por números: se otorgará un punto al que gane su carrera. Los pares correrán en un sentido y los impares en el otro.



VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos (8'/55')

Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo





SIMETRÍAS

SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Consolidar las nociones topológicas y espaciales básicas. (A)
Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)
Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Nociones topológicas y uso del espacio. Sentido, dirección y simetrías.

MATERIALES

Aros grandes y pañuelos de colores.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

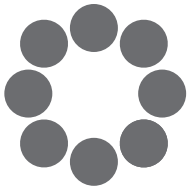
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

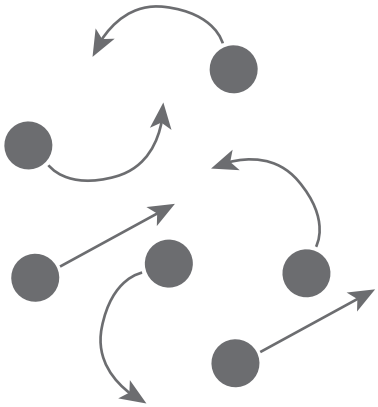
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



2. Naciendo una mariposa (4'/7')

Los alumnos se desplazan por el espacio simulando ser un gusano. A la señal del profesor se ponen de rodillas y simulan que les crecen unas alas. A la señal del profesor comienzan a desplazarse moviendo las alas y cada vez de forma más enérgica.



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





SIMETRÍAS

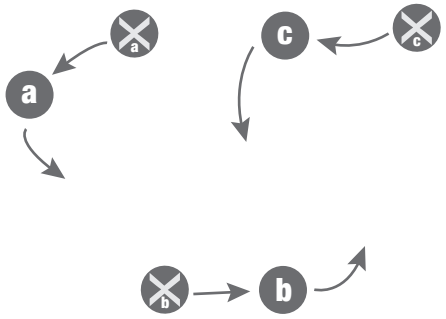
ACTIVIDADES

GRÁFICO

PARTE PRINCIPAL

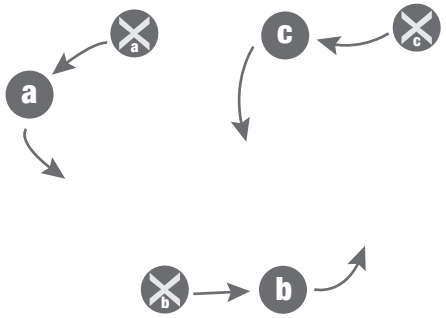
4.Cazamariposas (10'/20')
Agrupamos a los alumnos por parejas: uno lleva un aro (cazador) y persigue al otro (mariposa) hasta cazarlo. Cuando sea cazado se cambia el rol entre los alumnos.
Variante: Los cazadores persiguen a cualquier mariposa.

Por parejas



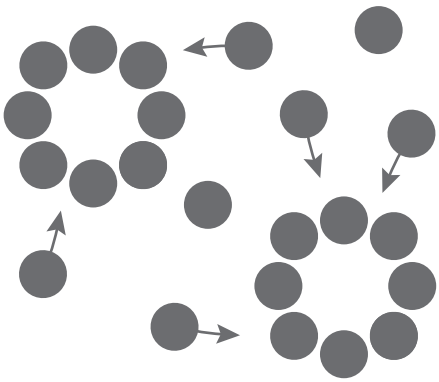
5. Cazamariposas de colores (15'/35')
Un miembro de la pareja es el cazador (con aro) y el otro miembro es mariposa (con pañuelo). Los cazadores solo pueden cazar a las mariposas que lleven el color de su aro.
Variante: Los cazadores pueden perseguir a las mariposas que lleven un pañuelo diferente al color de su aro.

Por parejas



6. Buscando casa (10'/45')
Se distribuyen aros por el espacio de juego. En cada aro se podrán situar un máximo de 5 alumnos. Los alumnos corren libremente y a la señal del profesor todos buscan un aro (la casa) donde meterse. Los alumnos que se queden sin aro tendrán que ir saltando a la pata coja o con los pies juntos hasta donde esté el profesor para poder empezar la siguiente ronda.

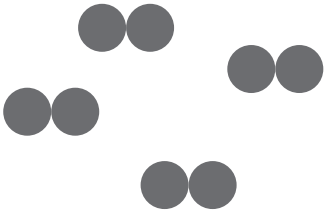
Libres por el espacio



VUELTA A LA CALMA

7. Relajando las alas (10'/55')
Por parejas. Uno de los compañeros sentado en el suelo y el otro le realiza un masaje en la espalda. Luego cambiamos el rol.

Por parejas





PLANEANDO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Consolidar las nociones topológicas y espaciales básicas. (A)
Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)
Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

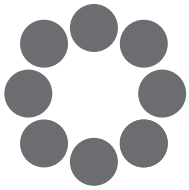
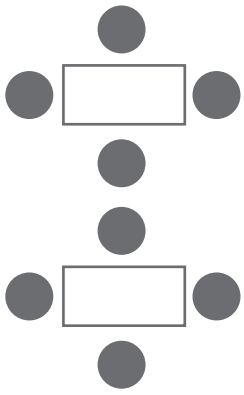
Planos: trayectorias y recorridos.

MATERIALES

Conos, colchonetas, cronómetros y aros.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. ¡A formar! (9'/12') Una colchoneta por cada grupo de 4 alumnos. Cada grupo sentado alrededor de la colchoneta. El profesor da órdenes y los grupos tienen que colocarse lo antes posible. Puntos (3, 2 y 1) para los grupos más rápidos. Ejemplos de órdenes: • De pie delante de la colchoneta. • De rodillas a la derecha de la colchoneta. • Tumbados boca abajo debajo de la colchoneta. • De pie en círculo ordenados por alturas.	Grupos de 4 alumnos 
3. Estiramientos (3'/15')	En círculo 



PLANEANDO

PARTE PRINCIPAL

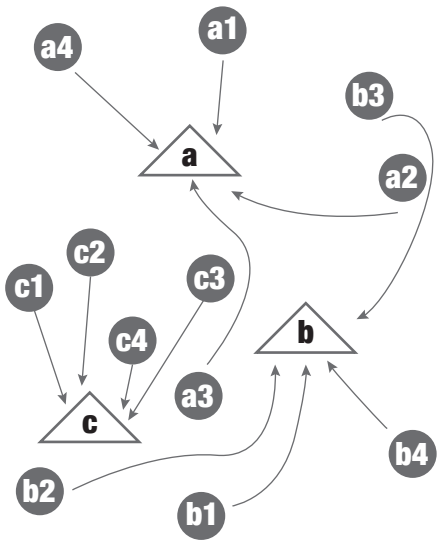
ACTIVIDADES

4.El sitio (10'/20')
Organizamos la clase en equipos de 4/5 jugadores. A cada equipo se le asigna un lugar en el espacio marcado con un cono. Asignamos un número del 1 al 5 a los miembros de cada equipo y los alumnos empiezan a correr libremente por el espacio. A la señal del profesor los alumnos tendrán que:
• Ordenarse del 1 al 5: ir a ocupar su cono y ordenarse numéricamente (tantas rondas como equipos).
• Ordenarse desde el 4 (4, 5, 1, 2, 3): se nombra un número y hay que ordenarse en función de él. Tantas rondas como equipos

Variante: pedir a los alumnos que se ordenen hacia atrás desde el final (5, 4, 3, 2, 1) o desde cualquier número que diga el profesor (3, 2, 1, 5, 4).

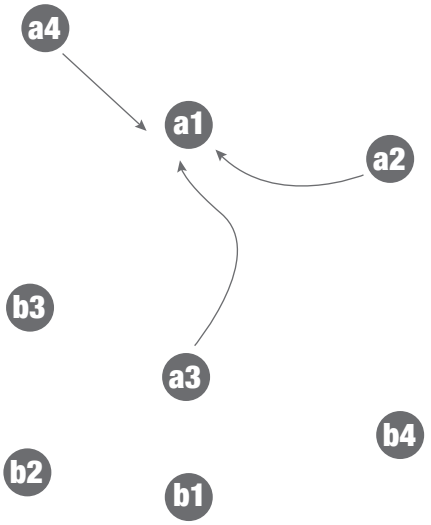
GRÁFICO

Grupos de 4-5 alumnos



5. Culos al suelo (15'/35')
Organizaremos la clase en equipos de 4/5 jugadores. Asignaremos un número del 1 al 5 a los miembros de cada equipo. Los alumnos corren libremente por el espacio pero no pueden correr juntos miembros del mismo equipo. El profesor dice un número del 1 al 5. El alumno que tenga ese número se sienta en el suelo, el resto de miembros del grupo tendrán que ir hacia él y se sentarán a cada lado de tal manera que queden ordenados según el número asignado.

Grupos de 4-5 alumnos





PLANEANDO

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. La falda hawaiana (10'/20')
Colocaremos todos los pañuelos dispersos por el suelo del terreno de juego. Los alumnos se sitúan boca abajo y también dispersos por el terreno. A la señal del profesor, los alumnos intentarán conseguir el mayor número de pañuelos posible para hacerse su «falda hawaiana». Además se tendrán en cuenta las siguientes consignas:
• Cuando un alumno pilla a un compañero puede elegir un pañuelo de su falda.
• El alumno que complete la falda de 6 colores levanta la mano y obtiene 1 pto.
• Si el alumno que tiene la falda completa es pillado tiene que dar 2 pañuelos.

GRÁFICO

Repartidos por el espacio de uno en uno

VUELTA A LA CALMA

7. A recoger (10'/55')
Realizamos 4 equipos, 3 de ellos se encargan de distribuir todo el material empleado en la sesión en 4 zonas. El profesor da la señal de salida y cronometra al equipo que tarda menos en recoger todo el material.

4 grupos



PLANEANDO II

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Consolidar las nociones topológicas y espaciales básicas. (A)
Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)
Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

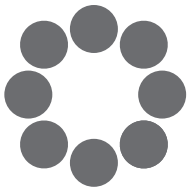
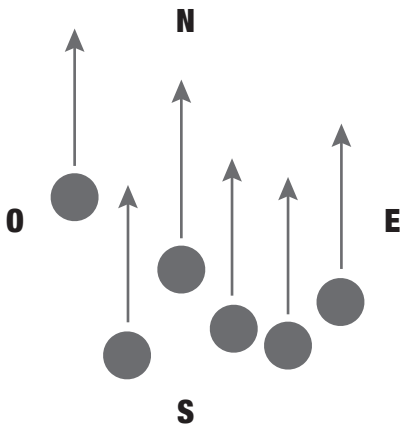
Planos: trayectorias y recorridos.

MATERIALES

Conos, colchonetas, cronómetros y aros.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Bienvenidos al… NORTE (6'/9') En el gimnasio o cualquier espacio cuadrangular el profesor pone un número a cada uno de los cuatro lados o les pone los puntos cardinales. Todos trotando de forma libre y a la señal del profesor hay que ir rápido a ese lado del cuadrado.	
3. Estiramientos (3'/12')	En círculo 



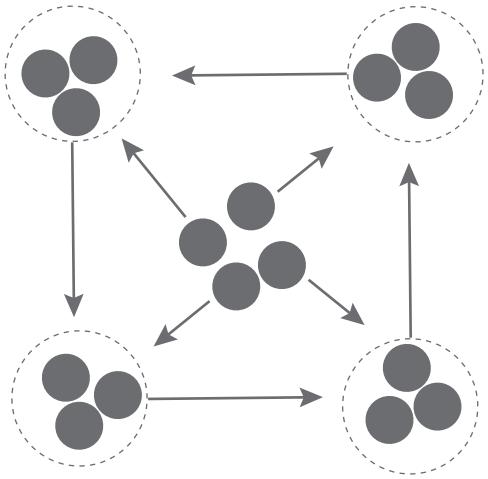
PLANEANDO II

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Las 4 esquinas al mogollón (13'/25')
El profesor sitúa un aro en cada una de las 4 esquinas con una separación aproximada de 10 m. Organizamos 4 grupos de 4 alumnos que ocupan las esquinas (aros), el resto de la clase se sitúa en el centro. A la señal del profesor, los jugadores situados en las esquinas intentarán cambiar de esquina y los jugadores del centro aprovecharán este momento para ocupar las esquinas que queden libres. Los jugadores que no consigan situarse en una esquina pasarán al centro.

GRÁFICO

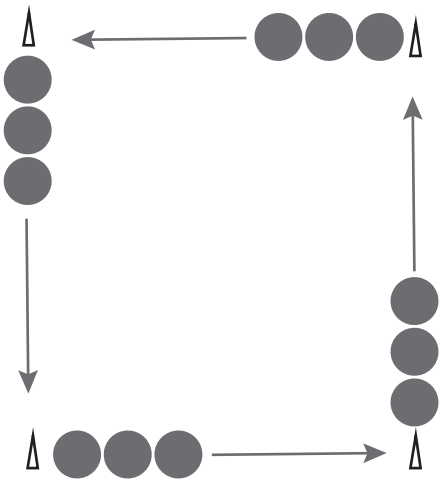


5. La antorcha olímpica (20'/45')
El profesor señaliza las 4 esquinas con conos de 4 colores diferentes. El primer alumno situado en cada una de las esquinas será el portador de la antorcha (cono invertido agarrado con la mano) del color de su esquina. A la señal del profesor, el portador de la antorcha saldrá para llevarle la antorcha al siguiente compañero que está en el siguiente cono y así entre los cuatro conseguir que la antorcha dé la vuelta completa.

En la siguiente ronda se puede llevar la antorcha en vez de hasta el primer cono hasta el segundo (y se recorren 3 lados del cuadrado).

Variantes:
- Una vuelta completa más un lado.
- Por parejas.
- De espaldas.

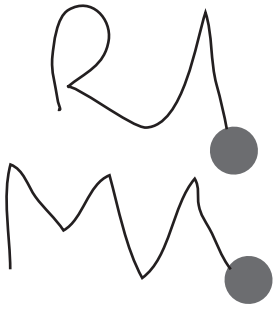
Grupos de 4 alumnos



VUELTA A LA CALMA

6. Dibujando al caminar (10'/55')
Cada alumno camina por el espacio e intenta escribir su nombre con letras mayúsculas. Cada letra tiene que ser muy grande para que se utilice mucho espacio y hay que ir con cuidado, parando o aumentando el tamaño de los pasos para no chocarse con el resto de compañeros.

De forma libre por el espacio





ORIENTACIÓN I

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Apreciar direcciones y distancias respecto a objetos estáticos. (A)
Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)
Representar gráficamente del plano al espacio. (D)
Realizar recorridos representados en planos. (E)
Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Orientación espacial.
Representación de recorridos.

MATERIALES

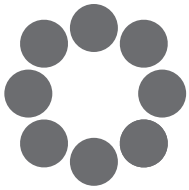
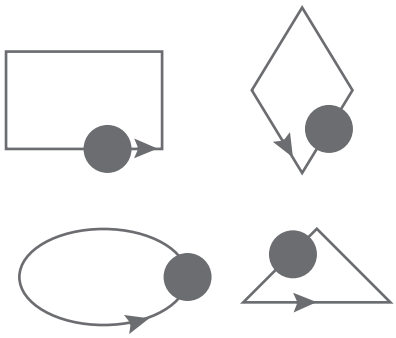
Aros, conos, picas, bancos suecos, colchonetas. Circuitos 1, 2, 3 y 4. (ANEXO 1)

OBSERVACIONES

Podemos realizar los grupos por niveles de competencia motriz.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Recorrido matemático (4'/7') Los alumnos, cada uno a su ritmo, deben ir corriendo imaginando que van sobre diferentes figuras geométricas que estuvieran dibujadas en el suelo. Primero hacen un recorrido simulando un triángulo, luego un cuadrado, un pentágono… Variante: el propio profesor dice el número de lados que debe tener la figura.	
3. Estiramientos (3'/10')	En círculo 



ORIENTACIÓN I

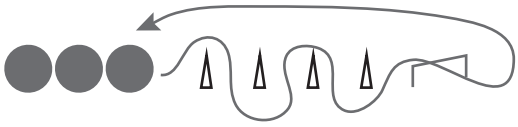
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Recorridos de orientación espacial **(10'/20')**
El profesor divide la clase en grupos de 5/6 alumnos. A cada grupo se le facilita 4 circuitos impresos en papel (Anexo 1) que tienen que preparar en el espacio con diverso material. Una vez montado el circuito, cada alumno lo realiza 4/5 veces. Una vez terminadas todas las rondas, se desmonta el circuito y pasan a montar el siguiente.

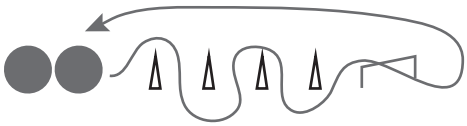
GRÁFICO

Grupos de 5 alumnos



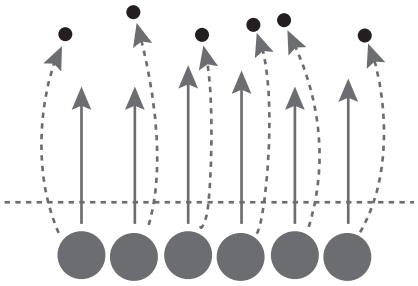
5. ¡Diseña tu recorrido! (15'/35')
El profesor divide la clase en grupos de 5/6 alumnos. Cada grupo diseña 1 o 2 recorridos propios diferentes que deberán realizar luego 4/5 veces.
Podemos realizar los grupos por niveles de competencia motriz.

Grupos de 5 o 6 alumnos



6. En busca de mis zapatillas perdidas **(15'/50')**
Todos los alumnos se descalzan detrás de una línea. A la señal del profesor, lanzan sus zapatillas por el espacio. A una nueva orden, los alumnos salen corriendo a buscar sus zapatillas y tienen que volver detrás de la línea de lanzamiento, ponerse las zapatillas y sentarse. Realizaremos varias rondas.

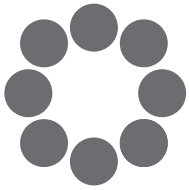
Variante: cogidos de la mano por parejas o tener que coger las zapatillas de mi compañero.



VUELTA A LA CALMA

9. Estiramientos (5'/55')
Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo





ORIENTACIÓN II

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Apreciar direcciones y distancias respecto a objetos estáticos. (B)
Saber orientar e interpretar un plano e identificar la simbología que aparece en él. (D)
Practicar con diferentes juegos de pistas. (E)
Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Orientación espacial, usando planos…

MATERIALES

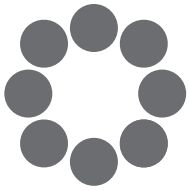
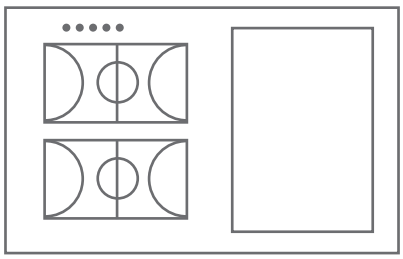
Papel, lapicero y borrador. Plano del colegio. Conos de colores.

OBSERVACIONES

Buscar plano del colegio en la red o diseñado por el propio profesor.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (2'/2')	En círculo 
2. Dibujando el mapa (10'/12') El profesor divide la clase en grupos de 4 alumnos. Cada grupo tiene que llevar papel, lapicero y borrador. La actividad consiste en realizar en grupo un mapa del centro de forma conjunta. Para ello, desde un punto de referencia que determine el profesor los alumnos trasladarán al plano los distintos elementos: pabellón, diferentes edificios, distintos patios, pistas, etc.	Grupos de 4 alumnos 
3. Carrera continua (3'/15')	Libres por el espacio
4. Estiramientos (3'/18')	En círculo 



ORIENTACIÓN II

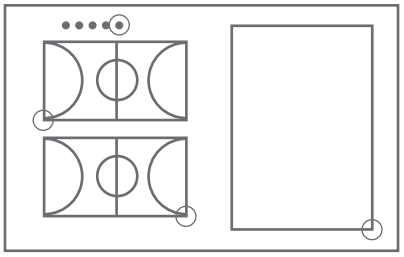
ACTIVIDADES

GRÁFICO

PARTE PRINCIPAL

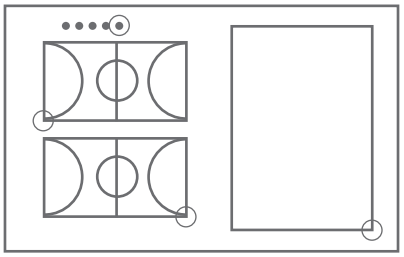
5. Esconde las balizas (15'/33')
Con los mismos grupos que en la actividad anterior, cada grupo esconde 4 conos del mismo color y marca en el mapa los puntos donde los han escondido numerándolos del 1 al 4.

Grupos de 4 alumnos



6. Encuentra las balizas (17'/50')
Los grupos se intercambian los mapas. Una vez están todas las balizas (conos) escondidas y situadas en el mapa, cada grupo, con la ayuda del nuevo mapa recibido, tendrá que encontrar las balizas que le han sido asignadas.

Grupos de 4 alumnos



VUELTA A LA CALMA

7. Recogida de balizas (5'/55')
En la última rotación, el equipo va caminando a recoger las balizas.

Por equipos



ORIENTÁNDONOS POR EL COLE

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Apreciar direcciones y distancias respecto a objetos estáticos. (B)
Saber orientar e interpretar un plano e identificar la simbología que aparece en él. (D)
Practicar con diferentes juegos de pistas. (E)
Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Carrera de orientación.
Uso de planos, diseño de recorridos.

MATERIALES

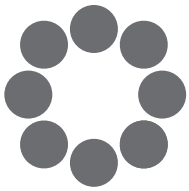
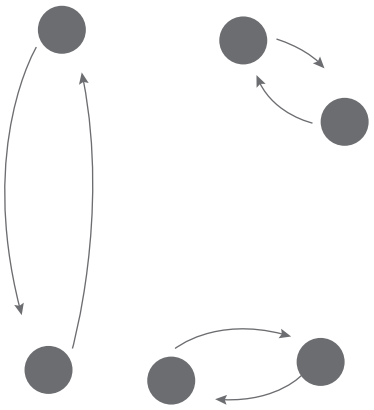
Plano del colegio: 1 por alumno. Lápices. Balizas móviles.

OBSERVACIONES

Ver cómo realizar la baliza en caso de no disponer.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Busco pareja (4'/7') Trotando suave por el espacio, a la señal hay que buscar una pareja y abrazarse. Quien se quede sin pareja, tiene que dar una vuelta un poco más larga que el resto.	
3. Estiramientos (3'/10')	En círculo 



ORIENTÁNDONOS POR EL COLE

PARTE PRINCIPAL

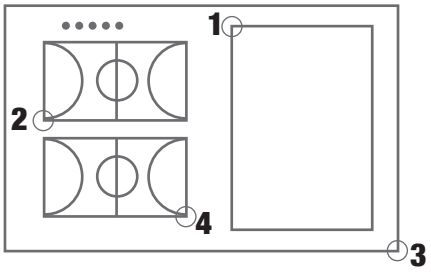
ACTIVIDADES

4. La baliza móvil (40'/50')
Organizamos a los alumnos por parejas. Cada pareja con una baliza, un plano del colegio y un lápiz. Un componente de cada pareja sale al exterior para situar la baliza móvil en un punto libremente elegido y señala con el lápiz en su plano este lugar mediante un círculo y el número 1 en el interior. Después vuelve al gimnasio para dar el lápiz y el plano a su compañero, que deberá encontrar la baliza, cogerla y llevársela a otro lugar repitiendo el proceso pero marcando el nuevo punto con el número 2. Los alumnos repetirán el proceso hasta llegar a colocar 4 balizas cada uno.

Una vez acabado el recorrido de 8 balizas (4 cada jugador), se cambian las parejas y se comienza una nueva ronda. Para evitar que los alumnos confundan balizas y haya cierto desorden en la clase, se puede asignar un código (una palabra, código alfanumérico, etc.) a cada baliza o utilizar folios de colores diferentes y asignar un color a cada pareja.

GRÁFICO

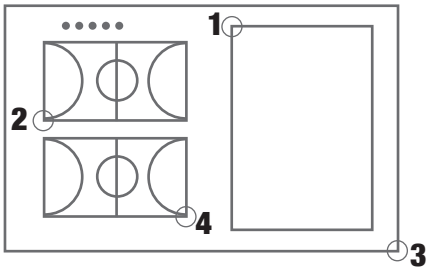
Por parejas



VUELTA A LA CALMA

5. Repasando (5/55')
Caminando en parejas, los alumnos intentan hacer el recorrido realizado, pasando por las 8 balizas y confirmando que los puntos del mapa corresponden con los lugares reales donde estaba la baliza.

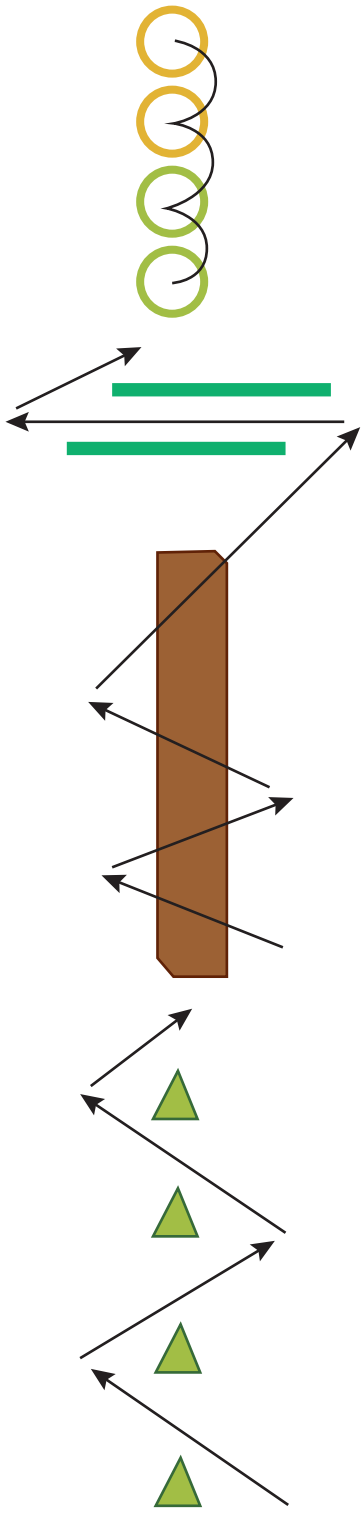
Por parejas



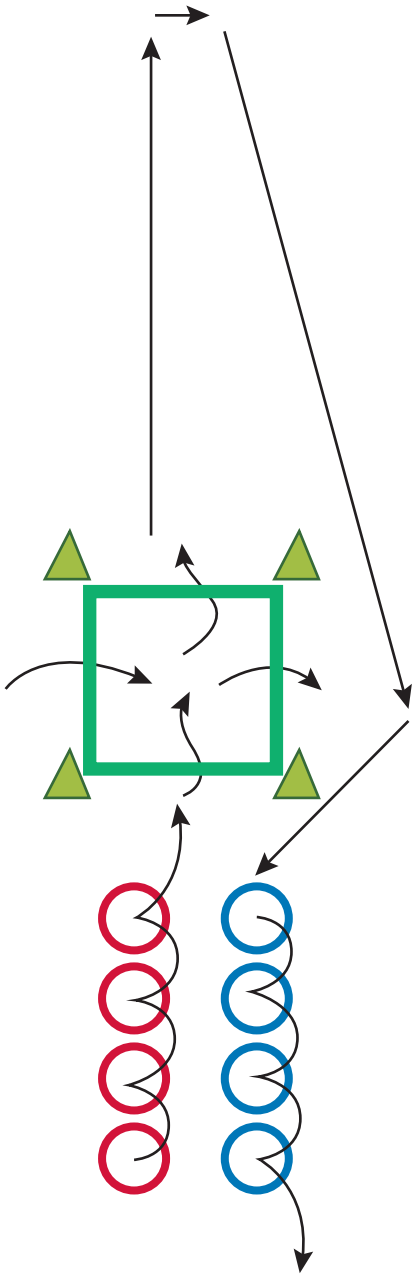


ANEXO 1

Circuito 1



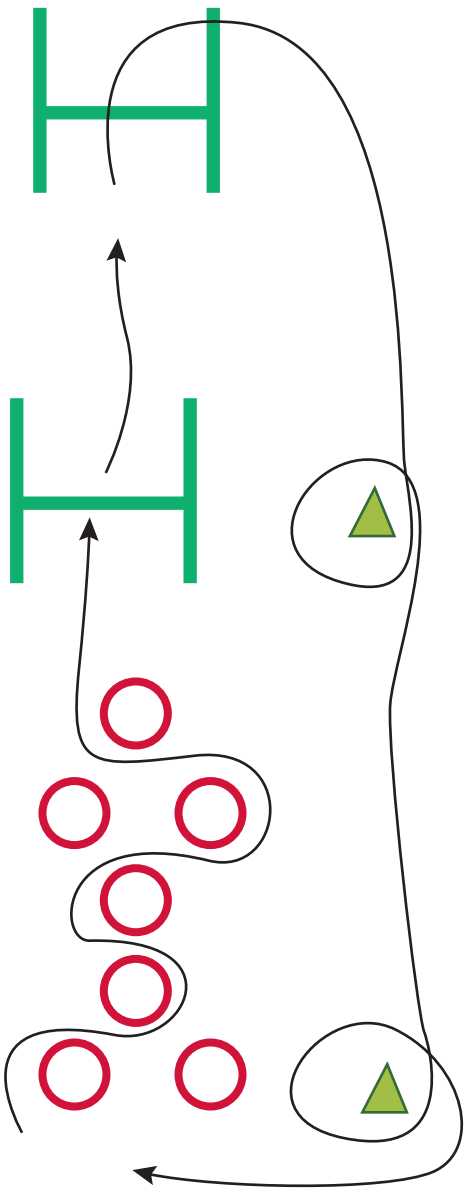
Circuito 2



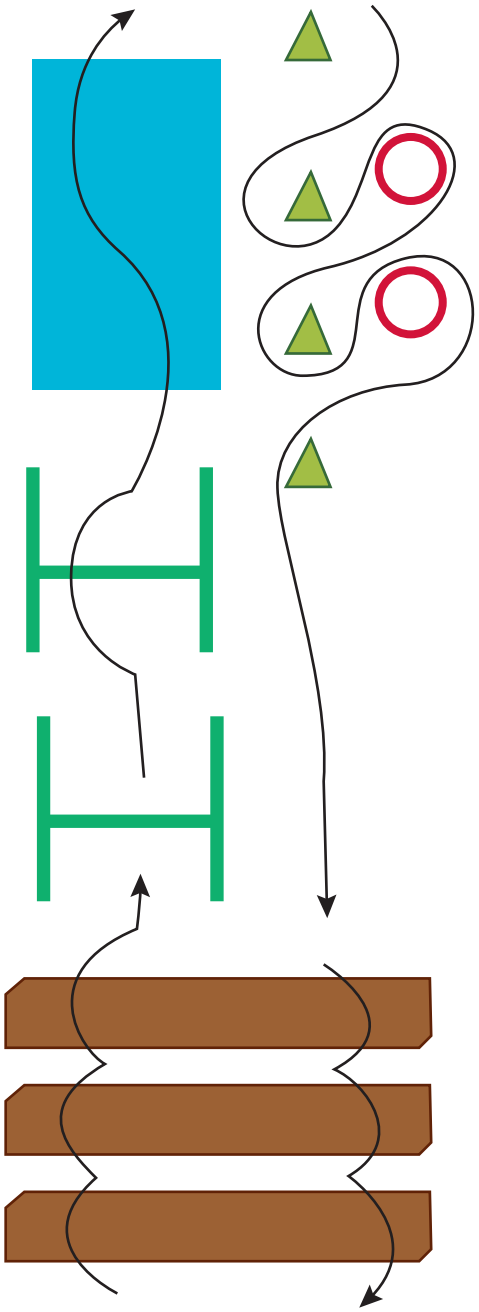


ANEXO 1

Circuito 3

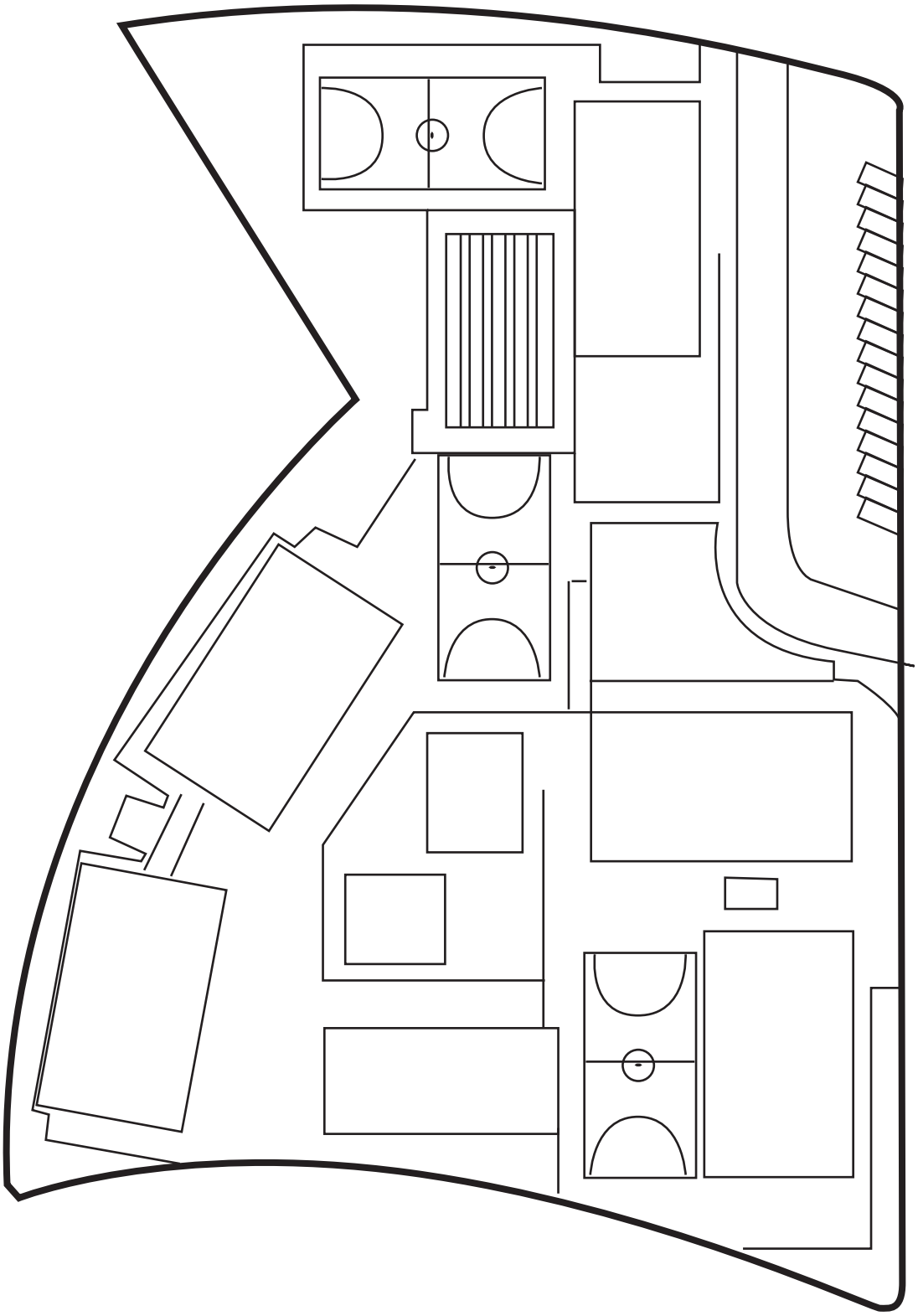


Circuito 4





ANEXO 2



ANEXO 3

Hoja de observación para evaluar a los alumnos.
Se utilizará en:

- Sesión nº 5: La antorcha olímpica. Indicadores 1, 2, 3, 4 y 5.
- Sesión nº 8: La baliza móvil. Indicador 6.

INDICADORES DE LOGRO	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
Se desplaza estableciendo relaciones espaciales en función de estímulos externos.			
Se desplaza adaptando su movimiento al del compañero que se mueve con velocidad y dirección variables.			
Ajusta sus movimientos corporales a diferentes cambios en las condiciones de una actividad: intensidad, duración y espacio en el que se desenvuelve.			
Ajusta los desplazamientos al tiempo y al espacio en cualquier tipo de juego.			
Utiliza adecuadamente los espacios en función de su rol en el juego.			
Representa e interpreta combinaciones de nociones topológicas sobre el plano.			



JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS CONTEMPORÁNEOS



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

La percepción espacial es un contenido de vital importancia que está muy presente en nuestra vida cotidiana, estamos continuamente calculando las distancias para salvar los obstáculos y adaptar la velocidad al espacio. El área de Educación Física debe favorecer la adquisición de las capacidades perceptivo-motrices del alumno. Estas capacidades se estructuran desde dos ámbitos de conocimiento: el propio cuerpo y el entorno.

La actividad física se desarrolla en unas coordenadas espaciales concretas, es muy importante que nuestros alumnos exploren el espacio en el que interactúan respecto a los objetos y compañeros que los rodean.

Por todo ello centraremos el trabajo de esta U.D. en el desarrollo de las nociones asociadas a relaciones espaciales y al uso del espacio utilizando el juego como elemento vehicular para la adquisición de nuevas capacidades.






JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS CONTEMPORÁNEOS



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A. Conocer los fundamentos técnico-tácticos básicos de juegos y deportes alternativos contemporáneos de corte físico, lúdico y deportivo.
B. Resolver retos y problemas tácticos propios del juego colectivo, con o sin oposición, de forma individual o colectiva de forma coordinada y cooperativa en función del rol propio adoptado.
C. Resolver problemas motores ante situaciones diversas del juego en relación a estímulos y condicionantes espacio-temporales, usando y combinando las habilidades motrices básicas (HMB) y las habilidades motrices específicas (HME) en función de las condiciones del juego.
D. Identificar algunos efectos positivos de la práctica de actividades físicas y la higiene sobre la salud y el bienestar personal.
E. Mejorar la condición física a través de la práctica de juegos y deportes alternativos contemporáneos previa valoración y ajuste del conocimiento de las posibilidades personales.
F. Investigar y complementar información sobre los juegos y deportes contemporáneos propuestos usando las NNTT.
G. Demostrar un comportamiento personal y social responsable en relación con uno mismo y con los demás aceptando las normas y reglas propias de los juegos y deportes propuestos, aceptando los diferentes roles por el bien propio del trabajo de equipo y rechazando cualquier situación de menosprecio o discriminación por la razón que fuese.

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia lingüística (CML)
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
Competencia digital (CD)
Competencias sociales y cívicas (CSC)
Conciencia y expresiones culturales (CEC)
Aprender a aprender (AA)
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

CML	CMCT	CD	CSC	CEC	AA	SIEE
x	x	x	x	x	x	x



JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS CONTEMPORÁNEOS



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

BLOQUES DE CONTENIDOS

*Se marcan los bloques de contenidos para facilitar al profesorado hasta la implantación de la LOE en todos los cursos.

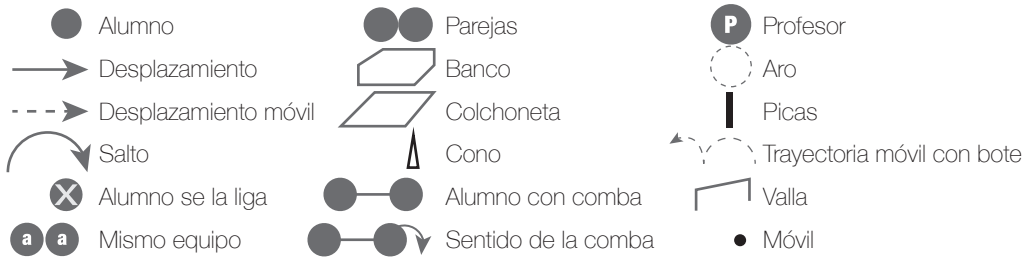
El cuerpo: imagen y percepción	Habilidades motrices	Actividades físicas artístico-expresivas	Actividad física y salud	Juegos y deportes
	X		X	X

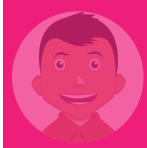
CONTENIDOS

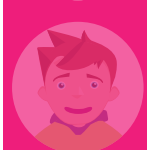
Juegos clásicos de lanzamientos y recepciones.
Dodgeball.
Colpbol.
Introducción al fútbol gaélico.

METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.
Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.
Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.







UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

RECURSOS MATERIALES

Pelotas blandas de foam.
Conos.
Cintas de marcar.
Balones blandos algo más grandes de lo normal y con buen bote.
Picas.
Petos.
Cinturón de cintas con velcro o pañuelos de colores.
Pista polideportiva o espacio amplio de juego.
Ordenador portátil.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Conocer los fundamentos básicos de tres deportes alternativos contemporáneos identificando en ellos las capacidades físicas más destacables.

A.1 Conoce los fundamentos básicos del Dodgeball, Colpbol y Fútbol Gaélico.

A.2 Explica a sus compañeros las características de alguno de ellos, cuál es el objetivo principal y cómo se desarrolla el juego.

A.3 Explica a sus compañeros cuales son las CFB que sobresalen de cada uno de ellos.

B. Resolver problemas tácticos sencillos con o sin ayuda usando y combinando las HMB y HME propias de los juegos y deportes aprendidos.

B.1 Resuelve adecuadamente situaciones tácticas básicas individuales (1x1) y colectiva (2x2, 3x3….) en los juegos y deportes propuestos.

B.2 Utiliza combinadamente las HMB y HME por un objetivo concreto.

B.3 Actúa de forma coordinada y cooperativa en situaciones de ataque y/o defensa con compañeros y frente a adversarios.

B.4 Muestra interés por mejorar la competencia motriz

C. Identificar algunos beneficios para la salud de corte físico, psicológico y/o de bienestar emocional resultantes de la práctica de los juegos y deportes alternativos contemporáneos aprendidos.

C.1 Cita al menos tres aspectos de la salud que se mejoren con la práctica de los juegos y deportes contemporáneos de la unidad de corte físico.

C.2 Cita al menos tres aspectos de la salud que se mejoran con la práctica de los juegos y deportes contemporáneos de la unidad relacionados con el bienestar psicológico y emocional.

C.3 Conoce y practica acciones preventivas de la actividad física: calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.

D. Ampliar conocimientos sobre la fundamentación técnico-táctica reglada de los juegos y deportes contemporáneos aprendidos.

D.1 Utiliza las NNTT para extraer y ampliar información.

D.2 Presenta el trabajo atendiendo a las pautas marcadas por el





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

profesor, con orden, limpieza y con los programas informáticos adecuados.

E. Mostrar un comportamiento responsable con uno mismo y con los demás a través del respeto en la asignación de roles y funciones así como rechazando cualquier situación de discriminación.

E.1 Participa de forma activa en el desarrollo de las sesiones de juegos y deportes contemporáneos aceptando en todo caso el rol asignado.

E.2 Trata de forma correcta a sus compañeros de juego evitando el rechazo y la discriminación por la razón que fuese.

E.3 Trata de forma correcta las decisiones del profesor evitando el rechazo y la discriminación por la razón que fuese.

E.4 Muestra una buena disposición para resolver los conflictos propios de los juegos de forma razonable.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Hoja de observación
Preguntas orales
Test final
B. Observación
Preguntas orales
C. Observación
Preguntas orales
D. Observación
Trabajos
E. Observación

Trabajo complementario para el alumnado: como cierre de la unidad los alumnos deberán presentar un vídeo de elaboración propia, en el que explicarán los contenidos esenciales trabajados, contribuyendo a dar a conocer esos deportes a otros alumnos: fundamentos, desarrollo del juego, etc., así como ejercicios y actividades de desarrollo.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Objetivo… ¡Mantenerse con vida! **Breve descripción:** Introducción al Dodgeball como juego deportivo principal a través de juegos clásicos de lanzamientos y recepciones.
Sesión 2: Lanza, golpea, esquiva, salva… ¡esto es Dodgeball! **Breve descripción:** Aprendizaje y práctica jugada de las reglas principales del Dodgeball. Origen del juego.
Sesión 3: 3,2,1… ¡Dodgeball! **Breve descripción:** Mini-campeonato de Dodgeball.
Sesión 4: Los golpeos, una habilidad nada fácil. **Breve descripción:** Introducción al Colpbol como juego deportivo principal a través de juegos clásicos por golpeo.
Sesión 5: Gallifantes deportivos. **Breve descripción:** Práctica jugada de juegos por golpeo de deportes modificados.
Sesión 6: ¡Soy el rey del Colpbol! **Breve descripción:** Aprendizaje y práctica jugada a través de una competición de las reglas principales del Colpbol. Origen del juego.
Sesión 7: Entre el fútbol y el rugby… ¡me quedo con los dos! **Breve descripción:** Introducción al Fútbol Gaélico como deporte poco convencional en España a través de juegos clásicos donde haya que utilizar todos los segmentos corporales.
Sesión 8: ¿Sabemos de qué hablamos? **Breve descripción:** Práctica jugada de habilidades en los que haya que usar todos los segmentos corporales en situaciones variadas de juegos.






OBJETIVO…
¡MANTENERSE CON VIDA!

SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Utilizar las habilidades motrices básicas en la resolución de problemas motores en juegos sencillos. (B)
Buscar la colaboración y la ayuda para resolver con eficacia una situación táctica. (C)

CONTENIDOS

Introducción al Dodgeball como juego deportivo principal a través de juegos clásicos de lanzamientos y recepciones.

MATERIALES

Pelotas blandas de foam, conos y cintas de marcar.

OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

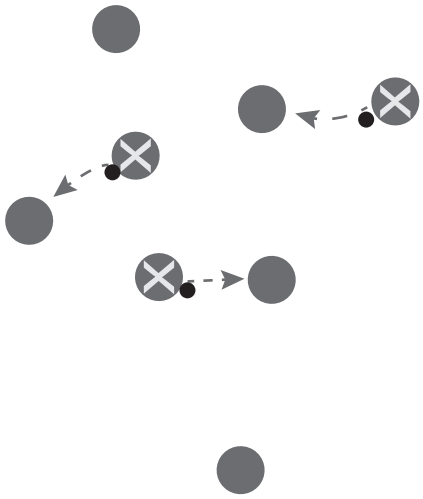
1. Movilidad articular (3’/3’)

En círculo



2. Pelotazos (4’/7’)

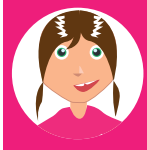
Los alumnos se sitúan libremente por el terreno de juego. El profesor facilita aleatoriamente 6-8 balones de foam entre los alumnos. Los alumnos con balón, que pueden desplazarse por todo el terreno de juego, intentarán alcanzar a los jugadores sin balón lanzándoles el móvil. Una vez que el balón está en el suelo puede ser atrapado por cualquier jugador sin balón que intentará alcanzar al resto. Nadie resulta eliminado. El jugador que más veces consiga golpear a los compañeros gana. Solo se podrá golpear por debajo de la cintura. Si un jugador golpea por encima de la cintura podrá ser apartado del juego hasta que realice alguna acción (por ejemplo, dar una vuelta al campo de juego).
Variante: dividir la cancha en dos mitades. Dividir la clase en dos equipos que juegan cada uno en su campo e intentan alcanzar a los del campo contrario.



3. Estiramientos (3’/10’)

En círculo





OBJETIVO…
¡MANTENERSE CON VIDA!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

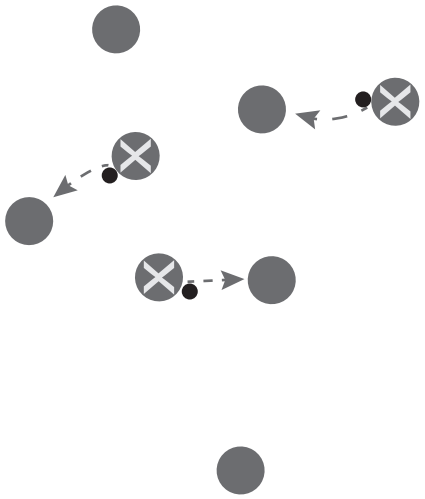
4. Pelota sentada por equipos (10’/20’)
Juego clásico que requiere una alta participación del alumnado. Varios jugadores comienzan con una pelota en la mano y, sin poder desplazarse con el móvil, intentarán alcanzar con la pelota al resto de compañeros. El jugador que recibe un pelotazo debe permanecer sentado hasta que coja una pelota que pase por su lado o algún compañero, que también esté sentado como él, se la pase. En esta variante del juego dividiremos la clase en dos equipos donde un equipo intentará conseguir sentar al otro.
Una variante que aplicaremos será que los alumnos que hayan sido alcanzados por una pelota no permanezcan sentados sino que puedan desplazarse a gatas para coger alguna pelota y poder cambiar de rol.
Otra posible variante para los jugadores que han sido alcanzados es permanecer en el sitio mientras se realiza alguna acción como abrir y cerrar brazos y piernas o realizar un skipping.

Otra variante puede ser designar a un tercer equipo (mayor o menor número de jugadores en función de la dinámica de la clase), encargado de salvar a los sentados dándoles la mano.

Otra posible variante puede ser que los sentados puedan incorporarse al juego si tocan a algún compañero libre.
Todas estas variantes nos permitirán aumentar la implicación del alumnado en la actividad propuesta.

GRÁFICO

De forma individual



OBJETIVO…
¡MANTENERSE CON VIDA!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

5. El «matao» (15'/35')

Dos equipos. Un equipo se sitúa dentro de un rectángulo y otro en los laterales del exterior. Los situados fuera del rectángulo lanzarán pelotas a los de dentro intentando darles. Cuando un jugador es tocado es eliminado. El juego continuará hasta que no quede nadie.

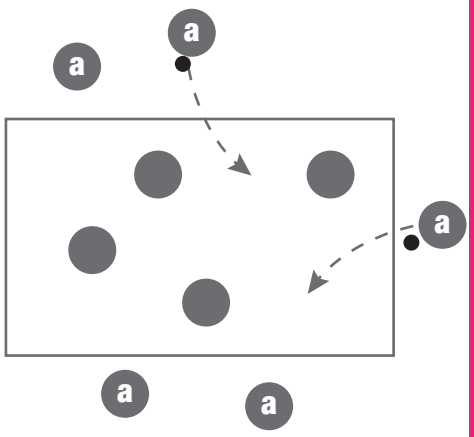
Una variante puede ser el clásico «Eliminator», en el que el lanzador y el alcanzado se cambian las posiciones tras chocarse la mano.

Otra variante puede ser que el jugador que ha sido alcanzado ha de abandonar el terreno de juego y permanecer corriendo alrededor del mismo. Se pueden establecer zonas en las que es obligatorio correr y otras en las que puede andar para asegurar que todos los alumnos puedan realizarlo.

El número de móviles en juego nos servirá como variable para controlar la intensidad del juego.

GRÁFICO

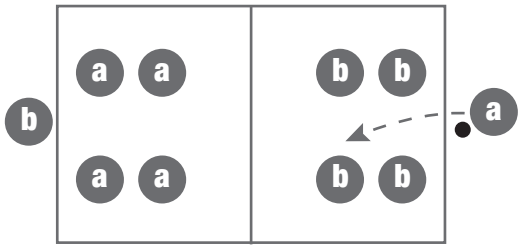
Grupos de 2 alumnos



6. Balón tiro / Balón prisionero (15'/50')

El profesor divide la clase en dos equipos que se distribuyen a ambos lados del terreno de juego separados por una línea central. Cada equipo tiene su cementerio para los eliminados en la línea de fondo del equipo contrario.

Cuando un jugador es alcanzado por la pelota, es eliminado y tiene que ir al cementerio del que no podrá salir. Desde allí continuará en el juego tratando de eliminar a los jugadores del equipo contrario. Ganará el equipo que consiga eliminar al otro.

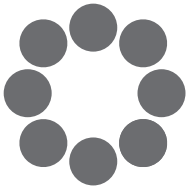


VUELTA A LA CALMA

8. Charla técnica/Estiramientos (5'/55')

Los alumnos realizan estiramientos mientras el profesor aprovecha para introducir las reglas básicas del Dodgeball (cara a la siguiente sesión) sobre la base de la actividad anterior, el balón prisionero.

En círculo





LANZA, GOLPEA, ESQUIVA, SALVA… ¡ESTO ES DODGEBALL!

SESIÓN 2.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Practicar de forma activa un juego deportivo novedoso de corte vigoroso e intenso. (C)
Aprender las reglas y fundamentos básicos del Dodgeball. (A, B)

CONTENIDOS

Aprendizaje y práctica jugada de las reglas principales del Dodgeball.

MATERIALES

Pelotas blandas de foam, conos y cintas de marcar.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

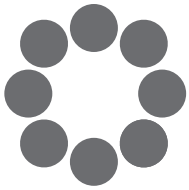
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Movilidad articular (3’/3’)

En círculo

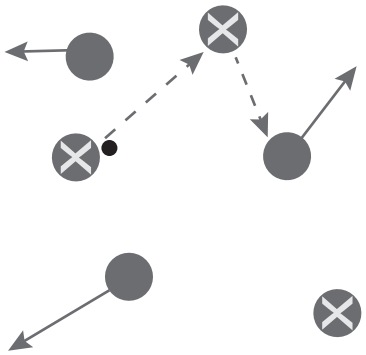


2. Pelota cazadora (4’/7’)

Uno o varios jugadores (cazadores) tienen pelota e intentan alcanzar con ella a los demás. Los cazadores no pueden correr con la pelota en la mano pero sí pueden ayudarse pasándosela entre ellos hasta conseguir alcanzar a todos.

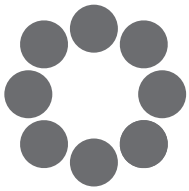
Cuando un jugador es alcanzado por la pelota pasa a ser cazador. El juego acaba cuando todos los jugadores han sido alcanzados.

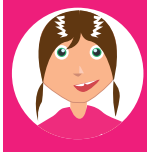
Libremente por el espacio



3. Estiramientos (3’/10’)

En círculo





LANZA, GOLPEA, ESQUIVA, SALVA… ¡ESTO ES DODGEBALL!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

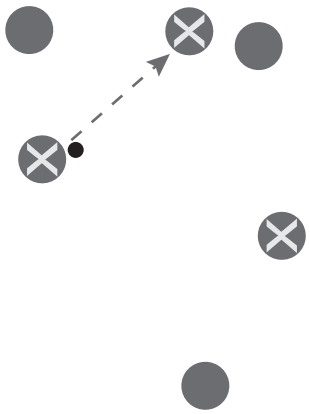
4. Balón contacto (15'/25')
Variante del juego anterior, de mayor complejidad. Ahora los cazadores han de alcanzar a los demás tocándoles con la pelota sobre alguna parte del cuerpo, no lanzándola. Los jugadores no pueden correr con la pelota en la mano pero si pueden ayudarse pasándosela entre ellos hasta conseguir tocar a todos. Cuando un jugador es tocado por la pelota pasa a ser cazador. El juego acaba cuando todos los jugadores han sido tocados.

Como variante se puede introducir que cada vez que un cazador toque a alguien con la pelota se intercambien los papeles.

El número de móviles en juego nos servirá como variable para controlar la intensidad del juego.

GRÁFICO

Libremente por el espacio



5. Iniciación al Dodgeball (25'/50')
En esta actividad el profesor comienza recordando los comentarios de la charla del día anterior y responde a nuevas cuestiones del alumnado que deberá haber realizado una búsqueda de información previa sobre el juego en la red.

Reglas principales del DODGEBALL

1. Dos equipos.

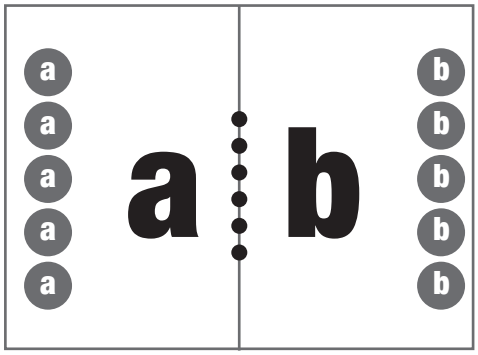
2. Seis pelotas a medio campo.

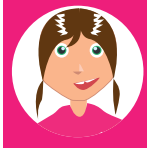
3.Cuando se da la señal («Tres, dos, uno… ¡Dodgeball!»), los jugadores pueden ir a coger los balones y empieza el juego.

4. El objetivo del juego consiste en «matar» a los jugadores del equipo contrario.

5. Cuando la pelota alcanza a un jugador y después el móvil cae al suelo el jugador está eliminado de esta parte del juego.

6. El jugador eliminado se situará en un lateral del campo con el resto de jugadores de su equipo eliminados, donde se colocarán según el orden en el que han sido alcanzados.





LANZA, GOLPEA, ESQUIVA, SALVA… ¡ESTO ES DODGEBALL!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

7. Si un jugador coge la pelota al aire salvará a un jugador de su mismo equipo que haya sido eliminado (al más antiguo) y el jugador del equipo contrario que ha lanzado el balón será eliminado.

8. La pelota lanzada por el equipo contrario puede ser despejada con la pelota entre las manos del jugador contrario.

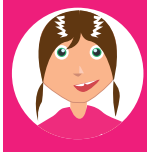
9. Si un jugador golpea en la cabeza a un jugador del equipo contrario, el lanzador queda eliminado.
10. El juego acaba cuando un equipo se queda sin jugadores vivos.

