

UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

PRESENTACIÓN

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 así 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 1º 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.

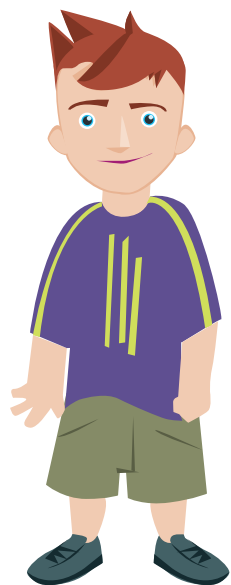
NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

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.

1º y 2º
de ESO





**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

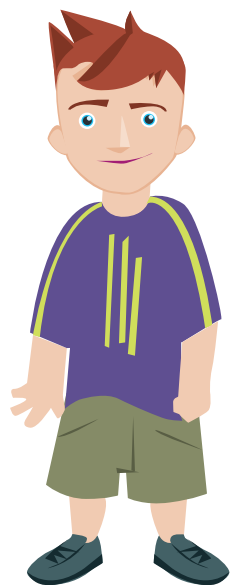
(actualmente en vigor mediante "ORDEN ECI/2220/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria.")

BLOQUES DE CONTENIDOS

CF y salud	Juegos y deportes	Expresión corporal	Actividades M. Natural
X	X		

1º y 2º
de ESO





**UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS**

CONTENIDOS

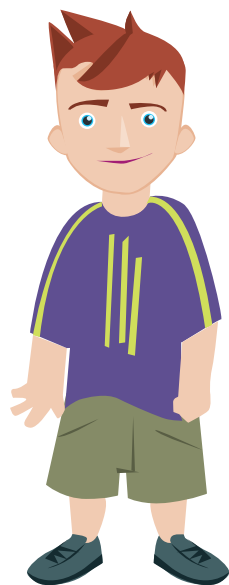
El calentamiento. Concepto y fases.
Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
Acondicionamiento general de las capacidades 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**

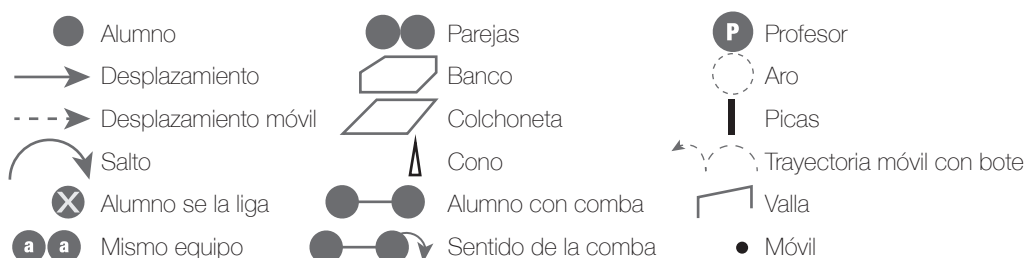
1º y 2º
de ESO





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.

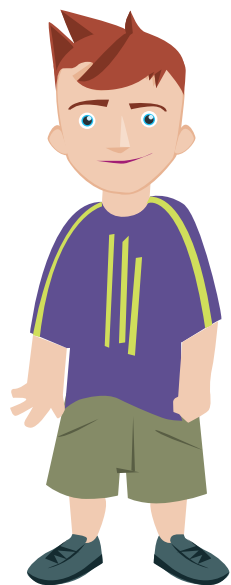
Croquis de una parte del centro educativo.

Imágenes/vídeos de Internet de situaciones similares y opuestas a las propuestas.

Imágenes de pirámides creadas por personas (ANEXO 3)

1º y 2º
de ESO





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

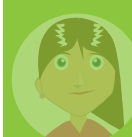
Sesión 1: Uno para todos y todos para uno. Breve descripción: Propuestas de trabajo cooperativo para reforzar la confianza en el grupo.

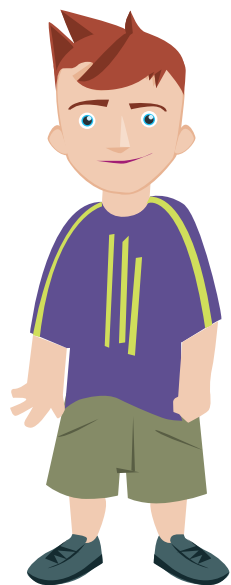
Sesión 2: La unión nos hará fuertes. Breve descripción: Familiarización con el trabajo en equipo no competitivo y sí del logro colectivo. Juegos de fuerza y habilidad con cuerdas y sogas.

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.

1º y 2º
de ESO





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 cooperación 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.

1º y 2º
de ESO



UNO PARA TODOS Y TODOS PARA UNO



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.

ACTIVIDADES

1. Acogida (5'/5')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO

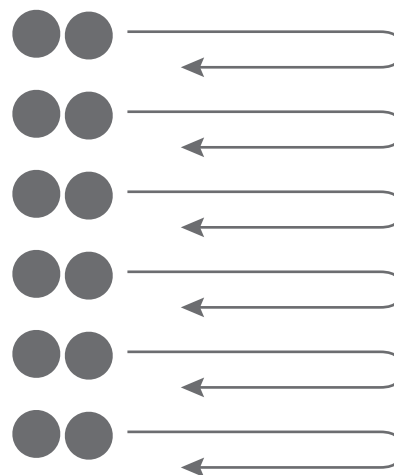
En círculo



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.



CALENTAMIENTO



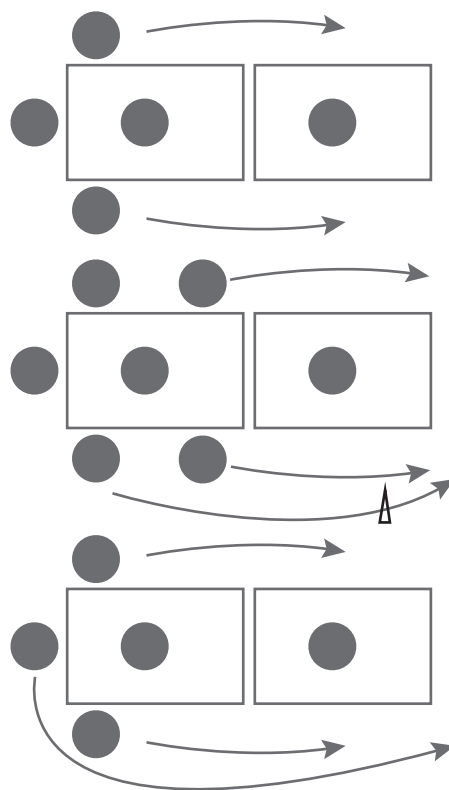
ACTIVIDADES

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

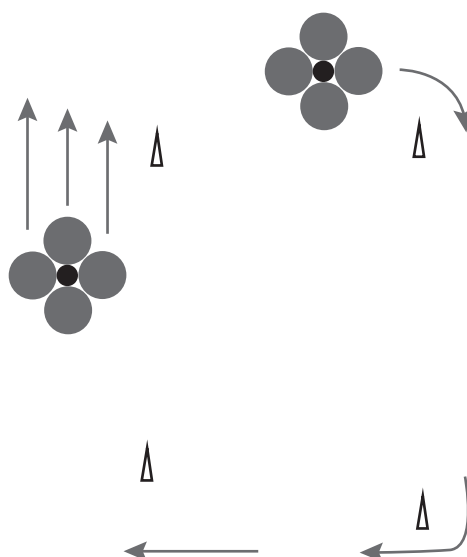
Grupos de 5-6 alumnos



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.

Grupos de 3-4 alumnos



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.





PARTE
PRINCIPAL

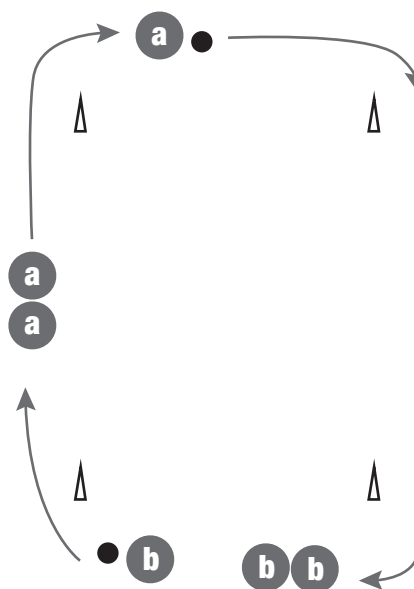
ACTIVIDADES

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.

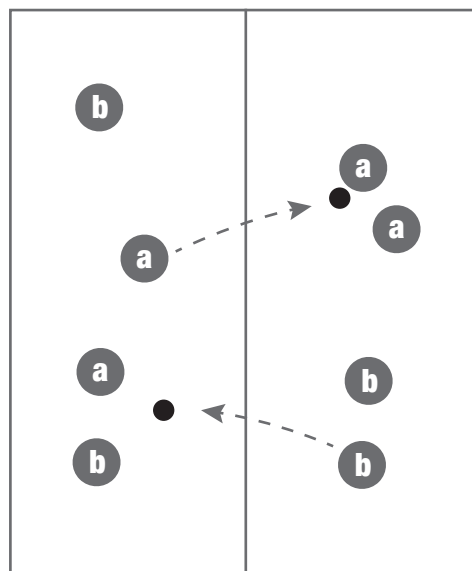
GRÁFICO

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.



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.



VUELTA A
LA CALMA



LA UNIÓN NOS HARÁ FUERTES



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.

ACTIVIDADES

1. Acogida (5'/5')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO

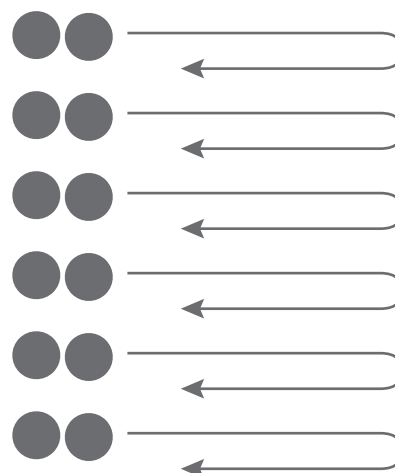
En círculo



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.



CALENTAMIENTO





PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

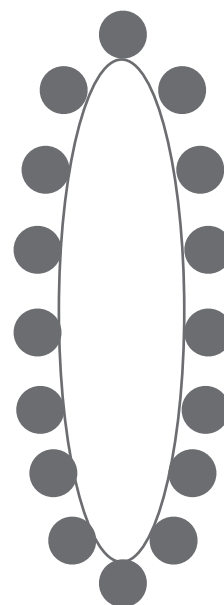
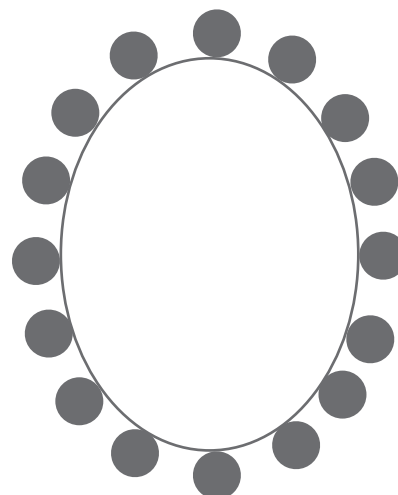
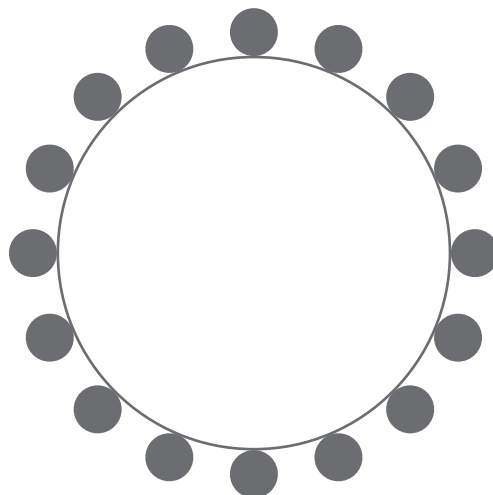
3. Déjate llevar (8'/23')