Variantes:
- Si las instalaciones lo permiten estableceremos varios campos con varios partidos para que no haya, en ningún momento, ningún alumno parado.
- Podemos variar el reglamento para que los alumnos que han sido eliminados y esperan para reincorporarse al terreno de juego tengan que realizar alguna acción motriz.
- La posición del profesor en esta primera práctica es focal externa para la corrección de errores y resolución de dudas de alumnos.

VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos y reflexión (5'/55')
En círculo, los alumnos realizan estiramientos mientras el profesor aprovecha para charlar y reflexionar con ellos sobre posibles ajustes, correcciones y comentarios en esta primera práctica de Dodgeball.





3, 2, 1… ¡DODGEBALL!

SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Participar activamente en una mini-competición por equipos de Dodgeball. (A,B)
Resolver cooperativamente situaciones tácticas sencillas propias del Dodgeball. (C)

CONTENIDOS

Reglamento y táctica del Dodgeball.
Mini-competición de Dodgeball.

MATERIALES

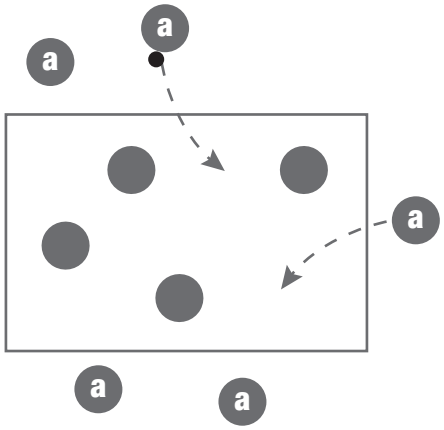
Pelotas blandas de foam, conos y cintas de marcar.

OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En grupo
2. Eliminator (8'/11') Desde el exterior de un espacio delimitado, 4-6 alumnos con una pelota en la mano intentarán alcanzar a cualquiera del resto de compañeros que están en el interior del espacio de juego. Si un alumno es alcanzado por la pelota antes de que ésta golpee el suelo deberá de abandonar el interior del espacio de juego. Antes de salir deberá chocar aleatoriamente la mano de alguno de los alumnos que permanecían fuera del espacio de juego para que entren a jugar de nuevo.	
3. Estiramientos (4'/15') Mientras se estira recordamos las reglas del Dodgeball con ayuda del profesor en caso de duda.	En grupo

3, 2, 1… ¡DODGEBALL!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Campeonato de Dodgeball (35'/50')
El profesor organiza un mini-campeonato con cuatro equipos que juegan en dos canchas. Primero los cuatro equipos (A/B/-C/D) juegan un primer partido (A-B, C-D). Después los equipos ganadores jugarán una final A y los equipos que no han ganado jugarán una final B.

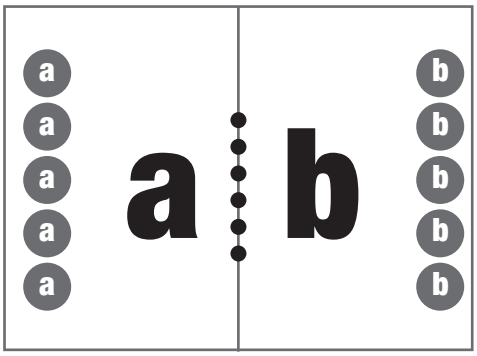
El profesor sorteará los cruces entre equipos para comenzar la competición.

Si algún alumno no pudiera realizar la práctica por baja médica podrá ayudar al control y arbitraje de los partidos.

Podemos variar el reglamento para que los alumnos que han sido eliminados y esperan para reincorporarse al terreno de juego tengan que realizar alguna acción motriz ya que no tenemos que olvidar que el objetivo de estas sesiones es conseguir una alta implicación motriz del alumnado.

GRÁFICO

En 4 equipos

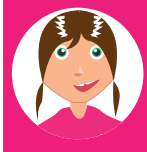


VUELTA A LA CALMA

5. Estiramientos y reflexión (5'/55')
Los alumnos realizarán estiramientos mientras el profesor aprovechará para charlar y comentar con ellos sobre el mini-campeonato de Dodgeball. El profesor puede aprovechar esta actividad de vuelta a la calma para introducir preguntas al alumnado sobre qué cualidades físicas son las que más destacan en Dodgeball, cuales son las HMB más sobresalientes, o la intensidad del juego, así como de aspectos más particulares de la condición física como pueden ser los conceptos aeróbico y/o anaeróbico.

En círculo





LOS GOLPEOS, UNA HABILIDAD NADA FÁCIL

SESIÓN 4.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Utilizar las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas en la resolución de problemas motores en juegos sencillos. (B)
Buscar la colaboración y la ayuda para resolver con eficacia una situación táctica. (C)
Mostrar una disposición favorable a la resolución de problemas propios del juego a través del respeto hacia los compañeros y adversarios. (D)

CONTENIDOS

Introducción al Colpbol como juego deportivo principal a través de juegos clásicos por golpeo.
Golpeos con miembro superior.

MATERIALES

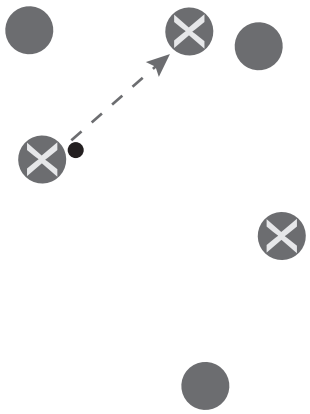
Balones blandos algo más grandes de lo normal y con buen bote.
Conos y cintas de marcar.

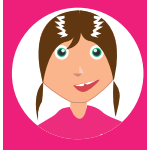
OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo
2. ¡Pelota cazadora por golpeo! (6'/9') Uno o varios jugadores (cazadores) intentan alcanzar con su pelota a los demás jugadores. Los cazadores solo pueden golpear la pelota para pasarse entre ellos o para intentar alcanzar a otro alumno. Cuando un jugador ha sido alcanzado por la pelota pasa a ser cazador. El juego acaba cuando todos los jugadores han sido alcanzados. Este juego es una variante del juego «Pelota cazadora» pero que utilizaremos con una pequeña modificación para que los alumnos tengan que centrar su atención en golpear la pelota. Esta pequeña modificación nos servirá de preparación para introducir el juego del Colpbol en sesiones posteriores. Probablemente será necesario que el profesor divida la cancha en dos mitades, estableciendo, al menos, dos grandes grupos. Si es necesario se reducirán los espacios de juego hasta que los alumnos acaben asimilando bien el concepto del juego. A medida que los alumnos van familiarizándose con el juego y entendiendo su lógica interna se pueden ampliar los espacios e introducir varios móviles.	Libremente por el espacio 
3. Estiramientos (3'/12')	En círculo



LOS GOLPEOS, UNA HABILIDAD NADA FÁCIL

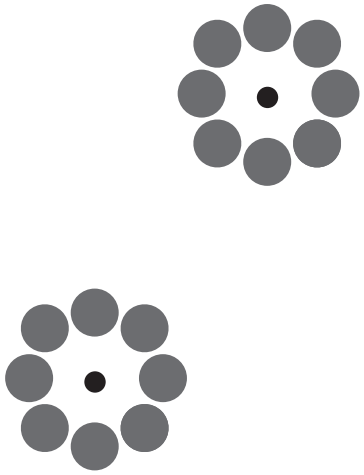
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. A, E, I, O, U… Tocado (10'/25')
Cada grupo en una zona determinada del campo con un balón adecuado. El juego consiste en mantener por golpeo el balón en el aire, sin que bote. En cada golpeo, el jugador que lo realiza dirá una vocal en orden ascendente (A… E… I…). Después de la vocal U, el primer jugador que contacte con el balón intentará alcanzar a otro alumno golpeando el balón.
Como posible variante del juego se puede introducir un aro en torno a los jugadores para que en la última vocal, en vez de contactar con otro jugador para eliminarle se pretenda dar un toque suave al balón para que dé un bote en el centro del aro.
Para evitar eliminar a los alumnos que han sido alcanzados y por tanto limitar su práctica motriz, podremos incorporar distintas estrategias que permitan que todo el alumnado participe durante toda la actividad.
Cada vez que un alumno es alcanzado con el balón se añadirá una letra de la palabra O-S-O (o la que el profesor estime conveniente) hasta completarla. Una vez completada la palabra, el alumno rota a otro grupo donde comienza desde cero otra vez.

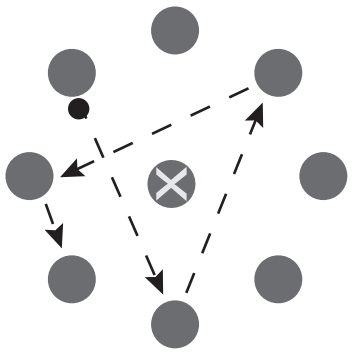
GRÁFICO

En 2 grupos



5. Pato mareado (10'/35')
Variante de este juego de corte clásico en el que, en círculo, un equipo de jugadores debe pasarse el balón para que no lo atrape un alumno que se sitúa en medio de todos ellos (el pato). En esta variante los pases solo podrán realizarse mediante un golpeo entre los compañeros y en ningún momento se podrá coger la pelota con las manos. Cuando el alumno que está en el centro atrapa el balón, cambia de rol con el jugador que ha lanzado el balón.
El profesor divide la clase en grupos pequeños para favorecer una mayor participación del alumnado y permitir que comprendan mejor la dinámica del juego.
A medida que los alumnos van entendiendo el juego se podrán ampliar los espacios e introducir varios móviles simultáneamente.

En grupos de 5-6



LOS GOLPEOS, UNA HABILIDAD NADA FÁCIL

SESIÓN 4.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. Cinco toques… un gol (15'/50')
Adaptación del juego clásico de cualquier deporte colectivo «Los diez pases», pero en esta variante los pases se realizan mediante golpeos y en ningún momento se puede coger la pelota. El profesor divide el campo en dos y organiza 4 equipos de 5-6 jugadores que se enfrentarán por equipos (A-B, C-D). El equipo con la pelota intenta conseguir 5 pases seguidos sin que el equipo oponente toque el balón. Se van intercambiando los roles según el equipo que golpee.

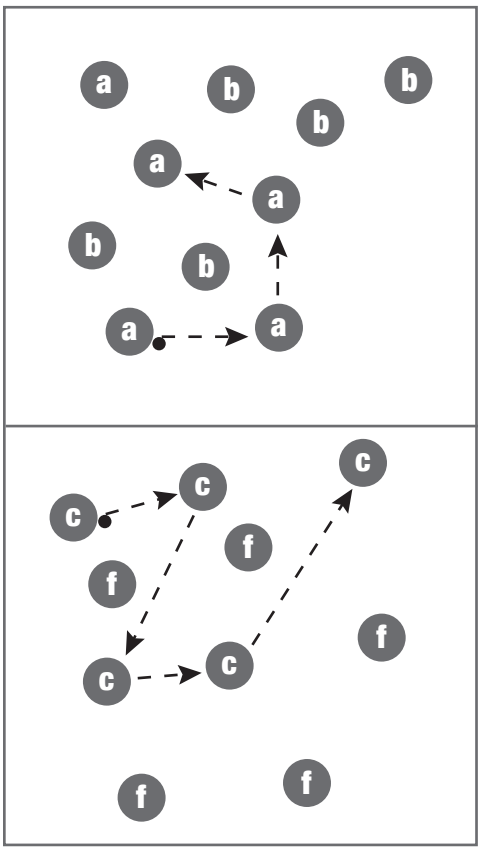
Si fuera necesario el profesor dividirá la clase en grupos pequeños que trabajen independientemente para favorecer una mayor participación del alumnado y permitir que comprendan mejor la dinámica del juego.

A medida que los alumnos van entendiendo el juego se podrán ampliar los espacios.

Si el profesor lo estima necesario, para reducir la complejidad técnica del juego se puede permitir que los alumnos cojan la pelota con la mano pero solo se podrá pasar utilizando el golpeo.

GRÁFICO

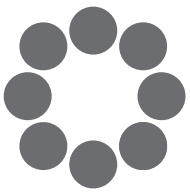
En 4 grupos



VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos y reflexión (5'/55')
En círculo, los alumnos realizan estiramientos mientras comentan la sesión con el profesor.

En círculo



GALLIFANTES DEPORTIVOS

SESIÓN 5.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Utilizar las habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas en la resolución de problemas motores en juegos sencillos. (B)
Buscar la colaboración y la ayuda para resolver con eficacia una situación táctica. (C)
Mostrar una disposición favorable a la resolución de problemas propios del juego a través del respeto hacia los compañeros y adversarios. (D)

CONTENIDOS

Práctica jugada de juegos por golpeo de deportes modificados.

MATERIALES

Balones blandos algo más grandes de lo normal y con buen bote, conos y picas para configurar porterías y cintas de marcar.

OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

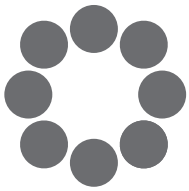
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

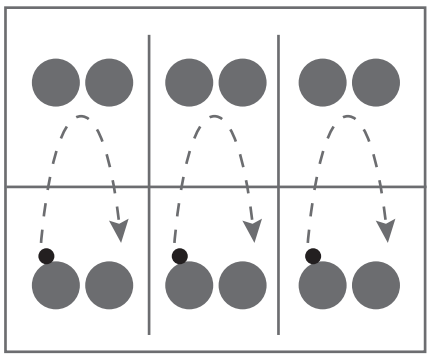
En círculo



2. Tenis-mano con balón (10'/13')

Organizamos partidos de tenis-mano. Para ello el profesor divide el terreno de juego con una o varias cuerdas a modo de red y delimita las distintas canchas de juego para que puedan enfrentarse los distintos equipos o parejas. Los jugadores solo pueden golpear la pelota con la mano y se juega con las reglas básicas del tenis.
Se puede introducir una goma larga que parta o atraviese la pista en dos mitades longitudinales de portería a portería de 1 o 1,5 metros de altura.
Los jugadores pueden tener dificultad con el saque. Para facilitarlo, se podrá sacar lanzando el balón sin necesidad de golpearlo.

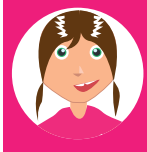
Por parejas
o en grupos pequeños



3. Estiramientos (2'/15')

En círculo





GALLIFANTES DEPORTIVOS

SESIÓN 5.

PARTE PRINCIPAL

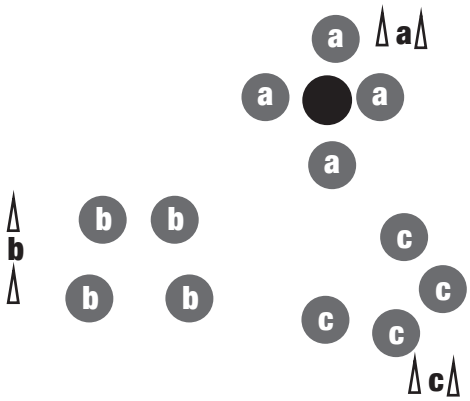
ACTIVIDADES

4. Kin-Colp (15'/30')
Juego modificado sobre el Kinball. La diferencia consiste en que en esta versión el equipo que pierde punto inicia punto desde el centro y se debe marcar en cualquiera de las otras dos porterías situadas en la pista de los otros dos equipos.

Se puede comenzar el juego con la obligatoriedad de que los jugadores golpeen el balón tras un bote. Posteriormente se puede quitar esa obligatoriedad.

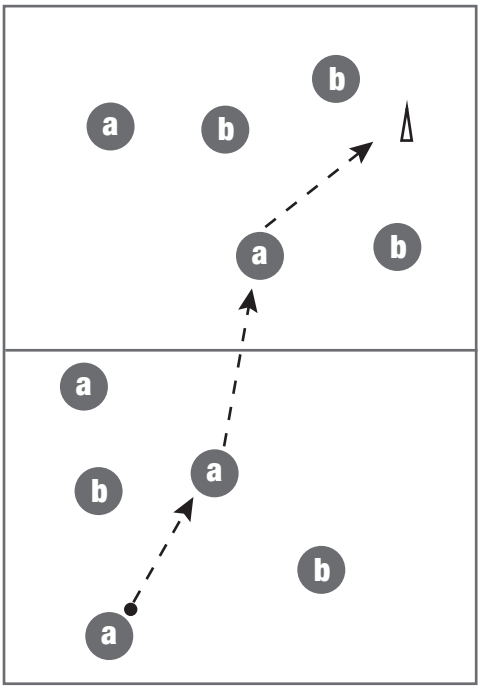
GRÁFICO

En 3 grupos



5. Balón-Colp (20'/50')
Juego modificado sobre el Korfball. El profesor divide el campo en dos zonas en las que cada equipo tiene que situar a sus miembros según sean atacantes (una zona) o defensores (la otra zona). En vez de las canastas de Korfball utilizaremos las porterías. Los miembros defensores de cada equipo solo podrán golpear la pelota, no cogerla, para hacérsela llegar a los compañeros atacantes. Los atacantes de cada equipo sí podrán coger la pelota

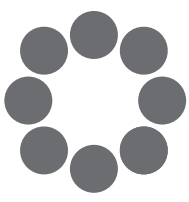
Grupos de 4 alumnos

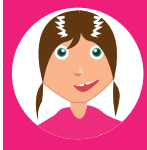


VUELTA A LA CALMA

6. Estiramientos y reflexión (5'/55')
En círculo, los alumnos realizarán estiramientos mientras comentan la sesión con el profesor.

En círculo





¡SOY EL REY DEL COLPBOL!

SESIÓN 6.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Participar activamente en una mini-competición por equipos de Colpbol. (A, B)

Resolver cooperativamente situaciones tácticas sencillas propias del juego del Colpbol. (C)

CONTENIDOS

Origen del juego.

Aprendizaje y práctica jugada a través de una competición de las reglas principales del Colpbol.

Táctica básica de Colpbol.

Las habilidades motrices básicas.

MATERIALES

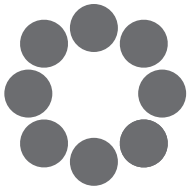
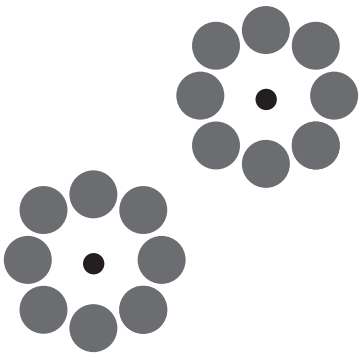
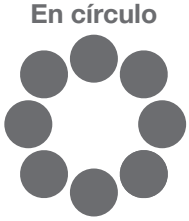
Balones blandos algo más grandes de lo normal y con buen bote, petos, pista/s polideportiva/s.

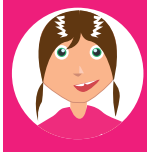
OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Movilidad articular (3'/3')	En círculo 
2. Manteniendo el balón (9'/12') El profesor divide la clase, dentro de lo posible, de forma equilibrada desde el punto de vista de la competencia motriz, liderazgo, número de chicas y chicos, etc. Como calentamiento específico, asignamos una zona a cada equipo y los jugadores de cada grupo intentarán mantener en el aire el balón solo mediante golpeo. Se puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.	
3. Estiramientos (3'/15')	En círculo 



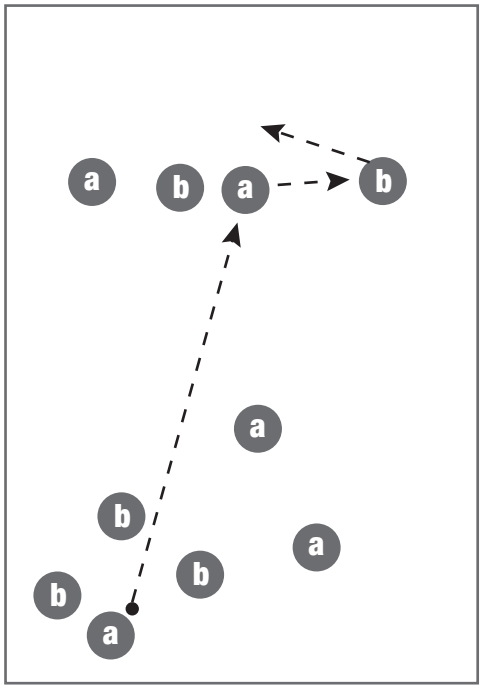
¡SOY EL REY DEL COLPBOL!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

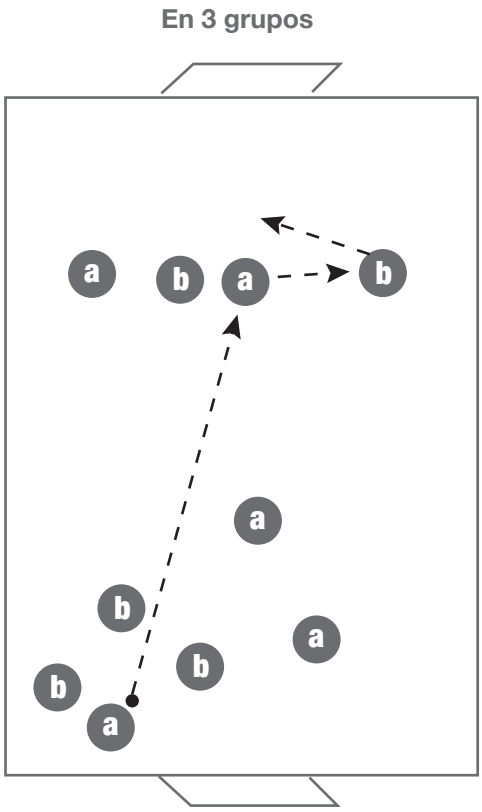
4. En cinco toques… un gol (10'/25')
Adaptación del juego clásico de cualquier deporte colectivo «Los diez pases», pero en esta variante los pases se realizarán mediante golpeos con las manos y en ningún momento se puede coger la pelota. El profesor subdivide en dos cada equipo de los de la actividad anterior y juegan entre ellos.

GRÁFICO



5. ¡El rey del Colpbol! (25'/50')
El profesor organiza un partido de Colpbol que no acaba nunca, pues siempre permanece en pista el equipo que consiga anotar un gol. El equipo que no consiga marcar tiene que salir de la pista y esperar su turno de entrada (utilizará este descanso para recuperar caminado). El equipo que estaba fuera aprovechará para incorporarse al juego.
Las reglas con las que jugaremos serán las oficiales del Colpbol.

Si el número de alumnos y las instalaciones son suficientes se pueden organizar 4 equipos para jugar simultáneamente dos partidos. En el caso de realizarlo así, deberíamos de tener en cuenta que esta modalidad deportiva puede ser muy extenuante por lo que se recomienda establecer descansos durante la actividad y tener agua accesible.



¡SOY EL REY DEL COLPBOL!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

Para esta edad, el reglamento establece dos tiempos de 12´ con un descanso de 5´. Si no es posible organizar 4 equipos será necesario tener en cuenta que a veces los equipos que están jugando no terminan de conseguir gol durante un periodo de tiempo demasiado prolongado, lo que deja al equipo que está fuera demasiado tiempo inactivo. Para evitar esta situación se pacta con los alumnos previamente un tiempo determinado para conseguirlo. De no alcanzar el gol abandonará el terreno de juego el equipo que más tiempo lleve.
Otra variante puede ser que el equipo que espera fuera realice distintos ejercicios para evitar estar inactivos.

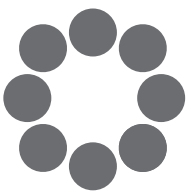
GRÁFICO

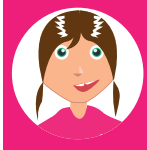
VUELTA A LA CALMA

6. Estiramientos (5'/55')
Los alumnos realizan estiramientos mientras comentan la sesión con el profesor.

Es un buen momento para introducir preguntas al alumnado sobre qué cualidades físicas son las que más destacan en Colpbol, cuáles son las habilidades motrices básicas más sobresalientes, sobre la intensidad del juego y también sobre aspectos más particulares de la condición física como los conceptos aeróbico y/o anaeróbico.

En círculo





ENTRE EL FÚTBOL Y EL RUGBY… ¡ME QUEDO CON LOS DOS!

SESIÓN 7.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Utilizar las habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas en la resolución de problemas motores en juegos sencillos. (B)
Buscar la colaboración y la ayuda para resolver con eficacia una situación táctica. (C)

CONTENIDOS

Origen del juego.
Aprendizaje y práctica jugada a través de una competición de las reglas principales del Fútbol Gaélico.
Táctica básica del Fútbol Gaélico.
Las habilidades motrices básicas.

MATERIALES

Pelotas blandas, balones de fútbol, petos, cinturón de cintas con velcro o pañuelos de colores, picas y pista polideportiva o espacio amplio de juego.

OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

CALENTAMIENTO

1. Movilidad articular (2’/2’)

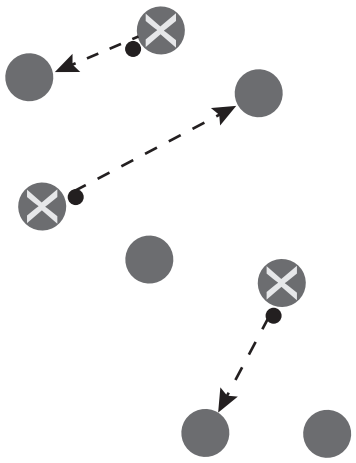
En círculo

2. Pelotazos con pies (10’/12’)

El profesor distribuye balones de gomaespuma entre el alumnado que se sitúa libremente por el terreno de juego. A la señal del profesor el alumnado solo podrá golpear la pelota con los pies e intentará alcanzar a cualquier otro compañero. Los alumnos podrán desplazarse con la pelota en la mano pero solo se puede lanzar con el pie.

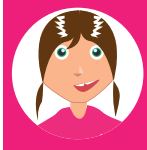
Una variante puede ser dividir el terreno de juego en dos mitades y establecer dos equipos que ocupen cada campo respectivamente. Cada equipo, desde su campo, intentará alcanzar a un jugador del campo contrario. Si optamos por esta variante, se puede dejar una zona central neutral señalada con conos en la cual los alumnos no pueden golpear el balón con el fin de evitar que los jugadores puedan ser alcanzados por una pelota desde muy cerca.

Libremente por el espacio



3. Estiramientos (3’/15’)

En círculo



ENTRE EL FÚTBOL Y EL RUGBY… ¡ME QUEDO CON LOS DOS!

PARTE PRINCIPAL

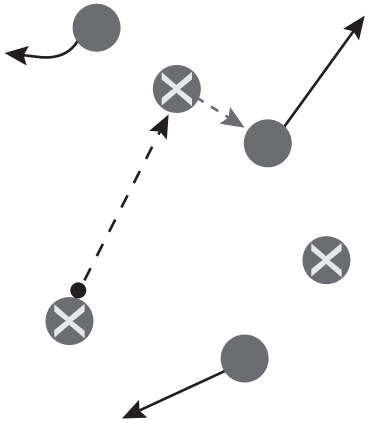
ACTIVIDADES

4. Pelota cazadora con pie (10'/25')
Variante de la «Pelota cazadora» pero en este caso los cazadores solo pueden golpear la pelota con el pie para poder alcanzar al resto de alumnos y para pasarse la pelota entre ellos. La pelota se puede coger con las manos pero solo se puede golpear con el pie. Cuando un jugador es alcanzado por los cazadores pasa a ser cazador. El juego acaba cuando todos son cazadores.

Probablemente será necesario dividir el terreno de juego en dos mitades e incluso en espacios más pequeños y establece al menos dos grandes grupos. Según el alumnado vaya entendiendo la lógica interna del juego el profesor podrá ampliar el terreno de juego e introducir varios móviles.

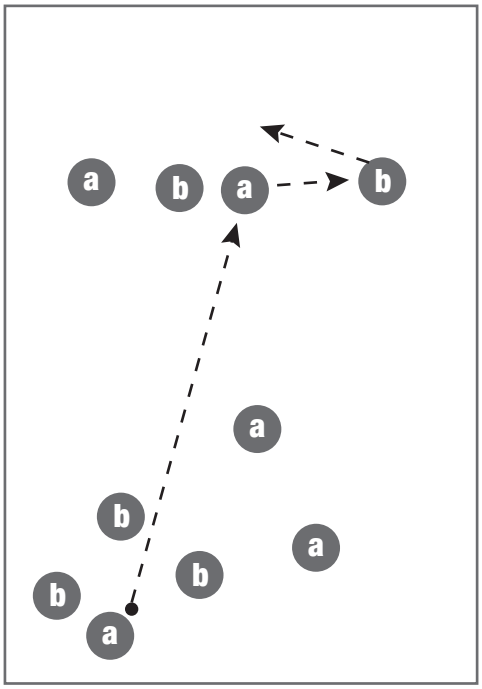
GRÁFICO

Libres por el espacio



5. En cinco pateos… gol (10'/35')
Adaptación del juego clásico de cualquier deporte colectivo «Los diez pases», pero en esta variante los pases se realizan mediante golpeos con el pie y en ningún momento se puede coger la pelota. El profesor divide el campo en dos y organiza 4 equipos de 5-6 jugadores que se enfrentarán por equipos (A-B, C-D). El equipo con la pelota intentará conseguir 5 pases seguidos sin que el equipo oponente toque el balón. Se irán intercambiando los roles según el equipo que golpee.

Probablemente sea necesario reducir aún más el espacio de juego y el número de jugadores en cada equipo hasta que los alumnos se familiaricen con la lógica interna del juego.
Para facilitar la ejecución técnica se puede prohibir que un alumno defensor quite el balón a un alumno que lo tenga. El defensor solo podrá interceptar un pase, no robarlo del pie del jugador con balón, de esta manera facilitamos el mecanismo de decisión al alumnado en favor del mecanismo de ejecución.



ENTRE EL FÚTBOL Y EL RUGBY… ¡ME QUEDO CON LOS DOS!

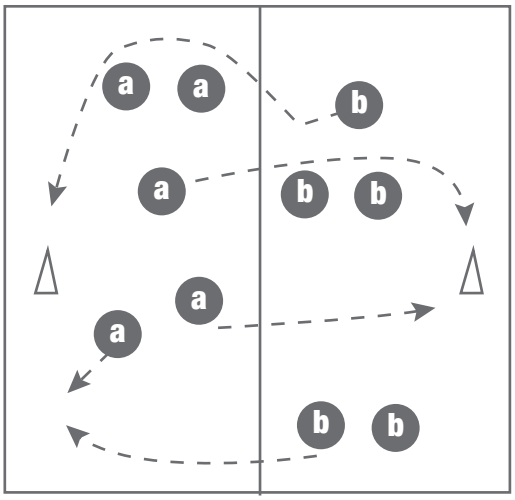
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. La bandera (15’/50’)
El profesor divide la clase en dos equipos equilibrados que se enfrentarán entre sí. Cada equipo se sitúa en una mitad del terreno de juego y tiene que defender su bandera. La bandera será un balón situado dentro de un aro o círculo señalado con tiza.
Cada equipo ha de intentar capturar el balón del equipo contrario. Una vez capturado el balón por un jugador, este no podrá avanzar y solo podrá pasar el balón golpeando con el pie o con las manos a otro compañero de equipo.
Si un jugador atacante es tocado en el campo contrario por un jugador defensor deberá permanecer quieto y con los brazos en cruz hasta que le toque un compañero.
Si un jugador atacante es tocado mientras tiene el balón, dejará el balón en el suelo y permanecerá quieto y con los brazos en cruz hasta que le toque un compañero. El balón no puede ser tocado por el equipo que lo defiende nunca.

GRÁFICO

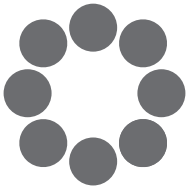
Grupos de 2 alumnos

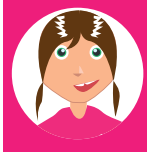


VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos (5’/55’)
Los alumnos realizan estiramientos mientras comentan la sesión con el profesor.

En círculo





¿SABEMOS DE QUÉ HABLAMOS?

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Evaluar los contenidos aprendidos en la unidad didáctica. (A, B)
Participar activamente en el juego «¿Quieres ser millonario?» sobre los contenidos de la unidad. (C)
Disfrutar practicando los juegos y deportes aprendidos en la unidad junto a los compañeros. (D, E)

CONTENIDOS

Carrera de orientación. Uso de planos, diseño de recorridos.

MATERIALES

Ordenador portátil, balones blandos con buen bote, balón de fútbol, pelotas blandas, petos de color, pistas y espacios deportivos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

OBSERVACIONES

Ver cómo realizar la baliza en caso de no tener.

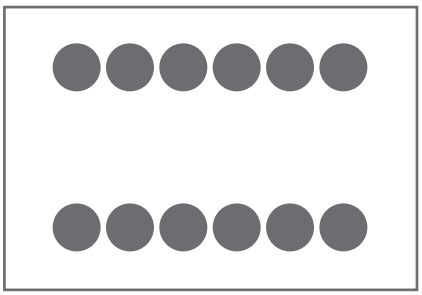
CALENTAMIENTO

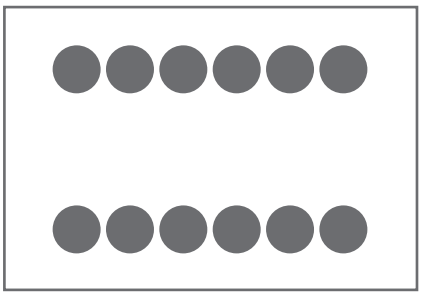
ACTIVIDADES

1. «¿Quieres ser millonario?» (20'/20')
El juego «¿Quieres ser millonario?» se puede descargar de Internet y permite añadir preguntas y cuestiones personalizadas.
El profesor utilizará esta actividad no solo para evaluar los contenidos relacionados con los fundamentos y reglas principales del Dodgeball y Colpbol sino también para tratar otras cuestiones y comentarios llevados a cabo durante la vuelta a la calma de las distintas sesiones. Por ejemplo sobre las HMB y HME implicadas, condición física y salud, capacidades físicas básicas relacionadas, hábitos de higiene tras la práctica deportiva… aspectos todos ellos que quedan recogidos en los objetivos programados. Es recomendable que el profesor confeccione una buena batería de preguntas y respuestas. Si el alumnado responde bien a la actividad en el aula, el profesor podrá optar por continuarla en el patio (aun en detrimento de la actividad motriz) ya que la motivación del alumnado servirá para facilitar la asimilación de conceptos y actitudes que más tarde refuercen la práctica.

GRÁFICO

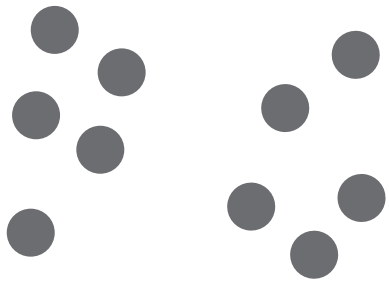
En 4 grupos



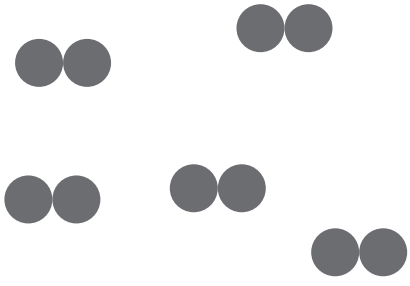


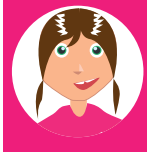
¿SABEMOS DE QUÉ HABLAMOS?

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES	GRÁFICO
2. Movilidad articular (3'/23')	Por equipos 
3. Carrera continua (4'/27')	Por equipos
4. Estiramientos (3'/30')	Por equipos
5. The winner takes sport (20'/50') El equipo ganador de «¿Quieres ser millonario?» elige la modalidad deportiva a la que quiere jugar (de las dos trabajadas en la unidad) y al equipo con quien quiere competir. Los otros dos equipos de la clase juegan a la misma actividad en otro terreno de juego.	En 4 grupos

VUELTA A LA CALMA

6. Estiramientos (5'/55') Realizamos estiramientos pasivos con un compañero del equipo contrario.	Por parejas 



¡SALTANDO QUE ES GERUNDIO!



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

El trabajo con combas presenta multitud de razones para ser un contenido educativo idóneo para trabajar en los centros educativos: implica un material accesible y presente en todos los centros, desdibuja los tintes de género asociados a este contenido ya que tanto chicos como chicas disfrutan enormemente de esta actividad, es un contenido divertido y motivante para el alumnado, que muestra una gran implicación y además incide muy positivamente en la mejora de la condición física, salud ósea y capacidades coordinativas del alumnado que lo practica si se realiza de la manera correcta.






¡SALTANDO QUE ES GERUNDIO!



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A. Conocer las diferentes posibilidades que nos ofrecen las combas como medio de desarrollo de la CF y como medio de utilización del tiempo libre.
B. Participar activamente en todas las tareas propuestas.
C. Mejorar la competencia motriz del alumnado a través de un trabajo de combas.
D. Adquirir un nivel técnico aceptable en la realización de los diferentes ejercicios propuestos.
E. Contribuir a la mejora de la CF mediante un trabajo no planificado.
F. Asociar la práctica de actividad física con una mejora de la salud y calidad de vida.
G. Colaborar con los compañeros y el profesor en las actividades plantea-das.
H. Valorar la importancia del trabajo en equipo para la consecución de los objetivos.

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia lingüística (CML)
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
Competencia digital (CD)
Competencias sociales y cívicas (CSC)
Conciencia y expresiones culturales (CEC)
Aprender a aprender (AA)
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

CML	CMCT	CD	CSC	CEC	AA	SIEE
	x	x	x	x	x	x

BLOQUES DE CONTENIDOS

*Se marcan los bloques de contenidos para facilitar al profesorado hasta la implantación de la LOE en todos los cursos.

El cuerpo: imagen y percepción	Habilidades motrices	Actividades físicas artístico-expresivas	Actividad física y salud	Juegos y deportes
X	X	X	X	X






¡SALTANDO QUE ES GERUNDIO!



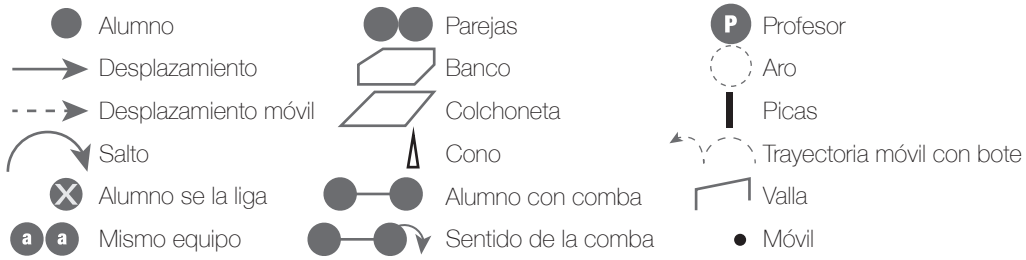
UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

CONTENIDOS

Ejercicios con comba simple.
Ejercicios con comba larga.
Combinaciones de ejercicios.
Juegos populares con combas.
Trabajo de fuerza sobre la salud.
Desarrollo del ritmo.
Experimentación de diferentes posibilidades con los movimientos aprendidos.
Elaboración de una coreografía propia.
Disposición favorable a la práctica de actividades físicas.
Respeto a los compañeros y valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza.

METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.
Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.
Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



NOTA
La unidad se caracterizará por un trabajo autónomo del alumnado que, siguiendo la hoja de tareas, irá completando a su ritmo los diferentes ejercicios propuestos y siempre en el nivel que le corresponda. Los propios alum-








UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

nos deberán decidir si se quedan en un nivel esperando y ayudando a terminar las tareas pendientes de sus compañeros o se separan y se agrupan según el nivel en el que cada uno se encuentra.
El profesor, siempre al principio de la clase, colocará unos conos/picas con el número del nivel que se debe trabajar en ese punto.
El profesor, además de explicar los distintos ejercicios, facilitará unas hojas plastificadas con la explicación de todos los ejercicios para que los alumnos, en caso de duda, los puedan consultar de manera autónoma.
La realización de actividades de manera autónoma por parte del alumnado permitirá al profesor centrarse en los alumnos con más dificultades de los grupos, con un ritmo de progresión más lento, y también en explicar a los grupos que van más adelantados las tareas más complejas.
En el calentamiento siempre se realizará alguna actividad con comba corta para afianzar el patrón de salto. Si un alumno tuviera especiales dificultades en entrar a la comba larga trabajaremos con él con comba corta.
En la vuelta a la calma se incidirá más que en otras sesiones en los estiramientos y relajación muscular debido al intenso trabajo en los miembros inferiores que supone el contenido propuesto.

RECURSOS MATERIALES

(Esta unidad didáctica se caracteriza por la utilización de poco material.)
Cuerdas largas de unos 4/5 metros.
Cuerdas cortas.
Balones de baloncesto.
Hoja de tareas (ver anexos 3 y 4).

EVALUACIÓN

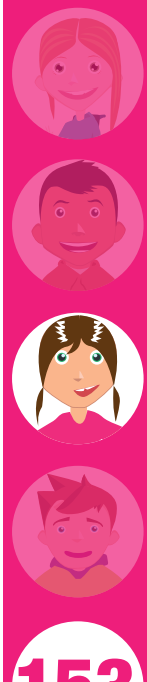
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Realizar correctamente los diferentes ejercicios planteados.
- A.1 Ajusta perfectamente sus saltos al ritmo de la comba y consigue saltar sin que esta le toque.
- A.2 Identifica correctamente el lado bueno y lado malo al entrar a la comba por lo que no le golpea al entrar.
- A.3 Termina un porcentaje alto de las tareas propuestas en la hoja de tareas.

B. Crear y exponer de manera adecuada una coreografía en grupo con los diferentes gestos técnicos que se han trabajado a lo largo de la unidad.
- B.1 Realiza una coreografía con un gran número de los ejercicios trabajados durante la UD de manera fluida y sin muchos fallos.

C. Participar activamente en las actividades que se realizan a lo largo de la UD.
- C.1 Intenta terminar todas las actividades planteadas.
- C.2 Muestra interés y se esfuerza por realizar los ejercicios.
- C.3 No se para mucho tiempo durante el desarrollo de las sesiones.

D. Recopilar tres juegos populares de comba.





UNIDADES DIDACTICAS ACTIVAS

D.1 Presenta una recopilación de juegos de comba tradicionales.

E. Colaborar con los compañeros y el profesor en el desarrollo de la actividad.

E.1 Ayuda a recoger y colocar el material.

E.2 Anima a los compañeros a que prueben las diferentes tareas.

E.3 Explica a los compañeros las tareas en caso de que fallen en la realización de las mismas.

E.4 No le importa dar cuerda y lo hace para facilitar los saltos de sus compañeros.

F. Reconocer adecuadamente la relación que se establece entre la práctica regular de ejercicios con comba y los beneficios que conlleva para la salud.

F.1 Identifica claramente los cambios corporales que se producen al saltar a la comba.

F.2 Relaciona perfectamente la práctica de ejercicio físico con la mejora de la salud.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Hoja de tareas (ver anexos 3 y 4).
Lista observación (ver anexo 5).

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: ¡A saltar!… Pero ¿por dónde? **Breve descripción:** Se realizará una breve introducción sobre el deporte de comba. Se explicará cómo se entra por el lado bueno.

Sesión 2: Lado malo… ¡vaya lío! **Breve descripción:** En esta sesión se introduce al alumnado a entrar a la comba por el lado malo y se realizará una progresión de ejercicios para ello.

Sesión 3: Doble Combo. **Breve descripción:** En esta sesión se incrementará la dificultad de los ejercicios propuestos.

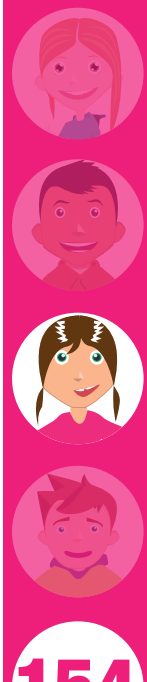
Sesión 4: ¡Combilandia! **Breve descripción:** Se comenzará con ejercicios más complejos y combinaciones de varias cuerdas.

Sesión 5: ¿Imposible? ¡Nunca! **Breve descripción:** Se comenzará a saltar la comba doble.

Sesión 6: ¡Salida de emergencia! **Breve descripción:** Se trabajará la salida de la comba doble.

Sesión 7: Sesión comodín. **Breve descripción:** Clase para recuperar las diferentes tareas no terminadas.

Sesión 8: Coreografías. **Breve descripción:** Recogida de hojas de tareas. Coreografías en los que haya que usar todos los segmentos corporales en situaciones variadas de juegos.



¡A SALTAR!... PERO ¿POR DÓNDE?

SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Reconocer la diferencia entre el lado bueno y el lado malo de la comba. (C, D)
Familiarizarse con los saltos y su técnica. (A, C, D)
Realizar saltos sencillos por el lado bueno. (A, E, F, G)
Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (B, H)

CONTENIDOS

Ejercicios de familiarización con la comba larga. Ejercicios para dar comba correctamente.
Técnica de salto.
Técnica de entrada y salida a la comba por el lado bueno.

MATERIALES

Combas cortas para cada alumno, combas largas, hoja de tareas (ver anexos 3 y 4), carteles explicativos del nivel 1 (ver anexo 4), técnica para dar comba (ver anexos 1 y 2).

OBSERVACIONES

Remarcar la importancia de dar cuerda correctamente para facilitar los ejercicios a los compañeros. Hacer hincapié en la seguridad de la actividad, para ello transmitiremos reiteradamente la siguiente premisa a los alumnos: siempre que un compañero roce la cuerda, las personas que están dando cuerda la soltarán para evitar la caída.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Introducción (5'/5')

En esta primera actividad se explica de forma breve y clara en qué consiste el deporte de la comba, sus finalidades y los beneficios que aporta a la salud de quien lo practica. Para ello es aconsejable que sean los propios alumnos quienes expongan sus conocimientos previos y el profesor corrija o complemente posteriormente esta información con su explicación. Si las condiciones del centro lo permiten, existen numerosos vídeos explicativos y demostrativos en Internet que pueden servir para aumentar la motivación del alumnado debido a su espectacularidad, aunque no son imprescindibles.

GRÁFICO

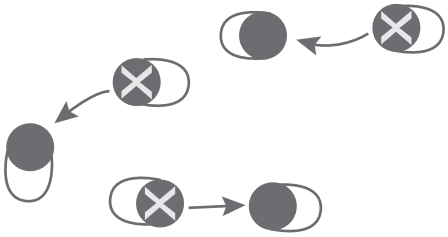
En círculo



2. Carrera suave (1'/6')

3. Pilla-pilla con combas (2'/8')

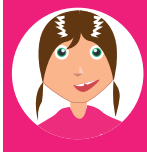
Cada alumno con una comba individual. Dos o tres alumnos con una señal identificativa intentan atrapar al resto con su comba. Cuando un alumno es atrapado intercambia el rol con el perseguidor.



En círculo



4. Estiramientos (2'/10')



¡A SALTAR!... PERO ¿POR DÓNDE?

PARTE PRINCIPAL

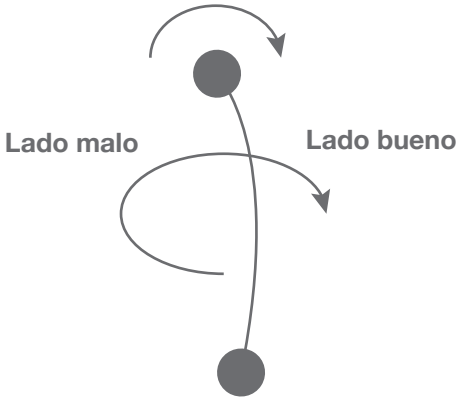
ACTIVIDADES

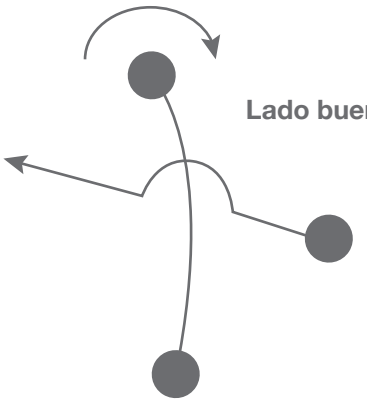
5. Dar la comba, el lado bueno (5'/15')
Explicaremos la forma correcta de dar cuerda, ya que de ello va a depender gran parte el éxito de los ejercicios propuestos. (ver anexo al final de la sesión). Una vez vista la forma de dar la cuerda correctamente, el profesor explica cuál es la diferencia entre el lado bueno y el lado malo de la comba. Para ello se reúne a los alumnos y se elige a dos personas para dar cuerda. Se les pide a todos que observen si es igual entrar a la cuerda por un lado que por otro y por qué lado es más fácil.

Una vez clarificada la diferencia entre el lado bueno (aquel en el que la comba golpea en el suelo y se aleja de nosotros) y el lado malo (aquel lado en el que la comba golpea y se acerca a nosotros) se trabajará la señal o referencia que deben seguir los alumnos para entrar a la comba por lado bueno. La premisa es: cuando la cuerda toca el suelo, entramos.

¿Cómo salir de la cuerda? Pedimos a un par de alumnos que prueben a salir por el mismo lado que entran y por el contrario. Todos verán que, para salir de la cuerda entrando por el lado bueno, se sale siempre por el lado contario al que se ha entrado, ya que si no la cuerda nos caza al intentar salir (ver anexos).

GRÁFICO





¡A SALTAR!... PERO ¿POR DÓNDE?

PARTE PRINCIPAL

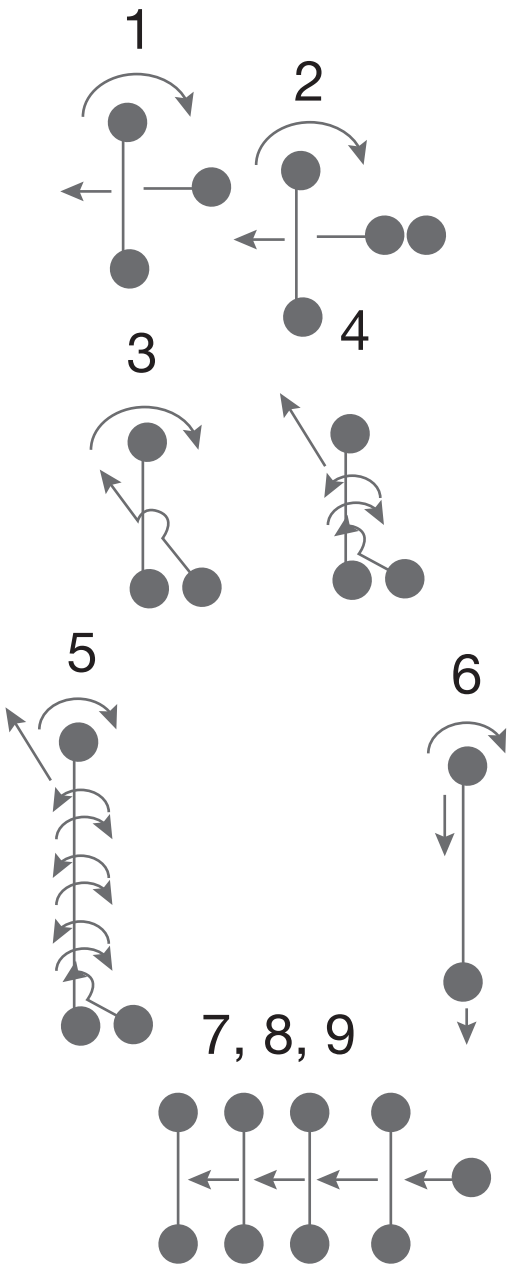
ACTIVIDADES

6. Nivel 1 (35'/50')
Esta parte de la clase implica un trabajo autónomo del alumnado. Se explica el nivel 1 de la hoja de tareas (ver anexos) y una vez explicado, dividimos la clase en grupos de seis y los alumnos comienzan a trabajar solos. Es aconsejable grupos pequeños para no tener tiempos de espera prolongados pero no menos de seis porque muchas figuras necesitan como mínimo ese número. Los alumnos irán marcando en la hoja de tareas aquellas que van terminando. Para poder dar como realizada una tarea tiene que ser ejecutada dos veces de manera correcta.
La actividad de Indiana Jones se deja para el final de la clase y la realizarán todos los alumnos de manera conjunta.

Comentarios: una vez que los alumnos comiencen a trabajar de manera autónoma el profesor podrá prestar atención a los que tengan más dificultades, llegando si es necesario a sacarlos del grupo y trabajar con ellos de forma individual.
Una progresión básica para alumnos con especiales dificultades sería: «pasar la barca», saltar la comba individual en estático, después en movimiento, después saltar comba larga por el lado bueno.

GRÁFICO

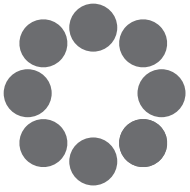
Grupos de 6 alumnos



VUELTA A LA CALMA

8. Charla técnica/Estiramientos (5'/55')
Todos en círculo. Los alumnos realizan estiramientos de los miembros inferiores a la vez que el profesor comenta la sesión.

En círculo



LADO MALO... ¡VAYA LÍO!

SESIÓN 2.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Reconocer la diferencia entre el lado bueno y el lado malo de la comba. (C, D)
Familiarizarse con los saltos y su técnica. (C, D)
Realizar saltos sencillos por el lado malo y aumentar la complejidad en el lado bueno. (A, C, D, E, F, G)
Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (B, H)

CONTENIDOS

Técnica de salto, lado bueno y malo.
Técnica de entrada y salida a la comba, lado bueno y malo.
Ejercicios en grupos, lado bueno.

MATERIALES

Combas cortas (para cada alumno), combas largas, hoja de tareas (ver anexo 3 y 4).

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

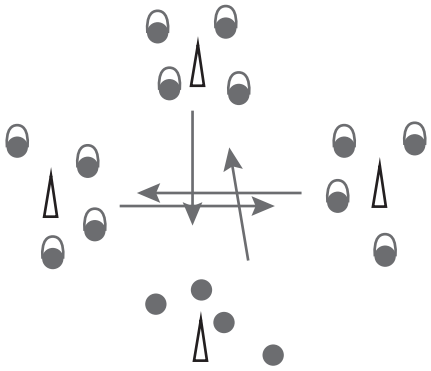
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



2. Semáforo estropeado (4'/7')

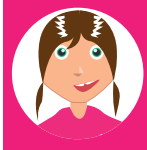
El profesor divide la clase en 4 grupos que se sitúan en 4 puntos señalizados con un cono y en forma de cruz. Cada alumno con una comba corta intentarán llegar desde su punto de partida al punto que está enfrente sin chocarse con los compañeros que vienen desde los otros puntos. Cuando todos los alumnos llegan al punto de enfrente vuelven a salir en oleada de nuevo. Si un alumno se choca con algún compañero, no es buen conductor así que deberá realizar un recorrido con comba por fuera de los conos para volver a incorporarse a su grupo.



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





LADO MALO... ¡VAYA LÍO!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Dar la comba, el lado malo (5'/15')

El profesor recuerda las premisas para dar comba y para entrar y salir correctamente por el lado bueno, explicadas en la sesión anterior.

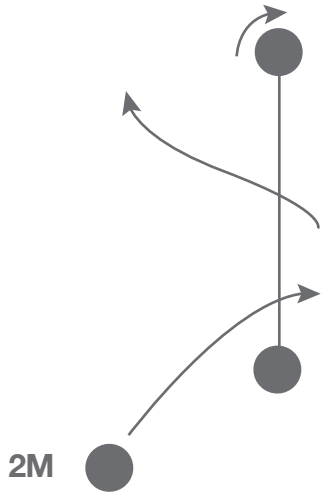
Posteriormente se elige a dos personas que den la comba larga y se pide al resto que intenten averiguar cúal es la referencia para entrar a la comba por el lado malo (la comba golpea el suelo y va hacia el alumno).

La premisa, que posiblemente deduzcan los alumnos, es: cuando la cuerda pasa por delante de nuestra nariz, entramos.

Posteriormente se explicará cuál es el lado por el que debemos salir de la cuerda. El profesor pedirá un par de alumnos que prueben a salir por el mismo lado que entran y también por el contrario. Todos verán que para salir de la cuerda, entrando por el lado malo, hay que salir por el mismo lado que se ha entrado, ya que si no la cuerda nos caza al intentar salir (ver anexo dibujo lado malo).

GRÁFICO

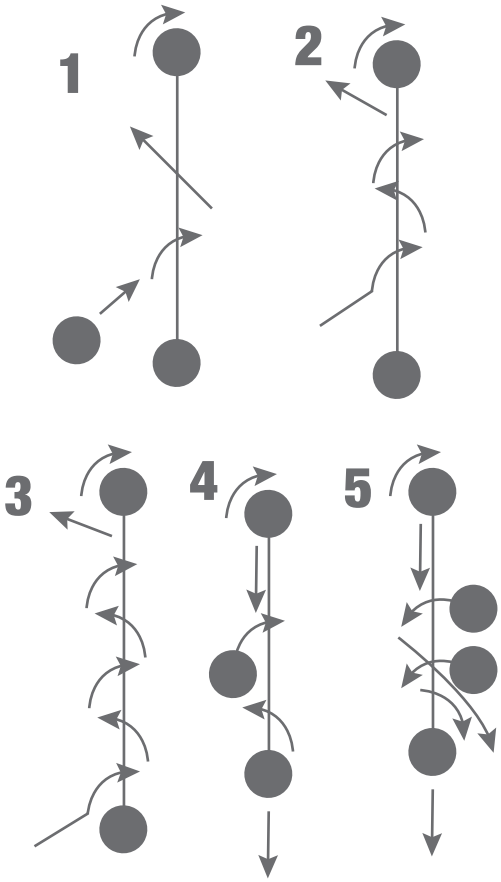
Libremente por el espacio



5. Nivel 2 (15'/30')

Se explica el nivel 2 de la hoja de tareas (ver anexo 4) y se recuerda el funcionamiento de la misma.