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



1º y 2º
de ESO





PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

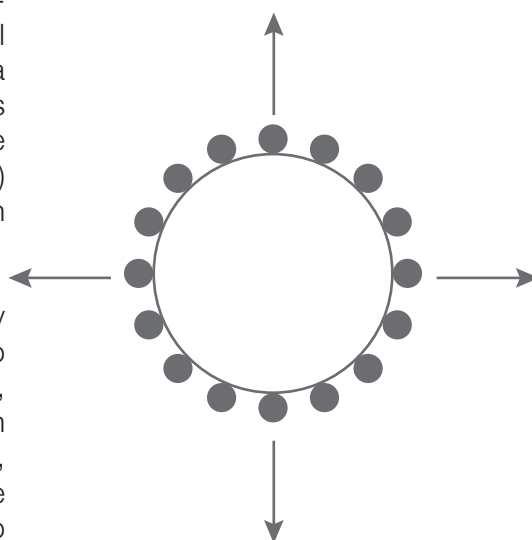
4. Me pongo de pie, me vuelvo a sentar (8'/31')

Superadas las primeras vivencias del manejo de la sogá el alumnado se enfrentará al reto de mantener un círculo de fuerza (contracciones isométricas) con la sogá. 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 sogá. 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 sogá 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 sogá y suelo respectivamente (solo puede agarrarse la cuerda de una, solo con un pie, dos manos y un pie, etc.).



1º y 2º
de ESO





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

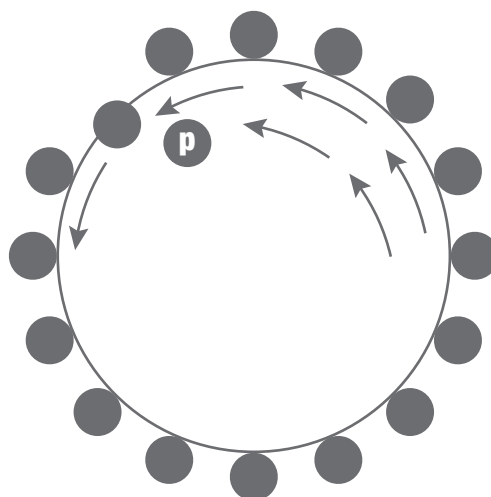
GRÁFICO

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





PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

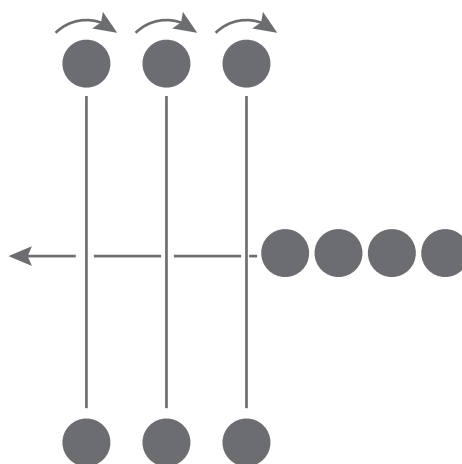
6. Indiana Jones (8'/47')

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



1º y 2º
de ESO

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?



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

1. Acogida (5'/5')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO

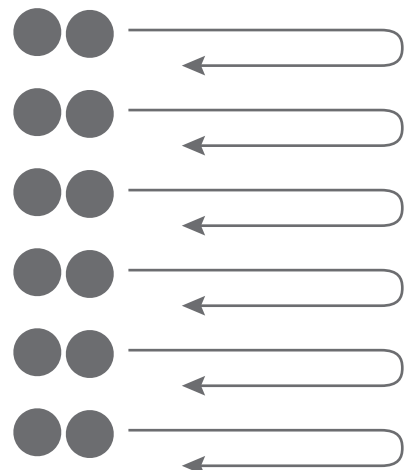
En círculo



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.



¿QUIÉN QUIERE SER VOLUNTARIO?



ACTIVIDADES

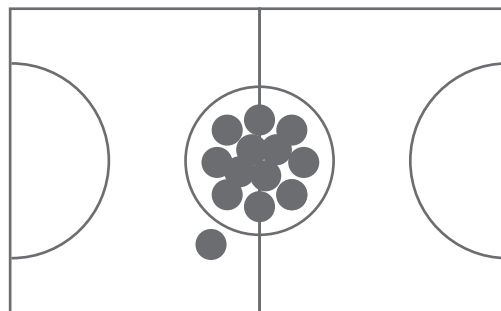
3. La cebolla (5'/20')

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

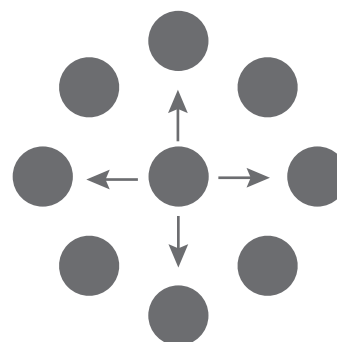
En gran grupo



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

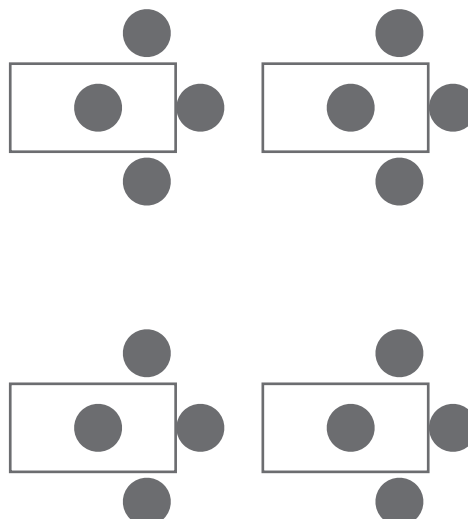


5. Tronco y «blandiblu» (7'/32')

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 «blandiblu». Sus compañeros, dispuestos a ambos lados, intentarán levantarlo 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?



ACTIVIDADES

GRÁFICO

En grupos de 8 alumnos

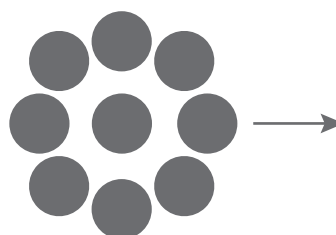
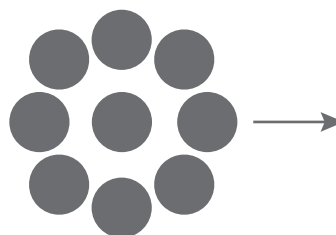
6. Relevos accidentados (8'/40')

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.



PARTE PRINCIPAL

1º y 2º
de ESO



¿QUIÉN QUIERE SER VOLUNTARIO?



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

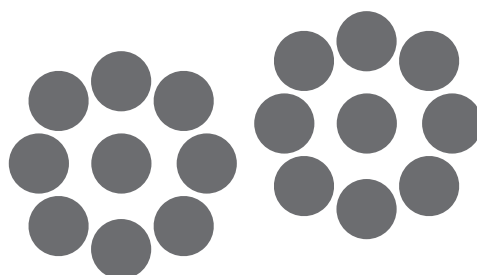
En grupos de 7-8 alumnos

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.



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



1º y 2º
de ESO





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.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Acogida (5'/5')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

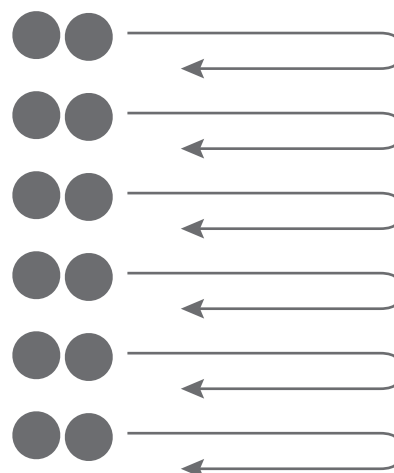
En círculo



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.





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

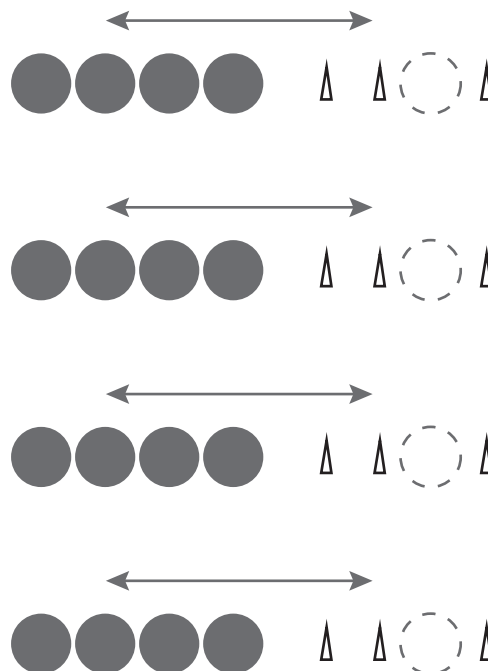
3. Recogida de mazorcas (10'/25')

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:

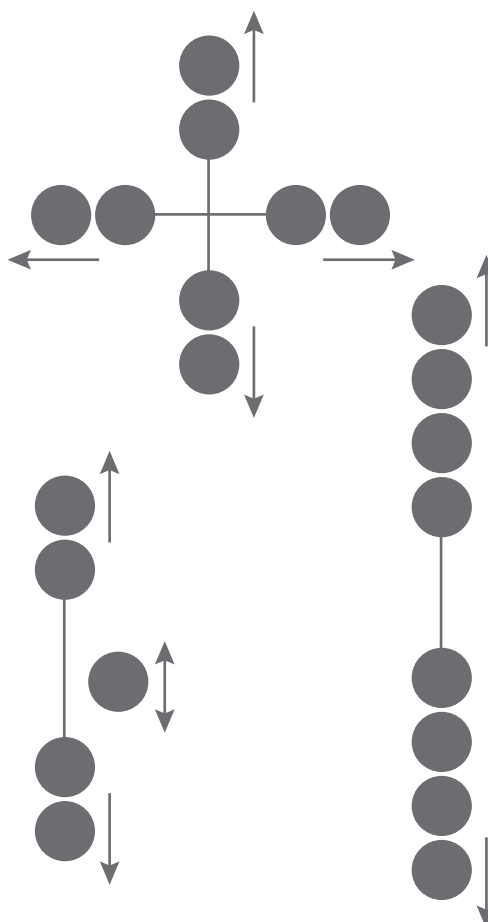
- Cada alumno recoge una a una las mazorcas de modo ordenado.
- Lo mismo pero con orden de recogida libre.
- Lo mismo pero la ronda termina cuando se vuelven a dejar las mazorcas en su sitio original. Recogida y devolución libres.
- Recogida por parejas (juntando las mazorcas correspondientes). En relevo. Recogida y devolución libres.
- Recogida en gran grupo. En relevo. Recogida y devolución libres.

GRÁFICO

Grupos de 8 alumnos



Grupos de 4 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.





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

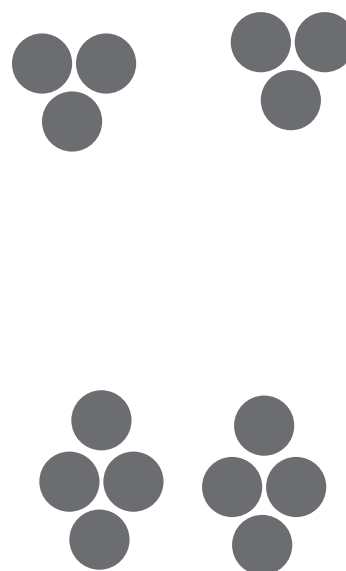
GRÁFICO

En grupos de 6-8 alumnos

5. Castellers (10'/45')

Evocando a las espectaculares construcciones humanas realizadas en Cataluña, Alto Aragón y Baleares, se muestran impresos en folios ejemplos de posibles castillos piramidales. Sirve como introducción o repaso (dependiendo de la temporalización programada en el curso) del contenido de Acroport. 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.