Es importante recordar que para poder dar como realizada una tarea, esta tiene que salir dos veces de manera correcta. Una vez explicado el funcionamiento los alumnos se pondrán a trabajar según el nivel en el que estén por lo que son los propios alumnos los que organizan los grupos en función del nivel.



LADO MALO... ¡VAYA LÍO!

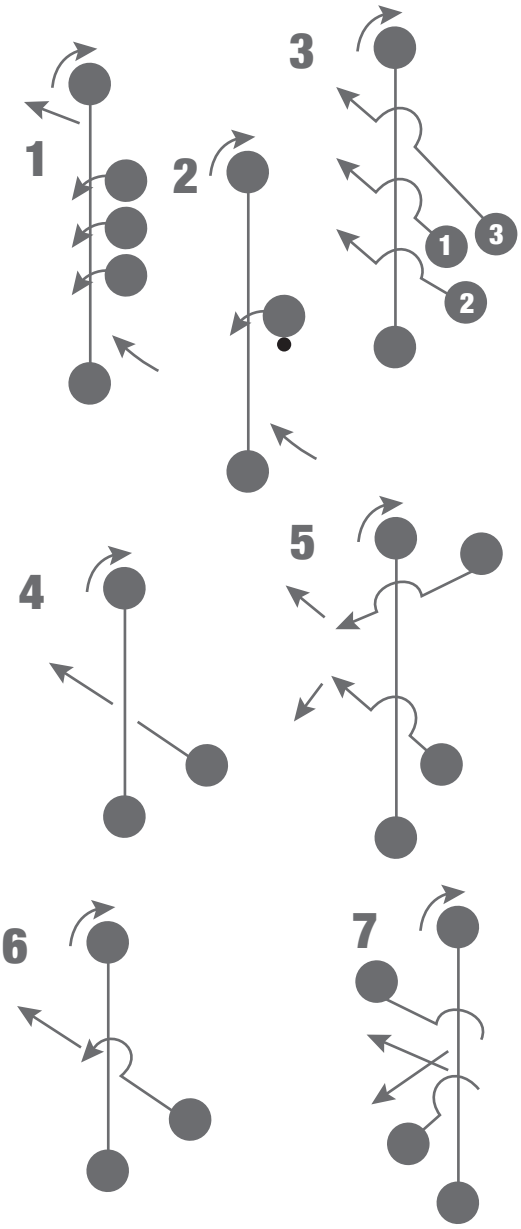
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. Nivel 3 (20'/50')
Se explica el nivel 3 de la hoja de tareas (ver anexo 4) y los alumnos que han completado los niveles anteriores comienzan a realizar sus ejercicios.

Comentarios: el profesor puede explicar este nivel solo a los alumnos que van más adelantados para permitir mayor tiempo de práctica a los alumnos con un ritmo de progresión más lento. En otro momento de la clase, en los que los alumnos trabajan solos, el profesor podrá volver a explicar a estos alumnos.

GRÁFICO



VUELTA A LA CALMA

7. Relajación muscular y reflexión (5'/55')
Todos en círculo, por parejas. Un alumno se tumba sobre el suelo en decúbito supino. Su compañero le eleva las piernas y comienza a realizar pequeños movimientos vibratorios para favorecer el retorno venoso y la relajación muscular de la zona. Después intercambian los papeles. Mientras tanto el profesor aprovecha para realizar una síntesis de la sesión.



DOBLE COMBO

SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Reconocer la diferencia entre el lado bueno y el lado malo de la comba. (C, D)
Familiarizarse con los saltos y su técnica. (C, D)
Realizar saltos sencillos por el lado malo y aumentar la complejidad en el lado bueno. (A, C, D, E, F, G)
Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (B, H)

CONTENIDOS

Juegos tradicionales de comba.
Percepción del ritmo de la comba con ojos cerrados.
Ejercicios grupales, lado bueno y malo.
Técnica de salto, lado bueno y malo.
Técnica de entrada y salida a la comba por el lado malo.

MATERIALES

Combas cortas (para cada alumno).
Combas largas.
Pelotas de tenis.
Hoja tareas (ver anexo).

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

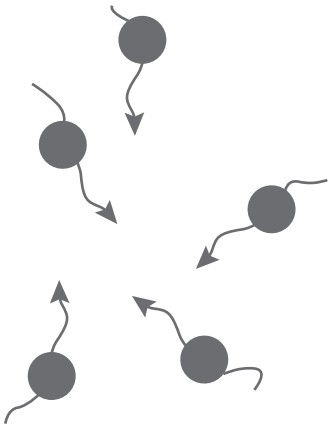
GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

En grupo

2. La cola del zorro (4'/7')

Todos los alumnos con un extremo de la comba en la parte de atrás del pantalón y el otro extremo por el suelo. Los alumnos intentarán quitar la comba de los otros compañeros al pisarla (no se puede tirar de ella con la mano). Si un jugador se queda sin su comba, continúa jugando pero ha de desplazarse a la pata coja hasta que consiga recuperar una comba de nuevo.



3. Estiramientos (3'/10')

En grupo

DOBLE COMBO

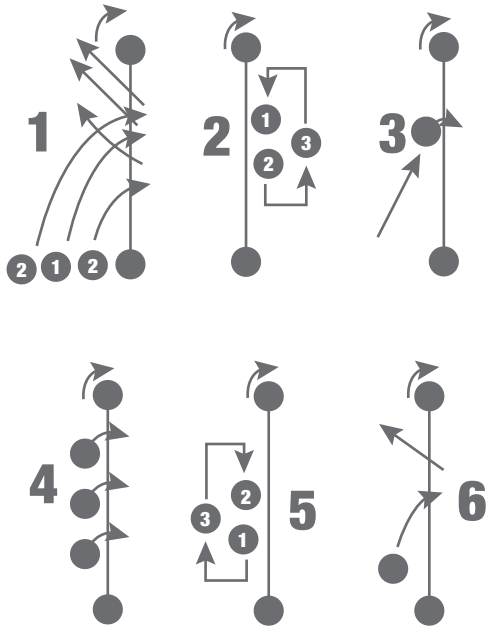
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Nivel 4 (20'/30')
El profesor recuerda las pautas básicas de funcionamiento con la comba larga y explica el nivel 4 de manera general (ver anexo 4). Solo empezarán a trabajar en este nivel con aquellos alumnos que han terminado los niveles anteriores.

El profesor puede explicar el nivel 4 solo a los alumnos más adelantados para permitir mayor tiempo de práctica a los alumnos que llevan un ritmo más lento de progresión. Una vez estos alumnos estén trabajando y cuando sea necesario, el profesor explicará el nivel 4 al resto de alumnos.

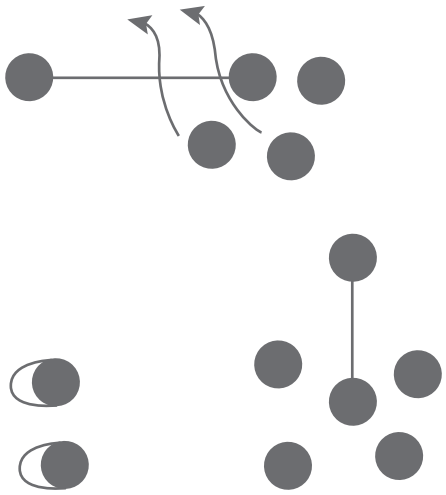
GRÁFICO



5. Juegos tradicionales con comba (15'/45')
En esta parte de la sesión los alumnos practicarán distintos juegos tradicionales de combas, tanto con comba corta como con comba larga de una manera menos estructurada. Si de manera espontánea los alumnos proponen algún juego tradicional se les dejará practicarlo.

Ejemplos de propuestas:

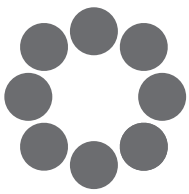
- Al pasar la barca
- El cocherito leré
- Te invito



VUELTA A LA CALMA

7. Relajación muscular y reflexión (10'/55')
Todos en círculo, por parejas. Un alumno se tumba sobre el suelo en decúbito supino. Su compañero le dará un masaje en las piernas utilizando para ello la pelota de tenis. Después intercambiarán los papeles. Mientras tanto el profesor aprovechará para realizar una síntesis de la sesión.

En círculo



¡COMBILANDIA!

SESIÓN 4.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Reconocer la diferencia entre el lado bueno y el lado malo de la comba. (C, D)
Familiarizarse con los saltos y su técnica. (C, D)
Realizar saltos sencillos por el lado malo y aumentar la complejidad en el lado bueno. (A, C, D, E, F, G)
Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (B, H)

CONTENIDOS

Ejercicios comba corta: tijeras, slalom, cowboy.
Percepción del ritmo de la comba con los ojos cerrados.
Ejercicios con varias cuerdas.
Ejercicios grupales, lado bueno y malo.
Juegos tradicionales de comba.
Técnica de salto, lado bueno y malo.
Técnica de entrada y salida a la comba por el lado malo.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Combas cortas (para cada alumno), combas largas, hoja tareas (ver anexo).

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

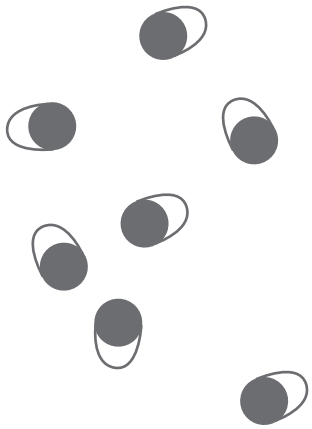
En círculo



2. Trucos con combas cortas (4'/7')

Se proponen unos sencillos trucos a los alumnos para que los practiquen y sirvan como calentamiento específico. Los trucos serán:

- Tijeras: posición de partida, los dos pies en el suelo, uno adelantado y otro retrasado formando unas tijeras. Se salta con los dos pies a la vez. Después del primer salto se van intercambiando la posición de los pies al recepcionar en el suelo.
- Slalom: con los pies juntos saltaremos lateralmente hacia un lado y hacia otro de una línea imaginaria.
- Cowboy: los alumnos, con la cuerda solo cogida con una mano simularán tener un lazo para lanzar que moverán por encima de sus cabezas pero que luego llevarán a ras del suelo y que tendrán que saltar para que la comba pueda completar una vuelta.



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





¡COMBILANDIA!

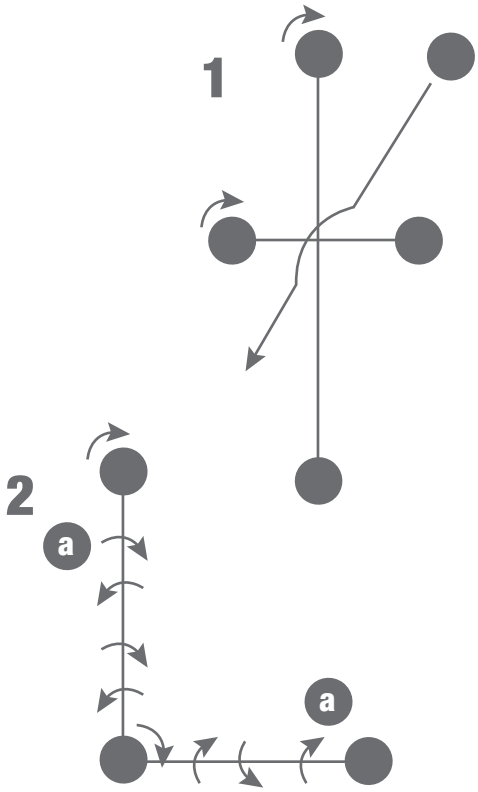
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Nivel 5 (15'/25')
Se explicará el nivel 5 de manera general (ver anexo 4) pero solo empezarán a trabajar en este nivel aquellos alumnos que han terminado los niveles anteriores.

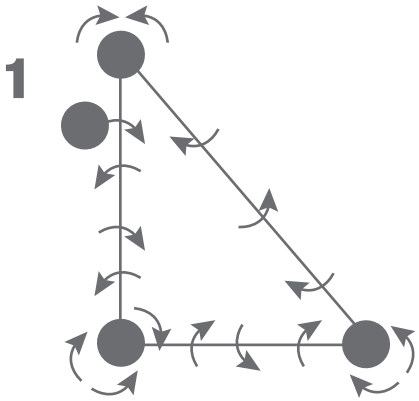
Las actividades para este nivel serán:
- Cuerda en cruz
- Cuerda en L

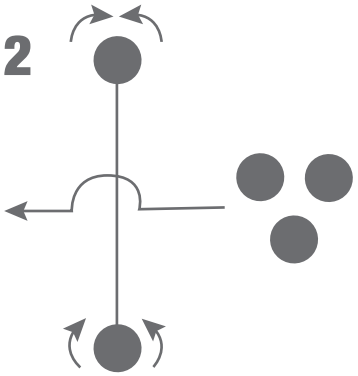
GRÁFICO



5. Nivel 6 (15'/40')
Se explicará el nivel 6 de manera general (ver anexo 4) pero solo empezarán a trabajar en este nivel aquellos alumnos que han terminado los niveles anteriores.

Las actividades para este nivel serán:
- Triángulo de tres lados
- Salta por el medio la cuerda doble







¡COMBILANDIA!

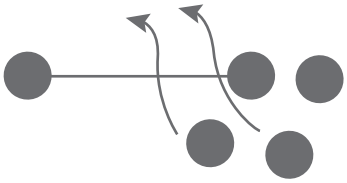
PARTE PRINCIPAL

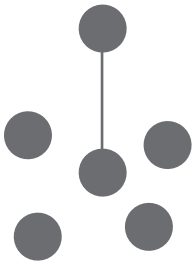
ACTIVIDADES

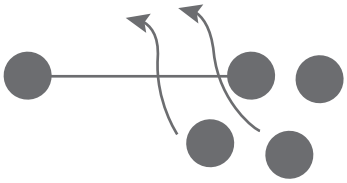
6. Juegos tradicionales con comba (10'/50')
En esta parte de la sesión los alumnos practicarán distintos juegos tradicionales de combas, tanto con comba corta como con comba larga de una manera menos estructurada. Si de manera espontánea los alumnos proponen algún juego tradicional se les dejará practicarlo. Los juegos propuestos por el profesor son:

- Las tijeras
- Una, dos y tres, pluma, tintero y papel
- Que entre el pelotón

GRÁFICO



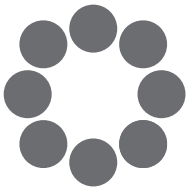


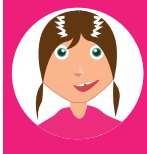


VUELTA A LA CALMA

7. Relajación muscular y reflexión (5'/55')
Todos en círculo, tumbados en el suelo en tendido supino con semiflexión de rodillas. Cada alumno comenzará a relajar la musculatura de las piernas con un suave movimiento a izquierda y derecha de las piernas, manteniendo la semiflexión de rodilla. Los alumnos tienen que buscar la sensación de que «los músculos se mueven y están muy blandos». Después se realizarán unos estiramientos guiados por el profesor.

En círculo





¿IMPOSIBLE? ¡NUNCA!

SESIÓN 5.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer la técnica de salto en comba doble. (C, D)
Mejorar la técnica de salto por ambos lados y con varias cuerdas. (A, C, D, E)
Realizar saltos con comba doble. (A, B, C, D, E, F, G)
Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (H)

CONTENIDOS

Ejercicios comba corta: saltamontes, poni.
Ejercicios cooperativos con cuerda.
Comba doble. Entrada. Forma correcta de dar.
Ejercicios entrada a comba doble.
Técnica de salto cuerda doble.
Ejercicios con varias cuerdas.
Ejercicios grupales, lado bueno y malo.
Técnica de salto, lado bueno y malo.
Técnica de entrada y salida a la comba por el lado malo.

MATERIALES

Combas cortas (para cada alumno), combas largas, hoja tareas (ver anexo), técnica para dar comba doble (ver anexos).

OBSERVACIONES

Dedicar tiempo a la técnica de dar comba doble antes de llevar a cabo la sesión. Para ello es importante ver los anexos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

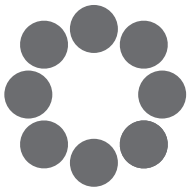
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

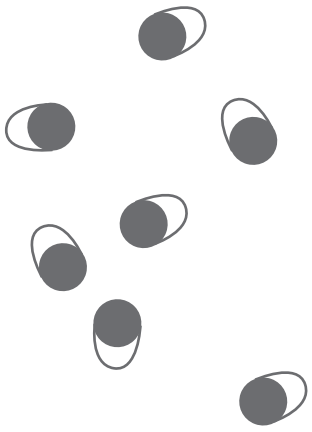
En círculo



2. Trucos con combas cortas (4'/7')

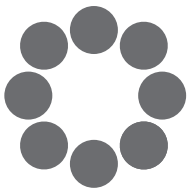
Se proponen unos sencillos trucos a los alumnos para que los practiquen y sirvan como calentamiento específico. Los trucos serán:

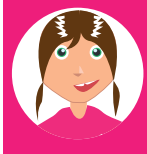
- Saltamontes: con los pies juntos, saltamos llevando los pies delante y detrás de una línea imaginaria.
- Poni: el salto se realiza solo con un pie cada vez y es un salto lateral. Siempre se salta con el pie correspondiente al lado hacia el que nos movemos y se realizarán dos saltos antes de cambiar de dirección y de pierna de apoyo. Si se salta hacia la derecha es la pierna derecha la que salta la comba.



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





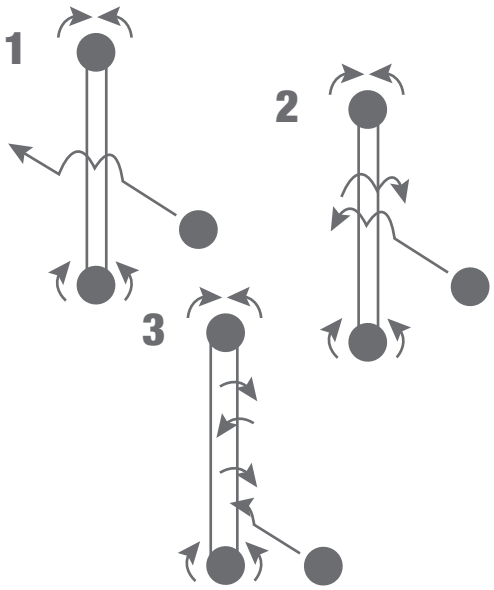
¿IMPOSIBLE? ¡NUNCA!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

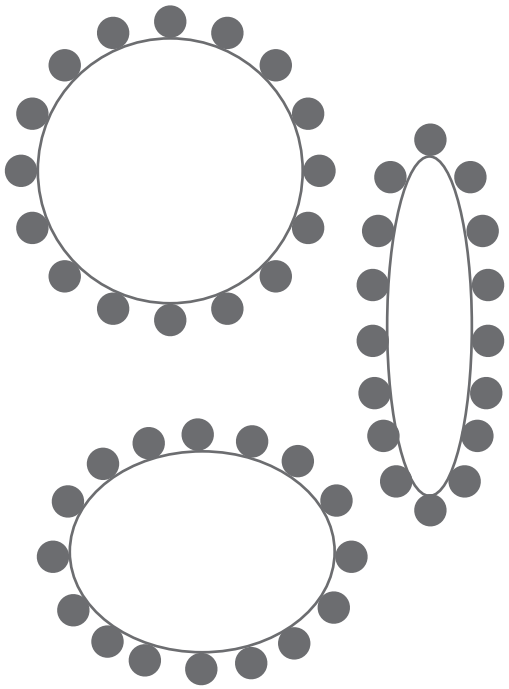
4. Nivel 7 (25'/35')
Se explicarán los ejercicios del nivel 7 (ver anexo 4) y cada alumno evolucionará de manera autónoma en función de su ritmo de progresión. En esta sesión aparece una novedad a la que el profesor deberá de dedicar un tiempo suficiente para su explicación: ¿cómo se da a la cuerda doble? (ver anexo). Este punto es crítico para que los alumnos puedan conseguir realizar la actividad. También se explicará cómo se sale de la cuerda doble para que los alumnos lo vayan probando.
El objetivo en este nivel 7 es que los alumnos sean capaces de entrar y saltar a la comba doble, no hace falta que salgan correctamente.

GRÁFICO



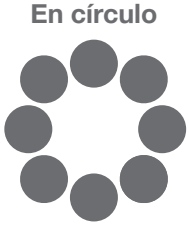
5. Cuerda cooperativa (15'/50')
El profesor une los extremos de las combas largas con un nudo pescador. Se mantienen los grupos que estaban trabajando en la comba. Cada grupo realizará las siguientes acciones

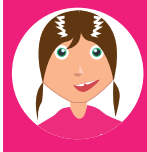
- Todos en círculo con la cuerda tensa. Los miembros del grupo se sentarán a la vez y una vez en el suelo deberán de levantarse de nuevo todos juntos.
- Los alumnos tendrán que rotar alrededor de la cuerda sin que pierda tensión, hacia un lado y hacia otro.
- Los alumnos tendrán que meterse dentro del círculo sin que la cuerda pierda tensión y sin que los alumnos que se van situando dentro del círculo puedan tocar la cuerda con las manos.



VUELTA A LA CALMA

6. Estiramientos y reflexión (5'/55')
En círculo, los alumnos realizarán estiramientos del miembro inferior mientras comentan la sesión con el profesor.





¡SALIDA DE EMERGENCIA!

SESIÓN 6.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Mejorar la técnica de entrada en comba doble. (C, D)
Reconocer las señales adecuadas de entrada y salida a la comba doble. (C, D)
Realizar saltos en comba doble. (C,D)
Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (H)

CONTENIDOS

Ejercicios de fuerza y cooperación con comba.
Comba doble. Entrada. Forma correcta de dar.
Ejercicios de entrada a comba doble.
Ejercicios para conseguir salir correctamente de la comba doble.
Técnica de salto cuerda doble.
Ejercicios con comba simple en parejas/grupos.
Ejercicios con varias cuerdas.
Técnica de salto, lado bueno y malo
Técnica de entrada y salida a la comba por el lado malo.

MATERIALES

Combas cortas (para cada alumno), combas largas, hoja tareas (ver anexo).

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

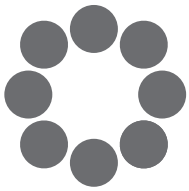
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

GRÁFICO

En círculo



2. Sogatira cooperativa (4'/7')

Cada grupo trabaja en una zona determinada con combas largas. Señalizamos con un pañuelo la mitad de cada comba. El objetivo de cada grupo, dividido a su vez en dos, es mantener el pañuelo en una zona determinada mientras todos tiran. Para ello los jugadores tienen tres opciones:

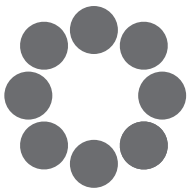
- Retirarse momentáneamente de la cuerda si el pañuelo está desplazándose hacia ellos.
- Cambiarse de lado si el pañuelo se está desplazando mucho hacia el otro lado.
- Tirar fuerte hacia atrás si el pañuelo se está alejando de ellos.

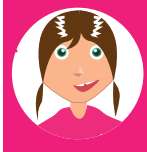
Este ejercicio también lo podemos realizar uniendo dos sogas en cruz, lo que implica una mayor interacción y toma de decisiones por parte de los alumnos.



En círculo

3. Estiramientos (3'/10')





¡SALIDA DE EMERGENCIA!

SESIÓN 6.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

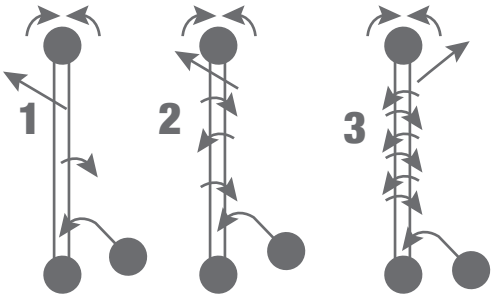
4. Nivel 8 (25'/35')

Se explicarán los ejercicios del nivel 8 (ver anexo 4) y cada alumno evolucionará de manera autónoma en función de su ritmo de progresión.

Actividades propuestas para el nivel 8:

- Cuerda doble: entrar, dar 2 saltos y salir.
- Cuerda doble: entrar, dar 4 saltos y salir.
- Cuerda doble: entrar y dar 7 saltos y salir.

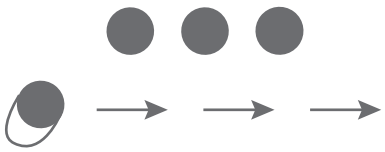
GRÁFICO



5. Trucos con una y dos combas cortas (15'/50')

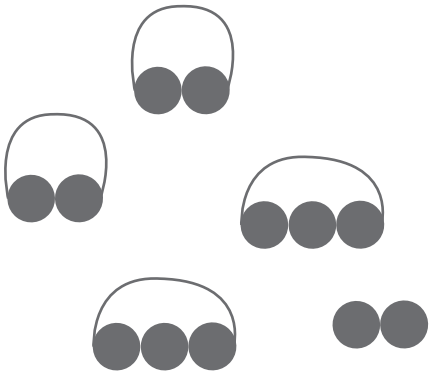
Truco 1. Un alumno con comba se sitúa paralelamente con otros dos o tres compañeros y alejado de ellos apenas un metro. El alumno comienza a saltar con la comba y va desplazándose lateralmente hacia el primer compañero que deberá saltar la comba cuando toque. Después de un par de saltos conjuntos el alumno con comba seguirá desplazándose lateralmente hacia el próximo compañero que repetirá la misma acción que el compañero anterior.

Truco 1



Truco 2. Por parejas, los alumnos unen sus cuerdas e intentan saltar a la comba a la vez que ellos mismos dan la comba. Para facilitarlo unirán las manos que quedan en el interior sin comba. Realizarán la misma actividad con otro compañero unido de las manos de tal manera que los alumnos con comba queden en los dos extremos y el tercer compañero quede situado en el centro.

Truco 2



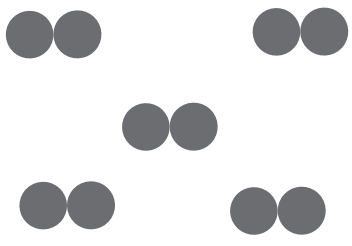
En esta parte de la sesión se permite a los alumnos no trabajar tan pendientes de la hoja de tareas. Los alumnos que evolucionan más lentamente en el trabajo con comba larga pueden seguir trabajando en esta para tener más tiempo en las actividades y que puedan alcanzar así la competencia exigida.

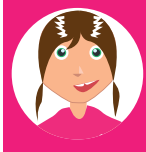
VUELTA A LA CALMA

6. Estiramientos asistidos (5'/55')

Por parejas, un alumno permanece tumbado mientras el otro realiza los estiramientos siguiendo las indicaciones del profesor:

- Aprox. 20″ por estiramiento. Zona de disconfort pero sin dolor.
- En decúbito supino: elevación de la pierna sin flexionar para estirar suavemente los isquiotibiales (ambas piernas).
- En decúbito supino: elevación de la pierna y flexión de tobillo para estirar suavemente los gemelos (ambas piernas).





SESIÓN COMODÍN

SESIÓN 7.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Afianzar los diferentes saltos trabajados. (A, C, D, E, F)
Comenzar a diseñar una coreografía con combas. (B, D, E, F)
Terminar el máximo número de tareas propuestas durante toda la unidad. (C, D, E, F, G)
Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (B, H)

CONTENIDOS

Técnica alta velocidad comba simple.
Coreografías. Ritmo.
Comba doble. Entrada. Forma correcta de dar.
Ejercicios entrada a comba doble.
Ejercicios para conseguir salir correctamente de la comba doble.
Técnica de salto cuerda doble.
Ejercicios con comba simple en parejas/grupos.
Técnica de entrada y salida a la comba por el lado malo.

MATERIALES

Combas cortas, combas largas, hoja tareas (ver anexo).

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

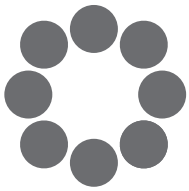
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (2'/2')

GRÁFICO

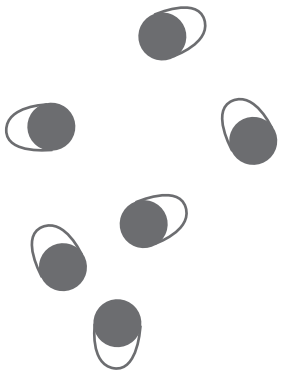
En círculo



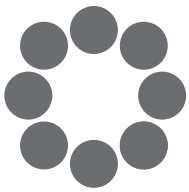
2. Cambios de ritmo (5'/7')

Cada alumno con una comba corta. El profesor marca un tiempo determinado (30-40 seg) y los alumnos, sin que la comba pare, deberán:

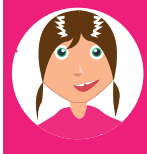
- Intentar realizar el menor número de saltos posibles en ese tiempo.
- Intentar realizar el mayor número de saltos posibles en ese tiempo.
- Por último, por parejas y a modo de relevo, intentar realizar el mayor número de saltos posibles en un tiempo dado (de mayor duración). Para ello podrán alternar entre uno y otro las veces que crean necesario.



En círculo



3. Estiramientos (3'/10')



SESIÓN COMODÍN

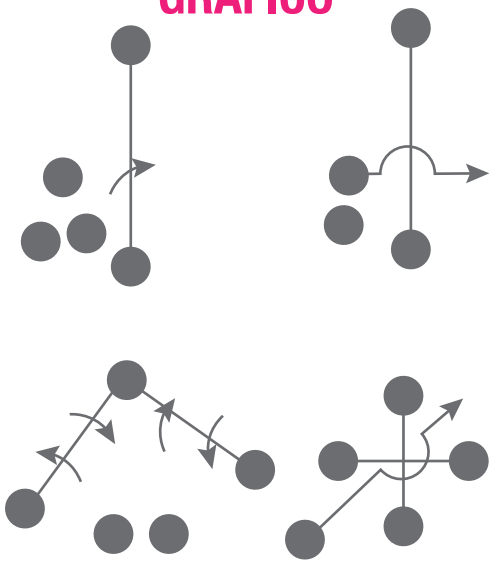
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Tareas pendientes (20'/30')

Es importante recordar a los alumnos que esta sesión es la última para poder terminar la hoja de tareas. El profesor procederá a realizar un repaso rápido de los ejercicios de los dos últimos niveles vistos (en este momento un porcentaje importante de los alumnos no habrán terminado todavía la hoja de tareas). Una vez explicados, cada alumno evolucionará de manera autónoma en función de su ritmo de progresión. Los alumnos que hayan terminado estas tareas adoptarán el rol de alumnos profesores para ayudar al resto de compañeros a terminar.

GRÁFICO

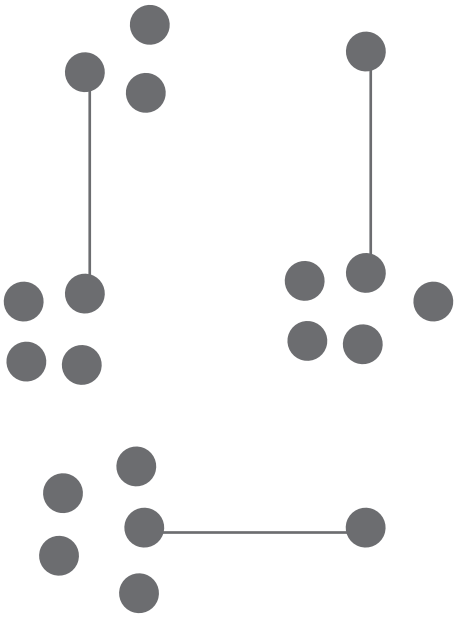


5. Explicación coreografía (20'/50')

Se explica a los alumnos que deben preparar una coreografía en grupos de 6-8 miembros (se buscará la heterogeneidad en sus componentes) en la que deben incluir elementos vistos en todos los niveles. El profesor dará algunas ideas para ello. Si se dispone de cañón o blog puede mostrarse a los alumnos coreografías de otros años u otros colegios.

Los alumnos deberán prepararla principalmente fuera del horario lectivo ya que la única sesión dedicada a ello es esta. Este criterio puede ser variado si el profesor lo cree conveniente en función de las características del grupo, su grado de autonomía, etc. Nuestra propuesta es facilitar el uso de las combas durante los recreos para preparar la coreografía, lo que además implicará un aumento de la práctica de actividad física del alumnado.

Grupos de 6-8 alumnos



VUELTA A LA CALMA

6. Estiramientos asistidos (5'/55')

Por parejas, un alumno permanece tumbado y el otro realiza los estiramientos siguiendo las indicaciones del profesor:

- Aprox. 20" por estiramiento. Zona de disconfort pero sin dolor.
- En decúbito supino: elevación de la pierna sin flexionar para estirar suavemente los isquiotibiales (ambas piernas).
- En decúbito supino: elevación de la pierna y flexión de tobillo para estirar suavemente los gemelos (ambas piernas).

En círculo. Por parejas



COREOGRAFÍAS

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Representar una coreografía con los ejercicios trabajados en la unidad. (A, B, C, D, E, F, G, H)
Realizar correctamente la coreografía. (A, B, C, D, E, F, G)
Valorar la importancia del trabajo previo como variable de éxito en la coreografía. (B, H)
Colaborar con los compañeros en la realización y preparación de la coreografía. (B, H)

CONTENIDOS

Combinaciones comba simple.
Coreografías. Ritmo.
Técnica de salto.
Técnica de entrada y salida a la comba por el lado bueno.
Ejercicios cooperativos con cuerda.
Comba doble. Entrada. Forma correcta de dar.
Ejercicios entrada a comba doble.
Técnica de salto cuerda doble.
Ejercicios múltiples cuerdas.

MATERIALES

Combas cortas, combas largas, hoja tareas (ver anexo).

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

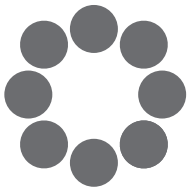
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Movilidad articular (2'/2')

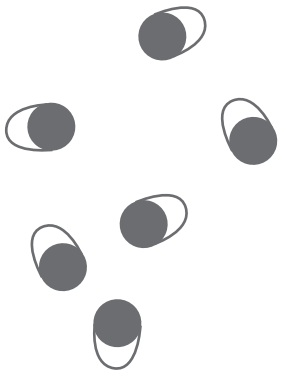
En círculo



2. Combinación de trucos (5'/7')

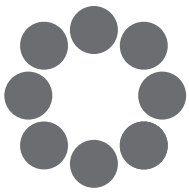
Los alumnos intentan combinar los trucos aprendidos con la comba corta:

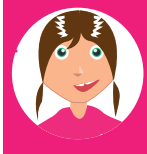
- Saltamontes
- Poni
- Tijeras
- Slalom
- Cowboy



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





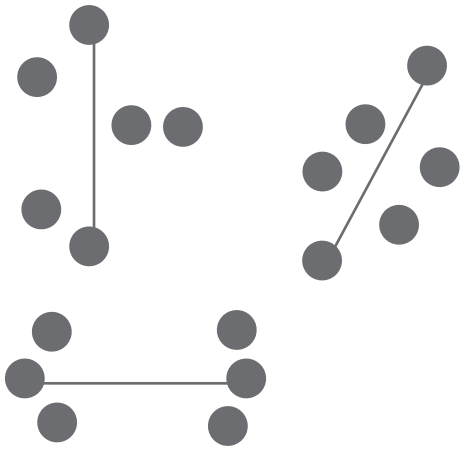
COREOGRAFÍAS

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

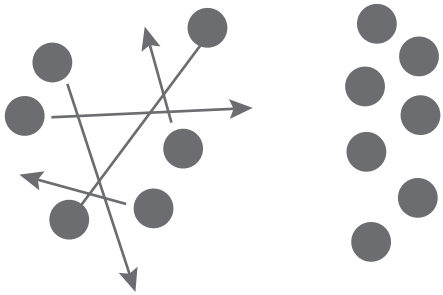
4. Último ensayo (15'/25')
El profesor permitirá que los distintos grupos realicen un último ensayo ante el profesor antes de la actuación para todos los alumnos. Para ello, cada grupo permanecerá trabajando en su zona asignada y será el profesor el que se irá desplazando para ver la coreografía.

GRÁFICO



5. Coreografías (20'/45')
Los alumnos realizan las coreografías preparadas al resto de la clase. El profesor utilizará la hoja de observación (ver anexos) para evaluar la coreografía realizada.

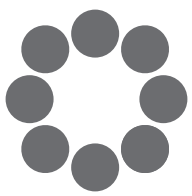
Grupos de 6-8 alumnos

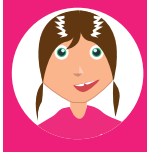


VUELTA A LA CALMA

6. Estiramientos y reflexión (10'/55')
Todos los alumnos en círculo realizan de manera autónoma los estiramientos y ejercicios de relajación muscular que han ido viendo en las distintas sesiones. Los alumnos aprovecharán ese tiempo para realizar una autoevaluación y coevaluación del trabajo realizado en la preparación de la coreografía (ver anexos) y para comentar con el profesor los aspectos más relevantes de la unidad.

En círculo. Por parejas





ANEXO 1

Técnica para dar comba

Para dar bien la comba es necesario utilizar todo el brazo, desde el hombro a la muñeca pero, sobre todo, el giro de la cuerda se hace con el codo y la muñeca. El cuerpo también debe seguir el ritmo de la comba. Dar la comba es cosa de dos y nos tenemos que acoplar al ritmo de la persona que tenemos al otro lado. Cuando la forma de dar la comba no es adecuada, es responsabilidad de los dos. Para que una comba esté bien dada, debe tocar ligeramente (no golpear con fuerza porque bota) el suelo, e ir marcando el ritmo del salto. Todos los alumnos tienen que dar cuerda y hacerlo correctamente, esta tarea estará reflejada en la hoja de tareas. Es muy importante también soltar la cuerda siempre que algún compañero se atasque o le golpee la cuerda.

ANEXO 2

Técnica para dar comba doble

Debemos destacar, y así se lo recordaremos a los alumnos, que lo más importante para poder saltar la cuerda doble es que los responsables de dar cuerda lo hagan adecuadamente. Gran parte del éxito de los saltadores residirá en una buena técnica de las personas que están sujetando las cuerdas. Importantísimo todo lo dicho en el anexo anterior.

Puntos adicionales a tener en cuenta:

- Como norma general se dará la cuerda hacia dentro.
- Una vez que se comienza a dar comba, las cuerdas siembre deben estar en posiciones enfrentadas, es decir, cuando una cuerda está arriba la otra debería estar tocando el suelo.
- Acompañar mucho los movimientos de brazos con un balanceo del tronco de la persona que da comba.

Una vez que los alumnos han conseguido entrar y saltar viene lo más complicado para los alumnos, salir de la comba. Para facilitarles esta tarea daremos unas reglas sencillas a los alumnos:

- Cuando el número de saltos es par, salimos por el lado contrario al que hemos entrado.
- Cuando el número de saltos es impar, salimos por el lado que hemos entrado.
- Saldremos por el lado contrario a la última cuerda que hemos saltado.



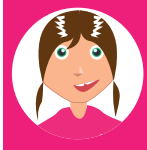
ANEXO 3

HOJA DE TAREAS PARA COMBAS ALUMNOS **Curso:**

Alumnos evaluadores: _____

Alumno evaluado: _____

		OK
NIVEL 1	1. Lado bueno, pasar la comba sin saltar	
	2. Lado bueno, pasar la comba sin saltar pero todos los alumnos del grupo seguidos	
	3. Lado bueno, un salto y salir	
	4. Lado bueno, tres saltos y salir	
	5. Freestyle, seis saltos diferentes	
	6. Lado bueno, saltar 6 veces con la comba desplazándose de lugar	
	7. Indiana Jones	
	8. Indiana Jones en parejas	
	9. Indiana Jones con balón	
NIVEL 2	10. Lado malo, un salto y salir	
	11. Lado malo, tres o más saltos y salir	
	12. Lado malo, Freestyle seis saltos diferentes	
	13. Lado malo, saltar ocho saltos con la comba desplazándose de lugar	
	14. Lado bueno, dos alumnos saltan juntos mientras la comba se desplaza (seis saltos)	
NIVEL 3	15. Lado bueno, tres alumnos dentro a la vez (se entra de uno en uno y se realizan seis saltos)	
	16. Lado bueno, saltar y botar tres veces un balón	
	17. Lado bueno, saltar la comba (un salto) todos seguidos sin hueco	
	18. Lado bueno, pasar la comba con ojos cerrados	
	19. Lado bueno, por parejas en X, un salto y salir	
	20. Lado bueno, entrar a la comba con ojos cerrados y después de un salto abrir y salir	
	21. Lado malo, por parejas en X, un salto y salir	
	21. Lado malo, todos seguidos sin hueco	
NIVEL 4	22. Lado bueno, intercambiar posiciones con dos o tres compañeros dentro de la comba	
	23. Lado malo, saltar y botar tres veces un balón	
	24. Lado malo, tres alumnos dentro a la vez, dar seis saltos y salir	
	25. Lado malo, intercambiar posiciones con dos o tres compañeros dentro de la comba	
	26. Lado malo, entrar a la comba con los ojos cerrados y después de un salto abrir y salir	
NIVEL 5	27. Cuerda en cruz	
	28. Cuerda en L	
NIVEL 6	29. Triangulo, tres lados	
	30. Cuerda doble, saltar por el medio	
NIVEL 7	31. Cuerda doble, entrar y dar dos saltos	
	32. Cuerda doble, entrar y dar cuatro saltos	
	33. Cuerda doble, entrar y dar seis saltos	
NIVEL 8	34. Cuerda doble, entrar, dar dos saltos y salir	
	35. Cuerda doble, entrar, dar cuatro saltos y salir	
	36. Cuerda doble, entrar, dar siete saltos y salir	



ANEXO 4

HOJA DE TAREAS PARA COMBAS PROFESOR
Alumnos evaluadores: _____
Alumno evaluado: _____
Curso:

INSTRUCCIONES DE USO

La hoja de tareas es el documento con el cual vamos a trabajar a lo largo del desarrollo de esta unidad didáctica.

En ella vienen descritos los diferentes ejercicios que debéis realizar.

Así mismo es uno de los documentos con los cuales vais a ser evaluados, ya que en la hoja de tareas tenéis que anotar si sois capaces o no de realizar los diferentes ejercicios propuestos.

Para realizar comenzaremos siempre por los ejercicios explicados por el profesor en clase y siempre continuaremos en orden, ya que los ejercicios están colocados de menor a mayor dificultad.

Para rellenar la hoja de control y anotar si los ejercicios nos salen o no debéis trabajar en parejas. Uno es el evaluador y el otro el evaluado.

El alumno evaluador es el responsable de marcar si el ejercicio está correcto. Se puede cambiar de alumno evaluador por encontrarse en diferentes niveles.

¡Para dar por realizado un ejercicio correctamente es necesario entrar y salir correctamente de la comba (excepto los ejercicios de comba doble) y además realizarlo correctamente dos veces en una misma clase!

Hay algunos ejercicios grupales y deben de ser realizados correctamente por todo el grupo. Debe haber por lo menos **6 alumnos por grupo** para realizar el ejercicio.

No es necesario terminar todos los ejercicios de un nivel para poder pasar al siguiente, ya que hay ejercicios que se pueden atascar un poco. **Se permite dejar dos ejercicios sin terminar en los niveles que tienen más de cinco tareas y un ejercicio sin terminar en los niveles que tienen menos de cinco tareas**. Ello no significa que se abandonen, si no que se podrán ir trabajando posteriormente para poder ir avanzando.

El profesor podrá pedir en cualquier momento que los alumnos repitan alguno de los ejercicios que han marcado como realizados correctamente para comprobar que se han trabajado .

El profesor o evaluador marcará los comportamientos observados por parte del evaluado durante el desarrollo de la unidad didáctica.



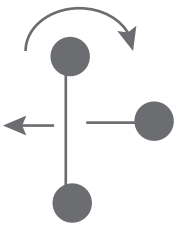
¿REALIZADO?

NIVEL 1

1. Lado bueno. Pasar la comba sin saltar.

Se pasa la comba por debajo sin dar ningún tipo de salto, simplemente corriendo. Se debe entrar por lado bueno cuando la comba golpea el suelo (nuestra señal de entrada) y simplemente se cruzará rápidamente por debajo.

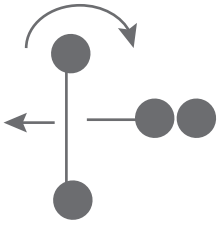
1



2. Lado bueno. Pasar la comba sin saltar todos los alumnos seguidos.

Los alumnos se colocan en el lado bueno de la comba en fila. Deben estar muy atentos a lo que hace el de delante. Una vez que el primero pasa la cuerda, los demás lo deben hacer de manera totalmente seguida sin que exista hueco (la cuerda golpea el suelo y no pasa nadie) entre un alumno y otro.

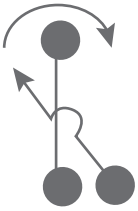
2



3. Lado bueno. 1 salto y salir.

Se entra por el lado bueno, cuando la cuerda golpea el suelo y se sale por el lado contrario al que hemos entrado nada más caer del salto. Una variante es saltar un poco hacia el lado de salida para facilitar el escape.

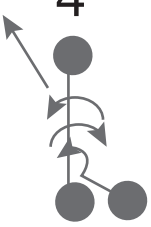
3



4. Lado bueno. 3 o más saltos y salir.

Igual que el ejercicio anterior pero en vez de dar solo un salto se dan tres.

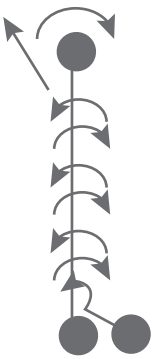
4

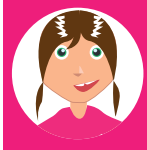


5. Freestyle. 6 saltos diferentes.

Los alumnos deben realizar 6 saltos de maneras diferentes (a un pie, a dos pies, con giro, en cuclillas, etc.).

5



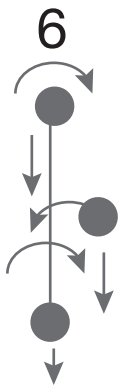


¿REALIZADO?

NIVEL 2

1. Lado bueno. Saltar 6 veces moviéndose la comba

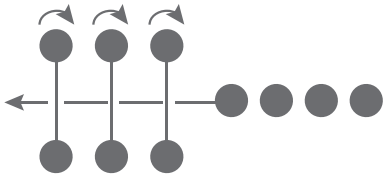
En este ejercicio la variante es que los alumnos que están dando a la comba deben ir moviéndose hacia delante o hacia detrás y el alumno que salta debe ir adaptándose a ese movimiento.



2. Indiana Jones.

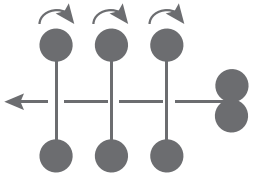
Se colocan las cuerdas (4 o 5) paralelamente con espacio entre ellas (mínimo 4 m).

Los alumnos se colocan en un extremo del campo y deberán pasar todas las cuerdas por debajo sin saltar (su dirección es transversal a las cuerdas). Todos los alumnos que dan cuerda lo hacen hacia el mismo lado y el resto de alumnos se coloca en el lado bueno para poder pasar las cuerdas. Es igual que el ejercicio del nivel 1 pero con más cuerdas.



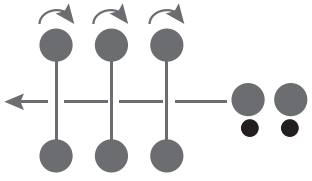
3. Indiana Jones en parejas.

Igual que el anterior pero en parejas de la mano.



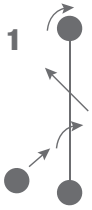
4. Indiana Jones con balón (sin dejar de botar).

Igual que el primer ejercicio de Indiana Jones, pero ahora botando un balón de baloncesto durante todo el recorrido.



5. Lado malo. 1 salto y salir.

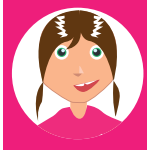
Se entra por el lado malo (cuando la cuerda pasa por nuestra cara), se salta una vez y se sale por el mismo lado que hemos entrado.



6. Lado malo. 3 o más saltos y salir.

Igual que el ejercicio anterior pero dando 3 o más saltos.

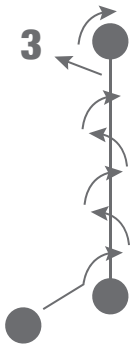




¿REALIZADO?

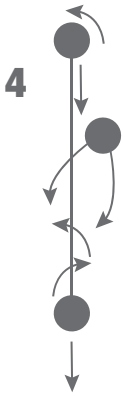
7. Lado malo. Freestyle. 6 saltos diferentes.

Los alumnos deben realizar 6 saltos de manera diferentes (a un pie, dos pies, con giro, en cuclillas, etc.).



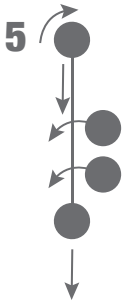
8. Lado malo. Saltar moviéndose la comba. 8 saltos.

Los alumnos que dan cuerda realizan un desplazamiento bien hacia atrás o hacia delante y el alumno que está saltando debe ajustar sus saltos a dicho desplazamiento.



9. Lado bueno. Dos alumnos saltan juntos mientras la cuerda se mueve. 6 saltos.

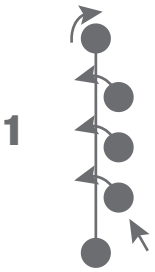
Los alumnos entran de uno en uno y una vez que están dentro de la comba saltando, las personas que dan cuerda se desplazan hacia delante o hacia atrás y los saltadores deben ir adaptándose a ese movimiento con sus saltos.



NIVEL 3

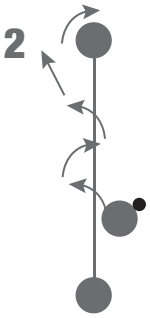
1. Lado bueno. 3 alumnos dentro a la vez (se entra de 1 en 1). 6 saltos.

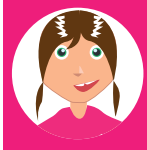
En este ejercicio deben coincidir saltando tres alumnos a la vez. La entrada se hace de forma consecutiva, no todos a la vez. Deben dar 6 saltos todos juntos. La salida es más fácil cuando se sale también de manera progresiva, aunque puede hacerse todos a la vez. Es importante que el último alumno que entra a la comba avise que ya está para empezar a contar los seis saltos.



2. Lado bueno. Saltar y botar 3 veces un balón.

Se entra por el lado bueno con el balón en la mano. Una vez que hemos realizado el primer salto, botamos con dos manos y cogemos rápidamente, volvemos a saltar, volvemos a botar y coger y así hasta cuatro saltos. No es necesario salir ni entrar botando el balón, ya que es más complicado, al igual que no es necesario botarlo todo el rato.

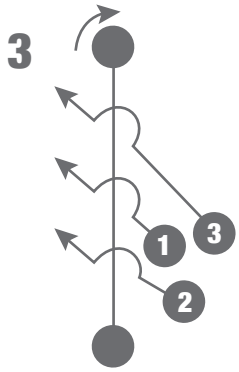




¿REALIZADO?

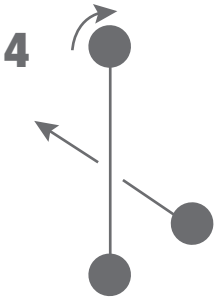
3. Lado bueno. Saltar la comba (1 salto) todo el grupo seguido sin hueco.

Este ejercicio es similar al de «Lado Bueno. Pasar la comba sin saltar todos los alumnos seguidos». La diferencia es que ahora la cuerda se debe saltar y no tiene que existir hueco entre un alumno y otro, es decir, una vez que el primero entra, siempre que la cuerda golpea en el suelo un alumno debe saltar la cuerda. El primero entra y salta, su salto coincide con la señal de entrada para el siguiente alumno (recordemos que la señal de entrada por el lado bueno es cuando la cuerda toca el suelo) y así de manera consecutiva hasta que todos han pasado.



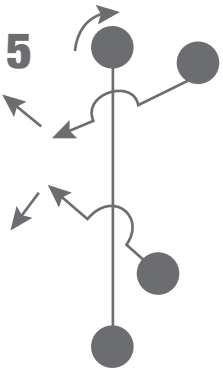
4. Lado bueno. Pasar la comba con los ojos cerrados.

Se pasa la comba por debajo con los ojos cerrados sin dar ningún tipo de salto, simplemente corriendo. Se debe entrar cuando la comba golpea el suelo y simplemente se cruzará rápidamente por debajo. Para ello, los compañeros de grupo deben estar callados y así poder escuchar el golpeo en el suelo de la cuerda que es la señal para cruzar.



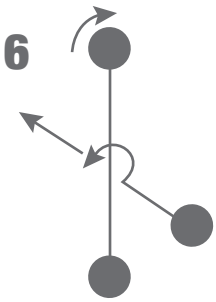
5. Lado bueno por parejas en X . 1 salto y salir.

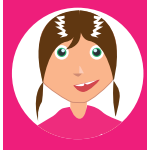
Por parejas, cada uno entra por un extremo de la cuerda (los dos por lado bueno). Deben entrar a la vez por lo que es importante que uno marque «1, 2 y 3». Dan un salto los dos juntos dentro de la comba y salen a la vez.



6. Lado bueno. Entrar a la comba con ojos cerrados y después de 1 salto, abrir los ojos y salir.

Este ejercicio es muy parecido al 4 de este nivel, la única diferencia es que en vez de pasar la comba ahora se salta. Para ello, partiendo de la expliación del ejercicio anterior, en vez de pasar corriendo una vez que hemos escuchado que la comba golpea deberemos pasar (con los ojos cerrados) pero quedarnos quietos en la zona que golpea la comba y saltar (según el ritmo que nos ha marcado la cuerda debemos intuirlo). Terminado el salto abrimos los ojos posteriormente para salir.

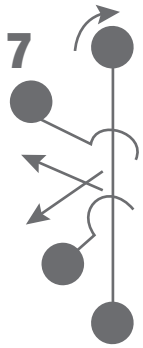




¿REALIZADO?

7. Lado malo por parejas en X. 1 salto y salir.

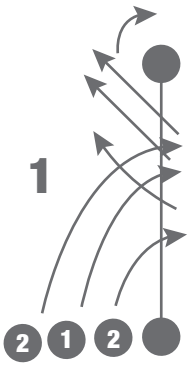
Por parejas, cada uno entra por un extremo de la cuerda (los dos por el lado malo). Deben entrar a la vez por lo que es importante que uno marque «1 ,2 y 3». Dan un salto los dos juntos dentro de la comba y salen a la vez. Recordar que en el lado malo se sale por el lado contrario al que se entra.



NIVEL 4

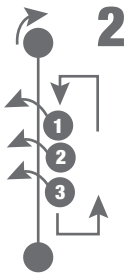
1. Lado malo. Todos seguidos sin hueco.

Los alumnos se colocan en el lado malo de la comba en fila, muy atentos a lo que hace el de delante. Una vez que el primero salta la cuerda los demás lo deben hacer de manera totalmente seguida sin que exista hueco (la cuerda golpea el suelo y no salta nadie) entre un alumno y otro.



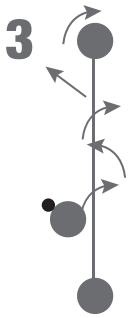
2. Lado bueno. Intercambiar posiciones con 3 personas dentro de la comba.

Los alumnos una vez dentro de la cuerda deben intercambiar sus posiciones a la vez que saltan. Es importante que permanezcan muy juntos y cerca de la zona central (donde la cuerda golpea el suelo). Cuando han conseguido realizar una rotación completa (el que estaba el primero se coloca otra vez primero), salen de manera progresiva.



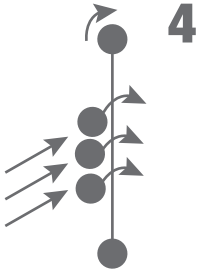
3. Lado malo. Saltar y botar tres veces un balón.

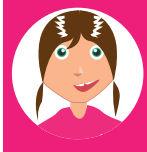
Se entra por el lado malo con el balón en la mano. Una vez que hemos realizado el primer salto, botamos con dos manos y cogemos, volvemos a saltar, volvemos a botar y coger y así hasta cuatro saltos. No es necesario salir ni entrar botando el balón, ya que es más complicado, al igual que no es necesario botarlo todo el rato.



4. Lado malo. Tres dentro a la vez.

Los alumnos deben dar 6 saltos estando los tres juntos dentro de la cuerda y posteriormente conseguir salir. Entrarán de uno en uno. Los alumnos pueden salir todos a la vez o de uno en uno. Es importante que el ultimo que entra a la comba sea el que cuenta en voz alta «1, 2, 3, 4» para que los alumnos sepan que ya están todos dentro y cuándo tienen que salir.

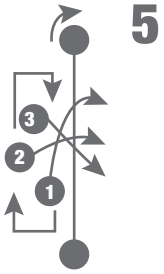




¿REALIZADO?