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



1º y 2º
de ESO





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

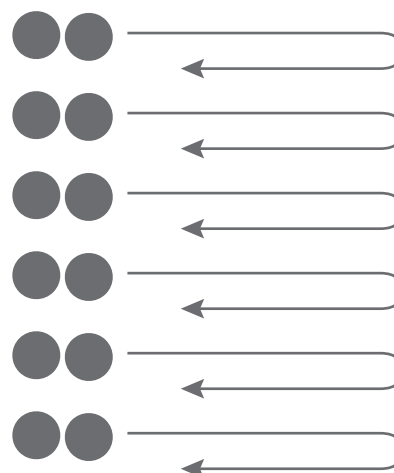
En círculo



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

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.

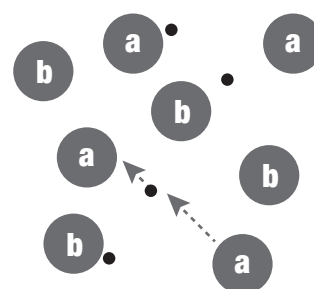
El resto de compañeros de equipo jugarán sin adaptaciones.

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.

GRÁFICO

Grupos de 2-3 alumnos



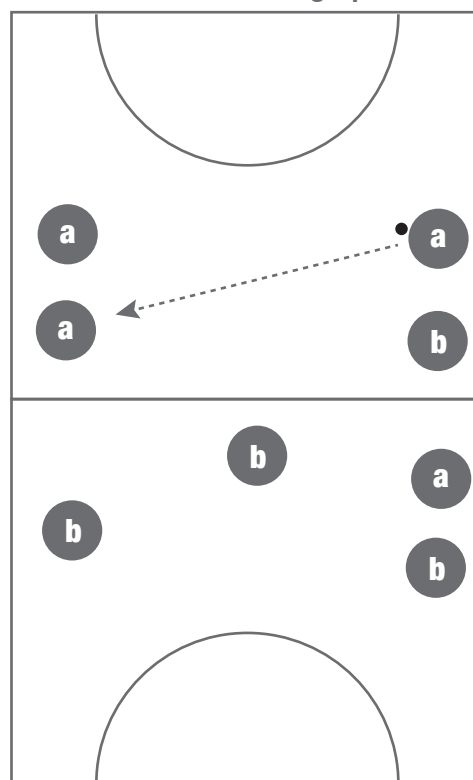
4. Baloncesto en silla de ruedas (8'/30')

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





PARTE PRINCIPAL

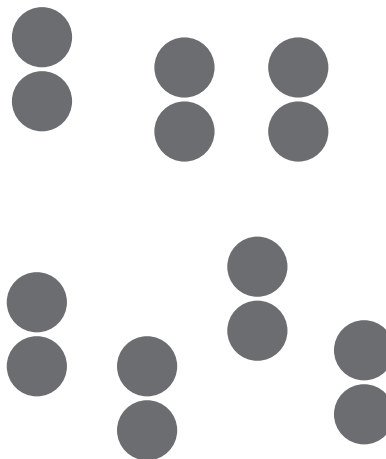
ACTIVIDADES

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 contrinicante 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

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



VUELTA A LA CALMA

1º y 2º
de ESO





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.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Acogida (5'/5')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

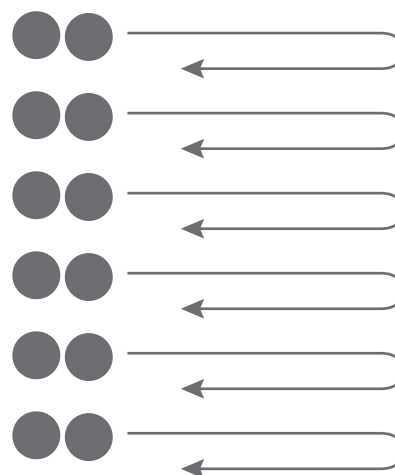
En círculo



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.





PARTE
PRINCIPAL

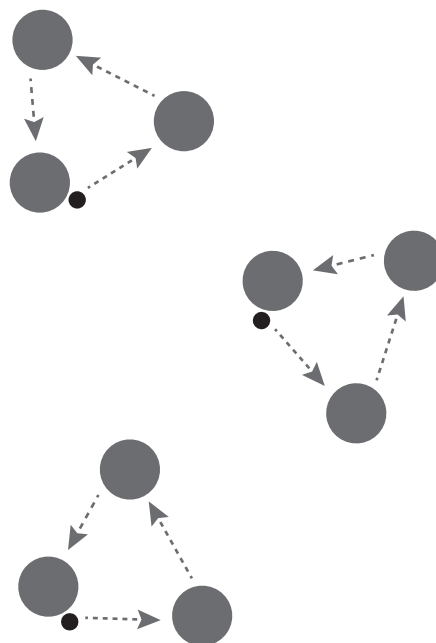
ACTIVIDADES

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.