5. Lado malo. Intercambiar posiciones con 3 personas dentro de la comba.

Los alumnos una vez dentro de la cuerda deben intercambiar sus posiciones a la vez que saltan. Es importante que permanezcan muy juntos y cerca del centro (donde la cuerda golpea el suelo). Cuando han conseguido realizar una rotación completa (el que estaba el primero se coloca otra vez primero), salen de manera progresiva.



6. Lado malo. Saltar la comba con ojos cerrados.

Es importante recordar que la señal de entrada a la comba por el lado malo era cuando la cuerda pasa por nuestra nariz. Partiendo de esa premisa calcularemos el tiempo que tarda la cuerda en llegar desde que golpea hasta nuestra nariz (normalmente será contar rápido 1, 2). Por tanto deberemos colocarnos con la mano en el hombro de uno de los dos alumnos que dan cuerda y escuchar. Cuando oigamos que la cuerda golpea contaremos 1, 2 y debemos entrar (con los ojos cerrados), calculando con el ritmo de la cuerda el salto. Una vez que hemos saltado abrimos los ojos y salimos.



NIVEL 5

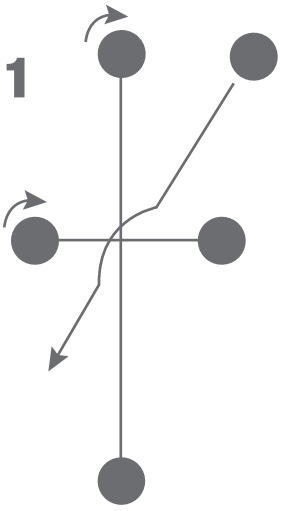
1. Cuerda en cruz.

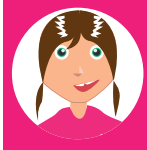
Se usan dos cuerdas y 4 alumnos dando cuerda.

Las cuerdas se colocan formando una cruz.

Los alumnos deben coordinarse para que las dos cuerdas golpeen a la vez el suelo.

Existe un lado de los 4 posibles para entrar que es el único en el que las dos cuerdas golpean y se alejan de la persona que va a saltar. Una vez que se ha localizado ese lado, debemos imaginar que saltamos solo una cuerda y salir por el lado contario ya que es como si saltáramos una cuerda por lado bueno.





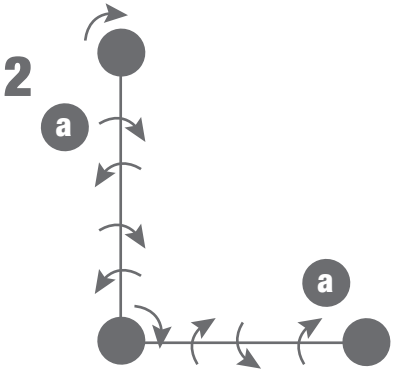
¿REALIZADO?

2. Cuerda en L.

Ahora usamos dos cuerdas formando un ángulo recto y tres alumnos para dar cuerda.

El objetivo es conseguir empezar en un extremo e ir saltando una comba para conseguir llegar a la otra y continuar saltando por ella. Es obligatorio saltar constantemente, desde que empezamos hasta que terminamos.

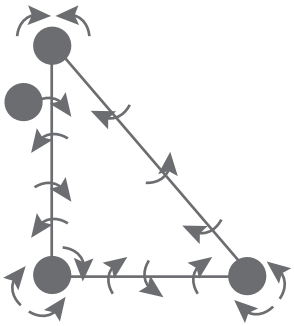
El truco para pasar de una comba a la otra consiste en dar el último salto de la primera cuerda hacia la zona de salto de la siguiente cuerda.



NIVEL 6

1. Triángulo de tres lados.

Igual que el ejercicio anterior pero añadiendo un lado y formando por tanto un triángulo.

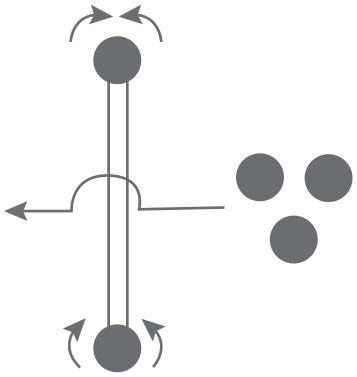


2. Saltar por el medio la cuerda doble.

El objetivo del ejercicio es pasar por el medio de las dos cuerdas.

Cuando damos cuerda doble, existe un momento que una cuerda está en el suelo y la otra en la parte más alta. Este es el momento en el que debemos saltar por el medio. Como debemos realizar una carrera previa tenemos que calcular el tiempo de desplazamiento para saltar justo en el momento indicado (una cuerda en el suelo y la otra arriba).

Muy importante que los alumnos que dan cuerda suelten la cuerda al menor contacto del saltador con la misma.

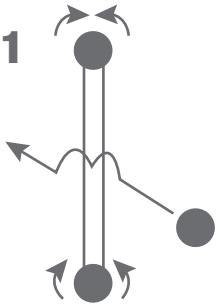


NIVEL 7

1. Cuerda doble. Entrar y dar 2 saltos.

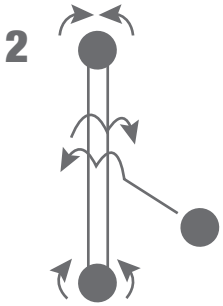
Recordamos lo explicado sobre cuerda doble. Entramos por cualquiera de los dos lados cuando la cuerda pasa por nuestra nariz. Recordemos que como los compañeros están dando a la comba hacia adentro, los dos lados para entrar se consideran lado malo.

Nada más entrar debemos estar muy atentos porque el ritmo de salto es mucho más rápido con cuerda doble.

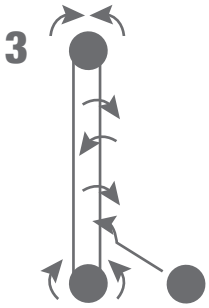


¿REALIZADO?

2. Cuerda doble. Entrar y dar 4 saltos.
Igual que el ejercicio anterior pero dando 4 saltos.

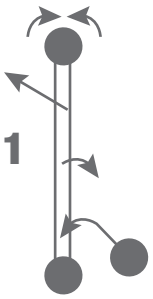


3. Cuerda doble. 6 saltos.
Igual que el ejercicio anterior pero dando 6 saltos.

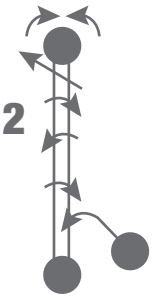


NIVEL 8

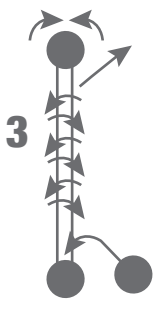
1. Cuerda doble. Entrar, dar 2 saltos y salir.
Entrar sin que nos toque la cuerda, dar dos saltos y salir. Importante recordar lo explicado sobre cuerda doble. Para salir dependerá del número de saltos que hayamos dado. Si damos impares, salimos por el mismo lado. Si damos pares, por el lado contrario. Otra regla era salir por el lado contrario a la última comba saltada.

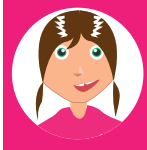


2. Cuerda doble. Entrar, dar 4 saltos y salir.
Igual que el anterior pero saltando 4 veces.



3. Cuerda doble. Entrar, dar 7 saltos y salir.
Igual que el anterior pero saltando 7 veces.





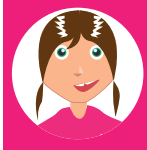
ANEXO 5

HOJA DE OBSERVACIÓN PARA EL PROFESOR. COREOGRAFÍA COMBAS

Componentes del grupo:

_____/ _____
_____/ _____
_____/ _____

	Muy bien	Bien	Regular	Mal	Nada
Conocen la coreografía					
La coreografía es dinámica					
Incluyen figuras variadas					
Realizan correctamente los saltos propuestos					
Los componentes van sincronizados					
TOTAL					



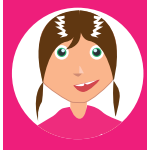
ANEXO 6

HOJA DE COEVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS SOBRE EL TRABAJO REALIZADO EN CLASE.

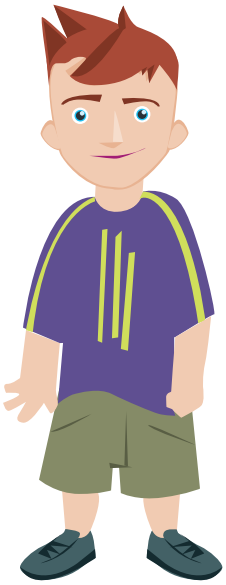
Alumno evaluador: _____ Alumno evaluado: _____

Lee detenidamente los aspectos que tienes que evaluar del trabajo que has realizado con tu compañero (si has trabajado con varios evaluadores, evaluarás al compañero con el que más hayas trabajado) y marca con una X la casilla que más se identifique con el trabajo realizado.

Tu compañero...	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
Está dispuesto a ayudar a sus compañeros					
Es respetuoso con los demás					
Se esfuerza para intentar realizar correctamente los saltos					
Consigue realizar correctamente la mayoría de los saltos una vez practicados					
Ayuda a recoger el material al finalizar la clase					



JUEGOS COOPERATIVOS



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

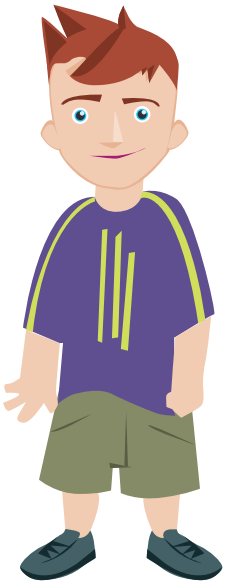
NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

La unidad didáctica que se presenta está principalmente motivada no solo por los contenidos del currículo oficial de la materia en Enseñanza Secundaria Obligatoria, sino también por el ánimo de implicar al alumnado desde una perspectiva física y emocional. De este modo se puede lograr a través del trabajo cooperativo importantes niveles de activación física que, convenientemente planificados, estimulen y provoquen adaptaciones orgánicas en el contexto del desarrollo de las capacidades físicas básicas. Además, entra en juego un elemento que debiera considerarse inseparable al movimiento, al progreso del desarrollo corporal, a saber: la relación asertiva y empática del individuo con su entorno social.



JUEGOS COOPERATIVOS



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A. Practicar actividades físicas jugadas con carácter no esencialmente competitivo.
B. Conocer recursos alternativos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
C. Alcanzar niveles de intensidad de trabajo intermedios y elevados (en rangos aeróbicos) tanto a nivel cardiorrespiratorio como muscular.
D. Mejorar los distintos sistemas involucrados en el ejercicio consiguiendo una mayor adaptación al esfuerzo y a la fatiga.
E. Aplicar con corrección y seguridad pautas de movimiento corporal.
F. Desarrollar la iniciativa individual como aportación al grupo.
G. Incrementar la capacidad de toma de decisiones, desde una perspectiva creativa.
H. Favorecer la manifestación de habilidades sociales y capacidades motrices y cognitivas para superar las exigencias del juego. Permitir el pensamiento divergente.
I. Reducir la presencia o aparición de conductas sociales negativas (agresividad, individualismo, exclusión, etc.).

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia en comunicación lingüística. (CML)
Competencia matemática. (CM)
Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. (CIMF)
Tratamiento de la información y competencia digital. (TICD)
Competencia social y ciudadana. (CSC)
Competencia cultural y artística. (CCA)
Aprender a aprender. (AA)
Autonomía e iniciativa personal. (AIP)

CML	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	AA	AIP
X	X	X		X		X	X

(actualmente en vigor mediante "ORDEN ECI/2220/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria.")

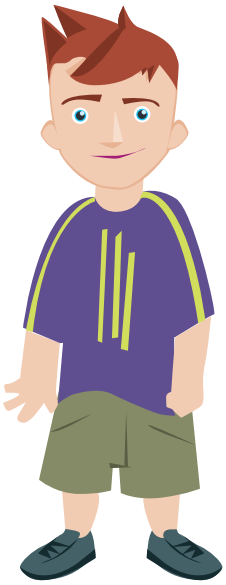
BLOQUES DE CONTENIDOS

CF y salud	Juegos y deportes	Expresión corporal	Actividades M. Natural
X	X		






JUEGOS COOPERATIVOS



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

CONTENIDOS

El calentamiento. Concepto y fases.
Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad.
Valoración del calentamiento general como medio de prevención de lesiones en cualquier actividad física.
Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y transporte de cargas.
El movimiento coordinado: el equilibrio y la agilidad.
Clasificación de los juegos y deportes: convencionales, tradicionales y recreativos.
Justificación de la necesidad de reglas y normas en la práctica de juegos y deportes.
Habilidades gimnásticas básicas globales: saltos, equilibrios, equilibrios de escalada, etc.
Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.
Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.
Descubrimiento vivencial y crítico de la necesidad y el sentido de las normas para configurar los juegos.
Valoración de la importancia del desarrollo motor y personal y disposición favorable al aprendizaje en este ámbito.
Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
Aceptación y valoración de las normas.

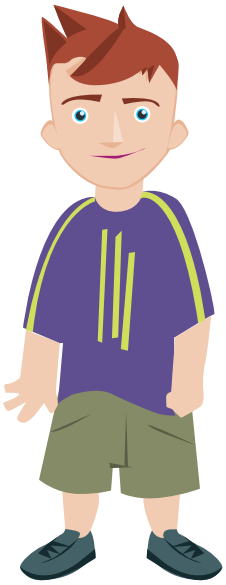
METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.
Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física**





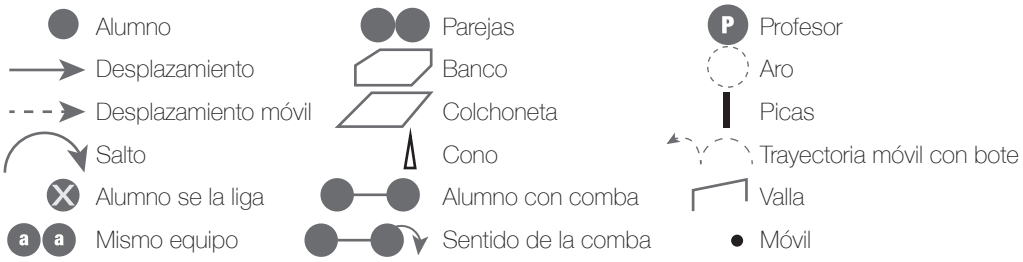

JUEGOS COOPERATIVOS



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

más activa (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.

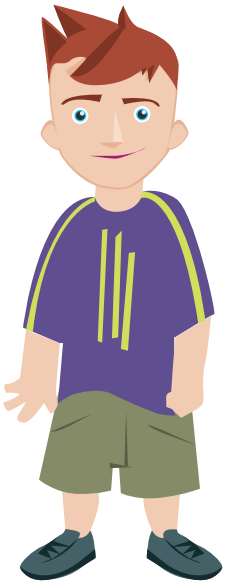
Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



RECURSOS MATERIALES

Soga de pita.
Trozos de cuerda pequeños, cordones, conos pequeños, testigos de relevos (atletismo).
Colchoneta quitamiedos.
Colchonetas, una por cada grupo de 3-4 personas.
Bancos suecos,
Picas (5 por cada banco sueco).
Sacos/bolsas de basura. 1 por pareja.
Balones de fútbol sala.
Balones de balonmano.
Balones de baloncesto.
Aros.
Monopatines (aportados por alumnos voluntarios, notificar a las familias por escrito esta petición).
Gafas de ebanista o piscina. Trapos o camisetas si no se dispone de aquellas.
Pelotas de tenis (se pueden conseguir en escuelas municipales, se deshacen de ellas al final de temporada), o fabricación de bolas con globos y arroz.
2 rotuladores indelebles para hacer opacas las gafas de ebanista/piscina.
Ficha para el alumno y grupo.
Ficha de bingo-lotería.
Cuatro dados con seis números, como los usados para el parchís y juegos de mesa.
Croquis de una parte del centro educativo.
Imágenes/vídeos de Internet de situaciones similares y opuestas a las propuestas.
Imágines de pirámides creadas por personas (ANEXO 3)





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Trabajar en equipo.

A1. Es conocedor de que la dinámica del reto está en superarlo, no en ganar a otros.

A2. Disfruta de cada intento de logro como miembro del equipo.

B. Dialogar y llegar a acuerdos.

B1. Participa activa y vigorosamente en la resolución cooperativa al reto planteado.

B2. Manifiesta una actitud flexible y dialogante en situaciones problemáticas.

C. Resolver un problema intentando razonar y respetar otras ideas.

C1. Realiza una escucha activa de sus compañeros.

C2. Busca alternativas y toma decisiones.

D. Esforzarse por un bien común.

D1. Transmite expectativas positivas respecto al trabajo en grupo.

D2. Valora de forma realista los resultados desde el esfuerzo realizado.

E. Valorar posibles riesgos de lesión propios o de otro compañero del equipo.

E1. Vela por la integridad física propia y de los compañeros del grupo.

E2. Valora riesgos.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Hoja pre-post autoevaluación individual para el alumno (Anexo 1)

B. Hoja de evaluación por sesión (Anexo 2)

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Uno para todos y todos para uno. Breve descripción: Propuestas de trabajo cooperativo para reforzar la confianza en el grupo.

Sesión 2: La unión nos hará fuertes. Breve descripción: Familiarización con el trabajo en equipo no competitivo y sí del logro colectivo. Juegos de fuerza y habilidad con cuerdas y sogas.

Sesión 3: ¿Quién quiere ser voluntario? Breve descripción: Desarrollo de la confianza y seguridad entre los compañeros del grupo a través del manejo del cuerpo en situaciones donde la fuerza de la gravedad es controlada vertiginosamente por los integrantes del equipo. Aceleraciones, paradas, lanzamientos retenidos de compañeros.

Sesión 4: Los juegos de mis abuelos. Breve descripción: Una perspectiva diferente de algunos juegos tradicionales de fuerza y locomoción (carreras), en los que la cooperación juega un papel principal para superar el reto, sin ganar a otros equipos, y generando un clima de diversión y gran activación física.

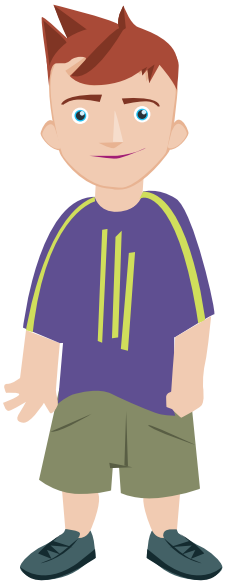








JUEGOS COOPERATIVOS



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

Sesión 5: Deporte inclusivo. **Breve descripción:** Introducción de la actividad deportiva desde una visión integradora de la discapacidad física y sensorial en la práctica convencional. El componente competitivo es el hilo conductor del proceso para superar los retos que plantea una realidad deportiva emergente, en consolidación.

Sesión 6: Tchoukball. **Breve descripción:** Utilización de este deporte colectivo como medio integrador, de fomento de la igualdad de oportunidades y relaciones solidarias.

Sesión 7: Colpbol. **Breve descripción:** Práctica de esta modalidad deportiva en la que es necesaria la coorperación del equipo para lograr un objetivo común.

Sesión 8: ¡Houston, tenemos un problema! **Breve descripción:** Planteamiento de diversos retos intelectuales (cálculos, memorizaciones) en los que la velocidad de desplazamiento y fuerza de los integrantes del grupo jugará un papel importante en la superación de los mismos.






UNO PARA TODOS Y TODOS PARA UNO

SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Implementar actividades para el desarrollo de fuerza y resistencia aeróbica asociada a la salud a través de formas jugadas cooperativas. (A,C,D)
Practicar actividades que requieren de un gran componente coordinativo como medio de superación de retos colectivos (F,G,H,I)
Fomentar el afán de superación y la constancia aplicando esfuerzos submáximos continuados. (A,B,C,D)
Desarrollar la confianza en el grupo, la autoestima y la iniciativa personal. (F,G,H,I)

CONTENIDOS

Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
Juegos cooperativos.
Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.
Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
Aceptación y valoración de las normas.

MATERIALES

Fitball o similares, colchonetas.

OBSERVACIONES

La sesión se plantea en forma de distintos retos en los que los diferentes equipos deberán de cooperar para intentar ser lo más eficiente posibles. Aunque algunos son actividades cooperativas clásicas en las clases de EF se han buscado las adaptaciones pertinentes para conseguir una mayor implicación fisiológica del alumnado.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

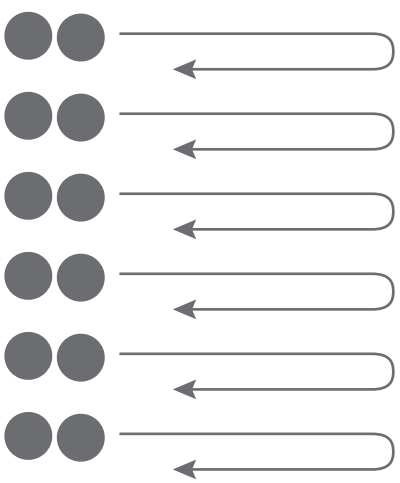
1. Acogida (5'/5')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO

En círculo



2. Calentamiento (10'/15')
Movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos.
La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.





UNO PARA TODOS Y TODOS PARA UNO

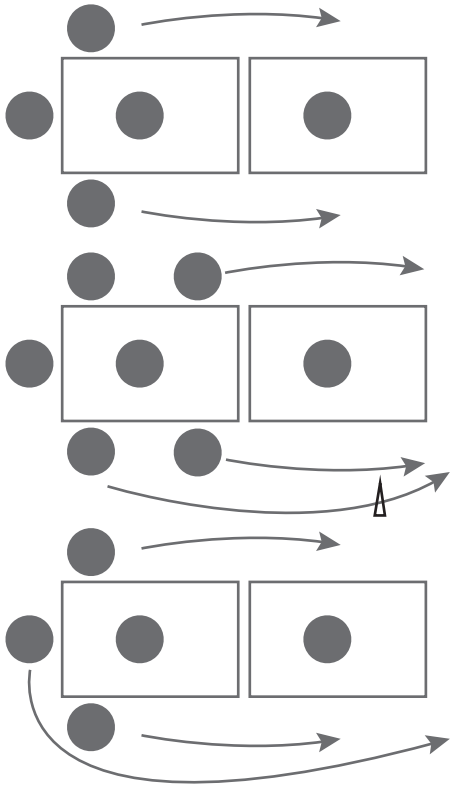
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

3. Evacuación del barco (8'/23')
Variante del cooperativo juego de cruzar el río pero aquí la intensidad será mayor. Para ello el profesor organiza grupos de 5-6 alumnos donde 2 o 3 alumnos adoptan el rol de enfermos que deberán ser transportados por sus compañeros. Cada equipo contará con dos colchonetas o aislantes que utilizarán para poder avanzar ya que solo se puede pisar sobre los mismos. A modo de carrera, los equipos habrán de ir de un punto a otro señalado (una vez allí cambiarán el rol con los compañeros enfermos) y volverán lo más rápidamente posible pero solo pisando sobre los aislantes.

GRÁFICO

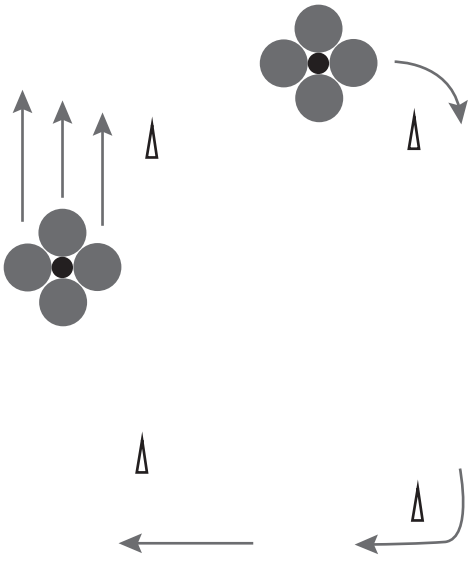
Grupos de 5-6 lumnos



4. Fitball cooperativo (7'/30')
Al igual que la actividad anterior, para que los alumnos puedan realizarla exitosamente, será necesario un trabajo conjunto y coordinado entre los miembros. En grupos de 3 o 4 los alumnos tendrán que llevar lo más rápido posible el fitball de un lugar indicado a otro. El fitball no puede tocarse con los brazos ni con las manos. Elegiremos un recorrido medio, por ejemplo, dar la vuelta completa al campo de fútbol o baloncesto o similar.

En el primer intento los alumnos correrán despacio ya que no tienen la seguridad para llevar el fitball sin utilizar las manos ni los brazos. Por eso será importante que el profesor les permita realizar el recorrido varias veces animándoles a mejorar sus marcas. Se puede pedir también que solo puedan tocarlo con la espalda, etc. Si no se dispone de fitball se pueden utilizar otro tipo de balones.

Grupos de 3-4 lumnos



UNO PARA TODOS Y TODOS PARA UNO

SESIÓN 1.

PARTE PRINCIPAL

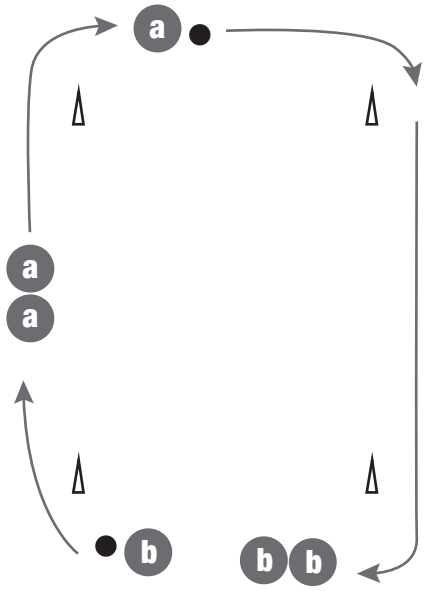
ACTIVIDADES

5. 24 horas de Lemans (8'/38')

El profesor introduce las 24 horas de Lemans como una actividad donde premia la constancia y el espíritu de equipo. Para aprovechar que los fitballs han sido utilizados en la actividad anterior, ahora se propone un trabajo intenso a modo de relevos por parte el alumnado participante. El profesor aprovecha los grupos organizados en la actividad anterior. Por equipos, los alumnos realizarán una carrera por relevos en la que realizarán un recorrido de distancia media (vuelta a la pista) a su 100% a la vez que desplazan el fitball. Los turnos entre uno y otro jugador servirán para descansar del esfuerzo intenso y volver a realizarlo al 100%. Se puede plantear como una actividad de toda la clase en la que intentará conseguir la mejor marca de su curso.

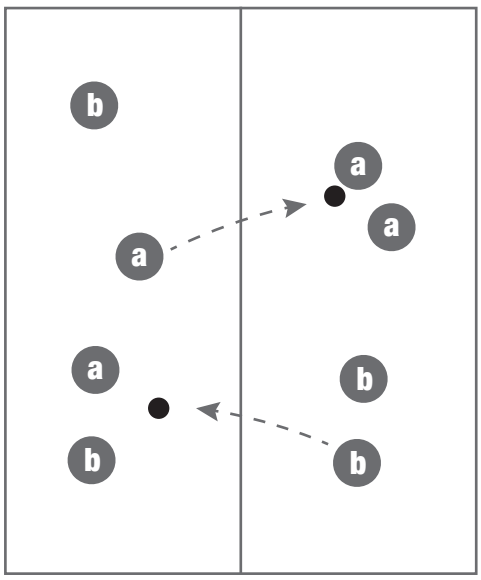
GRÁFICO

En grupos de 3-4 alumnos



6. Juego de titanes (7'/45')

El profesor divide la clase rápidamente en dos equipos (recordar ver el punto "Estrategias metodológicas para conseguir una clase más activa") y asignará a cada equipo una mitad del campo de juego (preferiblemente la pista de fútbol sala). Con dos fitball los dos equipos disputarán un partido en el que el objetivo será marcar en la portería contraria y que no marquen en la suya. Solo se puede golpear la pelota con las manos y no se puede agarrar. Al tener dos pelotas en juego obligará a los equipos a organizarse desde el punto de vista táctico ya que si suben todos al ataque será muy fácil que les marquen un gol.



VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos y recogida de datos (3'/50')

Durante los estiramientos el profesor va acercándose a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.



LA UNIÓN NOS HARÁ FUERTES

SESIÓN 2.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Implementar actividades para el desarrollo de la fuerza y resistencia como capacidades físicas básicas a través de formas jugadas cooperativas. (A,B,C,D)
Practicar actividades que requieren de un gran componente coordinativo como medio de superación de retos colectivos y utilizando material convencional (sogas y combas) de modo alternativo al conocido y habitual. (F,G,H,I)
Fomentar el afán de superación y la constancia aplicando esfuerzos submáximos continuados. (A,B,C,D,)
Conocer las técnicas adecuadas para movilizar, soportar y/o levantar cargas. (E)
Desarrollar la confianza en el grupo, la autoestima y la iniciativa personal. (F,G,H,I)

CONTENIDOS

Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
Juegos cooperativos con cuerdas.
Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.
Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
Aceptación y valoración de las normas.

MATERIALES

Sogas de pita y cuerdas (combas), descritas en características y número con anterioridad.

OBSERVACIONES

Las dos sogas más gruesas y largas hay que disponerlas en forma de círculo cerrado. Así, si se estima oportuno, se pueden plantear los juegos en un gran grupo o en dos grupos reducidos, para valorar las ventajas e inconvenientes del trabajo cooperativo atendiendo a la heterogeneidad u homogeneidad de los mismos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

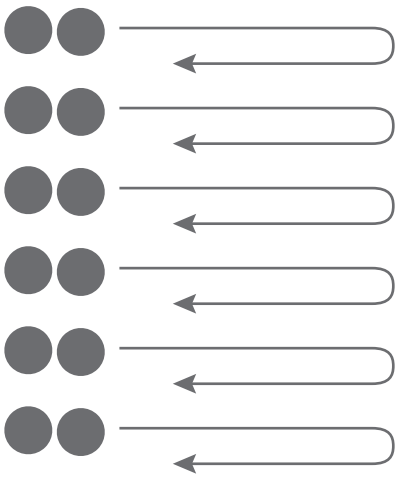
1. Acogida (5'/5')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO

En círculo



2. Calentamiento (10'/15')
Movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos.
La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.





LA UNIÓN NOS HARÁ FUERTES

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

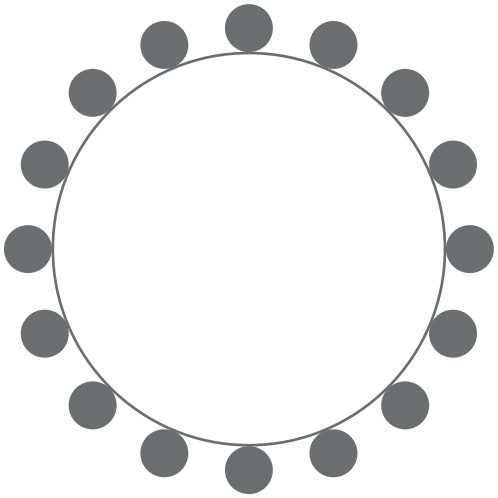
3. Déjate llevar (8'/23')

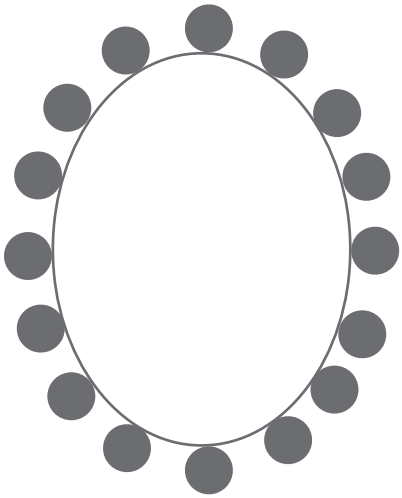
Con una soga dispuesta en círculo cerrado, los alumnos son numerados del 1 al 4 y se disponen (aleatoriamente) para agarrar la soga mirando hacia dentro del círculo, con las manos cerradas, juntando los puños juntos y con las palmas hacia abajo. Se indica que, por seguridad, no se pueden realizar tracciones explosivas, así como soltar la soga. Se dejan 15 segundos de experimentación.

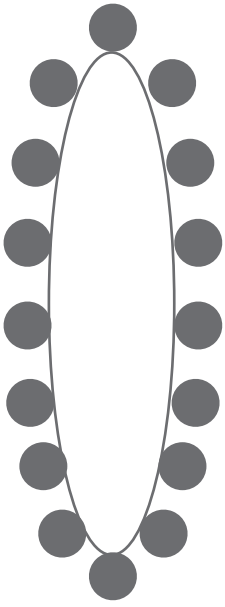
A continuación el profesor indica qué números pueden realizar una tracción mantenida de la soga, hacia atrás. El resto de números se dejan llevar. Comienza indicando un solo número («uno», «cuatro», etc.) y continúa con llamamientos emparejados («dos y tres», «uno y cuatro», etc). Después con el llamamiento de tres números, dejando uno en situación relajada. Finalizar esta primera parte del juego con una tracción conjunta sumativa (nombrar todos los números, da igual el orden, de modo escalonado). Ahora se dispondrán los números 1 y 3 enfrentados, y en igual disposición enfrentada los números 2 y 4. Y para dar mayor dinamismo, ritmo e intensidad, se simplifican los llamamientos en par e impar. Se trata de cooperar simultáneamente en un juego de tracciones opuestas, en el que el círculo formado va alternando formas alargadas y estrechas con diferentes orientaciones. El alumnado experimentará aceleraciones y desaceleraciones que brindan intensas sensaciones, alternando la contracción y relajación muscular generalizada del cuerpo.

GRÁFICO

En gran grupo







LA UNIÓN NOS HARÁ FUERTES

SESIÓN 2.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Me pongo de pie, me vuelvo a sentar (8'/31')

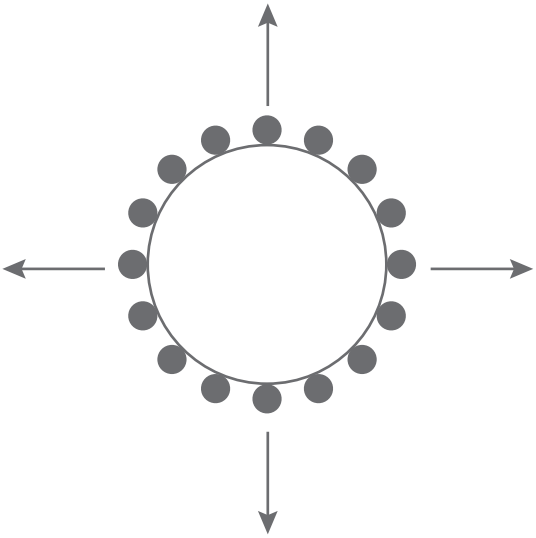
Superadas las primeras vivencias del manejo de la soga el alumnado se enfrentará al reto de mantener un círculo de fuerza (contracciones isométricas) con la soga. Una vez logrado el círculo en tensión, se mantiene la situación durante 30 segundos aproximadamente.

A continuación se plantean desplazamientos por el gimnasio (o espacio elegido) en el que se mantendrá la forma circular de la soga. El profesor dará referencias físicas muy concretas y claras (hacia la puerta de entrada, hacia la canasta más cercana…) en esta segunda parte, que puede durar un par de minutos.

Ya dominada y conocida la fuerza que hay que aplicar, el reto que se plantea al grupo consistirá en, sin desplazar el círculo, sentarse en el suelo todos a la vez, sin brusquedades ni caídas. Igualmente, ponerse en pie de nuevo es otra meta que habrá que conseguir. Para ello, cada uno deberá aplicar una fuerza de tracción tal sobre la soga que sirva de apoyo para sí mismo y a su vez para los demás miembros del grupo de clase. Serán necesarios 3-4 intentos hasta conseguirlo.

Se pueden establecer variantes que incrementen la intensidad, modificando el número de apoyos de manos y pies en soga y suelo respectivamente (solo puede agarrarse la cuerda de una, solo con un pie, dos manos y un pie, etc.).

GRÁFICO



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

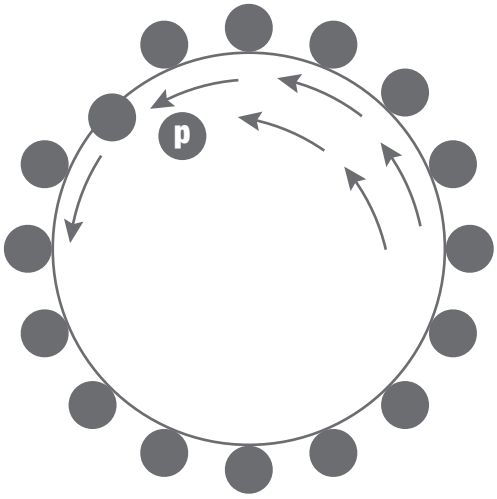
GRÁFICO

5. Camino aéreo (8'/39')

La situación en la que se ha finalizado la actividad anterior es el escenario ideal para esta actividad. Únicamente habrá que realizar una ligera modificación en el agarre de la soga, que consiste en cruzar el brazo derecho por encima del brazo izquierdo del compañero que se tiene a la derecha. De este modo tendremos y ofreceremos un apoyo extra a la hora de realizar las distintas actividades.

Con el nuevo agarre explicado, se mantendrá la soga a la altura de la cintura (de media) mediante una contracción isométrica. Es recomendable mantener los brazos extendidos para soportar mejor esta tracción. Un compañero (voluntario o designado por el profesor) tratará de caminar sobre la soga. Para ello solo apoyará el arco plantar, no el pie longitudinalmente (punta del pie izquierdo hacia fuera del círculo, la del derecho hacia dentro, si se camina en el sentido de las agujas del reloj). Inicialmente el profesor (dentro del círculo) ayudará al caminante en su progresión sobre la soga, que intentará no pisar las manos de algún compañero. Dejaremos tiempo de práctica suficiente como para que lo intenten 7-8 compañeros.

En gran grupo



"LA UNIÓN NOS HARÁ FUERTES"

SESIÓN 2.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

PARTE PRINCIPAL

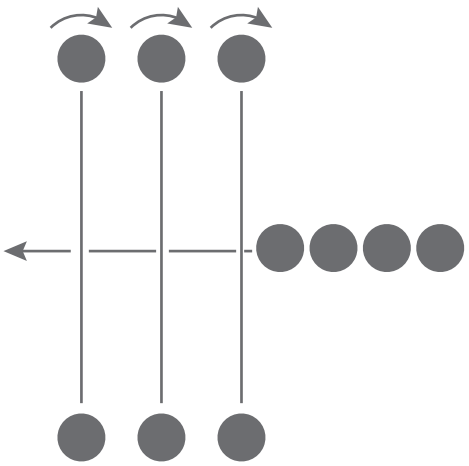
6. Indiana Jones (8'/47')

El grupo de clase se coloca en un extremo del gimnasio (o espacio elegido). Dos compañeros dan media comba (sin que realice el giro completo, tipo «a la barca»). De manera individual, primero, por parejas, y jugando con otros agrupamientos después, los alumnos deberán pasar la comba frontalmente sin detenerse en su carrera. Esta primera parte de la actividad durará 3-4 minutos y resultará muy asequible para todo el alumnado.

A continuación, se dará comba permitiendo su giro completo en el sentido contrario a la marcha de los alumnos que se enfrentan al obstáculo. Por parejas, cogidos de la mano, se tratará de atravesar a la carrera el espacio que hay entre los compañeros que dan la comba sin que esta toque a la pareja, y sin saltarla. Hay que elegir convenientemente el momento, pero sin detenerse.

Progresivamente se irán añadiendo combas, hasta completar las cuatro existentes, de tal manera que los alumnos (hasta en grupos de 4 a la vez) atraviesen a la carrera, con decisión y coordinación, los obstáculos que representan las cuerdas que girarán desacompasadamente.

En gran grupo



VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos y recogida de datos (3'/50')

Durante los estiramientos el profesor va acercándose a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En círculo





¿QUIÉN QUIERE SER VOLUNTARIO?

SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Implementar el desarrollo de la fuerza como capacidad física básica a través de formas jugadas cooperativas. (A, B, C, D)
Controlar la disociación segmentaria mediante situaciones de tensión-relajación. (E)
Conocer técnicas adecuadas de transporte corporal seguro y entender su aplicación al ámbito de los primeros auxilios. (E, G, H)
Conocer las técnicas adecuadas para movilizar, soportar y/o levantar cargas. (E)
Respetar y aceptar las diferencias corporales y estéticas. (H, I)
Desarrollar la confianza en el grupo, la autoestima y la iniciativa personal. (F, I)

CONTENIDOS

Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
Juegos cooperativos.
Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.
Técnicas de transporte.
Aceptación y valoración de las normas.

MATERIALES

Colchoneta quitamiedos, colchonetas.

OBSERVACIONES

A nivel emocional se promueve principalmente la confianza en el grupo. Desde el punto de vista físico, el desarrollo de la fuerza y el control corporal.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

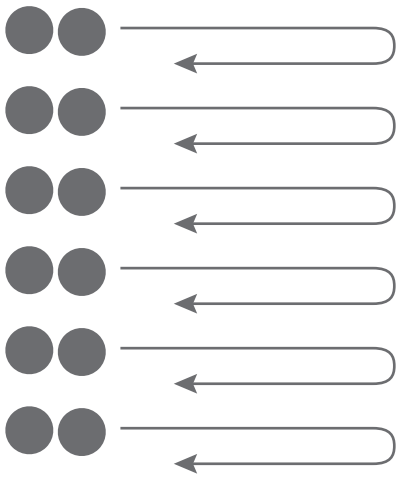
GRÁFICO

CALENTAMIENTO

1. Acogida (5'/5')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.



2. Calentamiento (10'/15')
Movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos.
La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.





¿QUIÉN QUIERE SER VOLUNTARIO?

SESIÓN 3.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

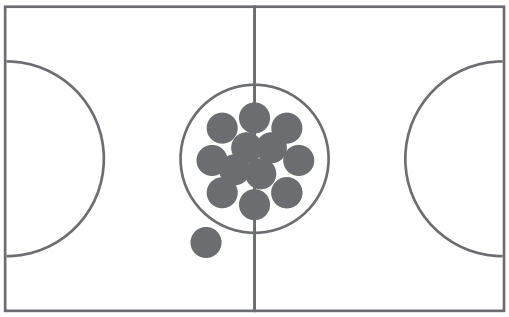
3. La cebolla (5'/20')

Todo el grupo de clase, a excepción de un alumno, se sitúa en el interior del círculo de medio campo (fútbol sala…). Dependiendo de la superficie de juego y estado de la misma, se podrán colocar de pie o sentados, pero siempre fuertemente unidos de brazos, manos y piernas.

El alumno que queda fuera del círculo tratará de deshacer/deshojar esta cebolla humana, quitando uno a uno de la unión inicial. Los que vayan siendo retirados pasan a ser deshojadores de la cebolla.

GRÁFICO

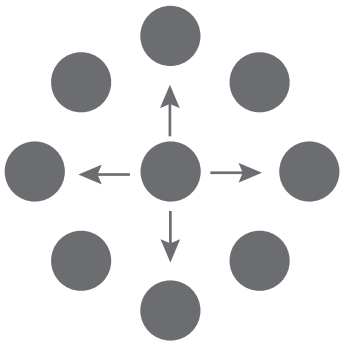
En gran grupo



4. El viento y el árbol (5'/25')

Se organizan grupos de 6-8 alumnos formando un círculo, un miembro del grupo se sitúa en el centro. La persona que se encuentra en centro cerrará los ojos y se dejará caer en cualquier sentido. Los compañeros le pararán para que no caiga y le mecerán hacia otro lado donde otros compañeros le pararán y le mecerán nuevamente.

Grupos de 6-8 alumnos

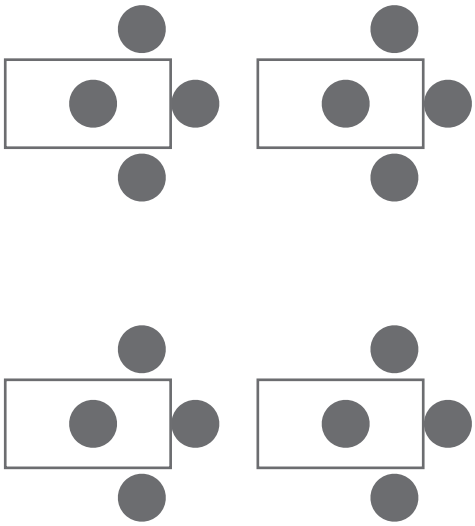


5. Tronco y «blandiblú» (7'/32')

En este juego se alternarán una profunda relajación muscular con la máxima contracción muscular. Uno de los jugadores se tumbará en una colchoneta (1 por cada grupo de 3-4 alumnos). Inicialmente deberá estar completamente relajado, inerte, como «blandiblú». Sus compañeros, dispuestos a ambos lados, intentarán levantarle hasta dejarle de pie.

Después de 2-3 intentos con cada alumno, el que está tumbado ahora realizará una potente contracción muscular, como si fuera el tronco de un árbol. Sus compañeros le colocarán de pie mediante una acción explosiva, teniendo en todo momento los pies por debajo de la cabeza. La sensación de velocidad que experimenta el «tronco» es muy intensa, casi vertiginosa.

Grupos de 3-4 alumnos



¿QUIÉN QUIERE SER VOLUNTARIO?

PARTE PRINCIPAL

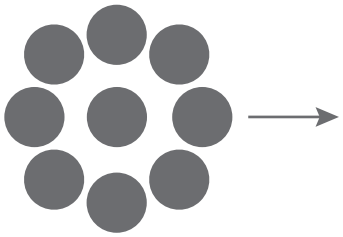
ACTIVIDADES

GRÁFICO

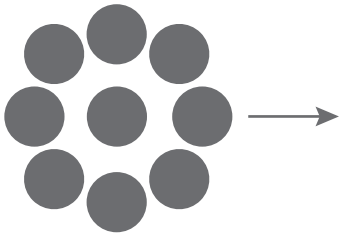
En grupos de 8 alumnos

6. Relevos accidentados (8'/40')
Se explica la técnica utilizada habitualmente para el transporte de una víctima o accidentado de la manera más segura: haciéndolo en bloque, sin fluctuaciones en altura ni torsiones. Para ello habrá que colocar a cada alumno en puntos estratégicos respecto al accidentado de la siguiente manera:

- Uno en la cabeza y la sujeta procurando inmovilizar el cuello con los antebrazos.
- Dos, uno a cada lado del tronco, a la altura de los hombros, colocando la palma de las manos en contacto con las escápulas. Esta disposición simétrica se mantiene en el resto de colocaciones.
- Zona lumbar-pelvis (ilion).
- Zona media del muslo y pierna, isquiotibiales y gemelos respectivamente.



El compañero que hace de muerto puede colaborar con una contracción muscular similar a la de la actividad anterior.
Una vez explicada la actividad el profesor organizará grupos de 8 alumnos donde uno de los alumnos será la víctima. Cada equipo tendrá que realizar tantos trayectos de 9 m (por ejemplo, por tener la referencia de una posible pista de voleibol) como integrantes tenga el grupo. Así, todos experimentarán ser la víctima o accidentado. El transporte se hará con el accidentado en decúbito supino y a la altura de la cintura.



¿QUIÉN QUIERE SER VOLUNTARIO?

SESIÓN 3.

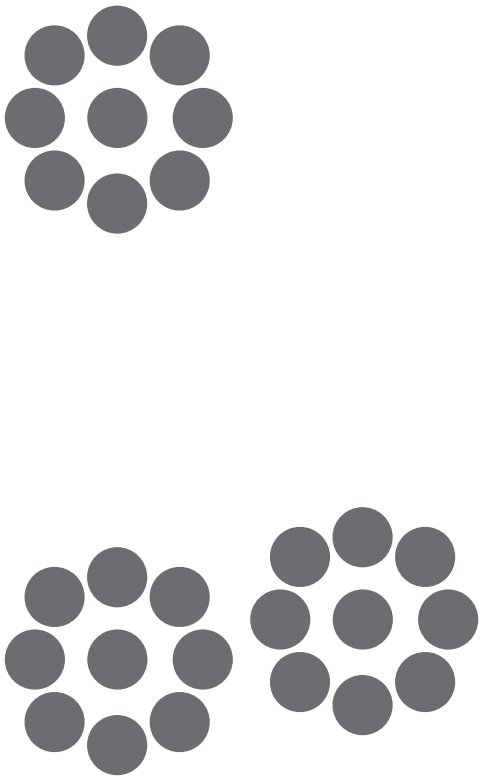
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

7. Misión imposible (7'/47')
Esta actividad simula la escena de la película en la que el protagonista cae suspendido de un cable hacia el suelo de una cámara acorazada…
Partiendo de la situación de la actividad anterior, se modifican los agarres del cuerpo del compañero. Ahora se agarra con firmeza la ropa (importante llevar ropa gruesa), en los puntos indicados con anterioridad. El compañero que está en la cabeza agarra la ropa por la zona de los trapecios.
Se trata de levantar desde el suelo al compañero mediante una acción rápida: hasta la cintura primero, por encima de las cabezas después.

GRÁFICO

En grupos de 7-8 alumnos



VUELTA A LA CALMA

8. Estiramientos y recogida de datos (3'/50')
Durante los estiramientos el profesor va acercándose a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En círculo





LOS JUEGOS DE MIS ABUELOS

SESIÓN 4.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer y practicar juegos y deportes tradicionales basados en la cooperación y colaboración. (A, B, C, D, F)
Desarrollar de forma lúdica las capacidades físicas básicas. (B, C, D, E)
Valorar el placer del jugar por jugar, al margen del sentimiento competitivo. (A, G, H)
Fomentar la capacidad de diálogo, de asertividad, en la resolución de problemas. (G, H)
Reconocer las ventajas de la diversidad y heterogeneidad físicas. (H, I)
Desarrollar la confianza en el grupo, la autoestima y la iniciativa personal. (F, I)

CONTENIDOS

Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
Juegos tradicionales y de adversario basados en cooperación.
Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.
Aceptación y valoración de las normas.

MATERIALES

Sogas, trozos de cuerda pequeños, cordones, conos pequeños, testigos de relevos (atletismo), colchonetas, una por cada grupo de 3-4 personas, conos pequeños o testigos de atletismo simulando mazorcas de maíz.

OBSERVACIONES

Cada estación será practicada por cada grupo de modo independiente. De este modo se evita la competición entre los grupos y se incentiva la experimentación placentera que ofrecen las posibilidades de cada juego.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

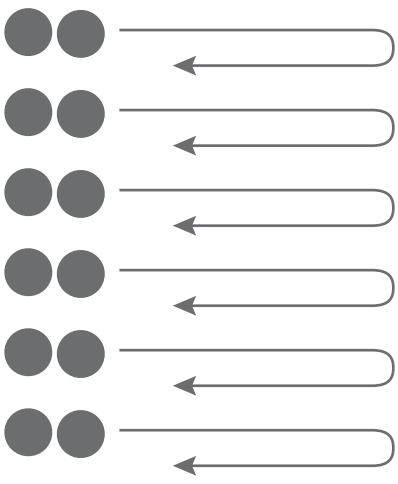
1. Acogida (5'/5')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO

En círculo



2. Calentamiento (10'/15')
Movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos.
La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

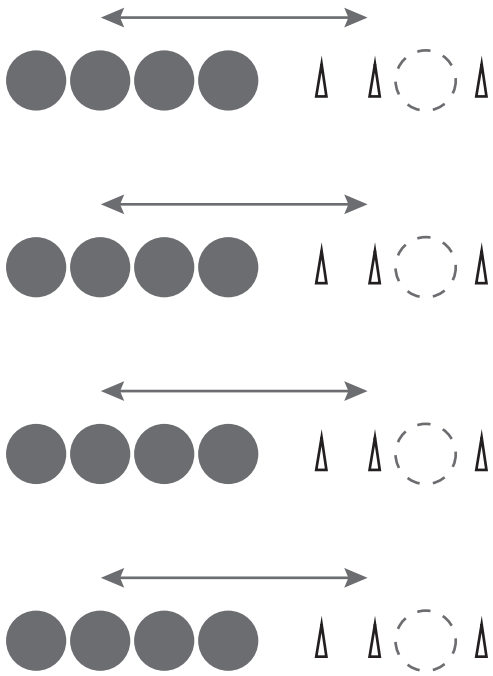
GRÁFICO

3. Recogida de mazorcas (10'/25')

Situamos la mitad de filas de mazorcas (conos o testigos de atletismo) que el número de alumnos por grupo (si hay 8 alumnos, se hacen 4 filas). Las mazorcas se colocan a una separación constante de 2 m, realizando un trayecto de ida y vuelta se plantean las siguientes modalidades de recogida:

- Cada alumno recoge una a una las mazorcas de modo ordenado.
- Lo mismo pero con orden de recogida libre.
- Lo mismo pero la ronda termina cuando se vuelven a dejar las mazorcas en su sitio original. Recogida y devolución libres.
- Recogida por parejas (juntando las mazorcas correspondientes). En relevo. Recogida y devolución libres.
- Recogida en gran grupo. En relevo. Recogida y devolución libres.

Grupos de 8 alumnos

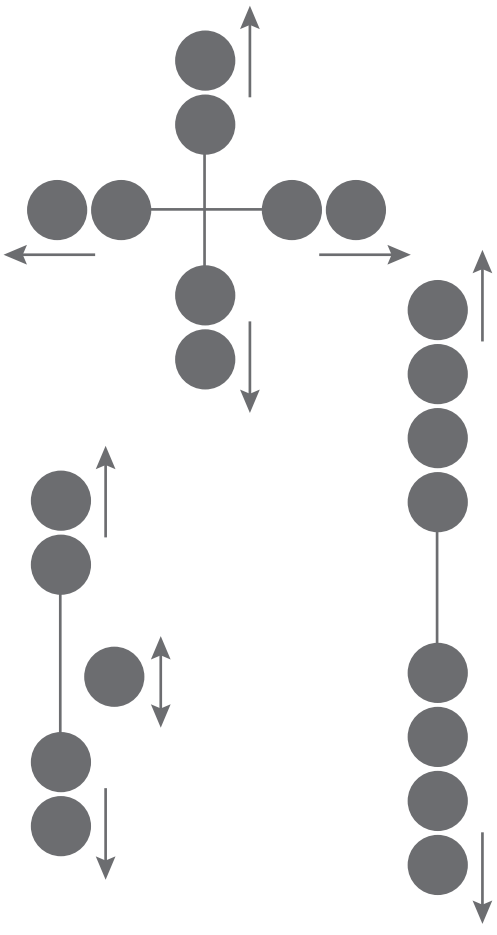


4. Soga-tira a 2/3/4 (10'/35')

En subgrupos de 4 (el grupo de 8 de la actividad anterior se divide en 2). Conforme se desarrolla la estación se plantean las siguientes alternativas:

- Soga-tira a 2. Los dos equipos enfrentados, traccionando de la misma soga.
- Soga-tira a 3. Tres alumnos de cada equipo tiran de la cuerda y el cuarto alumno solo puede intervenir si su equipo va perdiendo y una vez que recupera la igualdad deja de intervenir.
- Soga-tira en cuadrado. Se une la soga cerrando un cuadrado (uso del nudo pescador). En parejas, los 8 alumnos del grupo se colocan en el interior de la soga. Tendrán que intentar alcanzar las esquinas de un cuadrado mayor delimitado por cuatro conos.
- Soga-tira en cruz. Misma dinámica que la anterior, pero las sogas (un total de 2) están en disposición cruzada. Admite las modalidades de 2 y 4 equipos, siendo la primera la más cooperativa.

Grupos de 4 alumnos



LOS JUEGOS DE MIS ABUELOS

SESIÓN 4.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

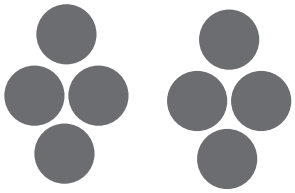
5. Castellers (10'/45')
Evocando a las espectaculares construcciones humanas realizadas en Cataluña, Alto Aragón y Baleares, se muestran impresas en folios ejemplos de posibles castillos piramidales. Sirve como introducción o repaso (dependiendo de la temporalización programada en el curso) del contenido de Acrosport. Los alumnos intentarán reproducir las figuras propuestas y crear alternativas a las mismas.

Conviene dejar bien claro cuáles son los puntos de apoyo del portor y del ágil, indicando que para la elaboración y desmontaje de los castillos debe haber una estrategia previa que garantice la seguridad y finalización de los mismos. Se trata de una actividad donde entran en juego matices de la personalidad de los integrantes del equipo: liderazgo, subordinación, asertividad, tolerancia a la frustración.

GRÁFICO

En grupos de 6-8 alumnos





VUELTA A LA CALMA

8. Estiramientos y recogida de datos (5'/50')
Durante los estiramientos el profesor va acercándose a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En círculo





DEPORTE INCLUSIVO

SESIÓN 5.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer y practicar juegos y deportes convencionales basados en relaciones solidarias. (A, B, C, D)
Desarrollar de forma lúdica las capacidades físicas básicas. (A, B, C, D, E)
Tomar conciencia de la práctica deportiva experimentada por personas con limitaciones y/o alteraciones de la movilidad o sensoriales y aprender las adaptaciones materiales y reglamentarias para asegurar la inclusividad. (A, F, G, H, I)
Incrementar el dominio corporal como compensación a la reducción/pérdida de movilidad o sensorial. (B, F)
Reconocer y valorar las ventajas de la diversidad y heterogeneidad físicas y sensoriales. (H, I)

CONTENIDOS

Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
Deporte inclusivo adaptado (baloncesto en silla, atletismo y judo).
Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas a vivenciar una discapacidad y la inclusión de esas personas dentro del grupo.
Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
Aceptación y valoración de las normas.