GRÁFICO



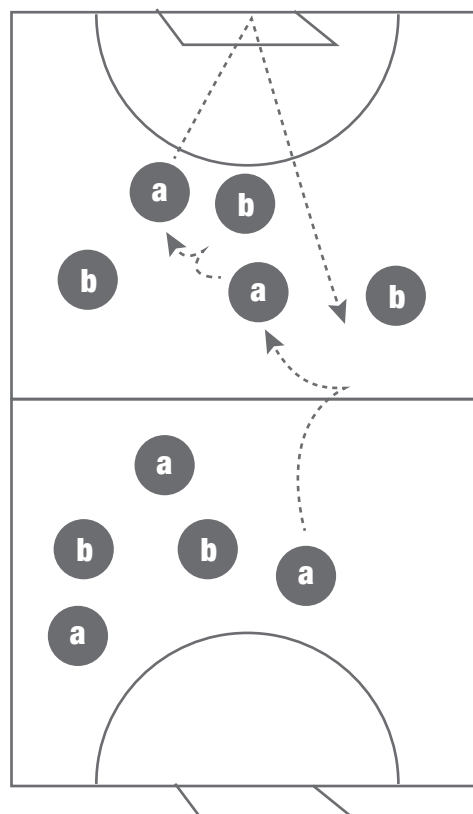
4. Mini-Tchoukball a tres (10'/35')

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.

3 equipos de 3-4 alumnos





PARTE PRINCIPAL

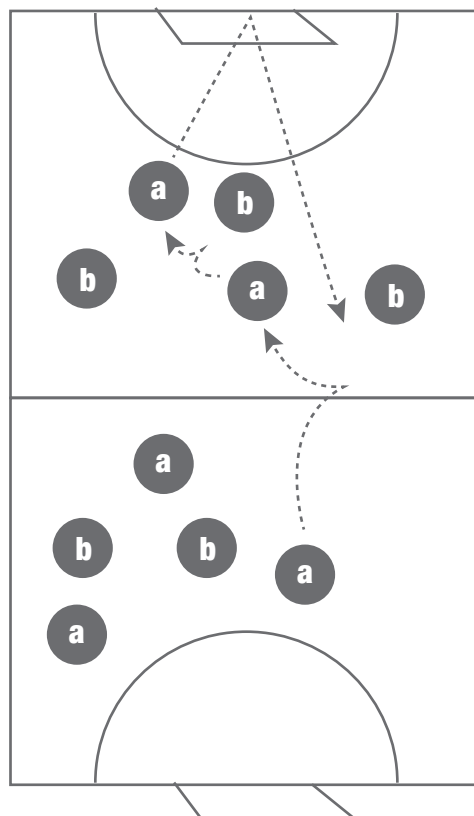
ACTIVIDADES

GRÁFICO

En 4 equipos

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.



1º y 2º
de ESO

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





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.

ACTIVIDADES

1. Acogida (5'/5')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

GRÁFICO

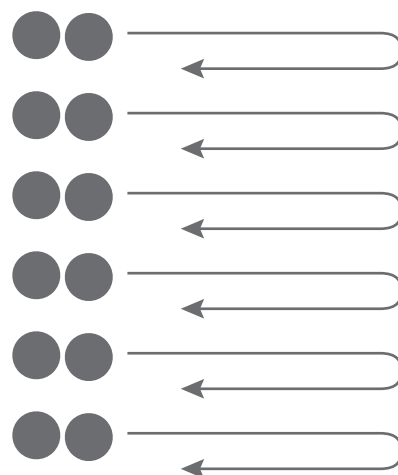
En círculo



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

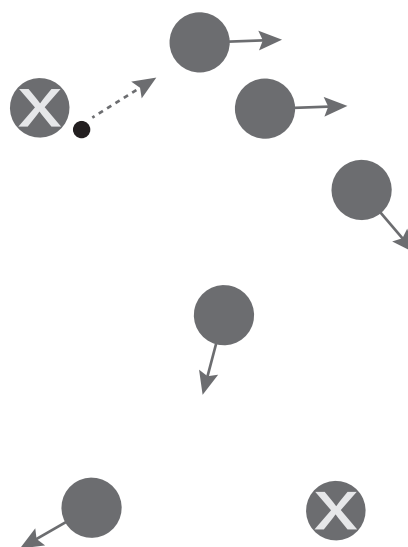
3. Caza - Colpbol (7'/22')

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.

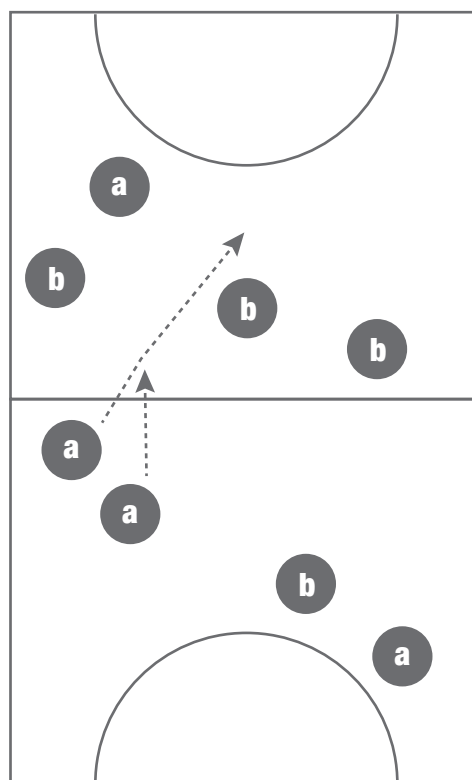
Si los alumnos no han jugado al Colpbol previamente pueden ser necesarios unos minutos hasta que entiendan la dinámica del juego. Una vez entendida el profesor puede añadir otro balón al juego para conseguir una mayor activación de los alumnos.

GRÁFICO

En gran grupo



En 2 grupos



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.





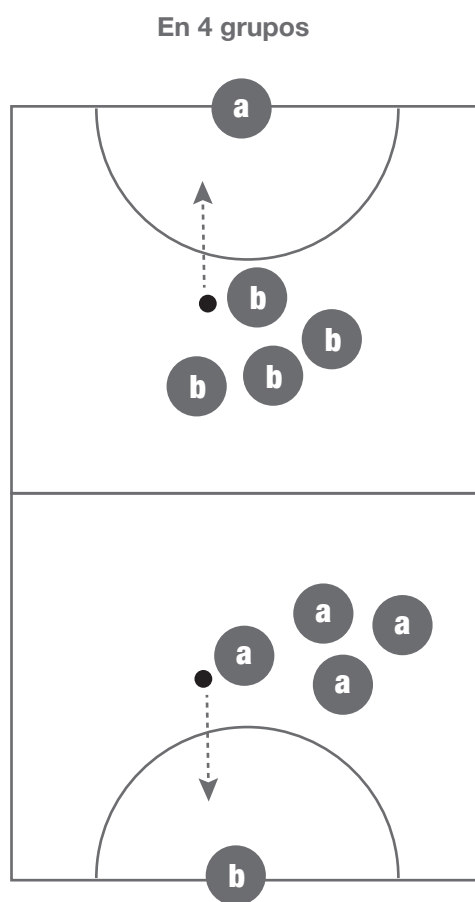
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

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.



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



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

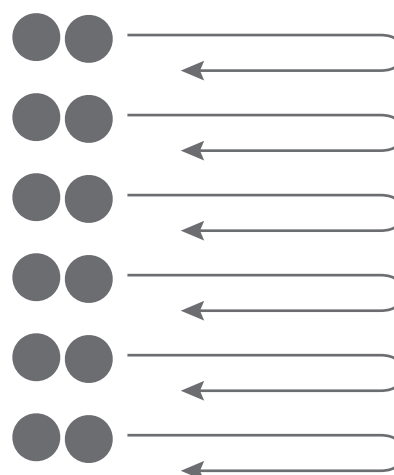
En círculo



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.

4. El muro (8'/30')

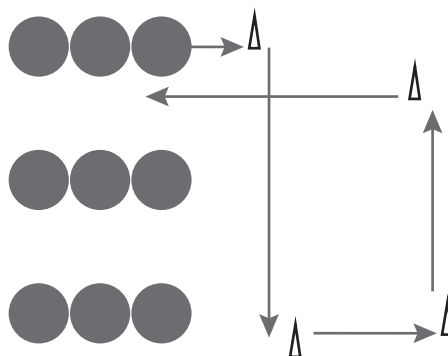
Una actividad clásica entre los juegos cooperativos. Se trata de pasar de un lado a otro de la colchoneta quitamiedos puesta en vertical sobre su lado más ancho, y a una distancia de 10 m respecto a una línea de salida donde están los grupos de alumnos. La información, los apuntes de la materia, están 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 ayudarlo 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.

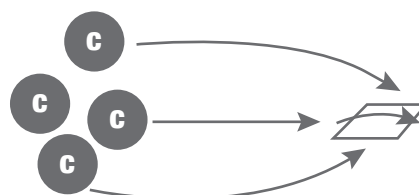
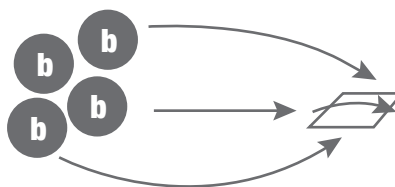
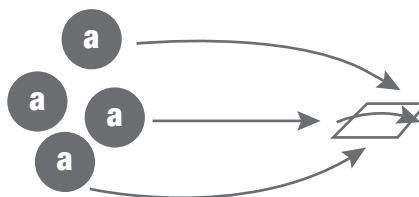
En cuanto se reúna nuevamente el grupo saldrán otra vez, pero será otro compañero el que supere la colchoneta. Cada grupo decide si el que ha memorizado la información la transcribe o si la escribe otro con más velocidad.

GRÁFICO

En grupos de 5-7 alumnos



En 2-3 grupos





PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

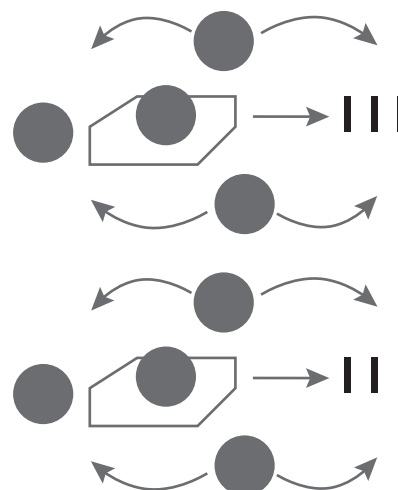
5. Transporte egipcio (7'/37')

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

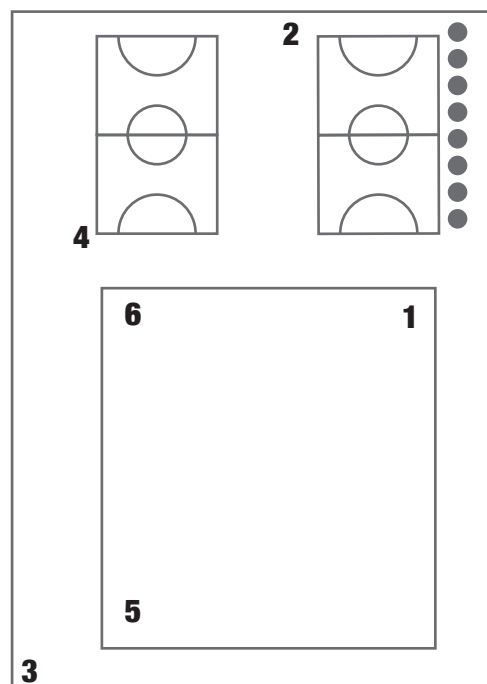
Grupos de 5-6 alumnos



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.				

1º y 2º
de ESO



EVALUACIÓN POR SESIÓN (*) (A CONSIDERAR POR INTENTOS HASTA SUPERAR EL RETO)

CÓDIGO DE ALUMNOS

1 FULANITO

2 MENGANITO

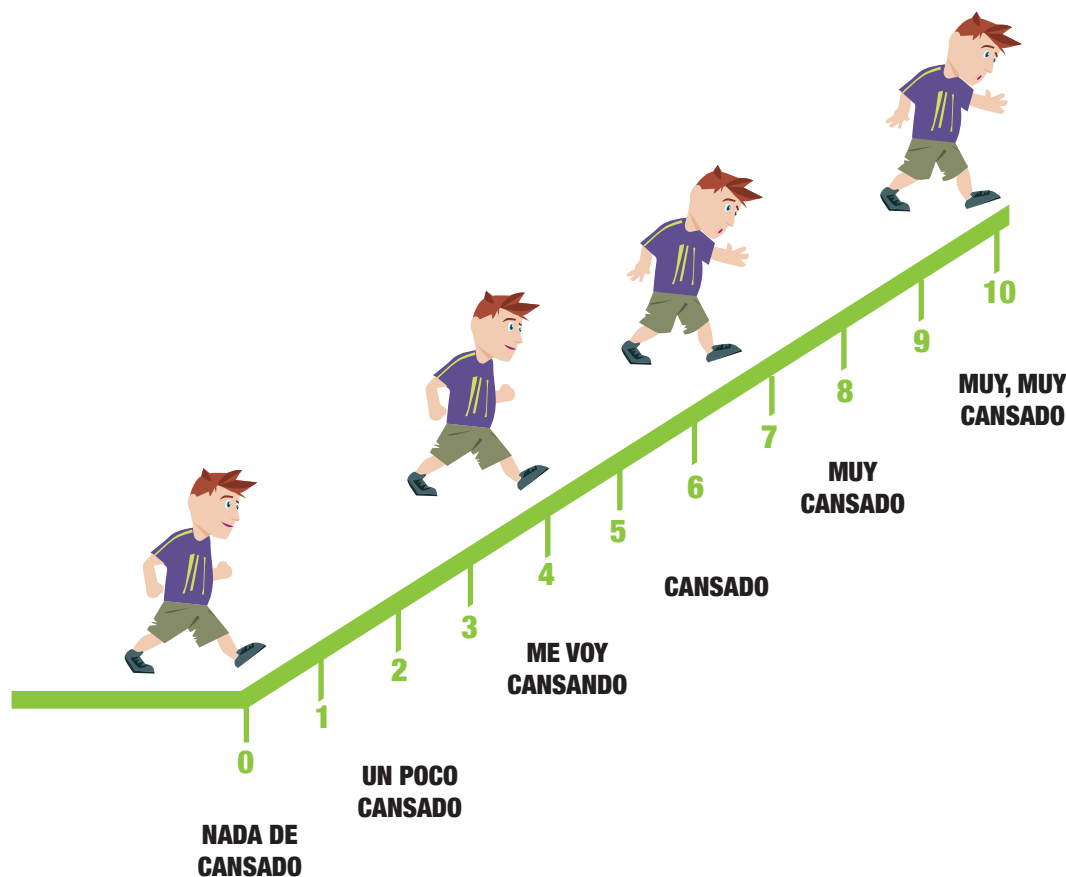
3 AGAPITO

(*) Presentación en folio horizontal. Cada ítem se evalúa según la frecuencia (en puntos): SIEMPRE = 1; CASI SIEMPRE = 0,75; OCASIONAL = 0,5; ANÉCDOTA = 0,25; 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)



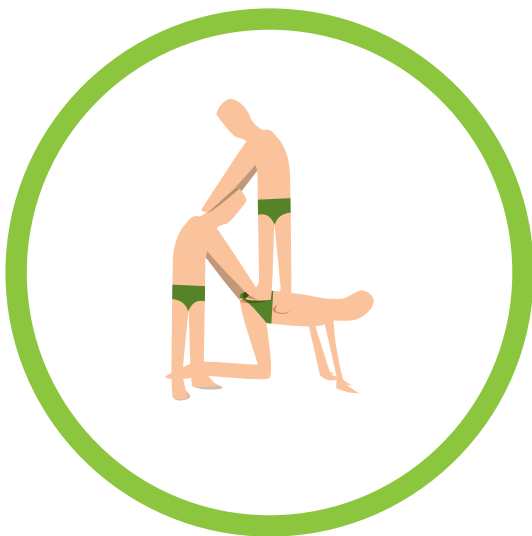
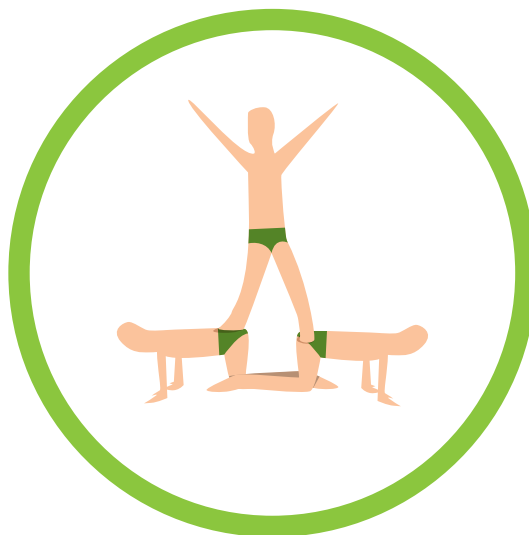
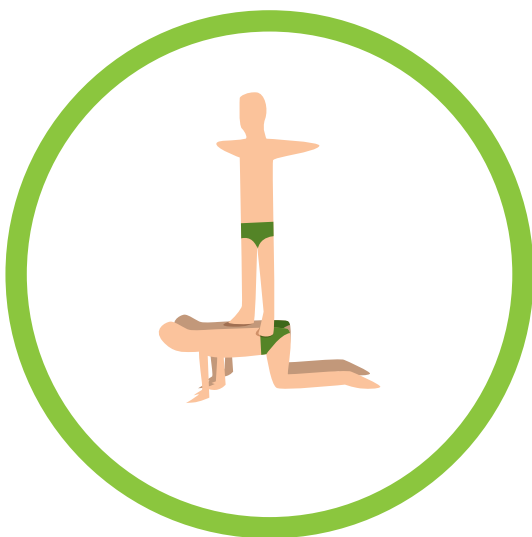
Ficha del alumno:						
Nombre del grupo:	1	2	3	4	5	6
ESFUERZO						
MOTIVACIÓN						

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



1º y 2º
de ESO



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 golpes con las manos.

La pelota solo se puede jugar a base de golpes 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.