MATERIALES

Balones de fútbol sala, balones de baloncesto, cuerda/combas (1 por pareja), conos para porterías y canastas si se carecen de estas, gafas de ebanista o piscina, trapos o camisetas si no se dispone de aquellas (1 por cada 4), pelotas de tenis (se pueden conseguir en escuelas municipales, se deshacen de ellas al final de temporada) o fabricación de bolas con globos y arroz, rotuladores indelebles, croquis de una parte del centro educativo.

OBSERVACIONES

La sesión requiere un ritmo dinámico y el conocimiento previo de la disciplina que se va a enseñar por parte del alumnado.
El calentamiento previo a la parte fundamental de la sesión deberá realizarse con su estructura habitual, pero ya con la implantación de ciertas pérdidas de movilidad o sensoriales; es decir, el alumnado usará gafas de natación opacas (pintadas con rotulador indeleble); pelotas de tenis sujetas con las extremidades y cuello.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

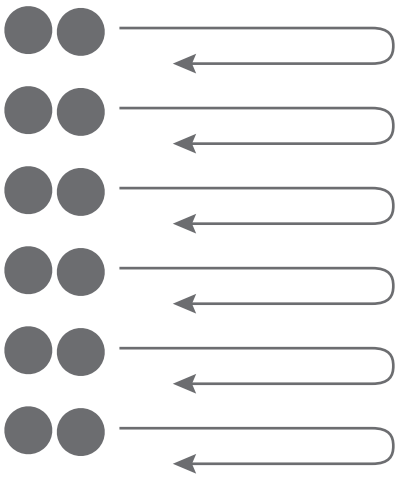
1. Acogida (5'/5')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO

En círculo



2. Calentamiento (10'/15')
Movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos.
La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.





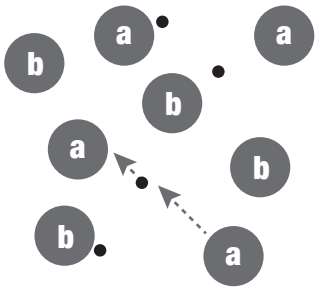
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

3. Fútbol sala y parálisis cerebral (7'/22')
Se jugarán simultáneamente 4 partidos en campos reducidos. El desarrollo es como el de un partido convencional, con los mismos objetivos, solo que ahora en cada equipo hay 2 o 3 alumnos (dependiendo del número) que simulan una parálisis cerebral que les limita su movilidad, desplazamiento y equilibrio. Este efecto se consigue mediante la colocación estratégica de 2-3 pelotas de tenis, que se sujetan con mandíbula, rodillas/muslos y un codo, por ejemplo.
El resto de compañeros de equipo jugarán sin adaptaciones.
Adaptaciones reglamentarias:
• Todos los miembros del equipo tienen que tocar el balón para que el gol sea válido.
• Los pases que haga o reciba el jugador con parálisis no se pueden interceptar.

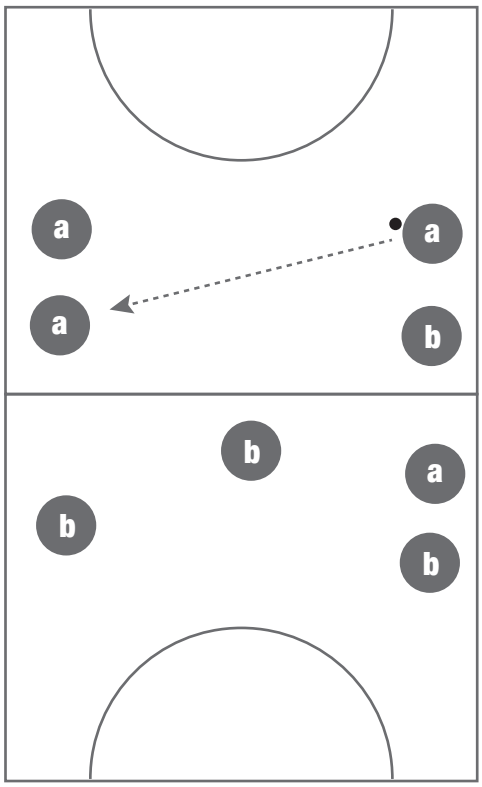
Grupos de 2-3 alumnos



4. Baloncesto en silla de ruedas (8'/30')
Se jugarán simultáneamente 4 partidos en campos reducidos. Únicamente habrá 2 jugadores por equipo sentados en una silla atada con una cuerda al cuerpo, que hará las veces de silla de ruedas. Si no hubiese canastas suficientes, se puede elegir una línea de ensayo.

Adaptaciones reglamentarias:
• Todos los miembros del equipo tienen que tocar el balón para que la canasta sea válida.
• Se permitirán dos impulsos en el suelo con manos o pies sin botar el balón.
• Los pases que haga o reciba el jugador sentado no pueden interceptarse.

calse dividida en 8 grupos



DEPORTE INCLUSIVO

SESIÓN 5.

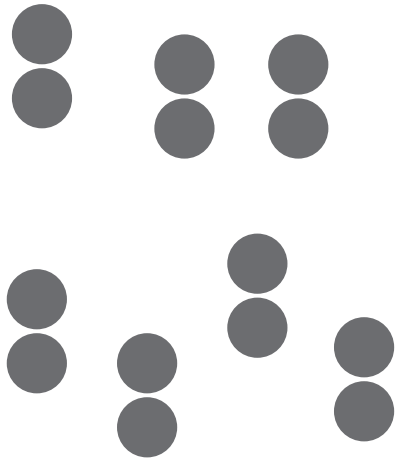
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

5. Atletismo para ciegos (7'/37')
Al tratarse de una presentación fugaz de este deporte, solo se practicarán dos pruebas: 50 metros lisos y salto de longitud. Por parejas, uno ve y el otro lleva puestas las gafas opacas, unidos por una cuerda que llevan enrollada en el puño derecho e izquierdo respectivamente (por ejemplo). Se trata de ayudar al atleta que no ve a que realice ambas pruebas con el mejor rendimiento posible. Para ello solo podrá indicarle verbalmente instrucciones de carrera o salto (según corresponda), sin dirigirle mediante tracciones o empujes.

GRÁFICO

Por parejas



6. Judo para todos (8'/45')
La práctica se desarrolla íntegramente en el suelo. Uno de los dos compañeros presenta alguna limitación: pérdida total de visión o de movilidad (parálisis cerebral).
La pugna por la inmovilización del contrincante comienza desde el agarre de la parte superior de la sudadera o chaqueta de chándal. Se pueden usar las cuatro extremidades.

Si en algún momento se pierde el contacto físico, la lucha se para y se comienza nuevamente con el agarre descrito.

Por parejas

VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos y recogida de datos (5'/50')
Durante los estiramientos el profesor va acercándose a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En círculo





TCHOUKBALL

SESIÓN 6.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Transmitir las características, las normas y los valores del Tchoukball. (A, B, C, F, G)
Experimentar y conocer nuevas posibilidades de práctica deportiva mediante nuevos deportes alternativos. (A, B, C, F, G)
Mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor. (C, D, E)
Potenciar la cooperación frente a la competición. (H, I)

CONTENIDOS

Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
Reglamento, normas y valores del Tchoukball.
Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
Aceptación y valoración de las normas.

MATERIALES

Balones de balonmano, aros.

OBSERVACIONES

Leer el Anexo 3 con la reglamentación básica del Tchoukball.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

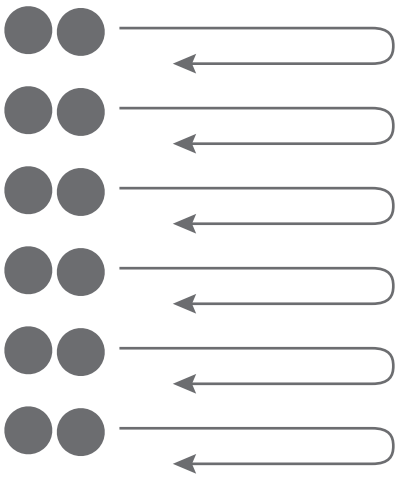
ACTIVIDADES

1. Acogida (5'/5')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO



2. Calentamiento (10'/15')
movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos.
La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.





TCHOUKBALL

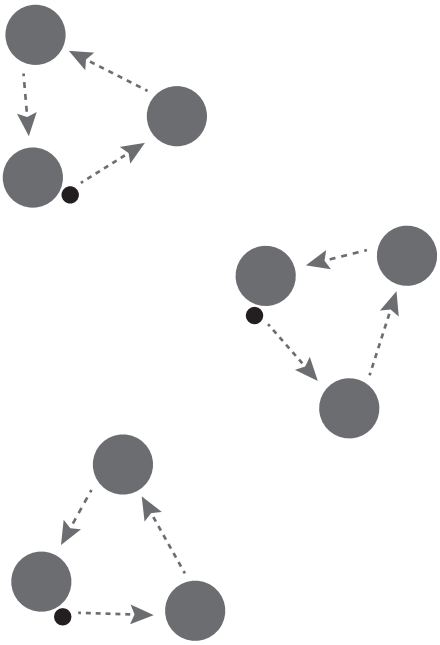
SESIÓN 6.

PARTE PRINCIPAL

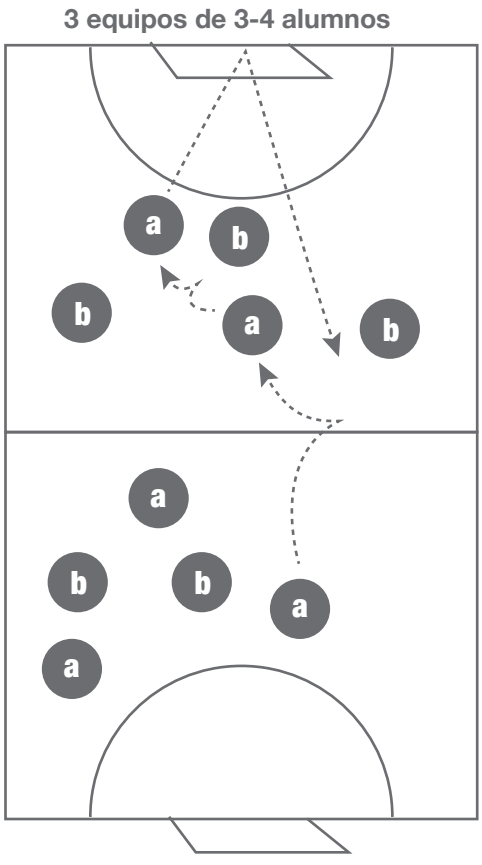
ACTIVIDADES

GRÁFICO

3. Familiarización con el material (10'/25')
El profesor propone distintas situaciones de pase-recepción para ir desarrollando patrones del juego, tales como:
• En parejas/tríos, pase y recepción de balón con una y dos manos, y sus posibles combinaciones, en estático y desplazamiento.
• 2x2… 4x4. El juego de los N pases consiste en que un equipo debe intentar dar un número de pases sin que el quipo contrario intercepte el balón. En esta variante, al terminar el número de pases establecido el equipo en posesión del balón lanzará el balón contra el suelo, de tal modo que ha de rebotar a una altura superior a la de la cabeza. Los jugadores del otro equipo deben intentar cogerlo antes de que caiga de nuevo al suelo.



4. Mini-Tchoukball a tres (10'/35')
La unidad básica de juego estará compuesta por una zona de rebote y tres equipos de 3-4 alumnos, cada equipo con un número o color. El equipo que lance deberá indicar previamente el equipo que ha de recibir la pelota nombrando su color o número antes de lanzar.
Se puede ir incrementando el número de zonas de rebote hasta 3.
El resto de la clase se organizará siguiendo esta unidad básica de juego.



TCHOUKBALL

SESIÓN 6.

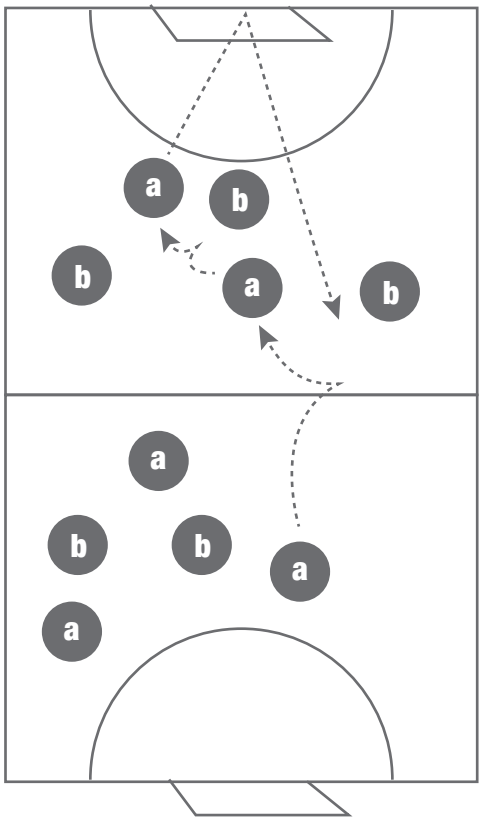
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

5. Juego real (10'/45')
Repartida la clase en 4 equipos, se jugarán simultáneamente dos partidos de Tchoukball, con las limitaciones reglamentarias: 3 pases máximo antes del rebote, límite de 3 pasos con el balón en las manos y no más de 3 segundos de inactividad.

GRÁFICO

En 4 equipos



VUELTA A LA CALMA

6. Estiramientos y recogida de datos (5'/50')
Durante los estiramientos el profesor va acercándose a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En círculo





COLPBOL

SESIÓN 7.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Implementar el desarrollo de la resistencia aeróbica como capacidad física básica asociada a la salud a través del Colpbol. (A, B, C, D)
Respetar y aceptar las diferencias corporales y estéticas. (H, I)
Colaborar con el grupo en la consecución de un objetivo común, por encima de los intereses personales. (F, I)

CONTENIDOS

Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
Reglamento, normas y valores del Colpbol.
Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
Aceptación y valoración de las normas.

MATERIALES

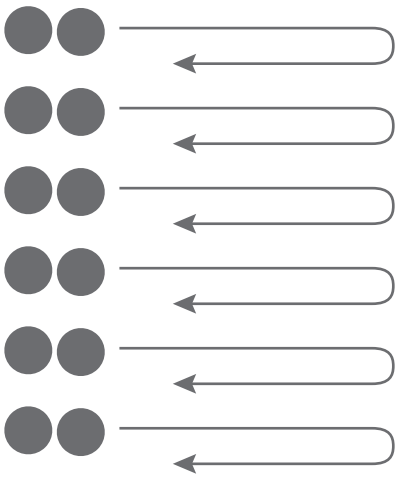
Pelotas de Colpbol o similar.

OBSERVACIONES

Esta modalidad deportiva consigue una gran aceptación y participación por parte de todo el alumnado. Ver en el Anexo 4 su reglamento.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Acogida (5'/5') Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.	En círculo 
2. Calentamiento (10'/15') Movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos. La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.	



COLPBOL

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

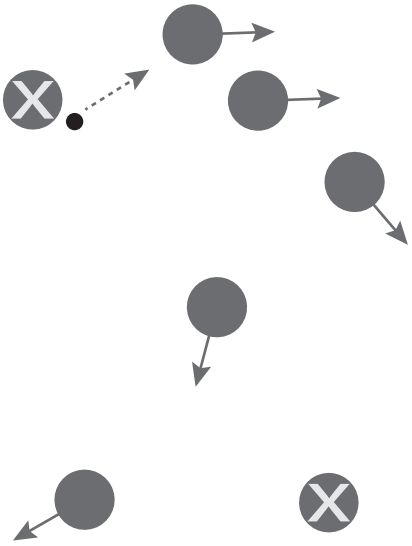
3. Caza - Colpbol (7'/22')

Dos alumnos de la clase intentan alcanzar con la pelota al resto. Cuando los alumnos son alcanzados, pasan a intentar alcanzar a los alumnos que no han sido tocados por la pelota. Solo podrá golpearse la pelota con la mano abierta, no con el puño. El alumno que tiene la pelota no puede desplazarse con ella.

Si los alumnos no han jugado al Colpbol previamente pueden ser necesarios unos minutos hasta que entiendan la dinámica del juego. Una vez entendida el profesor puede añadir otro balón al juego para conseguir una mayor activación de los alumnos.

GRÁFICO

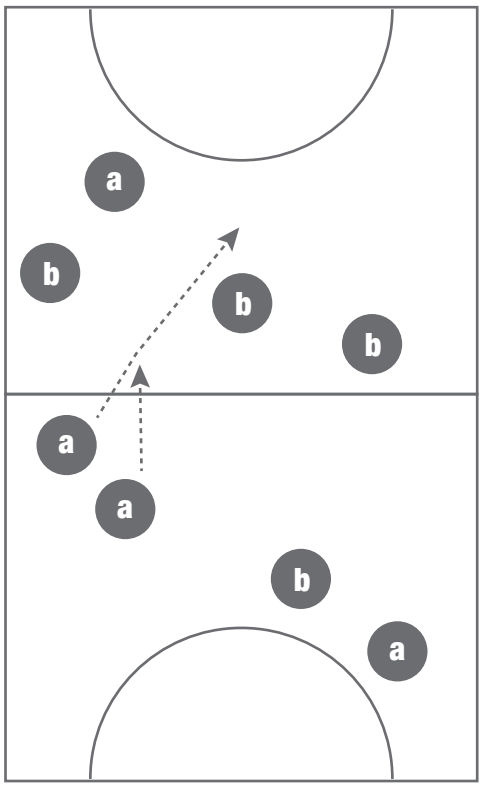
En gran grupo



4. ¡Una de Colpbol! (18'/40')

El profesor divide la clase en dos grupos (una técnica rápida es que los alumnos jueguen a piedra-papel-tijera con alguien que piensen que tiene su nivel de habilidad). Una vez divididos disputarán un partido de Colpbol con las reglas que les haya explicado el profesor. Las reglas básicas son: solo se puede golpear una vez la pelota y no se puede volver a golpear hasta que lo haga otro compañero; solo se puede golpear con la mano abierta; no se puede coger la pelota ni siquiera el portero, aunque puede golpear con cualquier parte del cuerpo. Cada 5 minutos se cambia de portero para que todos los alumnos participen en el juego.

En 2 grupos





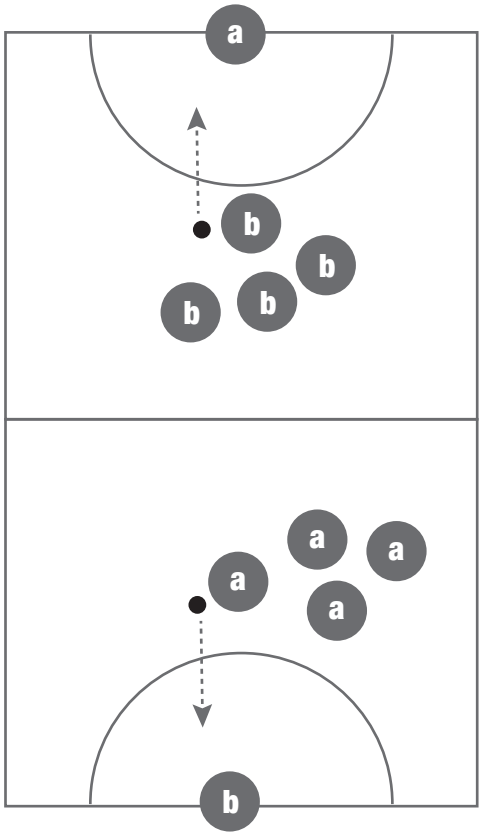
ACTIVIDADES

GRÁFICO

PARTE PRINCIPAL

5. Penalti - Colpbol (5'/45')
Los equipos juegan una ronda de penaltis. Para tirar un penalti el jugador ha de botar la pelota en el suelo y luego golpear con la mano. Para evitar que esta actividad se alargue mucho cada equipo lanzará penaltis en una de las porterías o dividiremos cada equipo en dos (con dos porteros) para que lancen penaltis en las dos porterías a la vez.

En 4 grupos



VUELTA A LA CALMA

6. Estiramientos y recogida de datos (5'/50')
Durante los estiramientos el profesor va acercándose a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En círculo





¡HOUSTON, TENEMOS UN PROBLEMA!

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conseguir intensidades submáximas de trabajo cardiorrespiratorio. (C, D)
Utilizar y valorar juegos y dinámicas de grupo como recursos para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo especialmente en la fuerza y la resistencia muscular. (A, B, C, D, E)
Desarrollar la capacidad de llegar a consenso en la asignación de tareas del grupo para lograr un fin común. (F, G, H, I)
Aceptar y respetar las diferencias individuales respecto al rendimiento físico e intelectual. (F, H, I)
Implementar la concentración mental (en lecto-escritura y memorización) durante el esfuerzo físico como estrategia para resolver problemas. (F, G, H)

CONTENIDOS

Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad.
Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
Valoración de la importancia del desarrollo motor y personal y disposición favorable al aprendizaje en este ámbito.
Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos teóricos de la unidad.

MATERIALES

Colchoneta quitamiedos, bancos suecos, picas, tarjeta de bingo-lotería, papel y bolígrafo (lo aportan los alumnos).

OBSERVACIONES

Se trata de una sesión indicada para dar los contenidos teóricos del trimestre (o parte de ellos) de un modo activo, donde es el alumnado el que debe plantear las estrategias adecuadas para obtener la máxima información posible.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

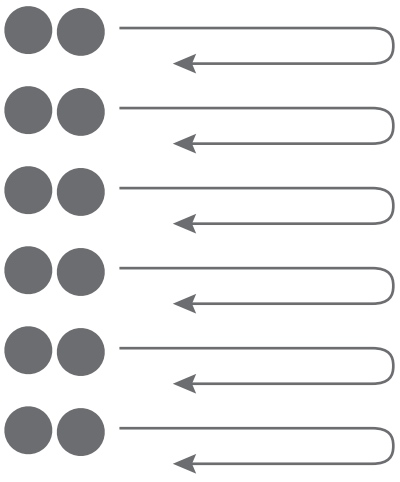
1. Acogida (5'/5')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO

En círculo



2. Calentamiento (10'/15')
Movilidad articular, desplazamientos, y estiramientos.
La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.





¡HOUSTON, TENEMOS UN PROBLEMA!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

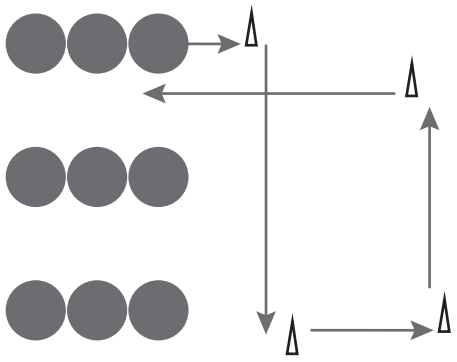
3. Relevos desordenados (7'/22')

Los alumnos se organizarán en grupos de 5-7. Se trata de desarrollar una carrera de relevos, solo que en lugar de transmitir un testigo en una carrera lineal, o hacer un recorrido de ida y vuelta sin más, todos y cada uno de los integrantes del grupo deben pasar necesariamente por 4 postas distintas antes de dar el testigo al siguiente compañero, en el orden que quieran. La prueba no termina cuando todos han hecho la carrera pasando por las 4 postas. La prueba terminará al concluir el tiempo planificado para su desarrollo (8'-10'), o cuando han transcrito todo el texto que el profesor ha preparado (se explica a continuación).

En cada posta se dejan retazos (considerar su longitud y complejidad en función de las características del grupo) de los apuntes teóricos. Cada alumno, en cada turno, se encargará de copiar o memorizar y luego transcribir (a elección del profesor) la información que hay en las postas.

GRÁFICO

En grupos de 5-7 alumnos



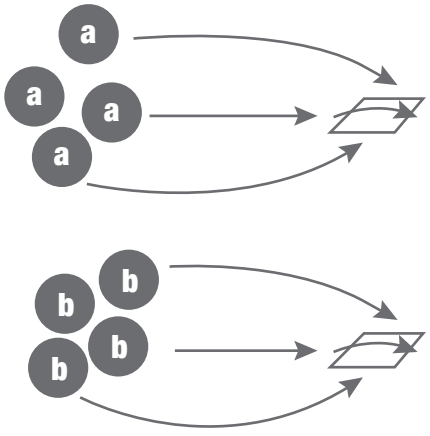
4. El muro (8'/30')

Una actividad clásica entre los juegos cooperativos. Se trata de pasar de un lado a otro de la colchoneta quitamiedos puesta en vertical sobre su lado más ancho, y a una distancia de 10 m respecto a una línea de salida donde están los grupos de alumnos. La información, los apuntes de la materia, están al otro lado de la colchoneta, a 3 metros.

A la señal de salida salen todos los grupos a la vez para superar el obstáculo que supone la colchoneta, pero solo uno de cada grupo tiene esa misión en cada ronda. El resto debe intentar ayudarle o sujetar la colchoneta hasta que lo consiga. Después volverá inmediatamente a la línea de salida. El que supera la colchoneta es el único que puede leer los apuntes y deberá memorizar parte de ese texto.

En cuanto se reúna nuevamente el grupo saldrán otra vez, pero será otro compañero el que supere la colchoneta. Cada grupo decide si el que ha memorizado la información la transcribe o si la escribe otro con más velocidad.

En 2-3 grupos



¡HOUSTON, TENEMOS UN PROBLEMA!

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

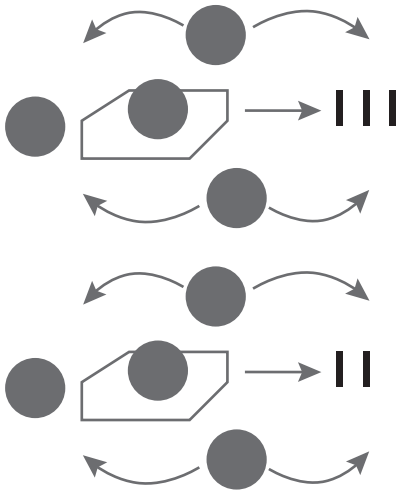
5. Transporte egipcio (7'/37')

Un banco sueco por cada grupo colocado en posición invertida, donde se sentará un compañero (el faraón). El banco se moverá arrastrándolo mediante 5 picas hasta los puntos donde el profesor ha dejado parte de la información teórica. Según van quedando picas libres se colocan constantemente delante del banco, que no puede tocar nunca el suelo.

El compañero que va sobre el banco es el que se encarga de leer y memorizar la información para transcribirla posteriormente. Después de cada punto de información se cambia de faraón.

GRÁFICO

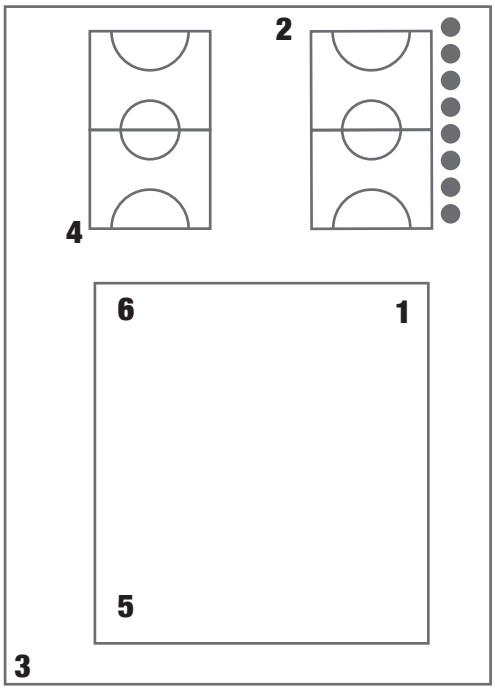
Grupos de 5-6 alumnos



6. Bingo a la carrera (8'/45')

Un modo de aproximarse al deporte de orientación, pues cada número del dado (del 1 al 6) representará la ubicación de una baliza en el patio (visibles todas ellas desde un punto, donde se situará el profesor). Facilitaremos un plano/croquis de consulta con la colocación de las 6 balizas. En cada baliza hay información teórica que los alumnos han de recoger.

Cada grupo tiene un dado, que un alumno lanza delante del profesor. Cada grupo tiene también una ficha con los números del 1 al 6, que deberán ir tachando según vayan saliendo. Si un número sale repetido se pone un punto en su casilla y hay que ir nuevamente a su baliza (apuntada o no la información que contiene).



VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos y recogida de datos (5'/50')

Durante los estiramientos el profesor va acercándose a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En círculo





ANEXO1

PRE-POST AUTOEVALUACIÓN INDIVIDUAL	SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
1. Me gusta trabajar en equipo.				
2. Trabajar en grupo implica dialogar y llegar a acuerdos.				
3. Creo que tengo razón en cómo resolver un problema.				
4. Me esfuerzo por un bien común.				
5. Valoro posibles riesgos de lesión propios o de otro compañero del equipo.				



ANEXO 2

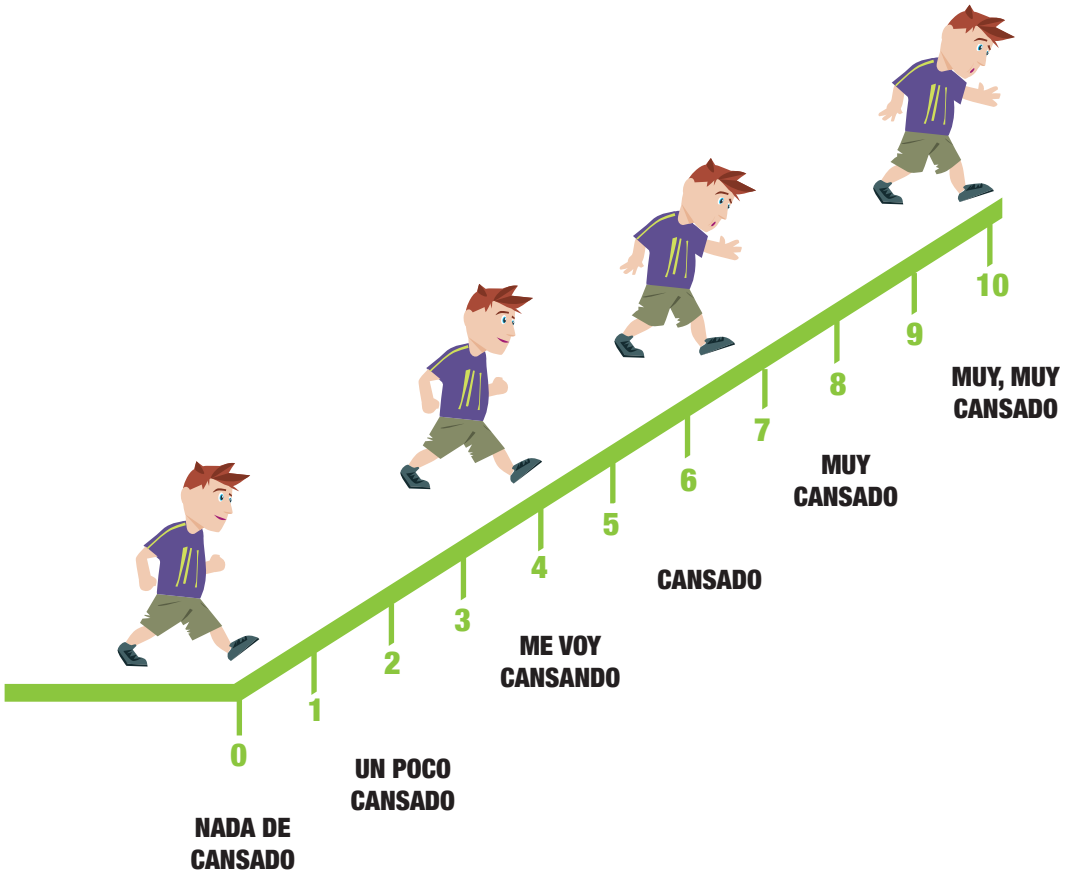
EVALUACIÓN POR SESIÓN (*) (A CONSIDERAR POR INTENTOS HASTA SUPERAR EL RETO)	SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	ANÉCDOTA (1 VEZ)	NUNCA
1. Es conocedor de que la dinámica del reto está en superarlo, no en ganar a otros.					
2. Disfruta de cada intento de logro como miembro del equipo.					
3. Participa activa y vigorosamente en la resolución cooperativa al reto planteado.					
4. Realiza una escucha activa de sus compañeros.					
5. Manifiesta una actitud flexible y dialogante en situaciones problemáticas.					
6. Busca alternativas y toma decisiones.					
7. Vela por la integridad física propia y de los compañeros del grupo. Valora riesgos.					
8. Transmite expectativas positivas respecto al trabajo en grupo.					
9. Valora de forma realista los resultados desde el esfuerzo realizado.					

CÓDIGO DE ALUMNOS
1 FULANITO
2 MENGANITO
3 AGAPITO

(*) Presentación en folio horizontal. Cada ítem se evalúa según la frecuencia (en puntos):
SIEMPRE = 1; CASI SIEMPRE = 0,75; OCASIONAL = 0,5; ANÉCDOTA = O,25; NUNCA = 0.
La calificación se completa con la ficha del alumno, promediando el esfuerzo y la motivación.

ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO DE BORG

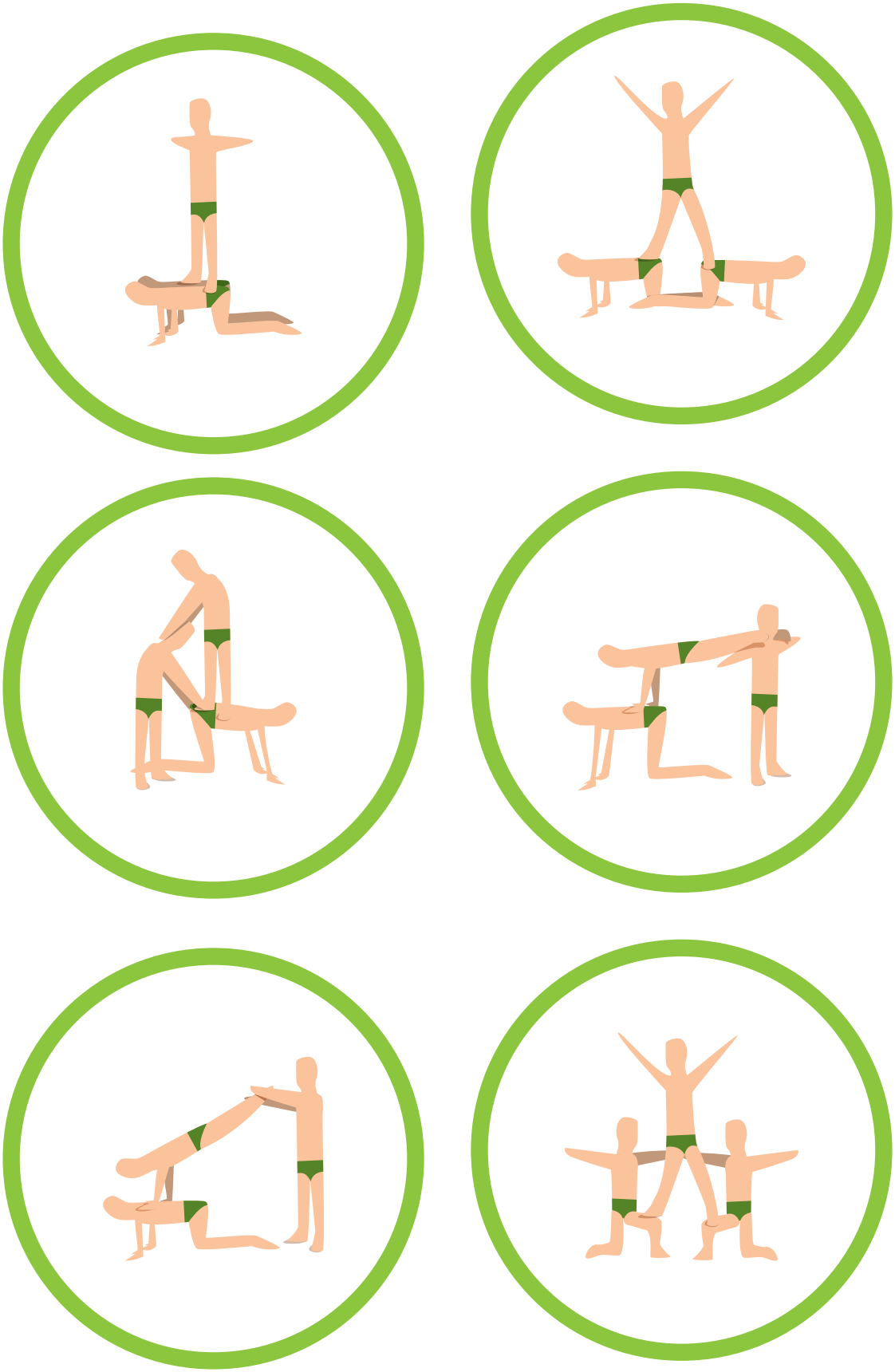
(Físico, con posible aplicación a motivación e interés del alumno)



Ficha del alumno: Nombre del grupo:	1	2	3	4	5	6
ESFUERZO						
MOTIVACIÓN						

Esta escala que puntúan los alumnos al terminar la sesión es un complemento de la autoevaluación final que, a su vez, permite al profesor completar su evaluación considerando la percepción subjetiva del afán de superación del alumno. Sirve, además, de retroalimentación instantánea para implementar o no cambios en el planteamiento y tipo de juegos desarrollados en la sesión.
Tomado de edufisysalud.blogspot.com

ANEXO 3



ANEXO 4

El Tchoukball es un deporte de equipo que nace como deporte alternativo del balonmano y es desarrollado en los años sesenta por el biólogo suizo Dr. Hermann Brandt. El objetivo que perseguía era desarrollar un deporte de equipo que estuviera exento de contacto físico, contribuyendo de este modo a la ausencia de violencia y agresividad en el juego.
Adaptaremos las dimensiones del terreno de juego para optimizar la participación de 4 equipos en dos partidos. El objetivo del juego es lanzar el balón contra las superficies marcadas de manera que el balón, al rebotar, golpee contra el suelo sin que ningún jugador del equipo contrario lo coja en el aire. El cometido del equipo defensor, mientras el balón circula por el equipo atacante, es colocarse en el terreno de juego para evitar que el balón, después de golpear la superficie marcada, caiga al suelo. Por tanto, en este juego no tenemos que preocuparnos por cubrir a los adversarios, aunque sí debemos tener en cuenta aspectos como las distintas posiciones de los jugadores en el terreno de juego, la ocupación de espacios libres, las basculaciones de los jugadores, es decir, aspectos relacionados con la defensa del balón que rebota. Este deporte anima a los alumnos a jugar ya que pierden todo miedo a ser bloqueados o a fallar un pase por la intercepción del adversario, entre otros aspectos.



ANEXO 5

El Colpbol se juega con dos equipos mixtos formados por 7 jugadores. El espacio es una pista de 40×20 (como en balonmano). La finalidad principal es introducir una pelota en la portería contraria a base de golpeos con las manos.

La pelota solo se puede jugar a base de golpeos con las manos, brazos o parte superior del cuerpo. Además, ningún jugador puede golpear la pelota dos veces consecutivas, sería una infracción llamada dobles.

No se permite tocar dos veces seguidas el balón, ni tocar el balón con las piernas o pies (excepto el portero, en situación defensiva). No se puede tampoco golpear el balón con el puño, ni coger el balón o empujar al adversario.

Todas estas infracciones se resuelven con falta. Estas se ejecutan con un saque efectuado por el equipo contrario desde la línea de banda, del lugar más próximo a donde se ha producido la infracción.

Las faltas se sacarán desde la línea de banda; los fuera de banda, desde la línea de banda; y los fuera de fondo, sacará el portero desde su área. El saque después de un gol se hará desde la línea de centro.

No hay penaltis. Falta dentro la área, se ejecuta igual que cualquiera otra.

Se juega en una pista polideportiva de 40×20 con porterías de 2 metros de alto y 3 metros de ancho. Líneas: líneas de banda, líneas de fondo y línea del área de 9 metros.

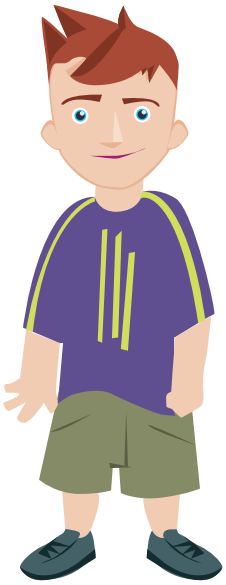
El balón es de plástico, goma o material sintético y de bote dinámico. El balón usado tendrá de 65 a 72 cm de circunferencia.

El número de participantes es de 7 jugadores (6 y el portero) en el campo. Un equipo consta de 12 jugadores como máximo. Los equipos deben ser mixtos.

En la etapa primaria, la duración de los partidos será de 2 partes de 12 minutos con descanso de 5 minutos.



PERDIDOS EN EL PATIO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

La unidad didáctica que se presenta a continuación ha sido seleccionada debido a varias razones que exponemos a continuación.

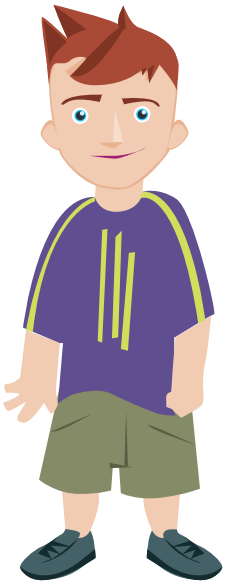
Su desarrollo presenta una alta implicación motriz del alumnado, que centrando su atención de manera constante en la búsqueda de pistas y balizas, se olvida de que corre, y por tanto realiza un trabajo físico de resistencia de una manera lúdica y muy motivante.

Es un contenido totalmente coeducativo, cuya práctica no está asociada a un sexo u otro.

Los alumnos trabajan de manera autónoma en esta unidad didáctica que favorece el conocimiento de su entorno, posee un alto componente de educación ambiental y da una herramienta al alumnado para poder enfrentarse con seguridad y confianza a situaciones que les lleven a moverse dentro y



PERDIDOS EN EL PATIO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

fuera de su entorno próximo.
La unidad didáctica que presentamos implica un gran trabajo previo por parte del profesorado en la elaboración de material de diferente índole (planos, pistas, balizas). Todo este trabajo previo se verá recompensado sin ningún tipo de duda por la alta implicación y motivación del alumnado en la realización de las diferentes tareas propuestas. Todo ello nos aportará una gran satisfacción y permitirá ver cómo sin mediar apenas en las clases, el alumnado realiza las tareas de manera muy autónoma y lúdica.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A. Conocer técnicas básicas de orientación sin brújula.
B. Comprender el funcionamiento de una carrera de orientación.
C. Mejorar la capacidad de orientación espacial.
D. Adquirir un nivel aceptable de técnicas de orientación con mapa.
E. Valorar la importancia de la orientación como elemento clave para desenvolvernos con seguridad en cualquier medio.
F. Contribuir a la mejora de la CF mediante un trabajo no planificado de resistencia.
G. Colaborar con los compañeros y profesor en las actividades planteadas.

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia en comunicación lingüística. (CML)
Competencia matemática. (CM)
Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. (CIMF)
Tratamiento de la información y competencia digital. (TICD)
Competencia social y ciudadana. (CSC)
Competencia cultural y artística. (CCA)
Aprender a aprender. (AA)
Autonomía e iniciativa personal. (AIP)

CML	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	AA	AIP
	x	x		x		x	x

(actualmente en vigor mediante "ORDEN ECI/2220/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria.")

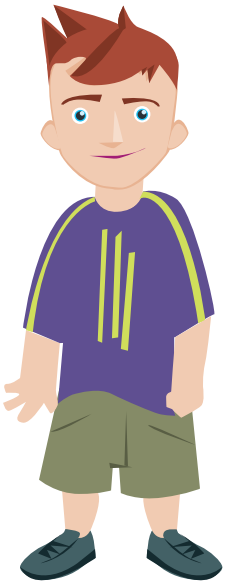
BLOQUES DE CONTENIDOS

CF y salud	Juegos y deportes	Expresión corporal	Actividades M. Natural
X	X		X






PERDIDOS EN EL PATIO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

CONTENIDOS

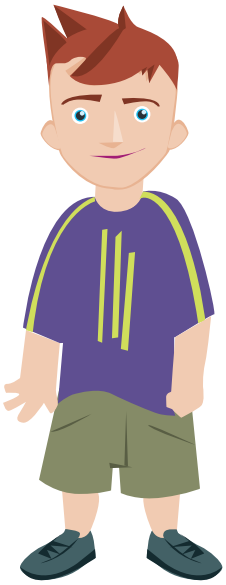
Introducción sobre el deporte de la orientación.
La carrera de orientación como deporte.
Materiales para una carrera de orientación.
Carreras individuales y por equipos.
El mapa, orientación, manejo y características generales.
Relación de la orientación con el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
Desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
Elaboración de croquis y mapas sencillos.
Puntos cardinales.
Técnicas básicas de orientación.
Normas de seguridad.
Importancia del calentamiento en relación a una práctica segura y adecuada de actividad física.
Reconocimiento del posible impacto ambienta que un mal uso de esta actividad pueda crear.

METODOLOGÍA

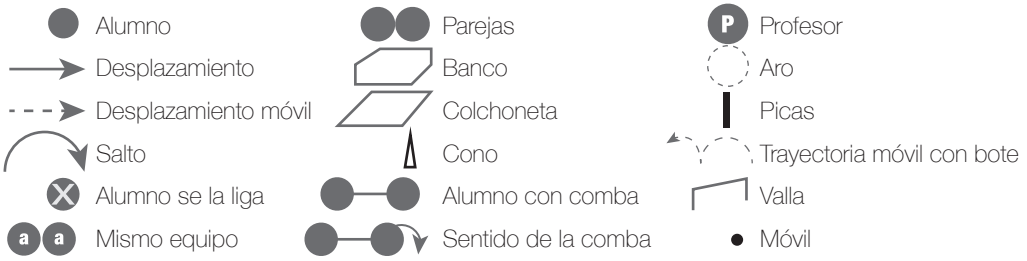
Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.
Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.
Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



PERDIDOS EN EL PATIO



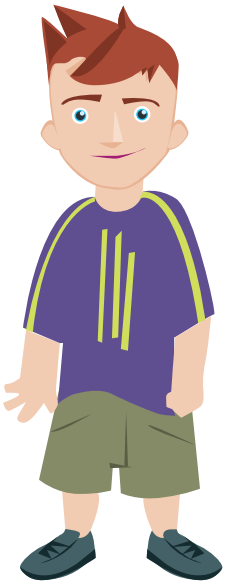
UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS



RECURSOS MATERIALES

Esta unidad didáctica se caracteriza por la utilización de bastante material en formato papel, especialmente mapas y hojas de control.
Debido a las peculiaridades y diferencias de cada centro, hemos elaborado un material de muestra para todas las actividades que lo necesiten con mapas de centros reales, pero deben de ser los propios profesores atendiendo a las características de su centro y entorno los que elaboren los mapas específicos de cada centro.
Para ello, os damos unas series de consejos que facilitarán esta tarea:
Obtener mapa del centro, para lo que existen varias posibilidades:
1. Solicitarlo en secretaría y completarlo.
2. En el caso de no encontrarlo en secretaría, se puede realizar un mapa del centro de manera muy sencilla utilizando el programa Google Earth que nos permite obtener una foto aérea del centro. Ahora aquí tenemos dos opciones:
2.1 Utilizar un programa de edición fotográfica GIMP (Sofware libre) o Photoshop entre otros para trazar las líneas y objetos que aparecerán en el mapa y eliminar la imagen de fondo original.
2.2 Hacerlo con papel transparente.
Obtener mapa del terreno cercano:
1. Mapa turístico de la ciudad o localidad en el que suelen venir bien representados los parques.
2. Realizarlo con Google Earth, igual que en el apartado 2 del punto anterior.
Se deben marcar los detalles más pequeños (árboles, arbustos, farolas, bancos, gradas…) y aquellos que podamos utilizar como elementos de control, pero no demasiadas ya que pueden complicar la lectura del mapa.
El mapa debe incluir una leyenda, que puede o no utilizar símbolos universales (si el plano lo hacen los alumnos utilizaremos los símbolos que ellos han elegido por consenso).
El tamaño ideal de los planos para dar a los alumnos es de A4, es manejable, legible y fácil de fotocopiar. Las fotocopias, en blanco y negro, así son más baratas. Podemos utilizar para las fotocopias papel ya desechado que solo ha sido utilizado por una cara (educación ambiental).
En cuanto a las balizas, deben ser los propios alumnos los que las realicen y las traigan. Para ello, el profesor mostrará una baliza realizada por él, con tres cartones de 10x10 pegados con celo y sujeta con un hilo de lana o similar. Los cuadrados van pintados en naranja y blanco, divididos por su diagonal (ver Anexo 2).
Existe la posibilidad (si el centro lo permite) de pintar las balizas de manera permanente y pueden usarse todos los años sin tener que colocarlas de





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

manera temporal (pintura de niños que se va con agua, tiza, un papel pegado con el dibujo de la baliza y código, etc.).
En el caso de tener que colocarlas diariamente, es interesante que el desarrollo de esa unidad coincida a la vez con muchas clases e incluso cursos para solamente poner y quitar a primera y última hora del día.
En cuanto a las hojas de control, hemos incluido en los anexos dos modelos para ser usados (Anexo 1 y Anexo 3)
Anexos 1, 2, 3 y 4.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Realizar correctamente los itinerarios planteados.
- A1. Es capaz de localizar las balizas situadas en el mapa y anota los códigos correctamente en la hoja de control.
- A2.Completa los recorridos planteados encontrando la mayoría de las balizas.

B. Participar activamente en las actividades que se realizan a lo largo de la UD (se evalúa mediante hoja observación).
- B1. Intenta terminar todas las actividades planteadas.
- B2. Muestra interés y se esfuerza por encontrar las balizas.
- B3. No se para durante las actividades.

C. Colaborar con los compañeros y el profesor en el desarrollo de la actividad (se evalúa mediante hoja de observación).
- C1. Traslada a los compañeros su opinión respecto al lugar de las balizas.
- C2. Ayuda a colocar y recoger las balizas.
- C3. Anima al grupo.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

En todas las sesiones de esta unidad didáctica se usa una hoja de control durante el desarrollo de la clase; al finalizar, será corregida por el alumnado y entregada al profesor. Cada hoja de control tiene una puntuación. Con la suma de todas y su división por el número de pruebas realizadas, se obtiene una calificación.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Introducción a la orientación. Recorridos sin mapa. **Breve descripción:** Se realizará una breve introducción sobre el deporte de orientación Se comenzará a realizar recorridos sencillos sin mapa.

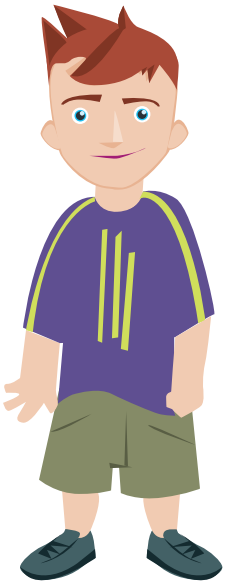
Sesión 2: Juegos de pistas. Las 50 pistas. **Breve descripción:** En esta sesión se introduce la búsqueda de balizas mediante pistas.

Sesión 3: Carrera de orientación con pistas. **Breve descripción:** Se realiza una carrera de orientación en el centro mediante pistas, una baliza dará la pista para la siguiente.






PERDIDOS EN EL PATIO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

Sesión 4: Mapa gimnasio / tangram / baliza móvil. **Breve descripción**: Se introduce el mapa y se enseña a orientar mediante la realización de los tangram y el ejercicio de la baliza móvil.

Sesión 5: Puntuación 100. **Breve descripción:** Encontrar el mayor número posible de balizas señaladas en un mapa.

Sesión 6: Carrera de orientación por equipos. **Breve descripción:** Se comienza con las carreras de orientación propiamente dichas. Se trabajará en equipos.

Sesión 7: Carrera de orientación individual. Breve descripción: Se comienza con las carreras de orientación propiamente dichas. Se trabajará individualmente.

Sesión 8: Carrera de orientación en entorno próximo. **Breve descripción:** Grupos. Se realizará una carrera de orientación en un espacio fuera del centro (siempre y cuando tengamos esa posibilidad).






INTRODUCCIÓN A LA ORIENTACIÓN. RECORRIDOS SIN MAPA

SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer de manera general el deporte de orientación. (B, D)
Comprender el funcionamiento de un recorrido con balizas (B)
Realizar un itinerario sencillo con balizas y pistas a la vista. (A,B,D,E)
Cooperar con los compañeros en las actividades propuestas. (G)

CONTENIDOS

Introducción al deporte de orientación (vídeos, presentación…)
Elementos básicos para el desarrollo de una carrera de orientación (mapa, balizas, hoja de control)
Recorrido sencillo en grupo.

MATERIALES

Hoja de control. Anexo (Hoja control), baliza tipo creada por el profesor. (10x10), listado de recorridos, anexo (La búsqueda del tesoro)

OBSERVACIONES

La mayoría de las sesiones requieren de una preparación previa de las balizas a encontrar por parte de los profesores. Estas pueden colocarse de diferente maneras, pintadas de manera permanente, con pegatinas, pintadas con pintura de niños y limpiadas al terminar la actividad, con las balizas hechas por los alumnos, etc …

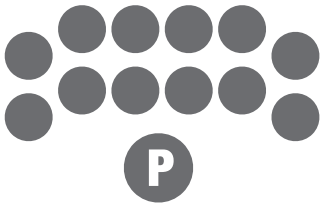
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

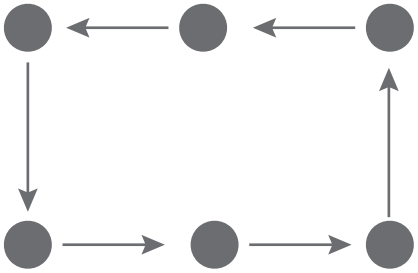
CALENTAMIENTO

1. Introducción (10’/10’)
Explicar de forma breve y clara en qué consiste el deporte de orientación. Existen numerosos vídeos explicativos en Internet que pueden ser usados si las condiciones del centro lo permiten.



2. Movilidad articular (3’/13’)

3. Carrera suave (5’/18’)



4. Estiramientos (2’/20’)



INTRODUCCIÓN A LA ORIENTACIÓN. RECORRIDOS SIN MAPA

SESIÓN 1.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

PARTE PRINCIPAL

5. La vuelta al mundo (25'/45')

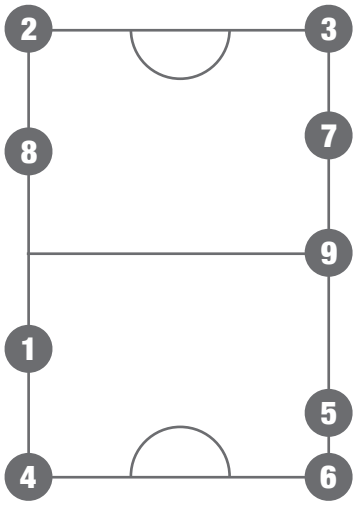
Previamente al comienzo de la clase el profesor ha distribuido, de forma visible y en un espacio no demasiado grande que se pueda visualizar claramente (gimnasio, pistas deportivas), todas las balizas de manera aleatoria y separada.

Se divide la clase en grupos según número de alumnos. Recomendable grupos pequeños de 3/4 alumnos.

Se entrega a cada grupo una hoja de control que en la casilla nº 1 tiene el nombre de una ciudad. Esta ciudad es diferente para cada grupo. Los alumnos deberán buscar la baliza cuyo nº 1 coincide con su nº1 de la hoja de control. Una vez encontrada, deberán simplemente seguir buscando las ciudades que les indican las balizas e ir anotando cada ciudad como si fuera el código de control. Todos los grupos realizan el mismo itinerario pero en diferente orden. (Ver Anexo 5)

Una vez terminado un itinerario, se procederá a coger otra hoja de control diferente y realizar tantos recorridos como se pueda en el tiempo establecido (dependerá del espacio de cada centro).

Recomendable grupos pequeños de 3/4 alumnos.



VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')

Se realiza una corrección grupal dando las hojas de control a otro equipo para que la corrijan. El profesor dirá en voz alta los códigos. Se enseñará una baliza realizada por el profesor y se mandará que cada alumno traiga el siguiente día una hecha. Balizas de 10x10 de cartón pintadas de blanco y naranja (Anexo 2).



JUEGOS DE PISTAS. LAS 50 PISTAS

SESIÓN 2.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Afianzar el manejo de la hoja de control. (B)
Iniciarse en la búsqueda de balizas escondidas mediante pistas. (A, C, D, G)
Trabajar en equipo para conseguir los objetivos propuestos. (G)
Relacionar adecuadamente las variables que conducen al éxito en las pruebas de orientación. (B, D, E)

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CONTENIDOS

Carrera de pistas en un recorrido marcado por balizas.

MATERIALES

Hoja maestra de pistas para el profesor, hojas individuales y numeradas por un lado con la pista en el otro lado, balizas hechas por los alumnos (Anexo 2), hoja de control.

OBSERVACIONES

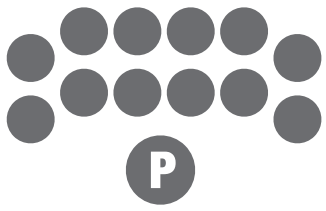
Recordad al alumnado que las balizas que se encuentran no se cogen, deben dejarse en su sitio.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

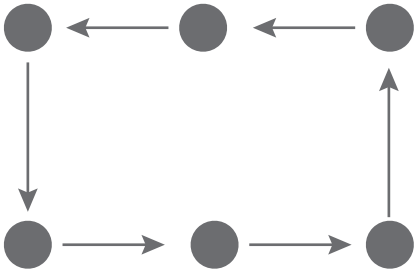
CALENTAMIENTO

1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/18')



4. Estiramientos (2'/20')



JUEGOS DE PISTAS. LAS 50 PISTAS

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

5. Las 50 pistas (25'/45')

Se divide a la clase en grupos pequeños.

Los grupos no pueden separarse y deben ir juntos en todo momento.

Previamente se han escondido balizas por todo el centro con su correspondiente código de control.

Todos los alumnos comienzan a la vez desde un punto establecido en el que se han dejado los folios numerados con pistas individuales.

Cada grupo elige la pista que quiere y va a localizar la baliza escribiendo en su hoja de control el código encontrado. Volverán a dejar la pista en la zona designada y cogerán cualquier otra pista para ir a buscar las balizas.

Al final de la actividad se reúne al alumnado. Se intercambian las hojas de control para que sea otro equipo el que corrija su hoja y se aclara cualquier duda.

Nota

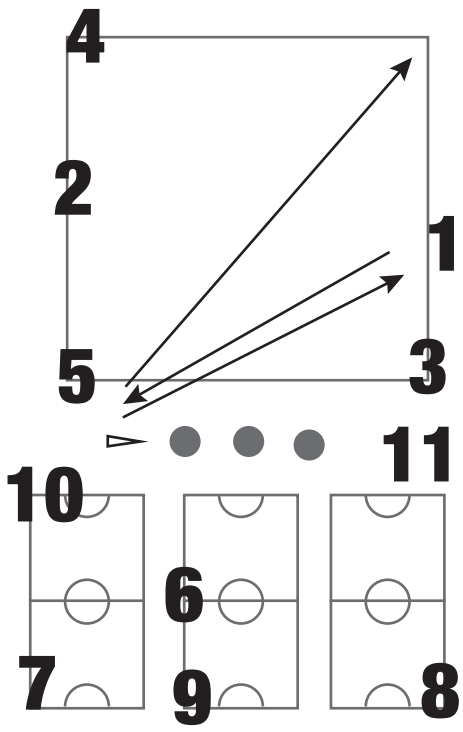
Existen otras maneras de organizar la actividad y cada profesor elegirá la manera que crea más conveniente.

Se puede hacer también una variante más parecida a la actividad principal planteada en esta sesión. En vez de realizar hojas solo con una pista, pueden incluirse tres pistas por hoja, de tal manera que cada tres balizas encontradas deben volver al punto de salida a por otra hoja de pistas.

Puede darse también una hoja con todas las pistas descritas y que el alumnado no tenga que pasar siempre por el punto de salida si no que una vez que sale, no regresa hasta la hora establecida de fin de actividad y va buscando las balizas de manera aleatoria y según el criterio que ellos establezcan.

GRÁFICO

En grupos pequeños





VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')

Se realiza una corrección grupal dando las hojas de control a otro equipo para que la corrijan. El profesor dirá en voz alta los códigos.



CARRERA DE ORIENTACIÓN CON PISTAS

SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Comprender el funcionamiento de una carrera de orientación con pistas. (B, C, E)
Mejorar el conocimiento del deporte de orientación. (B, E)
Realizar una carrera de orientación completa con pistas. (A, B, C, D)
Valorar la importancia del componente cognitivo en las carreras de orientación. (E)

CONTENIDOS

Carrera de orientación dentro del propio centro.
Manejo del mapa.
Técnicas básicas de orientación con mapa.

MATERIALES

Hoja maestra de pistas para el profesor, hojas individuales y numeradas por un lado con la pista en el otro lado, balizas hechas por los alumnos, hoja de control.

OBSERVACIONES

Existen diferentes maneras de organizar los recorridos de la carrera de orientación.

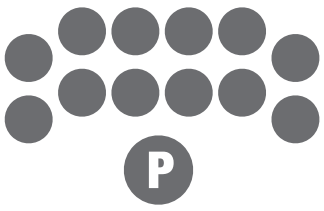
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

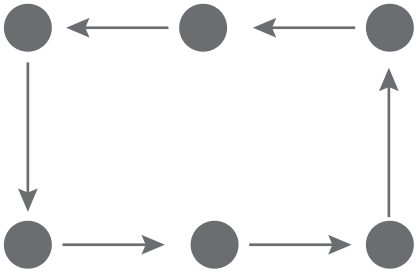
CALENTAMIENTO

1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/13')



4. Estiramientos (2'/15')



CARRERA DE ORIENTACIÓN CON PISTAS

SESIÓN 3.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

5. Carrera de orientación mediante pistas (30'/45')

Los alumnos deben realizar un recorrido completo buscando 12 balizas mediante pistas, anotando los códigos que encuentran en las balizas en la hoja de control. Cada vez que encuentran una baliza, obtienen la pista que les llevará a la siguiente baliza. La primera pista para empezar se encuentra en la hoja de control que les entrega el profesor. Existen dos recorridos diferentes.

Los grupos saldrán con un minuto de diferencia entre ellos. Deben anotar en la hoja de control hora de salida y hora de llegada.

Opciones:

Todos realizan el mismo recorrido:

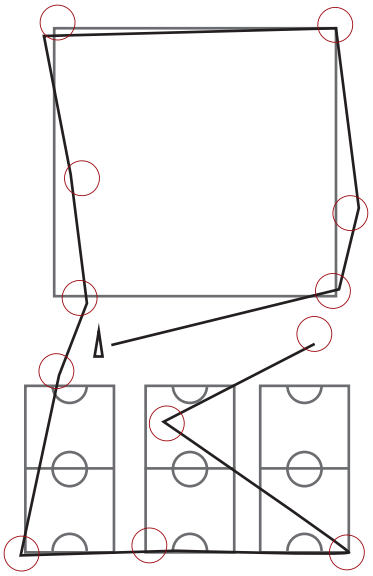
- Ventajas: más sencillo para el profesor preparar la carrera y material.
- Desventajas: es más fácil que unos sigan a otros o se encuentren en las balizas.

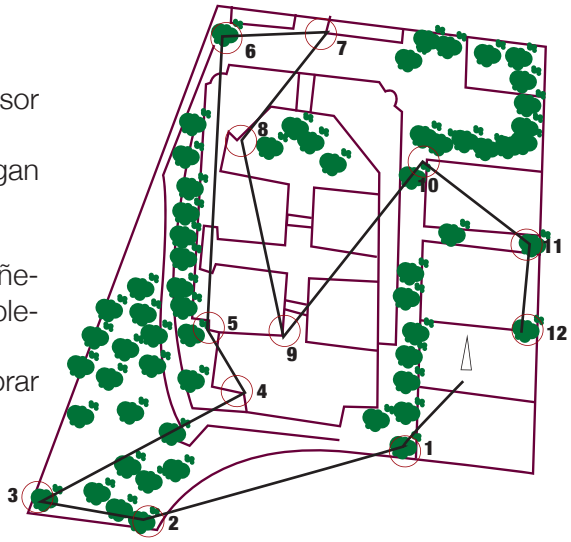
Realizan recorridos diferentes:

- Ventajas: aunque vean a otros compañeros no podrán seguirles porque posiblemente tengan otro recorrido.
- Desventajas: el profesor debe elaborar más material.

GRÁFICO

Por parejas





VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')

Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.



MAPA GIMNASIO / TANGRAM / BALIZA MÓVIL

SESIÓN 4.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Iniciar a los alumnos en el uso de los mapas. (A, C, D)
Aprender a orientar el mapa correctamente. (A, C, D)
Comprender la relación entre un mapa y los elementos reales. (D)
Iniciar al alumno en la búsqueda de balizas señaladas en el mapa. (A, B, C, D)
Participar activamente en las actividades propuestas. (G)

CONTENIDOS

Elaboración propia de un mapa de alguna zona del centro (gimnasio, polideportivo, zonas verdes…).
Autoevaluación y corrección de errores.
Desarrollo de la resistencia
Técnicas de orientación. «Técnica del pulgar».

MATERIALES

Tangram (pintado en el suelo, puesto con cinta, etc.), mapas con los diferentes recorridos del Tangram, mapa maestro, hoja de control.

OBSERVACIONES

En el Anexo 4 se han elaborado posibles recorridos para la actividad de Tangram.

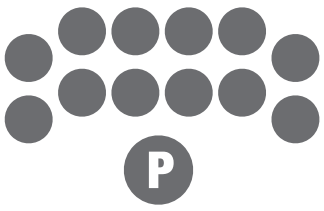
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

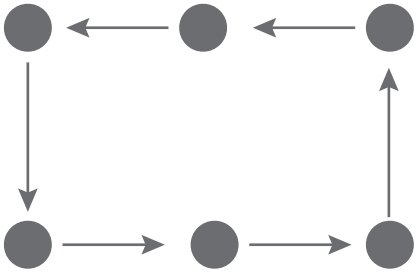
CALENTAMIENTO

1. Presentación de la sesión (5’/5’)



2. Movilidad articular (3’/8’)

3. Carrera suave (5’/13’)



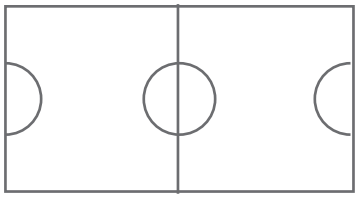
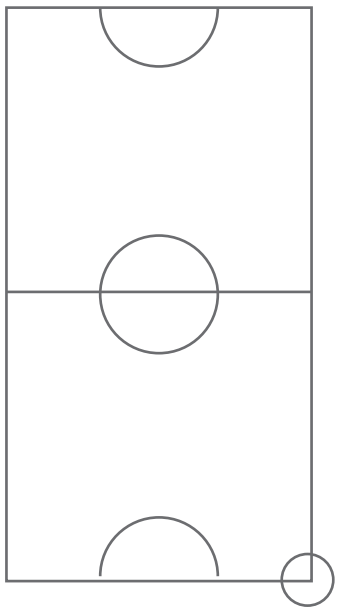
4. Estiramientos (2’/15’)



MAPA GIMNASIO / TANGRAM / BALIZA MÓVIL

SESIÓN 4.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES	GRÁFICO
5. Dibujo mi mapa (10'/25') Los alumnos deben dibujar un mapa del gimnasio o pistas deportivas. Una vez terminado, lo comparan con uno mostrado por el profesor para corregir errores y se juntan en parejas.	Por parejas 
6. Busca la baliza (10'/35') Cada pareja coge una baliza (cada baliza tiene un código por lo que las parejas sabrán exactamente cuál es la suya). Uno de los miembros coloca la baliza en un punto real y señala en el mapa dónde es. Una vez colocada, entregará el mapa al compañero que deberá encontrarla y situarla en otro sitio. Realizar el ejercicio un par de veces y realizar un cambio de pareja para trabajar con otros alumnos. Se puede introducir la variante de realizarlo también en grupos de 4 (dos parejas). Una pareja esconde dos balizas y la otra pareja las busca.	



MAPA GIMNASIO / TANGRAM / BALIZA MÓVIL

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

7. Tangram (10'/45')

Este ejercicio tiene como finalidad que los alumnos sean capaces de orientar correctamente el mapa. Para su desarrollo, se debe marcar previamente en Tangram en el suelo (puede dejarse pintado de manera permanente, hacerlo con cinta adhesiva, etc.). Todos los alumnos trabajarán a la vez sobre el Tangram, pero existen diferentes recorridos (10) que los alumnos deberán completar e ir anotando los códigos de control en la lista de control.

El profesor reparte en las zonas habilitadas (por ejemplo una mesa, una colchoneta, etc.) las hojas de control y los diferentes mapas (a, b, c, d…).

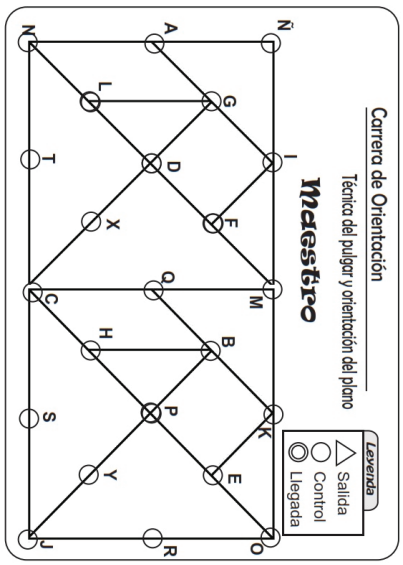
Los alumnos eligen cualquiera de los mapas disponibles para empezar.

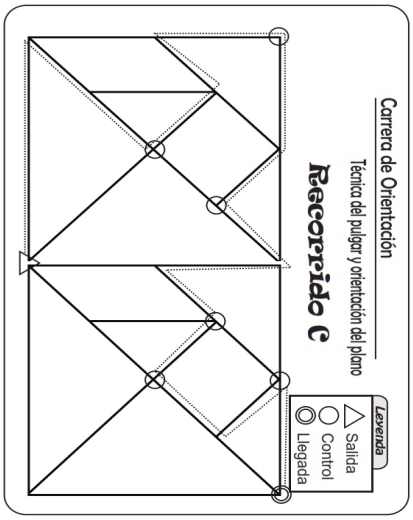
Se les explica a los alumnos que deberán realizar el mayor número posible de recorridos, anotando en la hoja de control las balizas que están señaladas en su mapa y que encuentran al realizar el recorrido (repetírselo a los alumnos: solo se anotan las balizas señaladas en el mapa, no todas las que encontremos).

Si consiguen terminar un recorrido completo, dejan el mapa en su sitio para que pueda usarlo otro compañero y cogen otro diferente junto con una nueva hoja de control, así hasta dar por terminada la actividad.

GRÁFICO

Por parejas





VUELTA A LA CALMA

8. Síntesis y correcciones (5'/50')

Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.



SESIÓN 5.

PUNTUACIÓN 100

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Mejorar la lectura del mapa. (A, C, D)
Afianzar las técnicas de búsqueda de balizas. (A, B, C)
Distinguir usando pequeños matices del mapa unas balizas de otras cercanas. (A, B, D)
Colaborar con los compañeros en la búsqueda de las balizas. (G)

CONTENIDOS

Juegos de orientación.
Trabajo de condición física.
Técnicas de orientación con mapas.

MATERIALES

Mapas de los diferentes recorridos, hojas de control, mapa maestro para la corrección.

OBSERVACIONES

El número de mapas que haremos dependerá de si elegimos hacer la carrera individual o por parejas. Es importante recordar la importancia de la intensidad a la hora de ir a buscar las balizas.

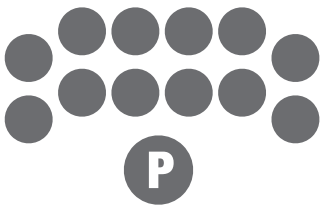
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

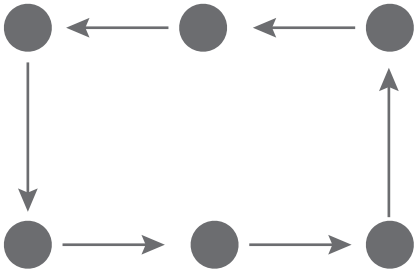
CALENTAMIENTO

1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/13')



4. Estiramientos (2'/15')



PUNTUACIÓN 100

SESIÓN 5.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

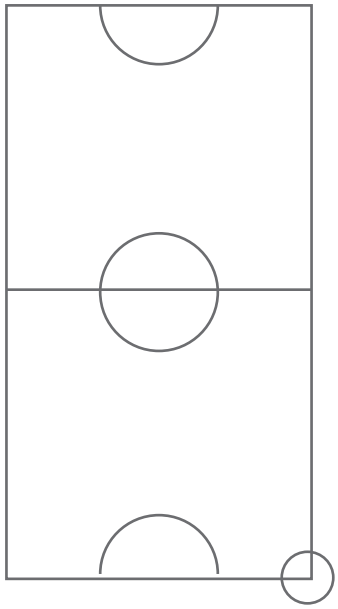
5. Puntuación 100 (30'/45')
Se crean varios mapas del centro, dependiendo de si se hace individual o por parejas, pero siempre teniendo más mapas que grupos o participantes. En los mapas solo hay señalada y numerada una baliza.

Los alumnos cogen un mapa de manera aleatoria y van a buscar la baliza que aparece en él, anotando en la hoja de control el código de control que hay en la baliza. Vuelven al punto de salida, dejan el mapa y cogen otro que esté libre para ir a buscar la siguiente baliza y así sucesivamente.

Los alumnos pueden realizar esta actividad de manera individual o en pequeños grupos, aunque nuestro consejo es que todos los alumnos lo hagan de manera individual para tener algunas pruebas que nos indiquen exactamente lo que cada alumno ha conseguido.

GRÁFICO

Individual o por parejas



VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')
Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.

CARRERA DE ORIENTACIÓN POR EQUIPOS

SESIÓN 6.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Realizar una carrera de orientación en el centro. (A, B, C, D, E, F, G)
Comprender el funcionamiento de una carrera de orientación completa. (B, E)
Practicar las técnicas de orientación con el mapa. (A, C)

CONTENIDOS

Carrera de orientación por equipos.
Técnicas de orientación con mapa.

MATERIALES

Mapas de los diferentes recorridos, hojas de control, mapa maestro para la corrección.

OBSERVACIONES

Para el desarrollo de esta sesión se tienen que configurar al menos dos recorridos diferentes, pues en un espacio no muy grande como suelen ser los centro educativos es muy fácil que unos equipos sigan a otros.

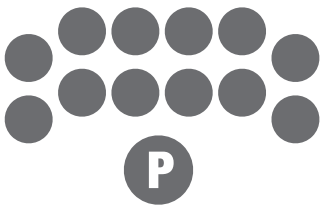
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

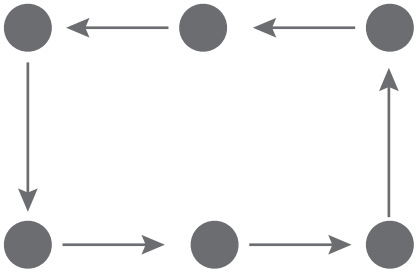
CALENTAMIENTO

1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/13')



4. Estiramientos (2'/15')



CARRERA DE ORIENTACIÓN POR EQUIPOS

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

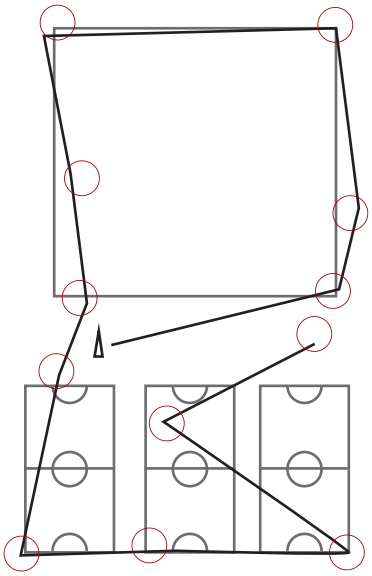
5. Carrera de orientación (30'/45')
Se forman equipos de dos alumnos (opción de agrupar de otra manera) y se les explica el funcionamiento de la carrera. Los equipos salen con dos minutos de diferencia y tienen un minuto para visualizar el mapa antes de salir. Existen dos mapas diferentes. Salen a la vez dos grupos, uno con el mapa A y otro con el mapa B.

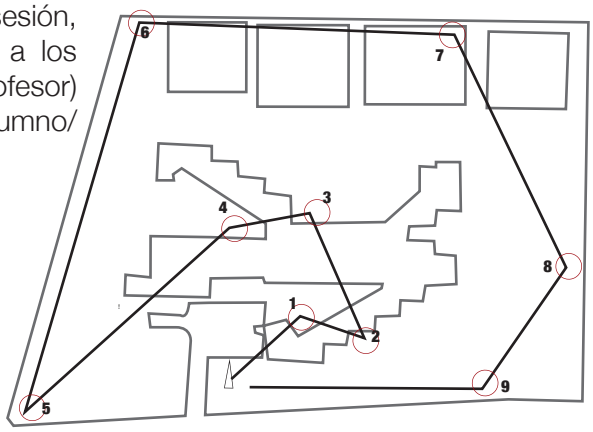
Es muy importante establecer una hora de fin de la actividad con margen para corregir y realizan la síntesis de la clase.

En la siguiente sesión los alumnos realizarán la carrera que no hagan esta sesión, por lo que es importante recordar a los alumnos que apunten (o el propio profesor) la carrera que ha realizado cada alumno/grupo.

GRÁFICO

Por parejas





VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')
Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.



CARRERA DE ORIENTACIÓN INDIVIDUAL

SESIÓN 7.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Enfrentarse a una carrera de orientación en el centro. (A, B, C, D, E, F, G)
Comprender el funcionamiento de una carrera de orientación completa. (B, E)
Practicar las técnicas de orientación con el mapa sin ayuda de otros compañeros. (A, C)

CONTENIDOS

Carreta de orientación individual.
Técnicas de orientación con mapa.

MATERIALES

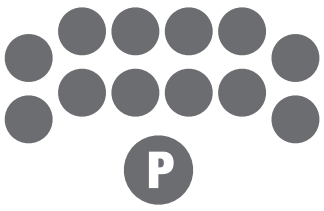
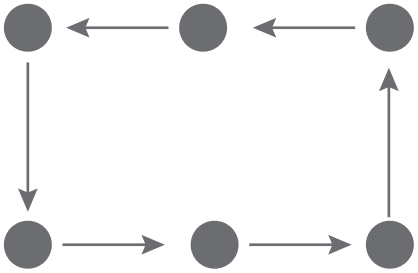
Mapas de los diferentes recorridos, hojas de control, mapa maestro para la corrección.

OBSERVACIONES

Para el desarrollo de esta sesión se debe tener en cuenta que aunque la carrera sea individual la idea es que se utilice el recorrido que no se hizo en la clase anterior.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Presentación de la sesión (5'/5')	
2. Movilidad articular (3'/8')	
3. Carrera suave (5'/13')	
4. Estiramientos (2'/15')	



CARRERA DE ORIENTACIÓN INDIVIDUAL

PARTE PRINCIPAL

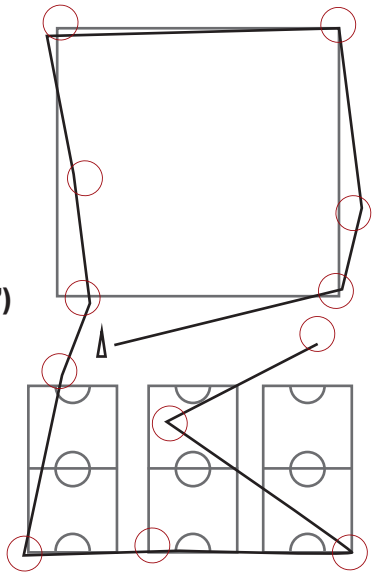
ACTIVIDADES

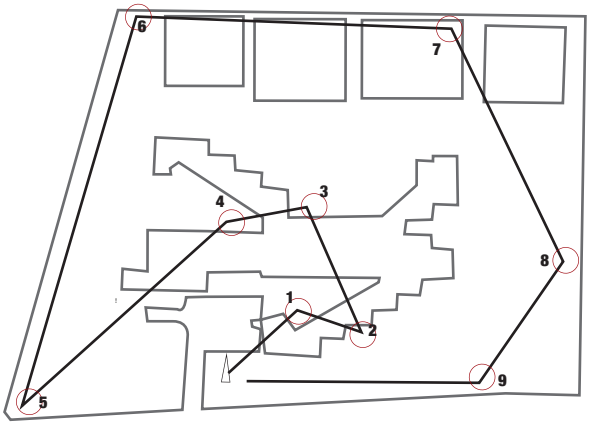
5. Carrera de orientación individual (30'/45')
Se explica a los alumnos el funcionamiento de la carrera. Cada alumno sale con un minuto de diferencia y tiene un minuto para visualizar el mapa antes de salir. Existen dos mapas diferentes. Salen a la vez dos participantes, uno con el mapa A y otro con el mapa B.

Es muy importante establecer una hora de fin de la actividad con margen para corregir y realizan la síntesis de la clase.

GRÁFICO

Individual





VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')
Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.

CARRERA DE ORIENTACIÓN EN ENTORNO PRÓXIMO

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Realizar una carrera de orientación en un terreno desconocido. (A, C, D, E, F, G)
Asentar una correcta lectura del mapa y situación de las balizas. (A, C, D)
Enfrentar al alumno a una situación que demande la puesta en práctica de lo trabajado en clase. (C, E)
Colaborar con los compañeros en la realización de la actividad. (G)

CONTENIDOS

Carreta de orientación en equipo.
Técnicas de orientación con mapa.

MATERIALES

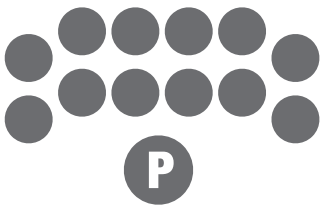
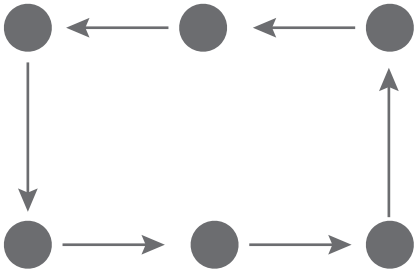
Mapas de los diferentes recorridos, hojas de control, mapa maestro para la corrección.

OBSERVACIONES

Aconsejable al ser un espacio abierto que vayan en grupos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Presentación de la sesión (5'/5')	
2. Movilidad articular (3'/8')	
3. Carrera suave (5'/13')	
4. Estiramientos (2'/15')	



CARRERA DE ORIENTACIÓN EN ENTORNO PRÓXIMO

SESIÓN 8.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

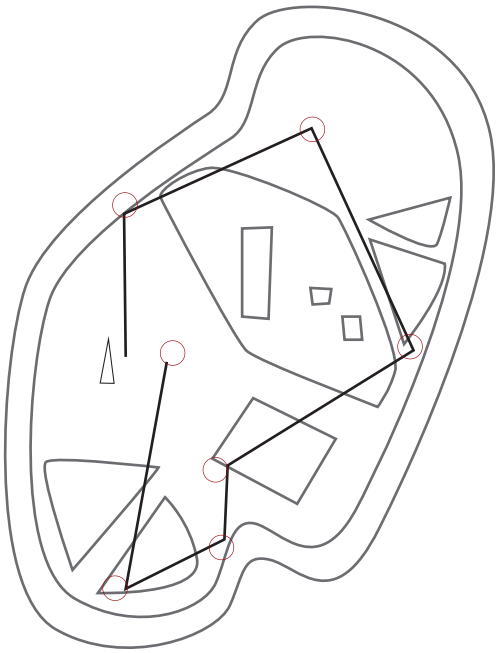
5. Carrera de orientación (30'/45')
Se forman equipos de dos alumnos (opción de agrupar de otra manera) y se les explica el funcionamiento de la carrera. Los equipos salen con dos minutos de diferencia y tienen un minuto para visualizar el mapa antes de salir. Existen dos mapas diferentes. Salen a la vez dos grupos, uno con el mapa A y otro con el mapa B.

Es muy importante establecer una hora de fin de la actividad con margen para corregir y realizan la síntesis de la clase.

La salida y llegada deben ser un mismo punto, un lugar fácil de ver y con fácil acceso desde cualquier lugar de la carrera. Puede ser céntrico o elevado para que en caso de cualquier contratiempo los alumnos puedan acceder al profesor con facilidad.

GRÁFICO

Por parejas



VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')
Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.



ANEXO 1

Ejemplo de hoja maestra de control del profesor

1. Si encesto consigo tres puntos. (Cód. 456)
2. Donde bebo agua cuando tengo sed y estoy en el patio. (Cód. 745)
3. Aquel sitio donde puedo dar clase de EF aunque esté lloviendo. (Cód. 852)
4. La puerta de la clase donde… (suenan notas, se hacen experimentos, hay muchos ordenadores). (Cód. 123)
5. Un árbol gigante solitario. (Cód. 754)
6. Por donde entro y salgo al instituto. (Cód. 462)
7. Donde guardan el material… (los de mantenimiento, los profes de EF…). (Cód. 111)
8. Esquina más al norte del IES. (Cód. 746)
9. Allí marco gol. (Cód. 166)
10. Puedo comprar un bocadillo. (Cód. 477)
11. Si hubiera un incendio por ahí tienen que bajar los de arriba… (Cód. 128)
12. Me puedo tumbar blandito cuando estoy en el gimnasio. (Cód. 444)
13. Si fuera agricultor estará allí… (huerto). (Cód. 747)
14. Hace un ruido terrible cada vez que cambiamos de clase. (Cód. 749)
15. Donde se aparcan las bicis. (Cód. 488)

Hoja de control

Nombre del equipo:
Integrantes del equipo:

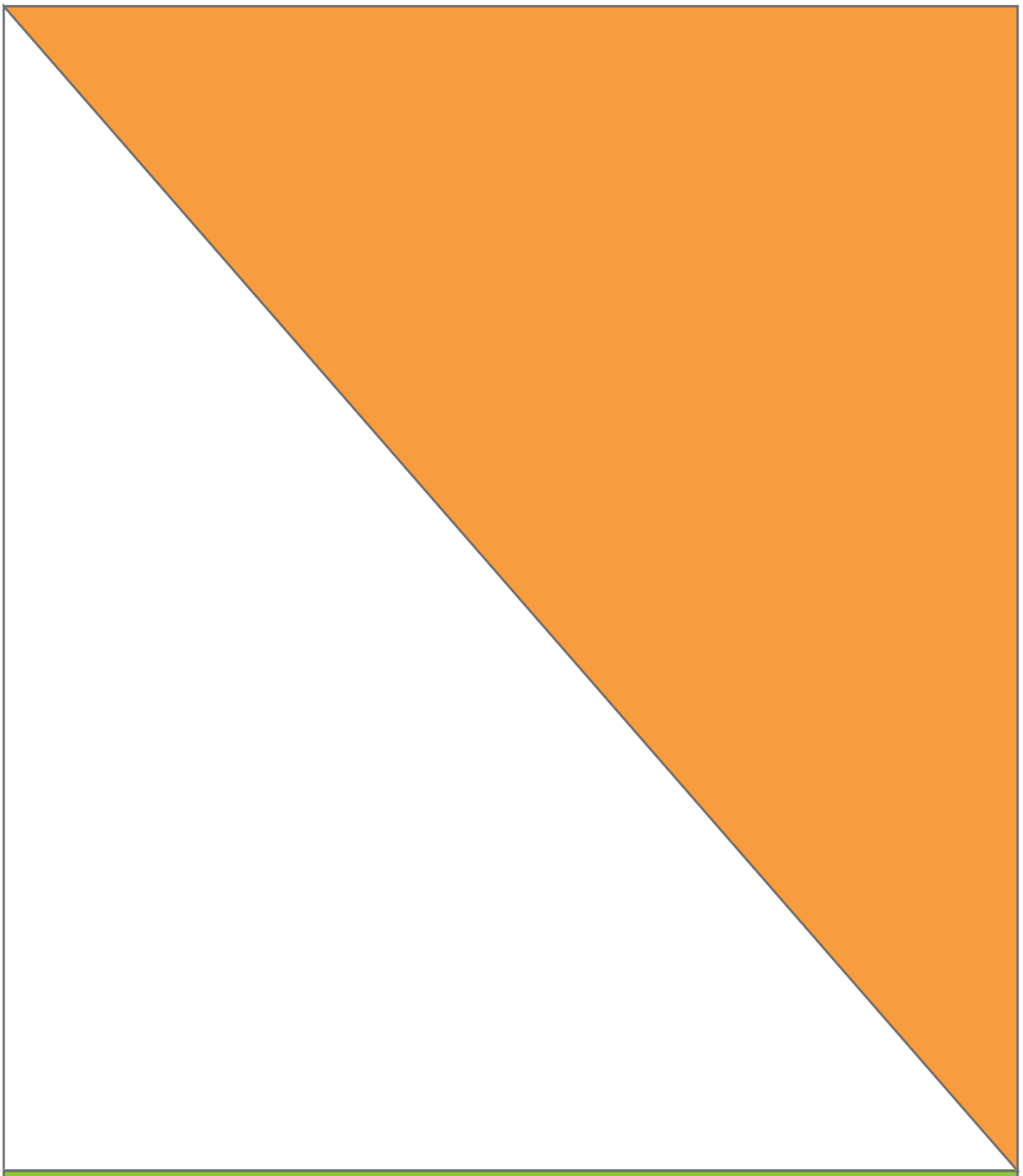
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Nº balizas correctas: _____

Puntuación (nº balizas/5): _____



ANEXO 2



1. Si encesto consigo tres puntos

CÓDIGO 456



ANEXO 3

Recorrido A

Nombre equipo

Integrantes

Hora de salida **Hora de llegada**

Pista: «Si encesto consigo tres puntos»

Empezar anotando código encontrado en el nº 1

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

Recorrido B

Nombre equipo

Integrantes

Hora de salida **Hora de llegada**

Pista: «Un árbol gigante solitario»

Empezar anotando código encontrado en el nº 1

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15



Ejemplo de recorridos para dar al profesor

RECORRIDO A

1. Lugar de la baliza. (Cód. 778)
Pista para siguiente baliza: «Donde los profes de EF guardan el material».

2. Lugar de la baliza: almacén de EF. (Cód. 741)
Pista para la siguiente baliza: «Hace un ruido terrible cada vez que cambiamos de clase».

3. Lugar de la baliza: al lado del timbre. (Cód. 963)
Pista para la siguiente baliza: «Si fuera portero de fútbol estaría allí… Más al este».

4. Lugar de la baliza: portería más al este. (Cód. 758)
Pista para la siguiente baliza: «Allí puedo hidratarme cuando estoy en el patio».

5: Lugar de la baliza: fuente del patio. (Cód. 444)
Pista para la siguiente baliza: «…»

Etc.

RECORRIDO B

1. Lugar de la baliza: árbol grande solitario que se encuentra en el jardín. (Cód. 585)
Pista para la siguiente baliza: «Un aula donde suenan melodías».

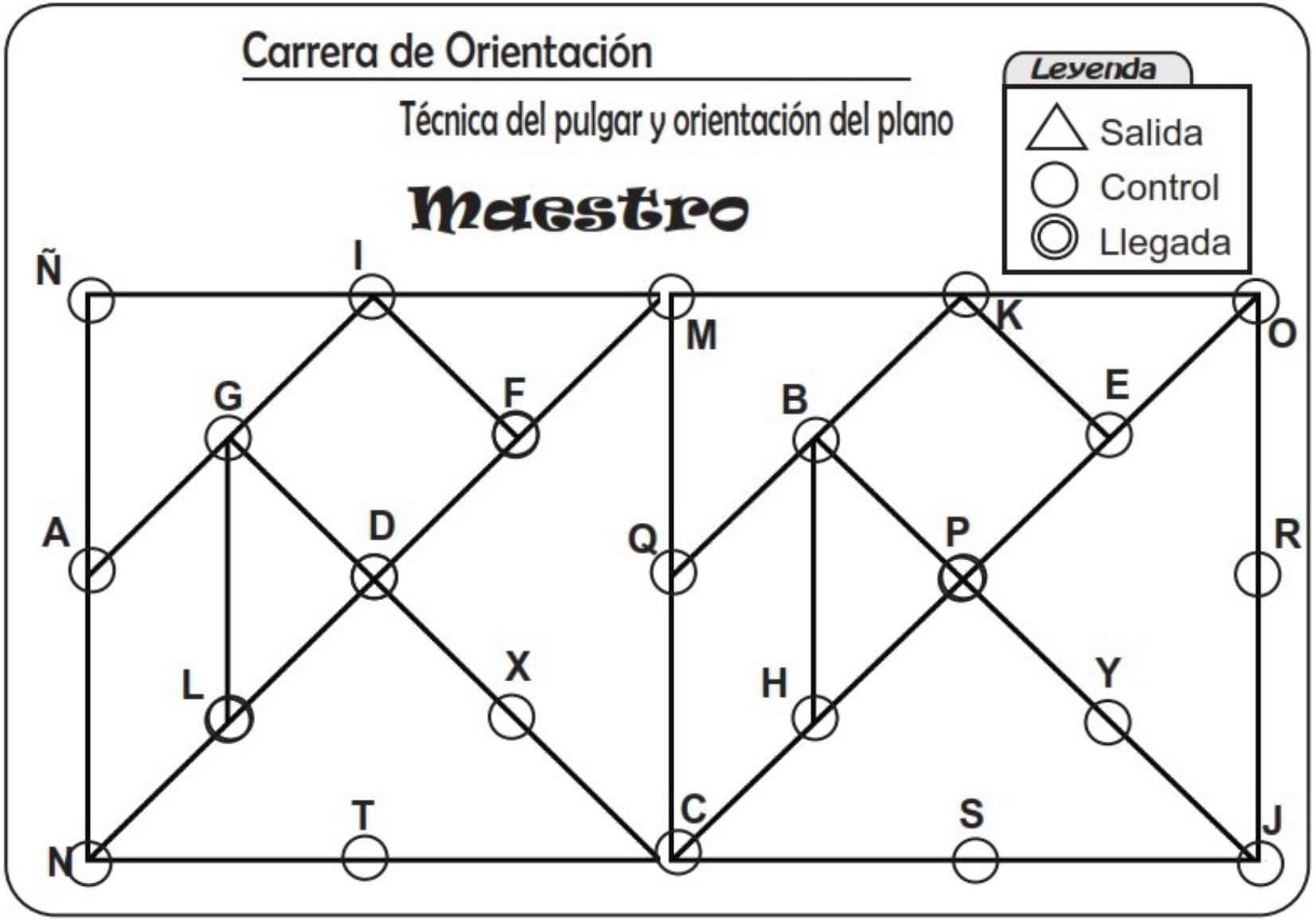
2. Lugar de la baliza: aula de Música. (Cód. 414)
Pista siguiente baliza: «Donde la gente guarda el dinero, al lado de la cafetería».

3. Lugar de la baliza: banco al lado de cafetería. (Cód. 731)
Pista siguiente baliza: «Puedo conseguir un punto, dos puntos o tres puntos. Más al norte».

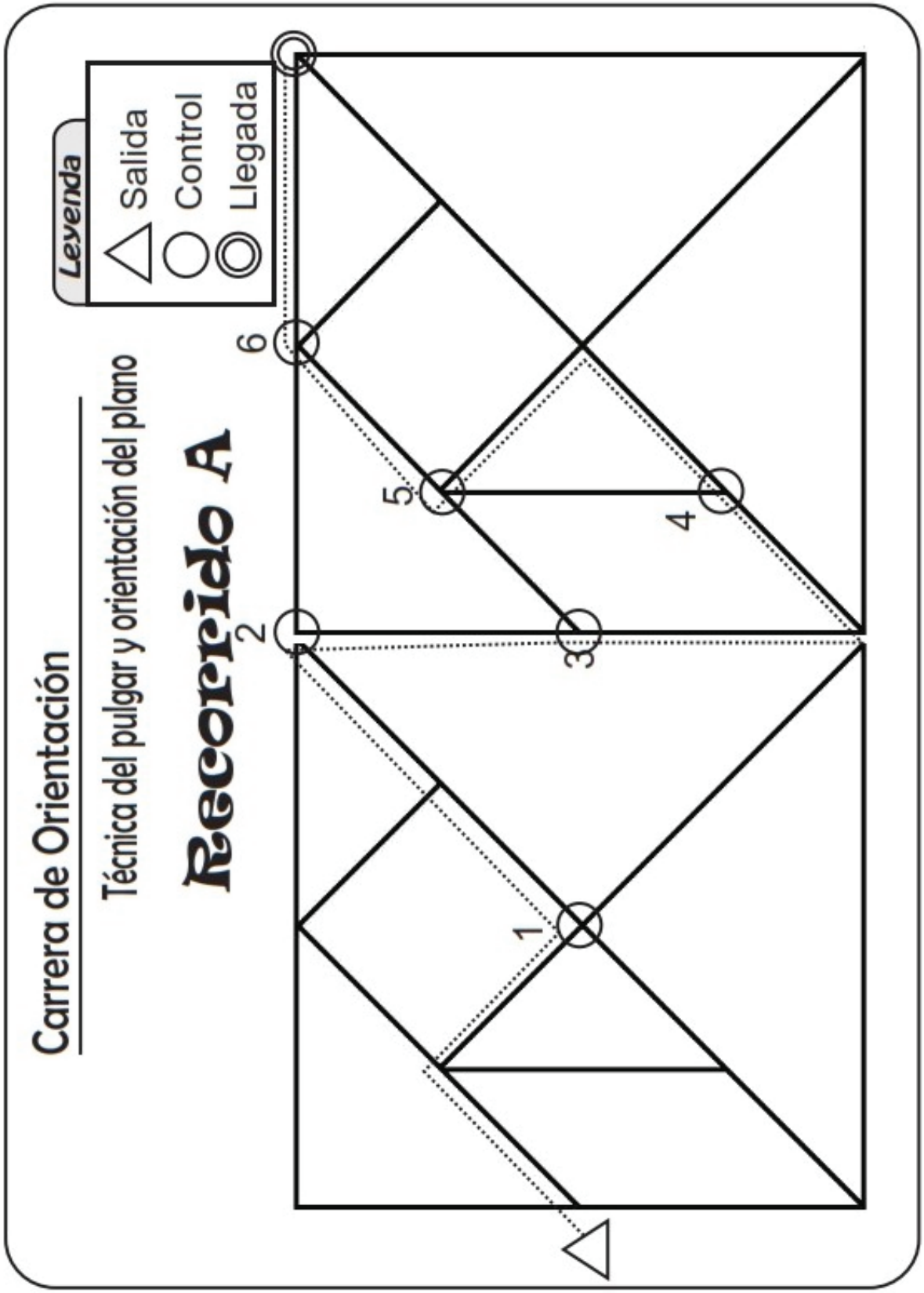
4. Lugar de la baliza: canasta más al norte. (Cód. 777)
Pista siguiente baliza: «…»

Etc.

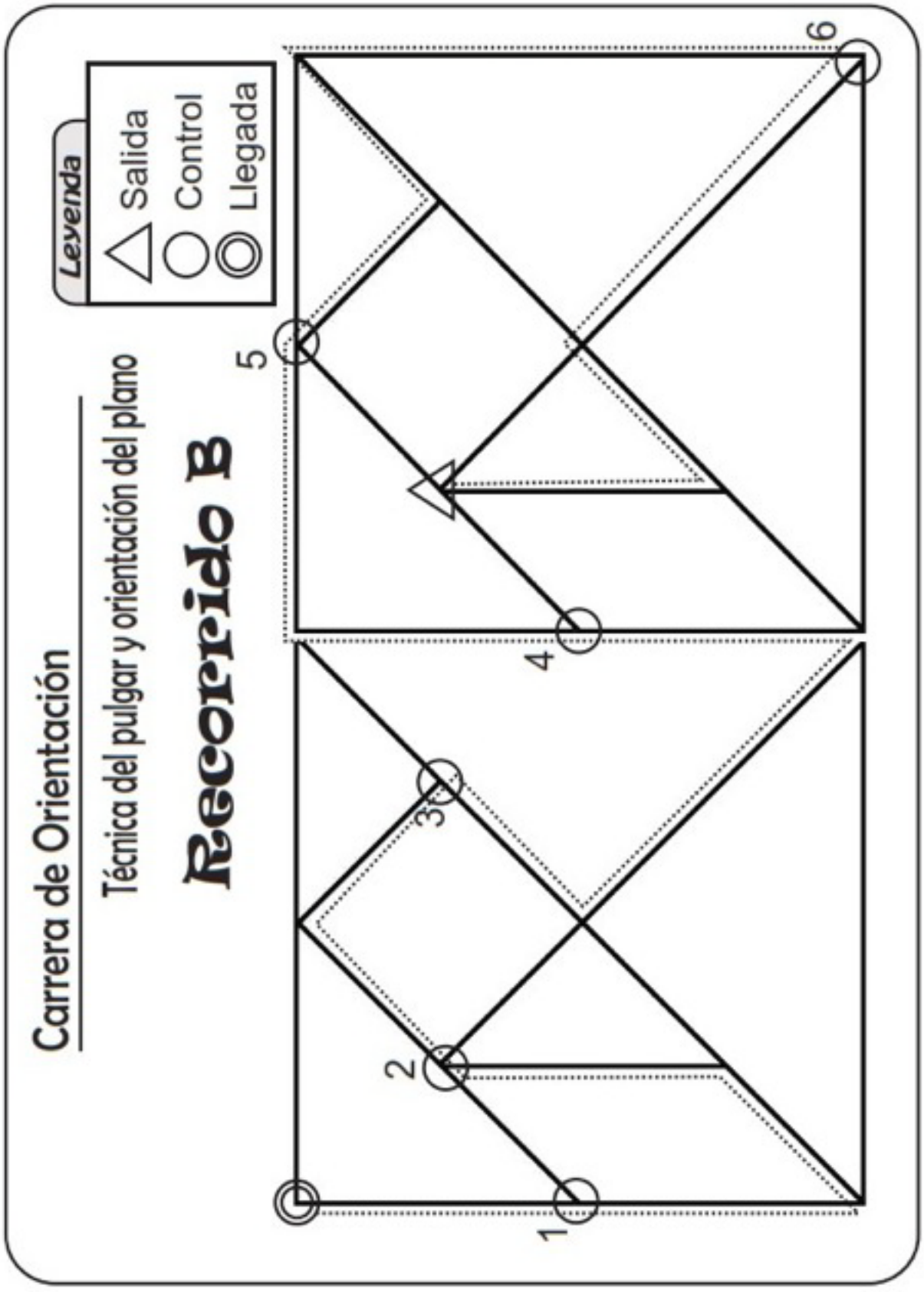



Carrera de Orientación
Técnica del pulgar y orientación del plano
Maestro
Leyenda
Salida
Control
Llegada
Ñ
I
M
K
O
G
F
B
E
A
D
Q
P
R
L
X
H
Y
T
C
S
J
N

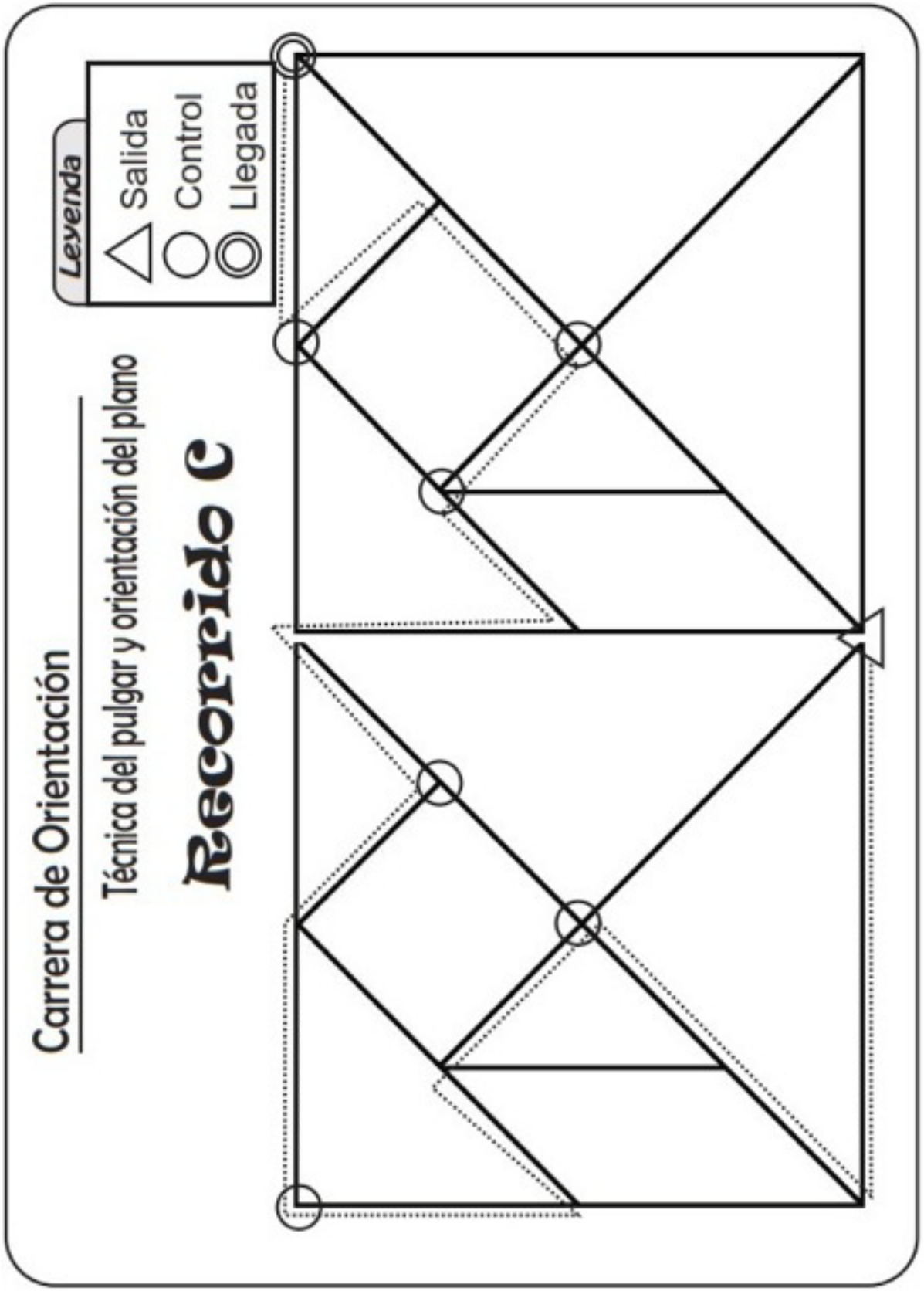
ANEXO 4


Carrera de Orientación
Técnica del pulgar y orientación del plano
Recorrido A
Leyenda
Salida
Control
Llegada
1
2
3
4
5
6

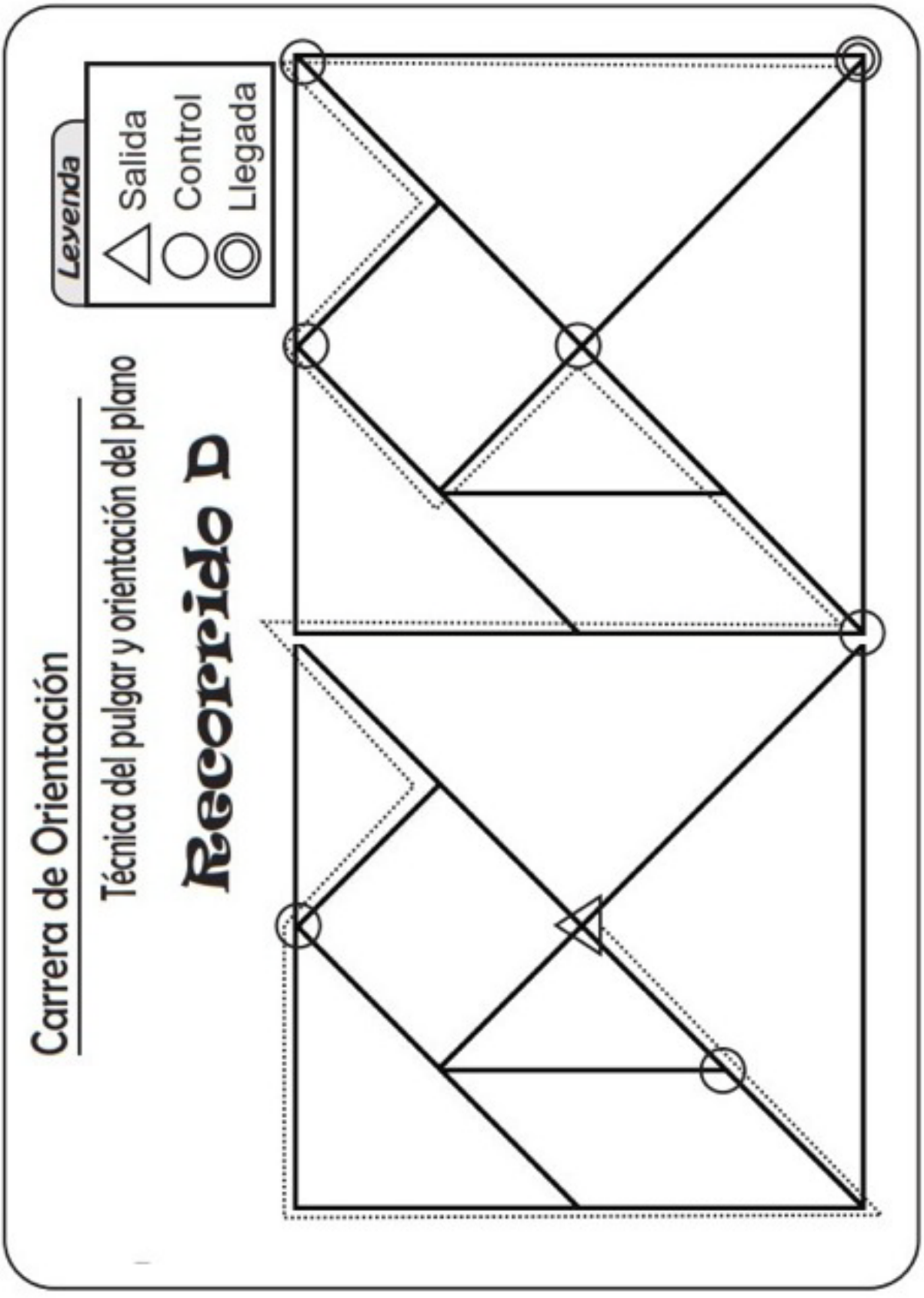
ANEXO 4


Carrera de Orientación
Técnica del pulgar y orientación del plano
Recorrido B
Leyenda
Salida
Control
Llegada
1
2
3
4
5
6

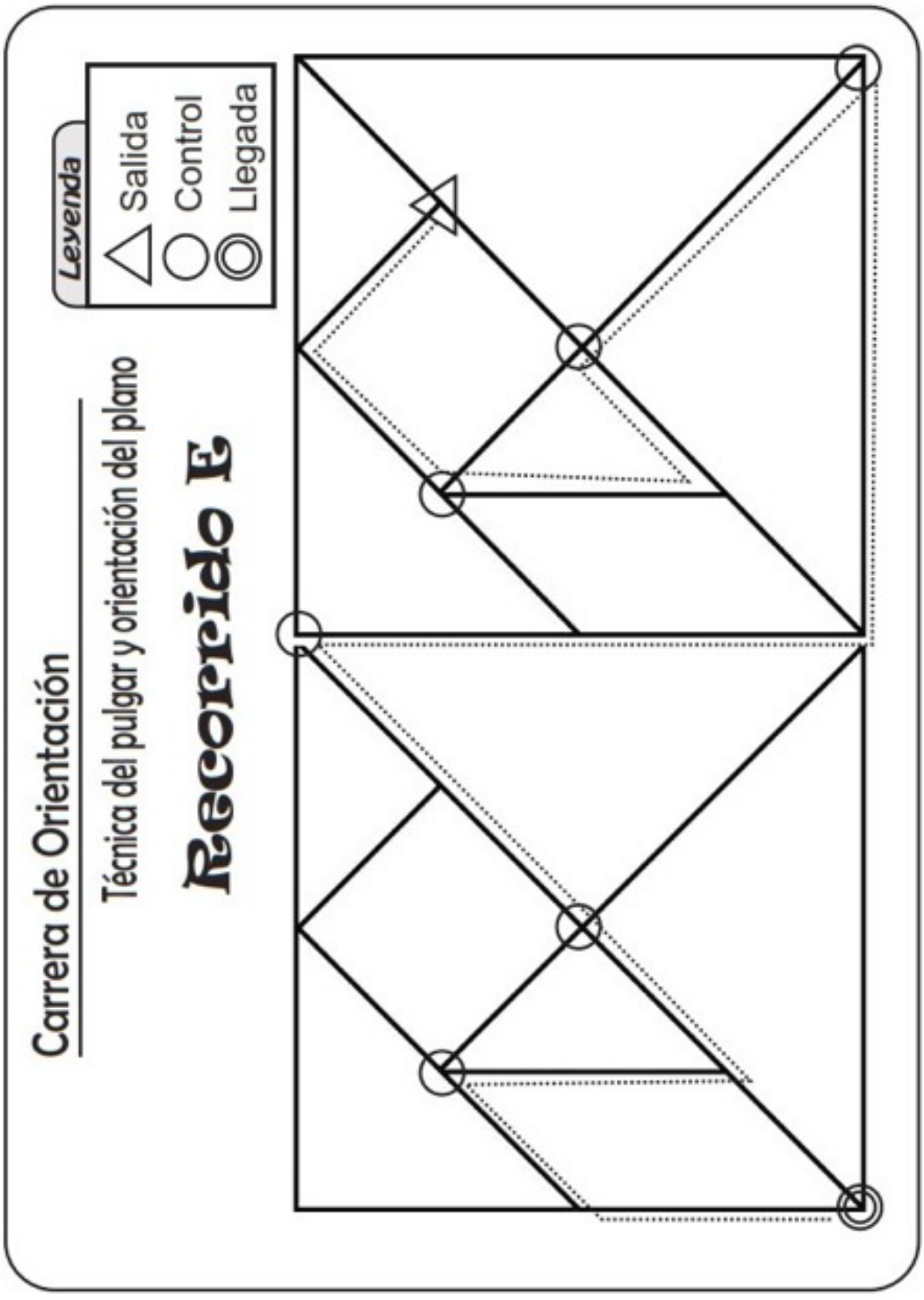
ANEXO 4


Carrera de Orientación
Técnica del pulgar y orientación del plano
Recorrido C
Leyenda
Salida
Control
Llegada

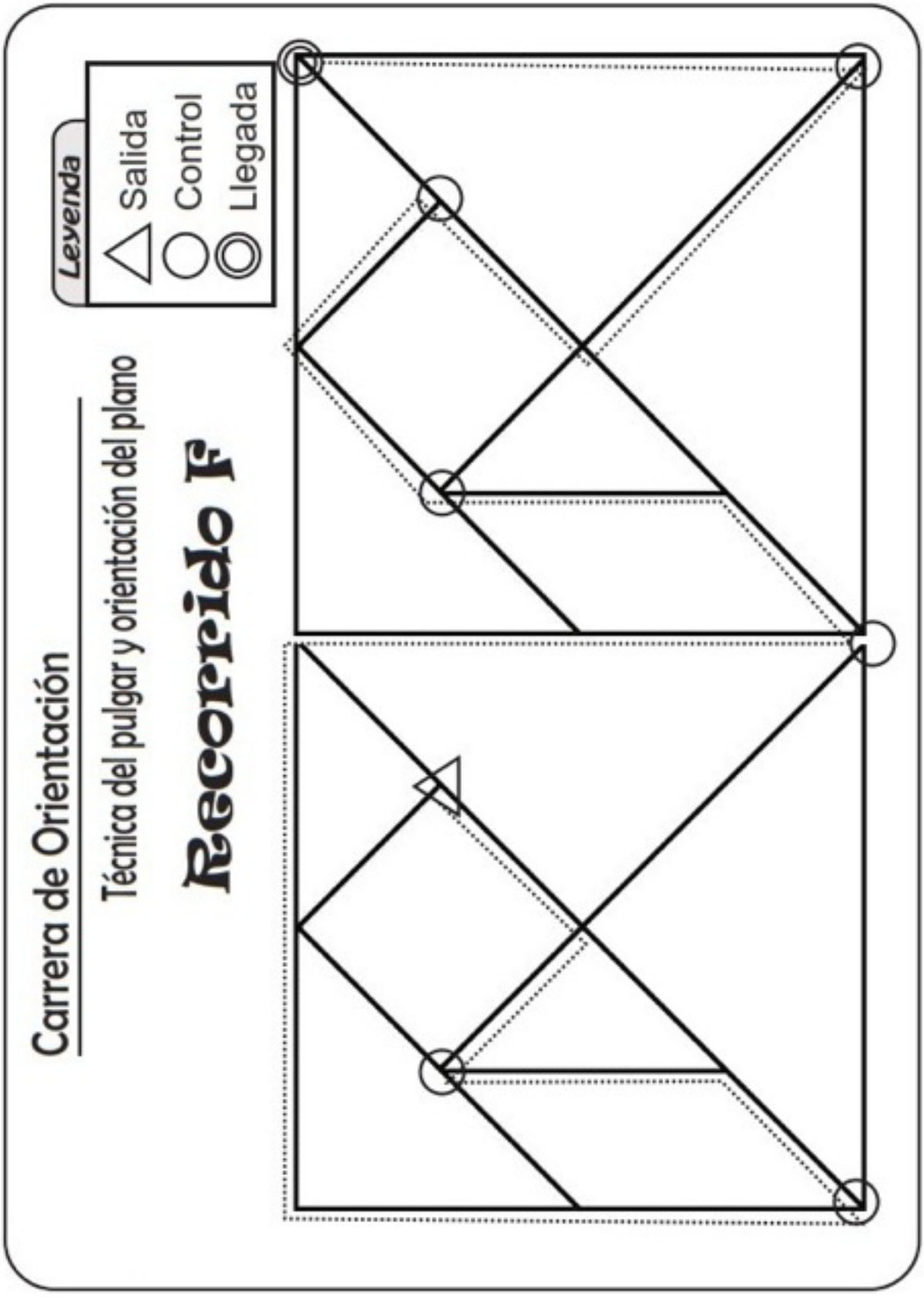
ANEXO 4


Carrera de Orientación
Técnica del pulgar y orientación del plano
Recorrido D
Leyenda
Salida
Control
Llegada

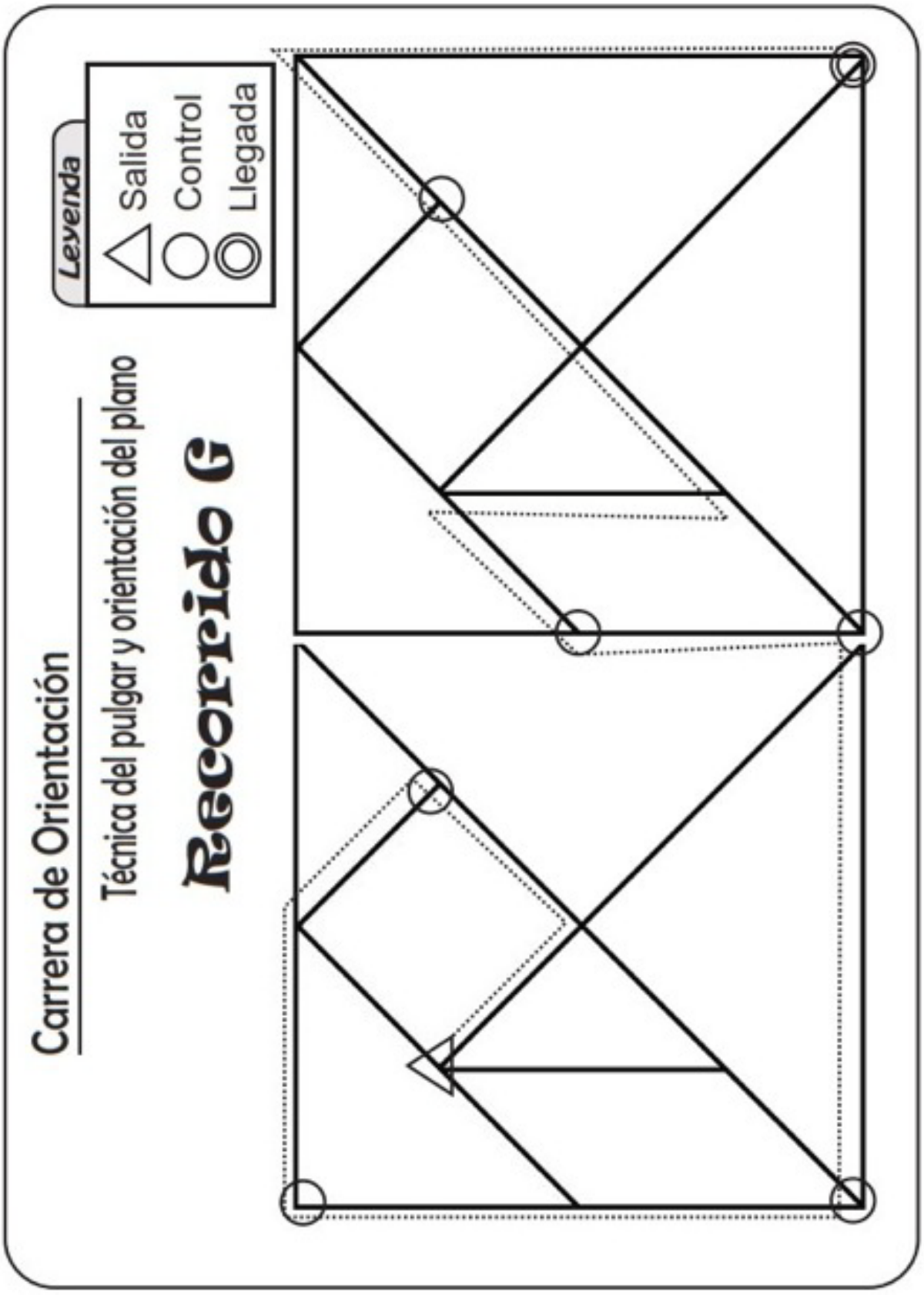
ANEXO 4


Carrera de Orientación
Técnica del pulgar y orientación del plano
Recorrido E
Leyenda
Salida
Control
Llegada

ANEXO 4


Carrera de Orientación
Técnica del pulgar y orientación del plano
Recorrido F
Leyenda
Salida
Control
Llegada

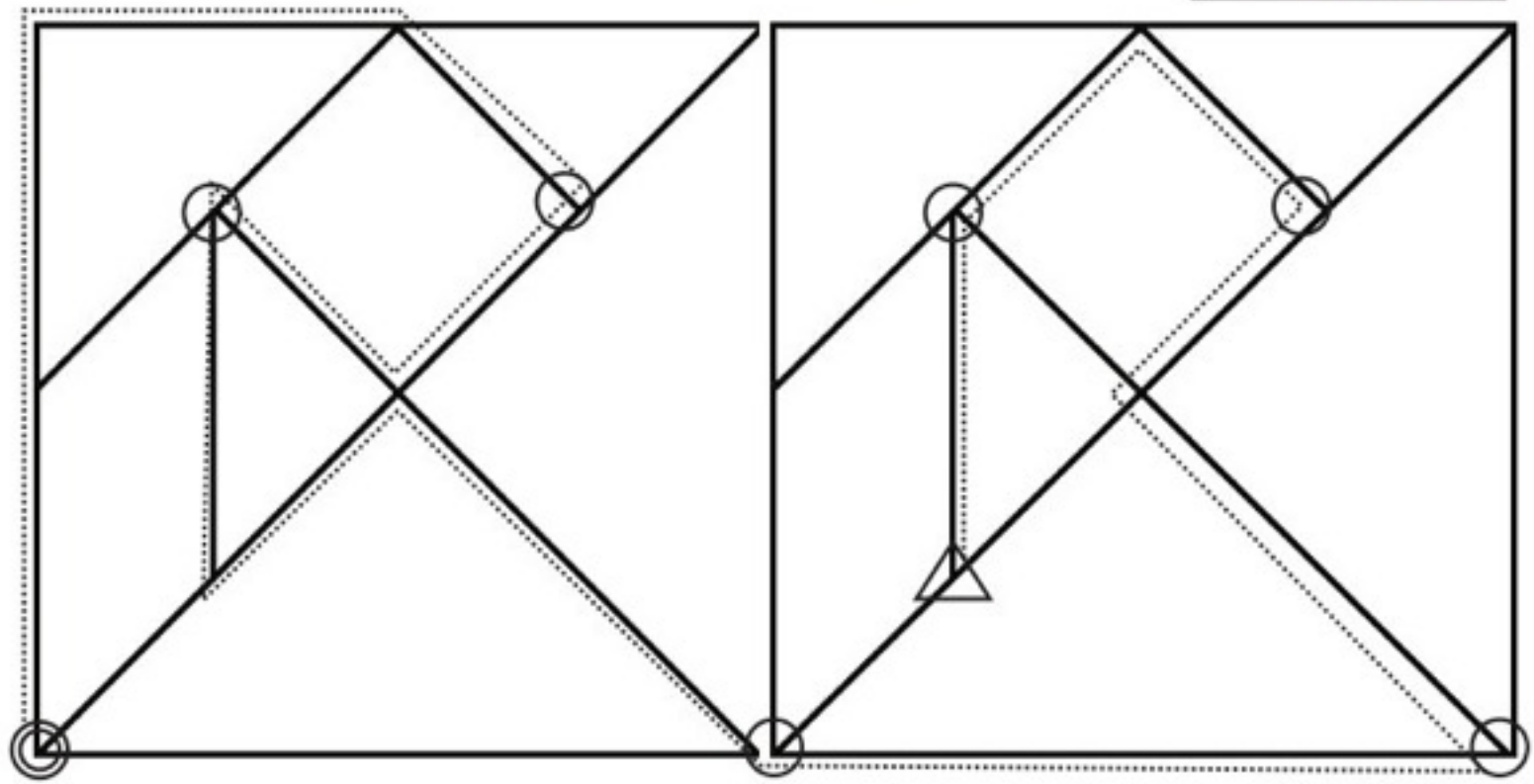
ANEXO 4


Carrera de Orientación
Técnica del pulgar y orientación del plano
Recorrido G
Leyenda
Salida
Control
Llegada

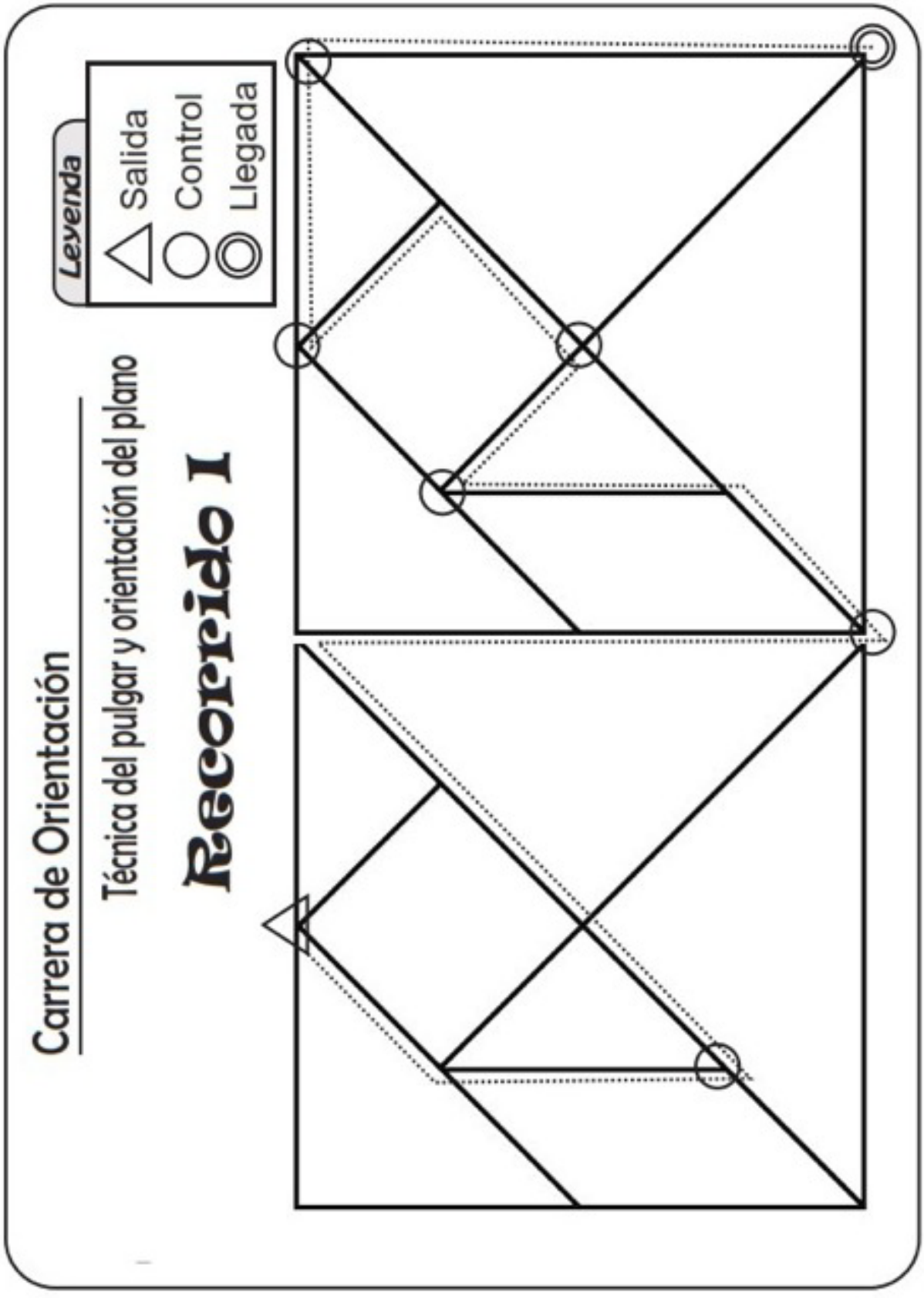
Carrera de Orientación

Técnica del pulgar y orientación del plano

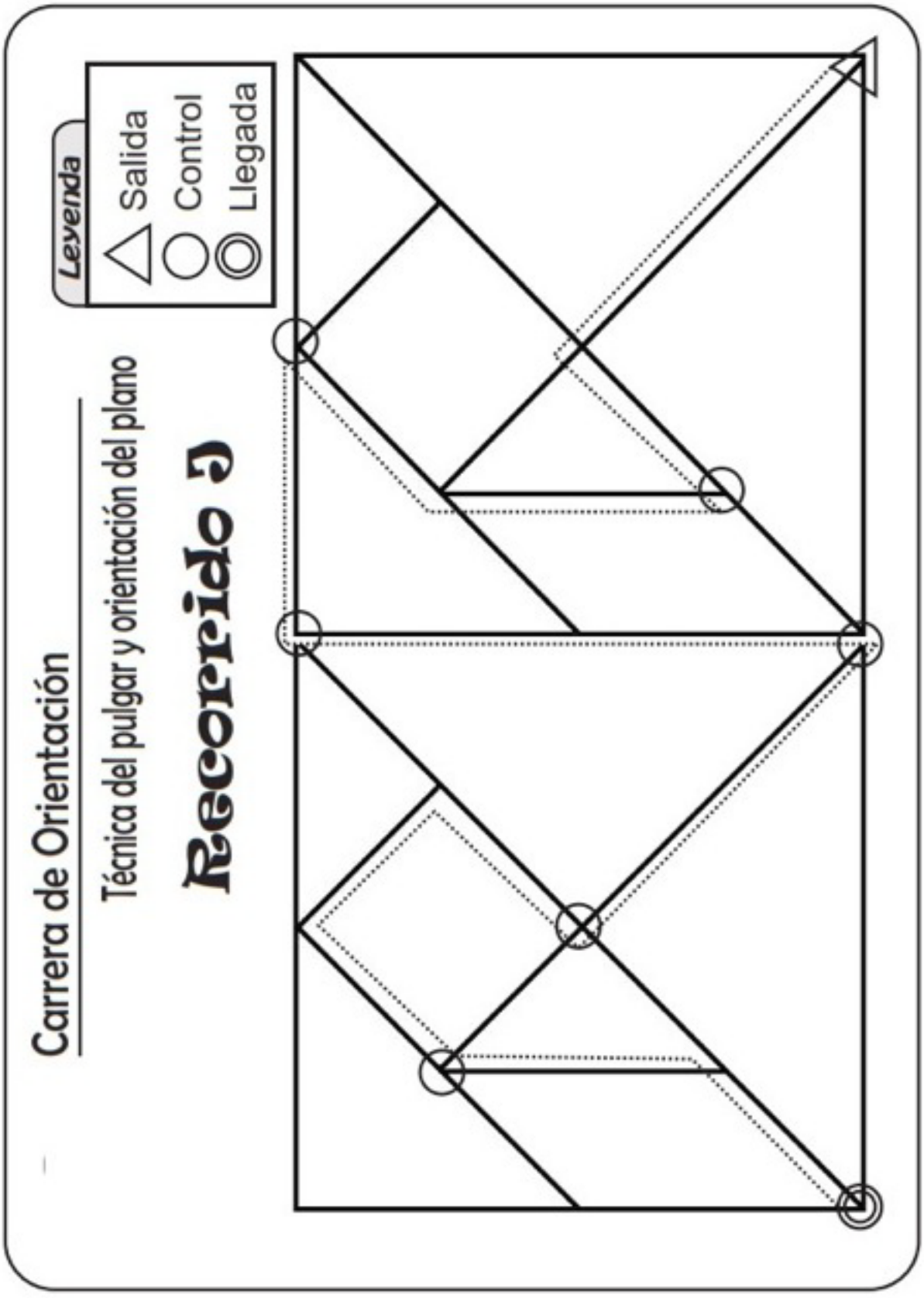
Recorrido H



ANEXO 4


Carrera de Orientación
Técnica del pulgar y orientación del plano
Recorrido I
Leyenda
Salida
Control
Llegada

ANEXO 4


Carrera de Orientación
Técnica del pulgar y orientación del plano
Recorrido 3
Leyenda
Salida
Control
Llegada

ANEXO 5

BALIZA 1

1. MÁLAGA → ALMERÍA

2. BARCELONA → NUEVA YORK

3. VALLADOLID → LEÓN

4. CÁCERES → LISBOA

5. A CORUÑA → BERLÍN

6. EL CAIRO → LUGO

7. PONTEVEDRA → MELILLA

8. KIEV → ANKARA

9. OTTAWA → CHICAGO

10. MUNICH → SANTIAGO



ANEXO 5

BALIZA 2

1. SANTIAGO → CARACAS

2. ALMERÍA → LAS PALMAS

3. VALLADOLID → SEVILLA

4. CÁCERES → BURGOS

5. A CORUÑA → SANTIAGO DE CHILE

6. EL CAIRO → BRUSELAS

7. PONTEVEDRA → ATENAS

8. KIEV → CUENCA

9. OTTAWA → LA HABANA

10. MUNICH → TRÍPOLI



ANEXO 5

BALIZA 3

1. TRÍPOLI → ALEJANDRÍA
2. CARACAS → QUITO
3. LAS PALMAS → TENERIFE
4. SEVILLA → VALENCIA
5. BURGOS → SAN SEBASTIÁN
6. SANTIGO DE CHILE → ROMA
7. BRUSELAS → PEKÍN
8. ATENAS → AMSTERDAM
9. CUENCA → SORIA
10. LA HABANA → BRASILIA



ANEXO 5

BALIZA 4

1. BRASILIA → BOGOTÁ
2. ALEJANDRÍA → JAKARTA
3. QUITO → ASUNCIÓN
4. TENERIFE → MADRID
5. VALENCIA → GUADALAJARA
6. SAN SEBASTIÁN → BUENOS AIRES
7. ROMA → VITORIA
8. PEKÍN → MOSCÚ
9. AMSTERDAM → OSLO
10. SORIA → SEGOVIA



ANEXO 5

BALIZA 5

1. SEGOVIA → NAIROBI
2. BOGOTÁ → MONTEVIDEO
3. JAKARTA → CHENGDÚ
4. ASUNCIÓN → LOS ÁNGELES
5. MADRID → KABUL
6. GUADALAJARA → TOLEDO
7. BUENOS AIRES → IBIZA
8. VITORIA → PALENCIA
9. MOSCÚ → PAMPLONA
10. OSLO → LOGROÑO



ANEXO 5

BALIZA 6

1. LOGROÑO → CASTELLÓN
2. NAIROBI → LONDRES
3. MONTEVIDEO → REYKJAVIV
4. CHENGDÚ → PRAGA
5. LOS ÁNGELES → VANCOUVER
6. KABUL → BILBAO
7. TOLEDO → SANTANDER
8. IBIZA → TARRAGONA
9. PALENCIA → OURENSE
10. PAMPLONA → OVIEDO



ANEXO 5

BALIZA 7

1. OVIEDO → ZAMORA
2. CASTELLÓN → ESTOCOLMO
3. LONDRES → BADAJOZ
4. REYKJAVIV → WELINGTON
5. PRAGA → ESTAMBUL
6. VANCOUVER → SEÚL
7. BILBAO → LLEIDA
8. SANTANDER → DUBLÍN
9. TARRAGONA → GRANADA
10. OURENSE → MENORCA



ANEXO 5

BALIZA 8

1. MENORCA → CÁDIZ
2. ZAMORA → JAÉN
3. ESTOCOLMO → HELSINKI
4. BADAJOZ → TERUEL
5. WELINGTON → SYDNEY
6. ESTAMBUL → GAZA
7. SEÚL → ULAN BATOR
8. LLEIDA → GIRONA
9. DUBLÍN → MALLORCA
10. GRANADA → 10. CÓRDOBA



ANEXO 5

BALIZA 9

1. CÓRDOBA → ANTEQUERA (MÁLAGA)
2. CÁDIZ → ÁVILA
3. JAÉN → HUELVA
4. HELSINKI → VARSOVIA
5. TERUEL → ZARAGOZA
6. SYDNEY → ANTANANARIVO
7. GAZA → MILÁN
8. ULAN BATOR → SAN PETESBURGO
9. GIRONA → ANDORRA
10. MALLORCA → ALICANTE



ANEXO 5

BALIZA 10

1. ALICANTE → BARCELONA

2. ANTEQUERA (MÁLAGA) → VALLADOLID

3. ÁVILA → CÁCERES

4. HUELVA → A CORUÑA

5. VARSOVIA → EL CAIRO

6. ZARAGOZA → PONTEVEDRA

7. ANTANANARIVO → KIEV

8. MILÁN → OTAWA

9. SAN PETESBURGO → MUNICH

10. ANDORRA → MÁLAGA

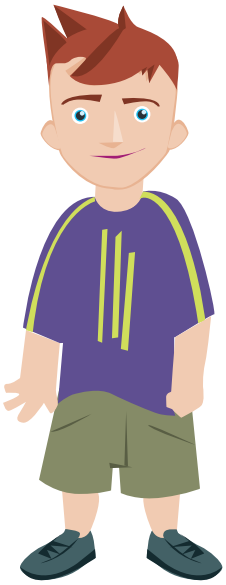


HOJA MAESTRA PROFESOR

SALIDA	LLEGADA
MÁLAGA	ANDORRA
SANTIAGO	MUNICH
TRÍPOLI	CHICAGO
BRASILIA	LA HABANA
SEGOVIA	SORIA
LOGROÑO	OSLO
OVIEDO	PAMPLONA
MENORCA	ORENSE
CÓRDOBA	GRANADA
ALICANTE	MALLORCA



KM DE SALUD: CORRIENDO POR EL CAMINO DE SANTIAGO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

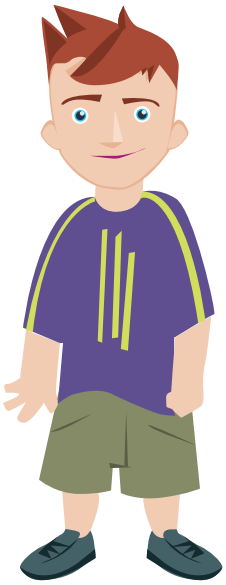
JUSTIFICACIÓN

La resistencia se considera un contenido clásico dentro de las programaciones que desarrollamos en Secundaria. Esta unidad nos brinda la oportunidad de tratar la especial vinculación que existe entre la resistencia y la salud así como diversos contenidos actitudinales como el esfuerzo, la voluntad o la participación en tareas grupales con objetivos comunes.

La participación en esta U.D. permite al alumno experimentar un programa básico de entrenamiento y comprobar los cambios a medio plazo que se van produciendo en su rendimiento.



KM DE SALUD: CORRIENDO POR EL CAMINO DE SANTIAGO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A. Conocer y practicar el calentamiento específico para una sesión de carrera.
B. Valorar la mejora de la técnica de carrera como un aspecto importante que condiciona la eficiencia en la carrera.
C. Mejorar la técnica de carrera a través del conocimiento y la práctica de ejercicios.
D. Mejorar la resistencia aeróbica mediante la utilización de métodos continuos de entrenamiento.
E. Conocer y practicar los estiramientos adecuados después de la sesión de carrera.
F. Aprender a medir la frecuencia cardiaca y su relación con la intensidad del ejercicio.
G. Controlar la intensidad del ejercicio utilizando la frecuencia cardiaca.
H. Ser capaz de controlar el ritmo de carrera a través del uso del cronómetro.
I. Desarrollar estrategias de motivación para conseguir alcanzar un objetivo.
J. Conocer el Camino de Santiago y sus posibilidades recreativas y culturales.

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia en comunicación lingüística. (CML)
Competencia matemática. (CM)
Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. (CIMF)
Tratamiento de la información y competencia digital. (TICD)
Competencia social y ciudadana. (CSC)
Competencia cultural y artística. (CCA)
Aprender a aprender. (AA)
Autonomía e iniciativa personal. (AIP)

CML	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	AA	AIP
	x	x	x	x			

(actualmente en vigor mediante "ORDEN ECI/2220/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria.")

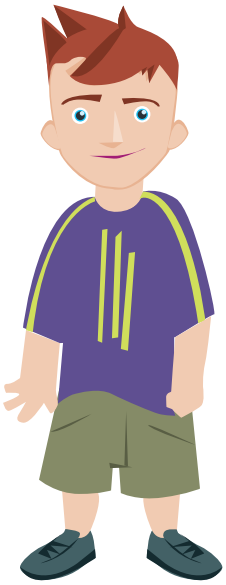
BLOQUES DE CONTENIDOS

CF y salud	Juegos y deportes	Expresión corporal	Actividades M. Natural
X	X		X






KM DE SALUD: CORRIENDO POR EL CAMINO DE SANTIAGO



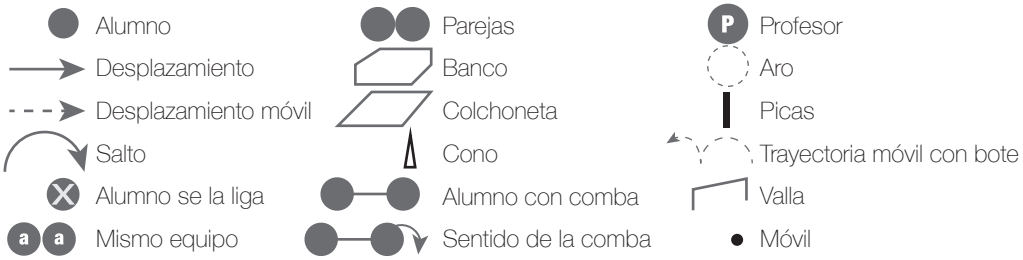
UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

CONTENIDOS

Técnica de carrera.
Cálculo de la frecuencia cardiaca.
Manejo, clasificación y evaluación de datos.
Desarrollo de las capacidades físicas básicas: resistencia y flexibilidad.

METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.
Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.
Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



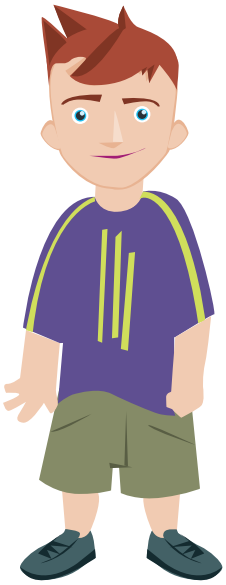
Estrategias para trabajar la autonomía del alumnado
Durante el calentamiento: A partir de una determinada sesión pedirles que realicen 10 ejercicios de técnica de carrera de los que se han realizado en sesiones anteriores como parte del calentamiento.

Antes de la carrera: Negociar con cada alumno el número de vueltas que están dispuestos a dar ese día, calcular el tiempo de paso en cada vuelta que supone el objetivo propuesto y recordarles las estrategias de conteo de vueltas que podemos utilizar.

En los estiramientos: Desde la primera sesión y en grupos de 4-6 perso-



KM DE SALUD: CORRIENDO POR EL CAMINO DE SANTIAGO



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

nas pedirles que realicen de forma autónoma los estiramientos propuestos en la tabla 1 (Anexo 5).

Al salir de la clase: Recordarles que para mejorar realmente su resistencia aeróbica deben repetir esa sesión de carrera en cualquier momento de la semana. Registrar sus datos y realizar los trabajos de aplicación establecidos al principio de la unidad didáctica.

Estrategias de motivación

En esta unidad didáctica, como en otras, existirá una gran diversidad de niveles de resistencia aeróbica, competencia motriz, motivación, etc. entre el alumnado. Los intereses personales, los objetivos que pueden llegar a alcanzar y las estrategias de motivación serán, sin duda, variables que cualquier profesor sabrá manejar para conseguir acercar el contenido a sus alumnos.

Presentamos algunas **estrategias** que podemos utilizar **para conseguir que los alumnos se esfuercen en estos días de clase que van a dedicar a correr.**

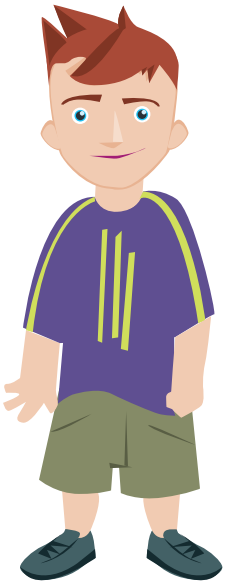
Competición: Podemos organizar una competición entre clases y utilizar para ello, por ejemplo, el Camino de Santiago como terreno de juego. La idea es que cada alumno corra durante veinte minutos y cuente el número de vueltas que completa en ese tiempo. Luego se calculará su distancia recorrida y se sumará al marcador general de la clase. Cuando varias clases compitan entre ellas para ver qué grupo llega antes a la meta, podemos asignar una serie de premios colectivos en función del puesto que consigan al final de la competición. La organización de esta competición supondrá para el docente realizar una serie de cálculos que permitan que todas las clases compitan en igualdad de condiciones, independientemente del número de alumnos matriculados en cada clase. Un tablón de competición o un blog pueden ayudarnos también a poner un mapa e ir siguiendo el recorrido que están realizando.

Establecimiento de objetivos: Cuando tenemos alumnos que en la sesión de evaluación inicial no hayan alcanzado los 20 minutos corriendo podemos negociar con ellos la siguiente ayuda: si corremos en un campo de fútbol, se puede establecer uno de los fondos como el único sitio donde pueden ponerse a caminar. El primer día podrán hacerlo 3 veces a lo largo de los 20 minutos. El siguiente día solo podrán pararse 2 veces. La ayuda será reducida hasta que dejen de necesitarla.

Tablón de resultados: Bien en un blog o bien en el tablón del gimnasio, deberemos publicar semanalmente los resultados de cada clase. También tiene cierta utilidad publicar en ese tablón al alumno que más haya mejorado de una semana a otra su marca total o a los mejores alumnos y alumnas de cada clase.

2x1: Si queremos darle más emoción y dinamismo a la competición entre clases podemos utilizar el recurso del 2x1 en una o más sesiones. Consiste en establecer una condición especial a cumplir durante una de las sesiones





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

por parte del grupo de clase. El profesor, a cambio, multiplicará por 1,5 o 2 los kilómetros del grupo que ha cumplido esa condición. Los grupos que cumplan las condiciones establecidas obtendrán un notable aumento de kilómetros para la clasificación final. A continuación presentamos una serie de condiciones que hemos probado con nuestros alumnos aunque cada profesor, a buen seguro, será capaz de pensar otras opciones que se ajusten más a su programación o a las características de su centro y sus alumnos:

- 2x1 si todos los alumnos de la clase son capaces de recorrer al menos 3 km, o la distancia que se considere oportuna. Atendiendo a nuestra experiencia, esta condición introduce cierta presión a los alumnos que no han conseguido acabar los 20 minutos sin pararse.
- 2x1 si todos los alumnos de la clase son capaces de mejorar su mejor marca personal. Esta condición empuja a todos los alumnos pero, especialmente, a aquellos que corren cerca de su límite. En esta sesión convendría prestar especial atención a la medición y conteo de las vueltas pues, a veces, aparecen casos de alumnos que tratan de hacer trampas. Un recurso eficaz para prevenirlas es darles un crono al empezar a correr y marcarles exactamente el tiempo que tienen que tardar en cada vuelta para conseguir su objetivo. En solo unas vueltas veremos si son capaces de seguir ese ritmo.

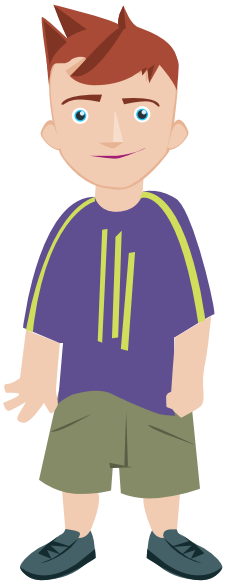
RECURSOS MATERIALES

Conos, cronómetros.
Si fuera accesible para el alumnado se pueden utilizar aplicaciones para los teléfonos móviles que permiten definir la distancia recorrida, velocidad, ritmo, etc. Existen multitud de ellas gratuitas con estas funciones y su uso nos parece, por experiencia, un elemento motivador para el alumnado.
Ficha de enseñanza recíproca (Anexo 2).
Ficha para dibujar los ejercicios de técnica de carrera (Anexo 3).
Ficha de registro de datos (Anexo 4).
Ficha de estiramientos para la parte final de la sesión (Anexo 5).
Listado de ciudades de los diferentes caminos que existen para la sesión 1 (Anexo 6).
Pistas para sesión 1 (Anexo 7).
Recursos on-line:
Blog del profesor.
Aplicación para hoja de cálculo, para el profesor, en teléfono móvil o tablet.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
A. Mejorar la resistencia aeróbica.
B. Experimentar un programa sencillo de mejora de la condición física.
C. Correr 20 minutos sin detenerse.
D. Medir la frecuencia cardiaca y establecer el ritmo de carrera asociado a su





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

zona de actividad.
E. Conocer y ejecutar 10 ejercicios para la mejora de la técnica de carrera.
F. Conocer y ejecutar 10 ejercicios de estiramiento.

• Todos los alumnos que hayan participado en la actividad todos los días de clase y hayan completado todas las sesiones según los acuerdos con el profesor tienen un 9 en esta unidad didáctica. Si entregan las fichas de trabajo encomendadas para casa obtendrían un punto más y sacarían un 10.
• Los alumnos que no cumplan los criterios establecidos por el profesor tienen que realizar el test de valoración de la resistencia escogido por el departamento y serán calificados según baremo. Criterios que se pueden considerar como mínimos: asistir todos los días a clase y participar y correr todos los días atendiendo al objetivo individual establecido al principio de la sesión. Se permitirá una falta justificada.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Observación sistemática. Hoja de registro del profesor (Anexo 1).
B. Test 20 minutos.
C. Hoja de registro del alumno (Anexo 4).
D. Pruebas prácticas y preguntas en examen teórico.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Descubriendo el Camino de Santiago. **Breve descripción:** Presentación de la U.D. Juego de resistencia y memoria para conocer algo más el Camino de Santiago. Cálculo de la frecuencia cardiaca. Estiramientos.

Sesión 2: Conocemos nuestra técnica de carrera. **Breve descripción:** 15 ejercicios de técnica de carrera. Práctica de 15 minutos de carrera continua. Fichas de enseñanza recíproca para evaluar la técnica de carrera del compañero. Cálculo de la frecuencia cardiaca. Estiramientos.

Sesión 3: Conocemos nuestro nivel inicial. **Breve descripción:** Explicación de la actividad del Camino de Santiago.15 ejercicios de técnica de carrera. Establecimiento de objetivos por grupos de nivel. Práctica de 20 minutos de carrera continua. Conteo de vueltas. Cálculo de la frecuencia cardiaca.

Sesiones 4, 5, 6, 7: Desarrollamos nuestra resistencia. **Breve descripción:** Selección de ejercicios de técnica de carrera. Práctica autónoma. Establecimiento de objetivos por grupos de nivel. Práctica de 20 minutos de carrera continua. Conteo de vueltas. Cálculo de la frecuencia cardiaca. Registro de datos. Estiramientos.

Sesión 8: Llegada a Santiago de Compostela. **Breve descripción:** Evaluación del nivel alcanzado. Práctica de 20 minutos de carrera continua. Asamblea y puesta en común.






DESCUBRIENDO EL CAMINO DE SANTIAGO

SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Practicar el calentamiento específico para la carrera (A,B)
Conocer aspectos el Camino de Santiago y sus posibilidades recreativas y culturales. (J)
Medir la frecuencia cardiaca al finalizar el ejercicio (D,F,G,H)

CONTENIDOS

Juego de pistas.
Características culturales y geográficas del Camino de Santiago.
Cálculo de la frecuencia cardiaca.
Estiramientos.

MATERIALES

Se entregará a los alumnos para trabajo en casa la ficha de registro de datos (Anexo 4), hoja de datos interesantes sobre el Camino de Santiago (Anexo 7).

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

CALENTAMIENTO

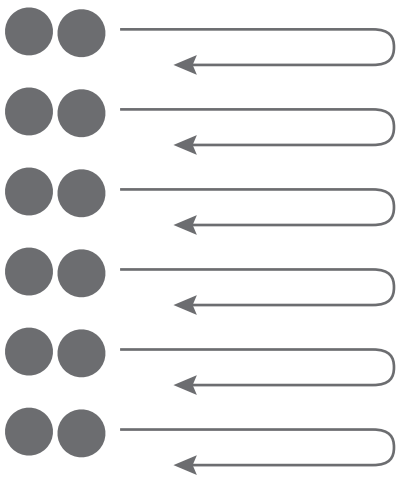
1. Acogida (7'/7')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar. Presentación de la unidad, objetivos, estrategias, forma de trabajar, criterios de evaluación.

En círculo



2. Calentamiento (8'/15')
Los alumnos hacen 4 minutos de carrera suave alrededor del circuito de carrera establecido. Posteriormente harán filas y realizarán dirigidos por el profesor una batería de ejercicios de técnica de carrera a lo largo de 20 metros. La vuelta será al trote.

Por parejas





DESCUBRIENDO EL CAMINO DE SANTIAGO

SESIÓN 1.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

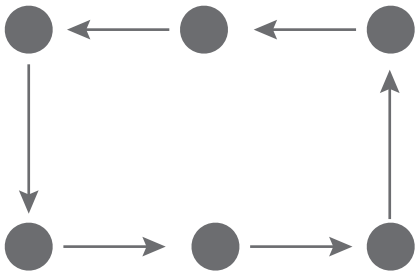
3. Corriendo por la historia del Camino (15'/30')

Los alumnos comienzan a dar vueltas, cada uno a su ritmo. Cada vez que pasen por delante del profesor, el alumno dirá el número de vueltas que lleva, y en función de ello el profesor le irá dando la pista 1, la 2 o la que corresponda. Una serie de pistas con información del camino de Santiago (ver Anexo 7).

Cuantas más vueltas den, más información recibirán. Los alumnos tienen que ir memorizando esa información.

Si un alumno se para debe seguir caminando y puede volver a correr para recibir más información.

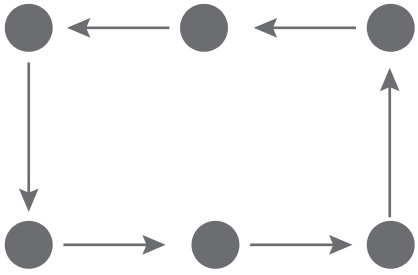
Por parejas



4. En busca de la ciudad perdida (8'/38')

En tres grupos, cada uno es un color. Cada grupo debe buscar 10 nombres de ciudades (de los diferentes caminos de Santiago que existen) escondidas por el patio que estén identificadas con el color de su grupo (se pueden imprimir, colorear o subrayar). Después las llevarán hasta el profesor.

En 3 grupos



5. Un poco de geografía (7'/45')

En función del camino que haya tocado a cada grupo, se ordenarán las 10 ciudades por el orden de paso. Gana el primer equipo que lo haga de forma correcta. Solo tienen tres intentos. Se pegarán en alguna zona del gimnasio o del patio para observar y comparar los diferentes caminos.

En 3 grupos

VUELTA A LA CALMA

6. Puesta en común y estiramientos (5'/50')

Mientras los alumnos estiran, se comenta la información recibida, se pone en común y se comparan los diferentes caminos.

En círculo





CONOCEMOS NUESTRA TÉCNICA DE CARRERA

SESIÓN 2.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Practicar el calentamiento específico para la carrera (A,B)
Valorar el nivel inicial de resistencia aeróbica (F,G)
Conocer los errores más frecuentes en la carrera (B,C,I,)
Realizar ejercicios de técnica de carrera (B,C,)
Medir la frecuencia cardiaca al finalizar el ejercicio (F,G,H)

CONTENIDOS

Ejercicios de técnica de carrera.
Práctica de 15 minutos de carrera continua.
Evaluación de la técnica de carrera del compañero.
Cálculo de la frecuencia cardiaca.
Estiramientos.

MATERIALES

Se entregarán a los alumnos las fichas para trabajo en casa: la ficha de registro de datos (Anexo 4) y la ficha para dibujar los ejercicios de técnica de carrera (Anexo 3). Se utilizará la ficha de estiramientos para la parte final de la sesión (Anexo 5). Ficha de enseñanza recíproca, 1 por alumno (Anexo 2). Para marcar el circuito de carrera pueden ser útiles unos conos. Es interesante que los alumnos puedan utilizar cronómetros o similar.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

CALENTAMIENTO

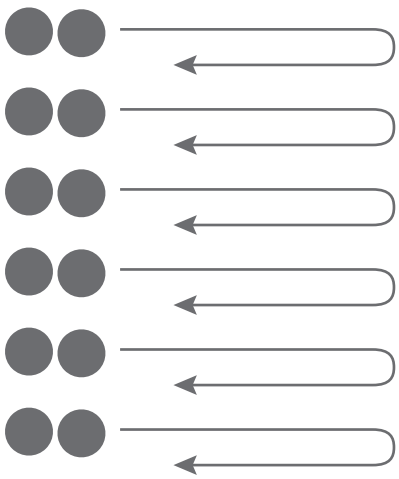
1. Acogida (3'/3')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar. Se anuncia que trabajarán en parejas en la sesión de hoy.

En círculo



2. Calentamiento (12'/15')
Los alumnos hacen 4 minutos de carrera suave alrededor del circuito de carrera establecido. Posteriormente harán filas y realizarán dirigidos por el profesor una batería de ejercicios de técnica de carrera a lo largo de 20 metros. La vuelta será al trote.

Por parejas





CONOCEMOS NUESTRA TÉCNICA DE CARRERA

SESIÓN 2.

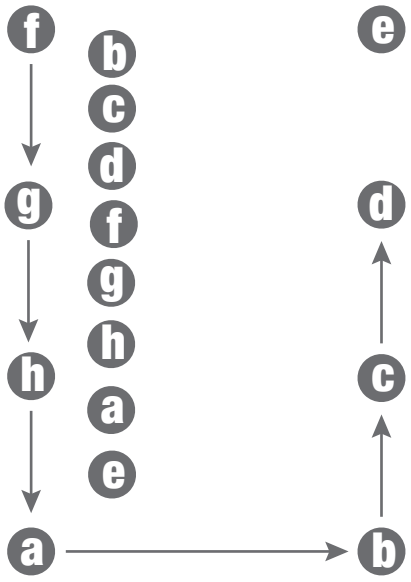
ACTIVIDADES

GRÁFICO

PARTE PRINCIPAL

3. Evaluación inicial de la técnica y la resistencia (25'/40')
Cada alumno tiene que correr 12 minutos mientras su compañero valora la técnica de carrera en la ficha, donde también se registrarán las vueltas que son capaces de dar en los doce minutos. Se les pide también que calculen el ritmo de paso y que lo reflejen en la ficha. Por último también se dejarán anotadas las pulsaciones que han tenido al acabar la carrera. Estos datos servirán como evaluación inicial tanto para el profesor como para ellos mismos. Se harán dos turnos, primero el alumno A de la pareja y luego el alumno B.

Por parejas



VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos y recogida de datos (10'/50')
Durante los estiramientos el profesor va acercándose a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Se ponen en común los errores más frecuentes y sus posibles soluciones.

En círculo





CONOCEMOS NUESTRO NIVEL INICIAL

SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer y practicar ejercicios de técnica de carrera (A,B)
Ser capaz de correr 20´sin pararse contando con rigor las vueltas (D,G,H)
Desarrollar estrategias de motivación personal para la consecución de los objetivos. (I)
Conocer el Camino de Santiago desde el punto de vista recreativo y cultural. (J)

CONTENIDOS

Explicación de la actividad del Camino de Santiago.
15 ejercicios de técnica de carrera.
Establecimiento de objetivos por grupos de nivel.
Práctica de carrera continua de 20 minutos.
Conteo de vueltas.
Cálculo de la frecuencia cardiaca.

MATERIALES

Se entregarán a los alumnos las fichas para trabajo en casa: la ficha de registro de datos (Anexo 4) y la ficha para dibujar los ejercicios de técnica de carrera (Anexo 3).
Se utilizará la ficha de estiramientos para la parte final de la sesión (Anexo 5).
Para marcar el circuito de carrera pueden ser útiles unos conos.
Es interesante que los alumnos puedan utilizar cronómetros o similar.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

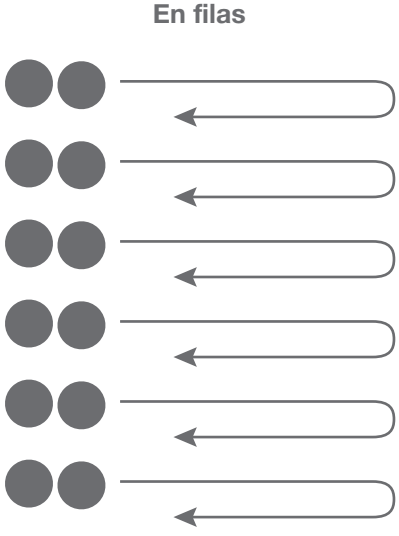
GRÁFICO

CALENTAMIENTO

1. Explicación de la unidad didáctica (10'/10')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar. Explicación amplia sobre la dinámica de las siguientes sesiones. Se explican las normas de la competición entre clases, los objetivos que tiene que conseguir cada alumno, las estrategias de motivación personal que pueden ir siguiendo. Se detallan los criterios de calificación y se entregan las fichas que tienen que trabajar en casa.



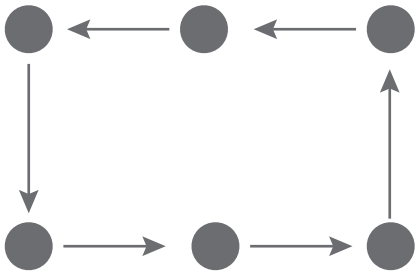
2. Calentamiento (10'/20')
Los alumnos hacen 4 minutos de carrera suave alrededor del circuito de carrera establecido. Posteriormente harán filas y realizarán dirigidos por el profesor una batería de ejercicios de técnica de carrera a lo largo de 20 metros. La vuelta será al trote.
Los alumnos deben aprender esos ejercicios de técnica de carrera. Para ello se les pide que registren los ejercicios en la ficha que se les ha mandado para casa.





CONOCEMOS NUESTRO NIVEL INICIAL

SESIÓN 3.

	ACTIVIDADES	GRÁFICO
PARTE PRINCIPAL	**3. Establecimiento de objetivos (5'/25')** Tras finalizar el calentamiento y teniendo en cuenta la información obtenida en la sesión de evaluación inicial, el profesor va negociando con los alumnos los objetivos para esta sesión. En apartados anteriores se detallan estrategias para utilizar en este momento de la clase. Se les explican también trucos para ir contando las vueltas: hacer muescas en una tira de papel, pintarse la mano, hacer nudos en un cordino cada vez que se pasa por meta, etc.	Individual
	4. Carrera (20'/45') Los alumnos corren alrededor del circuito durante el tiempo establecido intentando cumplir los objetivos propuestos al inicio de la sesión. Al terminar el tiempo, cada alumno toma sus pulsaciones y espera al profesor para darle los datos.	Individual 
VUELTA A LA CALMA	**5. Estiramientos y recogida de datos (5'/50')** Durante los estiramientos el profesor se acerca a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.	En círculo 



DESARROLLAMOS NUESTRA RESISTENCIA

SESIÓNES 4, 5, 6, 7.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Afianzar los ejercicios y pautas de trabajo que son necesarias desarrollar durante el calentamiento específico de la sesión de carrera. (A,E)
Mejorar la resistencia aeróbica. (D, I)
Controlar la intensidad del ejercicio a través del ritmo de carrera y la frecuencia cardiaca. (F,G)
Relacionar una técnica correcta de carrera con un mejor rendimiento. (B,C)
Establecer una rutina de estiramientos como un hábito saludable al final de las sesiones de carrera. (E)
Seguir estrategias de motivación para completar el programa de entrenamiento de la resistencia. (I)
Valorar el Camino de Santiago y sus posibilidades recreativas y culturales (J)

CONTENIDOS

Carrera continua.
Frecuencia cardiaca.
Estiramientos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Conos, cronómetros, ficha de estiramientos para la parte final de la sesión.

CALENTAMIENTO

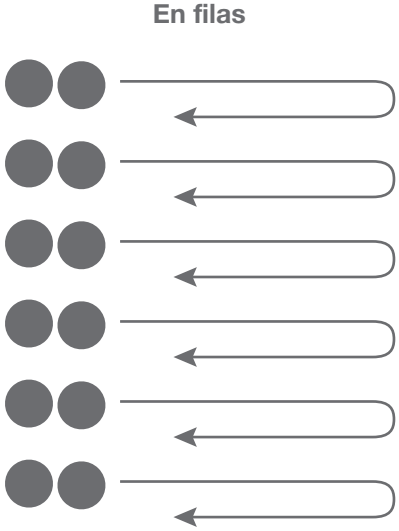
ACTIVIDADES

1. Acogida (3'/3')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar. Breve comentario sobre la clasificación provisional de la competición entre las diferentes clases.

GRÁFICO



2. Calentamiento (10'/13')
Los alumnos hacen 4 minutos de carrera suave alrededor del circuito de carrera establecido. Posteriormente harán filas y realizarán de forma autónoma 10 ejercicios de técnica de carrera a lo largo de 20 metros. La vuelta será al trote.
Los alumnos deben aprender estos ejercicios de técnica de carrera que ya se han visto en sesiones anteriores. Para ello han tenido que registrarlos previamente en la ficha del Anexo 3.





DESARROLLAMOS NUESTRA RESISTENCIA

ACTIVIDADES

GRÁFICO

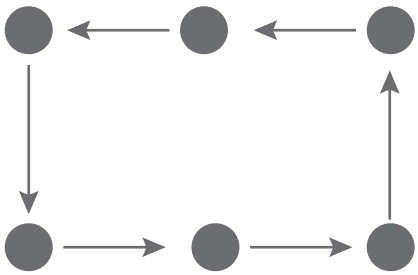
PARTE PRINCIPAL

3. Establecimiento de objetivos (5'/18')
Tras finalizar el calentamiento y teniendo en cuenta la información obtenida en la sesión de evaluación inicial y en las posteriores, el profesor va negociando con los alumnos los objetivos para esta sesión. En apartados anteriores se detallan estrategias para utilizar en este momento de la clase.

Individual

Individual

4. Carrera (22'/40')
Los alumnos corren alrededor del circuito durante el tiempo establecido e intentarán cumplir los objetivos propuestos al inicio de la sesión. Al terminar el tiempo, cada alumno toma sus pulsaciones y espera al profesor para darle los datos.



VUELTA A LA CALMA

5. Estiramientos y recogida de datos (10'/50')
Durante los estiramientos el profesor se acerca a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En círculo





LLEGADA A SANTIAGO DE COMPOSTELA

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Evaluar el nivel de resistencia alcanzado al final de la unidad.
Valorar la experiencia individual y grupal que ha supuesto la participación en la unidad didáctica.
Valorar el Camino de Santiago y sus posibilidades recreativas y culturales.

CONTENIDOS

Evaluación del nivel alcanzado.
Práctica de carrera continua de 20 minutos.
Asamblea y puesta en común.

MATERIALES

Cámara de fotos para hacer una foto a cada grupo al llegar a meta.

OBSERVACIONES

Al acabar la sesión se emplaza a los alumnos a que entreguen la semana siguiente el trabajo teórico que se les mandó al principio de la unidad.

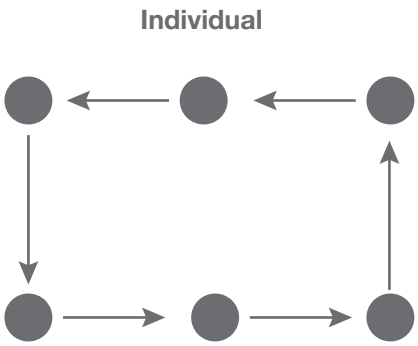
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

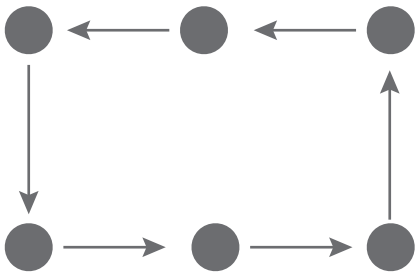
CALENTAMIENTO

1. Calentamiento (10'/10')
Los alumnos hacen 4 minutos de carrera suave alrededor del circuito de carrera establecido. Posteriormente harán filas y realizarán de forma autónoma 10 ejercicios de técnica de carrera a lo largo de 20 metros. La vuelta será al trote.



LLEGADA A SANTIAGO DE COMPOSTELA

SESIÓN 8.

	ACTIVIDADES	GRÁFICO
PARTE PRINCIPAL	**2. Establecimiento de objetivos (5'/15')** Al ser la última clase, se calculan las vueltas que tendrá que realizar la clase para llegar a la meta. Cada alumno, en función de sus capacidades, asumirá un número de vueltas para realizar en esta sesión.	Individual
	3. Carrera (20'/35') Los alumnos corren alrededor del circuito durante el tiempo establecido. Al terminar las vueltas acordadas se detendrán en la meta y formarán un pasillo para aplaudir a los alumnos que van llegando al final.	Individual 
VUELTA A LA CALMA	**4. Estiramientos y puesta en común (15'/50')** Durante los estiramientos haremos una asamblea y puesta en común de las sensaciones a lo largo de la unidad didáctica. Se puede hacer una evaluación de la unidad por parte de los alumnos. El profesor puede aprovechar para explicar las posibilidades recreativas que tienen los viajes deportivos como el Camino de Santiago u otros viajes similares.	En círculo 



ANEXO 1

HOJA DE REGISTRO DEL PROFESOR



ANEXO 2

AYUDAMOS A NUESTROS COMPAÑEROS A MEJORAR SU TÉCNICA DE CARRERA

Alumno ejecutante: .....

Alumno observador: .....

Los principales errores que comete mi compañero son:



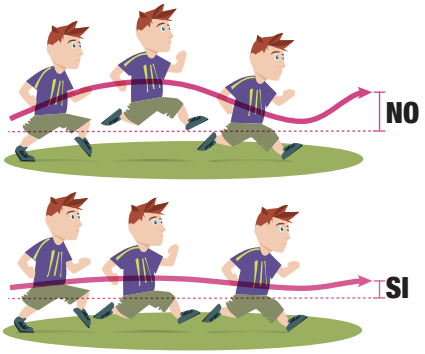
Correr de puntillas.
La planta del pie también debe tocar el suelo.

SI	NO



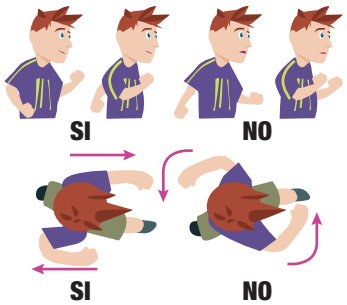
Correr a puntapiés.
La rodilla de la pierna libre debe subir hasta la cadera.

SI	NO



Correr a saltitos.
Debemos impulsarnos hacia delante y no hacia arriba.

SI	NO



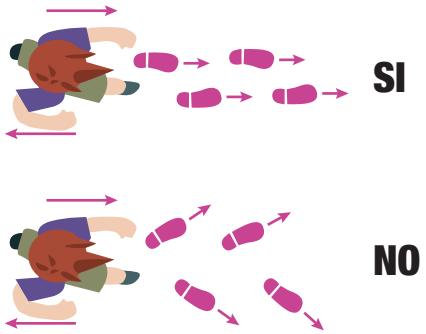
Cruzar los brazos, dejarlos atrás o rígidos.
El movimiento debe ser natural, de atrás hacia delante.

SI	NO



Correr mirando al suelo.
Debemos correr mirando hacia delante para que nuestro tronco permanezca vertical.

SI	NO



Abrir los pies hacia fuera.
Debemos dirigir la punta de los pies en la dirección de la carrera.

SI	NO

ANEXO 3

FICHA DE EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA PARA RELLENAR POR EL ALUMNO

20 METROS CADA UNO DE LOS EJERCICIOS CITADOS ABAJO Y VUELTA AL TROTE		



ANEXO 4

HOJA DE REGISTRO DE ACTIVIDAD DEL ALUMNO

GRÁFICA DE KM: ¿CUÁNTA DISTANCIA HE CORRIDO CADA DÍA?

Calcula cuántos kilómetros has realizado cada uno de los días que hemos hecho la actividad del Camino de Santiago. Después haz la gráfica en casa.

DÍAS	1	2	3	4	5	6
KM REALIZADOS						
5						
4,75						
4,5						
4,25						
4						
3,75						
3,5						
3,25						
3						
2,75						
2,5						
2,25						
2						
	1	2	3	4	5	6



ANEXO 4

HOJA DE REGISTRO DE ACTIVIDAD DEL ALUMNO

GRÁFICA DE RITMO: ¿A QUÉ VELOCIDAD HE CORRIDO CADA DÍA?

Anota a qué ritmo medio has realizado las vueltas cada uno de los días que hemos hecho la actividad del Camino de Santiago. Después haz la gráfica en casa.

DÍAS	1	2	3	4	5	6
TIEMPO POR VUELTA (S)						
100						
95						
90						
85						
80						
75						
70						
65						
60						
55						
50						
45						
	1	2	3	4	5	6



ANEXO 4

HOJA DE REGISTRO DE ACTIVIDAD DEL ALUMNO

GRÁFICA DE INTENSIDAD: ¿CON CUÁNTAS PULSACIONES HE TERMINADO CADA DÍA?
Anota las pulsaciones que has tenido cada día al acabar la actividad. Después haz la gráfica en casa y tenla preparada para el examen.

DÍAS	1	2	3	4	5	6
PULSACIONES POR MINUTO						
220						
210						
200						
190						
180						
170						
160						
150						
140						
130						
120						
110						
	1	2	3	4	5	6



ANEXO 4

HOJA DE REGISTRO DE ACTIVIDAD DEL ALUMNO

CÁLCULO DE LA ZONA DE ACTIVIDAD

Para un desarrollo adecuado de la resistencia aeróbica es necesario trabajar a una intensidad determinada de nuestra frecuencia cardiaca. Esa intensidad es diferente para cada individuo ya que depende de varios factores, como su estado de forma, edad, sexo, etc.
Para saber cuál es el rango de intensidad en el que tienes que trabajar para mejorar tu resistencia aeróbica, sigue los pasos y aprende a aplicar esta fórmula.

PASO 1. Calcula tu Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCRep). Para ello siéntate cómodamente, descansa unos 5 min y después tómate las pulsaciones que tienes durante 1 minuto.

PASO 2. Calcula la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM)

HOMBRES: FCM = 220 - edad
MUJERES: FCM = 226 - edad

PASO 3. Calcula tu reserva de pulsaciones (RES) que es igual a tu Frecuencia Cardiaca Máxima menos tu Frecuencia Cardiaca de Reposo: RES = FCM - FCRep

PASO 4. Prepara tus datos con cuidado para no confundirte en la fórmula.

PASO 5. Aplica la fórmula de Karvonen. Comprueba que los datos sean lógicos.

FC a un % de intensidad = (FC reserva x % de I) + FC reposo

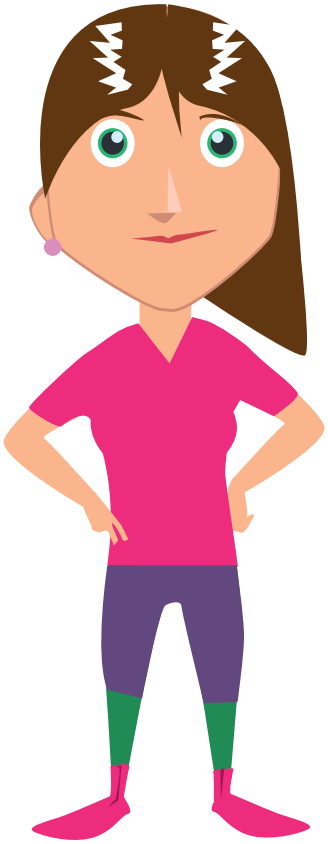
INTENSIDAD DEL EJERCICIO	Pulsaciones esperadas a esta intensidad	FC en reposo	RESERVA (FCM - FCRep)
50%			
55%			
65%			
75%			
85%			

Colorea en la gráfica del ejercicio anterior cada una de las zonas de actividad.



ANEXO 5

HOJA DE ESTIRAMIENTOS





Cuádriceps



Gemelos



Sóleos



Isquiotibiales genérico



Peroneo



Planta del pie



Isquiotibiales + Abductores



Flexores de la cadera



Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Bíceps femoral específico



Isquiotibiales 3



ANEXO 6

1. CAMINO DE LA COSTA

SAN SEBASTIÁN

GERNIKA

BILBAO

CASTRO URDIALES

SANTANDER

GIJÓN

AVILÉS

VILALBA

LUARCA

SANTIAGO DE COMPOSTELA



ANEXO 6

2. CAMINO POR LA RUTA DE LA PLATA

HUELVA

ALMONTE

SEVILLA

MÉRIDA

CÁCERES

SALAMANCA

BENAVENTE

ASTORGA

ARZÚA

SANTIAGO DE COMPOSTELA



ANEXO 6

3. CAMINO FRANCÉS
RONCESVALLES
PAMPLONA
ESTELLA
BURGOS
LEÓN
ASTORGA
PONFERRADA
SARRÍA
PALAS DEL REY
SANTIAGO DE COMPOSTELA



ANEXO 7

Hoja de datos interesantes sobre el Camino de Santiago

1. Es una peregrinación porque se cree que el apóstol Santiago está allí enterrado.

2. Se recorre desde hace más de 1.200 años.

3. Se volvió a potenciar en 1993.

4. La credencial se llama Compostelana.

5. Para obtener la Compostelana hay que recorrer los últimos 100 km.

6. En la Edad Media tener la Compostelana significaba reducir el tiempo en el purgatorio.

7. Unos 180.000 peregrinos al año.

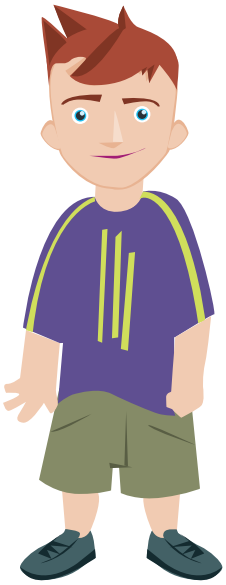
8. Compostela viene de «CAMPUS ESTELAE» (campo donde se vió la estrella).

9. El camino francés tiene una longitud de 863 km.

10. Hay más de 10 caminos habituales.



CIRCUIT TRAINING



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)
2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

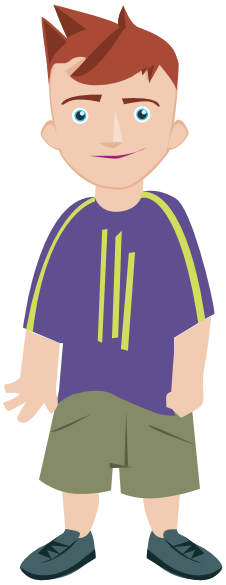
JUSTIFICACIÓN

La salud es, junto a la ocupación activa del tiempo libre, uno de los dos objetivos fundamentales de la Educación Física en Secundaria. El entrenamiento en circuito es un método clásico de trabajo para este bloque de contenidos. En esta U.D. tendremos la oportunidad de desarrollar la competencia motriz del alumnado al mismo tiempo que la condición física. La propuesta de ejercicios trata de proponer retos a los alumnos para que pongan en juego todos sus recursos motrices. Los niveles de intensidad que consigamos alcanzar tendrán relación con la motivación que generen dichos retos en los alumnos.






CIRCUIT TRAINING



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A. Mejorar los niveles de condición física general.
B. Mejorar los niveles de resistencia.
C. Mejorar los niveles de fuerza general.
D. Mejorar los niveles de coordinación, equilibrio y agilidad.
E. Ser capaz de mejorar los resultados obtenidos en el test inicial.
F. Desarrollar una actitud de colaboración y respeto hacia el grupo y materiales.

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia en comunicación lingüística. (CML)
Competencia matemática. (CM)
Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. (CIMF)
Tratamiento de la información y competencia digital. (TICD)
Competencia social y ciudadana. (CSC)
Competencia cultural y artística. (CCA)
Aprender a aprender. (AA)
Autonomía e iniciativa personal. (AIP)

CML	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	AA	AIP
		x				x	x

(actualmente en vigor mediante "ORDEN ECI/2220/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria.")

BLOQUES DE CONTENIDOS

CF y salud	Juegos y deportes	Expresión corporal	Actividades M. Natural
X	X		X

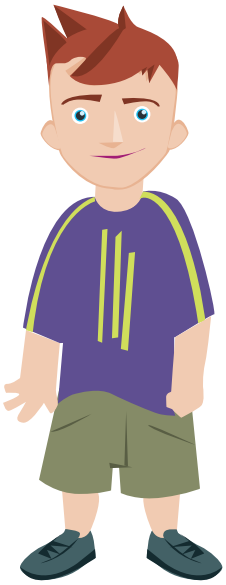
CONTENIDOS

Calentamiento.
Circuitos de condición física general (resistencia, fuerza, coordinación, equilibrio y agilidad).
Evaluación de la unidad.






CIRCUIT TRAINING



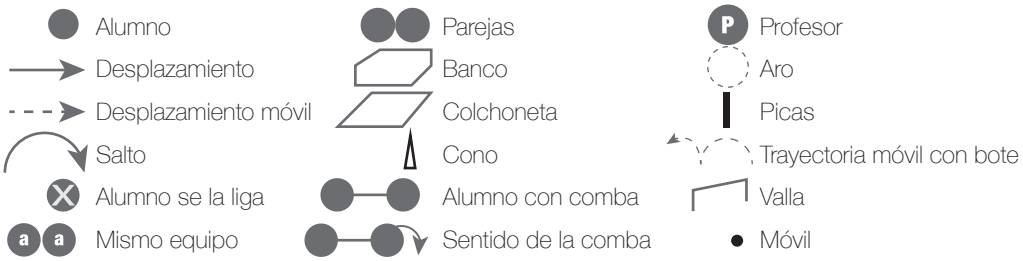
UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.

Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.

Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.

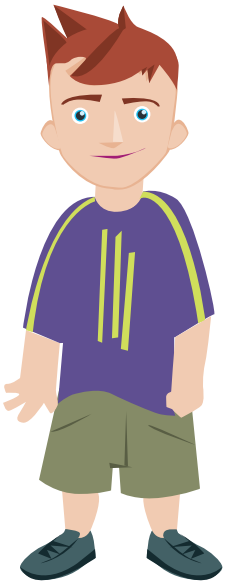


RECURSOS MATERIALES

3 escaleras de suelo o agility ladder
6 balones de ejercicios fitball
12 combas
2 juegos de conos bajos
12 cintas métricas 1 m
4 bancos suecos
8 balones medicinales de 2/3 kg
10 esterillas de suelo
6 pares de mancuernas
3 balones de balonmano





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Ejecutar ejercicios globales con corrección técnica.
B. Participar de forma activa y consciente en las sesiones de clase.
C. Mejorar sus niveles iniciales de ejecución en determinados ejercicios.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Hoja de registro del profesor.
B. Hoja de registro del profesor.
C. Hoja de registro del alumno.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Probamos el circuito.
Breve descripción: Explicación y realización de los ejercicios básicos de cada uno de los grupos.
Aspectos fundamentales y errores frecuentes de cada uno de los ejercicios.
Relación de los ejercicios con las capacidades físicas básicas.

Sesión 2: Evaluación inicial.
Breve descripción:
Calentamiento.
Circuito de condición física.
Estiramientos.

Sesiones 3, 4 y 5: Sesión de desarrollo de la condición física
Breve descripción:
Calentamiento.
Circuito de condición física.
Instrucciones para el trabajo del vídeo.
Estiramientos.

Sesión 6: Llegada a Santiago de Compostela
Breve descripción:
Calentamiento.
Circuito de condición física.
Estiramientos.
Evaluación de la unidad.
Estiramientos.






PROBAMOS EL CIRCUITO

SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Practicar el calentamiento específico para la carrera. (A)
Conocer la ejecución correcta de los ejercicios propuestos. (A)
Valorar la importancia de la participación activa en las sesiones de clase. (A)
Conocer la relación entre el desarrollo de las capacidades físicas básicas con la mejora de la salud. (A)

CONTENIDOS

Explicación y realización de los ejercicios básicos de cada uno de los grupos.
Aspectos fundamentales y errores frecuentes de cada uno de los ejercicios.
Relación de los ejercicios con las capacidades físicas.

MATERIALES

Utilizaremos el mismo material que necesitaremos para toda la unidad y que se ha detallado anteriormente, ficha de ejercicios (Anexo 2).

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

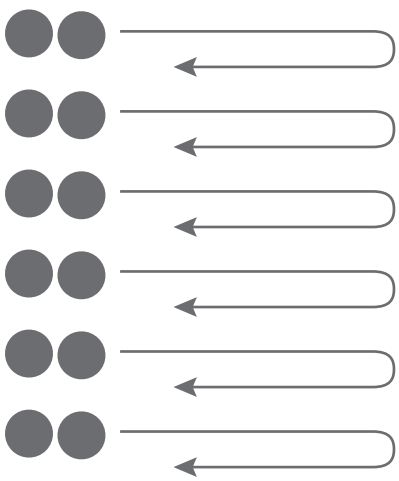
GRÁFICO

CALENTAMIENTO

1. Acogida (5'/5')
Explicamos a los alumnos en qué va a consistir la nueva unidad y la manera de funcionar.



2. Calentamiento (10'/15')
Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.
La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.





PROBAMOS EL CIRCUITO

SESIÓN 1.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

3. Descripción y práctica del circuito (30'/45')

Dividimos la clase en grupos de tres alumnos. Colocamos el material en el gimnasio de manera que cada una de las 11 estaciones tengan espacio suficiente. **(ver ANEXOS).**

En función de la disposición de nuestra instalación necesitaremos colocar las estaciones de una forma u otra, recordando en todo momento los criterios básicos para el diseño de circuitos.

Para explicar los ejercicios por primera vez tendremos las fichas de explicación de los ejercicios en las estaciones. Realizamos una demostración de todos los ejercicios recordando los aspectos fundamentales y los errores que no deben cometer para evitar lesiones.

Realizamos una vuelta al circuito trabajando 45" y descansando 15".

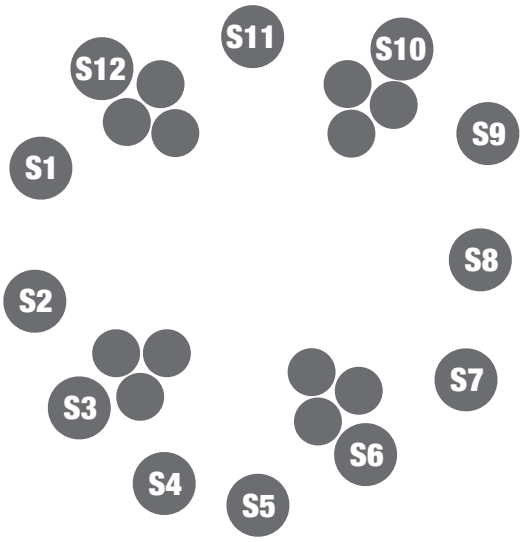
Repasamos cada uno de los ejercicios mientras descansan de la primera vuelta.

Realizamos otra vuelta al circuito.

Volvemos a repasar los aspectos clave de cada ejercicio.

GRÁFICO

En grupos de 3 alumnos.

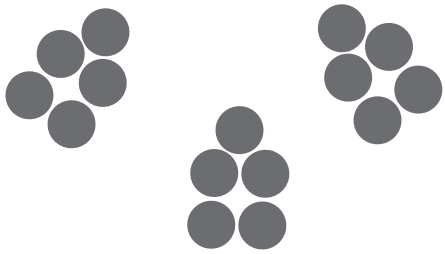


VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos (10'/55')

Los alumnos realizan estiramientos en grupos de 5, utilizando unas tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En grupos de 5 alumnos.



EVALUACIÓN INICIAL

SESIÓN 2.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer y practicar el calentamiento específico para esta unidad. (A)
Tener una actitud de colaboración en la fase de organización y recogida del circuito. (F)
Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica. (A, B, C, D, E)
Registrar los datos de la evaluación inicial. (E)

CONTENIDOS

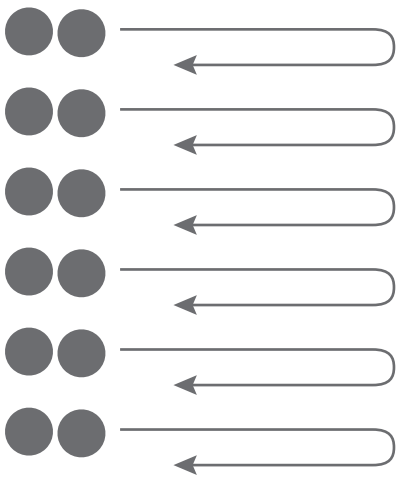
Calentamiento.
Circuito de condición física.
Estiramientos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

MATERIALES

Utilizaremos el mismo material que necesitaremos para toda la unidad y que se ha detallado anteriormente, ficha de ejercicios (Anexo 2).

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Acogida (5'/5') Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.	En círculo 
2. Calentamiento (10'/15') Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.	



EVALUACIÓN INICIAL

SESIÓN 2.

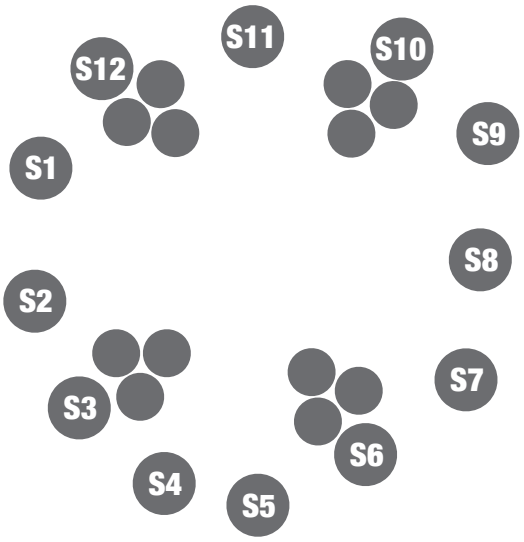
ACTIVIDADES

GRÁFICO

PARTE PRINCIPAL

3. Circuito de mejora de la condición física (30'/45')
Se divide la clase en grupos de 3 y se pone en práctica el entrenamiento en circuito. Se registran los datos de los ejercicios realizados en esta sesión.

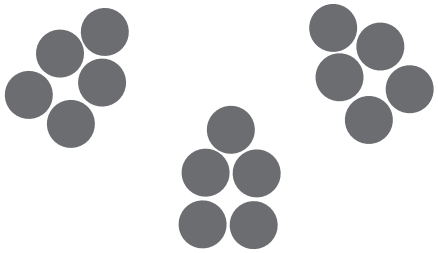
En grupos de 3 alumnos.



VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos y registro de datos (10'/55')
Los alumnos realizan estiramientos en grupos utilizando unas tablas de ejercicios aportadas por el profesor.
En este periodo de tiempo deben registrar los datos de los ejercicios realizados en esta sesión.

En grupos de 5 alumnos.





SESIÓN DE DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

SESIÓNES 3, 4, 5.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Practicar el calentamiento específico para esta unidad de forma autónoma. (A)
Tener una actitud de colaboración en la fase de organización y recogida del circuito. (F)
Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica. (A, B, C, D, E)
Registrar los datos de la sesión realizada. (E)

CONTENIDOS

Calentamiento.
Circuito de condición física.
Estiramientos.
Instrucciones para el trabajo del vídeo.

MATERIALES

Utilizaremos el mismo material que necesitaremos para toda la unidad y que se ha detallado anteriormente, ficha de ejercicios (Anexo 2).

OBSERVACIONES

En estas tres sesiones, una vez conocido el nivel inicial del alumnado, el profesor podrá organizar la clase por grupos de nivel, lo que permitirá individualizar la carga que se le aplica a cada grupo de alumnos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

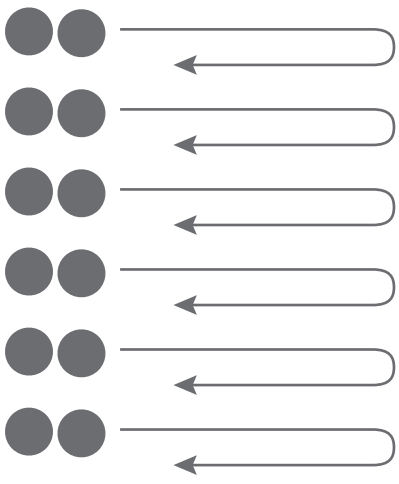
1. Acogida (5'/5')
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO

En círculo



2. Calentamiento (10'/15')
Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.





SESIÓN DE DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

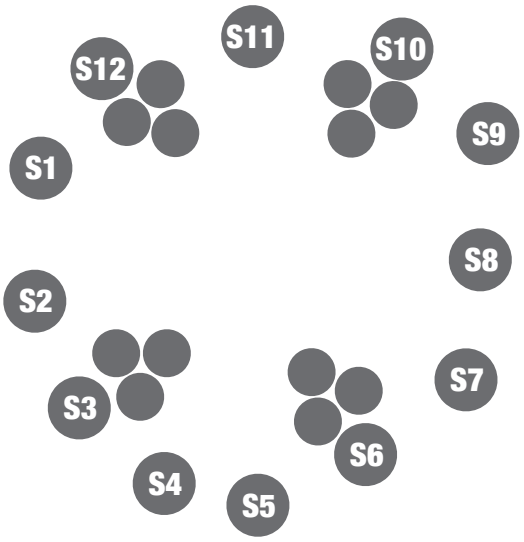
ACTIVIDADES

GRÁFICO

PARTE PRINCIPAL

3. Circuito de mejora de la condición física (30'/45')
Se divide la clase en grupos de 3 y se pone en práctica el entrenamiento en circuito.

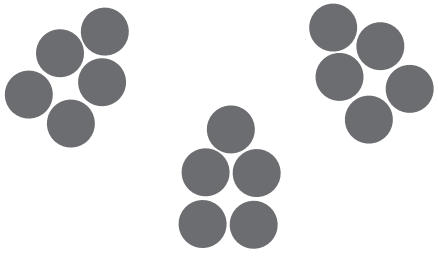
En grupos de 3 alumnos.



VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos y registro de datos (5'/50')
Los alumnos realizan estiramientos en grupos utilizando unas tablas de ejercicios aportadas por el profesor.
En este periodo de tiempo registran los datos de los ejercicios realizados en la sesión.
En esta parte de la sesión, se explica a los alumnos el trabajo en vídeo que deben realizar.

En grupos de 5 alumnos.



LLEGADA A SANTIAGO DE COMPOSTELA

SESIÓN 6.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica. (A)
Registrar los datos de la sesión realizada. (E)
Valorar los niveles de ejecución alcanzados al final de la unidad. (A, E)
Evaluar el nivel de resistencia alcanzado al final de la unidad. (B)
Evaluar la unidad didáctica. (E)

CONTENIDOS

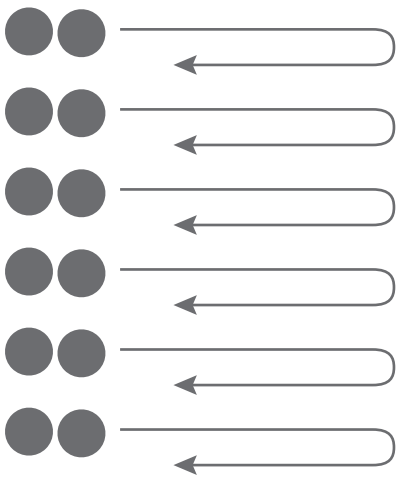
Calentamiento.
Circuito de condición física.
Evaluación de la unidad.
Estiramientos.

MATERIALES

Fichas de los ejercicios, material necesario para el desarrollo de la unidad especificado en los apartados anteriores.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES	GRÁFICO
1. Acogida (5'/5') Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.	En círculo 
2. Calentamiento (10'/15') Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.	



LLEGADA A SANTIAGO DE COMPOSTELA

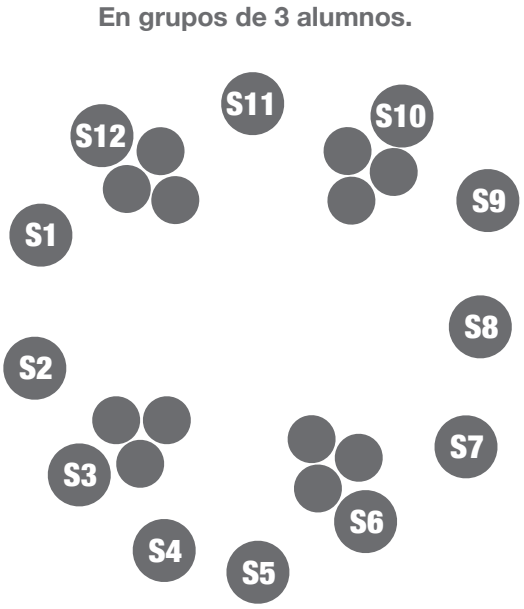
SESIÓN 6.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

PARTE PRINCIPAL

3. Circuito de mejora de la condición física (20'/35')
Se divide la clase en grupos de 3 y se pone en práctica el entrenamiento en circuito.



VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos y asamblea (15'/50')
Cada alumno debe completar la ficha de registro de datos y hacer una breve reflexión escrita una vez interpretados los datos obtenidos después de las seis sesiones.





ANEXO 1

EXPLICACIÓN DETALLADA DEL DESARROLLO DE LA UNIDAD

Los objetivos prioritarios de esta unidad son fundamentalmente procedimentales y la optimización del tiempo de práctica es condición necesaria para conseguir estos objetivos. Por tanto, dentro de las posibles opciones para organizar la clase, el trabajo en circuito nos parece una forma idónea de gestión y aprovechamiento del tiempo para esta unidad.

Al plantear circuitos hay diversas estrategias que nos permiten organizar con relativo éxito la sesión. En nuestro caso la propuesta apuesta por reducir la variedad de ejercicios para conseguir un menor tiempo de información inicial y, por tanto, comenzar a trabajar lo antes posible tras el calentamiento.

En esta unidad se plantean estaciones de dos tipos de actividades dentro del circuito.

El primer tipo son las estaciones reto que se repiten en todas las sesiones en el mismo espacio y con distintas variantes dentro de cada estación. En estas estaciones los alumnos se enfrentan a una prueba cuantificable en la que tienen que mejorar su rendimiento sesión a sesión. Estos resultados serán anotados en una ficha individual a través de la cual los alumnos comprobarán su progreso. En estas estaciones, además de trabajar algún componente relacionado con las capacidades físicas básicas, se incide también en el trabajo integrado de las capacidades coordinativas.

El segundo tipo de estaciones son las estaciones de ejercicios globales. Son ejercicios básicos que irán progresando en complejidad: añadiendo materiales, nuevas acciones articulares o simplemente aumentando la carga. En estos ejercicios incidiremos en una correcta ejecución técnica que permita, además de trabajar algún componente de las capacidades básicas, mejorar el repertorio motriz de nuestros alumnos. En estas estaciones evitaremos los ejercicios analíticos y daremos paso a ejercicios en los que intervengan una mayor cantidad de segmentos corporales.

En las fichas anexas se pueden ver gráficamente los ejercicios organizados por bloques de trabajo. En cada circuito siempre debe haber una estación de cada uno de estos bloques. Según vayan pasando las sesiones se irá aumentando la dificultad y complejidad de cada bloque de ejercicios.

Por otra parte, consideramos que las clásicas variables de volumen o intensidad son siempre una cuestión que debe ajustar el profesor en función del nivel de sus alumnos. Aspectos como el tiempo de trabajo y el descanso, el número de vueltas al circuito o el tiempo de descanso entre vueltas deben ser programados por el profesor en función de las características de su alumnado.

La organización de las sesiones estará muy condicionada por variables como el tipo de espacio que tenemos para el desarrollo de la unidad o el material disponible, que pocas veces coincide en dos centros educativos. Las fichas que se plantean para diseñar los circuitos pueden ser utilizadas por el profesor para que diseñen otros los circuitos así como para otros momentos de la clase.

Propuesta de trabajo práctico

Con el fin de promover la participación activa y consciente de los alumnos, se propone un trabajo práctico en el que tienen cabida las nuevas tecnologías. Para ello, los alumnos, en grupos, deberán elaborar un video de un minuto donde expliquen un ejercicio de los que han aprendido a ejecutar correctamente a lo largo de la unidad. Tendrán que explicar la ejecución del ejercicio así como los errores que hay que evitar y los puntos clave del ejercicio.



ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS EN LADDER

DESCRIPCIÓN

El objetivo del reto es que los alumnos sean capaces de pasar la escalera de 5 m de largo un total de 10 veces en el tiempo establecido.
Los alumnos irán pasando por niveles.
En el nivel básico tendrán que conseguir las 10 veces utilizando solo 2 maneras de pasar la escalera.
En el nivel medio tendrán que conseguir las 10 veces utilizando 6 maneras de pasar la escalera.
En el nivel avanzado tendrán que conseguir las 10 veces utilizando 10 maneras de pasar la escalera, llegando a inventar nuevas formas de pasarla.
-**RODILLAS ARRIBA 1:** de frente a la escalera y en sentido hacia delante pasaremos la escalera realizando un skipping con rodillas arriba. Solo un pie pasa por cada escalón alternativamente.
-RODILLAS ARRIBA 2: de frente a la escalera y en sentido hacia delante pasaremos la escalera realizando un skipping con rodillas arriba. Los dos pies han de pasar por cada uno de los escalones.
-LATERAL: nos situaremos lateralmente al principio de la escalera. Desde esta posición de partida realizaremos un skipping lateral pasando los distintos escalones hasta llegar al final. Los dos pies han de pasar por cada uno de los escalones.
-ICKY SHUFFLE: partiremos de frente a la escalera pero situados ligeramente a un lado de la misma. Desde esa posición, realizamos dos pasos dentro de un escalón (el primero con el pie más cercano a la escalera). El tercer paso será fuera del escalón con el pie correspondiente al lado hacia el que nos desplazamos. Se repite el ejercicio hacia el lado contrario. La dirección del desplazamiento será frontal con ligero componente lateral a ambos lados.
-SALTO A PIES JUNTOS: de frente a la escalera y en sentido hacia delante pasaremos la escalera realizando saltos con los dos pies juntos. Los dos pies han de pasar por cada uno de los escalones simultáneamente.
-ABRO / CIERRO: de frente a la escalera y en sentido hacia delante comenzaremos a saltar cada uno de los escalones abriendo y cerrando las piernas alternativamente al paso de cada escalón. Si lo realizamos correctamente al pasar un escalón los dos pies acabarán dentro de la escalera y al pasar el siguiente los dos pies acabarán fuera de la escalera, a ambos lados.



ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS CON EL FITBALL

DESCRIPCIÓN

Encadenar una secuencia de ejercicios utilizando el fitball.
El resultado del test es el número de ejercicios que somos capaces de realizar sin perder el equilibrio.

-EQUILIBRIO DE BALANZA HACIA DELANTE CON EL FITBALL EN LAS MANOS: desde la posición de pie y apoyo monopodal, brazos hacia arriba con el fitball en las manos, dejaremos caer hacia delante el tronco a la vez que la pierna libre se extiende hacia atrás hasta llegar a situar el tronco y la pierna libre paralelos al suelo. Volver a la posición inicial sin perder el equilibrio.

-RODAR SOBRE EL FITBALL: desde la posición con la que se ha terminado el ejercicio anterior dejar el fitball en el suelo y, de manera controlada, rodar adelante sobre él desde el pecho hasta los pies ayudándonos de las manos.

-EQUILIBRIO DE DOS APOYOS CON LOS PIES EN EL FITBALL: mantendremos la posición con la que se ha terminado el ejercicio anterior durante al menos 5 segundos. Cadera, hombros y tobillos deben permanecer alineados.

-VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL: desde la posición con la que se ha terminado el ejercicio anterior, es decir, en plancha con los pies sobre el fitball, desharemos el movimiento realizado sin perder el control rodando sobre el fitball desde los pies hasta el pecho para volver a la posición de pie.

-EQUILIBRIO EN FITBALL CON UN APOYO: sentarse sobre el fitball con un pie en el suelo y el otro elevado y mantener el equilibrio.

-EQUILIBRIO EN FITBALL SIN APOYOS: sentarse sobre el fitball. Una vez sentados retirar los pies del suelo y mantener el equilibrio durante 5 segundos.



ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS CON COMBAS

DESCRIPCIÓN

El objetivo del reto es que los alumnos sean capaces de saltar a la comba sin fallar el tiempo establecido. Se presentarán 10 trucos diferentes.
Se establecen 3 niveles de consecución del reto.
Nivel básico: 45´´ con salto básico sin fallar.
Nivel medio: 45´´ haciendo al menos 4 repeticiones consecutivas de 4 trucos escogidos libremente.
Nivel alto: 45´´ haciendo al menos 4 repeticiones consecutivas de 8 trucos escogidos libremente.
-SALTO BÁSICO O A PIES JUNTOS: con los pies juntos saltaremos la comba sin movernos del sitio
-SLALOM: con los pies juntos saltaremos lateralmente hacia un lado y hacia otro de una línea imaginaria.
-SALTAMONTES: con los pies juntos, saltaremos llevando los pies delante y detrás de una línea imaginaria.
-PONI: el salto se realizará solo con un pie cada vez y será un salto lateral. Siempre se salta con el pie CONTRARIO al lado hacia el que nos movemos y se realizarán dos saltos antes de cambiar de dirección y de pierna de apoyo. Si se salta hacia la derecha es la pierna IZQUIERDA la que salta la comba.
-TIJERAS: posición de partida, los dos pies en el suelo, uno adelantado y otro retrasado formando unas tijeras. Se salta con los dos pies a la vez. Después del primer salto se van intercambiando la posición de los mismos al recepcionar en el suelo.
-ABRIR Y CERRAR: desde la posición básica de salto se alternará un salto con piernas cerradas con otro salto con piernas abiertas sucesivamente.
-RODILLAS ARRIBA: desde la posición básica de salto se realizará una elevación de rodillas alternativa a la vez que se salta la comba. En este ejercicio hay un momento en que los dos pies saltan la comba a la vez para luego elevar una rodilla y quedar sobre el otro pie. Al volver la rodilla elevada a su posición de partida se repetirá el ciclo con la otra rodilla.
-CARRERA: saltaremos la comba con una pierna y otra alternativamente a la vez que avanzamos en carrera hacia delante.
-PÉNDULO: Desde la posición de pies juntos saltaremos la comba DOS VECES con una pierna a la vez que produciremos un desplazamiento lateral de la pierna libre alejándola del cuerpo, repetiremos lo mismo DURANTE LOS DOS SALTOS SIGUIENTES con la otra pierna de tal forma que el movimiento de las piernas será lateral alternado a un lado y a otro mientras que el de la comba es anteroposterior.

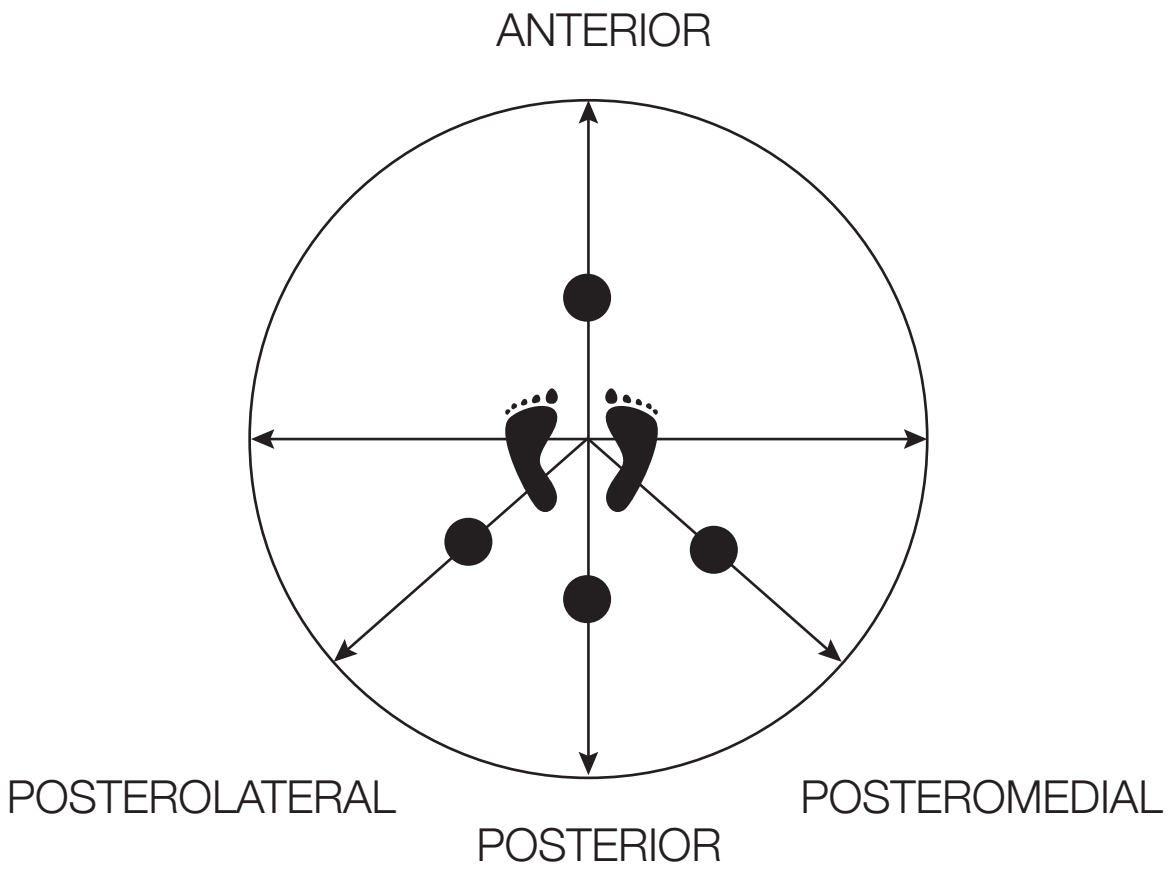


ANEXO 2

RETO: TEST DE EQUILIBRIO MONOPODAL

DESCRIPCIÓN

Desde la posición de pie, nos situaremos con los brazos en jarra sobre el punto central. Desde esta posición se trata de desplazar 4 conos lo máximo posible por sus respectivas cintas métricas. El desplazamiento de los conos hay que realizarlo a la pata coja, es decir, una pierna de apoyo queda en el punto central y con la pierna libre desplazaremos los conos lo máximo posible. Si se sueltan las manos o se pierde el equilibrio el intento es nulo. El resultado del test es la suma de las distancias parciales alcanzadas con cada cono. El test ha de realizarse con los dos pies y el objetivo será alcanzar una cifra alta en la suma de los dos pies.
A lo largo de la unidad se trata de hacer un test inicial y otro final. En las sesiones intermedias se pueden proponer las variantes abajo descritas para aumentar la complejidad de la tarea e ir desarrollando el equilibrio y la propiocepción.



Variante: realizar el ejercicio con 1-2 mancuernas.

Variante: realizar el ejercicio con un balón medicinal girando alrededor de la cintura.

Variante: realizar el ejercicio a la vez que se realizan pases con un balón ligero a un compañero.



ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS CON BALONES MEDICINALES

DESCRIPCIÓN

Este ejercicio consta de una secuencia de lanzamientos con balón medicinal. Se presentan 5 formas de lanzar el balón contra la pared. El reto consiste en enviar el balón contra la pared 4 veces seguidas con cada modalidad de lanzamiento hasta completar los 5 tipos de lanzamiento. Por tanto, un ciclo completo se consigue con 20 lanzamientos. Se establecerá el resultado en función del número de ciclos de lanzamiento que el alumno complete (se contarán también medios ciclos si se han completado 3 de los 5 tipos de lanzamiento).

-Lanzamiento 1: lanzamiento del balón con pase de pecho. Muy cerca de la pared, en corto.

-Lanzamiento 2: lanzamiento del balón por encima de la cabeza, con dos manos. Muy cerca de la pared, en corto.

-Lanzamiento 3: lanzamiento con una mano por extensión de codo. Ir alternando manos.

-Lanzamiento 4: lanzamiento con dos manos en salto por encima de la cabeza. Muy cerca de la pared, en corto.

-Lanzamiento 5: lanzamiento del balón con dos manos con rotación de tronco. Este lanzamiento es similar a realizar un pase de rugby con dos manos. El balón se sitúa a la altura de la cintura y el lanzamiento se produce por una torsión del tronco y extensión de brazos.



ANEXO 3

HOJA DE CONTROL PARA RETOS INDIVIDUALES

NOMBRE			FECHA DE INICIO		FECHA FINAL
	COMBAS (básico, medio o avanzado)	**FITBALL** (número de ejercicios con equilibrio)	**BALÓN** (número de ciclos)	**LADDER** (básico, medio o avanzado)	**EQUILIBRIO** (resultado en cm)
DÍA 1					
DÍA 2					
DÍA 3					
DÍA 4					
DÍA 5					

¿En qué ejercicios has alcanzado un nivel más alto?
¿En qué ejercicios has mejorado más?
¿Qué ejercicios piensas que están relacionados con las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad?
¿Qué ejercicios piensas que están relacionados con las capacidades coordinativas: equilibrio, agilidad y coordinación?
¿Piensas que practicando el entrenamiento en circuito conseguimos mejorar nuestra condición física y por lo tanto nuestra salud?



ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES EJERCICIOS DE ASCENDER

DESCRIPCIÓN

Utilizando un banco sueco haremos ejercicios propios de los grupos musculares extensores de la rodilla y la cadera. Desde el suelo subimos una pierna al banco y una vez que esté apoyada toda la planta del pie iniciaremos el ascenso de todo el cuerpo de manera que la rodilla de la pierna libre suba por encima de la altura del ombligo. El descenso lo haremos controlando la pierna libre hasta que se apoye en el suelo de nuevo. El siguiente ascenso se realizará con la otra pierna.

-Nivel 1: subir y bajar del banco llevando la rodilla libre al pecho y bajándola al suelo directamente. Una vez con cada pie.
-Nivel 2: subir y bajar del banco con un salto y cambio de piernas.
-Nivel 3: subir y bajar del banco subiendo la pierna libre al pecho y bajándola al suelo directamente. Una vez con cada pie. Se lleva un balón medicinal en las manos.
-Nivel 4: igual que el ejercicio anterior, subir y bajar del banco subiendo la pierna libre al pecho y bajándola al suelo directamente, una vez con cada pie, pero ahora se lleva un balón medicinal en las manos que sube por encima de la cabeza cuando estamos de pie sobre el banco y llevamos la rodilla libre a la altura del ombligo.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

En la fase de ascenso elevar la rodilla libre al pecho.
En la fase de ascenso mantener la pelvis en retroversión.
En la fase de ascenso alinear el centro de gravedad con el pie apoyado en el banco.
En la fase de descenso controlar la bajada.

ERRORES A EVITAR

Que los brazos se crucen por delante del cuerpo.
Girar el tronco sobre el eje longitudinal.



ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES — BURPEE

DESCRIPCIÓN

Nos colocaremos de pie mirando al frente con los brazos relajados. Partiendo de esta postura lo primero que haremos será **agacharnos para apoyarnos con las palmas de las manos en el suelo.** Es importante que cuando nos agachemos mantengamos la espalda recta y carguemos toda la tensión en los músculos de las piernas, que serán los que soporten toda la carga en esta posición.

Una vez con los brazos apoyados en el suelo, llevaremos hacia ellos el peso a la vez que nos impulsaremos con los músculos de las piernas hacia atrás para colocar **las piernas estiradas y apoyadas en el suelo por las puntas de los pies.** De este modo nos quedaremos con los brazos apoyados en el suelo con las manos, el cuerpo recto y las piernas estiradas (en plancha). Las manos deben quedar paralelas al pectoral y los codos pegados lo máximo posible al tronco para así incidir en los tríceps.

A partir de esta segunda postura, haremos una **flexión y extensión de brazos.** En el momento que estamos realizando la extensión de brazos, y de una sola vez, llevaremos las rodillas al pecho mediante un pequeño salto. Desde esta posición nos pondremos de pie con un pequeño salto vertical en el que extenderemos los brazos hacia arriba. Al caer de pie al suelo estaremos, de nuevo, en la posición inicial para repetir el ejercicio.

-**Burpee básico (descrito anteriormente).**

-Burpee con avance. Se realiza igual que el burpee básico pero ahora en vez de realizar un salto hacia arriba con extensión de brazos lo sustituiremos por un salto hacia delante.

-Burpee boca arriba. Desde la posición de pie, realizaremos una flexión de piernas para rodar sobre nuestra espalda y acabar con una extensión de todo el cuerpo (piernas, tronco y brazos). Una vez en esta posición realizaremos el ejercicio de forma inversa para, una vez situados en flexión de piernas, ejecutar un pequeño salto vertical en el que extenderemos los brazos hacia arriba al igual que el burpee básico. La recepción del salto coincide con el comienzo del ejercicio.

-Burpee boca arriba y básico. Este ejercicio alterna la ejecución del burpee básico con la ejecución de un burpee boca arriba. Después de realizar el salto vertical en el burpee básico se aprovechará la recepción del mismo para realizar el burpee boca arriba. De igual manera, tras la recepción del salto vertical del burpee boca arriba aprovecharemos para enlazar con el burpee básico.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

Mantener el abdomen activado.

Colocar correctamente las manos en el suelo.

ERRORES A EVITAR

Saltar hacia delante y no hacia arriba.

Hacer el ejercicio a una velocidad inadecuada.



ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES — ZANCADA

DESCRIPCIÓN

Para realizar correctamente el ejercicio debemos colocarnos inicialmente de pie, con las piernas ligeramente separadas del ancho de la cadera. Al comenzar el movimiento debemos inspirar y efectuar una zancada, es decir, dar un paso adelante con una pierna manteniendo el torso lo más recto posible.
La pierna desplazada hacia adelante se flexiona hasta que el muslo quede paralelo al suelo y la rodilla flexionada forme con la pierna un ángulo de 90°. La pierna que no se desplaza debe quedar anclada con el pie al suelo pero desciende flexionando la rodilla. Regresamos a la posición inicial a la vez que espiramos.

-Zancada básica (explicado enteriormente)
-Zancada caminando. Este ejercicio es igual que la zancada básica pero una vez flexionadas las piernas, en lugar de volver a la posición inicial, se aprovechará para realizar otra zancada con la pierna correspondiente.
-Zancada girando sobre el propio eje. Partimos de la zancada básica. Una vez que se ha alcanzado el punto máximo de flexión de piernas y cuando se comienza a realizar una extensión de las mismas para volver al punto de partida, realizaremos simultáneamente una rotación de tronco de 180° durante la cual no despegaremos ninguno de los dos pies del suelo. Después de esta rotación realizaremos de nuevo la flexión de piernas en dirección opuesta a la realizada anteriormente.
-Zancada en el sitio llegando a tres amplitudes diferentes. Con tres conos, marcaremos tres amplitudes diferentes de zancada que se deberán de ir alcanzando una tras otra. Realizaremos el ejercicio con ambas piernas.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

El tronco ha de permanecer recto o con una ligera flexión hacia delante.
Realizar un paso amplio facilita la realización correcta del ejercicio.
No olvidar llevar la rodilla de la pierna atrasada hacia el suelo.

ERRORES A EVITAR

Que la rodilla supere al pie al realizar la flexión de pierna hacia delante.



ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES — PLANCHAS

DESCRIPCIÓN

Para comenzar el ejercicio debemos colocarnos boca abajo. Elevaremos el cuerpo despegándolo del suelo mediante el apoyo de manos, así como mediante la punta de los pies.
El resto del cuerpo, desde la cabeza hasta los talones, debe quedar los más alineado posible. Sin arquear demasiado la columna contraeremos el abdomen y mantendremos la posición de tabla o puente formado por el cuerpo durante unos 10-30 segundos. Respiraremos lo más normalmente posible, sin contener la respiración aunque la activación de la musculatura abdominal la dificulte un poco.
En este ejercicio no hay movimiento pero sí contracción permanente de la musculatura abdominal.

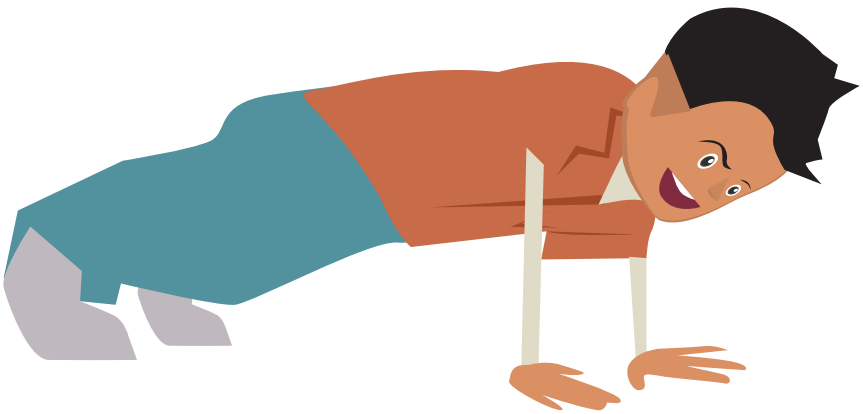
-Plancha con antebrazos. Variar la posición de plancha y apoyar el peso sobre los antebrazos.
-El reloj. Desde la posición de plancha del ejercicio anterior, tratar de describir círculos con el ombligo.
-Rodillas a los codos. Desde la posición de plancha llevar las rodillas a los codos alternativamente, imprimiendo poco a poco una mayor velocidad.
-Plancha sobre dos o tres apoyos. Desde la posición de plancha con antebrazos levantar una de las dos piernas y, si se puede, el brazo contrario, de tal manera que ambos dejen de tener contacto con el suelo.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

Mantener la pelvis en retroversión.
Realizar una respiración lo más fluida posible.
Colocar los brazos en la vertical de los hombros.

ERRORES A EVITAR

Dejar que la columna se arquee.
Hacer el ejercicio más tiempo del que seamos capaces de mantener una postura correcta.



ANEXO4

EJERCICIOS GLOBALES — TREPA EN ESPALDERAS

DESCRIPCIÓN

Se realizarán ejercicios de trepa vertical y de travesía horizontal. Jugando con las distintas variables presentes tenemos una gran variedad de ejercicios fácilmente adaptables a las capacidades del alumnado. Las variantes de travesía horizontal suelen ser más seguras pues los alumnos eligen la altura a la que realizar el ejercicio y rara vez salen de su zona de confort.
Si además marcamos las espalderas con tiras de colores podemos aumentar mucho las variantes al limitar los agarres y movimientos según la disposición de las tiras.

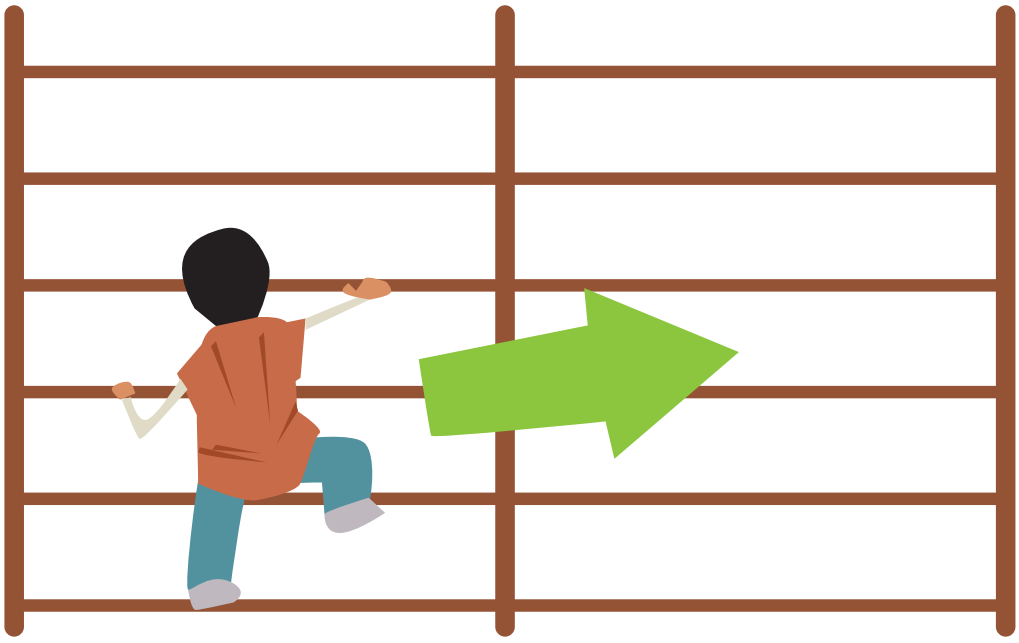
-Ejercicio 1: escalada en travesía con manos y pies libres a lo ancho de todo el tramo de espalderas.
-Ejercicio 2: escalada en travesía usando dos manos y un pie o dos pies y una mano.
-Ejercicio 3: escalada en travesía con los ojos cerrados.
-Ejercicio 4: escalada en travesía con manos en pinza de cangrejo, solo pueden agarrarse en las columnas de las espalderas.
-Ejercicio 5: escalada en travesía tocando tres veces el barrote más alto y tres veces el suelo a lo largo del recorrido.
-Ejercicio 6: escalada en travesía usando las manos siempre por debajo del ombligo.
-Ejercicio 7: escalada en travesía usando un pie siempre por encima del ombligo.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

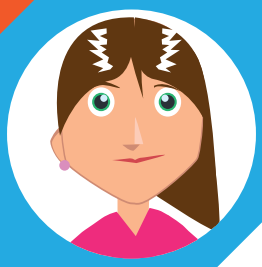
Tener presente la posición del centro de gravedad y la base de sustentación.
Controlar el número de apoyos correctos que estamos haciendo en la espaldera.
Hacer movimientos a una velocidad controlada.

ERRORES A EVITAR

Dejar todo el peso sobre las manos sin utilizar los pies.
No tener en cuenta los límites articulares.







unidades didácticas activas

UDA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES
ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS