

E S O
SEGUNDO CICLO
Tercero y cuarto cursos

PROYECTO OLIMPIA

EDUCACIÓN FÍSICA

LIBRO DEL PROFESOR

Autores:

Jesús Ariño Laviña
Rossend Benabarre Casals
Francesc Blanch Vidal
M^a Ángeles Luque Rosúa
Elena Llandres Briones

Ilustraciones:

Jesús Ariño Laviña
Rossend Benabarre Casals

Este libro forma parte del proyecto curricular OLIMPIA de Educación Física de Ediciones del Serbal para primero y segundo ciclo de la ESO y ha sido debidamente presentado para su aprobación.

Coordinador: Jesús Ariño Laviña
Revisión pedagógica: Isabel Ariño Laviña
Diseño gráfico: Carrera Edició

Segunda edición 2008

© 2008 Ediciones del Serbal
Francesc Tàrraga, 32-34 - 08027 Barcelona
Tel. 93 408 08 34 Fax 93 408 07 92
Correo electrónico: serbal@ed-serbal.es
Página en Internet: <http://www.ed-serbal.es>

Depósito legal:
Impresión: Publidisa
ISBN: 978-84-7628-445-2

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
---------------------------	---

Libro del alumno	5
Cuaderno del alumno	5
Libro para el profesor	5

DESARROLLO DE LAS UNIDADES TEMÁTICAS

Unidad 1

Condición física y salud	7
Tema 1. El cuerpo humano y el ejercicio físico	7
Tema 2. La condición física y la salud	11
Tema 3. La higiene deportiva. Primeros auxilios	14

Unidad 2

Las cualidades físicas	17
Tema 4. La resistencia (II)	17
Tema 5. La fuerza (II)	30
Tema 6. La velocidad (II)	43
Tema 7. La flexibilidad (II)	52

Unidad 3

Juegos y deportes	65
Tema 8. El atletismo (II)	65
Tema 9. El bádminton	77
Tema 10. El baloncesto (II)	88
Tema 11. El balonmano (II)	99
Tema 12. El voleibol (II)	109
Tema 13. El fútbol-sala	120
Tema 14. Los juegos y deportes alternativos	130

Unidad 4

Expresión corporal	137
Tema 15. La música y la expresión	137

Unidad 5

Actividades físicas en la naturaleza	143
Tema 16. El piragüismo y las actividades de la nieve	143
Tema 17. Las carreras de orientación	147

ANEXO	157
--------------------	-----

PRESENTACIÓN

Apreciado/a compañero/a,

Como ya hicimos en el Primer Ciclo, te presentamos a continuación el Proyecto Curricular de Ediciones del Serbal para el área de Educación Física, correspondiente al Segundo Ciclo (Cursos 3º y 4º) de Educación Secundaria Obligatoria.

Este proyecto surge ante la necesidad de facilitar la consecución de los tres ámbitos de contenidos: los conceptuales, los procedimentales y los actitudinales. En la misma línea que en el primer ciclo, hemos planteado nuestro proyecto en la siguientes tres partes:

LIBRO DEL ALUMNO

El libro para el segundo ciclo está concebido como una continuación del que ya elaboramos para el primero. También está estructurado en Unidades, (5 en el caso del 2º ciclo), que se corresponden a diferentes áreas de contenidos de nuestra materia. Éstos, a su vez, agrupan a diferentes temas. En cada uno de ellos se puede encontrar:

- El mapa conceptual del tema, donde, mediante un esquema, están plasmados los apartados fundamentales del mismo.
- Apartado recordatorio con el título “Esto es lo básico”. Se trata de un breve repaso de los contenidos básicos tratados en el primer ciclo. Aquí, de manera resumida, se analizan los puntos básicos del tema, necesarios para “afrontar” un “segundo nivel”. El profesor o profesora puede ampliar o acortar este punto según su criterio.
- Desarrollo conceptual del tema: trata los contenidos extractados del Currículum Oficial para el Área de Educación Física, y adaptados al nivel de comprensión del alumnado. Así, por ejemplo,...
 - ... en los temas de condición física, se tratarán fundamentalmente las bases fisiológicas en las que se sustenta la cualidad, los métodos básicos para su mejora y los beneficios que suponen para la salud.
 - ... en los temas de deportes que se tratan por segunda vez incluimos un recordatorio de los gestos técnicos tratados en el primer ciclo, y posteriormente, una exposición de gestos técnicos nuevos. Además, en el caso de los deportes colectivos, las nociones básicas del juego de equipo (“El reglamento básico”).
 - ... en temas como la expresión corporal o las actividades en la naturaleza, hemos realizado un tratamiento de otros contenidos que complementan a los ya tratados en el primer ciclo, y que son susceptibles de practicarse..

... en los temas nuevos, el tratamiento lógico atendiendo a la presentación del tema, aspectos fundamentales, etc.

- Curiosidades al respecto de los contenidos tratados.
- Además, y como en el anterior, bajo el título de “Recuerda que...” el alumno puede encontrar una relación de actitudes, valores y normas ligados a cada tema.

CUADERNO DEL ALUMNO

Se trata de una serie de ejercicios propuestos para reforzar el aprendizaje del alumno/a y/o facilitar la comprensión del tema. Se trata de preguntas, pasatiempos, e incluso actividades realizables por el alumno/a durante la sesión, en sesiones de clase o para que el alumno resuelva por su cuenta posteriormente.

El nivel de dificultad de las actividades planteadas está en función del mayor nivel de comprensión del alumnado.

El último apartado de cada tema, llamado *Comprobando nuestros conocimientos*, consiste en un ejercicio de autoevaluación. Lo incluimos también en el soporte informático que acompaña nuestro Proyecto, para poder ser utilizado como un ejercicio de evaluación conceptual, si el profesor/a lo considera conveniente.

LIBRO PARA EL PROFESOR

En él te proporcionamos el siguiente material, que, correctamente combinado, puede suponer una útil herramienta de trabajo, que se adecuará a las necesidades de cualquier centro:

- Desarrollo de cada uno de los Temas propuestos en el libro del alumno a modo de unidad didáctica. Significa esto que deberás extraer de aquí los aspectos que más te interesen a nivel de contenidos (procedimentales, conceptuales y actitudinales), objetivos didácticos, actividades de enseñanza-aprendizaje, actividades de evaluación y orientaciones metodológicas. Te serán de gran utilidad para la elaboración de tu programación, pues bastará con acudir a ellos, seleccionando los temas o aspectos que vayas trabajando.
- Encontrarás, asimismo, una relación de **ejercicios representativos del tema**, que te pueden ser muy útiles en la elaboración de las sesiones. Te ofrecemos también algunos ejercicios de refuerzo (en negrita) y otros de ampliación (con asterisco), para atender correctamente la diversidad del alumnado.

- Finalmente, se incluye el solucionario del cuaderno del alumno.

Las Unidades y los temas expuestos, tanto en el libro y el cuaderno del alumno como en el libro del profesor, están elegidos atendiendo al nivel de desarrollo y maduración del alumno. Además, hemos seguido el criterio, más allá de temas teóricos que se escapasen de nuestras posibilidades reales, de desarrollar las que “de verdad” trabajamos en nuestro Centro.

Para ello, hemos recogido las opiniones que los profesores y profesoras nos han hecho llegar al respecto de nuestro anterior proyecto para la misma etapa.

Esperemos que todo este material, que compone el Proyecto Olimpia de Educación Física de Ediciones del Serbal para la Educación Secundaria Obligatoria, pueda serte útil.

Los autores

DESARROLLO DE LAS UNIDADES TEMÁTICAS

1 Unidad 1: Condición física y salud

EL CUERPO HUMANO Y EL EJERCICIO FÍSICO

CONTENIDOS

Conceptos

- Funcionamiento del cuerpo humano por aparatos y sistemas.
- El movimiento como una de las funciones importantes del cuerpo humano.
- Concepto de ejercicio físico.
- Funciones de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- El aparato locomotor.
 - Función.
 - Componentes básicos.
- El aparato digestivo.
 - Función.
 - Componentes básicos.
- El aparato respiratorio.
 - Función.
 - Componentes básicos.
 - Su funcionamiento.
- El aparato cardiovascular.
 - Función.
 - Componentes básicos.
 - El corazón.
- El sistema nervioso.
 - Función.
 - Componentes básicos.

Procedimientos

- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.
- Práctica de juegos y ejercicios predeportivos.
- Adecuación del ejercicio físico como un hábito de vida.
- Adecuación del ejercicio físico como ocupación del tiempo libre y de ocio personal: hacer excursiones, realizar largas caminatas y paseos, práctica semanal de algún deporte o cualquier ejercicio físico.
- Realización de murales o exposiciones en la clase o en el gimnasio en torno al tema del ejercicio físico.
- Utilización de medios audiovisuales: DVD, vídeo, diapositivas.

Actitudes

- Valorar y disfrutar de la práctica del ejercicio físico como una forma de aumentar la salud y la calidad de vida.
- Valoración, aceptación y respeto por el propio cuerpo.
- Respeto hacia el aspecto físico de cualquier persona.
- Preocupación por la salud y la higiene personal.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Practicar ejercicio físico de forma continuada y autónoma.
2. Conocer y valorar las repercusiones positivas que ejerce el ejercicio físico en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.
3. Conscienciarse de la necesidad del ejercicio físico en contra del sedentarismo.
4. Conocer los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.
5. Aceptar y valorar la propia imagen corporal.
6. Cuidar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
7. Ducharse y cambiarse de ropa después de practicar ejercicio físico.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Ejecución de ejercicios y actividades dirigidos al desarrollo de la condición física para que el alumno pueda realizarlos de forma autónoma.
- Presentación de un amplio abanico de deportes que el alumno pueda practicar durante su tiempo libre y de ocio.
- Utilización de actividades lúdicas y recreativas y en la naturaleza.
- Charlas y visualización de DVD, vídeos o diapositivas sobre el funcionamiento del cuerpo humano en general y/o sobre el ejercicio físico.
- Realización de murales o exposiciones sobre el ejercicio físico.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

El conocimiento previo de los alumnos antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Con la utilización de un cuestionario que los alumnos y alumnas deben rellenar, para detectar la asiduidad con que practican algún tipo de ejercicio físico en su tiempo libre y para saber qué recuerdan sobre el cuerpo humano y los diferentes aparatos y sistemas que lo configuran.

Criterios de evaluación

Se valoran con un punto todas las respuestas válidas o acertadas del cuestionario.

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno, su progresión y su nivel de aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Mediante la observación diaria del trabajo en clase y utilizando las hojas actitudinales 1 y 2.

Criterios de evaluación

Valoración de los registros de las hojas actitudinales que se vayan recogiendo y el trabajo diario en clase.

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El nivel alcanzado por los alumnos al final del proceso educativo y la consecución de los objetivos propuestos.

¿Cómo evaluamos?

Mediante pruebas específicas a nivel procedimental, conceptual y actitudinal.

- Procedimientos
 - Mediante el trabajo realizado en clase, los trabajos en grupo, la participación en las exposiciones, la intervención en los debates, etc.
- Conceptos
 - Utilizar el cuestionario de la evaluación inicial y, además, un nuevo test con conceptos trabajados en clase. También, sólo a nivel informativo para el profesor, se pueden realizar las siguientes preguntas a los alumnos:
 - ¿Participas en las actividades deportivas extraescolares organizadas en el centro?
 - ¿Practicas fuera del horario escolar algún deporte en especial o frecuentes con asiduidad un gimnasio?
 - ¿Practicas habitualmente ejercicio físico con tus amigos o con tus padres los fines de semana?
- Actitudes
 - Evaluación de los registros recogidos de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 utilizadas a lo largo de todo el proceso educativo (anexo).

Criterios de evaluación

Se trata de realizar una síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (conceptual, procedimental y actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Al tratarse de un tema eminentemente teórico, utilizamos el **estilo directo** en las explicaciones de los conceptos teóricos y en la realización de los cuestionarios rellenos por los alumnos, y la **asignación de tareas** a la hora de realizar los ejercicios del Cuaderno del alumno. Otros estilos más relacionados con la búsqueda los utilizaremos en las exposiciones y debates organizados en clase y en la realización de los ejercicios del Cuaderno.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las sesiones las organizamos por *grupos* en las prácticas y los ejercicios realizados en las clases prácticas y teóricas. De forma *individual* para responder los cuestionarios y en los exámenes teóricos del tema.

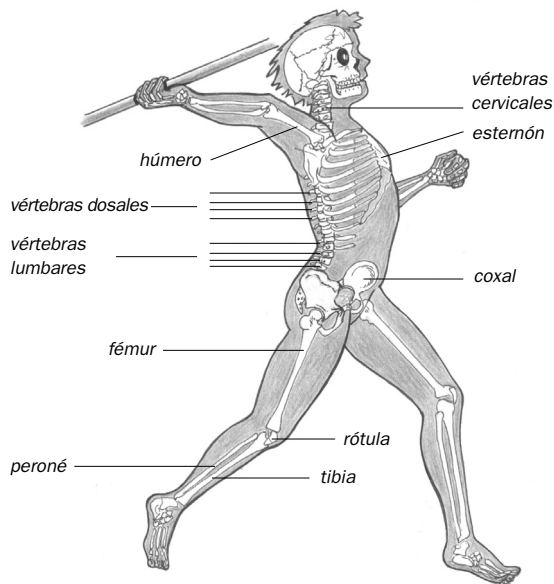
MOTIVACIÓN

Es importante exponer este tema de forma atractiva a fin de fomentar en nuestros alumnos la necesidad de practicar ejercicio físico en su tiempo libre y de ocio, como sinónimo de salud y prevención de posibles enfermedades.

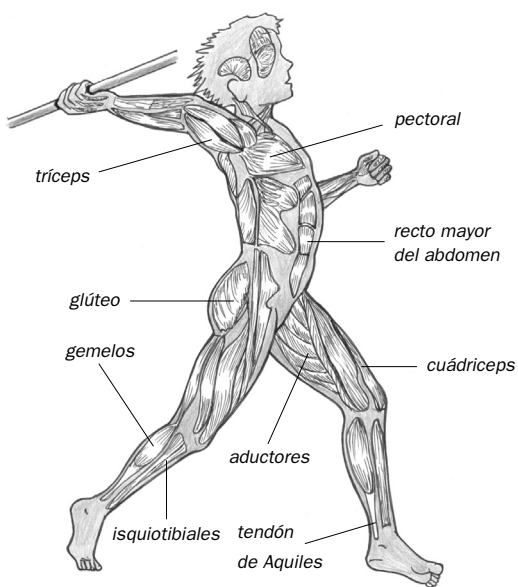
Debates por grupos, así como una pequeña exposición de los mismos por parte de un portavoz.

SOLUCIONARIO

1. Escribe los nombres de los siguientes huesos del cuerpo humano:



2. Escribe los nombres de los siguientes músculos del cuerpo humano:



3. Cruzada. Rellena las casillas con las palabras abajo indicadas. Una vez lo hayas conseguido podrás resolver la clave ordenando las letras de las casillas oscuras.

Clave: ¿Cuál es el músculo más fuerte del cuerpo humano? **GLÚTEO**

H	I	G	A	D	O														
U				I			C			N									
E		D	I	A	S	T	O	L	E										
S				F			R			U									
O				R			A			R									
S				A			Z			O									
	O	X	I	G	E	N	O			N									
				M			N			A									
V	E	N	A	S						S									

4. Responde a cada pregunta escribiendo en el recuadro el *aparato* o *sistema* del cuerpo humano que corresponde. Después, completa con más detalle la función que realiza:

- ¿Quién produce el movimiento?

Aparato LOCOMOTOR

- ¿Cómo captamos los alimentos del exterior?

Aparato DIGESTIVO

- ¿Cómo captamos el oxígeno del exterior?

Aparato RESPIRATORIO

- ¿Quién transporta los alimentos y el oxígeno a los músculos?

Aparato CARDIOVASCULAR

- ¿Quién ordena y regula el movimiento?

Sistema NERVIOSO

5. Coloca los siguientes órganos del cuerpo humano en el aparato o sistema que corresponda:

Ap. locomotor	Ap. digestivo	Ap. respiratorio	Ap. cardiovascular	Sistema nervioso
músculos huesos articulaciones	estómago páncreas dientes recto	tráquea alvéolos bronquios nariz	corazón arteriolas venas capilares	nervios médula cerebelo

6. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

1 Respecto a las articulaciones...

a. En el cuerpo humano existen articulaciones móviles, semi-móviles y fijas.

b. Todas las articulaciones del cuerpo humano son móviles.

c. En el cuerpo humano existen articulaciones lisas y estriadas.

2 El corazón es un músculo...

a. ...que realiza una serie de contracciones llamadas diástoles.

b. ...que realiza una serie de dilataciones llamadas sístoles.

c. ...que alberga cuatro cavidades: dos aurículas y dos ventrículos.

3 ¿Cuál es la respuesta correcta?

a. El esqueleto humano está formado por los huesos y los músculos.

b. El intercambio de O_2 y CO_2 en los pulmones se produce en los bronquios.

c. Cuando nos tomamos las pulsaciones al hacer ejercicio estamos contando las sístoles que realiza el corazón.

2 LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

CONTENIDOS

Conceptos

- Concepto de condición física.
- Componentes de la condición física.
- Relación entre la condición física y la salud.
- Factores que inciden en la condición física y la salud.
 - Las cualidades físicas y sociales.
 - El ejercicio físico.
 - El descanso.
 - La alimentación.
 - La edad.
 - Las condiciones genéticas.
 - El consumo de drogas.

Procedimientos

- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.
- Realización de murales o exposiciones en la clase o en el gimnasio alrededor de una correcta alimentación o de hábitos alimentarios de las personas.
- Recopilación de información y debate sobre los problemas de salud que pueden ocasionar enfermedades como la anorexia o la bulimia.
- Realización de charlas o exposiciones sobre el efecto de las drogas en el organismo humano.
- Adecuación del ejercicio físico como un hábito de vida.
- Adecuación del ejercicio físico como ocupación del tiempo libre y de ocio personal: hacer excursiones, realizar largas caminatas y paseos, práctica semanal de algún deporte o cualquier ejercicio físico.
- Ejercitación de las cualidades físicas y psicomotrices que componen la condición física.
- Utilización de medios audiovisuales: DVD, vídeo, diapositivas.

Actitudes

- Valorar y disfrutar de la práctica del ejercicio físico como una forma de aumentar la salud y la calidad de vida.
- Valoración, aceptación y respeto por el propio cuerpo.
- Respeto hacia el aspecto físico de cualquier persona.
- Valoración de la necesidad de poner en práctica aquellos factores que inciden positivamente en nuestra salud.
- Preocupación por la salud y la higiene personal.
- Preocupación por el cuidado de la alimentación.
- Preocupación por el cuidado y mantenimiento de los hábitos alimentarios (dientes, comer fruta, número de comidas diario, etc.).
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Practicar ejercicio físico de forma continuada y autónoma.
2. Concienciarse de la necesidad del ejercicio físico en contra del sedentarismo.
3. Concienciarse de la necesidad de tener un espíritu activo y fuerza de voluntad para practicar ejercicio físico y de todos aquellos hábitos correctos de vida.
4. Concienciarse de la necesidad de unos hábitos correctos de descanso diarios.
5. Valorar que el ejercicio físico debe de estar presente en cualquier edad de una persona.
6. Concienciarse del efecto contraproducente y dañino para la salud del consumo de drogas.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Ejecución de ejercicios y actividades dirigidos al desarrollo de la condición física para que el alumno pueda realizarlos de forma autónoma.
- Presentación de un amplio abanico de deportes que el alumno pueda practicar durante la ocupación de su tiempo libre y de ocio.
- Utilización de actividades lúdicas y recreativas y en la naturaleza.
- Charlas y visualización de DVD, vídeos o diapositivas sobre algunas enfermedades relacionadas con el sedentarismo, sobre el exceso de ejercicio físico, o relativas a una mala alimentación, al consumo de drogas, etc.
- Realización de murales o exposiciones sobre hábitos correctos de vida que influyen en la condición física y la salud.
- Realización de debates.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

El conocimiento previo de los alumnos antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Con la utilización de un cuestionario que los alumnos y alumnas deben rellenar, para detectar qué hábitos tienen y cuál es el punto de partida en cuanto al conocimiento de hábitos correctos de vida. Así por ejemplo:

- ¿Cuántas horas crees que debe dormir cada día un chico-a de tu edad?

- ¿Qué número de comidas crees que debe realizar cada día un chico-a de tu edad?
- ¿Cuántos días a la semana practicas ejercicio físico? También, aunque sólo desde el punto de vista de la alimentación, se puede realizar el test que aparece en el Tema 2 del Cuaderno de trabajo del alumno.

Criterios de evaluación

Se valoran con un punto todas las respuestas válidas o acertadas del cuestionario. Y el profesor puede tener un registro general de la clase sobre los hábitos de salud de sus alumnos.

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno, su progresión y su nivel de aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Mediante la observación diaria del trabajo en clase y utilizando las hojas actitudinales 1 y 2.

Criterios de evaluación

Valoración de los registros de las hojas actitudinales que se vayan recogiendo y el trabajo diario en clase.

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El nivel alcanzado por los alumnos al final del proceso educativo y la consecución de los objetivos propuestos.

¿Cómo evaluamos?

Mediante pruebas específicas a nivel procedimental, conceptual y actitudinal.

- Procedimientos
 - Mediante el trabajo realizado en clase, los trabajos en grupo, la participación en las exposiciones, la intervención en los debates, etc.
- Conceptos
 - Prueba conceptual sobre los aspectos tratados en el tema.
- Actitudes
 - Evaluación de los registros recogidos de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 utilizadas a lo largo de todo el proceso educativo (anexo).

Criterios de evaluación

Se trata de realizar una síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (conceptual, procedimental y actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Al tratarse de un tema eminentemente teórico, utilizamos el **estilo directo** en las explicaciones de los conceptos teóricos y en la realización de los cuestionarios rellenados por los alumnos y la **asignación de tareas** a la hora de realizar los ejercicios del Cuaderno del alumno. Otros estilos más relacionados con la búsqueda los utilizaremos en las exposiciones y debates organizados en clase y en la realización de los ejercicios del Cuaderno.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las sesiones las organizamos *por grupos* en las prácticas y los ejercicios realizados en las clases prácticas y teóricas. De forma *individual* para responder los cuestionarios y en los exámenes teóricos del tema.

MOTIVACIÓN

Es importante exponer este tema de forma atractiva. A fin de fomentar en nuestros alumnos la necesidad de poner en práctica todos aquellos hábitos de salud y de un modelo de vida activo donde el ejercicio físico juegue una parte importante.

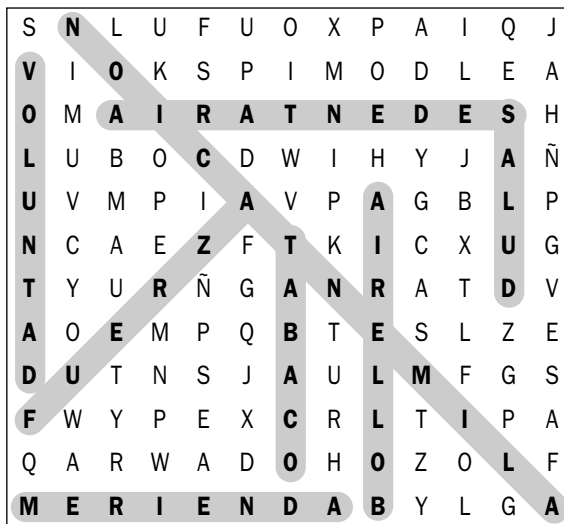
SOLUCIONARIO

2. Según aumentan o disminuyen la salud de la persona, **anota** el signo positivo (+) o el negativo (–)

- (–) Estirarse en el sofá todas las tardes viendo la televisión
- (+) Comer fruta en los postres y en las meriendas
- (–) No beber agua después de practicar ejercicio
- (+) Apuntarse con los amigos a alguna actividad deportiva extraescolar
- (+) Dormir 8 horas diarias
- (–) Fumar dos cigarrillos al día
- (+) Exigirse cumplir las actividades que nos hemos propuesto hacer
- (+) Ir en bicicleta todos los sábados por la mañana
- (–) Cepillarse los dientes únicamente por la noche, después de cenar.
- (–) Beber alcohol

4. **Sopa de letras definida.** Escribe la palabra que falta de cada frase y después búscalas en la sopa de letras

Voluntad; fuerza; sedentaria; merienda; tabaco; bo-llería; salud; alimentación.



6. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- 1 El tener una buena condición física:..
 - a. ...perjudica la salud de la persona porque desgasta demasiado el cuerpo.
 - b. ...asegura una buena salud a la persona.**
 - c. ...repercute negativamente en la realización de las actividades diarias de una persona.
- 2 Uno de estos factores nos ayuda a mejorar nuestra condición física y nuestra salud:
 - a. Dormir cada día cinco horas.
 - b. Llevar una vida sedentaria.
 - c. Practicar ejercicio y llevar una alimentación correcta.**
- 3 ¿Cuál es la frase correcta?
 - a. La condición física de una persona se evalúa sumando su nivel de resistencia y de fuerza.
 - b. La condición física no es siempre la misma. Puede variar si se practica o no ejercicio físico, y si se lleva o no un modelo de vida saludable.**
 - c. La condición física de una persona siempre es la misma, aunque pasen los años.

3 LA HIGIENE DEPORTIVA. PRIMEROS AUXILIOS

CONTENIDOS

Conceptos

- La higiene deportiva.
- Consideraciones a tener en cuenta antes, durante y después de la práctica de ejercicio físico para mantener una correcta higiene deportiva.
- El calentamiento. Estructura.
- Pautas a seguir para un correcto calentamiento.
- La postura.
- Factores que inciden en la postura.
- Consejos para mantener una postura correcta.
- Nociones generales de los primeros auxilios que deben aplicarse ante diferentes lesiones.

Procedimientos

- Explicación de los conceptos teóricos relacionados con el tema.
- Práctica de actividad física.
- Práctica del calentamiento de manera autónoma.
- Aplicación de los hábitos correctos de la higiene deportiva ante la actividad física.
- Mantenimiento de los hábitos posturales correctos.
- Aplicación de los primeros auxilios frente a una lesión.
- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.

Actitudes

- Preocupación por la salud y la higiene personal.
- Valoración de la importancia y utilidad del calentamiento.
- Preocupación por mantener una postura y hábitos correctos en general.
- Preocupación y respeto ante las lesiones de los compañeros y compañeras.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse después de la actividad física.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Practicar actividad física y aplicar los hábitos higiénicos y posturales correctos.
2. Conocer las precauciones que debemos tomar para mantener una postura correcta.
3. Practicar el calentamiento de manera autónoma.
4. Conocer y saber aplicar las nociones básicas sobre los primeros auxilios frente a posibles lesiones.
5. Valorar y respetar el propio cuerpo tanto como el de los compañeros y compañeras.
6. Ducharse después de practicar actividad física.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Charlas, videos, trabajos en grupo, etc., con el objetivo de fomentar el cuidado del propio cuerpo, reconocer los aspectos básicos de la higiene deportiva y de los primeros auxilios.

- Aplicación práctica de algunos primeros auxilios a compañeros y compañeras de la clase.
- Práctica de actividad física, ejercicios, actividades lúdicas, deportes, juegos, etc., para aplicar los conceptos básicos de la higiene deportiva.
- Práctica de calentamientos por grupos o de manera individual.
- Visitar centros médicos, centros de rehabilitación, clubes deportivos, etc., cercanos al centro escolar para conocer las lesiones más habituales provocadas por la práctica deportiva y realizar trabajos con los datos obtenidos.
- Construcción de murales y exposiciones en grupo.
- Práctica de ejercicios y actividades físicas que ayuden a mantener una correcta actitud postural.
- Utilización del libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Visionado de DVD o vídeo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

Los hábitos de los alumnos en relación al cuidado del propio cuerpo y el nivel de conocimiento que tienen del tema.

¿Cómo evaluamos?

Mediante un cuestionario que pasaremos a los alumnos para conocer cuáles son sus hábitos, su práctica habitual de actividad física y sus conocimientos sobre la higiene deportiva y los primeros auxilios.

Podemos plantear preguntas de este tipo:

- ¿Qué actividad física practicas habitualmente y con qué frecuencia semanal?
- ¿Haces algún ejercicio de calentamiento justo antes de iniciar la actividad física?
- ¿Has tenido alguna lesión como resultado de practicar ejercicio físico? ¿Qué ejercicios de recuperación has realizado?
- ¿Has sufrido algún mareo, lipotimia, ataque epiléptico, etc., sin realizar actividad física?

Criterios de evaluación

Valoraremos las respuestas de los alumnos y alumnas para establecer un criterio de puntuación con objeto de evaluar los resultados obtenidos (por ejemplo, otorgar un punto por cada respuesta correcta).

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario de los alumnos, su nivel de aprendizaje y el proceso educativo que el profesor utiliza.

¿Cómo evaluamos?

Observar las actividades que los alumnos han practicado en clase durante todo el proceso.

Proponer a los alumnos que realicen los ejercicios del Cuaderno de trabajo.

Criterios de evaluación

Haremos una valoración de los aspectos actitudinales recogidos en los modelos propuestos en las hojas de observación 1 y 2.

Valoración de los calentamientos realizados por los alumnos en las clases.

Puntuación y valoración de los apartados del Cuaderno de trabajo efectuados por los alumnos.

Proponemos un modelo de hoja de observación procedimental para valorar aquellas actividades que el alumno ha realizado y que el profesor considera más importantes.

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El nivel de los alumnos al término del proceso educativo y la consecución de los objetivos propuestos.

¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
 - Analizar las actividades que los alumnos han realizado en clase, los trabajos en grupo, los calentamientos realizados, exposiciones, etc.
- Conceptos
 - Repetiremos el cuestionario de la evaluación inicial y un cuestionario confeccionado con preguntas de los conceptos trabajados en clase, como por ejemplo:
 - El ejercicio físico debe practicarse tomando una serie de medidas que te ayuden a disfrutar plenamente sin lesionarte, ¿Cuáles son?
 - ¿Podrías indicar la estructura que debe tener un calentamiento correcto?
 - ¿Qué pautas debemos tener en cuenta en la realización del calentamiento?
 - Sabes que el sedentarismo es el gran enemigo de la actitud postural, ¿Cómo debes proteger tu columna vertebral y evitar que se deforme?
 - Los esguinces y las contusiones son percances que pueden darse con la práctica de ejercicio físico, ¿Qué debes hacer ante estas dos lesiones?
- Actitudes
 - Valoración de las hojas actitudinales 1 y 2 (Anexo).

Criterios de evaluación

Síntesis de todas las anotaciones procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (procedimental, conceptual y actitudinal).

1

4

Unidad 2: Las cualidades físicas

LA RESISTENCIA (II)

CONTENIDOS

Conceptos

- Repaso de las nociones básicas de la resistencia estudiadas en el primer ciclo.
 - Definición de resistencia.
 - Tipos de resistencia.
 - El control de la intensidad del ejercicio.
 - Identificación de la aplicación de los tipos de resistencia a diferentes deportes y a la vida diaria.
- Relación entre los aparatos cardiovascular y respiratorio y la resistencia.
- Los beneficios del entrenamiento de resistencia.
- La “zona de cambio” del metabolismo anaeróbico.
- Métodos de entrenamiento de la resistencia basados en sistemas continuos.
 - La marcha.
 - La carrera continua.
 - Los circuitos naturales.
 - El fartlek.
 - El aeróbic.
- Métodos de entrenamiento de la resistencia basados en sistemas fraccionados.
 - Método de repeticiones.
 - Los circuitos de ejercicios.
 - La carrera en cuestas.
- Otros métodos.
 - La práctica de bicicleta, la natación, el excursionismo, otros deportes.

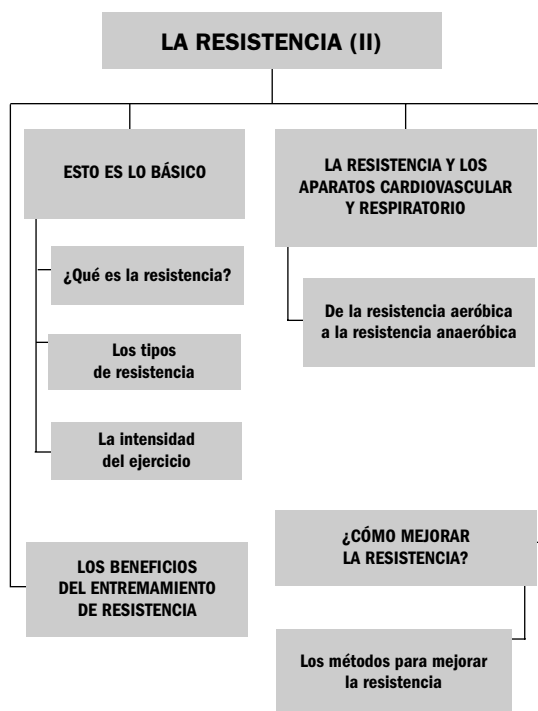
Procedimientos

- Explicación de los conceptos teóricos referentes a la resistencia.
- Práctica y desarrollo de la *endurance*.
- Trabajo y desarrollo de la capacidad aeróbica y de la potencia aeróbica máxima.
- Control riguroso de la frecuencia cardíaca en función de la “zona de cambio”.
- Práctica de los diferentes métodos de trabajo de la resistencia expuestos en el apartado de conceptos.
- Realización de pruebas que indiquen el nivel personal de resistencia.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno/a.
- Realización de los ejercicios del Cuaderno del Alumno.

Actitudes

- Aceptación del nivel personal de la resistencia.
- Valoración de la mejora de la salud a través del trabajo de resistencia.
- Aceptación y respeto hacia las capacidades del resto de la clase.
- Capacidad de sacrificio y esfuerzo ante el trabajo de resistencia.
- Capacidad de constancia en el trabajo a realizar.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse después de la actividad física.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Identificar acciones deportivas y situaciones de la vida habitual que exijan resistencia y sus diferentes tipos.
2. Conocer los beneficios de un entrenamiento continuado de resistencia.
3. Mejorar su nivel de resistencia aeróbica.
4. Controlar el esfuerzo en base a la “zona de cambio”, mediante la frecuencia cardíaca.
5. Conocer las relaciones entre los aparatos cardiovascular y respiratorio con la resistencia.
6. Conocer y practicar los métodos de entrenamiento de la resistencia.
7. Aprender las diferencias entre una persona sedentaria y otra que trabaje la resistencia.
8. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
9. Ducharse después de la clase de Educación Física.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del Libro del alumno para explicar los conceptos teóricos.
- Utilización del Cuaderno del alumno para realizar las actividades que se proponen en él.
- Práctica de carrera continua para mejorar la *endurance* y la capacidad aeróbica.
- Práctica de ejercicios gimnásticos consecutivos para mejorar la resistencia general.
- Práctica de circuitos-training.
- Práctica de circuitos naturales.
- Práctica de sesiones de aeróbic.
- Práctica de fartlek.
- Práctica de carreras en cuestas.
- Práctica de repeticiones y series.
- Práctica de juegos y deportes para aumentar la resistencia.
- Control de la frecuencia cardíaca durante el esfuerzo.
- Utilización de una propuesta lúdica para realizar una actividad de resistencia aeróbica.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

El nivel de resistencia que tienen los alumnos y alumnas antes de iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Mediante la realización de un test de 12 a 20 minutos (a criterio del profesor o profesora) de carrera continua.

Criterios de evaluación

Observaremos si el alumno/a es capaz de aguantar el esfuerzo durante todo el tiempo. Se anotarán en una hoja de observación los minutos que han aguantado y cómo han acabado la prueba (en el caso que hayan corrido los 20’):

- Sin problemas: B
- Con cierta dificultad: R
- Muy mal: M

Nombre del alumno	Minuto-Stop	Valoración después de 20’
	20’	B
	10’	—
	6’	—
	20’	M
	15’	—

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario de los alumnos y alumnas, así como su progresión a través de las prácticas realizadas en clase.

¿Cómo evaluamos?

- Preguntas orales sobre el tema.
- Realización de los ejercicios del Cuaderno del Alumno.
- Observación de la progresión en los diferentes métodos de entrenamiento de la carrera continua, interval-training, aeróbic, etc.
- Observación del trabajo realizado en clase y de la progresión del alumno/a.
- Utilización de las hojas de observación actitudinales.

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El progreso de los alumnos/as y la consecución de los objetivos.

¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
 - Podemos utilizar diferentes tests:
 - a) Test de Balke (15’) o Cooper (12’)
 - b) Course Navette
- Conceptos
 - Cuestionario o test de respuestas concretas sobre conceptos teóricos del Libro del alumno y del trabajo realizado en clase.
 - Corrección de los cuadernos del alumno/a.
- Actitudes
 - Observación de los aspectos actitudinales (Anexo).

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación de los alumnos y alumnas (el procedimental, el conceptual y el actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Asignación de tareas: será el estilo utilizado en la mayoría de tareas propuestas en las sesiones de resistencia.

Descubrimiento guiado: podemos utilizarlo en la exposición de los conceptos teóricos, intentando que la clase sea lo más “interactiva” posible. También lo utilizaremos en la realización de los ejercicios del Cuaderno del alumno.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Distribuiremos a nuestros alumnos y alumnas según el tipo de actividad a realizar: *Individualmente*, cuando se realicen preguntas orales, o en la realización de los ejercicios del cuaderno, o en la ejecución de los tests de resistencia; *pequeños grupos*, cuando realicemos circuit-training, o en ejercicios globales de resistencia; y *de forma grupal*, en exámenes teóricos, salidas a correr, clases de aerobio, etc.

MOTIVACIÓN

Podemos buscar un “centro de interés” para implicar a los alumnos/as; para ello utilizaremos propuestas lúdicas, como en el caso de una carrera popular no competitiva, o una carrera atlética.

El resultado de los tests y su superación servirán como aliciente al trabajo de autosuperación por parte de los alumnos y alumnas.

Se interrelacionarán los conceptos teóricos con los prácticos.

ELABORA TU SESIÓN

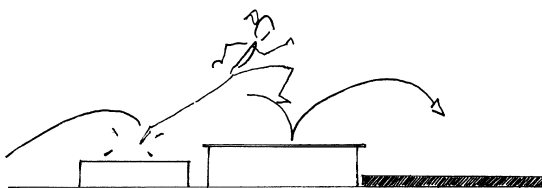
Mediante métodos de entrenamiento específicos de la preparación física

A. Interval-training

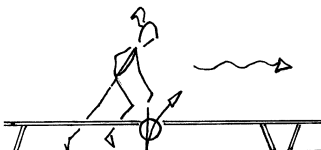
Puede aplicarse en:

- Una distancia o un circuito determinado
- En un circuito de actividades. Puede ser con ejercicios de HMB o mediante la ejecución de diferentes ejercicios de un deporte determinado. Por ejemplo (mediante HMB):

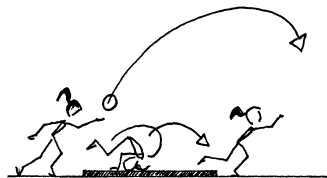
1. Doble impulso y caída.



2. Pasar por un lado del banco y botar con una mano por el otro.



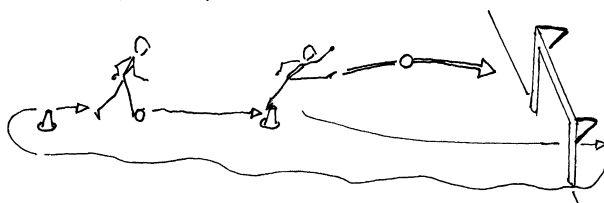
3. Lanzar la pelota, realizar una voltereta y coger la pelota antes de que toque el suelo.



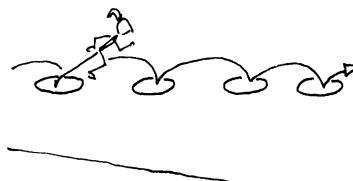
4. Abdominales con las manos en la nuca.



5. Conducción de pelota y al llegar a la altura de un cono, chut a portería.



6. Segundos de triple.



7. Talones a glúteos con circundación de brazos.



8. Lanzar la pelota al aire, salto de un obstáculo y volver a cogerla. Así sucesivamente con tres obstáculos.



9. Saltar la cuerda sin desplazamiento.



- En un circuito training de ejercicios gimnásticos

B. Carrera continua

- El profesor o profesora realiza un circuito para trabajar la carrera continua.
- Dar las instrucciones claras y precisas sobre la técnica de la carrera continua.
- Practicarla siempre en relación al umbral anaeróbico (zona de cambio que se ha explicado previamente). Recuérdese que el concepto aeróbico ya lo hemos trabajado como contenido en el Primer Ciclo.

C. Fartlek

El problema del fartlek en el medio educativo, fuera del ámbito deportivo, es que el cambio de intensidades y diferentes relieves del terreno, hacen que se transforme casi en su totalidad en un esfuerzo anaeróbico de poca duración. La condición física general del grupo clase, de grado medio, hace que este método sea poco eficiente como herramienta didáctica en relación con el resto (carrera continua, circuitos, ejercicios gimnásticos encadenados, etc.) Pero lo podemos utilizar si su trazado no es muy fuerte y la intensidad en algunos de sus puntos no es muy elevada y si, en general, la intensidad total del esfuerzo no está constantemente por encima del umbral, llegando al VO2 máximo.

D. Repeticiones y series

Este sistema de repeticiones en los primeros días de práctica de resistencia aeróbica nos puede servir como puesta en marcha, ya que después del descanso veraniego y ante un nivel medio-bajo de nuestros alumnos y alumnas, utilizar el sistema continuo durante más de 15-20 minutos es casi imposible. Con lo cual el método de repeticiones y series nos puede ser útil porque nos permite fraccionar el esfuerzo en pequeñas series e ir progresando poco a poco, asegurándonos un volumen de trabajo igual o incluso mayor. Por ejemplo:

1. (5 x 5 minutos) - 4 minutos de recuperación con ejercicios de flexibilidad.
2. (3 x 10 minutos) - 4 minutos de recuperación con ejercicios de flexibilidad.

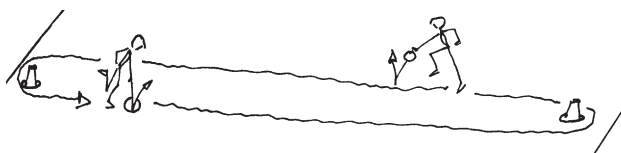
Mediante prácticas deportivas

A. Circuito de actividades

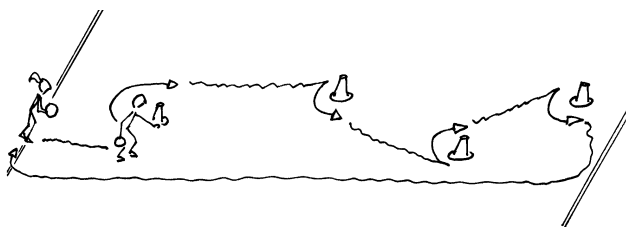
Son básicamente ejercicios dinámicos con fundamentos técnicos que implican la globalidad de todo el cuerpo. Por ejemplo:

Circuito de actividades de baloncesto:

1. Bote del balón (izquierda y derecha).



- 2*. Cambios de mano con reverso.



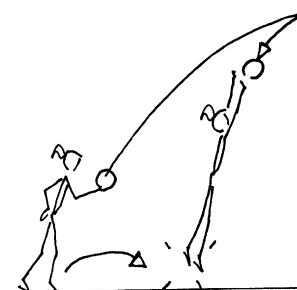
- 3*. Entrada a canasta.

4. Dominio de pelota: el ocho.

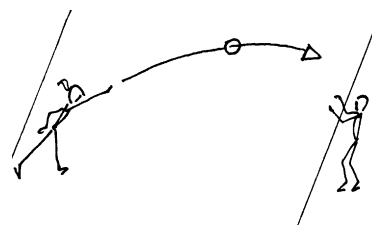


5. Pase de pecho (a una pared o a un compañero).

- 6*. Rebote.

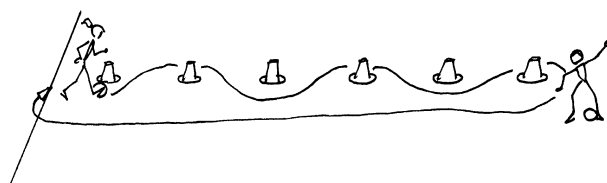


7. Pase largo de béisbol.

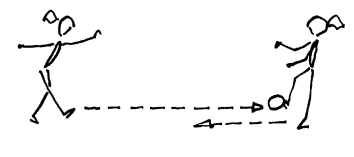


Circuito de actividades de fútbol-sala:

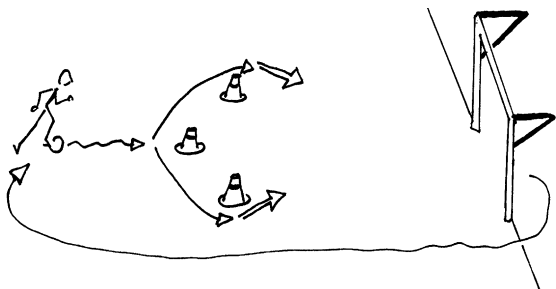
1. Conducción en zig-zag.



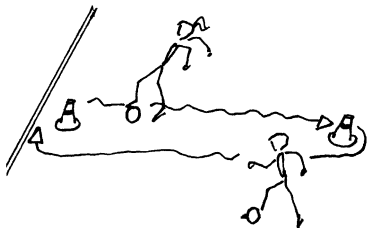
2. Control y pase a un compañero o compañera.



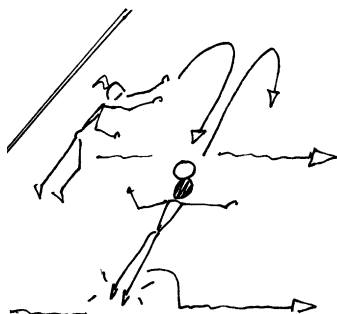
3. Conducción, cambio de dirección y chut a portería.



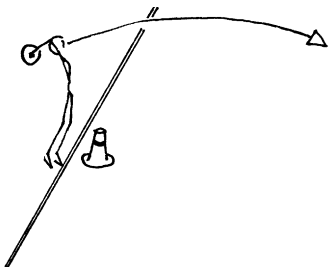
4. Conducción hacia atrás, giro y conducción hacia delante.



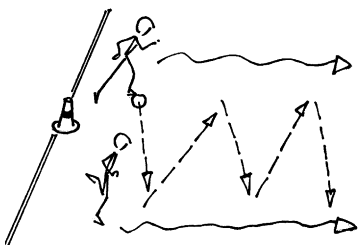
5*. Desplazamiento con golpeo en la cabeza.



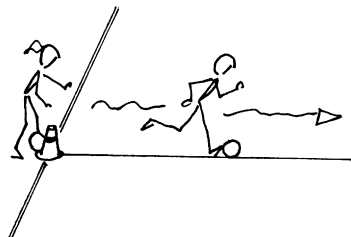
6. Lanzamiento de banda a larga distancia.



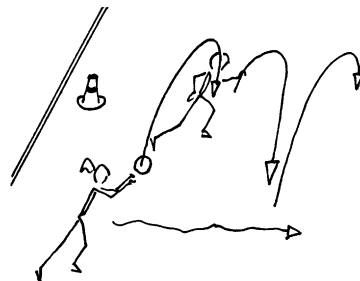
7. Desplazamiento con pases consecutivos.



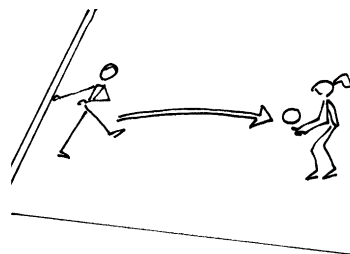
8. Conducción de pelota por encima de una línea.



9*. Control de balón en desplazamiento.



10. Chut con la izquierda y con la derecha. El compañero/a la detiene con las manos y luego realiza el ejercicio.



Circuito de actividades multideporte.

Cada actividad es un ejercicio determinado de un deporte diferente.

B. Circuito training

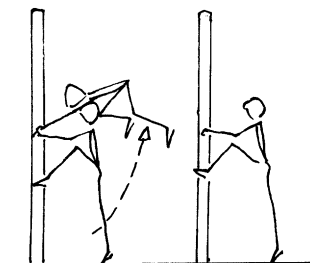
Ejercicios de voleibol mezclados con ejercicios gimnásticos:

1. Pase de dedos consecutivos.

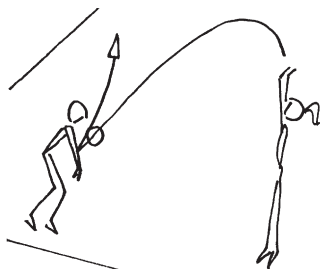
2. Desplazamiento defensivo en posición básica.



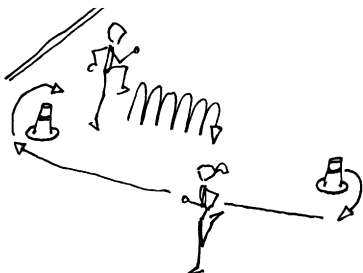
3. Salto e intercambio de piernas en la espaldada.



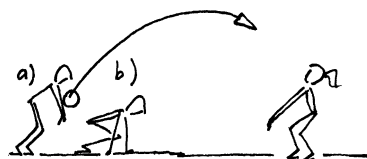
4. Pase de dedos y autorrecepción.



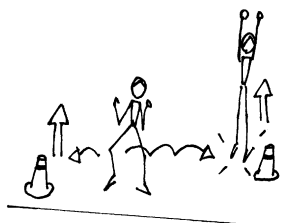
5. Talones a glúteos y skipping.



6*. Pase de antebrazos y tocar con las manos en el suelo.



7*. Desplazamiento y bloqueo.

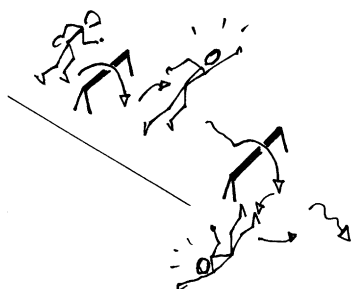


8. Estirarse y replegarse.

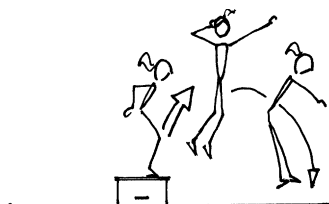


9. Realizar el gesto técnico del saque de abajo (con poca distancia entre compañeros y compañeras).

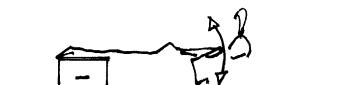
10*. Salto de un obstáculo y caída lateral.



11*. Salto y realizar el gesto técnico del remate sin pelota.



12. Flexión y extensión de brazos con pies apoyados en un banco.

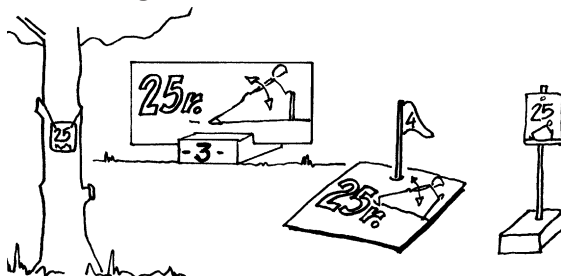


Mediante actividades en la naturaleza

1. Senderismo.
2. Excursionismo.
3. Esquí de fondo.
4. Carreras de orientación.
5. Juegos en la naturaleza.
6. Circuito natural.

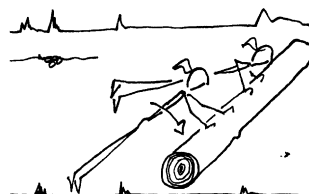
Es evidente que dependerá de la ubicación de nuestro instituto poder practicar este tipo de actividades en plena naturaleza o improvisando en un medio urbano.

- Puede realizarse caminando, en carrera continua, o alternando ambas cosas.
- Control del alumno de su frecuencia cardíaca.
- Señalar de forma clara las estaciones: el dibujo de cada ejercicio debe ser claro y precisar el número de repeticiones o series. Tiene que estar colocado en un lugar visible.

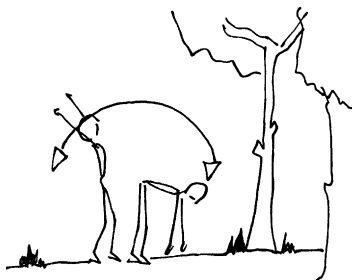


- Ejercicios para el montaje de un circuito natural:

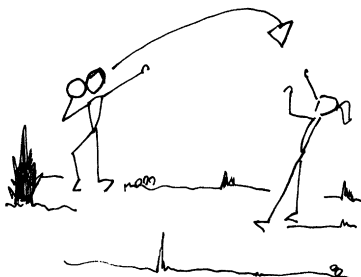
1. Flexión y extensión de brazos.



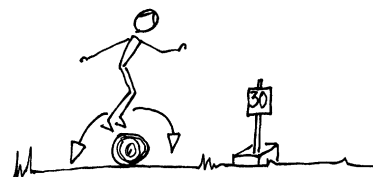
2. Flexión y extensión de tronco.



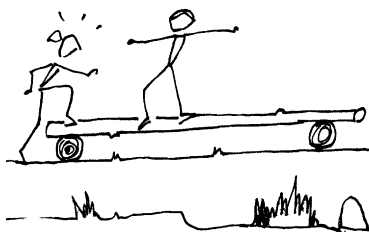
3. Lanzamiento de pelota medicinal.



4. Saltos alternativos a un tronco (o un cono) con los pies juntos.



5. Equilibrio.



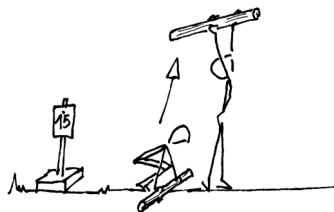
6. Flexión-extensión de brazos.



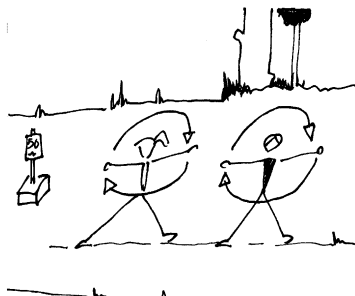
7. Los cuatro estilos de natación.



8. Encogerse y estirarse completamente.



9. Rotaciones de tronco.



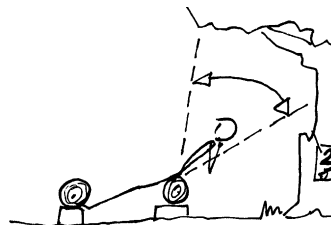
10. Salto a lo largo.



11. Flexión y extensión de brazos apoyados en el muro.



12. Abdominales.



Mediante ejercicios gimnásticos

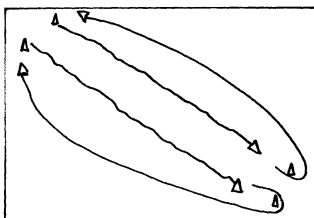
A. En forma de ejercicios encadenados

Se deben realizar encadenados, sin pausa entre uno y otro (sólo el tiempo necesario para la demostración o explicación del ejercicio). Intensidad: variable, pero por debajo o en la zona de cambio. El alumno debe controlarse para que no supere la zona. Tiempo: 35-40 minutos. Ejercicios: genéricos, de gran participación de los

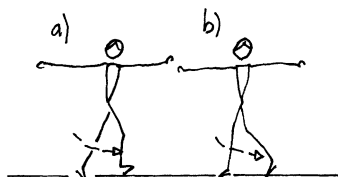
diferentes grupos musculares. Un trabajo de resistencia general.

No se han incluido ejercicios gimnásticos de trabajo de fuerza muscular porque se describen en el tema de la fuerza, pero se pueden mezclar para asegurar un buen volumen de trabajo. Como también incluir ejercicios de flexibilidad dinámica descritos en el tema de flexibilidad.

Distribución: los alumnos se pueden distribuir por parejas y los desplazamientos se realizan en diagonal.



1. Carrera hacia delante, hacia atrás, lateral.
2. Carrera con circunducción de hombros hacia delante, hacia atrás (alternativa y simultáneamente).
3. Carrera con circunducción de hombros, con un brazo hacia delante y el otro hacia atrás.
4. Carrera con circunducción de hombros, con carrera hacia atrás.
5. Carrera cogidos por el hombro, por la cintura, de las manos.
6. Carrera lateral cruzando la pierna una vez por delante y otra vez por detrás.



7. *Skipping*.
8. Talones a glúteos.
9. Acción combinada *skipping* y talones a glúteos.
10. Carrera y cada 5-6 pasos efectuar un salto y un giro de 360° sobre el eje vertical.



11. Carrera levantando los talones lo máximo posible.



12. Avanzar en cuclillas.



13. Avanzar en cuadrupedia hacia delante y hacia atrás.

14. Avanzar en cuadrupedia inversa hacia delante y hacia atrás.



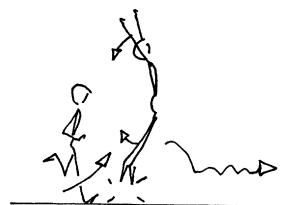
15. Avanzar con pasos muy amplios y rotación de tronco hacia el lado de la pierna adelantada.



16. Carrera y cada 3-4 pasos, salto y flexión lateral de tronco en suspensión.



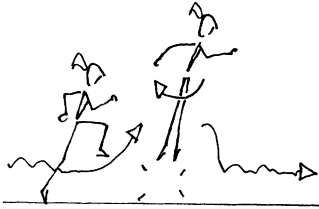
17. Carrera y cada 3-4 pasos, salto con hiperextensión de tronco.



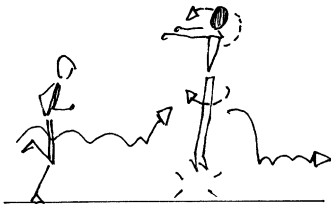
18. Carrera y cada 3-4 pasos, salto con rotación de tronco.



- 19.** Carrera y cada 3-4 pasos, salto con el tronco en línea de carrera y haciendo rotar la columna lumbar de tal manera que el tren inferior lo haga hacia el mismo lado.



- 20.** Carrera y cada 3-4 pasos, salto haciendo rotar la parte superior del tronco hacia un lado y la parte inferior del tronco y piernas hacia el lado contrario.



- 21.** Carrera y cada 3-4 pasos, salto con abducción de una pierna y aducción de la otra, manteniendo el tronco erguido en posición de línea de carrera.

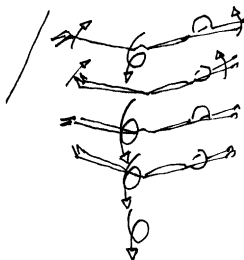


- 22.** Caminar y efectuar una rotación de tronco hasta conseguir tocar el talón de la pierna retrasada.

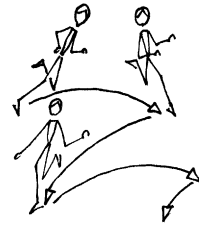


- 23.** Avanzar efectuando una acción de talón-punta más circunducción de hombros hacia delante y hacia atrás.

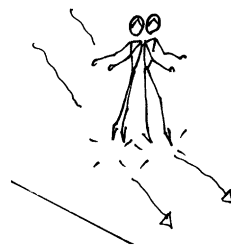
- 24.** Avanzar por el suelo efectuando giros sobre el eje vertical, pero tocando el suelo únicamente con vientre y glúteos (hay que efectuar mientras se va girando una flexión y una hiperextensión de tronco).



- 25.** Avanzar en saltos laterales con la pierna externa, mientras la interna se flexiona y va a buscar el suelo para efectuar ella el siguiente salto.



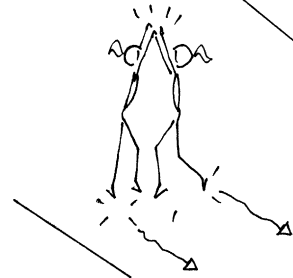
- 26.** Carrera, y a la señal, salto y contacto con los hombros en el aire.



- 27.** Carrera, y a la señal, salto y contacto pecho con pecho.

- 28.** Carrera, y a la señal, salto y contacto glúteo con glúteo.

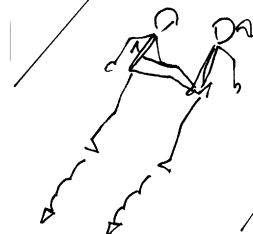
- 29.** Carrera, y a la señal, salto, efectuando una palmada en el aire.



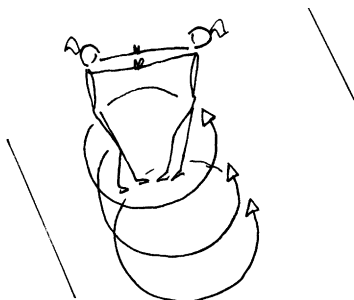
- 30.** Avanzar saltando, una vez cada uno, por encima de la cabeza.



- 31.** Avanzar cogidos de una pierna.



- 32.** Avanzar cogidos fuertemente de las manos, efectuando giros rápidos sin perder el equilibrio y sin soltarse.



Para finalizar con los desplazamientos, cada pareja debe realizar el juego de perseguirse. El compañero/a que persigue debe hacerlo con las manos detrás de la espalda, y sólo las puede soltar en el momento de tocar a su compañero/a. Posteriormente, se invierten los papeles. ¡Atención a los choques!

Aprovechar la recuperación para distribuir a los alumnos y alumnas de forma individual ocupando toda la sala, de manera que no quede ningún espacio sin cubrir.

Continuar la sesión con ejercicios individuales:

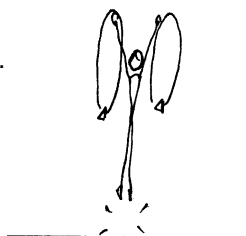
- 33.** De pie, flexión y extensión de tronco.

- 34.** Flexión lateral de tronco.

- 35.** Rotación de tronco.

- 36.** Circunducción de tronco.

- 37.** Salto y circunducción de hombros en suspensión.

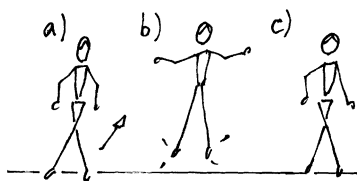


- 38.** La misma situación, pero con dos circunducciones.

- 39.** Palmada debajo del muslo.



- 40.** Saltar y abrir las piernas. Seguidamente, cerrarlas hasta quedar ambas en aducción.



- 41.** Saltos adelantando una pierna y retrasando la otra.



- 42.** Elevar la extremidad inferior bien estirada y efectuar palmada debajo del muslo.



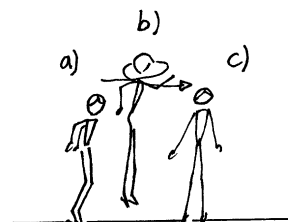
- 43.** Tocar el codo con la rodilla del lado contrario, efectuando una rotación de tronco y una flexión de cadera.



- 44.** Saltos con palmada debajo de los muslos, elevando las rodillas.



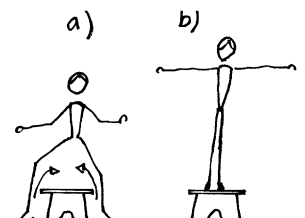
- 45.** Saltos con un giro en el aire de 360°.



B. Circuito training

- Escoger 10-12 ejercicios.
- 2-3 vueltas al circuito.
- Sistema continuo o bien fraccionado (interválico).
- Control de la frecuencia cardíaca.
- Ejercicios:

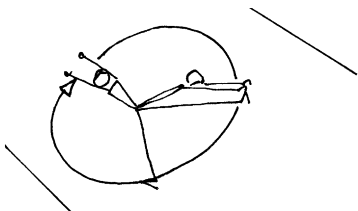
1. Abdominal con lanzamiento de una pelota a la pared al incorporar el tronco.
2. Saltar y subir al banco con los dos pies, luego bajar con un pie a cada lado, y así sucesivamente.



3. Flexión abdominal, recogiendo y estirando las piernas encima de un compañero.



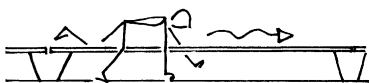
4. Circunducción de tronco desde una posición inicial en decúbito supino.



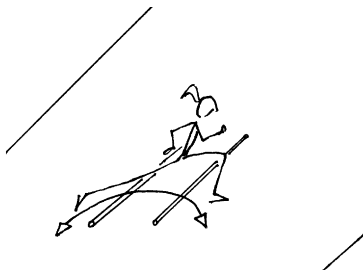
5. Saltos alternativos de un cono con la pierna exterior.



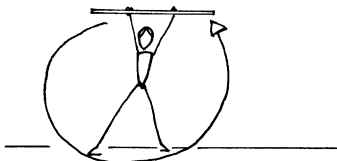
6. Pasar en cuadrupedia por encima de un banco sin tocarlo.



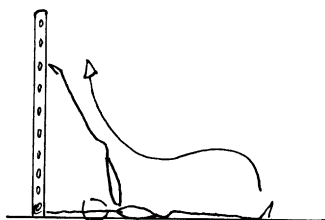
7. Saltar e intercambiar las piernas sin tocar las dos picas.



8. Rotaciones de tronco con pica en las manos.



9. «La vela».



10. Tocar con el codo la rodilla contraria, efectuando una rotación de tronco.



Mediante la práctica de juegos

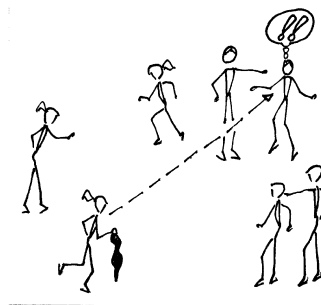
Tal como indicamos en el Primer Ciclo, la utilización de juegos resulta un medio muy eficaz para trabajar la resistencia, siempre y cuando:

- Se escoja bien el juego de tal manera que no tenga final; que no hayan eliminados, y que se asegure una participación activa de todos los jugadores y jugadoras.
- Se realicen de forma consecutiva, sin interrupciones que rompan el ritmo. Por tanto, es imprescindible que la información se realice al inicio.
- También es válido la forma combinada de carrera continua inicial-juego-carrera continua final o bien la de juego inicial-carrera continua-juego final. De esta forma podemos asegurar un total de 40-45 minutos.
- Ejemplo de juegos a utilizar:

1. El corta hilo.

Se trata de un juego de persecución.

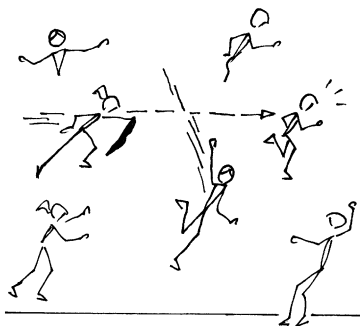
- Material: un pañuelo o bien una pelota.
- Número de jugadores: de 10 a 15.
- Terreno de juego: pista de 20 x 40 m.
- Situación inicial: distribución de los jugadores a discreción por el terreno de juego. Para distinguir el jugador que persigue, éste lleva en la mano una pelota o bien un pañuelo.
- Cuando el jugador con el pañuelo persigue a un compañero/a determinado, debe gritar su nombre bien alto para que todo el grupo sepa a quien dirige su persecución. En este preciso instante que pronuncia su nombre se establece una línea imaginaria que une perseguidor y perseguido («hilo»).



- Mientras se persigue al compañero/a, cualquier jugador/a puede «cortar» el hilo si cruza por medio de la línea imaginaria. En este momento es nece-

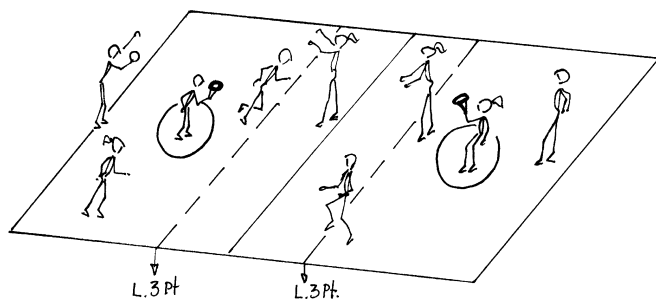
sario que el «cortador de hilo» levante hacia arriba el brazo y grite bien fuerte: «¡Corto!». Este grito es muy importante, ya que el perseguidor puede quedar desorientado al ver como se cruzan dos jugadores en plena persecución.

- En el momento en que un jugador «corta el hilo» se transforma en jugador/a objetivo de la persecución. Cuando el perseguidor logra alcanzar a un jugador, se salva y pasa el pañuelo o la pelota al nuevo perseguidor.



2. Cesta móvil.

- Material: dos conos y una pelota de tamaño pequeño (de tenis o como máximo de balonmano).
- Número de jugadores: dos equipos de 6 a 8 jugadores cada uno.
- Terreno de juego: cancha de balonmano o baloncesto. Se señalan dos círculos, uno en cada medio campo, de unos 2 m de diámetro.
- Posición inicial: un miembro de cada equipo se coloca dentro del círculo y sujeta en su mano un cono en posición inversa, como si fuera un recipiente. Los demás jugadores/as se colocan en el medio campo contrario al compañero/a que realiza la función de «cesta».
- El juego consiste en que los jugadores de un equipo deben pasarse la pelota para conseguir lanzarla al círculo donde está su compañero/a de equipo con el cono, quien intentará cazar la pelota en su trayectoria para que quede alojada en la base del cono.



- El compañero/a que realiza la función de cesta móvil no puede salir de su círculo, y no puede coger ni tocar la pelota con ninguna parte del cuerpo.

En el caso de que no la pueda recoger y la pelota caiga al suelo, ésta queda en poder del equipo contrario.

Los jugadores de campo no pueden penetrar dentro del círculo de su cesta móvil.

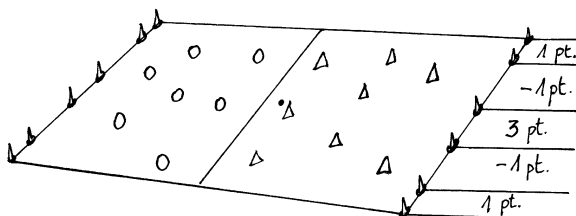
El jugador/a que tenga la posesión del balón puede desplazarse, siempre y cuando bote la pelota, o bien, no hacerlo, con el fin de obligar a desmarcarse a los demás compañeros y compañeras.

El jugador/a que ha conseguido encestar pasa a relevar al compañero/a que ha realizado la función de cesta móvil.

- Se puntúa con 2 puntos por cesta, si se lanza detrás de una línea situada a 2 o 3 m del círculo. Con 3 puntos si se lanza desde más lejos.

3. Balón dirigido.

- Material: un balón de fútbol-sala y 8 conos.
- Terreno de juego: campo de fútbol-sala o bien de baloncesto. En las líneas de fondo hay que señalar cinco porterías. Una central de 2 m, a cada lado una de 7 m y, al final, dos de 2 m, junto a la esquina del terreno de juego.
- Disposición inicial: dos equipos de 6 a 8 jugadores.
- El juego consiste en introducir el balón en el interior de la portería central (3 puntos), o bien en una de las dos de las esquinas (1 punto). Pero si entra en una de las dos porterías situadas al lado de la central se puntúa con (-) 1 punto. En caso de que el portero o un defensor despejen el balón y se introduzca en la portería de (-) 1 punto, no se contabiliza este punto negativo.
- Las demás reglas son idénticas a las del fútbol-sala.



- El portero: puede cubrir cualquiera de las tres porterías que suman puntos positivos.
- En el caso de que un defensor o el portero toque o despeje el balón y éste entre en la portería de (-) 1 punto, se hace «saque de esquina» por parte del equipo contrario y no se contabiliza el punto negativo. En este saque está prohibido conseguir punto en la portería de la esquina donde se efectúa el saque.

Mediante sesiones de aeróbic

Véase el tema de expresión corporal.

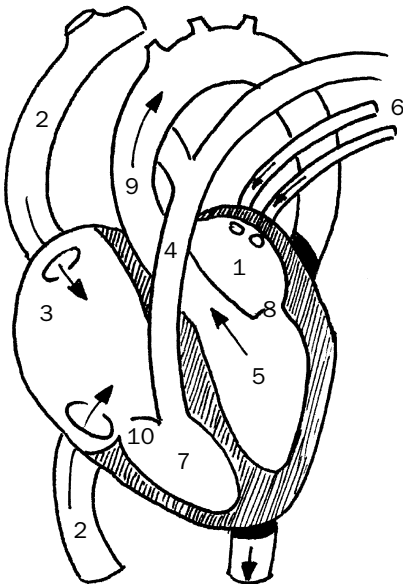
Mediante actividades acuáticas

1. Ejercicios de aprendizaje y perfeccionamiento de la natación.
2. Ejercicios y juegos presentados en forma de circuito training, o bien en forma de circuito de actividades, que irán orientados también al dominio del medio.
3. Práctica de deportes: ejercicios técnicos, juego, etc.

SOLUCIONARIO

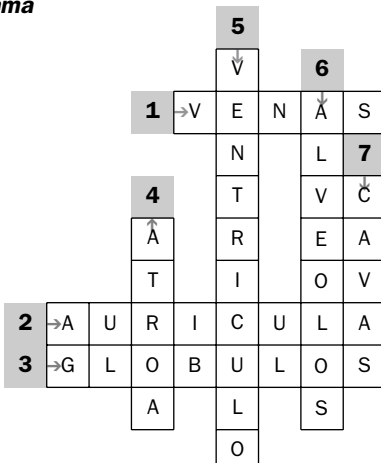
1. *Aeróbica, respiratorio, ventrículos, mitral y tricúspide. Etiopía, Sístoles, Diástoles, Maratón des Sables.*

2. Coloca el número donde corresponda.



Aurícula izquierda	1	Vena cava	2
Aurícula derecha	3	Arteria pulmonar	4
Ventrículo izquierdo	5	Venas pulmonares	6
Ventrículo derecho	7	Válvula mitral	8
Arteria aorta	9	Válvula tricúspide	10

3. Crucigrama



4. Una chica de 21 años: 199 pulsaciones.
Un hombre de 40 años: 180 pulsaciones.
Un chico de 16 años: 204 pulsaciones.

6. Responde las siguientes cuestiones:

- Porque desde el momento en que entramos en la zona de cambio empezamos a trabajar anaeróbicamente.

7. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- 1 Un sistema fraccionado para la mejora de la resistencia es...
 - a. ...un sistema de entrenamiento que se realiza sin pausas de recuperación.
 - b. ...un sistema de entrenamiento basado en la realización de cuestas o carreras por pendiente.
 - c. ...un sistema de entrenamiento fragmentado en varias partes, separadas por una pausa para recuperarnos del esfuerzo.
- 2 Uno de los efectos del entrenamiento de resistencia es...
 - a. ...el aumento de glóbulos blancos de la sangre, ya que éstos se encargan del transporte del oxígeno hacia el organismo.
 - b. ...el aumento de glóbulos rojos de la sangre, ya que éstos se encargan del transporte del oxígeno hacia el organismo.
 - c. ...una disminución de la red de capilares, ya que en ellos se concentra el CO₂.
- 3 En un esfuerzo anaeróbico...
 - a. ...el oxígeno que se necesita para realizar el ejercicio es superior al que somos capaces de aportar a los músculos.
 - b. ...el oxígeno que se necesita para realizar el ejercicio es inferior al que somos capaces de aportar a los músculos.
 - c. ...el oxígeno que se necesita para realizar el ejercicio es igual al que somos capaces de aportar a los músculos.

5 LA FUERZA (II)

CONTENIDOS

Conceptos

- Repaso de las nociones básicas de la fuerza estudiadas en el primer ciclo.
 - Definición de fuerza.
 - Tipos de fuerza.
 - Identificación de la aplicación de los tipos de fuerza a diferentes deportes y situaciones de la vida diaria.
- El aparato locomotor y el mecanismo de la contracción muscular.
- Los beneficios del entrenamiento de fuerza.
- Criterios para el entrenamiento de la fuerza muscular.
- Los métodos de entrenamiento de la fuerza.
 - El circuit-training.
 - Los ejercicios gimnásticos.
 - Las sobrecargas.
 - Los multisaltos y los multilanzamientos.
 - Otros métodos.

Procedimientos

- Explicación de los conceptos teóricos relacionados con el tema.
- Ejecución y desarrollo de la fuerza-resistencia y de la fuerza-explosiva de forma general.
- Aplicación de los diferentes métodos de entrenamiento para desarrollar la fuerza explosiva y la resistencia.
- Aplicación de diferentes métodos de trabajo: ejercicios gimnásticos, circuit-training, así como la práctica de juegos y deportes.
- Realización de pruebas que indiquen el nivel personal de fuerza.
- Identificación de una gran variedad de ejercicios de fuerza.
- Realización de pruebas que indiquen el nivel personal de fuerza.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno/a.
- Realización de los ejercicios del Cuaderno del Alumno.

Actitudes

- Aceptación del nivel personal de la fuerza, de los propios límites y posibilidades.
- Valoración de la mejora de la salud a través del trabajo de fuerza.
- Responsabilidad hacia la integridad física de los compañeros y compañeras.
- Aceptación de las diferencias con el resto de los compañeros y compañeras.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse después de la actividad física.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Identificar acciones deportivas y situaciones de la vida habitual que exijan fuerza muscular y sus diferentes tipos.
2. Conocer los beneficios de un entrenamiento continuado de fuerza muscular.
3. Mejorar el grado inicial de fuerza muscular.
4. Diferenciar la práctica de fuerza-resistencia y la fuerza-explosiva.
5. Conocer y experimentar los diferentes métodos para trabajar la fuerza-muscular.
6. Aprender las diferencias entre una persona sedentaria y otra que trabaje la fuerza.
7. Cuidar y respetar el material al sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
8. Ducharse después de la clase de Educación Física.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del Libro del alumno para explicar los conceptos teóricos sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno para realizar las actividades que se proponen en él.
- Práctica de sesiones de ejercicios gimnásticos utilizando el propio peso corporal y el de un compañero o compañera.
- Práctica de sesiones de ejercicios gimnásticos utilizando balones medicinales.
- Práctica de multisaltos y multilanzamientos.
- Práctica de la fuerza-muscular mediante la realización de circuitos-training.
- Práctica de deportes, juegos y deportes tradicionales donde se manifieste esta cualidad física.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

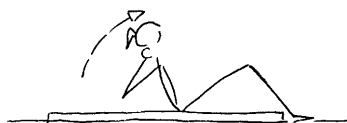
¿Qué evaluamos?

El nivel inicial del alumno antes de comenzar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Realización de una batería de tests. Proponemos a continuación algunos ejercicios, pero pueden realizarse otros a criterio del profesor o profesora.

1. Fuerza-resistencia (abdominales). Durante un minuto y manteniendo las rodillas flexionadas y los pies libres.



2. Fuerza-resistencia (flexión-extensión de brazos). Durante 30 segundos realizar el máximo número de repeticiones.



3. Fuerza-resistencia (tríceps). Durante 30 segundos realizar el máximo número de repeticiones.



Criterios de evaluación

El profesor o profesora registrará en una ficha individual para cada alumno los resultados del test, anotando el número máximo de repeticiones que realiza el alumno o alumna.

Fuerza		Evaluación inicial	
Observaciones	Realización		Número de repeticiones
	Sí	No	
Ejercicio 1			
Ejercicio 2			
Ejercicio 3			
Evaluación criterial:			

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno/a y su progresión, a través de los ejercicios practicados en clase.

¿Cómo evaluamos?

- Mediante la observación del trabajo diario realizado en clase y la valoración de respuestas a preguntas orales, realizadas al principio o al final de las sesiones, para detectar el grado de comprensión de los conceptos.
- Mediante un cuestionario de 3 preguntas cortas que el alumno pueda contestar al principio de la clase.

Para valorar el grado de comprensión de los conceptos, los alumnos/as pueden contestar de forma oral o escrita preguntas propuestas por el profesor o profesora en relación al tema de fuerza.

Criterios de evaluación

- Observación y registro de aspectos como: nivel de ejecución de los ejercicios, participación, interés, colaboración, etc.
- Registro diario de las hojas de observación actitudinal 1 y 2.

NOTA: para valorar día a día los dos apartados anteriores, podemos utilizar los modelos propuestos como "hojas de observación actitudinal 1 y 2" (Anexo).

- Te proponemos este modelo de hoja de observación, de las diferentes actividades que pueden realizar los alumnos/as a lo largo de las sesiones. Pueden elegirse los que se prefiera, aunque no pertenezcan todos a una misma sesión y anotar las observaciones realizadas siguiendo este modelo de ficha.
(Véase modelo de hoja procedimental, Anexo.)

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El progreso de los alumnos/as y la consecución de los objetivos previstos.

¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos:
 - Realización de nuevo de los 3 ejercicios realizados en la evaluación inicial.
- Conceptos:
 - Cuestionario de preguntas cortas o tipo test sobre conceptos teóricos del Libro del alumno, así como el trabajo realizado en clase.
- Actitudes:
 - Valoración de las hojas de observación actitudinal 1 y 2 (Anexo).

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (procedimental, conceptual y actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Para conseguir el máximo grado de seguridad, en caso de considerarlo conveniente, el profesor o profesora puede utilizar el **estilo directo**, básicamente en las primeras sesiones, sobre todo si se realizan ejercicios de carácter más analítico.

Posteriormente podemos utilizar la **asignación de tareas**, ya que este método permitirá un trabajo más autónomo, en especial si se realizan circuitos de ejercicios.

En el trabajo conceptual, tanto en la explicación de los conceptos, como en la realización de los ejercicios del cuaderno, el método de **resolución de problemas** posibilitará una mayor estimulación cognitiva y, por tanto, un aprendizaje más significativo.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por el tipo de ejercicios y prácticas que se plantearán a lo largo del trabajo de fuerza, es conveniente distribuir a los alumnos/as por *parejas*, cuando trabajemos con el peso corporal de un compañero. En transportes, cargas, etc., (mismo peso y envergadura).

Trabajaremos *en grupos* más o menos homogéneos en la realización de las actividades planteadas como formas jugadas y en los circuitos propuestos por el profesor o profesora.

MOTIVACIÓN

Si conseguimos que los alumnos/as estén motivados, tendremos asegurado un buen ambiente de trabajo en clase. Podemos motivar a los alumnos/as de formas diferentes. Para ello utilizaremos situaciones divertidas, empleando material auxiliar para no caer en la rutina. Debemos tener en cuenta una progresión de ejercicios para los alumnos/as con dificultades y prácticas más complejas, con un mayor grado de exigencia, para los más aventajados.

Intentar trabajar planteando ejercicios globales y evitar en lo posible los ejercicios demasiado analíticos que, además de que podrían ser inadecuados en este momento evolutivo, perjudicarían la motivación óptima del alumnado.

ELABORA TU SESIÓN

El trabajo de la fuerza muscular en el segundo ciclo de la E.S.O. debe realizarse en base a ejercicios gimnásticos i/o formas jugadas. Trabajaremos con sobrecargas del propio peso corporal o bien la oposición o el peso de un compañero o compañera.

La forma de organización de las sesiones puede ser variada:

Sesiones de gimnasia con ejercicios presentados de forma encadenada: ejercicios de *fuerza general*. Utilizando el *sistema continuo* como base de trabajo dirigido al desarrollo de la *fuerza-resistencia*.

Circuit-training: de 10-12 ejercicios gimnásticos. Podemos emplear el sistema interválico o el sistema introductorio a las repeticiones con ejercicios de fuerza general o introduciendo ejercicios de carácter más localizado.

Circuito de actividades: actividades o tareas motoras donde prevalezca el trabajo de fuerza general.

Ejercicios organizados según propongamos un trabajo individual o por parejas y en base al material didáctico de que dispongamos. Sobrecargas del propio peso corporal o el de un compañero o compañera o su oposición. También pueden completarse con los ejercicios descritos en el Libro del Profesor del primer ciclo.

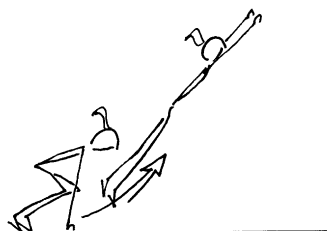
A. Individuales y sin material

Desplazamientos:

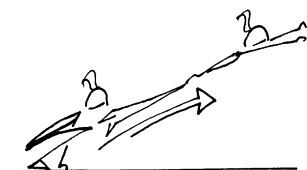
1. Cuadrupedia hacia delante y hacia atrás.
2. Idem, pero arrastrando una pierna.



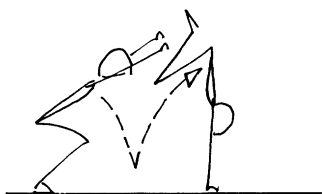
3. Salto de la rana.



4. Salto de la liebre: idem, pero los brazos se introducen por dentro de las piernas.



5. El conejito.



6. Avanzar mediante reptaciones.
7. Avanzar sólo con la fuerza de los brazos, arrastrando las piernas por el suelo.



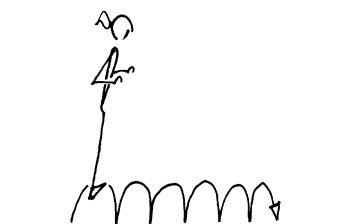
8. Segundos de triple.

9. Primeros de triple.

10. Avanzar con máxima amplitud de zancada mediante saltos.



11. Saltos mediante la impulsión de los tobillos.



12. Avanzar con elevación máxima de piernas bien estiradas, de forma alternativa y con el tronco ligeramente hacia atrás.

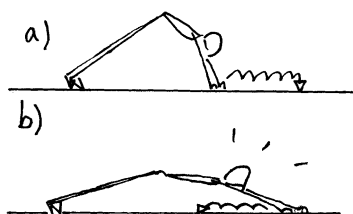


Sin desplazamiento:

1. Flexión-extensión de brazos con extensión de una pierna.



2. Ir avanzando las manos hasta el límite que se pueda sin tocar el suelo con el cuerpo.



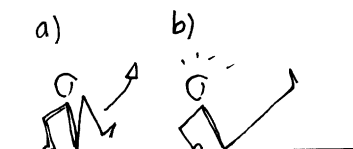
3. Recoger rodillas al pecho y volver a la misma posición.



4. Sentado, realizar vueltas con el impulso de piernas y brazos sin que éstos toquen el suelo.



5.



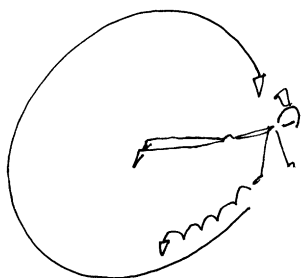
6. La bicicleta.



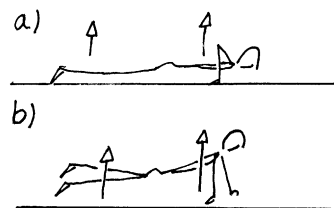
7. Pies de crol sentado.



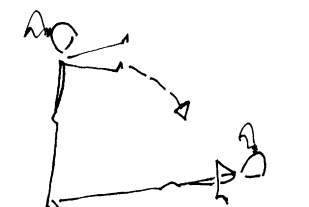
8.



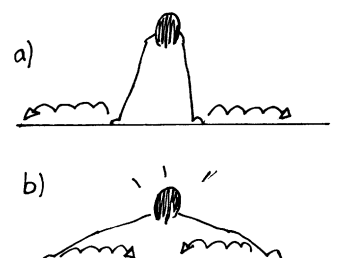
9. Mediante el impulso de brazos, piernas y tronco, conseguir elevarse completamente del suelo.



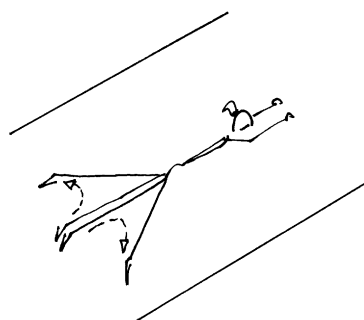
10. Dejarse caer totalmente estirado y frenar con los brazos.



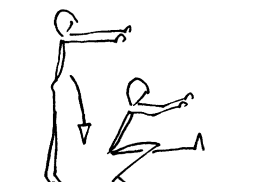
11. Estirado, ir abriendo las manos hasta conseguir llegar al máximo sin tocar con el cuerpo en el suelo. Una vez llegado al límite, volver hacia la posición inicial.



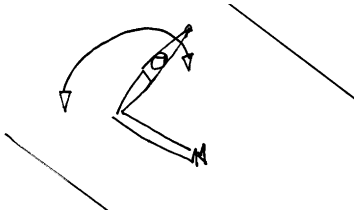
12. Estirado en el suelo, abrir y cerrar las piernas elevándolas.



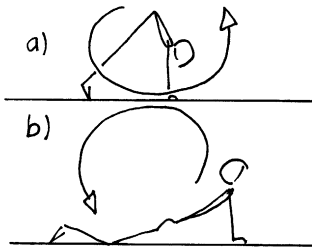
13. Flexión-extensión con una sola pierna.



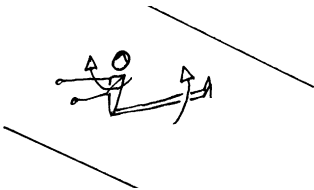
14. Sentados, flexiones laterales de tronco.



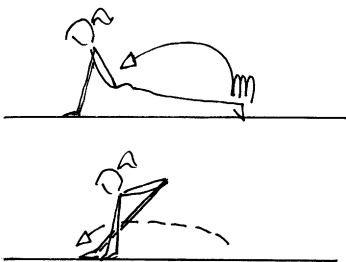
15. La rueda.



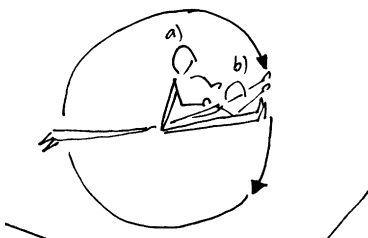
16. Sentados, rotar tronco y piernas en sentido contrario. Volver a la posición inicial y efectuar la misma acción, pero al revés.



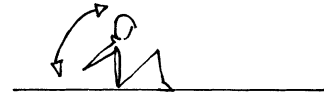
17. Efectuar 3-4 saltitos con balanceo de tronco y elevar las piernas para situar los pies a la misma altura, o por delante del apoyo de las manos. Volver a la situación inicial con un salto.



18*. Sentados, realizar un círculo con las piernas, pero manteniendo el tronco siempre hacia delante.

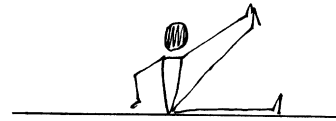


19.

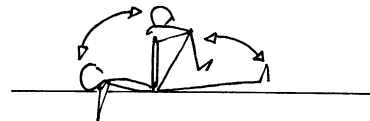


20. Idem, pero a cámara lenta.

21.



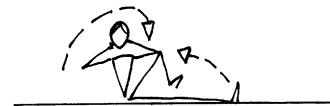
22*. Con manos en la nuca, agruparse y estirarse sin tocar con tronco y pies en el suelo.



23*. Elevar las dos piernas y mantenerse en esta posición.

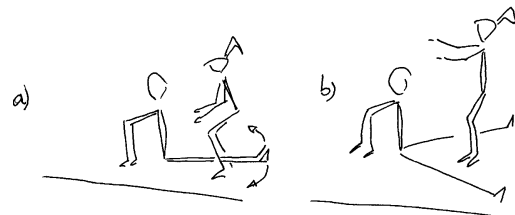


24.



B. Por parejas y sin material

1. Saltar fuera y dentro de las piernas.



2*. Pasar de un lado al otro como un paso del baile rock and roll.



3*. Abdominales.



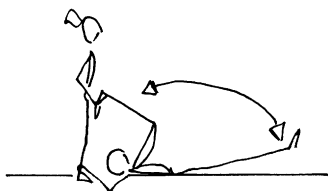
4*. Pasar las piernas de un lado al otro, cruzándose por delante de los pies.



5*. Con piernas estiradas realizar círculos, sin tocarse los pies ni el suelo.

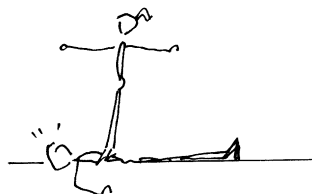


6. Subir los pies hasta tocar las manos del compañero o la compañera.

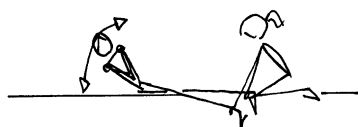


7*. Idem, pero el compañero o la compañera colocado de pie lanza los pies, y el otro, en el suelo, debe frenar para no tocarlo.

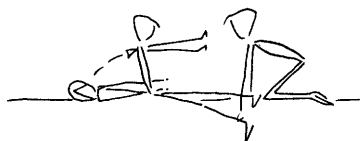
8*. Aguantar con los pies encima de la barriga (musculatura abdominal) del compañero o la compañera del suelo.



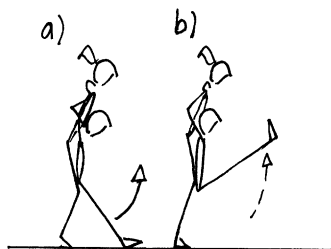
9*. Flexiones laterales de tronco.



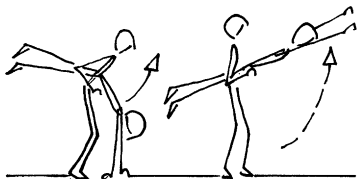
10. Idem, pero efectuando una rotación para tocar los hombros del compañero o la compañera.



11*. Sujeto a la nuca del compañero o la compañera, elevación de piernas estiradas.



12*. Sujetando al compañero por la cintura, éste debe elevarse lo más arriba posible y caer frenándose con las manos.



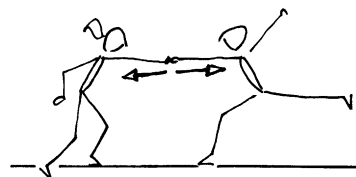
13.



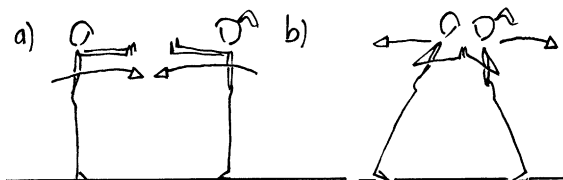
14. Obligar al compañero/a, el cual se opone, a tocar el suelo.



15. Cogidos fuertemente de una sola mano, ¿quién hace perder el equilibrio a quién?



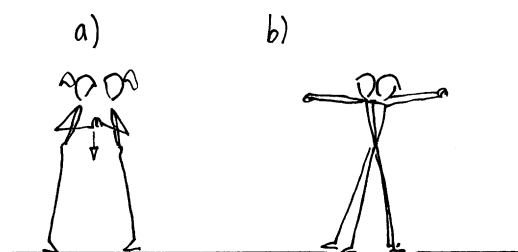
16.



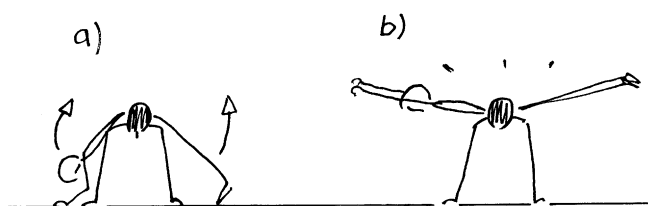
17*. Danza de cosacos.



18. Cogidos de las manos, abrirlas hasta contactar pecho con pecho y volver a la posición inicial.



19. Apoyados con la parte anterior del tronco encima de la espalda del compañero o la compañera, realizar extensiones de tronco y piernas.



Transportes:

1.



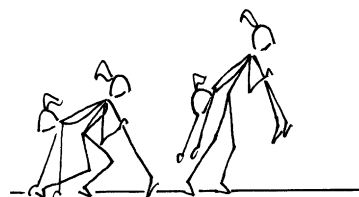
2.



3.



4.



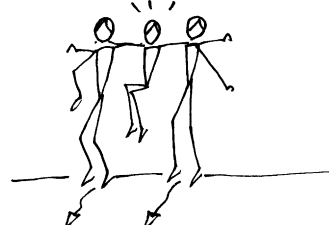
5.



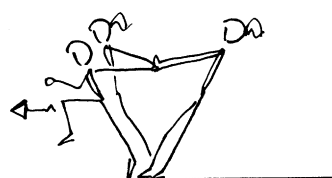
6.



7.



8.



C. Individuales con bancos suecos

1.



2.



3.



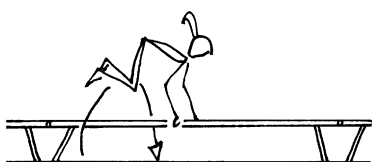
4.



5.



6.



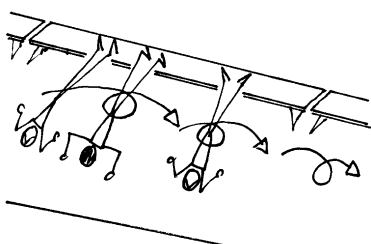
7. Arrastrarse con la fuerza de las manos.



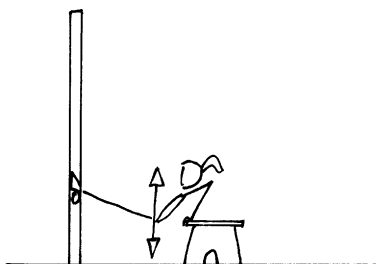
8.



9. Avanzar por el banco dando giros.

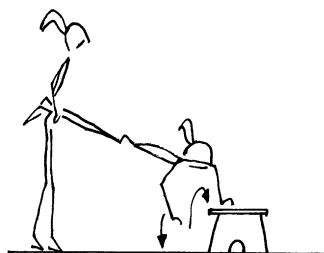


10.

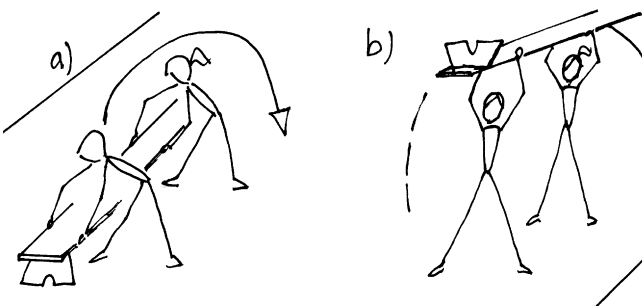


D. Por parejas con bancos suecos

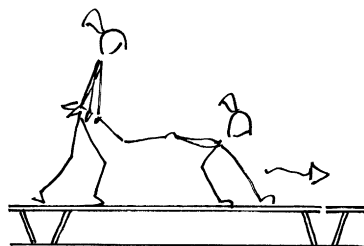
1.



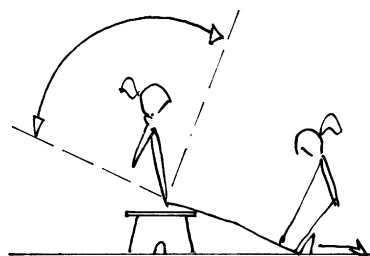
2. Levantar el banco y pasarlo de un lado al otro por encima de la cabeza.



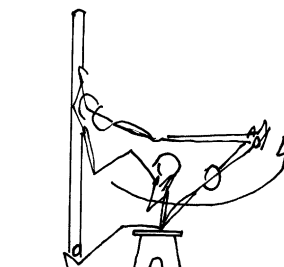
3. «La carretilla» por encima, por debajo del banco, o bien subiendo o bajando alternativamente una mano del banco.



4.



5*. Sentados con los pies sujetos en la espaldara y cogiendo los tobillos del compañero/a, llevar sus pies lo más atrás y arriba posible, y volver a la posición inicial en una acción rápida y explosiva.

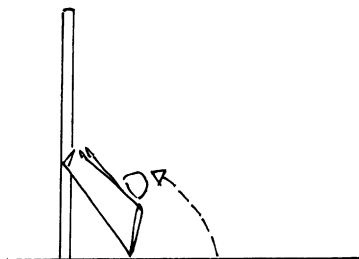


6. Flexión-extensión de tronco y tocar el suelo con las manos, sin apoyarse en él.

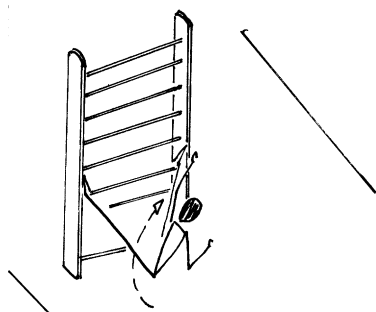


E. Individuales con espaldera

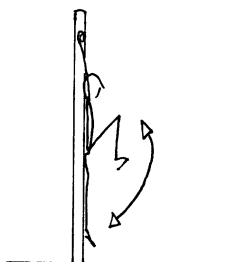
1.



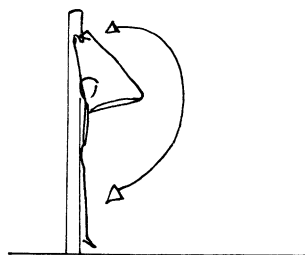
2.



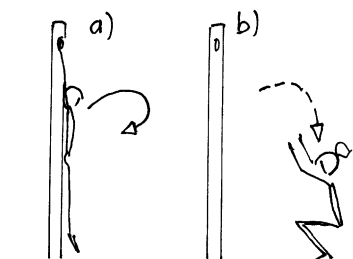
3.



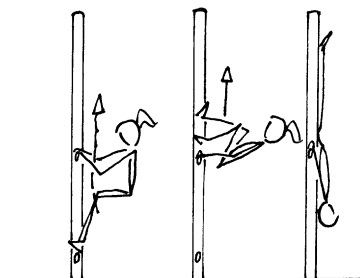
4*.



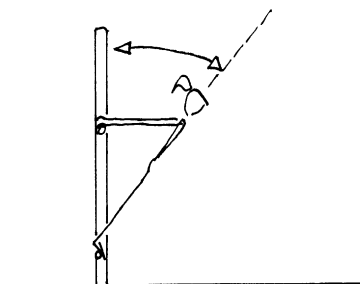
5. Salto, medio giro y quedarse de cuclillas.



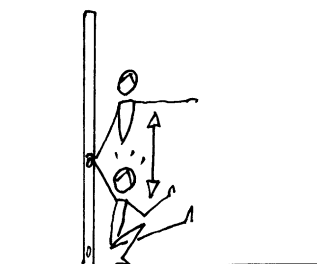
6. Pasar entre las piernas y quedarse en posición invertida.



7.

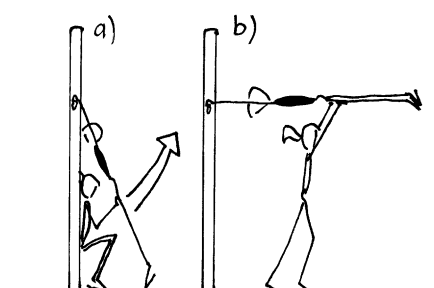


8. Subir y bajar con una pierna.

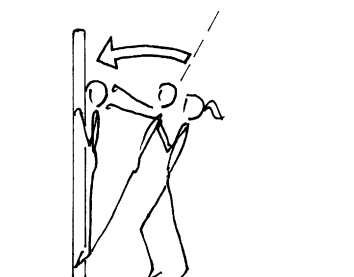


F. Por parejas con espaldera

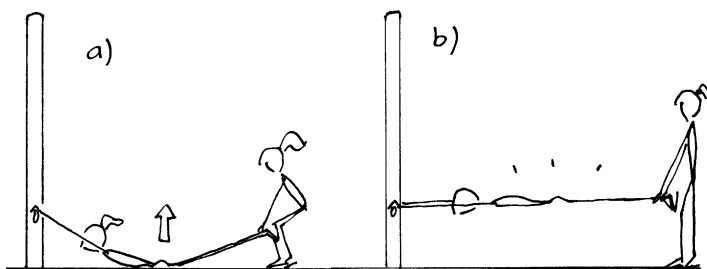
1*.



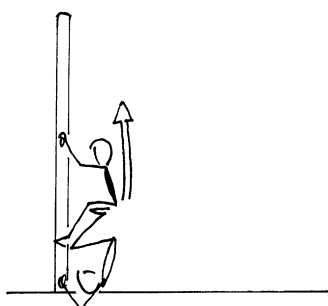
2.



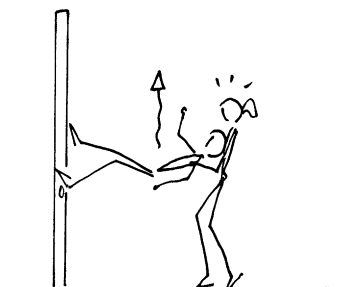
3.



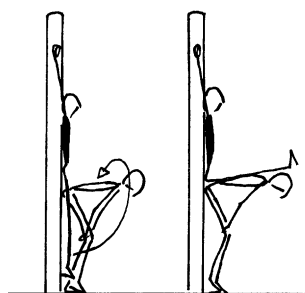
4.



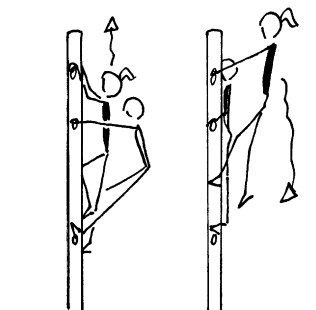
5. Ayudar a subir caminando al compañero o la compañera por los barros de la espaldera.



6. Con una pierna a cada lado del compañero o la compañera, subir las hasta la espalda del mismo. Descansar y bajarlas para volver a repetir la acción.



7. Subir por dentro y bajar por fuera del compañero o la compañera.



G. Ejercicios resistidos por parejas

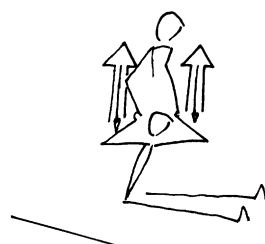
1. Aducción horizontal de hombro.



2. Abducción horizontal de hombro.



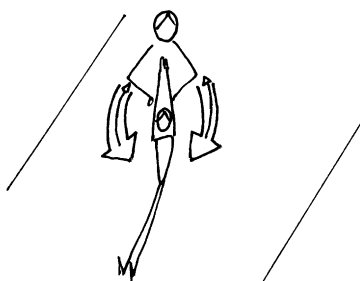
3.



4. Abducción de hombro.



5. Aducción de hombro.



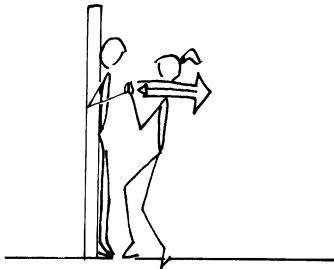
6. Extensión del hombro



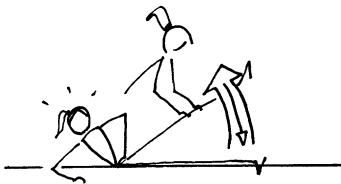
7.



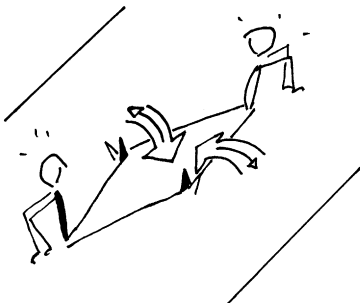
8.



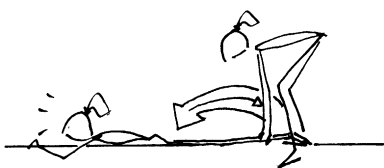
9. Abducción de cadera.



10.



11.



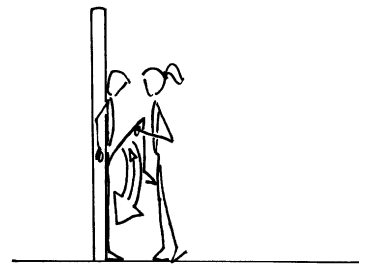
12.



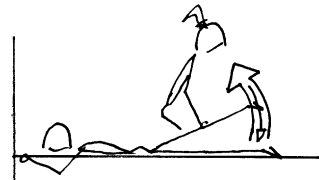
13. Flexión de cadera.



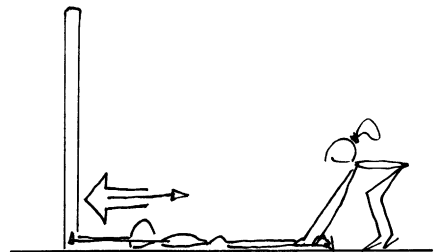
14. Extensión de cadera.



15. Hiperextensión de cadera.



16.



SOLUCIONARIO

2. Sopa de letras definida

Contracción; hipertrofia; estriados; repetición; recuperación; nervios; tono muscular.

T	E	C	U	T	E	O	N	S	R
O	R	O	U	I	S	O	O	S	A
N	P	N	E	N	T	R	I	T	I
O	E	T	E	O	R	H	C	P	F
M	E	R	R	I	I	G	A	O	O
U	D	A	V	C	A	U	R	I	R
S	Q	C	E	I	D	A	E	S	T
C	A	C	I	T	O	L	P	C	R
U	V	I	L	E	S	S	U	O	E
L	B	O	O	P	A	J	C	I	P
A	A	N	S	E	A	U	E	O	I
R	B	E	T	R	N	T	R	E	H

3.

Tipos de fuerza	Ejercicio	Característica
1. Fuerza explosiva	5 Ejercicio zona lumbar	6 Una sola repetición
2. Fuerza resistencia	3 Empujar una pared	7 Movimiento de fuerza general, se implica una gran parte de la musculatura corporal
3. Fuerza máxima	2 Abdominales	4 Movimiento muy rápido
4. Fuerza explosiva	1 Lanzamiento de jabalina	2 25 - 30 repeticiones
5. Fuerza resistencia	4 Salto hacia adelante	5 Recuperación corta
6. Fuerza máxima	7 Lanzamiento de balón	1 Muy poco peso
7. Fuerza explosiva	6 Levantamiento de pesas pesas con el máximo peso	3 No hay movimiento, pero sí se desarrolla fuerza

4. En las siguientes frases, **rellena** los espacios con las palabras que corresponda:

Contracción; fibras; tendones; estaciones; resistencia; máquinas.

6. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- 1 Para trabajar la fuerza explosiva...
 - a. La oposición a vencer debe ser máxima.
 - b. La velocidad del movimiento debe ser muy elevada.**
 - c. Debemos realizar el ejercicio durante un período prolongado de tiempo.
- 2 Uno de los efectos del entrenamiento de fuerza es...
 - a. El aumento del tamaño de nuestras articulaciones y de nuestra musculatura.
 - b. El aumento del grosor de las fibras musculares.**
 - c. El aumento de la irrigación sanguínea hacia las fibras musculares.
- 3 Los multisaltos o los multilanzamientos nos pueden servir para mejorar:
 - a. La fuerza máxima.
 - b. La fuerza resistencia.
 - c. La fuerza explosiva.**

6 LA VELOCIDAD (II)

CONTENIDOS

Conceptos

- Repaso de las nociones básicas de la velocidad estudiadas en el primer ciclo.
 - Definición de velocidad.
 - Tipos de velocidad.
 - Identificación de la aplicación de los tipos de velocidad a diferentes deportes y situaciones de la vida diaria.
- El sistema neuromuscular y la velocidad.
- Factores que inciden en la velocidad.
- Los beneficios del entrenamiento de velocidad.
- Los métodos de entrenamiento de la velocidad.
 - El método de repeticiones.
 - Los juegos.

Procedimientos

- Explicación de los conceptos teóricos referentes a la velocidad.
- Ejecución y desarrollo de la velocidad.
- Aplicación del sistema de repeticiones para desarrollar la velocidad.
- Aplicación de los diferentes métodos para desarrollar los tres tipos de velocidad.
- Aplicación de los diferentes tipos de ejercicios para desarrollar la velocidad: formas jugadas, juegos y juegos populares.
- Realización de pruebas que indiquen el nivel personal de velocidad.
- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.

Actitudes

- Aceptación del nivel personal de velocidad.
- Respeto por el nivel de velocidad de los compañeros y compañeras.
- Valoración de la mejora de la salud a través del trabajo de velocidad.

- Capacidad de esfuerzo y sacrificio en ejercicios que necesiten de máxima intensidad.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Mejorar el grado de velocidad.
2. Experimentar y conocer los diferentes métodos de trabajo de la velocidad.
3. Conocer la relación entre el sistema nervioso, el sistema muscular y la velocidad.

4. Aceptar y valorar el propio nivel de velocidad.
5. Cuidar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
6. Ducharse y cambiarse de ropa después de practicar ejercicio físico.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Práctica de sesiones a partir del sistema de repeticiones.
- Práctica de ejercicios aplicando el método sensorial para desarrollar la Velocidad de Reacción.
- Práctica de ejercicios para desarrollar la Velocidad de Desplazamiento trabajando la resistencia con oposiciones (factor muscular).
- Práctica de ejercicios para trabajar la Velocidad Gestual.
- Trabajo de velocidad con juegos, formas jugadas y juegos populares y tradicionales.
- Utilización del Libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Visionado de DVD o vídeo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

El nivel de velocidad que tienen nuestros alumnos antes de comenzar el proceso de enseñanza- aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Podemos realizar diferentes tests para cada tipo de velocidad.

– Velocidad de desplazamiento:

1. 40 – 50 metros (salida desde parados).
2. 10 x 5 metros. Recorrer 10 veces una distancia de 5 metros lo más rápido posible.
3. 4 x 10 metros. (Referencia E.F.G.S Macolin-1981).

– Velocidad de reacción:

4. 10 a 20 metros desde diferentes posibilidades de posición inicial.

– Velocidad gestual:

5. Plate-tapping. (Referencia Batería Eurofit).

Criterios de evaluación

Utilizaremos unas hojas de observación en las que registraremos los resultados obtenidos en los tests y el tiempo empleado en cada uno de ellos.

Velocidad	Evaluación inicial					
Nombre.....						
Curso Grupo Fecha						
Observaciones	Realización	Valoración				
	Tiempo	1	2	3	4	5
20 metros						
40 metros						
50 metros						
10 × 5 metros						
4 × 10 metros						
Plate-Tapping						
Evaluación criterial:						

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario en clase del alumno/a, así como su progresión a través de los ejercicios y tests practicados en clase.

¿Cómo evaluamos?

Mediante la observación del trabajo diario realizado en clase, responder a preguntas planteadas para detectar el grado de comprensión de los aspectos y conceptos teóricos.

Criterios de evaluación

Registro de aspectos actitudinales utilizando los modelos propuestos de hojas de observación actitudinales 1 y 2 (anexo).

La puntuación y valoración de la prueba escrita dependerá de cada profesor y de las características de la prueba: tipo test, preguntas cortas o largas.

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El progreso de los alumnos/alumnas y la consecución de los objetivos previstos

¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
 - Podemos volver a pasar los tests de la evaluación inicial, o plantear otros nuevos que nos permitan, lo más objetivamente posible, valorar el nivel del alumno y su progreso.
- Conceptos
 - Mediante la realización de un cuestionario tipo test o de preguntas concretas sobre los contenidos del Libro del Alumno, y sobre las prácticas que se han realizado.
- Actitudes
 - Valoración de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 utilizadas.

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno/a (conceptual, procedimental y actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

En la mayoría de las tareas utilizaremos la **asignación de tareas**. Para el trabajo conceptual, podemos intentar un estilo basado en la búsqueda que permita una mayor interactividad en la sesión.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Trabajo *individual* en la realización de los tests y en determinados ejercicios de clase.

Trabajo por *parejas* a la hora de cronometrar tiempos y en la práctica de algunos ejercicios.

Organización en *grandes grupos* cuando se trabaje la velocidad por relevos, o en la realización de los exámenes escritos.

Organización en *grupos* de 3 o 4 personas en la práctica de ejercicios de toma de tiempo.

MOTIVACIÓN

Interrelacionaremos los contenidos conceptuales con los procedimentales.

Tendremos en cuenta preparar actividades para aquellos alumnos/as con un nivel inferior de velocidad

para intentar mantener su motivación por la clase (ejercicios marcados en negrita, dentro del siguiente apartado).

Las formas jugadas y relevos tienen gran aceptación por parte de nuestros alumnos y alumnas.

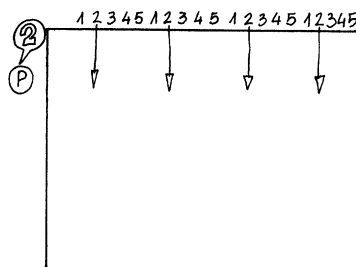
ELABORA TU SESIÓN

Juegos

Es una herramienta útil para emplear en diferentes momentos de una sesión. Hay multitud de juegos aplicados a la Educación Física en los que de una forma inherente está presente esta cualidad. A modo de ejemplo proponemos los siguientes:

1. Carrera de números

Los participantes se colocan uno al lado del otro detrás de la línea de salida. El profesor/a establece una numeración del 1 al 5, que se va repitiendo hasta completar todo el grupo. El juego es muy sencillo, a la voz del profesor/a gritando un número, todos los alumnos/as que lo posean salen corriendo en línea recta hasta la línea de llegada, mientras que los demás permanecen en el mismo sitio.



Pueden variarse las posiciones de salida, así como añadirse ejercicios o movimientos obligatorios en el trayecto hasta la línea de llegada (voltereta, giro de 360° en el eje vertical, estirarse en el suelo, etc.).

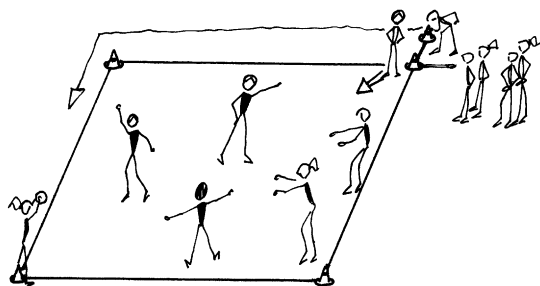
2. Acorralado

Participan dos equipos de 6 a 10 jugadores cada uno. Se emplea como terreno de juego un cuadrado (medio campo de balonmano, medio campo de baloncesto, un campo de voleibol, etc.).

Se necesita únicamente un balón.

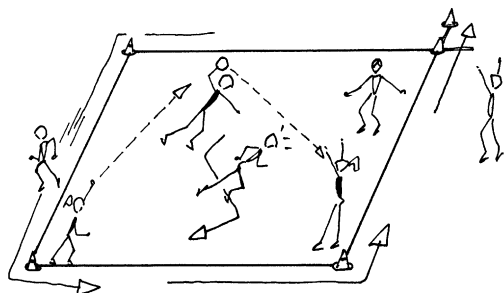
El equipo A se sitúa en el interior del terreno de juego con posesión de la pelota. El jugador que tiene la pelota debe iniciar el juego siempre desde la esquina contraria a la de salida del equipo B. El equipo B se agrupa por parejas y se sitúa en una esquina del cuadrado por su parte exterior.

El juego se inicia entrando en acción la primera pareja del equipo B: uno de ellos penetra en el interior del cuadrado e intenta no ser tocado con la pelota por los miembros del equipo contrario, los cuales al penetrar el contrario inician la «caza». El otro miembro de la pa-



reja del equipo B debe correr lo más rápido posible por el exterior del cuadrado. Si logra completar la vuelta antes de que consigan «cazar» a su compañero, su equipo se anota un punto. Seguidamente se da paso a la segunda pareja. Por el contrario, si «cazan» al jugador antes de que el que está corriendo complete la vuelta, la pareja queda eliminada y da paso, a la segunda.

Al finalizar todas las parejas, se intercambian los equipos: unos pasan a «cazar» y el otro equipo pasa a correr y a evitar «ser cazado».



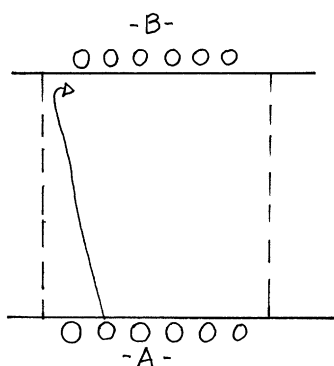
3. Moros y cristianos

Dos equipos de 5-6 jugadores cada uno.

Terreno de juego: 20 metros de largo y unos 10-12 metros de ancho (en un campo de balonmano pueden caber hasta tres grupos).

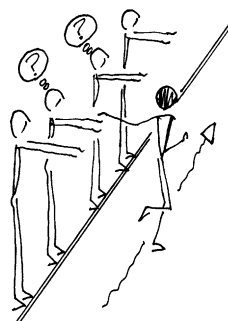
Cada equipo se sitúa enfrente del otro colocados en las líneas de fondo.

Se inicia el juego cuando un jugador del equipo A sale en dirección a los miembros del equipo de enfrente, el B. Los jugadores del equipo B deben mostrar las palmas de las dos manos hacia arriba. Cuando el jugador



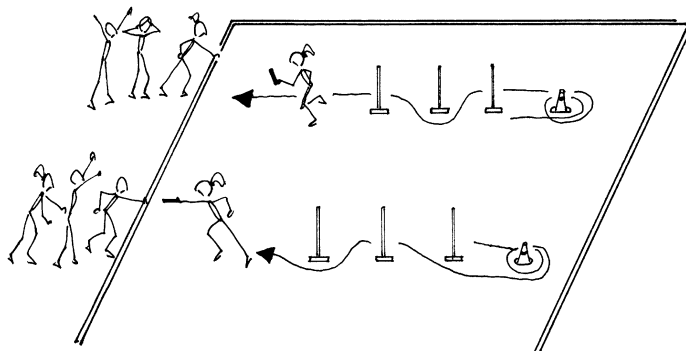
del equipo A llega a la altura de los jugadores del equipo B, «pasa revista», es decir debe pasar por delante de ellos y una mano debe sobrevolar por encima de todas de las del equipo B. En un momento dado, decide golpear una de las manos y se establece una persecución en dirección a la zona del equipo A.

Si consigue llegar sin haber sido tocado, se suma un punto al equipo A. Posteriormente, se invierten las funciones y «pasa revista» un miembro del equipo B.



4. Carreras de relevos

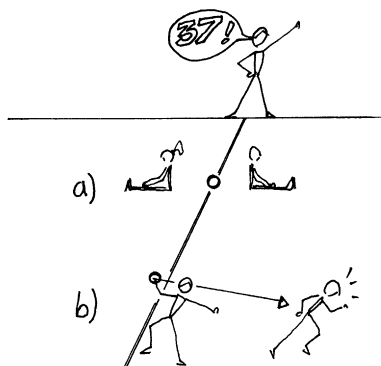
Los hay de muchos tipos: de ida y vuelta, con los participantes enfrentados, con tareas motoras en medio del trayecto, etc.



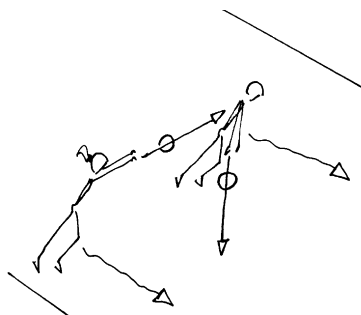
Utilizar siempre un *testigo* para este tipo de juegos, si no se producen anticipaciones en las llegadas-salidas y numerosas confusiones. En caso de caída al suelo, el equipo queda eliminado.

5. Par o impar

Por parejas. Los componentes de cada pareja se colocan uno delante del otro, pero dándose la espalda. En el suelo y justo en medio de los dos, se coloca un balón. Cuando el profesor dice cualquier número, el que corresponda a un número par o impar tiene que recoger el balón lo más rápido posible y lanzarlo para tocar al contrario que, en el momento de la voz del profesor/a ha empezado a correr lo más veloz posible. Si logra tocarlo, se apunta 1 punto en su casillero particular, y en caso de que no lo logre, se lo apunta el otro compañero. Si el profesor dice el 0 o todas las decenas (10, 20, 30, etc.), el juego consiste en ver cual de los dos coge primero el balón. En esta variación, el ganador tiene 2 puntos.



6*. Idem, pero en desplazamiento.

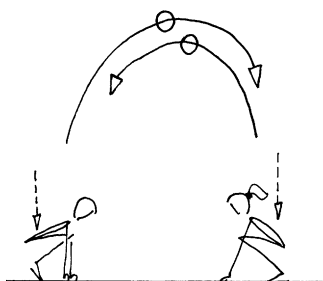


Ejercicios y formas jugadas de velocidad de reacción-gestual

Ejercicios en los que la coordinación oculomanual y la percepción espacial forman parte integrante como aspecto cualitativo. Son muy motivantes para los alumnos y son ejercicios conocidos, ya que se utilizan en el entrenamiento deportivo de los porteros.

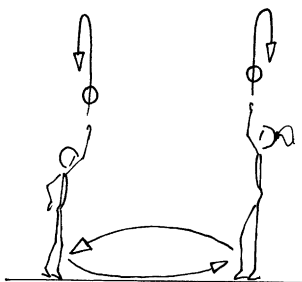
Por parejas con un balón cada uno

1. Pasarse el balón y tocar con las manos en el suelo antes de recogerlo.

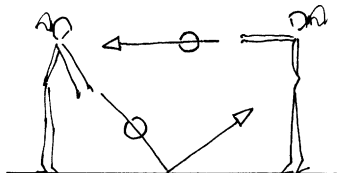


2. Idem, pero sentándose en el suelo.
3. Idem, pero realizando un giro de 360° en el eje vertical.

4. Cada uno lanza el balón al aire y posteriormente se desplaza a recogerlo en el sitio del compañero.

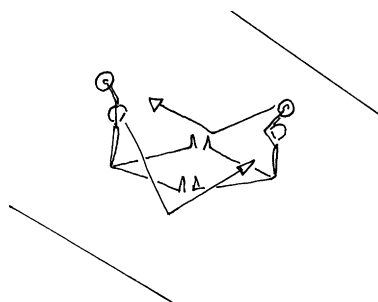


5. Uno pasa el balón directamente al compañero (con pase de pecho), y el otro lo hace lanzándolo por el suelo (con pase picado). Cuando ya se realiza correctamente, cada tres pases se invierte la función.

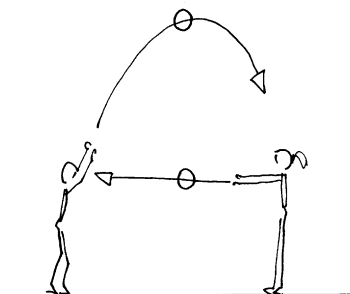


- 7*. Sentados en el suelo uno frente al otro, pase por encima de la cabeza y picado a un lado del compañero:

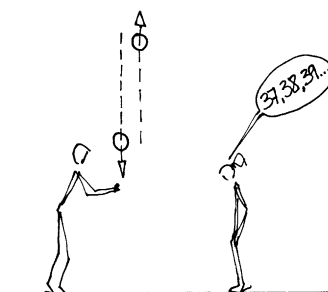
- Cada uno lo recoge por un mismo lado y lo pasa por el otro.
- Cada uno lo recoge y lo pasa por el mismo lado.



8. Uno frente al otro, uno lanza el balón con trayectoria parabólica y el otro lo lanza horizontalmente.

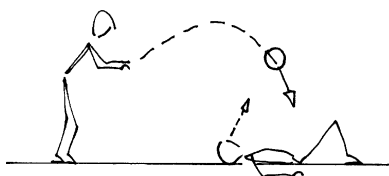


9. ¿Cuántas veces es capaz de efectuar lanzamientos en vertical con dos balones?

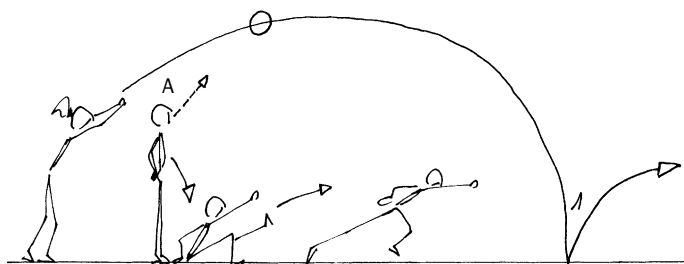


Por parejas con un balón

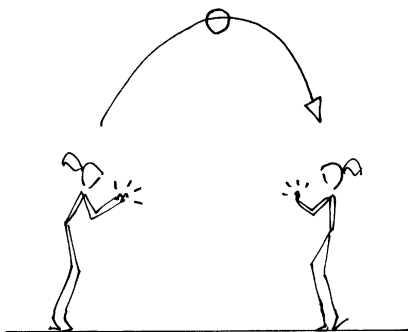
1. Recepción de balón estirados en el suelo.



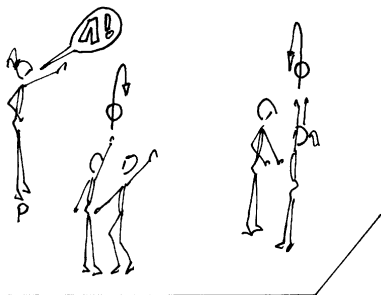
2. Cuando A ve el balón, debe sentarse en el suelo y recogerlo antes de que dé el segundo bote en el suelo.



3. Realizar «toque de dedos» y efectuar una palmada en el momento en que el balón está en el punto más elevado de la parábola.



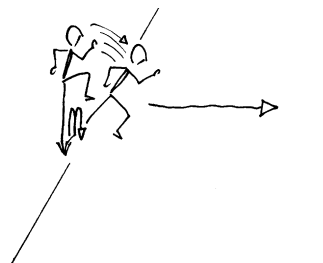
4. A la voz del profesor, uno de los alumnos lanza el balón verticalmente. Cuando todos los balones están en el aire, el profesor grita «1» o «2». El alumno que corresponda al número recoge el balón y trata de lanzarlo para tocar a su compañero, que se ha escapado corriendo.



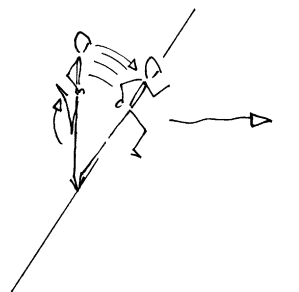
Ejercicios de aplicación para la velocidad de desplazamiento en la carrera

- Ejercicios relacionados con la técnica de carrera en el atletismo

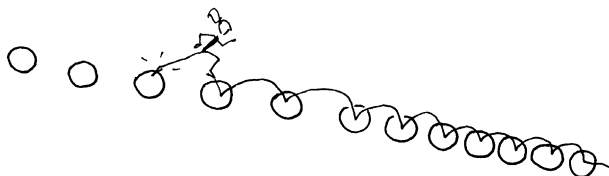
1. Skipping en el mismo sitio y salida progresiva en carrera.



2. Talones a glúteos en el mismo sitio, y salida progresiva en carrera.



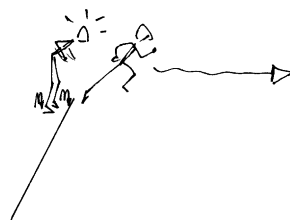
3. Segundos de triple y pasar a carrera progresivamente. Pueden colocarse aros para dirigir la zancada de los alumnos.



4. Idem, pero al revés: de carrera ir pasando progresivamente a segundos de triple.

5. Carrera en progresión hacia atrás y cuando se alcanza la máxima velocidad, realizar un giro y correr a máxima velocidad hacia delante.

6. Taping, y a la señal del profesor/a o bien de un compañero/a, salida a máxima velocidad.



7. Saltos a pies juntos y correr hacia delante.



8. Progresivo.

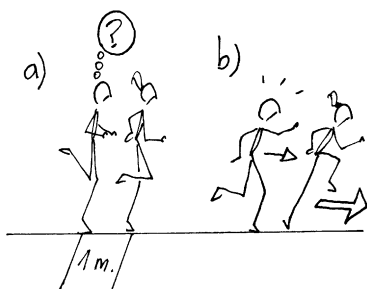
9. Regresivo

10. Progresivo y enlazar a regresivo.

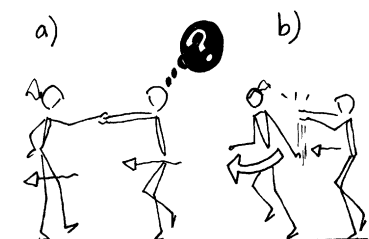
Ejercicios por parejas para ejercitar la velocidad de reacción

Estos ejercicios se pueden realizar a lo largo de una pista polideportiva (40 metros). Cada pareja debe correr por su calle. En las persecuciones no se pueden realizar «eses» para evitar accidentes.

1. Trotar uno detrás del otro a poca distancia. Cuando el compañero o la compañera de delante decide salir a toda velocidad, el compañero de atrás reacciona e intenta cogerlo antes de llegar a la línea de llegada.

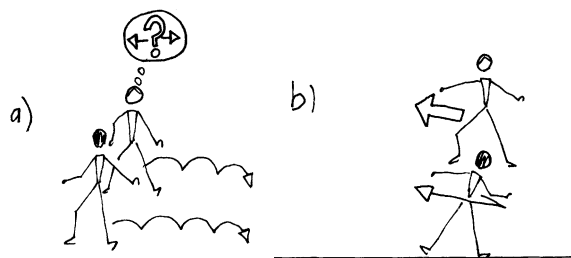


- 2*. Un compañero/a trota hacia atrás mientras el otro trota hacia delante, pero con los brazos extendidos, las manos hacia arriba y los ojos cerrados. Cuando el que va delante decide golpear con sus dos manos la palma de su compañero/a, gira y corre a toda velocidad. El de atrás reacciona abriendo los ojos y se establece una persecución.

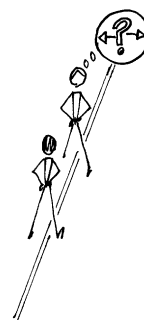


3. Carrera lateral frente a frente, con una separación de un metro aproximadamente. Uno es el perseguidor y el otro el perseguido. El perseguido decide hacia qué lado empezará a correr, a lo que reac-

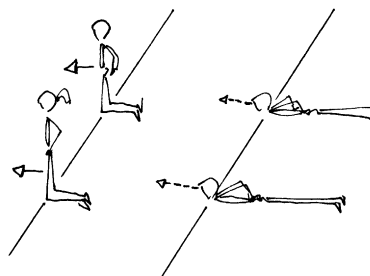
cionará el perseguidor con toda su velocidad, intentando darle alcance.



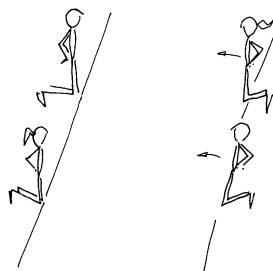
4. Idem, pero de parado en medio de la pista. Cada alumno/a pone un pie a cada lado de la línea.



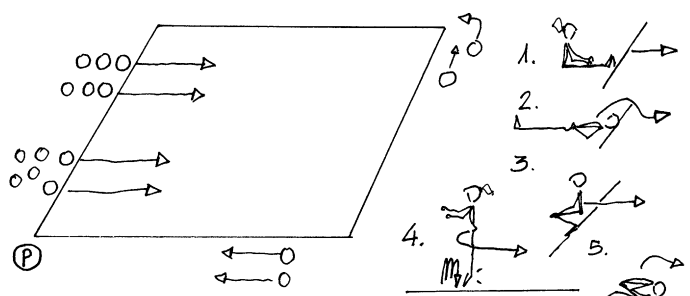
5. El perseguido se coloca de rodillas mirando en la dirección de carrera. El perseguidor se coloca detrás a una distancia de un metro, estirado en el suelo en decúbito prono. Cuando el perseguido decide levantarse y correr, el compañero de atrás debe reaccionar lo más rápido posible y cogerlo antes de la línea de llegada. Variar con diferentes posiciones de partida.



6. Idem, pero los dos alumnos/as deben colocarse de rodillas frente a frente. Ahora es el más retrasado el que debe decidir cuando sale, y el situado delante debe reaccionar de manera rápida para no ser alcanzado por su compañero/a.



7. Idem, pero es la voz del profesor/a la que indica la salida.
8. Salidas de velocidad de reacción en diferentes posiciones, colocándose uno al lado del otro. Posiciones de partida: de pie, sentados, estirados, de rodillas, agachados, con pequeños saltos, abriendo y cerrando piernas, etc.



SOLUCIONARIO

1. Sopa de letras definida

Nervioso y muscular.
Cerebro, neuronas, fibras.
Veloces, resistentes.



2.

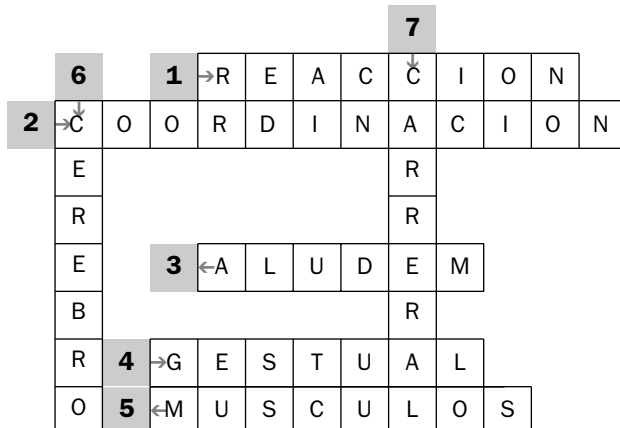
Movimiento deportivo	Velocidad de reacción	Velocidad de desplazamiento	Velocidad gestual
	(***)	(***)	(*)
	(***)	(*)	(***)
	(***)	(**)	(***)
	(***)	(***)	(***)
	(***)	(***)	(**)
	(**)	(*)	(***)

3. Verdadero o falso

F - F - V - F - V - V - F - F - V - V

4. Crucigrama

Horizontales: 1. Reacción, 2. Coordinación, 3. Médula, 4. Gestual, 5. Músculos.
Verticales: 6. Cerebro, 7. Carreras.



7. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- 1 Un entrenamiento de velocidad también nos hace mejorar...
 - a. ...nuestra resistencia.
 - b. ...nuestra fuerza.**
 - c. ...nuestra flexibilidad.
- 2 ¿Cuál de estas afirmaciones es incorrecta?
 - a. La médula comunica los receptores de los estímulos con los nervios raquídeos.**
 - b. Los nervios raquídeos van desde la médula espinal hasta las fibras musculares.
 - c. El cerebelo es el encargado de la coordinación del movimiento creado por el cerebro.
- 3 El método de trabajo venciendo sobrecargas nos ayudará a mejorar...
 - a. ...la velocidad de reacción.
 - b. ...la velocidad de desplazamiento.**
 - c. ...la velocidad gestual.

7

LA FLEXIBILIDAD (II)

CONTENIDOS

Conceptos

- Repaso general de las nociones básicas de la flexibilidad estudiadas en el primer ciclo.
 - Definición de flexibilidad.
 - Maneras de trabajar la flexibilidad.
 - Identificación de la aplicación de la flexibilidad a diferentes deportes y situaciones de la vida diaria.
- Relación que existe entre los componentes del aparato locomotor y la flexibilidad.
- Factores que condicionan un mayor o menor grado de flexibilidad.
- Los beneficios de un trabajo de flexibilidad.
- Cómo trabajar la flexibilidad.
 - Consideraciones previas.
 - El método dinámico.
 - Los estiramientos pasivos.
 - Los estiramientos pasivos forzados.

Procedimientos

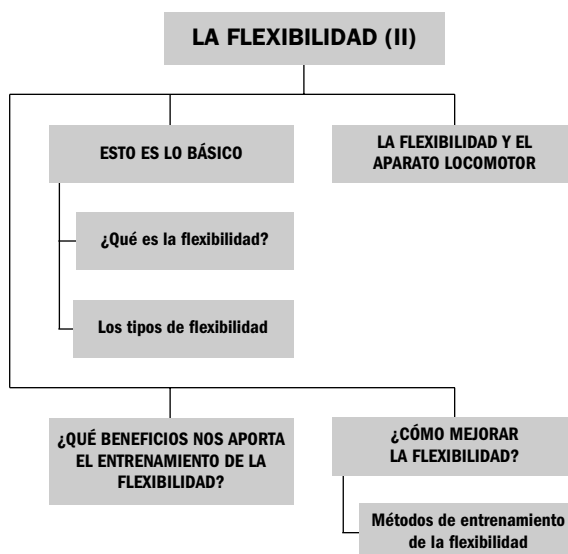
- Explicación de los conceptos teóricos relacionados con el tema.
- Ejecución de los diferentes métodos para trabajar la flexibilidad dinámica y la estática.
- Práctica de diferentes formas de trabajo de la flexibilidad (circuitos, ejercicios encadenados, etc.).
- Realización de pruebas que indiquen el nivel personal de flexibilidad.
- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.

Actitudes

- Concenciación del nivel personal de flexibilidad.
- Concenciación de que la mejora de la flexibilidad tiene efectos positivos en nuestra salud.

- Respeto por el nivel de flexibilidad de los compañeros y compañeras.
- Capacidad de concentración para realizar el trabajo de flexibilidad en óptimas condiciones.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse después de la actividad física.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Mejorar el grado inicial de flexibilidad.
2. Concienciarse de la importancia del trabajo de flexibilidad tanto en el calentamiento como al final de la sesión.
3. Conocer los componentes del aparato locomotor y su relación con la flexibilidad.
4. Conocer los factores que condicionan la flexibilidad.
5. Conocer las diferencias existentes entre una persona que trabaja la flexibilidad de forma continua y una persona sedentaria.
6. Cuidar y respetar el material al sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
7. Ducharse después de la clase.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Práctica de ejercicios de flexibilidad dinámica.
- Práctica de ejercicios de flexibilidad dinámica-activa.
- Práctica de ejercicios de flexibilidad estática-activa.
- Práctica de ejercicios de flexibilidad estática-pasiva y su variante estática-pasiva-forzada.
- Práctica de circuitos-training de ejercicios encadenados, que pueden pasarse al alumnado en forma de fichas de trabajo o similares.
- Práctica de ejercicios propuestos por los alumnos.
- Utilización del Libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Visionado de DVD o vídeo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

El nivel inicial del alumno antes de comenzar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

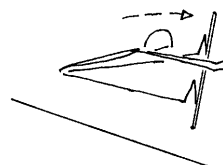
¿Cómo evaluamos?

Realización de una batería de tests individual de algunos ejercicios de flexibilidad. Proponemos los siguientes:

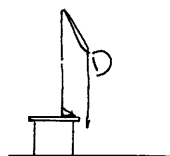
1. Tocar con la cabeza el suelo.



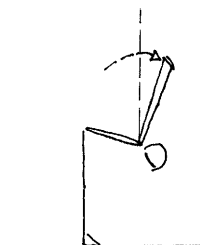
2. Tocar con ambas manos más allá de la pica.



3. Manteniendo la posición del dibujo durante 5 segundos intentando que piernas y brazos estén estirados.



4. Sobrepassar la línea vertical manteniendo los brazos estirados con los dedos entrelazados. (Mantener las piernas completamente estiradas).



5. Tocarse con los dedos por detrás de la espalda.



Criterios de evaluación

El profesor o profesora registrará en una ficha individual para cada alumno los resultados del test, anotando un punto por ejercicio realizado correctamente.

Flexibilidad	Evaluación inicial						
Nombre.....							
Curso..... Grupo Fecha							
Observaciones	Realización		Valoraciones				
	Sí	No	1	2	3	4	5
Ejercicio 1							
Ejercicio 2							
Ejercicio 3							
Ejercicio 4							
Ejercicio 5							
Evaluación criterial:							

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno/a, así como su progresión, a través de los ejercicios practicados en clase.

¿Cómo evaluamos?

- Mediante la observación del trabajo diario realizado en clase y la valoración de respuesta a preguntas orales, realizadas al principio o al final de las sesiones, a nivel de todo el grupo en general o individual y de forma aleatoria, para detectar el grado de comprensión de los conceptos.
- Mediante un cuestionario de 3 preguntas cortas que el alumno pueda contestar al principio de la clase.
- Para valorar el grado de comprensión de los conceptos, los alumnos/as pueden contestar de forma oral o escrita preguntas propuestas por el profesor o profesora en relación al tema de flexibilidad.

Criterios de evaluación

- Observación y registro de aspectos como nivel de ejecución de los ejercicios, participación, interés, colaboración, etc.
- Registro diario de hojas de observación actitudinal 1 y 2.

NOTA: para valorar día a día los dos apartados anteriores, utilizaremos los modelos propuestos como "hojas de observación actitudinal 1 y 2".

- Te proponemos este modelo de hoja de observación de las diferentes actividades que pueden realizar los alumnos/as a lo largo de las sesiones. Tú como profesor/a puedes escoger un número determinado de ejercicios -los que consideres más

importantes- aunque no pertenezcan todos a una misma sesión y anotar las observaciones realizadas siguiendo este modelo de ficha.

(Véase modelo de hoja procedimental. Anexo.)

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El progreso de los alumnos/as y la consecución de los objetivos previstos.

¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
 - Realización de nuevo de los 5 ejercicios realizados en la evaluación inicial.
- Conceptos
 - Cuestionario de preguntas cortas o tipo test, siguiendo el modelo propuesto en la evaluación formativa.
- Actitudes
 - Valoración de las hojas de observación actitudinal 1 y 2.

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (procedimental, conceptual y actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

En las primeras sesiones, y en el caso de utilizar ejercicios más analíticos, podemos usar un **estilo más directo**. De esta manera buscaremos minimizar la posi-

bilidad de que haya algún problema (fundamentalmente una lesión) como consecuencia de no realizar los ejercicios con el control y la concentración adecuados. Debemos intentar que la comprensión de los ejercicios sea total. Para ello, podemos utilizar las herramientas que mejor se adapten a nuestra realidad (modelo demostrativo, dibujos...).

En las siguientes sesiones, podemos basarnos en un trabajo por **asignación de tareas**, ya que este método permite a los alumnos y alumnas realizar los ejercicios de forma más autónoma, cuando realicemos circuitos y ejercicios encadenados.

Al responder los ejercicios del cuaderno y en la explicación de los temas, podemos utilizar la **resolución de problemas** u otro estilo más basado en la búsqueda, así como en el caso de que los alumnos propongan ejercicios.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Será el tipo de ejercicios y prácticas que se plantearán a lo largo del trabajo de flexibilidad el que determinará la organización de la clase. En el caso de la flexibilidad activa, puede practicarse de forma *individual*.

En los trabajos de flexibilidad pasiva, es conveniente distribuir a los alumnos/as por *parejas*. El criterio será de formar parejas de nivel homogéneo al principio y de nivel heterógeno casi al final de las sesiones. De esta manera podrán “competir” con compañeros/as de distinto nivel y aumentar el grado de motivación en clase.

Trabajaremos *en grupo o equipos* cuando realicemos circuitos o ejercicios encadenados.

MOTIVACIÓN

Si conseguimos que los alumnos/as estén motivados, tendremos asegurado un buen ambiente de trabajo en clase. Podemos motivar a los alumnos/as de formas diferentes. Para ello utilizaremos situaciones divertidas, así como también la competición y la superación de los tests, siempre teniendo en cuenta una progresión de ejercicios para los alumnos y alumnas con dificultades, y prácticas más complejas, con un mayor grado de exigencia, para los más aventajados.

ELABORA TU SESIÓN

Proponemos seguidamente numerosos ejercicios de flexibilidad agrupados según la clasificación de los **sistemas de entrenamiento** que se desarrollan en el Libro del alumno. En las sesiones dirigidas al trabajo específico de esta cualidad, los ejercicios se pueden presentar en variadas formas de organización de la clase: mediante ejercicios encadenados, en circuitos training, etc. Aunque también deben aplicarse en los calentamientos y en la parte final de cada sesión. Utilizando métodos menos directivos y más autosuficientes, como por ejemplo, el trabajo por fichas: los alumnos y las alumnas, en grupos o de forma individual, realizan ellos mismos los ejercicios anotados.

SISTEMA DINÁMICO

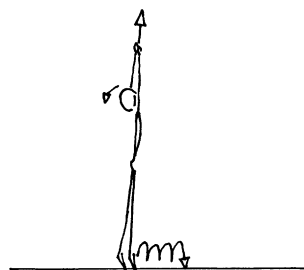
Con un topo se indican los ejercicios en los que se pueden aplicar la variante del **sistema dinámico-activo** o «con rebote».

Ejercicios individuales realizados en desplazamiento

- 1*. Caminar con máxima amplitud de zancada lanzando el pie hacia delante.



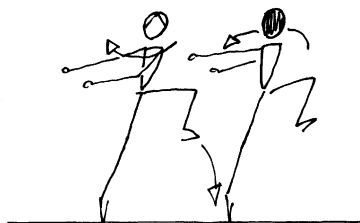
- 2. Caminar con máxima extensión de tobillos y con los brazos en estiramiento máximo y con la cabeza en extensión.



- 3*. Caminar con rotación de tronco hacia el lado de la rodilla adelantada.



- 4*. Caminar simulando impulsión y hacer una rotación del tronco hacia el lado de la cadera flexionada.



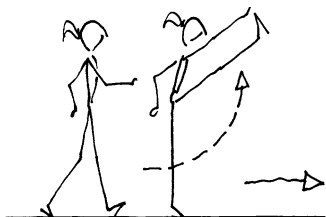
- 5. Caminar con las manos cogidas de los tobillos y las piernas estiradas.



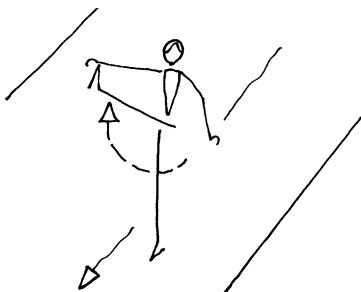
- 6. Cuadrupedia con piernas completamente estiradas y con las manos apoyadas lo más cerca de los pies.



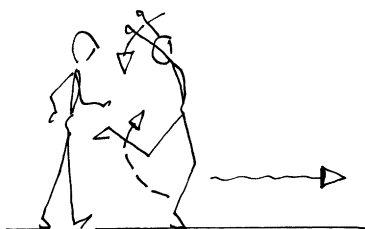
7.



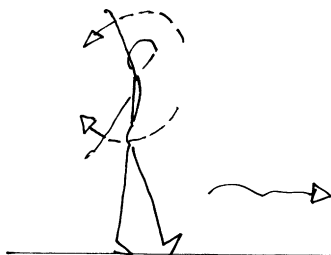
- 8. Idem, pero lanzando la pierna lateralmente.



- 9. Desplazamiento con hiperextensión de tronco, con una hiperextensión de una cadera y máxima flexión de hombros.



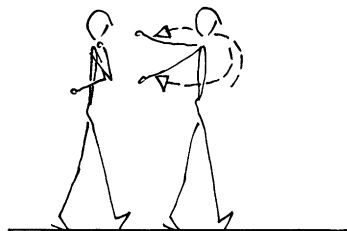
10*.



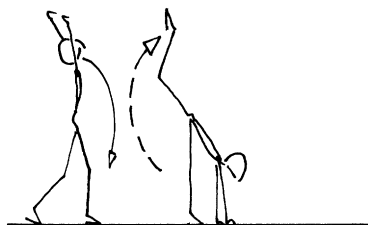
- 11. Desplazamiento con circunducción de hombros con brazos sueltos.



12.



13.



14.

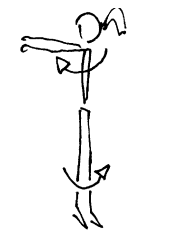


- 15. Desplazamiento con flexión lateral de tronco.

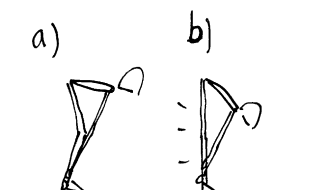


Ejercicios individuales sin desplazamiento:

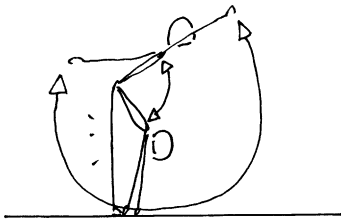
- 1. En pequeños saltitos efectuar sucesivas contrarrotaciones de tronco: los brazos giran hacia un lado y las piernas hacia el otro.



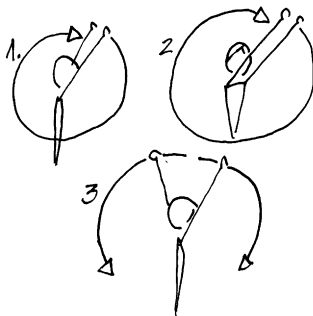
2.



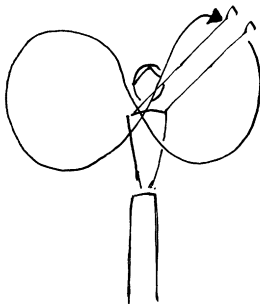
- 3*. Balanceo de brazos con flexión-extensión de tronco.



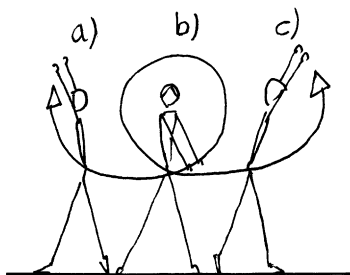
4. Diversas circunducciones de hombros.



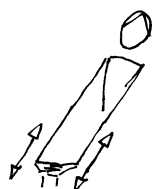
5. «El ocho».



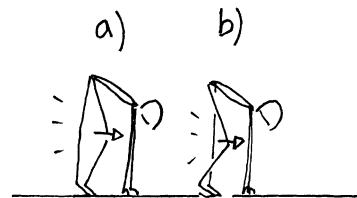
- 6.



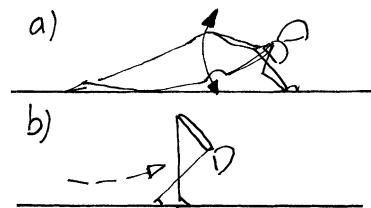
- 7*. Con dedos entrelazados, alternar extensiones de muñeca.



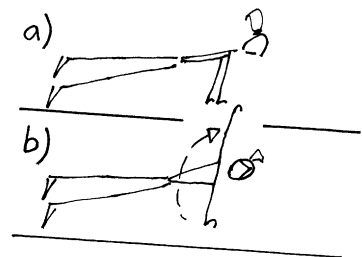
8. Alternar máxima extensión de rodilla con una pierna y ligera flexión de la otra.



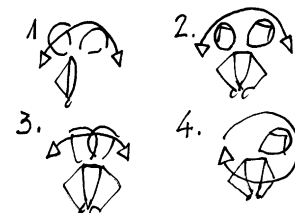
9. Con los pies juntos, realizar tres balanceos de tronco y, posteriormente, llevar los dos pies a la altura de las manos con máxima abducción de caderas.



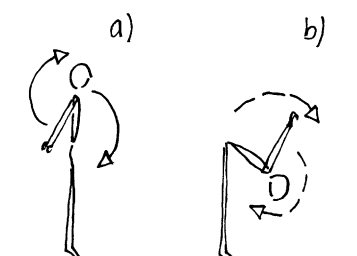
- 10.



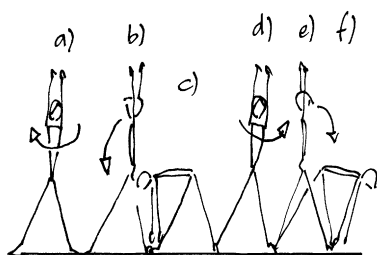
11. Movimientos de las vértebras cervicales: flexión-extensión, inclinación lateral, rotación y circunducción.



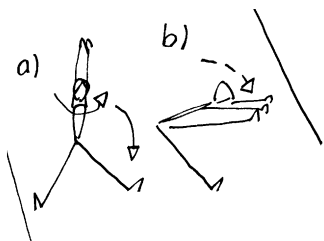
- 12*.



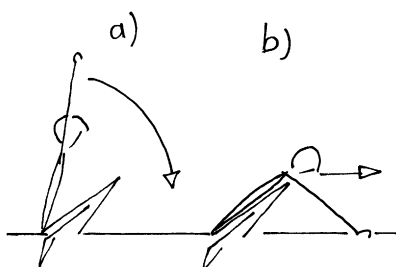
13*.



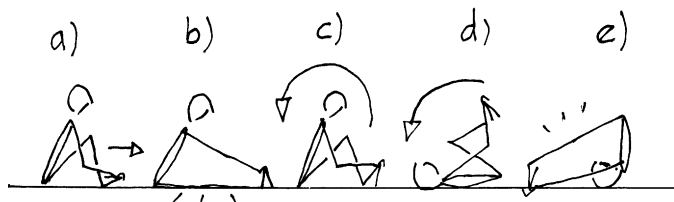
14*. Idem, sentados en el suelo.



15*. Con piernas cruzadas, realizar la máxima flexión de tronco, llevando las manos lo más lejos posible del suelo.



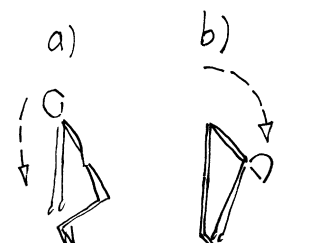
16*.



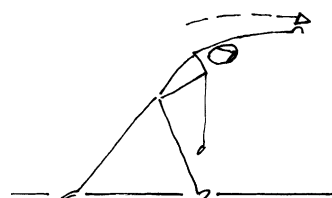
17. La barca.



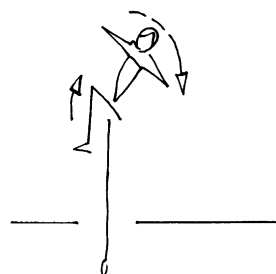
18*. Tocar los talones y después, tocar la punta de los pies.



19*. Flexión lateral de tronco y estirar el brazo.



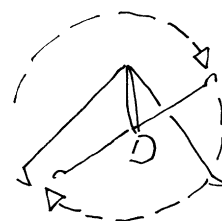
20. Flexión de cadera y flexión lateral de tronco hacia el mismo lado.



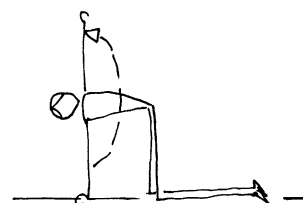
21*. De rodillas, flexión lateral de tronco con apoyo de una mano en el suelo.



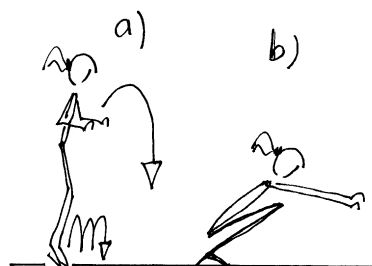
22. Rotaciones con el tronco flexionado.



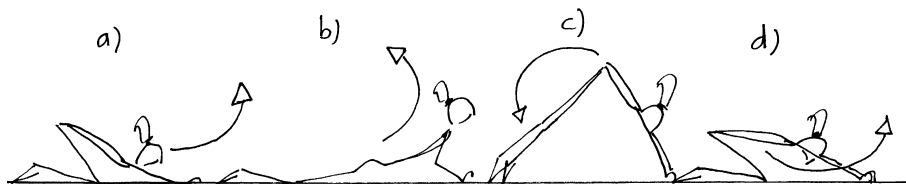
23*. Rotaciones de tronco apoyando una mano en el suelo.



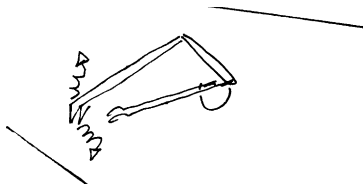
24. Efectuar 3-4 saltitos y dejarse caer en máxima flexión con apoyo de los talones en el suelo.



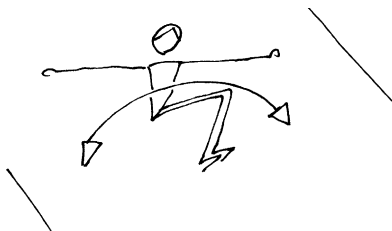
25. «Rueda».



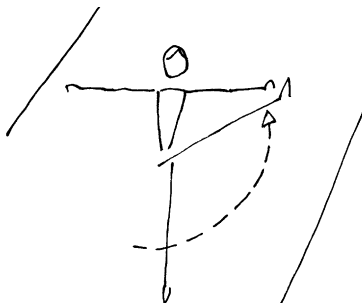
26. En esta posición, realizar pequeños pasitos adelante-atrás e izquierda-derecha.



27.



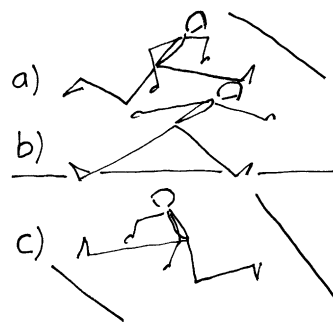
28. Estirados en el suelo elevar la extremidad inferior para ir a tocar la mano del lado contrario, manteniendo los dos hombros en contacto con el suelo.



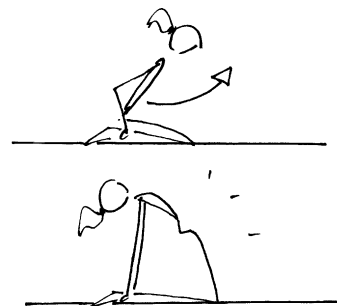
29. En decúbito prono, llevar el pie al lado contrario y lo más arriba posible. En el momento del contacto con el suelo, se eleva la otra pierna.



30*. En posición de paso de vallas, elevarse con la ayuda de los brazos y girar de un lado a otro.

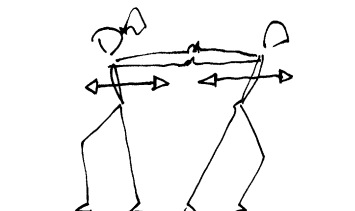


31.

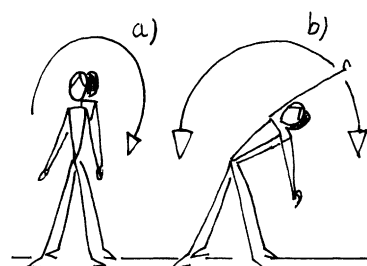


Ejercicios por parejas sin desplazamiento

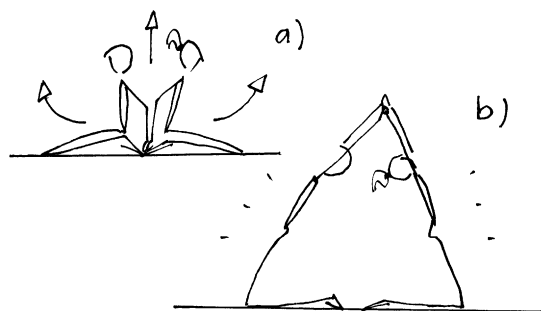
1.



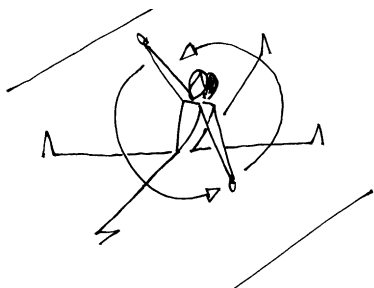
2. Flexión lateral de tronco.



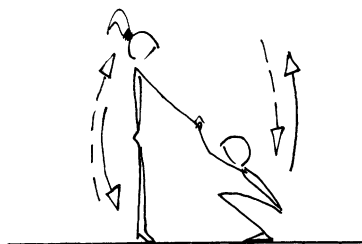
3.



4. Rotación de tronco.



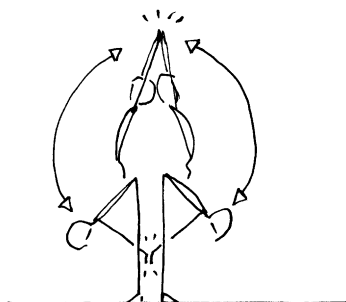
5. Flexión máxima con contacto permanente de los talones en el suelo



6.



7.



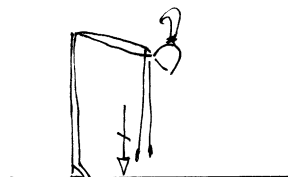
SISTEMA ESTÁTICO-ACTIVO

La dirección del movimiento «activo» se señala con una flecha cortada, representando así el momento en que se realiza el *estiramiento evolucionado*.

1.



2.



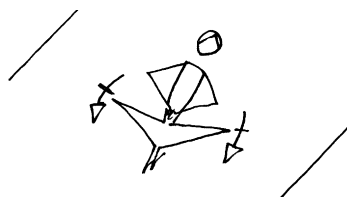
3.



4.



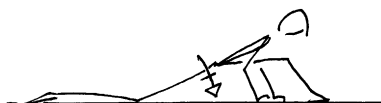
5.



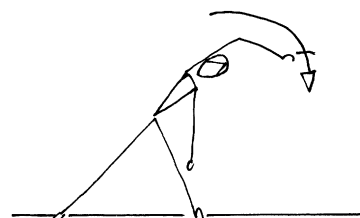
6.



7.



8.



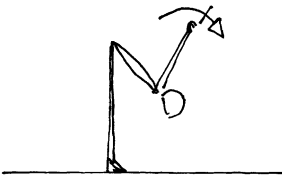
9.



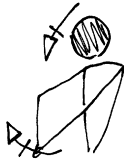
10.



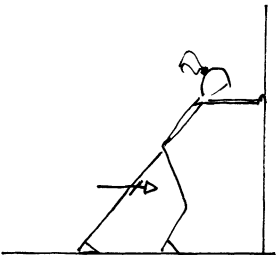
11.



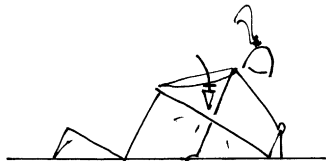
12.



13.



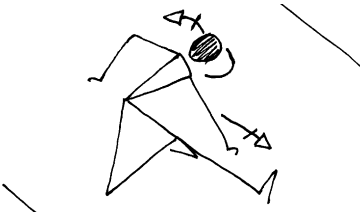
14.



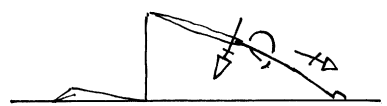
15.



16.



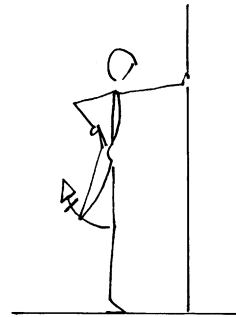
17.



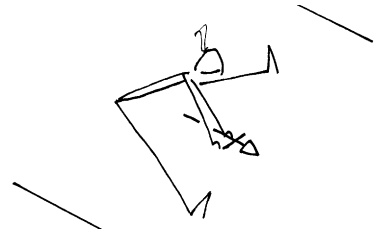
18.



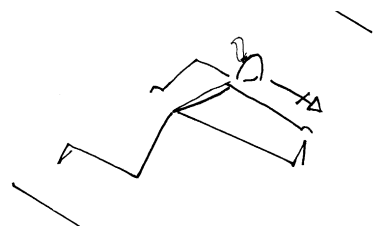
19.



20.

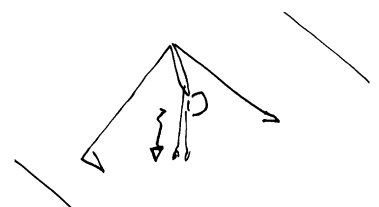


21.



SISTEMA ESTÁTICO-PASIVO

1.



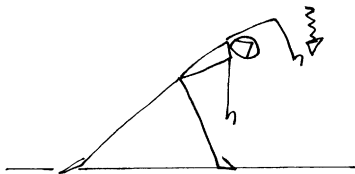
2.



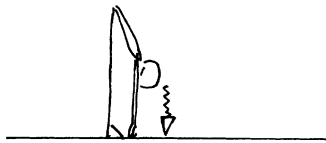
3.



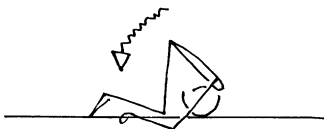
4.



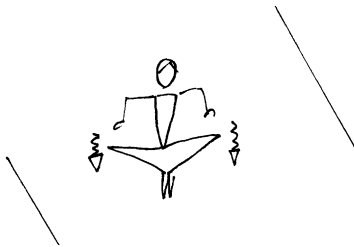
5.



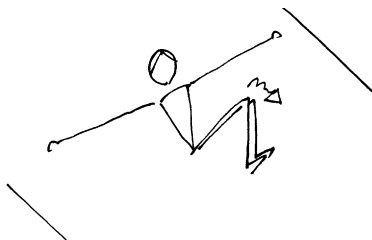
6.



7.



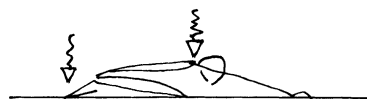
8.



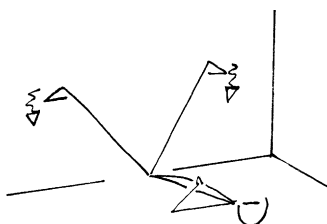
9.



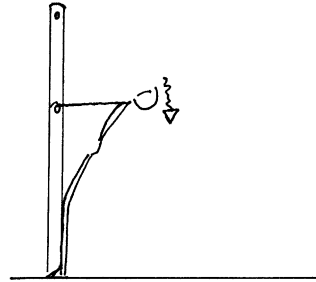
10.



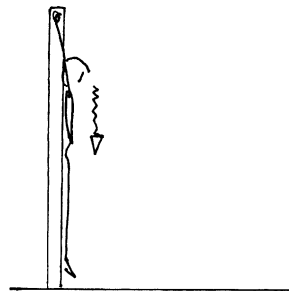
11.



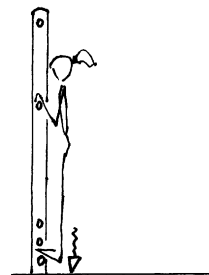
12.



13.



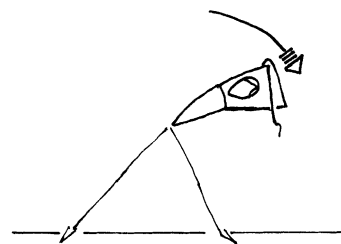
14.



SISTEMA ESTÁTICO-PASIVO-FORZADO

Individuales

1.



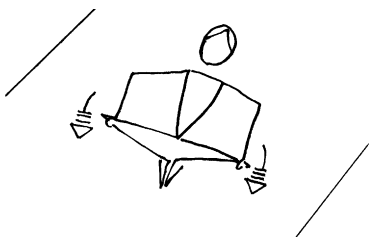
2.



3.



4.



5.



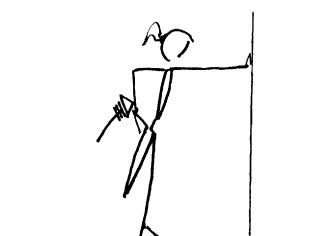
6.



7.



8.



9.



10.

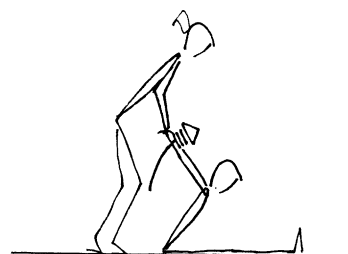


Por parejas

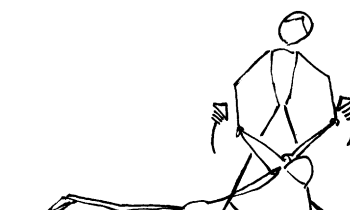
1.



2.



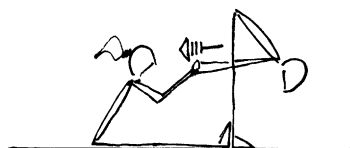
3.



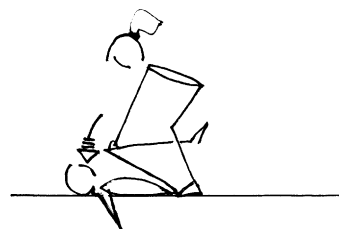
4.



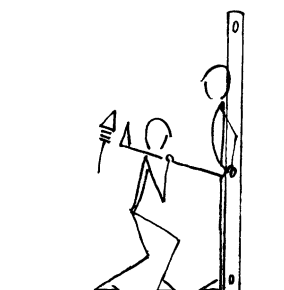
5.



6.



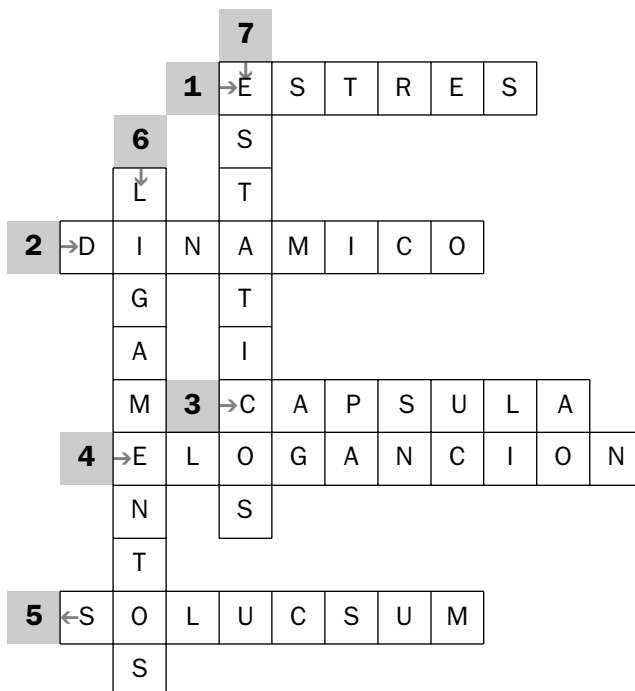
7.



9. 

1. Crucigrama.

1. Crucigrama.



Ligamentos; estática; pasivos forzados; respiración.
Clave: *Contorsionista.*

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

a. Deben hacerse movimientos enérgicos, con los que conseguir mejorar la capacidad de estiramiento de nuestra musculatura.

b. Un compañero debe presionar de manera continuada, para conseguir ampliar los límites de la articulación.

c. Se deben hacer movimientos amplios y relajados, nunca bruscos

2 Uno de los efectos del entrenamiento de flexibilidad es...

a. El aumento del grosor de las fibras musculares.

b. Retrasar los efectos del envejecimiento de las articulaciones.

c. Mejorar la transmisión de los impulsos nerviosos hacia la musculatura.

3 Uno de los siguientes factores no influye en la flexibilidad de una persona. ¿Cuál es?

a. La fuerza que tenga la musculatura implicada.

b. La movilidad de la articulación.

c. La capacidad y relajación de la musculatura.

8

Unidad 3: Juegos y deportes

EL ATLETISMO (II)

CONTENIDOS

Conceptos

- Repaso de conceptos del primer ciclo.
 - Espacios donde se practica el atletismo.
 - Modalidades del atletismo.
- La técnica de carrera.
 - La cabeza.
 - Los hombros y los brazos.
 - El tronco.
 - Los apoyos.
 - Trayectoria del cuerpo (del centro de gravedad).
 - La zancada.
 - Fase aérea.
 - Fase terrestre.
 - La amplitud y la frecuencia de zancada.
- Las carreras con vallas.
- El salto de altura.
 - La carrera.
 - La batida.
 - El franqueo.
 - La caída.
- El salto de longitud.
 - La carrera.
 - La batida.
 - El vuelo.
 - La caída.
- El lanzamiento de disco.
 - La sujeción del disco.
 - La posición de partida.
 - Los impulsos preliminares.
 - El giro.
 - El lanzamiento.
- El lanzamiento de peso.
 - El agarre.
 - La posición de partida.
 - El impulso.
 - El lanzamiento.
 - Final.

Procedimientos

- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.
- Práctica de juegos y ejercicios predeportivos.
- Adquisición y mejora de la técnica de carrera.
- Mejora de los gestos técnicos del paso de valla.
- Perfeccionamiento de los gestos técnicos que enlazan la técnica de carrera y el salto.
- Ejecución y mejora de las diferentes fases de los saltos de longitud y altura: carrera, batida, vuelo o franqueo y caída.
- Perfeccionamiento de habilidades destinadas a mejorar la técnica de los lanzamientos.
- Práctica y mejora de las diferentes fases de los lanzamientos de peso y de disco.
- Ejercicio de la condición física a través de la práctica del atletismo.
- Utilización de medios audiovisuales para complementar el tema: DVD o vídeo.
- Ejecución de un calentamiento específico para la modalidad que se trabaje del atletismo.

Actitudes

- Valorar y disfrutar de la práctica del atletismo.
- Valorar el atletismo como un deporte que nos ayuda a competir contra nosotros mismos, contribuyendo a superarnos cada vez más.
- Valoración de la mejora técnica en base al trabajo y a una actitud positiva en las clases.
- Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones para la práctica del atletismo.
- Valoración de la mejora de la condición física con la práctica del atletismo.
- Aceptar las reglas del atletismo.
- Aceptar los resultados que se produzcan en la práctica de juegos, ejercicios y competiciones.

- Respetar el comportamiento de compañeros y adversarios.
- Aceptar y tolerar los diferentes niveles de rendimiento físico y técnico que se puedan producir entre los compañeros.
- Cooperación con los compañeros para conseguir objetivos comunes, independientemente del nivel motriz u otras características personales.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Disfrutar y divertirse en la práctica del atletismo.
2. Conocer los gestos técnicos del atletismo en sus diferentes modalidades.
3. Ejecutar de forma correcta los gestos técnicos del atletismo en sus diferentes modalidades.
4. Conocer y aplicar las reglas básicas del atletismo.
5. Aceptar los resultados que se produzcan tanto en juegos como en competiciones.
6. Realizar de forma correcta un calentamiento específico para una modalidad del atletismo.
7. Cuidar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
8. Ducharse y cambiarse de ropa después de practicar ejercicio físico.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del Libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Utilización de juegos y formas jugadas para el aprendizaje de la técnica básica de las modalidades del atletismo.
- Utilización de juegos predeportivos para la iniciación al atletismo.
- Ejecución de ejercicios y juegos que ayuden a mejorar la técnica de carrera y su enlace con el salto.
- Ejecución de juegos y ejercicios dirigidos al paso de valla.
- Ejecución de juegos y ejercicios dirigidos a mejorar las diferentes fases de los saltos de longitud y altura.
- Ejecución de juegos y ejercicios orientados a mejorar las fases de los lanzamientos de peso y disco.
- Realización de competiciones a nivel de clase o a nivel de centro.
- Utilización de diferentes ejercicios en el calentamiento específico del atletismo.
- Visionado de DVD o vídeo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

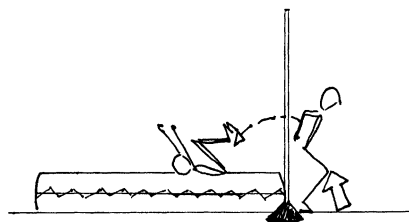
Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos y su adaptación a las habilidades específicas de las carreras, los saltos y los lanzamientos.

¿Cómo evaluamos?

- Realizando un test procedimental de cada una de las especialidades siguientes:
 - Carrera de velocidad de 40 metros.
 - Lanzamiento de peso o disco ligeros.
 - Salto de altura. Franqueo del listón desde parado.



Criterios de evaluación

Utilizaremos una hoja de observación en la que valoraremos la ejecución de las habilidades específicas atléticas que los alumnos deberán realizar. Registraremos los datos obtenidos en metros, centímetros o segundos, según el tipo de prueba practicada.

Atletismo							Evaluación inicial				
Nombre											
Curso Grupo Fecha											
Observaciones	Realización		Valoraciones								
	m / cm / tiempo		1	2	3	4	5				
Carrera de velocidad, 40 metros											
Lanzamiento de peso o disco ligero											
Franqueo del listón desde posición de parado											
<i>Evaluación criterial:</i>											

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos ?

El trabajo diario de los alumnos, su progresión a través de los ejercicios practicados en clase y el proceso de enseñanza-aprendizaje que utilizamos.

¿Cómo evaluamos ?

- Anotar, en una hoja de observación, las deficiencias detectadas en los alumnos y en el proceso de enseñanza-aprendizaje para efectuar las correcciones más oportunas en las actividades que los alumnos efectúan en clase.
- Observar las actividades que los alumnos han practicado en diferentes sesiones, durante todo el proceso, según el modelo de hoja propuesto.

Criterios de evaluación

- Utilizar las hojas actitudinales 1 y 2 presentadas en el anexo para valorar las anotaciones que diariamente hace el profesor sobre aspectos como la puntualidad, faltas de asistencia, el interés, la ejecución de las actividades, etc.
- Valorar los ejercicios escritos y las preguntas orales según el criterio de cada profesor y de las características de las pruebas.
- Presentamos un modelo de hoja de observación procedimental para que el profesor refleje las anotaciones de las actividades que realicen sus alumnos y valore aquellas que considere más importantes.

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos ?

El progreso de cada alumno y alumna y la consecución de los objetivos propuestos.

¿Cómo evaluamos ?

Comparando los resultados iniciales y finales de todos los alumnos de forma individualizada utilizando pruebas procedimentales, conceptuales y actitudinales.

- Procedimientos
 - Repetición del test procedimental realizado en la evaluación inicial.
 - A partir de los metros alcanzados o el tiempo invertido, hacer un baremo del grupo clase.
 - Observar la ejecución técnica de una carrera de velocidad, un salto de altura, una carrera de vallas y un lanzamiento de peso.

Atletismo. Carrera de velocidad		Evaluación sumativa					
Nombre							
Curso Grupo Fecha							
Observaciones	Realización		Valoraciones				
	Sí	No	1	2	3	4	5
Realiza impulsión correcta							
Cadencia de zancada. Correcta relación frecuencia/amplitud							
Movimientos compensados brazos/piernas							
<i>Evaluación criterial:</i>							

Atletismo. Carrera de vallas		Evaluación sumativa					
Nombre							
Curso		Grupo		Fecha			
Observaciones	Realización		Valoraciones				
	Sí	No	1	2	3	4	5
Franqueo económico							
Carrera correcta entre vallas (sin descomponer el ritmo)							
<i>Evaluación criterial:</i>							

Atletismo. Salto de altura		Evaluación sumativa					
Nombre							
Curso		Grupo		Fecha			
Observaciones	Realización		Valoraciones				
	Sí	No	1	2	3	4	5
Carrera de aproximación correcta							
Batida correcta							
Franqueo correcto							
<i>Evaluación criterial:</i>							

Atletismo. Lanzamiento de peso		Evaluación sumativa					
Nombre							
Curso		Grupo		Fecha			
Observaciones	Realización		Valoraciones				
	Sí	No	1	2	3	4	5
Movimientos de impulso correctos							
Aceleración artefacto en los movimientos							
Movimientos final, correctos							
<i>Evaluación criterial:</i>							

- **Conceptos**
 - Realización de una prueba escrita sobre las características del atletismo trabajadas en clase y reflejadas en el Libro del alumno.
 - Los alumnos y alumnas deberán detectar los errores de ejecución técnica de las habilidades específicas del atletismo de un compañero o compañera.
- **Actitudes**
 - Valorar las anotaciones efectuadas durante todo el proceso educativo de las hojas de observación actitudinales1 y 2 (Anexo).

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno y alumna (procedimental, conceptual y actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

La **reproducción de modelos** es un estilo fundamental para adquirir las nuevas técnicas atléticas del segundo ciclo. Una vez aprendidas pueden ser reforzadas, junto a las habilidades específicas ya obtenidas en el primer ciclo, con la aplicación de la **asignación de tareas**, también utilizada para realizar los ejercicios del Cuaderno de trabajo del alumno. El **descubrimiento guiado** también ayudará a consolidar las técnicas atléticas, sobre todo en las formas jugadas, juegos que impliquen carreras, saltos y lanzamientos. En sesiones más avanzadas, cuando los alumnos y alumnas ya conocen la ejecución técnica de los gestos atléticos, es muy interesante la **enseñanza recíproca** por su valor educativo en cuanto es necesario aceptar las correcciones de los compañeros, aceptar los propios errores y prestar mayor atención en la realización de los ejercicios.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En las formas jugadas y juegos el tipo de actividad predominante será *masiva*. En las actividades en las que interese prestar una mayor atención a la ejecución técnica, es preferible organizar a los alumnos y alumnas en *pequeños grupos*, tanto en la utilización de los ejercicios en circuitos, oleadas, grupos, etc. El *método analítico* deberá utilizarse para el aprendizaje de las nuevas técnicas, sobre todo en los lanzamientos debido a su dificultad de ejecución, y cuando el profesor o profesora quiera trabajar más específicamente alguna fase (carrera, batida...) de un salto, carrera o lanzamiento. Siempre que sea posible, y cuando los alumnos y alumnas hayan adquirido la habilidad para realizar aceptablemente alguna técnica, es preferible utilizar el *método global*.

MOTIVACIÓN

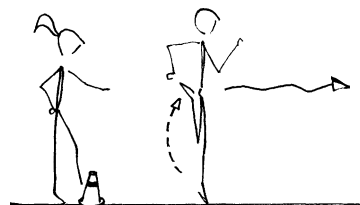
Las competiciones de carreras, saltos y lanzamientos tanto de forma individual como participando en equipo son actividades de gran motivación. En la enseñanza de la técnica, intentaremos motivar presentando actividades en formas jugadas, reforzando positivamente al alumnado y utilizando *feed-backs* de corrección.

ELABORA TU SESIÓN

1. Carrera subiendo mucho las rodillas (*skipping*).



2. Carrera subiendo mucho los talones por detrás. Los brazos acompañan el movimiento de las piernas.



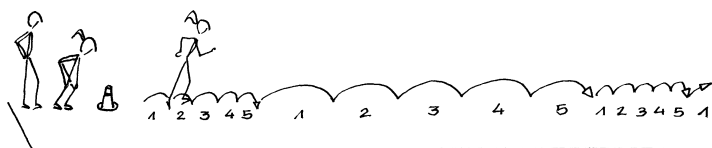
3. Carrera con la máxima frecuencia de zancada. Las zancadas son muy cortas.



4. Carrera con mucha amplitud de zancada. ¡Sin llegar a saltar!



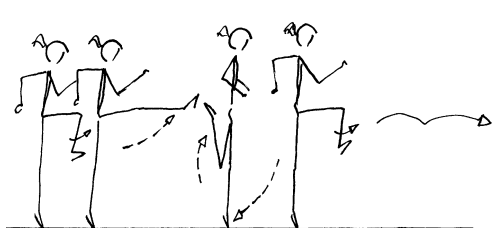
5. Carrera combinando zancadas de mucha frecuencia con zancadas de mucha amplitud. Por ejemplo, cinco de cada, durante una distancia determinada (de 50 a 100 m).



6. Carrera combinando «rodillas arriba», «con talones por detrás».



- 7*. El «caballo cartujano». Se suben las rodillas, se estira la pierna por delante y se recoge por detrás.



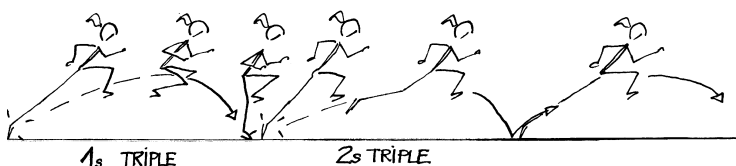
- 8*. Carrera sólo con los tobillos. Mantener las rodillas bloqueadas. Acompañamos el movimiento con los brazos, que ayudan en la impulsión.



9. Carrera en «segundos de triple», es decir, saltando de un pie al otro, intentando hacer saltos muy largos, que permitan recorrer una distancia en el menor número posible.



- 10*. Carrera combinando «primeros» con «segundos de triple», es decir, de una pierna a la misma pierna, posteriormente a la otra, etc. El profesor indicará la combinación (2-2, 3-3, 3-2, etc.).

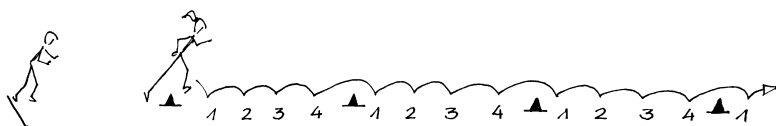


Con obstáculos pequeños (bancos suecos, vallas tumbadas, montoncitos, tacos)

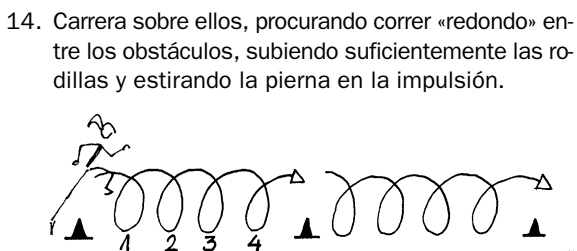
11. Carrera sobre ellos, según vengan y sin tropezar.



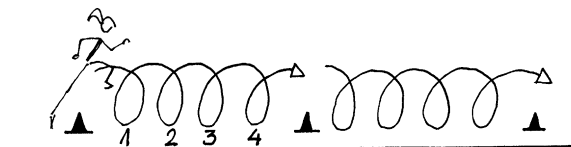
12. Igual, pero realizando un número de pasos determinado entre obstáculo y obstáculo.



13. Carrera sobre ellos, intentando hacer pasos iguales entre los obstáculos.



14. Carrera sobre ellos, procurando correr «redondo» entre los obstáculos, subiendo suficientemente las rodillas y estirando la pierna en la impulsión.



- 15*. Carrera sobre ellos, envolviendo el obstáculo al franquearlo, sin saltarlo. Para ello, el centro de gravedad no debe sufrir una elevación excesiva.



16. Hacer la misma tanda de ejercicios con unos obstáculos ligeramente más altos, sin que por ello, cambien las condiciones de los franqueos.

- 17*. Realizar toda la tanda de ejercicios anteriores, procurando que cada vez se franquee el obstáculo con una pierna distinta.

Con vallas muy bajitas

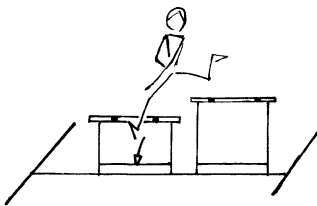
18. Pasar la pierna de atrás o de impulso por encima de la valla, y la de ataque por fuera.



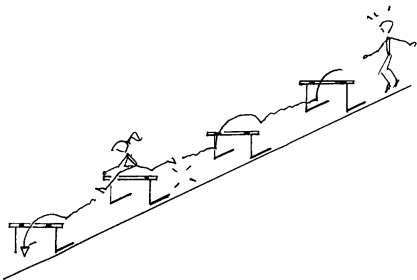
19. Pasar la pierna de ataque, dejando que la de impulso pase por fuera sin realizar el movimiento.



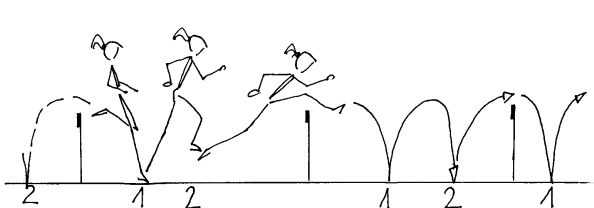
20. Igual, pero colocando las vallas a diferente nivel, pasar una valla con la pierna de ataque y otra con la de impulso.



21. Con vallas juntas y muy bajitas, pasarlas por dentro.

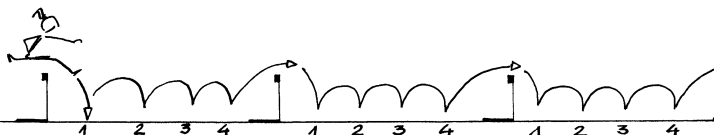


22. Con vallas juntas, pasarlas con dos apoyos intermedios.



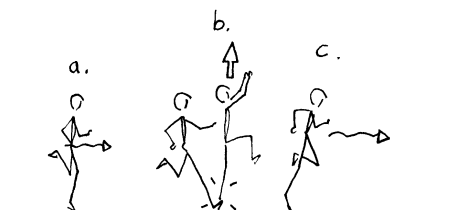
23. Igual, pero con tres apoyos intermedios, cambiando de pierna en cada valla.

24. De la misma manera, pero con cuatro apoyos intermedios, con las vallas más separadas.



- 25*. Con las vallas separadas a una distancia variable, pasarlas con la pierna que venga, evitando los pasitos previos mediante una carrera redonda y previendo las distancias.

26. Carrera, introduciendo una batida vertical.

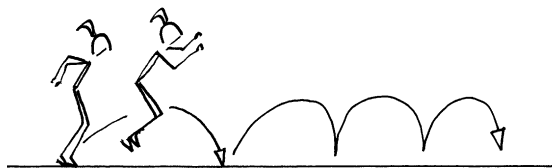


27. Carrera, realizando una batida vertical cada número determinado de apoyos (2, 3, 4, 5).

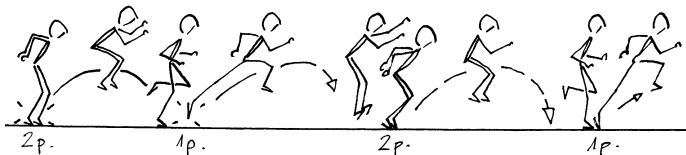
28. Carrera, combinando batidas verticales con batidas horizontales.



29. Saltos con los pies juntos, seguidos.

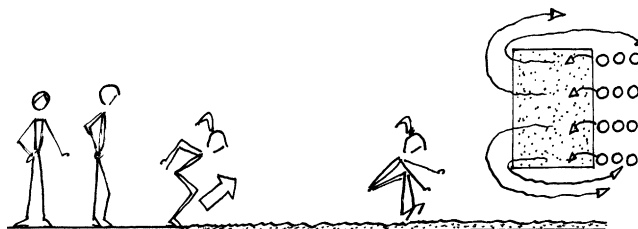


- 30*. Combinar saltos con los pies juntos, cayendo sobre uno y, después, otra vez, sobre dos. Es decir, dos pies, un pie, dos pies...

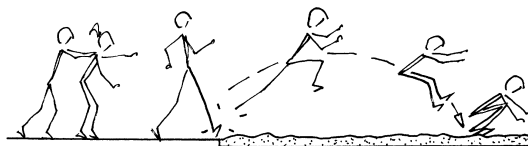


Con caída a un foso de arena, una colchoneta, o cualquier otra superficie blanda

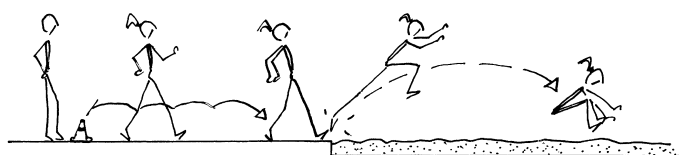
31. De parado, salto a pies juntos, intentando caer lo más lejos posible.



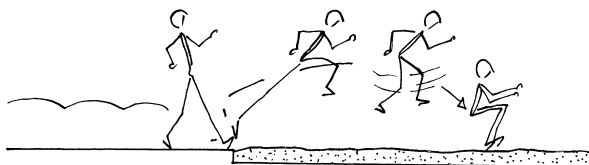
32. Igual, pero en la batida se puede tomar impulso con un pie atrás.



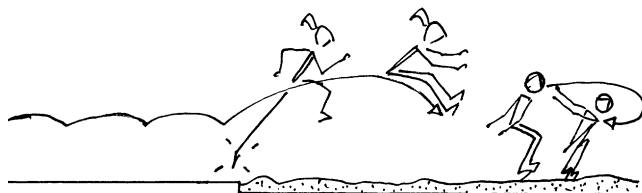
33. Salto a pies juntos, con dos o tres pasos de carrera previa.



- 34*. Con dos o tres pasos de carrera previa, saltar, intentando «caminar» en el aire en el momento del vuelo.

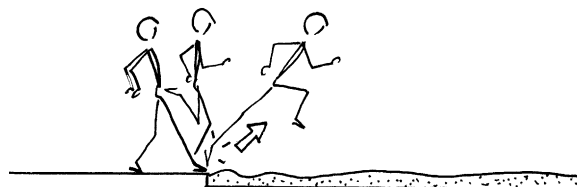


35. Con dos o tres pasos de carrera previa, saltar, haciendo una salida lateral en la fase de caída, para no «desperdiciar» parte del salto al caer sentados.

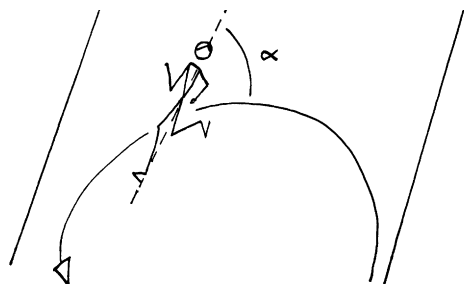


36. Con dos o tres pasos de carrera previa, saltar, uniendo progresivamente a la fase final del salto, pasos de carrera.

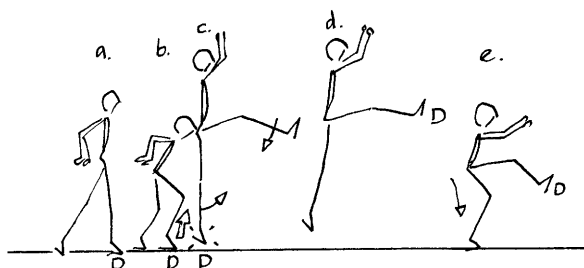
- 37*. Con dos o tres pasos de carrera previa, saltar, preocupándonos de realizar bien los dos últimos pasos, a fin de despegar convenientemente del suelo.



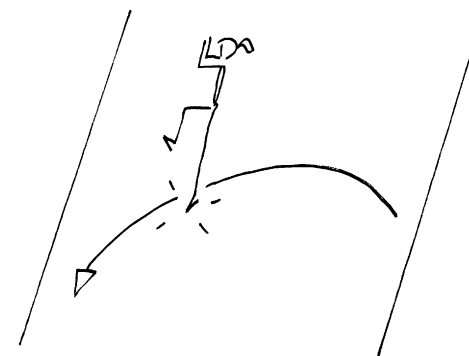
38. Carrera en curva, inclinándonos ligeramente hacia el interior de la misma.



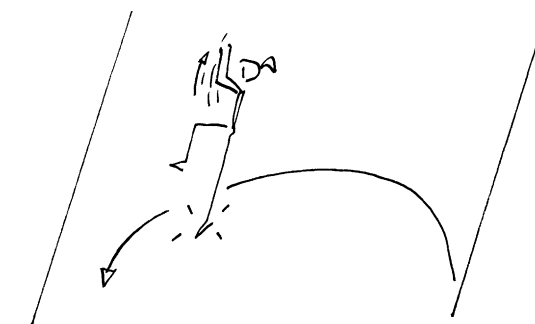
39. Combinación de flexión-extensión de la pierna, con elevación-patada de la otra.



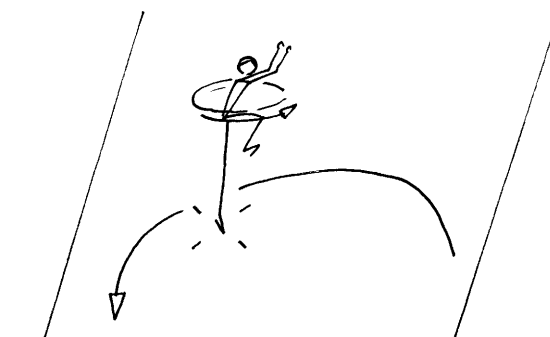
40. Carrera en curva, batiendo hacia arriba con la pierna interior.



41. Idem, realizando impulso también con los brazos hacia arriba, para intensificar el salto.



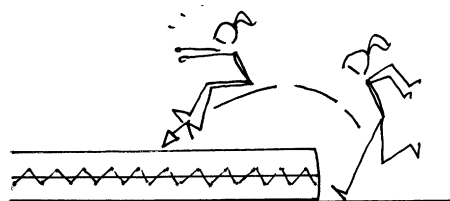
42. Idem, pero además, girando el cuerpo a la vez que se salta.



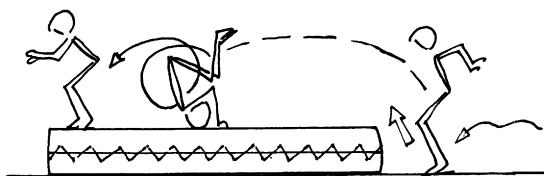
43. Idem, pero realizando los dos últimos apoyos más largos y con una inclinación del cuerpo hacia adentro.

Cayendo en una colchoneta «quitamiedos»

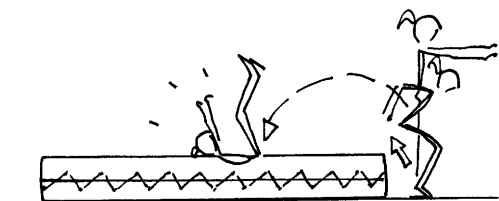
44. Salto hacia delante, primero de parado, y después, con dos o tres pasos de carrera previa.



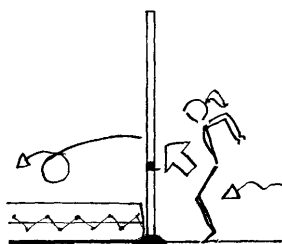
45. Idem, pero batiendo con los dos pies a la vez y dando la voltereta al caer.



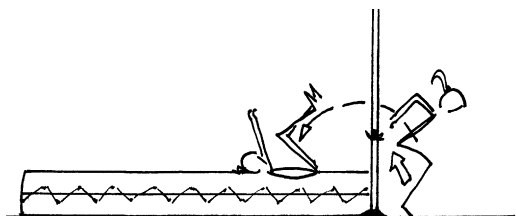
46. Salto hacia atrás, cayendo de espaldas a la colchoneta.



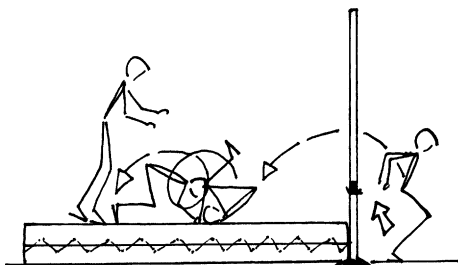
47. Idem que el 45, pero intentado franquear una goma, un listón u otro obstáculo.



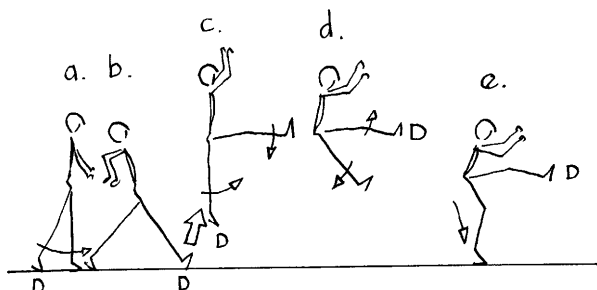
48. Idem que el 46, pero intentado franquear una goma, un listón u otro obstáculo.



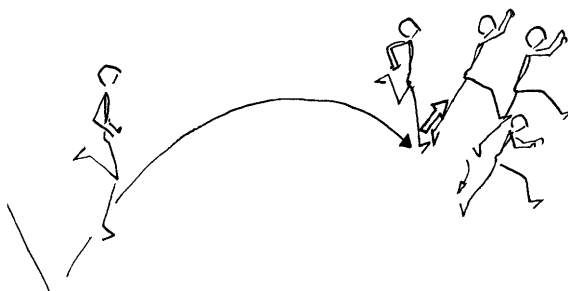
49. Idem, pero dando la voltereta atrás.



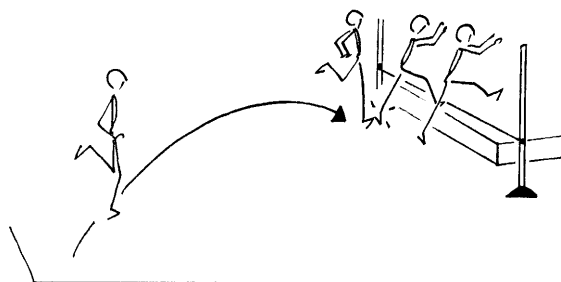
50. Un paso, flexo-extensión de la pierna de batida y paso de tijera.



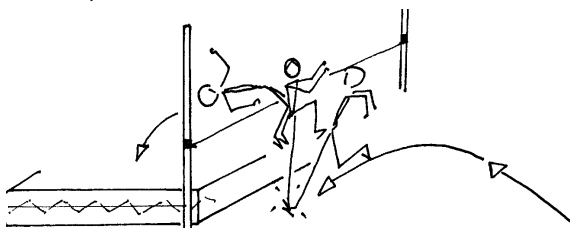
51. Carrera en curva, batida y tijera en el aire.



52. Idem, pero franqueando una goma o un listón.

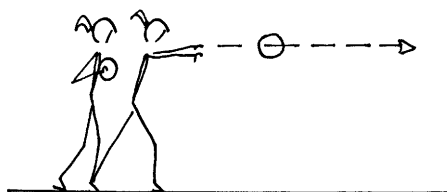


- 53*. Carrera en curva, con inclinación del cuerpo hacia adentro, batida con un pie y franqueo del listón de espaldas.

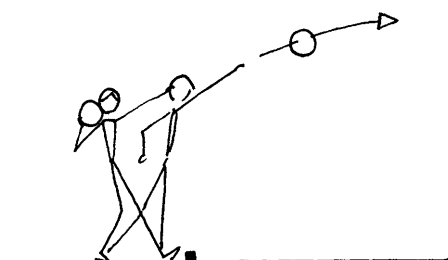


Con un balón medicinal

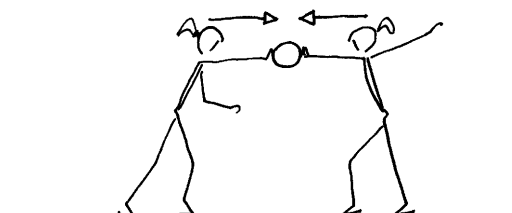
54. Lanzamiento con las dos manos, desde el pecho.



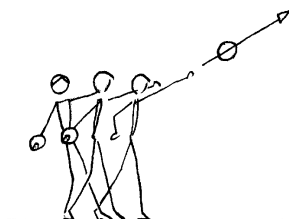
55. Lanzamiento con una mano, haciendo que la pelota salga desde el hombro. Igual con la otra mano.



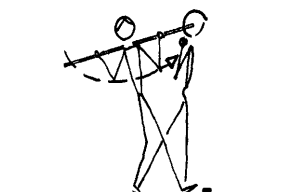
56. Por parejas, manteniendo el balón sujeto con una mano cada uno, presionar hacia delante, intentando desplazar al compañero o la compañera hacia delante.



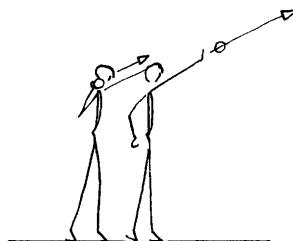
57. Cogiendo el balón entre el antebrazo y la mano, con el brazo estirado, realizar un balanceo lateral para enviar el balón lejos.



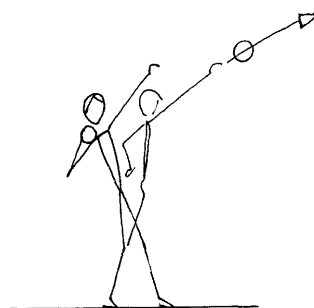
58. Colocando una pica en los hombros y sujeta con las manos, realizar el movimiento final del lanzamiento del peso, girando los hombros hacia la dirección del lanzamiento.



59. Lanzamiento de un peso, moviendo sólo el brazo lanzador. En todos los ejercicios de lanzamiento repetiremos el mismo número de veces con los dos brazos, pese a que el resultado sea sensiblemente peor.

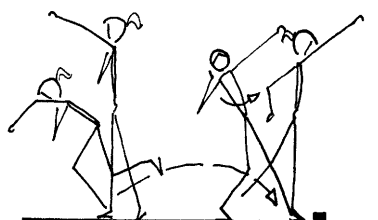


60. Lanzamiento realizando un giro del cuerpo de 90° para tomar impulso. Los pies no se mueven del suelo. Sólo se giran, pudiendo levantar el talón del suelo simultáneamente.

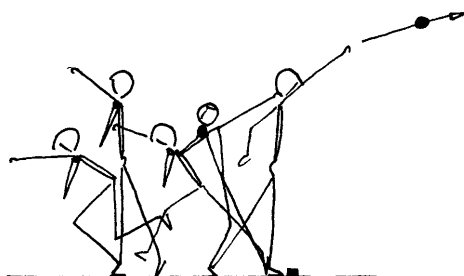


61. Idem, añadiendo el desplazamiento para incrementar el impulso previo.

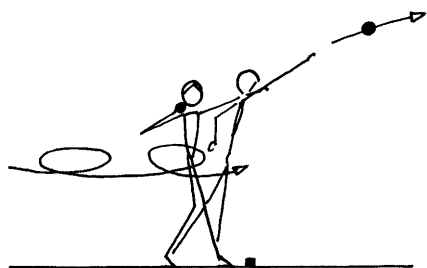
- 62*. Partiendo de espaldas a la posición del lanzamiento, hacer el desplazamiento y el giro del cuerpo.



63. Idem, efectuando el lanzamiento completo del peso.



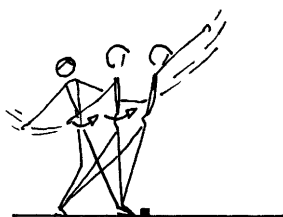
64*. Lanzamientos de peso con movimientos giratorios de impulso en lugar de rectilíneos.



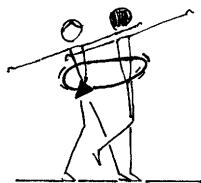
65. De espaldas a la dirección del lanzamiento, balanceos del brazo, girando el tronco al mismo tiempo.



66. Colocado de manera perpendicular a la dirección del lanzamiento, realizar finales de lanzamiento.



67. Con los brazos en cruz y las manos libres, colocado de manera perpendicular a la dirección del lanzamiento, hacer giros completos, quedando en cada uno de ellos, en la posición inicial.



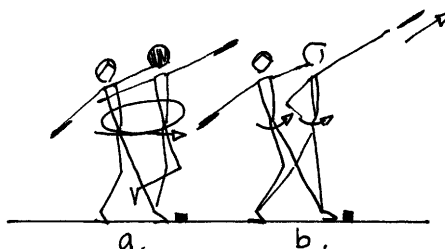
68*. Idem, incrementando en cada uno de ellos la velocidad de rotación.

69. Idem que el 67, con el disco cogido con la mano lanzadora.



70. Idem que el 68, con el disco cogido con la mano lanzadora.

71. Idem que el 70, realizando el final del lanzamiento.



72. Idem que el 71, manteniendo en los giros el brazo lanzador retrasado con respecto a la dirección del cuerpo.

73*. Realizar todos los ejercicios en el otro sentido, independientemente de la longitud del lanzamiento.

SOLUCIONARIO

1. **Escribe** la especialidad a que pertenecen estas 10 pruebas del atletismo:

- 100 m lisos → *velocidad*
- Peso → *lanzamiento*
- 100 m vallas → *carreras de vallas*
- Maratón → *fondo*
- 200 m, 800 m, 100 m vallas, longitud, altura, jabalina y peso → *heptatlon*
- 5.000 m → *fondo*
- Triple salto → *salto*
- 1.500 m → *medio fondo*
- 4 x 100 m → *relevos*
- Altura → *salto*
- Disco → *lanzamiento*

3. **Escribe** debajo de esta secuencia de la carrera los siguientes momentos de la zancada:
(Ver la secuencia correcta en el Libro del alumno, pág. 77.)

5. **Ordena** numéricamente la siguiente secuencia de este lanzamiento de disco:
(Ver la secuencia correcta en el Libro del alumno, pág. 85.)

9 EL BÁDMINTON

I CONTENIDOS

Conceptos

- Principios básicos: posición básica, agarre de la raqueta...
- Principales golpes: clear, drop, smash, dejada.
- Diferentes tipos de servicio: corto, largo...
- Diferentes tipos de desplazamiento: paso añadido y paso cruzado.
- Modalidades de juego:
 - Individual (masculino y femenino).
 - Dobles (masculino y femenino).
 - Dobles mixto.
- Reglas básicas y sistema de puntuación.

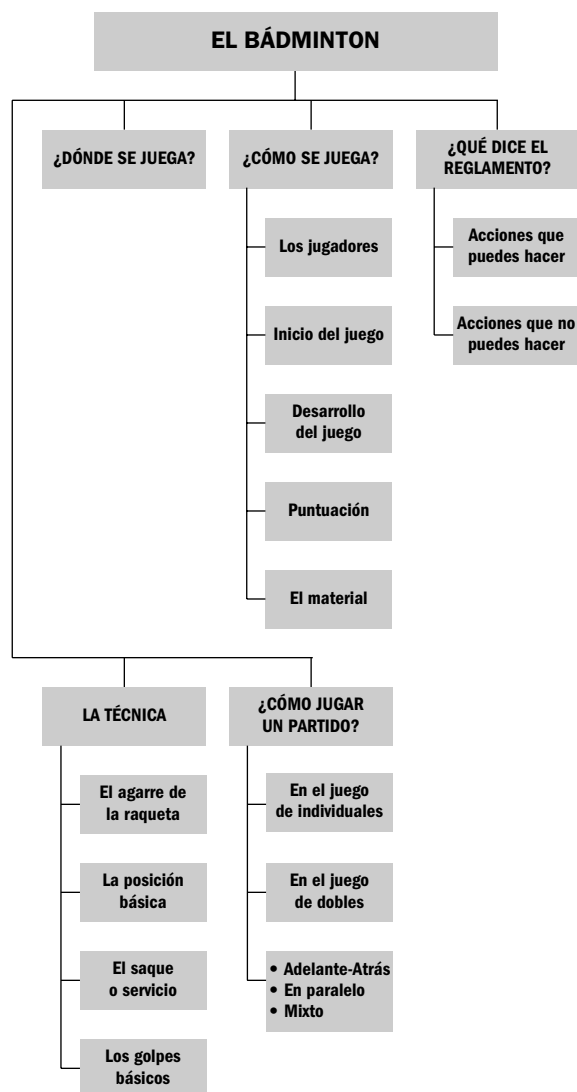
Procedimientos

- Explicación de los conceptos teóricos referentes al bádminton: reglamento, gestos técnicos, etc.
- Ejecución de los gestos técnicos del bádminton: posición básica fundamental, agarre de la raqueta, golpes (drop, dejada, smash, clear), servicio y desplazamientos.
- Utilización de las decisiones estratégicas propias del bádminton.
- Práctica de las diferentes modalidades de juego: individual, dobles y dobles mixto.
- Aplicación de las normas y reglas del bádminton.
- Ejercicio de la condición física a través de la práctica del bádminton.
- Realización de prácticas de arbitraje.
- Reparación de raquetas.
- Estudio de las características del contrario.
- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.

Actitudes

- Aceptación de las propias posibilidades para jugar a bádminton.
- Valoración de la mejora de la condición física con la práctica del bádminton.
- Aceptación de las acciones realizadas por los compañeros de equipo en el juego de dobles y mixtos.
- Aceptación de las acciones realizadas por los adversarios.
- Aceptación de los resultados en los partidos de bádminton.
- Cooperación con el compañero/a a la hora de trabajar los aspectos tácticos en dobles y en mixto.
- Concienciación sobre la utilización de ropa y calzado adecuado para jugar a bádminton.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse después de la actividad física.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Reconocer los diferentes gestos técnicos del bádmiton.
2. Ejecutar a ceptablemente los gestos técnicos del bádmiton (lob, drop, dejada, smash y servicio).
3. Siruarse correctamente sobre el terreno de juego y aplicar los aspectos elementales de la defensa y el ataque.
4. Conocer y aceptar las reglas y normas del bádmiton.
5. Aceptar el comportamiento de los participantes en el juego y los resultados de los partidos.
6. Aceptar las propias limitaciones en el bádmiton.
7. Ducharse después de la clase de Educación Física.
8. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Práctica de los diferentes agarres de raqueta.
- Práctica de los diferentes tipos de golpeo: drop, smash, lob, dejada.
- Combinación de secuencias de ejercicios.
- Práctica de desplazamientos.
- Ejercicios de formas jugadas.
- Práctica de diferentes tipos de servicio.
- Práctica de aspectos básicos del ataque.
- Práctica de aspectos básicos de la defensa.
- Prácticas de arbitraje.
- Realización de una planilla de observación.
- Visionado de vídeo de varios partidos.
- Ejercicios sin raqueta.
- Práctica de juego con modificación de las reglas.
- Práctica en situación real de juego.
- Utilización del libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Visionado de DVD o vídeo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

Determinar el nivel que tienen los alumnos y alumnas en la utilización de raquetas, en concreto con el bádmiton.

¿Cómo evaluamos?

Mediante el juego libre por parejas, sin reglas, haciendo únicamente un “peloteo”. También haremos unas preguntas, a modo de coloquio, para determinar los conocimientos previos sobre la práctica del bádmiton.

Criterios de evaluación

- Observaremos:
 - Colocación en el terreno de juego.
 - Tipos de agarre de la raqueta.
 - Posibles influencias de otros deportes de raqueta (tenis de mesa, squash, tenis, frontón...).

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario de los alumnos/as y su nivel de aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Mediante la observación de la práctica diaria en clase. También pasando una serie de tests para valorar los diferentes tipos de golpeo.

- TEST 1: Clear.
- TEST 2: Drop.
- TEST 3: Dejada.
- TEST 4: Smash.

Los tests anteriores se realizarán por parejas; uno enviará los volantes y el otro realizará el golpeo requerido. Se realizarán 10 golpes y se contabilizará el número de golpes bien realizados.

– TEST 5: Saque alto y saque corto.

Criterios de evaluación

- Se valorará la práctica diaria en clase.
- Se observarán las diferentes conductas de los alumnos/as en relación al ámbito de los valores y las actitudes: motivación, interés, ayuda, cooperación, asistencia a clase, utilización correcta del material, traer el equipo necesario, etc.
- Para la valoración de los tests, a continuación presentamos una hoja de observación:

Bádminton Evaluación formativa										
Nombre										
Curso Grupo Fecha										
Tests	Aciertos									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Test 1: clear										
Test 2: drop										
Test 3: dejada										
Test 4: smash										
Test 5: saque										
Evaluación criterial:										

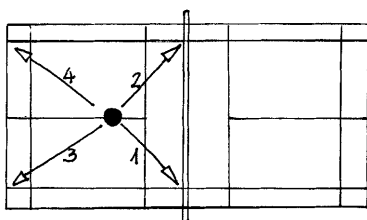
Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

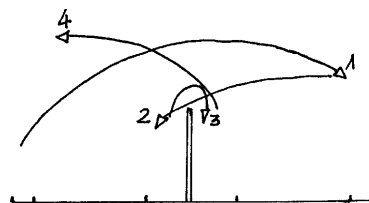
El progreso de los alumnos/as, y la consecución de los objetivos.

¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
 - Realización de tests para valorar el desplazamiento de las 4 diagonales:
 - a) Con volante, para aquellos alumnos y alumnas más aventajadas.
 - b) Sin volante, para aquellos alumnos y alumnas con más problemas de aprendizaje.



- Combinación de ejercicios, secuencias como:
 - a) Clear-drop-dejada-clear...sucesivamente.



- b) Uno envía volantes, clear o dejada; el compañero ha de hacer el golpeo contrario: Clear- Dejada
Dejada- Clear
- c) Uno siempre ataca (cualquier tipo de golpeo), el otro siempre defiende (levantar volantes).
Set a 8 puntos en individual.
Set a 8 puntos en dobles.
Arbitrar un set de 8 puntos, un individual y un dobles.

- Conceptos
 - Realización de una prueba escrita en la que se preguntarán aspectos como: historia, gestos técnicos, aspectos tácticos y reglamento.
 - Estudio del juego de un compañero mediante una planilla de observación de un set, realizando las conclusiones pertinentes.
- Actitudes
 - Valoración de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 utilizadas a lo largo de todo el proceso. (Anexo).

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación.

En relación al apartado *procedimental*, así como a todas las pruebas-test realizadas, proponemos la utilización de las siguientes hojas de observación:

Desplazamiento		Valoración				
	Número de secuencias	1	2	3	4	5
1. Sin volante						
2. Con volante						

Para valorar las secuencias de ejercicios:

Secuencias	Golpes correctos		Secuencia en 1'		Valoración				
	Sí	No	Sí	No	1	2	3	4	5
Clear-drop									
Clear-smash									
Ataque-defensa									

- En el juego de individuales a 8 puntos observaremos:
 - La posición en el campo.
 - La correcta utilización de los diferentes golpes.
 - Los desplazamientos.
 - La ejecución del saque.
- En el juego de dobles a 8 puntos observaremos:
 - La correcta posición en el campo.
 - El sistema de ataque utilizado.
 - El sistema de defensa utilizado.
 - La correcta utilización de los diferentes golpes y desplazamientos.
 - La ejecución del saque.
- En las prácticas de arbitraje, supervisaremos la correcta puntuación y aplicación del reglamento.
- En el examen teórico, para aprobar se necesitará obtener 5 puntos sobre 10.
- La planilla de observación de un compañero irá acompañada de un estudio sobre los puntos fuertes y débiles del jugador, así como de una propuesta de ejercicios para mejorar.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Utilizaremos el **estilo directo** sólo en la realización de ejercicios de aprendizaje de carácter analítico. Para trabajar la combinación de formas jugadas y combinaciones de ejercicios usaremos la **asignación de tareas**.

A la hora de realizar los ejercicios del Cuaderno del alumno, y en la explicación del tema podemos intentar el **descubrimiento guiado**. También podemos utilizarlo en aquellas actividades como la observación de un compañero, la realización de una planilla de observación y la propuesta de ejercicios de mejora.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El trabajo *individual* sólo se utilizará en la realización de algunos tests, o cuando se haga la observación de un compañero, o en las prácticas de arbitraje.

El trabajo *por parejas* será el más utilizado, dadas las características del bádminton, tanto en los tests, como en los ejercicios y en la mayoría de tareas de clase.

El trabajo en *parejas* se llevará a cabo en el trabajo y juego de dobles y mixtos.

Se distribuirá la clase en *pequeños grupos* cuando se hagan ejercicios de golpes con desplazamiento.

La actuación de forma *grupal* se utilizará en la ejecución de exámenes teóricos, explicaciones más o menos extensas y en el visionado de vídeos.

MOTIVACIÓN

Se trata de un deporte habitualmente muy bien aceptado por los alumnos y alumnas. En un primer momento no hay grandes diferencias entre los chicos y las chicas, pudiendo hacer grupos y parejas de trabajo heterogéneamente.

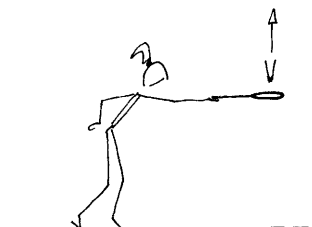
El hecho de poder jugar en parejas es otro aspecto motivante de este deporte.

Se interrelacionarán los conceptos teóricos con los prácticos.

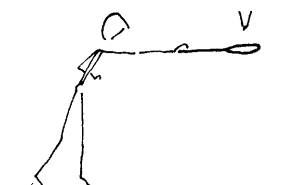
Aunque hayamos propuesto ejercicios específicos para alumnos/as con dificultades de aprendizaje y también para los más aventajados, ofrecemos un gran abanico de posibilidades en relación a la diversidad de actividades propuestas que van desde el ejercicio típico de iniciación, a tareas de responsabilidad como son las prácticas de arbitraje o la observación de un compañero o compañera, y la propuesta de programación (a modo de “pequeños entrenadores”).

ELABORA TU SESIÓN

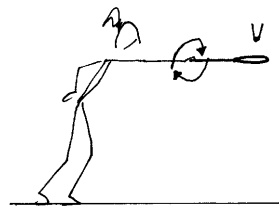
1. Golpear el volante hacia arriba con agarre de drive.



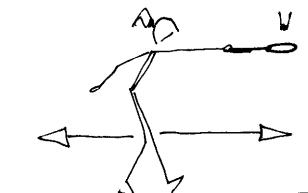
2. Golpear el volante hacia arriba con agarre de revés.



3. Golpear el volante hacia arriba con agarre de drive y revés alternativamente.



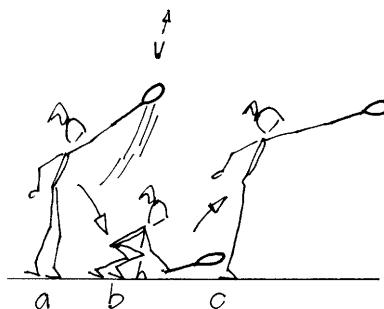
4. Golpear el volante de forma libre, haciendo tareas alternativas como andar hacia delante o hacia atrás.



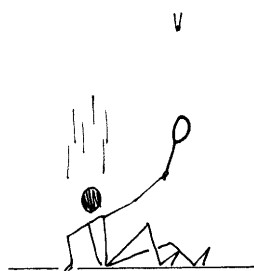
5. Igual que el ejercicio anterior, pero realizando giros hacia ambos sentidos.



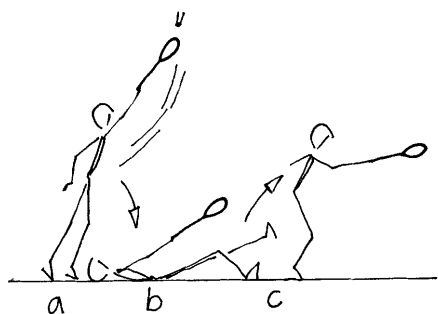
6. Igual que el ejercicio 4, pero hay que agacharse y levantarse.



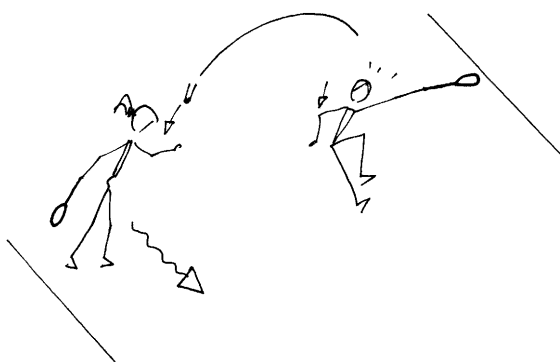
7. Igual que el ejercicio anterior, pero hay que sentarse en el suelo y levantarse.



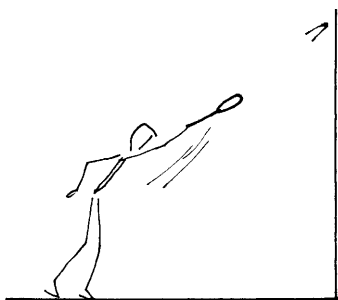
8. Igual que el ejercicio anterior, pero el alumno/a debe tumbarse en el suelo y levantarse.



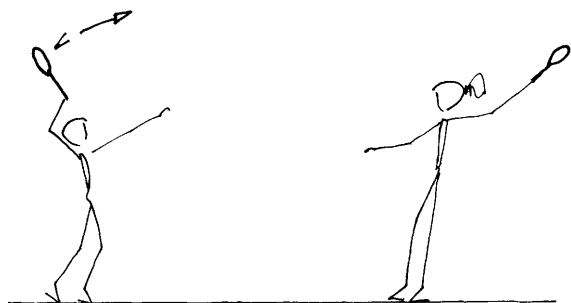
9. Por parejas, realizar toques intentando sentarse, levantarse, andar en todas direcciones, correr, etc.



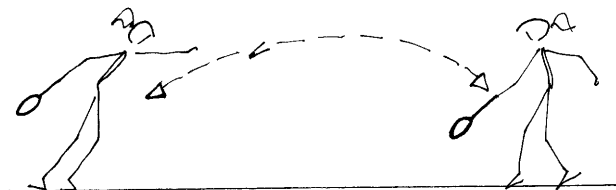
10. Individualmente, realizar golpeos contra la pared.



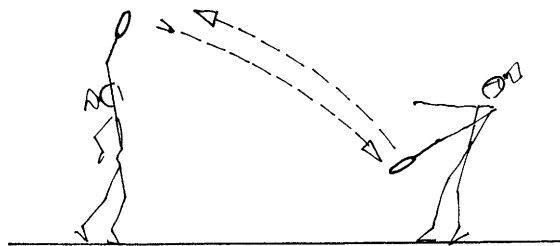
11. Por parejas, realizar golpeos por encima de la cabeza.



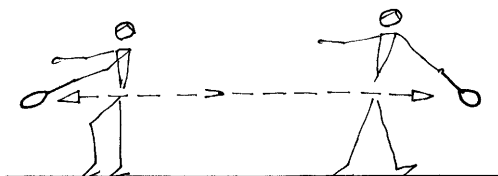
12. Por parejas, realizar golpeos por debajo de la cintura.



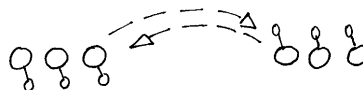
13. Por parejas, uno golpea por encima de la cabeza y el otro por debajo de la cintura. Cada cierto tiempo habrá un cambio de papeles.



14. Por parejas, uno golpea siempre de drive y el otro de revés, cada cierto tiempo cambiar. Procurar que la trayectoria del volante sea lo más paralela posible.

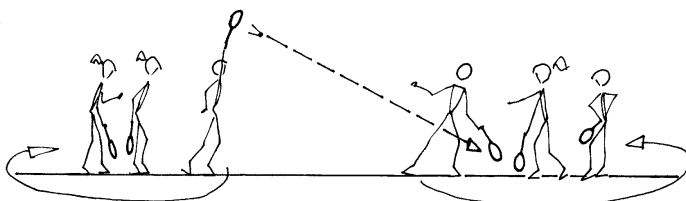


15. En grupos de cuatro. En dos filas realizar golpes por encima de la cabeza y después dirigirse al final de su misma fila.



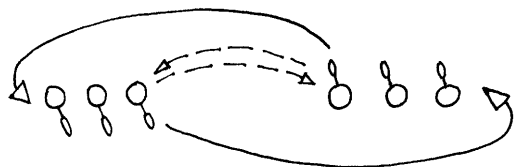
16. Igual que el ejercicio anterior, pero haciendo pases por debajo de la cintura.

17. Igual que el ejercicio anterior, pero los de una fila efectúan pases por encima de la cabeza, y los de la otra, por debajo de la cintura. Cada cierto tiempo se cambian los papeles.



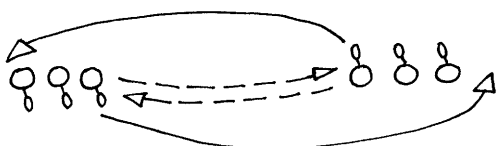
18. Igual que el ejercicio anterior, pero sólo con una raqueta en cada fila, que se irán pasando los jugadores.

19. Como el ejercicio anterior, pero cambiando de fila.

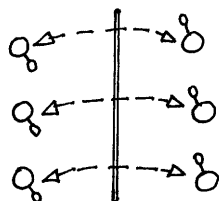


20. Como el ejercicio 15, pero después del golpeo el alumno/a se colocará al final de la fila contraria.

21. Igual que el ejercicio anterior, pero sólo con una raqueta por fila.



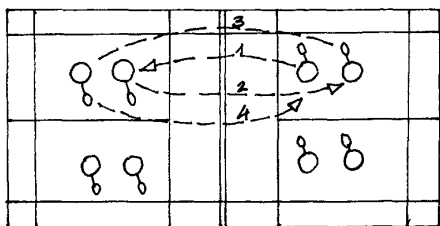
22. Como en el ejercicio 16, pero después del golpeo el alumno se colocará al final de la fila contraria.



23. Igual que el ejercicio anterior, pero con una sólo raqueta por fila.

24. Por parejas, realizar toques con red.

25. 2 x 2 en la red. Realizar pases alternativamente. Un mismo jugador/a no puede dar dos toques seguidos. Distribuiremos a ocho alumnos/as por campo.



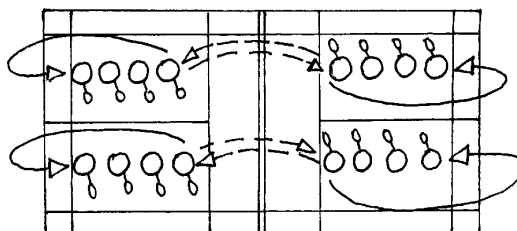
26. Igual que el ejercicio anterior, pero no hace falta que se golpee alternativamente.

27*. Igual que el ejercicio anterior, pero con una sola raqueta por pareja.

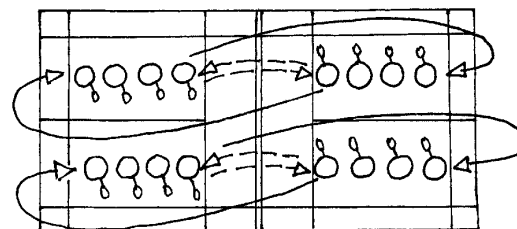
28. 2 x 2. Hacer pases alternativamente, y después de golpear, el alumno/a debe sentarse y levantarse.

29*. Igual que el ejercicio anterior, pero con una sólo raqueta por pareja.

30. Como en el ejercicio 25, pero inmediatamente después de golpear se ha de ir a tocar la red con la raqueta.



31*. Igual que el ejercicio anterior, pero con una sola raqueta por pareja.

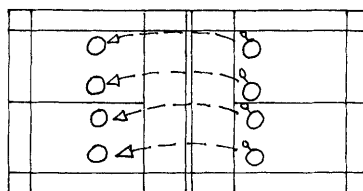


32. Como en el ejercicio 15, pero con red.

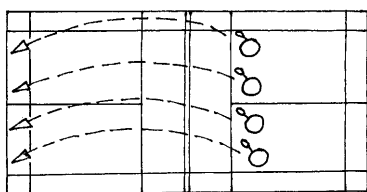
33. Igual que el ejercicio anterior, pero después de cada golpeo el alumno/a se debe colocar al final de la fila contraria.

34. Como en el ejercicio 32, pero realizando cualquier tipo de golpeo.

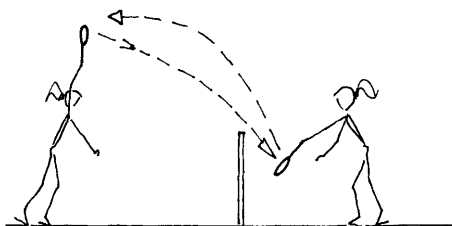
35. Como en el ejercicio 33, pero realizando cualquier tipo de golpeo.



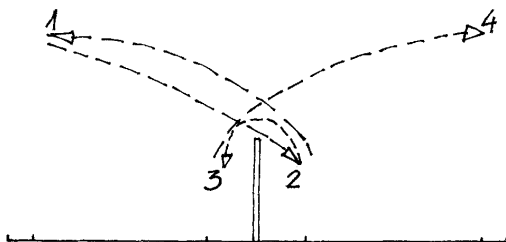
36. Por parejas, hacer seis saques cortos en paralelo (para aprovechar el espacio, y poder colocar más alumnos/as por pista).



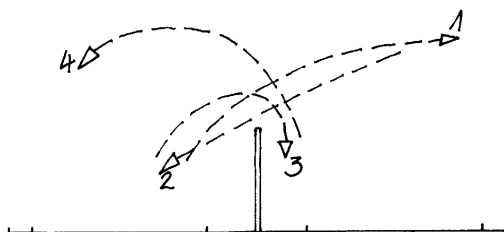
37. Igual que el ejercicio anterior, pero realizando seis saques largos.
38. Como en el ejercicio 36, pero el que recibe el servicio intenta atacar el saque. No se continúa la jugada.
39. Como en el ejercicio 37, pero el que recibe intenta atacar el saque. No se continúa la jugada.
40. Si se dispone de espacio (2 o 3 parejas por pista), como en el ejercicio 38, pero se sigue la jugada hasta el final.
41. Si se dispone de espacio (2 o 3 parejas por pista), como en el ejercicio 39, pero se continuará la jugada hasta el final.
42. Por parejas, durante 5 minutos, uno ataca (cualquier tipo de golpeo) y el otro defiende (siempre levantando el volante).
43. Igual que el ejercicio anterior, pero 2 x 2.



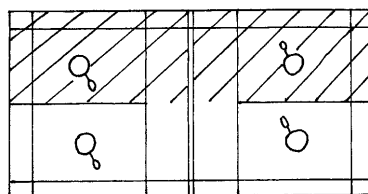
44. Por parejas, uno hace clear y, el otro, drop. Cada cierto tiempo se cambian los papeles.
45. Por parejas, uno realiza clear o dejada, en el orden que quiera. El compañero/a, si le hacen un clear, responderá con una dejada, y viceversa. Cada cierto tiempo cambio de papeles.



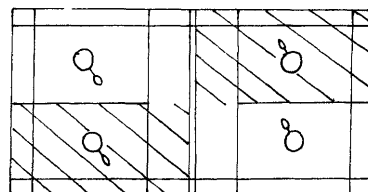
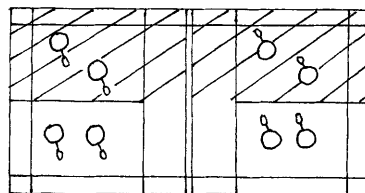
- 46*. Por parejas, efectuar: clear-drop-dejada-clear, repetidamente.



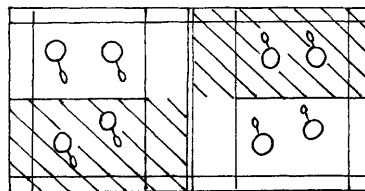
- 47*. Por parejas, hacer la siguiente secuencia de golpes: clear-smash-dejada-clear repetidamente.
48. Hacer un partido a 8 puntos (1 x 1), en el que no vale el smash. Jugarán dos parejas en un mismo



campo, haciendo cada partido en medio campo, en paralelo.



49. Igual que el ejercicio anterior, pero 2 x 2.

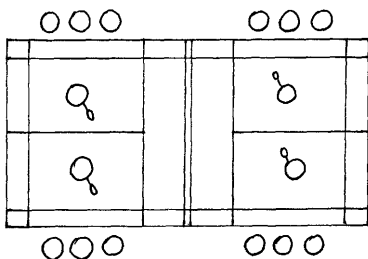


50. Como en el ejercicio 48, pero en diagonal.
51. Como en el ejercicio 49, pero en diagonal.
52. Realizar un partido de individuales (un juego), pero puntuando como en el tenis, es decir, no hace falta tener el saque para poder puntuar.

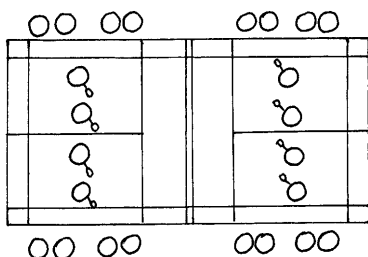
53. Igual que el ejercicio anterior, pero 2 x 2.

54. Efectuar un partido, pero variando la altura de la red:
a) Más alta.
b) Más baja.

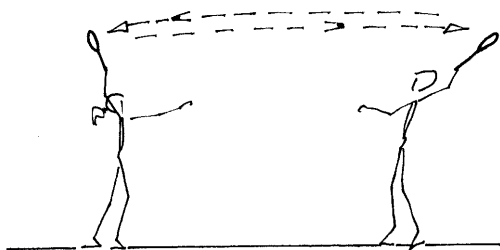
55. En grupos de cuatro, distribuidos en mitades de campo. Jugar 1 x 1, a un punto. El que gana se queda, sale el que pierde, entrando a jugar otro, y así sucesivamente.



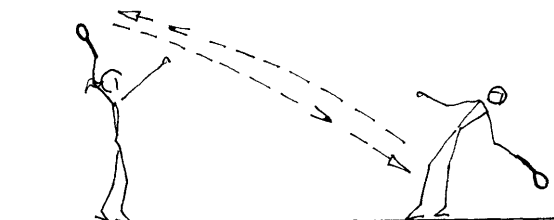
56. Igual que en el ejercicio anterior, pero 2 x 2, teniendo que esperar dos parejas como mucho.



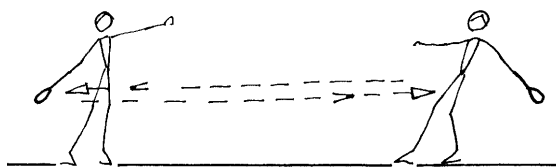
57*. Por parejas, realizar golpes por encima de la cabeza con dos volantes simultáneamente.



58*. Igual que en el ejercicio anterior, pero uno golpea por encima de la cabeza y el otro por debajo de la cintura.

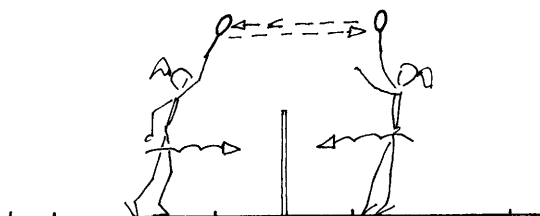


59*. Como en el ejercicio 57, pero los dos golpean por debajo de la cintura.

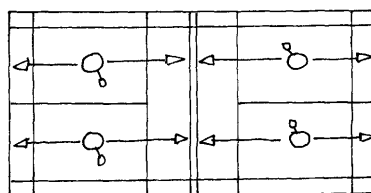


60*. Golpeo libre por parejas, cogiendo la raqueta con la mano no dominante.

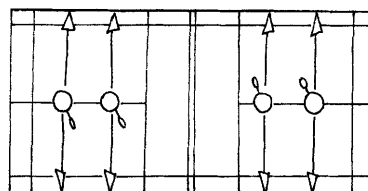
61. Realizar golpes tensos, lo más paralelos posible al suelo, con una trayectoria cada vez más corta, acercándose los jugadores a la red.



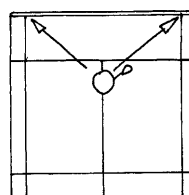
62. Desplazarse de delante hacia atrás sin golpeo, tocando la red con la raqueta y la línea de fondo con el pie.



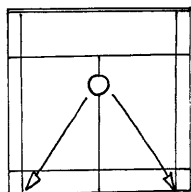
63. Ir de derecha a izquierda, tocando las líneas laterales con la raqueta.



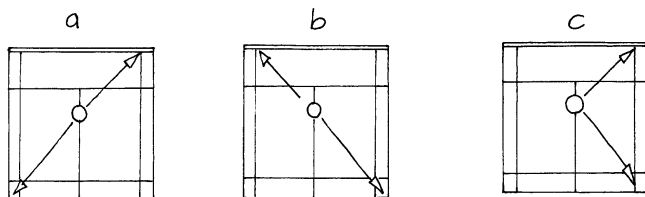
64. Desplazarse en una diagonal corta, tocando la red con la raqueta.



65. Desplazarse en una diagonal larga, pisando la línea de fondo con el pie.



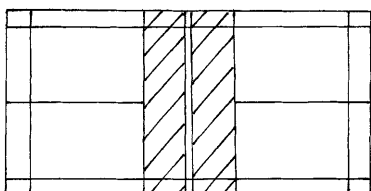
66. Hacer diferentes combinaciones de desplazamientos. Aquí tienes algunos ejemplos.



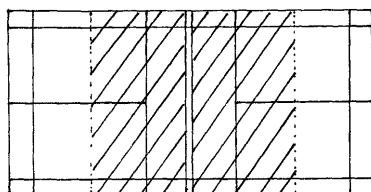
67. Realizar diferentes golpeos utilizando diversos agares de la raqueta.

- 68*. Por parejas, hacer golpeo libre con la funda de la raqueta puesta.

69. Efectuar un partido utilizando la superficie entre la red y la línea de servicio corto para forzar la utilización de la dejada.



70. Igual que el ejercicio anterior ampliando la zona hasta la mitad de campo.



71. Realizar el ejercicio 62, pero cronometrando el número de desplazamientos en un minuto.

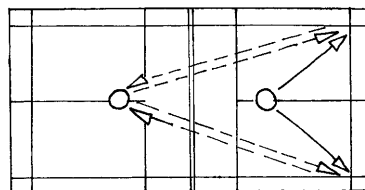
72. Realizar el ejercicio 63, pero cronometrando el número de desplazamientos en un minuto.

73. Realizar el ejercicio 64, pero cronometrando el número de desplazamientos en un minuto.

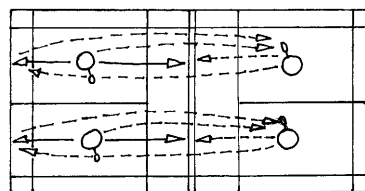
74. Realizar el ejercicio 65, pero cronometrando el número de desplazamientos en un minuto.

75. Realizar el ejercicio 66, pero cronometrando el número de desplazamientos en un minuto.

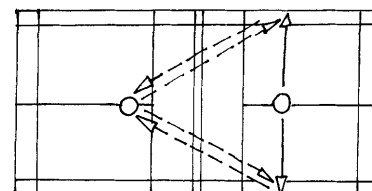
76. Realizar el ejercicio 62, pero un compañero/a enviará volantes desde el otro lado de la red.



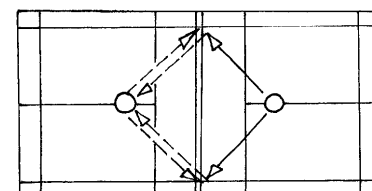
77. Como el ejercicio 63, pero un compañero/a enviará volantes desde el otro lado de la red.



78. Como el ejercicio 64, pero un compañero/a enviará volantes desde el otro lado de la red.



79. Como el ejercicio 65, pero un compañero/a enviará volantes desde el otro lado de la red.



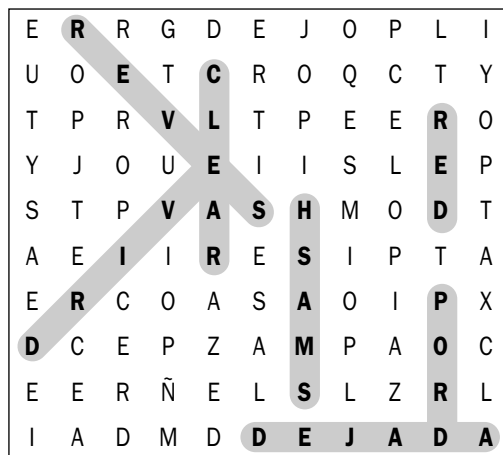
80. Como el ejercicio 66, pero un compañero/a enviará volantes desde el otro lado de la red.

SOLUCIONARIO

1. Señala si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:

F - F - V - F - F - F - F - V - F.

2. Sopa de letras definida



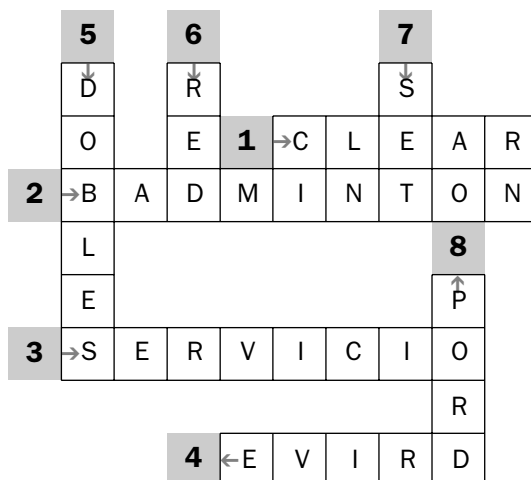
4. Revoltigrama

Paralelo, saque, volante.
Clave: Raqueta.

5. Relaciona con flechas

- El jugador que primero llega a la puntuación de empate decide a qué puntuación se juega → (Ind. masculino y femenino)
- Cambio de campo en el tercer set a 8 puntos → (Ind. masculino)
- 1,55m. (altura de la red) → (Ind. masculino y femenino)
- Se juega al mejor de tres sets → (Ind. masculino y femenino)
- Puntuación a 11 puntos → (Ind. femenino)
- Puntuación a 15 puntos → (Ind. masculino)
- Prórroga a 12 puntos → (Ind. femenino)
- Prórroga a 18 puntos → (Ind. masculino)

6. Crucigrama



8. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- El drive...
 - ...es un golpe de trayectoria horizontal y larga, que se hace con la palma de la mano dirigida hacia la dirección a la que queremos enviar el volante.
 - ...es un golpe de trayectoria horizontal y larga, que se hace con el dorso de la mano dirigido hacia la dirección a la que queremos enviar el volante.
 - ...es un golpeo de trayectoria corta y parábola mínima, que busca que el volante caiga justo al pasar la red.
- En el juego de individuales...
 - ...debemos situarnos en el lado que peor dominamos, para proteger mejor los ataques del contrario.
 - ...nos situaremos en el medio del campo, a 1,5 m aprox, detrás de la línea de saque.
 - ...el último paso del desplazamiento hacia el volante debe ser más corto, para llegar con más facilidad al golpeo.
- En el sistema de juego de dobles mixto...
 - ...un jugador se coloca delante y otro detrás.
 - ...el jugador que juega más atrás va cambiando de lado en función de la dirección que lleve el volante.
 - ...se juega adelante-atrás cuando se ataca y paralelo cuando se defiende.

10 EL BALONCESTO (II)

CONTENIDOS

Conceptos

- Reglamento básico.
- Principales gestos técnicos.
 - El bote.
 - El cambio de mano.
 - El pase y la recepción. Diferentes tipos de pases.
 - Los pivotes.
 - Cómo empezar a botar.
 - Las paradas.
 - El lanzamiento. Diferentes tipos de lanzamiento.
 - Las fintas.
 - El rebote.
- Uno contra uno.
- Acciones principales de ataque en el 2 x 2.
 - Desmarcarse.
 - Pasar y cortar.
 - Bloqueo directo.
- Sistemas de juego en el 5 x 5 (1-2-2 y 1-3-1).
- Acciones básicas de defensa.
- Sistemas defensivos.

Procedimientos

- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.
- Práctica de juegos y ejercicios predeportivos.
- Aplicación progresiva de reglas básicas del baloncesto en los juegos predeportivos y ejercicios propuestos.
- Ejecución de los elementos técnicos básicos del baloncesto.
- Ejecución de partidos 1x1, 2x2, 3x3, etc., para la puesta en práctica de los elementos técnicos y tácticos.
- Ejecución del posicionamiento de los jugadores en el 5x5.
- Practicar ejercicios específicos del portero.

- Ejecución de los sistemas de juego del baloncesto.
- Ejecución de ejercicios para el aprendizaje de las acciones tácticas básicas.
- Práctica de partidos y competiciones de baloncesto.
- Ejercicio de la condición física a través de la práctica del baloncesto.
- Utilización de medios audiovisuales para complementar el tema: DVD o vídeo.
- Realización de prácticas de arbitraje.
- Ejecución de un calentamiento específico del baloncesto.

Actitudes

- Valorar y disfrutar de la práctica del baloncesto.
- Valoración de la mejora técnica en base al trabajo y a una actitud positiva en las clases.
- Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones para jugar al baloncesto.
- Valoración de la mejora de la condición física con la práctica del baloncesto.
- Aceptar las reglas del baloncesto.
- Aceptar los resultados que se produzcan en la práctica de juegos, ejercicios y partidos.
- Respetar el comportamiento de compañeros y adversarios.
- Aceptar y tolerar los diferentes niveles de rendimiento físico, técnico y táctico que se puedan producir entre los compañeros.
- Cooperación con los compañeros para conseguir objetivos comunes, independientemente del nivel motriz u otras características personales.
- Predisposición y autonomía para asumir las responsabilidades del juego.
- Valorar y concienciar sobre la importancia del trabajo en equipo.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Disfrutar y divertirse con la práctica del baloncesto.
2. Conocer los gestos técnicos y tácticos básicos del baloncesto.
3. Ejecutar de forma correcta los gestos técnicos básicos del baloncesto.
4. Aplicar los aspectos tácticos de defensa y de ataque tanto en acciones individuales como colectivas.
5. Conocer y aplicar las reglas básicas del baloncesto.
6. Aplicar aceptablemente los elementos técnicos y tácticos en partidos.
7. Asumir y coordinar con los compañeros las funciones de cada jugador en la pista, ya sea en ataque o en defensa y en los diferentes sistemas de juego.
8. Aceptar los resultados que se produzcan tanto en juegos como en partidos.
9. Realizar de forma correcta un calentamiento específico para el baloncesto.
10. Cuidar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
11. Ducharse y cambiarse de ropa después de practicar ejercicio físico.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del Libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Utilización de juegos y formas jugadas para el aprendizaje de los gestos técnicos y las situaciones reales de partidos.
- Utilización de juegos predeportivos para la iniciación al baloncesto.
- Ejercicios para aprender los elementos técnicos del baloncesto.
- Ejercicios que combinen diversos elementos técnicos a la vez.
- Práctica de partidos 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 y 5x5 con la sucesiva aplicación de las normas de juego.
- Práctica de ejercicios y partidos 5x5 para el aprendizaje de los diferentes sistemas de juego.
- Actividades para reconocer y utilizar el reglamento básico del baloncesto.
- Realización de competiciones a nivel de clase o a nivel de centro.
- Utilización de diferentes ejercicios en el calentamiento específico del baloncesto.
- Visionado de DVD o vídeo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

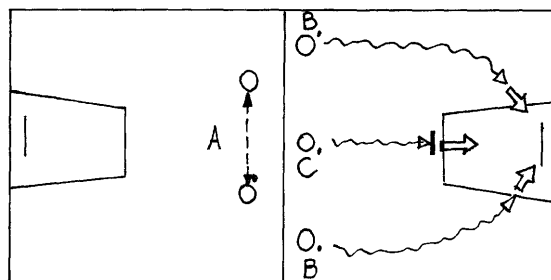
¿Qué evaluamos?

El nivel de ejecución de los elementos técnicos y la capacidad de resolución de las situaciones tácticas de los alumnos antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Los alumnos realizarán partidos de baloncesto (2 x 2, 3 X 3, 5 x 5) para observar los aspectos tácticos de ataque (desmarque) y de defensa. También un test cuya función es evaluar el grado de habilidad de los elementos técnicos:

- Pases: de pecho, picado, por encima de la cabeza.
- Bote y entradas a canasta.
- Paradas y tiro.



Criterios de evaluación

Registraremos en una hoja de observación los resultados de los aspectos técnicos y de los gestos técnicos.

Baloncesto		Evaluación inicial				
Nombre.....						
Curso..... Grupo Fecha						
Observaciones	Valoraciones					
	1	2	3	4	5	
Técnica: pase						
Técnica: bote						
Técnica: entradas						
Técnica: tiro						
Táctica (ataque): desmarque						
Táctica (defensa): jugador sin balón						
Táctica (defensa): jugador con balón						
Evaluación criterial:						

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno, su progresión y el proceso de enseñanza-aprendizaje que utilizamos.

¿Cómo evaluamos?

- Observación de las diferentes actividades realizadas en clase a lo largo de todo el proceso según la hoja procedimental. Nos servirán para detectar el aprendizaje de nuestros alumnos y comprobar la eficacia del método utilizado. También nos ayudarán a presentar las correspondientes actividades de refuerzo o de ampliación para aquellos alumnos que lo necesiten.
- Proponer a los alumnos que efectúen los ejercicios del Cuaderno de trabajo.
- Preguntar al inicio de la clase, durante la ejecución de las actividades o al final, los conceptos que trabajan en clase:
 - ¿De qué manera podemos botar el balón?
 - ¿Cuántas formas de cambio de mano podemos utilizar?
 - ¿Cuántos tipos de paradas vimos en la última clase?

Criterios de evaluación

- Valoración de las anotaciones que ha hecho el profesor en el modelo propuesto en el anexo, de todas aquellas actividades observadas que más le interesen, para analizar el progreso del alumno.
- Corrección y valoración de los ejercicios propuestos en el Cuaderno del alumno, del examen escrito conceptual y de las preguntas orales al grupo.
- Registrar diariamente los aspectos actitudinales con los modelos propuestos de las hojas de observación 1 y 2 (anexo).

Evaluación sumativa

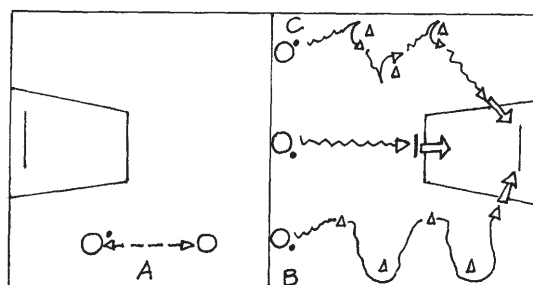
¿Qué evaluamos?

El nivel alcanzado por los alumnos y la consecución de los objetivos propuestos.

¿Cómo evaluamos?

Mediante pruebas específicas a nivel procedimental, conceptual y actitudinal.

- Procedimientos
 - Aspectos técnicos: proponemos el siguiente test para evaluar las habilidades específicas de bote, pase, paradas y lanzamiento a canasta.
 - Pase de pecho, picado y de béisbol.
 - Bote con cambio de mano por delante y entrada a canasta por la derecha.
 - Bote con reverso y entrada a canasta por la izquierda.
 - Bote, paradas de uno y dos tiempos y lanzamiento a canasta (con y sin suspensión).



Aspectos tácticos: observación de la situación de juego de 3x3.

- Ataque: utilizar el concepto del pase y va y el sistema pasar y cortar. Los alumnos más aventaja-

dos deberán poner en práctica, también, los bloqueos y el sistema de pasar y bloquear, en función de su nivel de juego.

- Defensa: practicar la defensa individual, situándose correctamente respecto al adversario con y sin balón y también en otros tipos de defensa que el profesor crea oportunos.

Baloncesto		Evaluación sumativa				
Nombre.....						
Curso..... Grupo Fecha						
Observaciones	Valoraciones					
	1	2	3	4	5	
Técnica: pase						
Técnica: bote						
Técnica: entradas						
Técnica: tiro						
Táctica (ataque): pase y va						
Táctica (defensa): jugador sin balón						
Táctica (defensa): jugador con balón						
Evaluación criterial:						

- Conceptos
 - Realización de una prueba conceptual de los elementos técnicos y tácticos trabajados en clase y los aspectos reglamentarios reflejados en el libro del alumno.
- Actitudes
 - Evaluación de los contenidos actitudinales con la valoración de las hojas de observación 1 y 2 utilizadas a lo largo de todo el proceso (anexo).

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de los registros procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (conceptual, procedimental y actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

El **estilo directo** lo utilizaremos para potenciar la correcta ejecución técnica de los elementos técnicos ya adquiridos en el ciclo anterior, y para aprender los nuevos elementos de este ciclo, como el tiro en suspensión, el pase de béisbol, etc.

La **asignación de tareas** nos servirá en la práctica de ejercicios, actividades, juegos, formas jugadas, circuitos y la realización de los ejercicios del Cuaderno de trabajo que el profesor o la profesora proponga para la mejora de los elementos técnico-tácticos.

El **descubrimiento guiado** es una buena alternativa a la hora de “descubrir” los nuevos elementos técnicos y tácticos. También lo usaremos para hacer los ejerci-

cios del Cuaderno de trabajo. En los ejercicios en parejas la **enseñanza recíproca** es interesante por cuanto el alumno o la alumna ejecutante debe aceptar las correcciones técnicas de su par e intentar corregirlas.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La organización *en parejas* es ideal en las actividades dirigidas al trabajo de los elementos técnicos. Permite que los alumnos dispongan de un elevado tiempo de práctica y puedan aplicar la enseñanza recíproca. La organización *en grupos de 4 a 6 alumnos o alumnas* es preferible para las actividades destinadas al trabajo táctico, como pueden ser jugar 2 x 2, 3 x 3, practicando el pase y va, los bloqueos, el sistema pasar y cortar, juegos, etc. De todas maneras, con *grupos de 6 alumnos* que posean un nivel aceptable de ejecución, pueden realizarse ejercicios en una canasta con un alto tiempo de práctica. Las ruedas de entradas a canasta y todas sus variantes con pases, botes y tiros de distintas formas son un buen ejemplo.

MOTIVACIÓN

Presentar las actividades con juegos, formas jugadas, etc., con un acento competitivo, tanto sea en parejas como en pequeños grupos, crea un buen clima en las clases. Los partidos son un elemento indispensable tanto para observar el progreso de los alumnos como para aumentar la motivación y la diversión.

En todas las actividades, cuando algún alumno ejecuta correctamente un ejercicio, debemos reforzarlos positivamente, sobre todo a los que tienen dificultades de aprendizaje.

La ayuda del profesor o de un alumno aventajado es importante para que estos alumnos no se desanimen, presentándoles, si es necesario, actividades de menos complejidad, individualizando al máximo su proceso educativo.

ELABORA TU SESIÓN

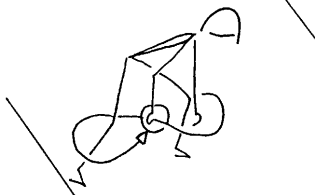
1. Dar vueltas al balón alrededor de la cintura.



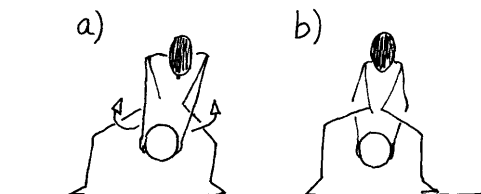
2. Dar vueltas al balón alrededor de una pierna.



3. Pasar el balón entre las piernas, dibujando el número ocho.



4. Coger la pelota con las dos manos delante del cuerpo. Soltarla y cogerla por detrás del cuerpo.



5. Botar el balón sentado en el suelo. Sin dejar de botar, pasar a la posición de estirado boca arriba.



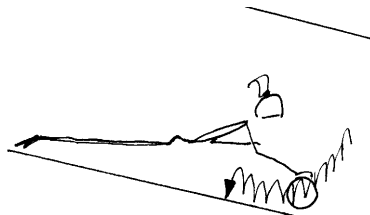
6. Botar de rodillas. Estirarse boca abajo sin dejar de botar.



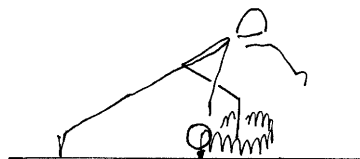
7. Botar boca abajo con una mano apoyada en el suelo.



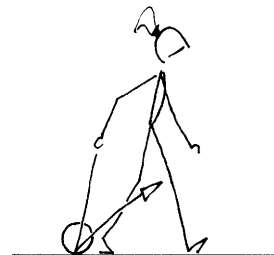
- 8.* Estirado boca abajo, botar el balón con el brazo extendido, moviéndolo lateralmente.



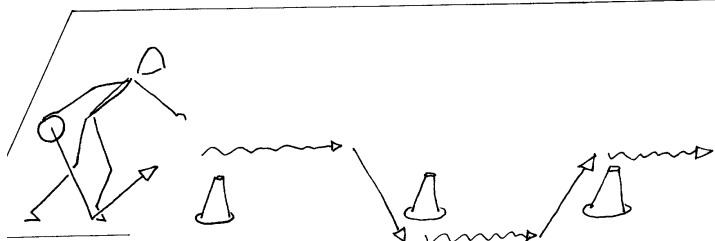
- 9.* Botar el balón girándolo alrededor de la pierna del mismo lado.



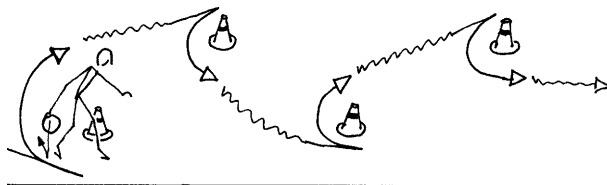
10. Botar el balón por detrás de la espalda.



11. Botar, superando los obstáculos con cambio de mano por delante.

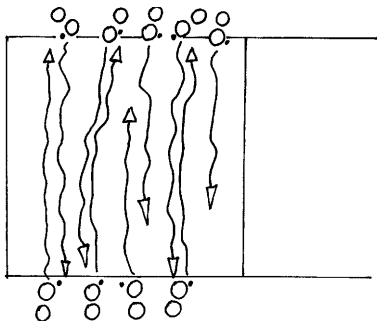


12. Igual que en el ejercicio anterior, utilizando el bote en reverso.



13.* De la misma forma, pero botando entre las piernas o por detrás de la espalda.

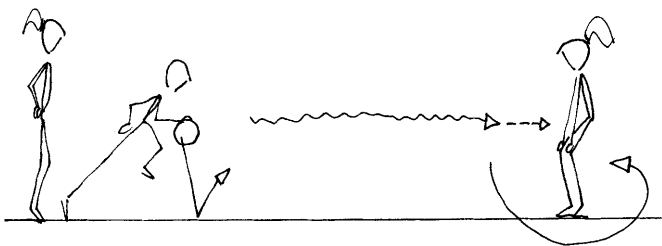
14. Bote de velocidad, esquivando a los compañeros que vienen botando de cara.



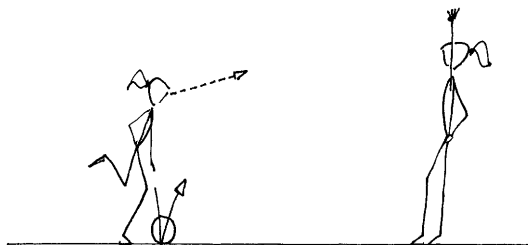
15. Perseguir, botando el balón, al compañero de la pareja.



16. Bote de velocidad, en línea recta, practicando todos los cambios de mano posibles.

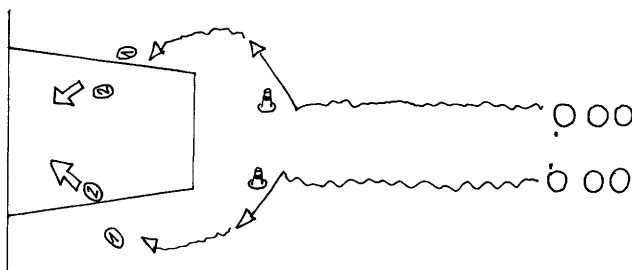


17. Hacer el ejercicio anterior, pero leyendo en voz alta los números que indica la pareja con sus dedos. Los números pares corresponden al cambio de mano por delante y los impares al bote en reverso.

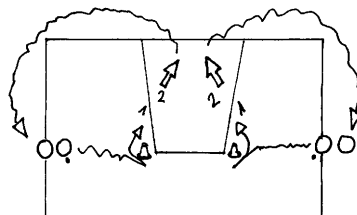


18.* De la misma forma que el ejercicio anterior, pero indicados con las dos manos, los números, pares se corresponden al bote por la espalda y los impares al bote entre las piernas.

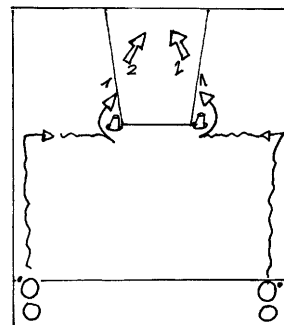
19. Bote con cambio de mano por delante y entrada a canasta o tiro.



20. Bote con reverso y entrada a canasta o tiro.

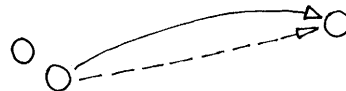


21. Bote con cambio de mano por delante, en reverso y entrada a canasta o tiro.

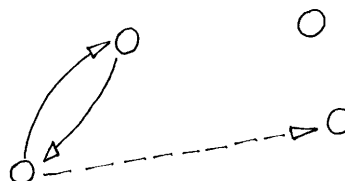


22.* Igual que los ejercicios anteriores, botando entre las piernas o por detrás de la espalda.

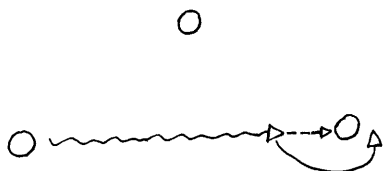
23. En grupos de cuatro alumnos, pasar (béisbol, picado, de pecho, por encima de la cabeza) y ocupar el lugar del jugador que recibe el pase.



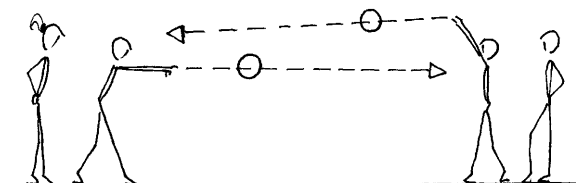
24. De la misma forma, pasar e intercambiar la posición con algún alumno que no reciba el pase.



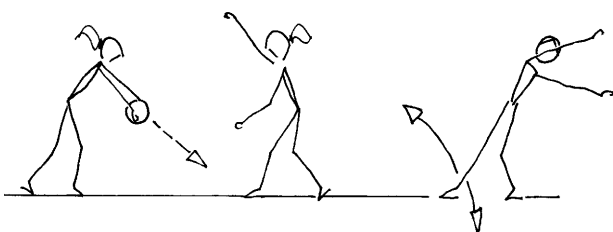
25. Botar en línea recta y hacer un pase de entrega.



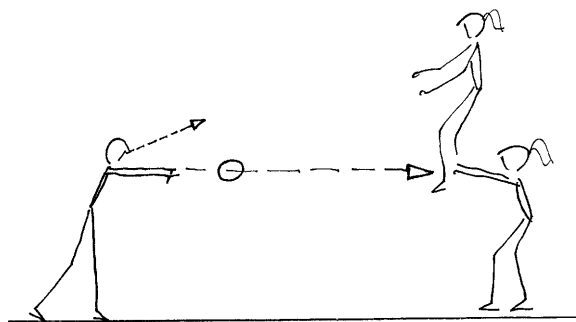
26. En grupos de cuatro alumnos, pasar de todas las formas posibles con dos balones a la vez.



27. En tríos, pasarse el balón entre dos con la oposición de un compañero.

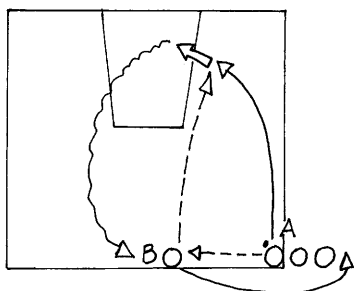


28. Con la misma organización, pasar mirando a quien no recibirá el pase.

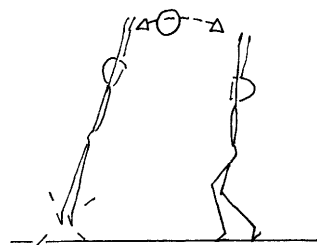


29. Igual que el ejercicio anterior, pasar mirando a los dos compañeros, una vez cada uno.

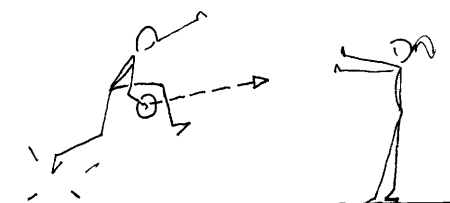
30. El alumno A pasa de pecho, picado, por la cabeza, por la espalda y, la alumna B de béisbol.



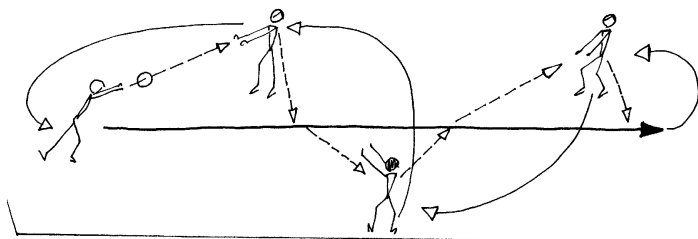
31. Por parejas, saltando, hacer pases con las puntas de los dedos.



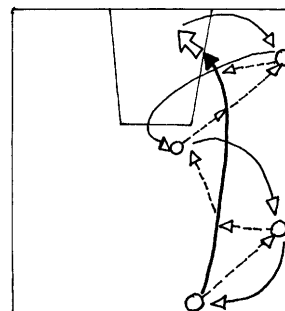
32. Saltar y pasar de diversas formas en el aire.



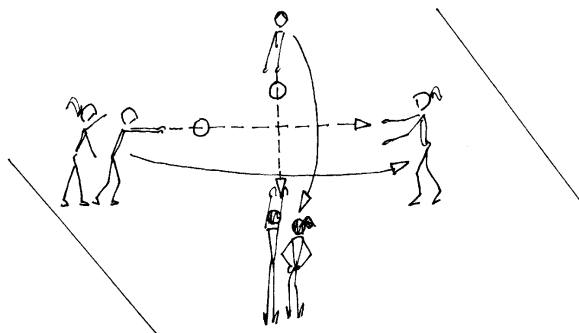
33. En grupos de cuatro, tres alumnos estáticos devuelven el pase a su compañero que lo hace corriendo.



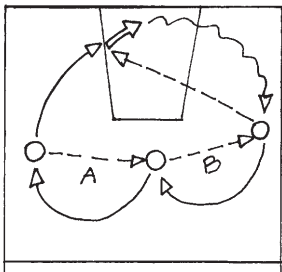
34. De igual manera, después del último pase, el alumno hace una entrada a canasta o una parada, de uno o dos tiempos, y un tiro.



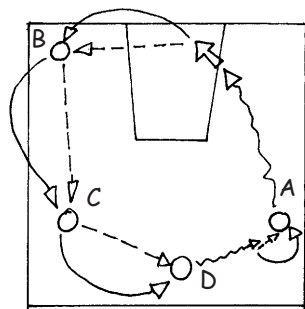
35. En grupos de seis, pasar el balón en todas sus variantes posibles, y cambiar de fila corriendo.



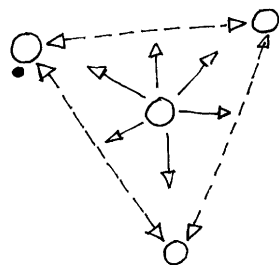
36. En grupos de cuatro, los pases A y B se hacen libres. El pase C se hace de béisbol.



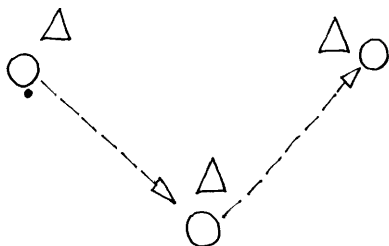
37. De la misma manera, después de una entrada a canasta, el alumno A hace un pase por encima de la cabeza, el alumno B lo hace picado con dos manos, el C, picado con una mano y el D, de entrega después de botar.



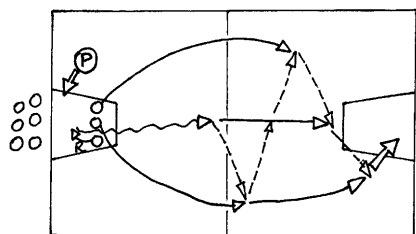
38. Pases entre tres alumnos con la oposición de uno.



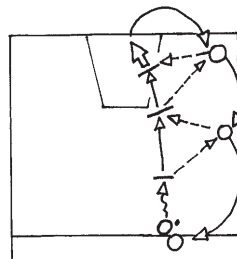
39. Jugar 2×2 , 3×3 , etc., haciendo un número concreto de pases seguidos (6, 8 o 10).



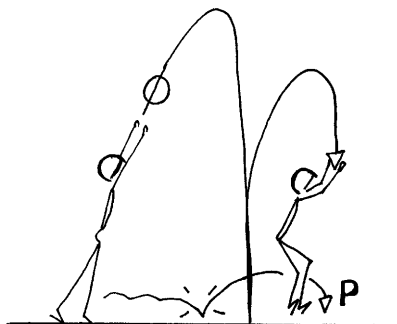
40. Tres alumnos corren ocupando los tres carriles del campo pasándose el balón. Para iniciar el ejercicio el profesor lanza a canasta y los tres van al rebote. Quien coge el balón ocupa el pasillo central.



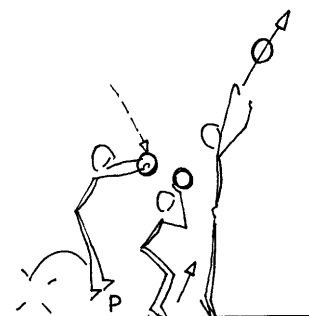
41. En grupos de cuatro alumnos, practicar las paradas, los pases y el tiro.



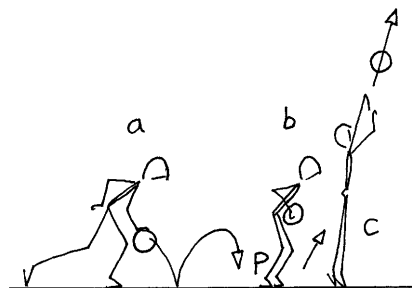
42. Por parejas, uno/a lanza el balón y lo coge después de botar en el suelo, practicando las paradas de uno y de dos tiempos. Repetir la operación varias veces, mientras la pareja corrige los defectos de ejecución de su compañero/a.



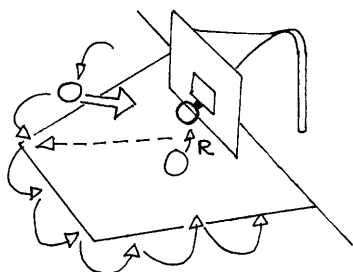
43. Igual que el ejercicio anterior, después de coger el balón lanzarlo verticalmente practicando el tiro a canasta.



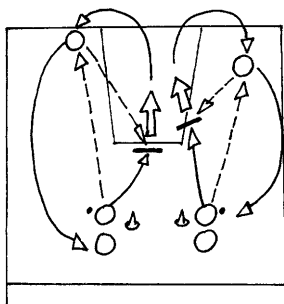
44. Por parejas, hacer paradas, después de efectuar dos botes desplazándose muy rápido, y lanzar verticalmente sobre sí mismo con y sin suspensión. Lanzar una vez cada uno/a y corregir los errores de ejecución de la pareja.



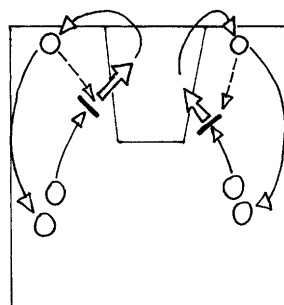
45. Por parejas, lanzar a canasta contra el tablero desde diferentes distancias.



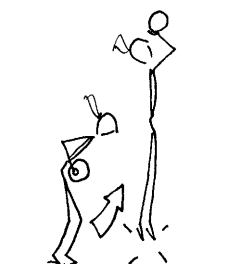
46. Por parejas, pasar, recibir el pase con una parada de un tiempo y tirar, con y sin suspensión.



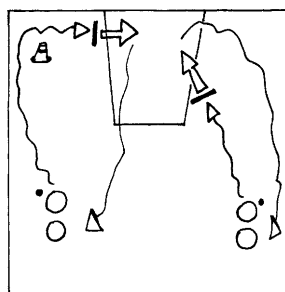
47. De igual forma, recibir una pase, estáticamente, y lanzar con y sin suspensión.



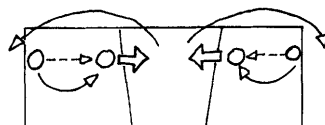
48. Por parejas, practicar el tiro en suspensión sin lanzar a canasta.



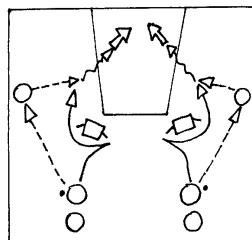
49. Por parejas, botar, hacer una parada de dos tiempos y tirar con y sin suspensión.



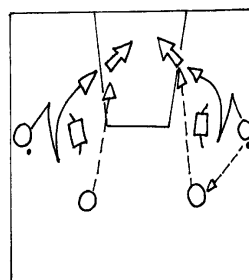
50. Por parejas, lanzar a canasta con el tiro de gancho.



51. Por tríos, práctica de los cortes por delante y por detrás de un defensa estático.

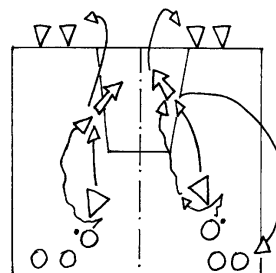


52. Igualmente, práctica de las puertas atrás.

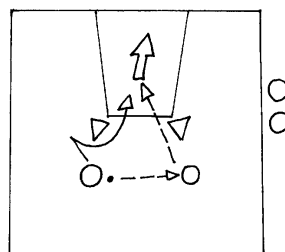


53. Jugar 3 x 3 o 5 x 5, efectuando el pase y va y el sistema de pasar y cortar.

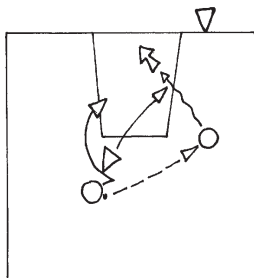
54. En grupos de seis jugar al 1 x 1 en un cuarto de pista.



55. En grupos de seis jugar al 2 x 2 en media pista. La pareja que falla en ataque, sale del campo y se reemplaza por otra que entra defendiendo.



56. En grupos de cuatro jugar al 2 x 1 en media pista. Competición por parejas para conseguir el mayor número de canastas en un tiempo definido por el profesor/a. Si la pareja atacante consigue canasta, sigue atacando contra el otro defensa que estaba fuera de la pista. Cuando falla o pierde el balón, se cambian los papeles.



Pase picado a una mano



Pase de pecho



Tiro con entrada a canasta



Finta de pase.

SOLUCIONARIO

- ¿Te sabes el reglamento?** Responde a cada situación que te exponemos a continuación con las respuestas que encontrarás en el cuadro de abajo.

 - Un defensor empuja a un contrario que está botando la pelota: *falta personal*
 - Un partido tiene una duración de: *4 x 10 minutos*
 - Un jugador atacante lleva 5 segundos dentro del área restringida: *3 segundos*
 - Una jugadora ha cometido su 5ª falta personal: *eliminación*
 - Un jugador para de botar la pelota, la coge y luego la vuelve a bota: *dobles*
 - A una jugadora le hacen falta personal cuando estaba lanzando a canasta pero no logra convertirla: *dos tiros libres*
 - Una jugadora convierte una canasta desde más allá de 6,25 m: *3 puntos*
 - Un jugador traspasa medio campo botando la pelota y luego lo vuelve a traspasar para volver a su propio campo: *campo atrás*
 - Una jugadora lleva 6 segundos con la pelota en sus manos sin saber qué hacer con ella: *5 segundos*
 - A un jugador le hacen falta personal cuando estaba lanzando a canasta y logra convertir el lanzamiento: *2 puntos y un tiro adicional*
 - El base de un equipo ha tardado 10 segundos en cruzar la línea de medio campo: *8 segundos*

- Escribe** debajo de cada dibujo la acción técnica que están realizando estos jugadores.



Pivotes

- Completa** cada uno de los cuadros y tendrás una clasificación de la técnica del baloncesto.

El bote

- Alto o de avance
- Bajo o de protección

El cambio de mano

- Por delante de las piernas
- Entre las piernas
- Con reverso
- Por la espalda

El pase

- De pecho
- Picado a una mano
- Por encima de la cabeza
- Con una mano o de béisbol

Los pivotes

¿Cómo empezar a botar?

- Con paso cruzado
- Hacia el mismo lado

Las paradas

- De un tiempo
- De dos tiempos

Las fintas

- De pase
- De recepción
- De tiro

El lanzamiento

- Fundamental
- En suspensión
- Con entrada a canasta

El rebote

- Defensivo
- Ofensivo

6. Escribe SÍ o NO en cada cuadro, si crees estas acciones técnicas están bien o mal realizadas. (Ver las secuencias y dibujos correctos en el libro del alumno, pág. 101).

8. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- 1 Cuando un jugador realiza una parada...
 - a. ...**de un tiempo cualquiera de los dos pies puede ser pie de pivot.**
 - b. ...,de dos tiempos cualquiera de los dos pies puede ser pie de pivot.
 - c. ...de tres tiempos, el primer pie que toca el suelo es el pie de pivot.
- 2 En el lanzamiento fundamental cabe tener en cuenta...
 - a. ...que la pelota debe descansar en la palma de la mano, y no en los dedos
 - b. ...**que la pelota debe lanzarse de tal forma que dé vueltas sobre sí misma.**
 - c. ...que la pelota debe lanzarse impulsándola con fuerza con las dos manos.
- 3 ¿Cómo defender a un atacante que no tiene la pelota?
 - a. El defensa debe ponerse delante de él con los brazos abiertos impidiendo que avance.
 - b. **El defensa debe situarse formando un triángulo con él mismo, la pelota y el adversario.**
 - c. El defensa debe ponerse formando un triángulo con él mismo, la pelota y la canasta.

11

EL BALONMANO (II)

CONTENIDOS

Conceptos

- Reglamento básico.
- Principales gestos técnicos.
 - La recepción y el pase.
 - El bote.
 - Las fintas.
 - El lanzamiento.
- Acciones básicas de táctica.
- Acciones de táctica individual.
 - El pasa y va.
 - El cruce.
 - Las penetraciones sucesivas.
- Sistemas de ataque.
- Principios básicos de la defensa.
- La defensa individual.
- La defensa zonal.
- Sistemas de defensa.

Procedimientos

- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.
- Práctica de juegos y ejercicios predeportivos.
- Aplicación progresiva de reglas básicas del balonmano en los juegos predeportivos y ejercicios propuestos.
- Ejecución de los elementos técnicos básicos del balonmano trabajados en el ciclo anterior. Ejecución de nuevos elementos técnicos.
- Ejecución de acciones tácticas individuales en ataque trabajadas en el ciclo anterior.
- Ejecución de nuevas acciones tácticas individuales en ataque.
- Ejecución del posicionamiento de los jugadores en pista vistos en el ciclo anterior.
- Ejecución de los sistemas de ataque 3-3 y 4-2.
- Ejecución de acciones técnicas defensivas trabajadas en el ciclo anterior.

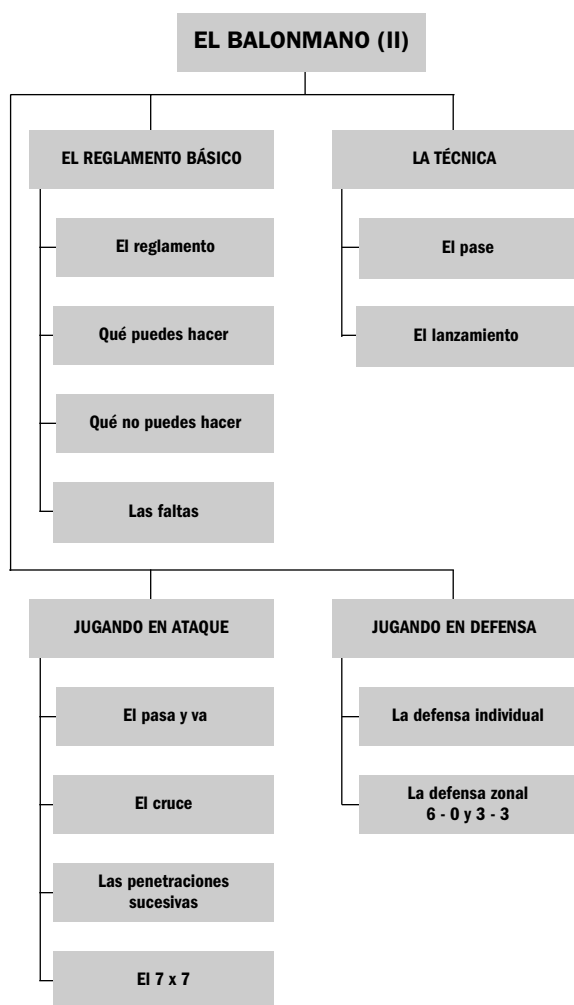
- Ejecución de los sistemas de defensa individual y zonal (6-0 y 3-3).
- Práctica de partidos de balonmano.
- Aplicación de las reglas básicas del balonmano en ejercicios y en partidos.
- Ejercicio de la condición física a través de la práctica del balonmano.
- Utilización de medios audiovisuales para complementar el tema: DVD o vídeo.
- Realización de prácticas de arbitraje.
- Ejecución de un calentamiento específico del balonmano.

Actitudes

- Valorar y disfrutar de la práctica del balonmano.
- Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones para jugar a balonmano.
- Valoración de la mejora técnica en base al trabajo y a una actitud positiva en las clases.
- Valoración de la mejora de la condición física con la práctica del balonmano.
- Aceptar las reglas del balonmano.
- Aceptar los resultados que se produzcan en la práctica de juegos, ejercicios y partidos.
- Respetar el comportamiento de compañeros y adversarios.
- Aceptar y tolerar los diferentes niveles de rendimiento físico, técnico y táctico que se puedan producir entre los compañeros.
- Cooperación con los compañeros para conseguir objetivos comunes, independientemente del nivel motriz u otras características personales.
- Predisposición y autonomía para asumir las responsabilidades del juego.
- Valorar y concienciar sobre la importancia del trabajo en equipo.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.

- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Disfrutar y divertirse en la práctica del balonmano, así como participar de forma activa en las clases.
2. Conocer los gestos técnicos y tácticos básicos del balonmano.
3. Ejecutar de forma correcta los gestos técnicos básicos del balonmano.
4. Aplicar los aspectos tácticos de defensa y de ataque tanto en acciones individuales como colectivas.
5. Asumir y coordinar con los compañeros las funciones de cada jugador en la pista, ya sea en ataque o en defensa.
6. Conocer y aplicar las reglas básicas del balonmano.

7. Aplicar aceptablemente los elementos técnicos y tácticos en partidos.
8. Aceptar los resultados que se produzcan tanto en juegos como en partidos.
9. Realizar de forma correcta un calentamiento específico para el balonmano.
10. Cuidar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
11. Ducharse y cambiarse de ropa después de practicar ejercicio físico.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del Libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Utilización de juegos y formas jugadas para el aprendizaje de los gestos técnicos y situaciones de táctica individual.
- Utilización de juegos predeportivos para la iniciación al balonmano.
- Ejercicios para consolidar los diferentes elementos técnicos realizados en el ciclo anterior.
- Ejercicios para aprender nuevos elementos técnicos del balonmano.
- Ejercicios para consolidar el lanzamiento y para aprender nuevas formas de lanzamiento.
- Ejercicios que combinen diversos elementos técnicos a la vez.
- Utilización de situaciones de diversidad numérica (superioridad e inferioridad) y partidos que trabajen los aspectos de ataque y defensa.
- Actividades para reconocer y utilizar el reglamento básico del balonmano.
- Utilización de diferentes ejercicios en el calentamiento específico del balonmano.
- Realización de competiciones a nivel de clase o a nivel de centro.
- Visionado de DVD o vídeo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

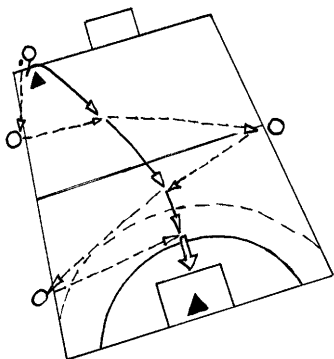
¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos a la hora de ejecutar los elementos técnicos y la capacidad de resolución de situaciones tácticas de los alumnos antes de comenzar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

- Los alumnos realizarán partidos 2 x 2, 3 x 3 o 6 x 6, para evaluar los aspectos tácticos de la defensa y del ataque. Además, un test para evaluar los elementos técnicos: pase, lanzamiento o coordinación.
- Atravesar el campo de balonmano, con un defensa,

pasando y recibiendo de tres compañeros estáticos e intentar conseguir gol con la presencia de portero. Recorrido de ida y vuelta. El defensa permitirá el lanzamiento a portería.



je, conceptos que se trabajan en la sesión. Por ejemplo:

- ¿Cómo debemos coger el balón?
- ¿Cuándo puedo utilizar el lanzamiento desde la cadera?

Criterios de evaluación

- Valoración de las anotaciones que ha realizado el profesor en el modelo propuesto en el anexo de todas aquellas actividades observadas que más le interesen para analizar el progreso del alumno.
- Corrección y valoración de los ejercicios del Cuaderno de trabajo.
- Registrar diariamente los aspectos actitudinales con los modelos propuestos de hojas de observación 1 y 2 (anexo).

Criterios de evaluación

Registraremos en una hoja de observación los resultados de los aspectos tácticos y de los gestos técnicos.

Balonmano		Evaluación inicial				
Nombre.....						
Curso..... Grupo Fecha						
Observaciones		Valoraciones				
		1	2	3	4	5
Técnica: pase						
Técnica: lanzamiento						
Técnica: pasos-bote-desplazamiento						
Táctica (defensa): jugador con balón						
Táctica (defensa): jugador sin balón						
Táctica (ataque): desmarque						
Evaluación criterial:						

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno, su progresión y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

- Observación de las diferentes actividades realizadas en clase a lo largo de todo el proceso según la hoja procedimental. Nos servirán para detectar el grado de aprendizaje de nuestros alumnos y comprobar la eficacia del método utilizado. También nos ayudarán a presentar las correspondientes actividades de refuerzo o de ampliación para aquellos alumnos que lo necesiten.
- Preguntar al principio de la clase, o durante la ejecución de las actividades de enseñanza-aprendizaje,

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El nivel alcanzado por los alumnos y la consecución de los objetivos propuestos.

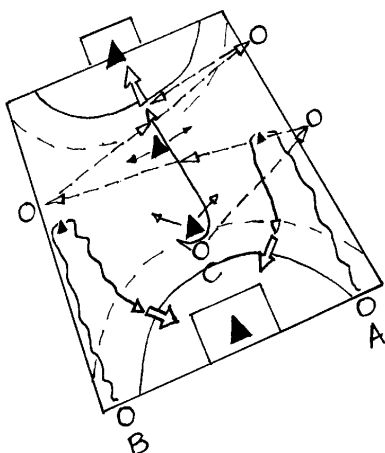
¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos

Aspectos técnicos: proponemos el siguiente test para evaluar las habilidades específicas del bote, pase y lanzamiento.

 - Bote en recorrido de ida y vuelta y lanzamiento en apoyo.
 - Bote de igual modo y lanzamiento en suspensión.
 - Desplazarse hacia la portería contraria, efectuando pases y recepciones con los tres compañeros,

superar la oposición de los defensas y lanzamiento de ejecución libre con portero.



Aspectos tácticos: observación de la situación de juego 3 x 3.

- Ataque: utilizar el pase y va y los cruces.
- Defensa: practicar la defensa individual situándose correctamente respecto al adversario con y sin balón e, igualmente, en otros tipos de defensa que el profesor crea oportuno.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

En el aprendizaje de los elementos técnicos es imprescindible el **estilo directo** para asegurar la correcta ejecución técnica y minimizar, en todo lo posible, los errores que después son de difícil corrección. En este sentido, este estilo nos servirá tanto para consolidar los elementos técnicos aprendidos en el Primer Ciclo como para aprender los correspondientes elementos del Segundo Ciclo: los pases desde la cadera, el lanzamiento en rectificado, etc. También podemos utilizar el **descubrimiento guiado** con aquellos alumnos que demuestren un dominio aceptable de los gestos técnicos del Primer Ciclo, e igualmente para el aprendizaje de nuevos elementos tácticos y la realización de los ejercicios del Cuaderno de trabajo. Para los alumnos más aventajados la **resolución de problemas** es un buen medio, pues exige un nivel de resolución motriz más elevado. La **asignación de tareas** puede aplicarse en aquellos ejercicios, actividades, juegos, circuitos y formas jugadas que se efectúan para mejorar los elementos técnicos y los aspectos tácticos. Asimismo, también tiene utilidad en la realización de los ejercicios del Cuaderno del Alumno. En las actividades que se realicen por parejas, la **enseñanza recíproca** posee un gran valor educativo

Balonmano		Evaluación sumativa				
Nombre.....						
Curso..... Grupo Fecha						
Observaciones		Valoraciones				
		1	2	3	4	5
Técnica: pase						
Técnica: lanzamiento						
Técnica: pasos-bote-desplazamiento						
Táctica (ataque): pase y va						
Táctica (defensa): jugador con balón						
Táctica (defensa): jugador sin balón						
Evaluación criterial:						

- Conceptos
 - Realización de una prueba conceptual
- Actitudes
 - Evaluación de los contenidos actitudinales con la valoración de las hojas de observación 1 y 2, propuestas en el anexo, utilizadas a lo largo del proceso.

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de los registros procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (conceptual, procedimental y actitudinal).

por cuanto el alumno que ejecuta una actividad debe respetar y aceptar las correcciones que le comunica su par.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

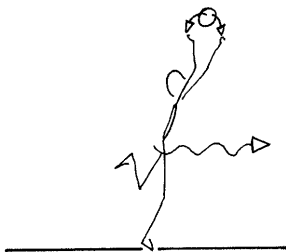
En las actividades cuyo objetivo es el trabajo de los elementos técnicos y los aspectos técnico-tácticos del uno contra uno, la organización *en parejas* es la más útil porque los alumnos pueden practicar durante más tiempo que en otros tipos. Los *grupos* de cuatro a seis alumnos son convenientes para trabajar los aspectos tácticos como el pase y va, los cruces y los conceptos defensivos en organizaciones de 2 x 2, 3 x 3. En los partidos, es eficaz enfrentarse un grupo contra otro.

MOTIVACIÓN

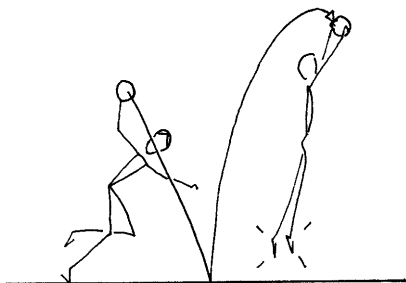
Para crear un buen clima en clase es fundamental presentar el máximo número posible de actividades con juegos, formas jugadas y ejercicios de acento competitivo entre parejas y entre grupos. No olvidar la motivación especial que representan los partidos. Para los alumnos y las alumnas con dificultades de aprendizaje es importante ayudarles a superarse para que no pierdan la ilusión, mediante actividades y ejercicios de refuerzo que puedan hacer con éxito. El profesor debe reforzarles positivamente cuando realicen correctamente un ejercicio.

ELABORA TU SESIÓN

1. Correr pasándose la pelota de una mano a otra.



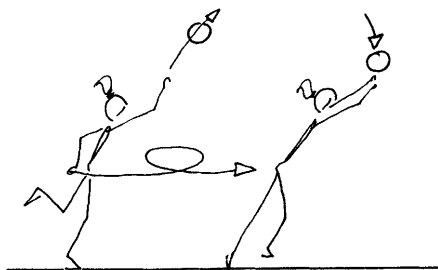
2. Lanzar el balón contra el suelo y saltar cogiéndolo con las dos manos.



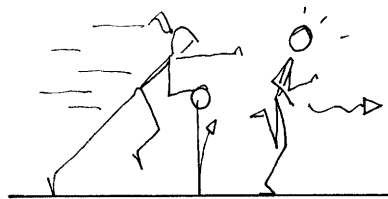
3. Desplazarse con el balón por el suelo impulsándolo con las manos.



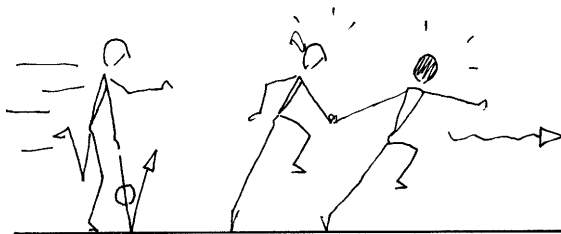
4. Correr, lanzar el balón de forma bombeada, dar un giro completo y cogerlo antes de que caiga al suelo.



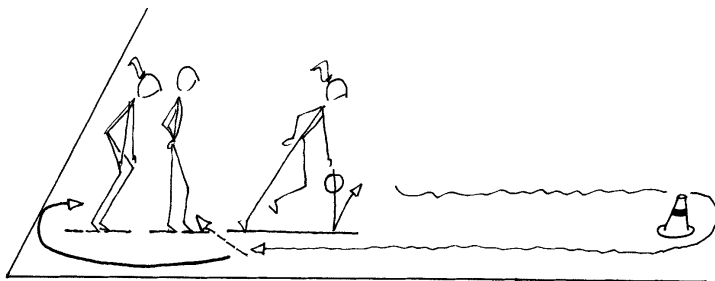
5. Por parejas, botar el balón y perseguir al compañero.



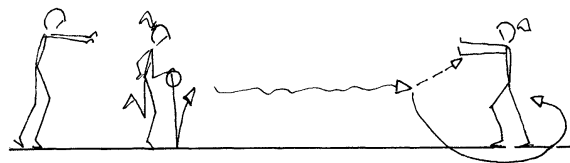
6. Por tríos, botar y perseguir a los dos compañeros que van cogidos de la mano.



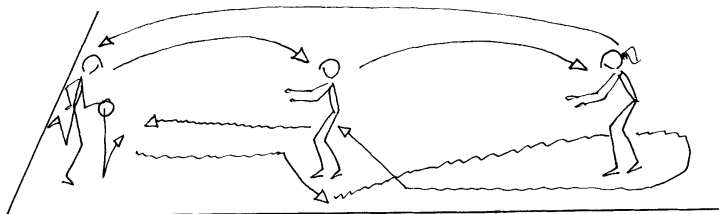
7. Organizados de la misma forma, bote de velocidad con relevo simple.



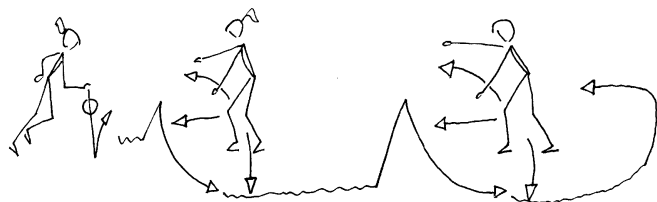
8. Igual, con relevo enfrente.



9. Igual, botar superando a dos alumnos inmóviles colocados en fila.



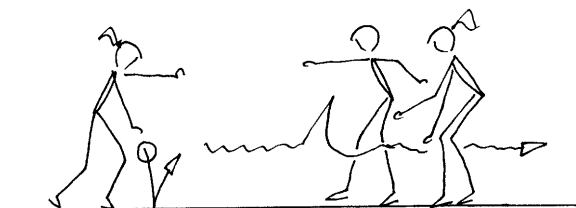
10. De la misma forma, intentando quitar la pelota.



11. De igual manera, los dos compañeros pueden desplazarse de lado o hacia delante para quitar el balón.

12. Idénticamente, pero la defensa se hace con una mano en la espalda.

13.* Igual, colocando la defensa a la misma altura.

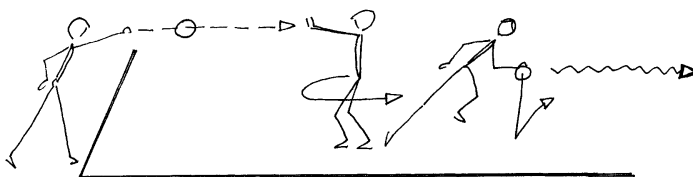


14. Los dos defensas se cogen de la mano.

15. En grupos de cuatro, dos botan en velocidad de cara e intentan quitar el balón al compañero.



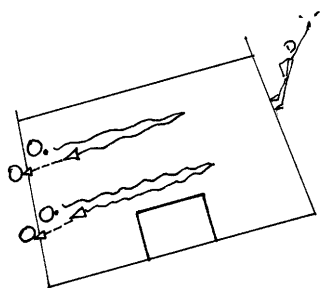
16. Después de pasar, perseguir a la pareja que huye botando.



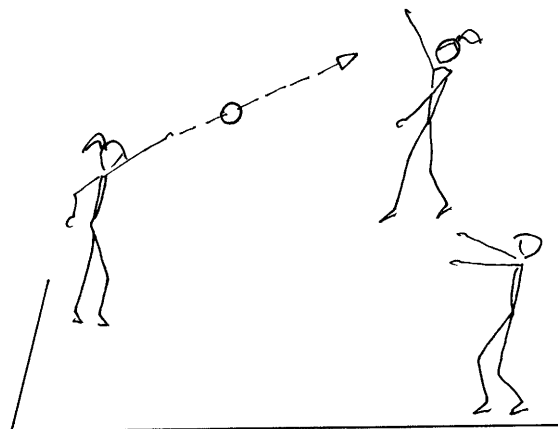
17. Igual, sentados antes de iniciar el ejercicio.



18. En grupos de cinco, dos botan en velocidad. Si el compañero levanta un brazo, deben volver al punto de partida.

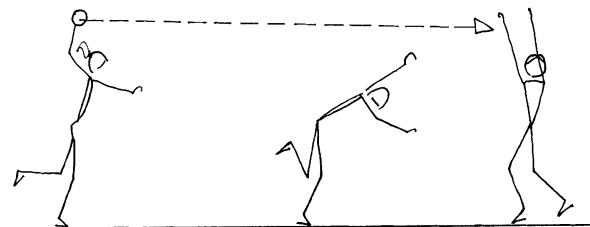


19. En tríos, pasar (frontal, picado, de cadera, rectificado, etc.) a quien levante antes el brazo.

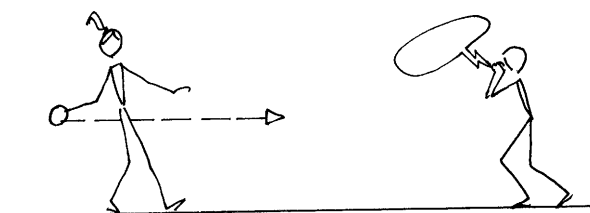


20. Igual, pasar a cualquiera de los dos.

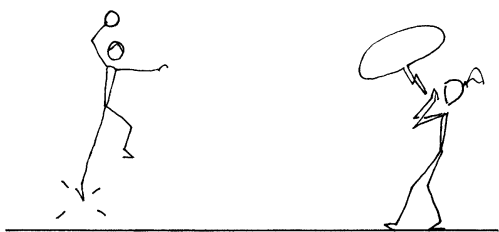
21. 2 x 1, perseguir al escapado haciendo pases hasta conseguir tocarlo sin lanzar el balón.



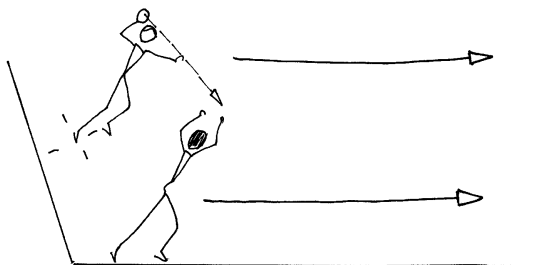
22. Por parejas, pasar utilizando el modo que indique el compañero.



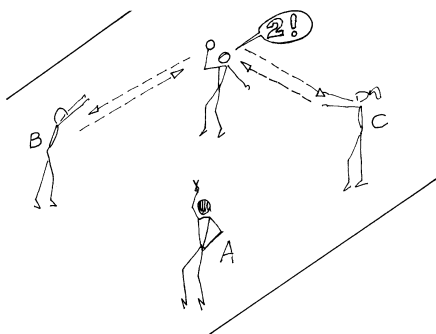
23. Igual que el ejercicio anterior, pasando en el aire, después de saltar (suspensión, lateral, cadera, etc.).



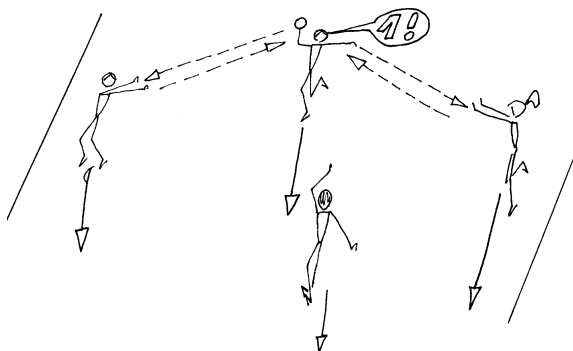
- 24.* Corriendo en dispersión por parejas, efectuar pases, después de saltar, en el aire.



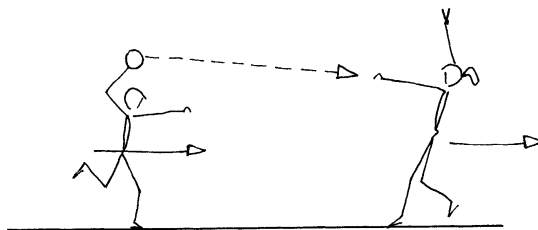
25. En grupos de cuatro, cantar en voz alta los números que indica A y pasar, sin mirar, a B o C según sean los números pares o impares, respectivamente.



- 26.* Igual que el anterior ejercicio, pero corriendo.

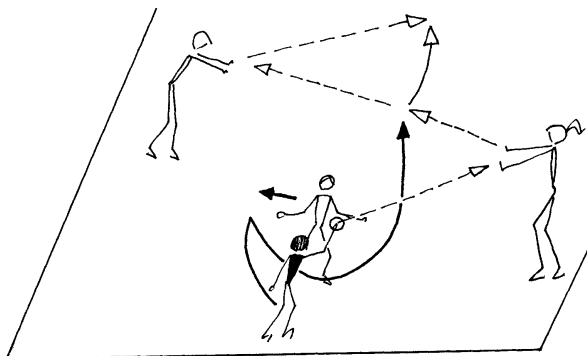


27. Por parejas, pasar corriendo al compañero cantando los números.

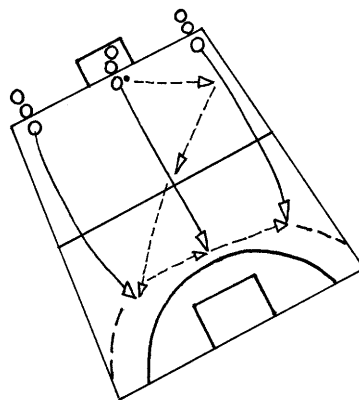


28. En grupos de cuatro, pasar y recibir de dos jugadores estáticos, superando a un defensa.

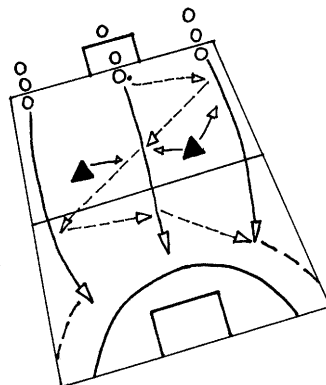
29. Igual, pero el defensa se coloca una mano en la espalda.



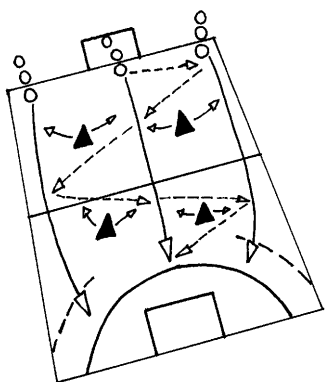
30. Pases entre tres a lo largo del todo el campo.



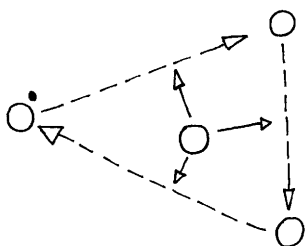
31. Igual, pero con dos defensas en medio campo.



32. De la misma manera, pero con dos defensas en cada campo.

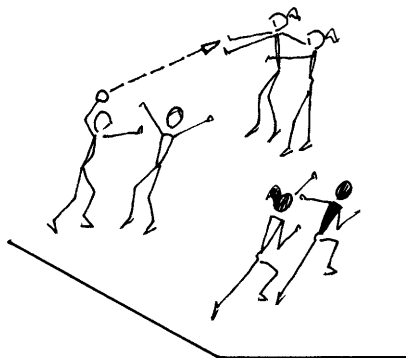


33. Pases entre tres jugadores. El alumno del centro intenta robar el balón.

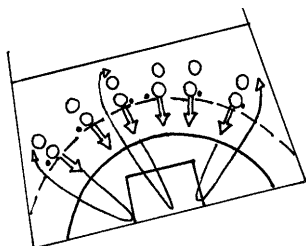


- 34.* Igual, pero con dos defensas en medio.

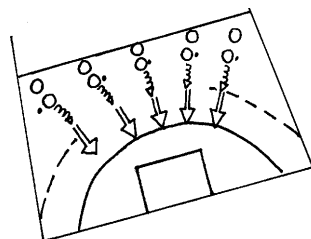
35. 3 x 3, hacer un número exacto o el máximo número posible de pases, desplazándose por el campo.



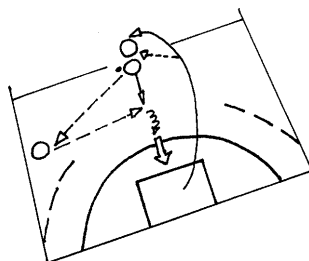
36. Lanzamiento desde la línea de 9 metros: en apoyo, de cadera o rectificado.



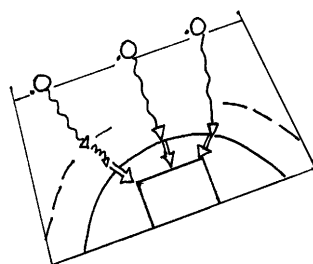
37. Igual que el anterior ejercicio, pero desplazándose con tres pasos antes de lanzar.



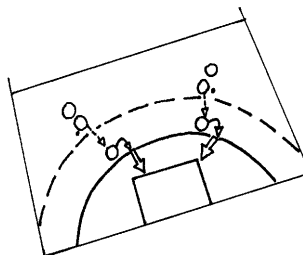
38. Pasar, recibir en carrera, dar tres pasos y lanzar: suspensión, de cadera, en apoyo rectificado.



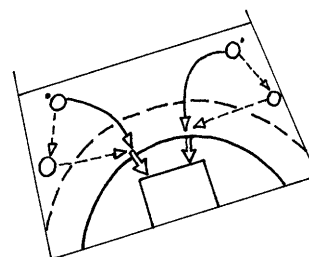
39. Desplazamiento en bote y lanzar con o sin pasos.



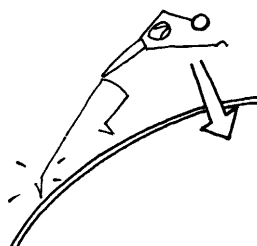
40. Recibir el pase en la línea de 6 metros, de espaldas a la portería y lanzar en caída frontal, en apoyo, etc.



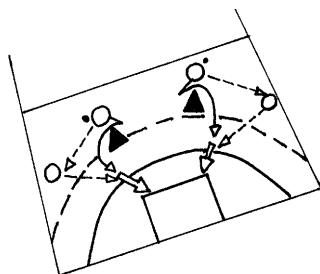
41. Pasar, cortar por delante del compañero, recibir y lanzar.



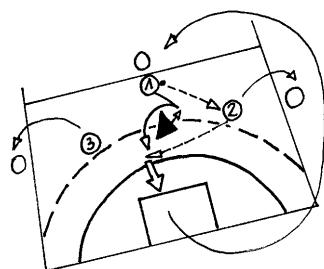
42. Lanzamiento rectificado con y sin pase.



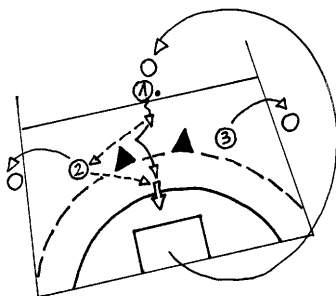
43. Practicar el pase y va con un defensa.



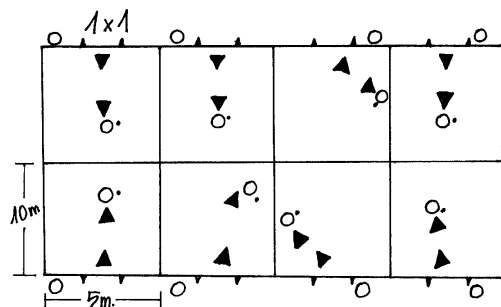
44. Practicar el pase y va jugando 3×1 .



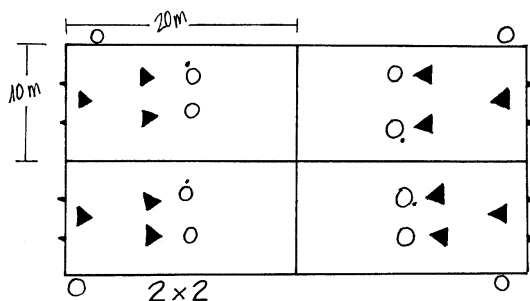
45. Igual, pero jugando 3×2 .



46. En grupos de cuatro, jugar 1×1 con portero en espacio reducido. Si el atacante consigue gol, se cambia el defensa hasta que falle. El portero se cambia después de un número de ataques (3, 4, 5, etc.).

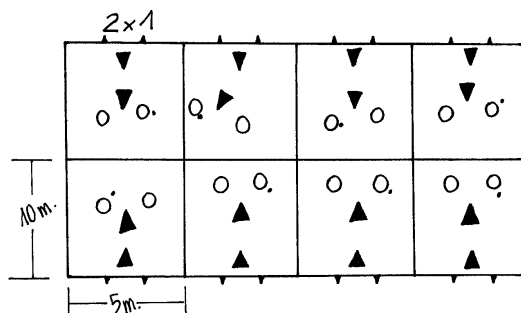


47. En grupos de cinco jugar 2×2 en un cuarto de campo. Siempre que la pareja atacante haga un gol



seguirá atacando. El portero se cambia por un defensa después de un número de ataques determinados por el profesor o la profesora.

48. En un cuarto de campo, jugar 2×1 en grupos de cuatro.



SOLUCIONARIO

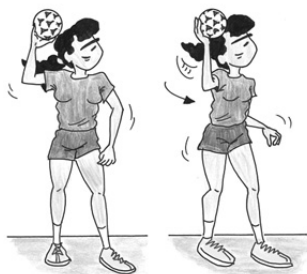
1. ¿Te sabes el reglamento? Responde SI o NO a cada pregunta que se te plantea respecto al reglamento.

- ¿Puedo dar tres pasos sin botar el balón? SÍ
- ¿Puedo tener el balón hasta 5 segundos sin botar, lanzar o tirar? NO
- ¿Es gol si antes de lanzar a portería piso la línea del área? NO
- ¿Puedo seguir jugando si el árbitro me sanciona con una expulsión? NO
- ¿Es penalti si paso el balón a mi portero cuando está dentro del área? NO
- ¿Cometo una falta si no dejo pasar a un defensa poniendo delante mis brazos? SÍ
- ¿Puedo seguir jugando el partido si acumulo tres exclusiones? NO
- ¿Es penalti si al defender piso la línea del área de portería? SÍ

3. Escribe debajo de cada dibujo el tipo de pase que están realizando estos jugadores.



Pase en dejada



Pase desde el hombro



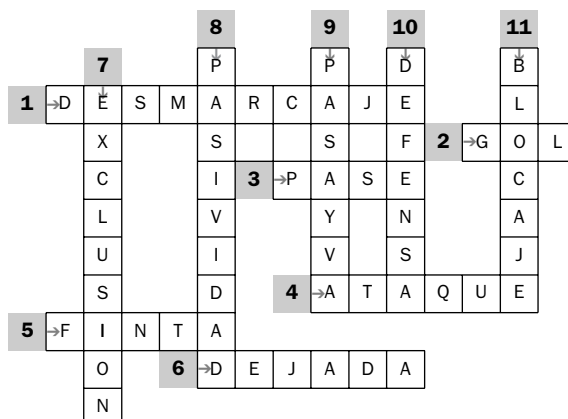
¡Pase desde la cadera

Pase en pronación

4. Sistemas de ataque en el balonmano. **Completa** cada gráfica dibujando dentro de ella el lugar donde situarías a los jugadores.
(Ver las gráficas correspondientes en el libro del alumno, pág. 119.)

5. Sistemas de defensa en el balonmano. **Completa** cada gráfica dibujando dentro de ella el lugar donde colocarías a los jugadores.
(Ver las gráficas correspondientes en el libro del alumno, págs. 120-121.)

6. Crucigrama



8. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- En apoyo, en suspensión y en rectificado, son diferentes tipos de...
 - Pases.
 - Lanzamientos a portería.**
 - Blocajes al balón.
- ¿En cuál de estas sanciones a un jugador se le enseña *tarjeta amarilla*?
 - En una amonestación.**
 - En una exclusión.
 - En una expulsión.
- ¿Cómo se llama la *defensa* en la que cada defensor se hace responsable de un espacio determinado del campo?
 - Defensa individual.
 - Defensa colectiva.
 - Defensa zonal.**

12

EL VOLEIBOL (II)

.....

I CONTENIDOS

Conceptos

- Reglamento básico.
- Principales gestos técnicos.
 - La posición básica.
 - El orden lógico de una jugada.
 - El pase de antebrazos.
 - El pase de dedos o de colocación.
 - El remate.
 - El bloqueo.
 - El saque de abajo y el saque de tenis.
- Sistemas de recepción del saque.
- Sistemas de ataque y de defensa (3-1-2 y 3-2-1).
- Sistemas de juego.

Procedimientos

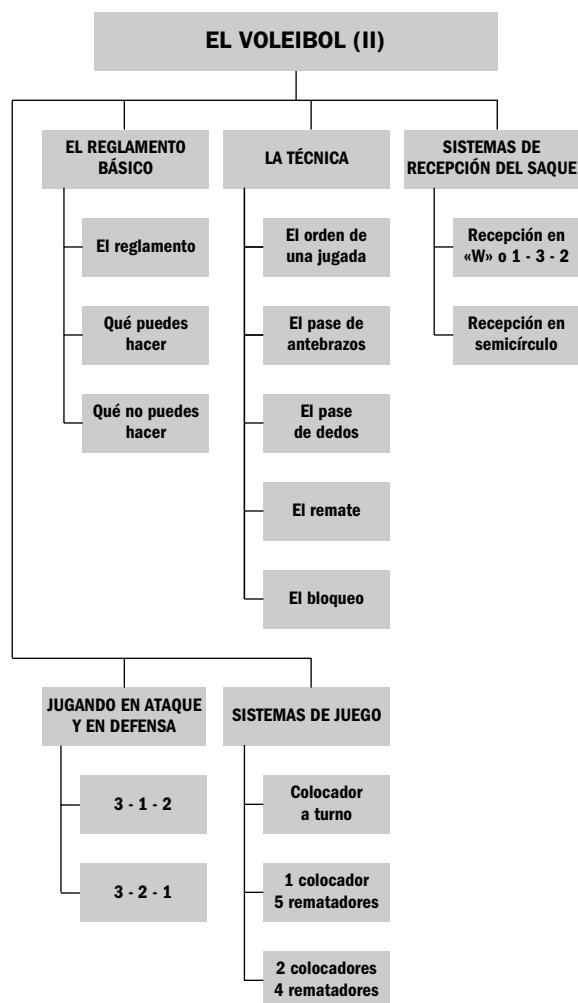
- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.
- Práctica de juegos y ejercicios predeportivos.
- Aplicación progresiva de reglas básicas del voleibol en los juegos predeportivos y ejercicios propuestos.
- Ejecución de los elementos técnicos básicos del voleibol trabajados en el ciclo anterior.
- Ejecución de nuevos elementos técnicos.
- Ejecución de partidos 1x1, 2x2 y 3x3 para la puesta en práctica de los elementos técnicos.
- Ejecución del posicionamiento de los jugadores en el 6x6 vistos en el ciclo anterior.
- Ejecución de los sistemas de recepción en W y en semicírculo.
- Ejecución de los sistemas de ataque y defensa 3-1-2 y 3-2-1.
- Ejecución de diferentes sistemas de juego.
- Práctica de partidos y competiciones de voleibol.
- Aplicación de las reglas básicas del voleibol en ejercicios y en partidos.

- Ejercicio de la condición física a través de la práctica del voleibol.
- Utilización de medios audiovisuales para complementar el tema: DVD o vídeo.
- Realización de prácticas de arbitraje.
- Ejecución de un calentamiento específico del voleibol.

Actitudes

- Valorar y disfrutar de la práctica del voleibol.
- Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones para jugar al voleibol.
- Valoración de la mejora técnica en base al trabajo y a una actitud positiva en las clases.
- Valoración de la mejora de la condición física con la práctica del voleibol.
- Aceptar las reglas del voleibol.
- Aceptar los resultados que se produzcan en la práctica de juegos, ejercicios y partidos.
- Respetar el comportamiento de compañeros y adversarios.
- Aceptar y tolerar los diferentes niveles de rendimiento físico, técnico y táctico que se puedan producir entre los compañeros.
- Cooperación con los compañeros para conseguir objetivos comunes, independientemente del nivel motriz u otras características personales.
- Predisposición y autonomía para asumir las responsabilidades del juego.
- Valorar y concienciar de la importancia del trabajo en equipo.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Disfrutar y divertirse en la práctica del voleibol.
2. Conocer los gestos técnicos y tácticos básicos del voleibol.
3. Ejecutar de forma correcta los gestos técnicos básicos del voleibol.
4. Aplicar los aspectos tácticos de defensa y de ataque tanto en acciones individuales como colectivas.
5. Conocer y aplicar las reglas básicas del voleibol.
6. Aplicar aceptablemente los elementos técnicos y tácticos en partidos.
7. Asumir y coordinar con los compañeros las funciones de cada jugador en la pista, ya sea en ataque o en defensa y en los diferentes sistemas de juego.
8. Aceptar los resultados que se produzcan tanto en juegos como en partidos.

9. Realizar de forma correcta un calentamiento específico para el voleibol.
10. Cuidar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
11. Ducharse y cambiarse de ropa después de practicar ejercicio físico.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del Libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Utilización de juegos y formas jugadas para el aprendizaje de los gestos técnicos y situaciones reales de partidos.
- Utilización de juegos predeportivos para la iniciación al voleibol.
- Ejercicios para mejorar y consolidar los diferentes elementos técnicos realizados en el ciclo anterior.
- Ejercicios para aprender nuevos elementos técnicos del voleibol.
- Ejercicios que combinen diversos elementos técnicos a la vez.
- Práctica de ejercicios para el aprendizaje de los diferentes sistemas de recepción.
- Práctica de ejercicios para el aprendizaje de los diferentes sistemas de juego.
- Actividades para reconocer y utilizar el reglamento básico del voleibol.
- Realización de competiciones a nivel de clase o a nivel de centro.
- Realización de torneos de voley-playa.
- Utilización de diferentes ejercicios en el calentamiento específico del voleibol.
- Visionado de DVD o vídeo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos.

¿Cómo evaluamos?

Mediante la realización de un partido para observar el nivel de los alumnos adquirido en cursos anteriores.

Criterios de evaluación

Observaremos los siguientes aspectos:

- Ejecución del pase de dedos, y si se puede continuar la jugada.
- Ejecución del pase de antebrazos, y si va dirigido al colocador.
- Ejecución del saque, y si pasa la red.
- Correcta realización de las rotaciones.

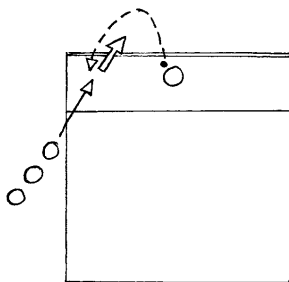
Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

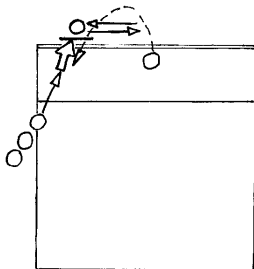
El trabajo diario del alumno, su progresión y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

- Realizaremos diversos tests para evaluar los nuevos gestos técnicos.
 - Test 1: evaluación del saque de tenis.
 - Test 2: evaluación del remate, un colocador levantará balones en la zona 4; los alumnos han de coordinar la carrera y rematar.



- Test 3: evaluación del bloqueo. Igual que en el test de remate, pero incidiremos en la acción del que bloquea. Éste siempre volverá a la posición central después de cada bloqueo.



- También haremos un examen teórico en el que se preguntarán aspectos técnicos, tácticos y de reglamento. Además, observaremos los aspectos actitudinales.

Criterios de evaluación

Utilizaremos una hoja de observación en la que se valorará el resultado de todos los tests.

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El progreso de los alumnos y la consecución de los objetivos propuestos.

¿Cómo evaluamos?

Mediante pruebas específicas a nivel procedimental, conceptual y actitudinal.

- Procedimientos
 - Observación del trabajo realizado en clase, basado principalmente en la práctica de formas jugadas y partidos, en los que se tendrá en cuenta:
 - Ejecución técnica.
 - Aplicación correcta de la técnica.
 - Colaboración con el resto de compañeros.
 - Continuación de la jugada con la realización de los tres toques.
- Conceptos
 - Realización de una prueba conceptual
- Actitudes
 - Valoración de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 a lo largo de todo el proceso (anexo).

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de los registros procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno: conceptual, procedimental y actitudinal.

Voleibol		Evaluación formativa						
Nombre								
Curso		Grupo		Fecha				
Tests				Valoraciones				
				1	2	3	4	5
Test 1: saque								
Test 2: remate								
Test 3: bloqueo								
Evaluación criterial:								

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Utilizaremos la reproducción de modelos a través del **estilo directo** para enseñar todos aquellos gestos técnicos nuevos, y en la explicación de los conceptos teóricos. Para trabajar la combinación de ejercicios en formas jugadas utilizaremos la **asignación de tareas**, y a la hora de realizar los ejercicios del Cuaderno de trabajo del alumno.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Individualmente en la realización de los tests y pruebas prácticas. Utilizaremos una organización *por parejas* y en *pequeños grupos* durante la práctica de los ejercicios de clase.

MOTIVACIÓN

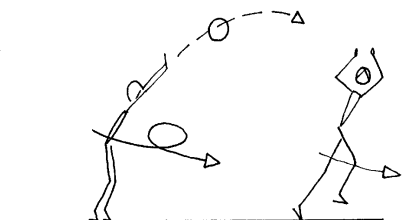
Es necesario mantener en todo momento la motivación de los alumnos para asegurar un buen clima de trabajo mediante actividades que impliquen competición. Los contenidos teóricos se combinarán con los prácticos para una mayor asimilación de los mismos.

En caso de que surjan dificultades con algunos alumnos, proponemos una serie de actividades y ejercicios en el siguiente apartado, con una progresión más lenta, favoreciendo la asimilación de los contenidos procedimentales. Por el contrario, para aquellos alumnos con una capacidad de aprendizaje superior, proponemos también una serie de ejercicios de mayor dificultad. Se pueden encargar tareas alternativas que no perturban el curso normal de la clase, sino que lo facilitan, como por ejemplo dar responsabilidades al alumno dentro de su grupo de trabajo, hacer correcciones, ayudas, servir de modelo, distribuir y organizar al grupo, etc.

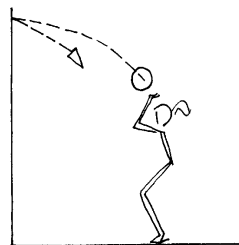
ELABORA TU SESIÓN

Pase de dedos, de forma individual

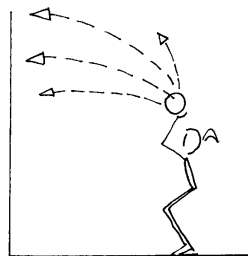
1. Desplazarse realizando toques de dedos. Hacer tareas alternativas como: dar medio giro, giro entero, tocar el suelo, dar palmadas, alternar pases altos y bajos, agacharse...



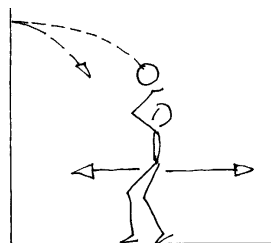
2. Pases contra la pared y autopases.



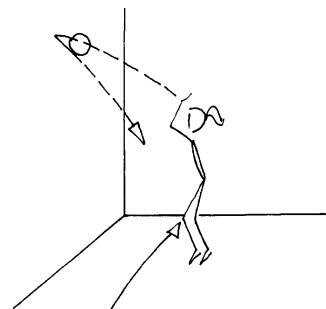
3. Pases a la pared, altos y bajos.



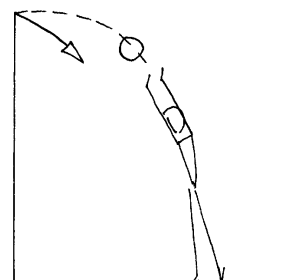
4. Pases a la pared, alejándose y aproximándose de modo alternativo.



5. Igual que el anterior, pero con desplazamiento lateral.

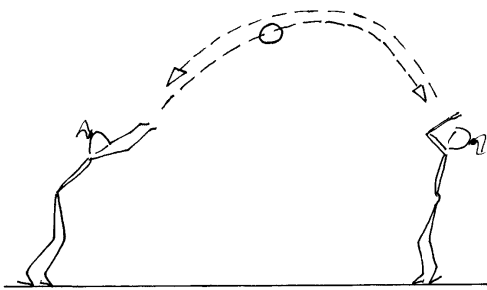


- 6*. Pases a la pared colocado lateralmente, para trabajar el pase colocación de lado.

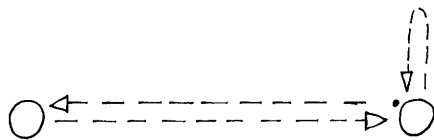


Pase de dedos por parejas

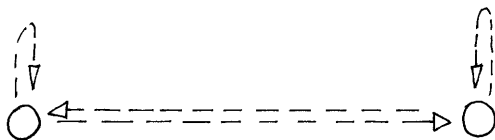
7. Por parejas, uno lanza el balón y el otro lo devuelve con un pase normal. Distancia 2 m.



8. Pase al compañero que realiza un pase de control, o autopase, y lo devuelve.



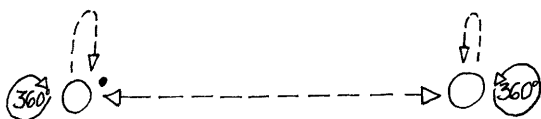
9. Igual que el anterior, pero realizando ambos el autopase.



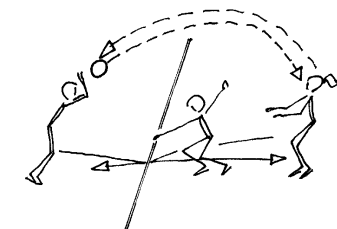
- 10*. Igual que el ejercicio anterior, pero realizando tres autopases.



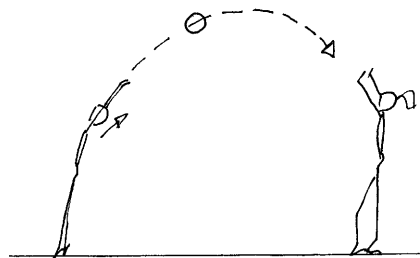
11. De la misma manera que el ejercicio número 10, pero al realizar los tres autopases deberán girar 360° antes de pasar al compañero/a, en un sentido u otro alternativamente.



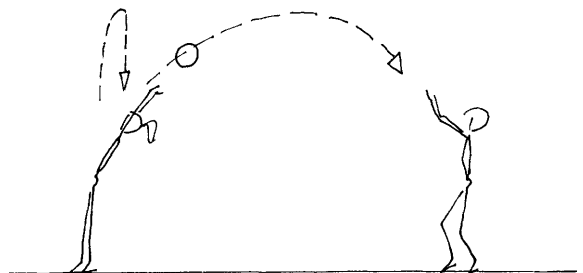
12. Separados 4 m por una línea, pasar al compañero y tocar la línea inmediatamente. Prepararse de nuevo para recibir el pase. Pase de control o autopase antes de devolver.



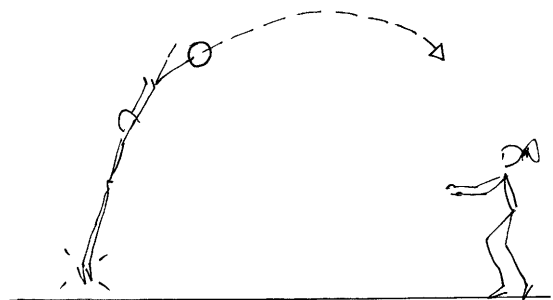
- 13*. Pase de espaldas. Buena colocación de pies. Extensión de los hombros atrás procurando que el pase tenga la dirección correcta.



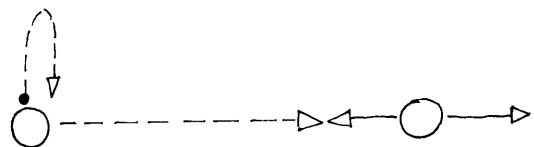
- 14*. El mismo ejercicio que el anterior, pero realizando un pase de control (auto-pase) antes de enviar al compañero.



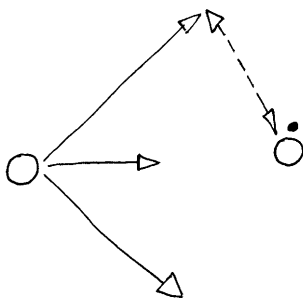
- 15*. Pase en «suspensión». Cuidar de que el pase sea en el momento más alto y no mientras cae.



16. Pase con desplazamiento atrás y adelante. Un jugador fijo, y otro móvil. El que se desplaza hace un pase normal adelante, el fijo efectúa un pase de control y pase adelante. Cambio cada cierto tiempo.

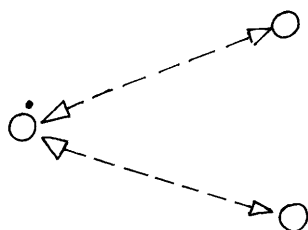


17. Pase con desplazamiento libre. Un jugador fijo. Otro en desplazamiento deberá atender a todos los balones que le mandan con un pase normal hacia delante. Cambio de posición cada cierto tiempo.

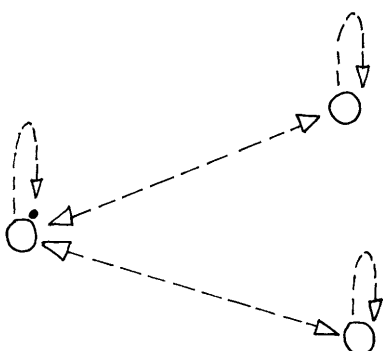


Pase de dedos por tríos

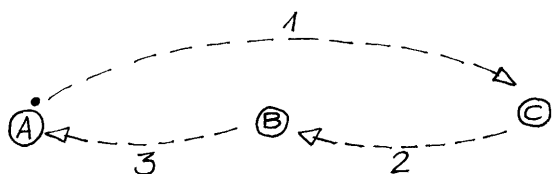
18. Uno enfrente de los otros dos, pasando a ambos. Cada cierto tiempo, cambio de posiciones.



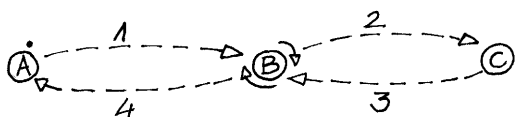
19. Igual que el ejercicio anterior, pero con realización previa de un autopase.



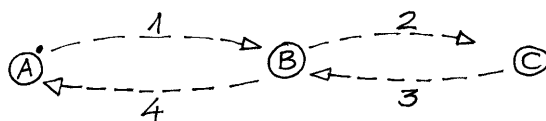
20. Pase de dedos por tríos con diferentes trayectorias. Cambio de posiciones cada cierto tiempo.



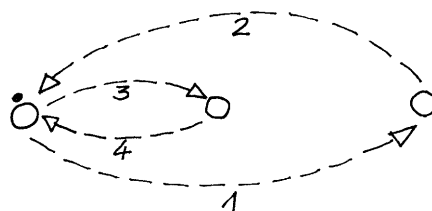
21. Pase de dedos con trayectorias iguales en línea recta. B ha de ir girándose hacia C o hacia A.



- 22*. Idem que el ejercicio anterior, pero B no gira, sino que una vez realiza el pase hacia delante, y otro, hacia atrás.

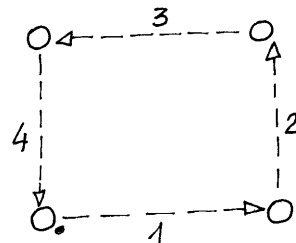


23. Combinación de pases largos con cortos. Cada cierto tiempo se cambian las posiciones.

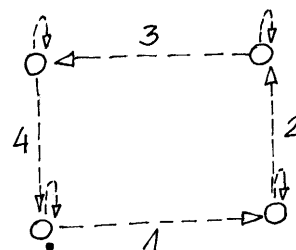


Pase de dedos por grupos de cuatro

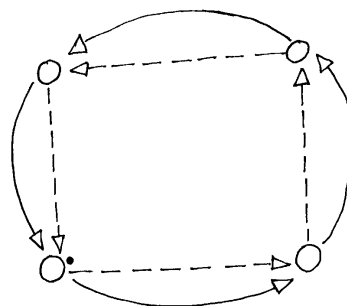
24. Realizar pases normales de dedos; antes de pasar los alumnos/as deben mirar al compañero que recibe. Procurar que el balón vaya al lugar más exacto posible.



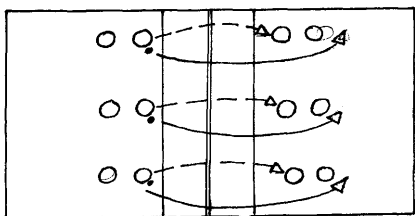
25. Igual que el ejercicio anterior, pero realizando un autopase previo al pase.



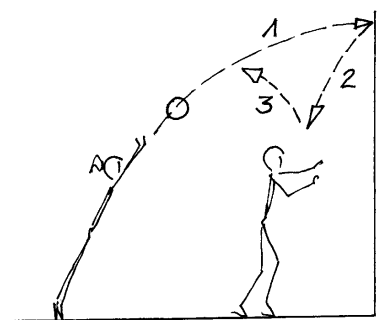
26. De igual manera que el ejercicio 24, pero con cambio de posición en dirección a donde realiza el pase.



27. Realizar pases de dedos en la red, cambiando de posición al final de la fila contraria.

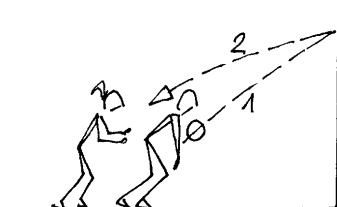


28. Trabajo de pase hacia atrás. El alumno/a más atrasado golpea contra la pared. El alumno/a adelantado pasa al compañero/a de atrás con un pase hacia atrás. Cada cierto tiempo cambio de papeles.

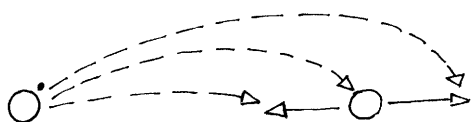


Pase de antebrazos por parejas

29. Por parejas, contra la pared, realizar pase de antebrazos.

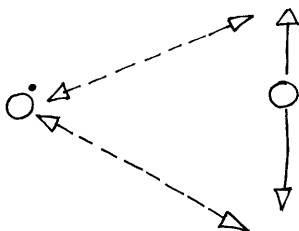


30. Por parejas, uno frente al otro, hacer pases de antebrazos cortos y largos, desplazando hacia delante y hacia atrás al compañero/a. Uno fijo, el otro se desplaza. Cada cierto tiempo cambio de papeles.



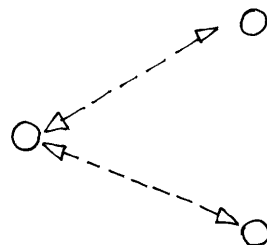
31. Igual que el ejercicio anterior, pero los dos a la vez.

32. Uno fijo lanza balones hacia la derecha e izquierda indistintamente, desplazando de modo lateral al compañero/a. Cada cierto tiempo cambio de papeles.

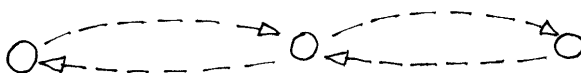


Pase de antebrazos por tríos

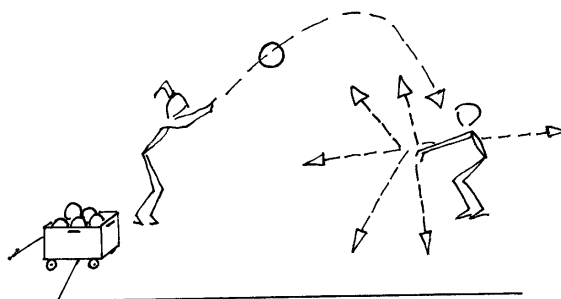
33. Uno enfrente a los otros dos, que le devuelven balones. Cada cierto tiempo cambio de posiciones.



- 34*. En línea recta, el del medio realizará un pase de antebrazos hacia atrás, girándose cada vez que recibe un pase.

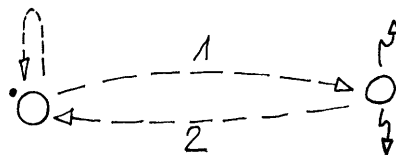


35. Un alumno/a se coloca dispuesto a defender el mayor número posible de balones lanzados por el profesor/a durante un minuto. Los balones se lanzarán hacia delante y detrás, derecha o izquierda.

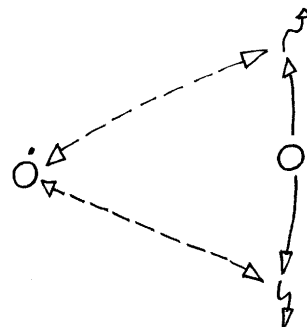


Caídas

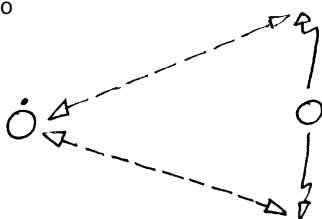
36. Pase normal o lateral, con caída lateral a derecha e izquierda antes de recibir de nuevo el balón. Mientras se realiza la caída, el compañero/a hace un autopase. Cada cierto tiempo, cambio de papeles.



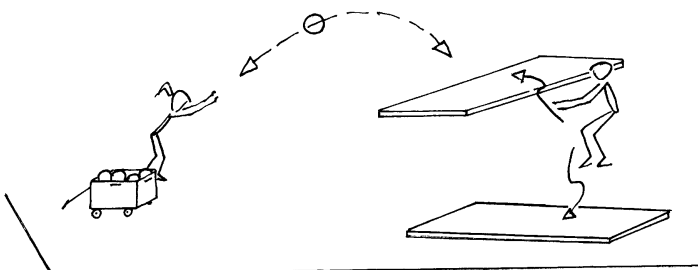
37. Por parejas, uno fijo lanza balones bombeados hacia derecha o izquierda para que el compañero/a los toque y, posteriormente, hace una caída lateral. Cada cierto tiempo, cambiar de papeles.



38*. Igual que el ejercicio anterior, pero los balones no van tan bombeados y la caída lateral es necesaria para poder interceptar el balón.



39. Por parejas, con colchonetas a los lados. El que envía los balones está fijo, lanzándolos con trayectoria fácil. El compañero/a los coge y después cae lateralmente a la colchoneta.

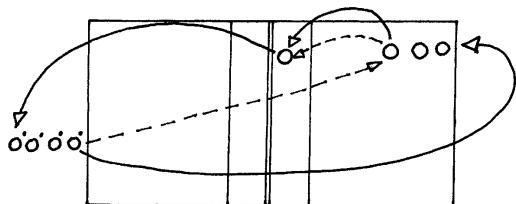


40. Desde una posición de cucullas, caída en plancha golpeando balones bajos que vienen botando.



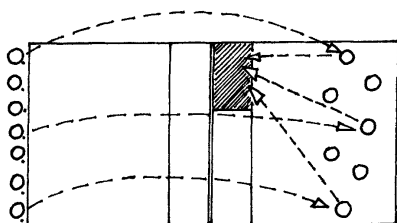
Saque combinado con otras acciones

41. Saque de tenis a zona 1, de recepción al colocador, que tomará el balón y sacará. Ir rotando.



42. Igual que el ejercicio anterior, pero con saque lateral.

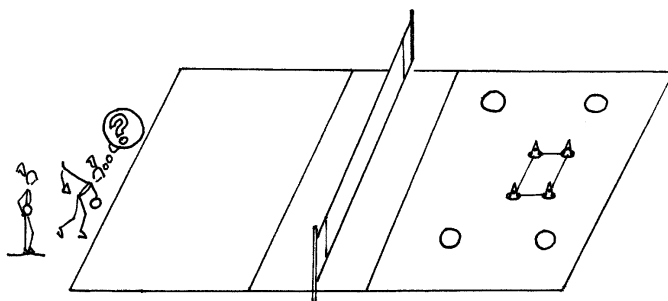
43. Por grupos, uno saca, y el otro recibe en una determinada zona. Cada cierto tiempo, cambiar de papeles.



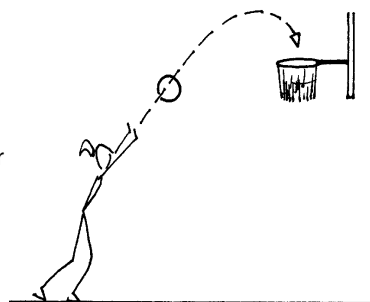
44. Se puede bajar o eliminar la red, para los alumnos que no pueden pasarla con un saque.

45. Ejercicios de puntería, con cualquier tipo de saque, utilizando aros o compañeros distribuidos por todo el campo.

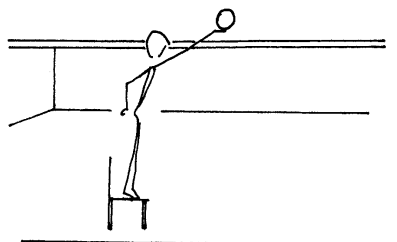
46. Igual que el ejercicio anterior, pero sin red o disminuyendo su altura.



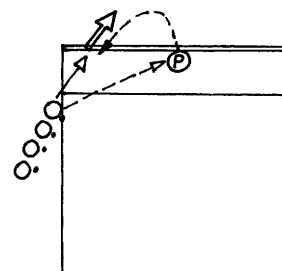
47. De forma individual, con diferentes tipos de saques, variando la distancia, intentar meter el balón en una canasta.



48. El profesor subido en una silla sujeta el balón a una altura por encima de la red para que los alumnos/as golpeen rematando el balón.

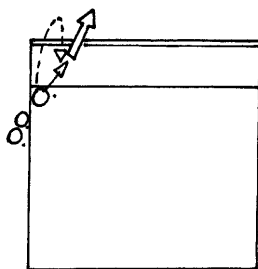


49. El profesor/a lanza balones hacia arriba cerca de la red, y los alumnos/as inician la carrera e intentan rematar por la zona 4. Van a buscar el balón y vuelven a la fila.

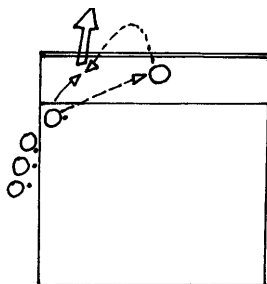


50. Igual que el ejercicio anterior, pero rematando por la zona 2.

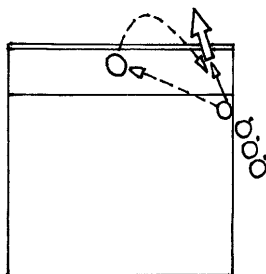
51. De la misma manera que el ejercicio 49, pero es el propio alumno/a quien lanza el balón hacia arriba para ser rematado.



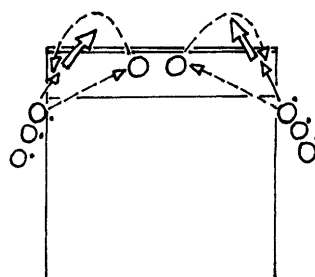
52. Por la zona 4, una fila de alumnos/as. Se pasa el balón al colocador (situado en el medio), quien mediante un pase-colocación lo envía a la zona 4 para que el que lo ha pasado entre a rematar.



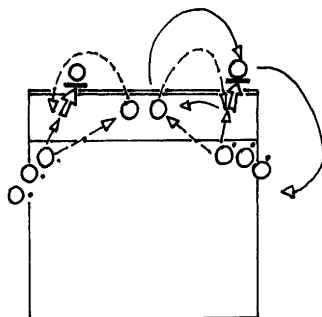
53. Igual que el ejercicio anterior, pero por la zona 2.



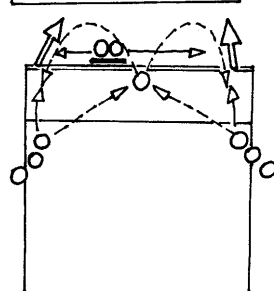
54. Como los ejercicios 52 y 53, simultáneamente con dos colocadores.



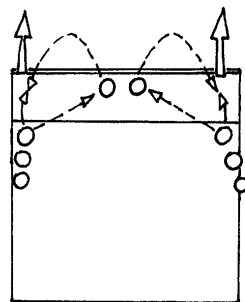
55*. Igual que el ejercicio anterior, pero con un jugador que tras bloquear pasará a rematar, y el rematador a colocador, siendo éste, el que bloqueará.



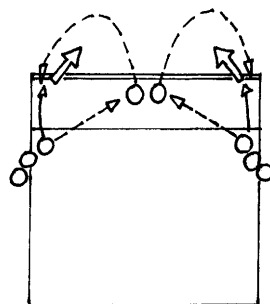
56. Un sólo colocador en la zona 3. Dos filas para rematar en las zona 2 y 4. Dos bloqueadores. Dependiendo de dónde se realice la colocación rematará uno u otro jugador, obligando al colocador a desplazarse.



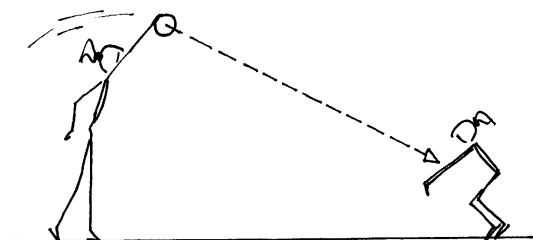
57*. Un colocador en la zona 3, impulsará el balón a la zona 4 para que los rematadores lo toquen en línea.



58*. Igual que el ejercicio anterior, pero el remate se ha de hacer en diagonal.



59. Por parejas, ejercicio de remate y defensa sin red. Cada cierto tiempo se cambian los papeles. El rematador coge el balón, realiza un autopase y remata.

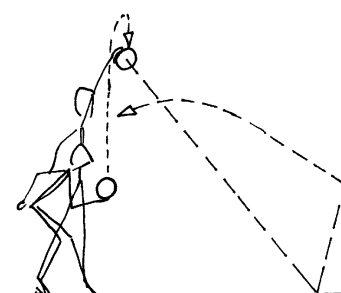


60. Igual que el anterior, pero seguido, sin realizar autopases.

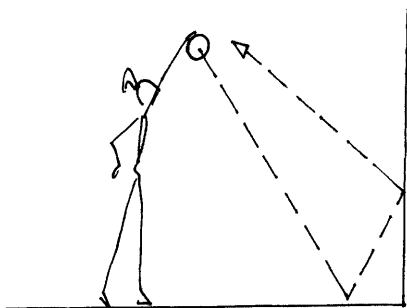
61. Individualmente, el alumno/a lanza el balón y con la palma de la mano intenta interceptarlo en el punto más alto de su trayectoria.



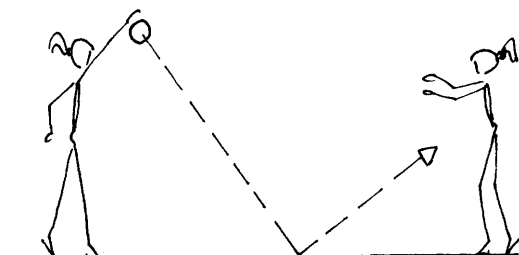
62. Individualmente, el alumno/a lanza el balón y remata contra el suelo, cerca de la pared para que rebote en ésta. La acción se repite.



63. Igual que el ejercicio anterior, pero se remata directamente del rebote de la pared.



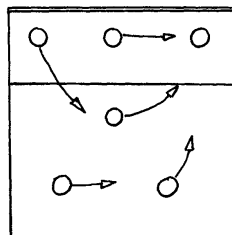
64. Por parejas, autopase y rematar contra el suelo; el compañero lo recoge y hace lo mismo.



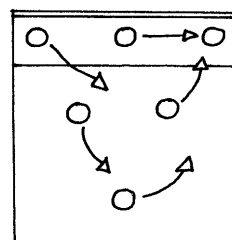
65. Realizar un partido 4×4 en mitad de campo.
66. Realizar un partido 6×6 .
67. Realizar un partido 4×4 en mitad de campo, pero modificaremos la altura de la red:
a) más alta de lo normal.
b) más baja de lo normal.
68. Realizar un partido 6×6 igual que en el ejercicio anterior.
69. Realizar un partido 4×4 en mitad de campo, tapando la red como potenciador del factor sorpresivo.
70. Igual que el ejercicio anterior, pero jugando 6×6 .

Ejercicios técnico-tácticos

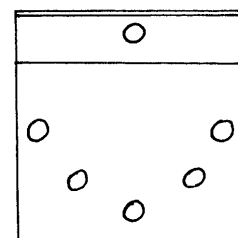
71. Utilización del sistema de juego 3-1-2 con bloqueo doble en zona 2.



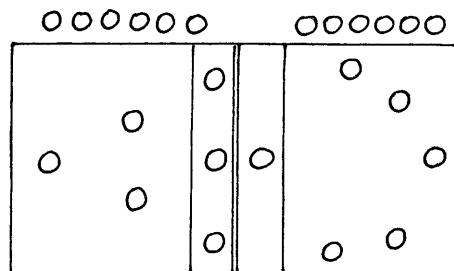
72. Utilización del sistema de juego 3-2-1 con bloqueo doble en zona 2.



73. Realización de formas jugadas en las que un equipo (a) siempre ataca y el otro (b) defiende en semicírculo. Cada cierto tiempo cambio de papeles.



74. En equipos de seis personas, dos juegan. El equipo que pierde el balón abandona el juego.



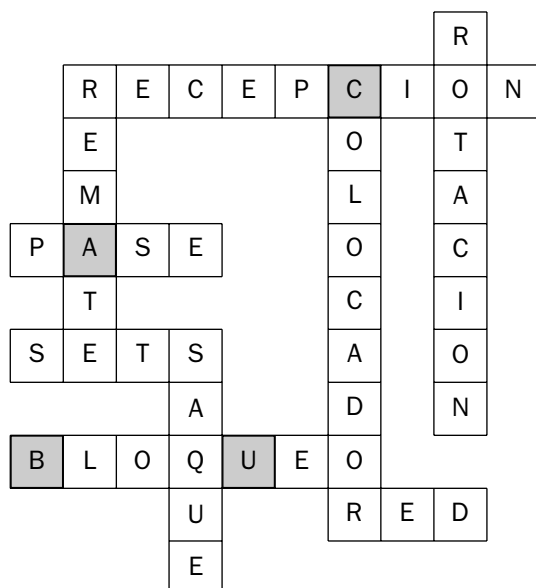
SOLUCIONARIO

1. **¿Te sabes el reglamento? Marca** con un círculo V o F según sea verdadero o falso.

V - F - V - V - F - F - F - V.

2. **Cruzada. Rellena** las casillas con las palabras abajo indicadas. Una vez lo hayas conseguido podrás resolver la clave ordenando las letras de las casillas oscuras.

Clave: ¿Qué país ganó la medalla de oro en Voleibol femenino en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000? : **CUBA**



4. **Ordena**, poniendo un número en cada casilla, las siguientes secuencias del remate y del saque de abajo:
(Ver las secuencias correspondientes del Libro del alumno, pág. 131.)

5. Sistemas de recepción del saque. **Completa** cada gráfica dibujando dentro de ella el lugar donde colocarías a los jugadores cuando el otro equipo vaya a efectuar un saque.

(Ver las gráficas correspondientes en el libro del alumno, págs. 132-133.)

6. Sistemas de ataque y de defensa. **Completa** cada gráfica dibujando dentro de ella el lugar donde colocarías a los jugadores en cada uno de estos sistemas.

(Ver las gráficas correspondientes en el libro del alumno, págs. 132-133.)

7. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- 1 ¿Quién gana un partido de voleibol?
 - a. El equipo que gana tres sets de un total de cinco.
 - b. El equipo que gana dos sets de un total de tres.
 - c. **El equipo que gana tres sets.**
- 2 ¿Cuáles son los sistemas de recepción del saque que puede utilizar un equipo?
 - a. La recepción en 3 - 1 - 2 y la recepción en 3 - 2 - 1.
 - b. La recepción en semicírculo y la recepción en cuadrado.
 - c. **La recepción en W y la recepción en semicírculo.**
- 3 ¿Cómo se llama el sistema de juego que cambia de colocador en la zona 3 en cada rotación?
 - a. **Colocador a turno.**
 - b. Sistema W .
 - c. Sistema con 1 colocador - 5 rematadores.

13

EL FÚTBOL-SALA



I CONTENIDOS

Conceptos

- Reglamento básico.
- Principales gestos técnicos.
 - La conducción de balón.
 - El pase.
 - El control de balón.
 - El regate.
 - El tiro o chut.
- Sistemas de juego (2-2 y 1-2-1).
- Acciones básicas de táctica individual y colectiva de ataque.
- Acciones básicas de táctica individual y colectiva de defensa.

Procedimientos

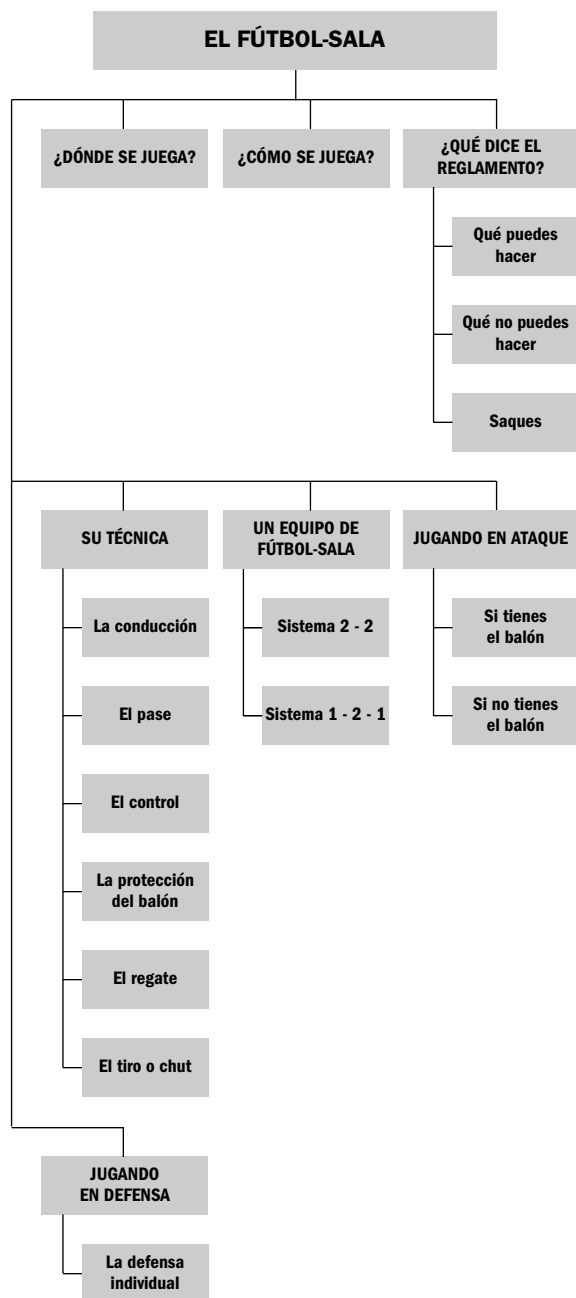
- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.
- Práctica de juegos y ejercicios predeportivos.
- Aplicación progresiva de reglas básicas del fútbol-sala en los juegos predeportivos y ejercicios propuestos.
- Ejecución de los elementos técnicos básicos del fútbol-sala.
- Ejecución de los diferentes saques.
- Ejecución de partidos 1x1, 2x2, 3x3, etc., para la puesta en práctica de los elementos técnicos y tácticos.
- Ejecución del posicionamiento de los jugadores en el 5x5.
- Practicar ejercicios específicos del portero.
- Ejecución de los sistemas de juego del fútbol-sala.
- Ejecución de ejercicios para el aprendizaje de las acciones tácticas básicas.
- Práctica de partidos y competiciones de fútbol-sala.
- Aplicación de las reglas básicas del fútbol-sala en ejercicios y en partidos.

- Ejercicio de la condición física a través de la práctica del fútbol-sala.
- Utilización de medios audiovisuales para complementar el tema: DVD o vídeo.
- Realización de prácticas de arbitraje.
- Ejecución de un calentamiento específico del fútbol-sala.

Actitudes

- Valorar y disfrutar de la práctica del fútbol-sala.
- Valoración de la mejora técnica en base al trabajo y a una actitud positiva.
- Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones para jugar al fútbol-sala.
- Valoración de la mejora de la condición física con la práctica del fútbol-sala.
- Aceptar las reglas del fútbol-sala.
- Aceptar los resultados que se produzcan en la práctica de juegos, ejercicios y partidos.
- Respetar el comportamiento de compañeros y adversarios.
- Aceptar y tolerar los diferentes niveles de rendimiento físico, técnico y táctico que se puedan producir entre los compañeros.
- Cooperación con los compañeros para conseguir objetivos comunes, independientemente del nivel motriz u otras características personales.
- Predisposición y autonomía para asumir las responsabilidades del juego.
- Valorar y concienciar de la importancia del trabajo en equipo.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Disfrutar y divertirse en la práctica del fútbol-sala.
2. Conocer los gestos técnicos y tácticos básicos del fútbol-sala.
3. Ejecutar de forma correcta los gestos técnicos básicos del fútbol-sala.

4. Aplicar los aspectos tácticos de defensa y de ataque tanto en acciones individuales como colectivas.
5. Conocer y aplicar las reglas básicas del fútbol-sala.
6. Aplicar aceptablemente los elementos técnicos y tácticos en partidos.
7. Asumir y coordinar con los compañeros las funciones de cada jugador en la pista, ya sea en ataque o en defensa, y en los diferentes sistemas de juego.
8. Aceptar los resultados que se produzcan tanto en juegos como en partidos.
9. Realizar de forma correcta un calentamiento específico para el fútbol-sala.
10. Cuidar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
11. Ducharse y cambiarse de ropa después de practicar ejercicio físico.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del Libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Utilización de juegos y formas jugadas para el aprendizaje de los gestos técnicos y situaciones reales de partidos.
- Utilización de juegos predeportivos para la iniciación al fútbol-sala.
- Ejercicios para aprender los elementos técnicos del fútbol-sala.
- Ejercicios que combinen diversos elementos técnicos a la vez.
- Práctica de partidos 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 y 5x5 con la sucesiva aplicación de las normas de juego.
- Práctica de ejercicios y partidos 5x5 para el aprendizaje de los diferentes sistemas de juego.
- Actividades para reconocer y utilizar el reglamento básico del fútbol-sala.
- Realización de competiciones a nivel de clase o a nivel de Centro.
- Utilización de diferentes ejercicios en el calentamiento específico del fútbol-sala.
- Visionado de DVD o vídeo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

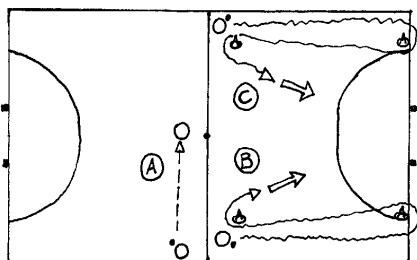
¿Qué evaluamos?

El nivel de ejecución de los elementos técnicos y la capacidad de resolución de las situaciones tácticas de los alumnos antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Los alumnos realizarán partidos de fútbol-sala (2 x 2, 5 x 5) para observar los aspectos tácticos de ataque (desmarque) y de defensa. También un test cuya función es evaluar el grado de habilidad de los elementos técnicos:

- Cinco pases con parada del balón con la planta del pie y cinco pases sin pararlo.
- Conducción con el pie derecho y tiro a portería.
- Conducción con el pie izquierdo y tiro a portería.
- Se tendrá en cuenta el tiempo invertido, para evaluar la velocidad de ejecución de los gestos técnicos.



Criterios de evaluación

- Registraremos en una hoja de observación los resultados de los aspectos técnicos y de los gestos técnicos.

Fútbol-sala					
Evaluación inicial					
Nombre					
Curso Grupo Fecha					
Observaciones	Valoraciones				
	1	2	3	4	5
Técnica: pase					
Técnica: conducción					
Técnica: tiro					
Táctica (defensa): jugador sin balón					
Táctica (defensa): jugador con balón					
Táctica (ataque): desmarque					
Evaluación criterial:					

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno, su progresión y el proceso de enseñanza-aprendizaje que utilizamos.

¿Cómo evaluamos?

- Observación de las diferentes actividades realizadas en clase a lo largo de todo el proceso según la hoja procedimental. Nos servirán para detectar el aprendizaje de nuestros alumnos y comprobar la eficacia del método utilizado. También nos ayudarán a presentar las correspondientes actividades de refuerzo o de ampliación para aquellos alumnos que lo necesiten.
- Proponer a los alumnos que efectúen los ejercicios del Cuaderno de trabajo.
- Preguntar al inicio de la clase, durante la ejecución de las actividades o al final, los conceptos que trabajan en clase:
 - ¿Cuál es la parte del pie que más se utiliza para controlar el balón?
 - ¿Con qué parte del pie debemos tocar el balón para imprimir mayor velocidad en un tiro?
 - ¿Debemos mirar el balón mientras lo vamos conduciendo?

Criterios de evaluación

- Valoración de las anotaciones que ha hecho el profesor en el modelo propuesto en el anexo, de todas aquellas actividades observadas que más le interesen para analizar el progreso del alumno.
- Corrección y valoración de los ejercicios propuestos en el Cuaderno del alumno, del examen escrito conceptual y de las preguntas orales al grupo.
- Registrar diariamente los aspectos actitudinales con los modelos propuestos de las hojas de observación 1 y 2.

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El nivel alcanzado por los alumnos y la consecución de los objetivos propuestos.

¿Cómo evaluamos?

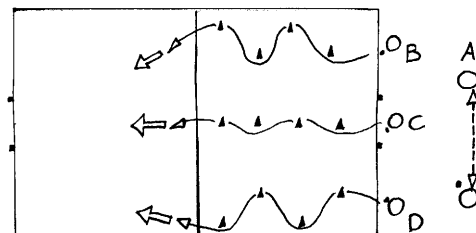
Mediante pruebas específicas a nivel procedimental, conceptual y actitudinal.

- Procedimientos
 - Aspectos técnicos: proponemos el siguiente test para evaluar las habilidades específicas:
 - Efectuar veinte pases: cinco pases con cada pie, parando el balón con la planta del pie y cinco más con cada pie, sin pararlo.

- Conducción con el pie derecho, regateando los obstáculos y tiro con el mismo pie.
- Conducción tocando el balón con los dos pies de forma alternativa, uno detrás de otro, y tiro.
- Conducción con el pie izquierdo, regateando los obstáculos, y tiro con el mismo pie.

Se valorará el tiempo invertido en realizar el test para evaluar la velocidad de ejecución.

También, los alumnos efectuarán el máximo número de toques al balón, sin que este toque el suelo, para evaluar el dominio del balón.



Aspectos tácticos: observación de la situación de juego de 3x3.

Ataque: utilizar el concepto de las fintas y los cortes.

Defensa: practicar la defensa individual, situándose correctamente respecto al adversario con y sin balón y también otros tipos de defensa que el profesor crea oportunos.

Fútbol-sala		Evaluación sumativa				
Nombre						
Curso		Grupo		Fecha		
Observaciones		Valoraciones				
		1	2	3	4	5
Técnica: pase						
Técnica: conducción y toques						
Técnica: tiro						
Táctica (defensa): jugador sin balón						
Táctica (defensa): jugador con balón						
Táctica (ataque): cortes						
Evaluación criterial:						

- Conceptos
 - Realización de una prueba conceptual.
- Actitudes
 - Evaluación de los contenidos actitudinales con la valoración de las hojas de observación 1 y 2 utilizadas a lo largo de todo el proceso (anexo).

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de los registros procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (conceptual, procedimental y actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

En el aprendizaje de los elementos técnicos y tácticos del fútbol-sala podemos utilizar varios estilos. El **estilo directo** es mejor aplicarlo en la iniciación para que los alumnos aprendan desde el principio la correcta ejecución de los elementos técnicos (pase, conducción, tiro, control, etc.) El **descubrimiento guiado** es una alternativa válida para “descubrir” nuevos elementos técnicos y tácticos y para la realización de los ejercicios del Cuaderno de trabajo. La **asignación de tareas** se utilizará en la aplicación práctica de ejercicios, actividades, juegos, formas jugadas, circuitos, etc. La **enseñanza recíproca** podemos usarla en sesiones más avanzadas, cuando los alumnos y las alumnas tengan un mayor conocimiento de la ejecución de los elementos técnicos. El que juega debe aceptar las correcciones técnicas de su par e intentar corregirlas.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

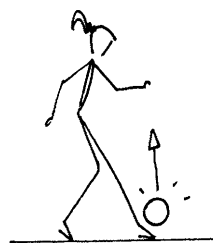
La organización *en parejas* es ideal en las actividades dirigidas al trabajo de los elementos técnicos y en el juego del uno contra uno. Es interesante a nivel educativo por cuanto se incrementa el tiempo de práctica, a diferencia de organizaciones más numerosas, y porque puede usarse la enseñanza recíproca. En las actividades destinadas al trabajo de los aspectos tácticos en equipo y a la aplicación de partidos la organización debe ser *en grupos* de cuatro a seis alumnos.

MOTIVACIÓN

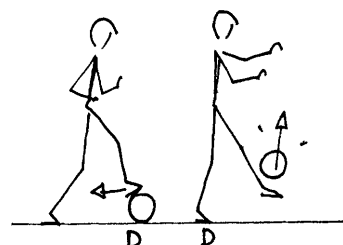
El elemento motivador más importante es el partido; pero, las otras actividades debemos presentarlas en forma de juego, tanto en parejas como en grupos, para que las clases sean amenas y divertidas. También es importante buscar nuevos ejercicios y actividades para no caer en la rutina. A los alumnos con dificultades de aprendizaje debemos motivarles siguiendo más de cerca su evolución, corrigiendo sus errores, reforzándolos positivamente a menudo y presentándoles ejercicios de refuerzo en sintonía con su nivel de ejecución motriz.

ELABORA TU SESIÓN

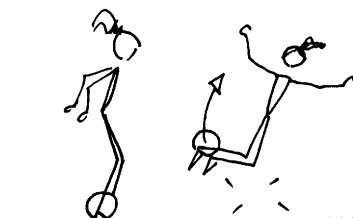
1. Elevar el balón con diversas superficies de contacto: empeine, interior, exterior.



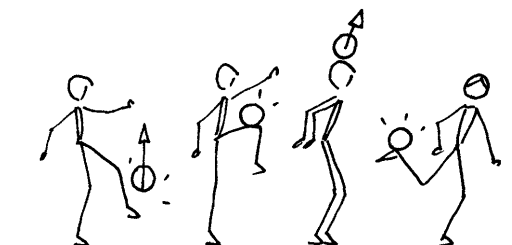
2. Elevar el balón con el empeine de un pie, después de ser arrastrado por la planta del otro.



- 3.* Elevar el balón por la espalda, después de levantarlo saltando con los dos pies.

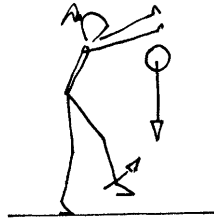


4. Realizar repetidos toques al balón sin que caiga al suelo con todas las superficies de contacto: empeine, rodilla, cabeza, interior, exterior.

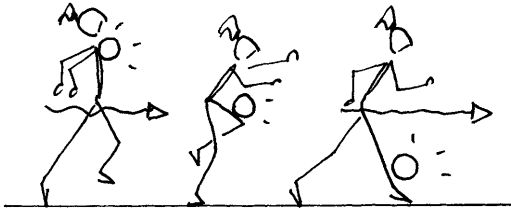


- 5.* Igual que el ejercicio anterior, pero cambiando en cada toque la superficie utilizada.

6. Coger y lanzar la pelota con las manos después de cada toque.



- 7.* Ejecutar toques al balón, andando o corriendo.

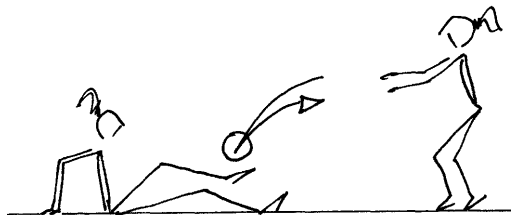


8. Practicar el ejercicio 6, andando.

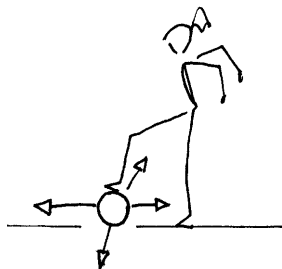
- 9.* Dar toques al balón, sentados en el suelo, con las superficies que sea posible.



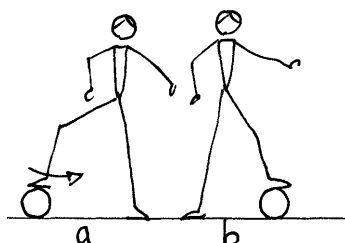
10. Sentados en el suelo, recibir el balón lanzado por un compañero con las manos, y devolverlo con un golpeo, practicando diversas superficies.



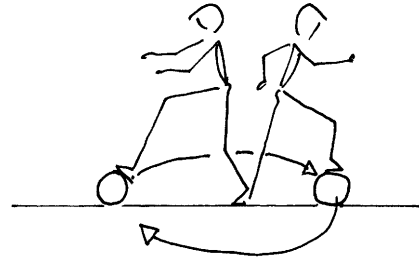
11. Arrastrar el balón en todas las direcciones posibles con la planta del pie.



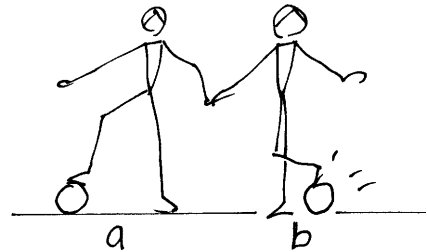
12. Igual que el ejercicio anterior, pasándose el balón de un pie a otro.



13. Realizar un giro de 360° sobre un pie, desplazando el balón con la planta del otro pie.



14. Hacer un autopase llevando el balón por detrás de la espalda.



15. Elevar el balón y controlarlo con todas las superficies de contacto.

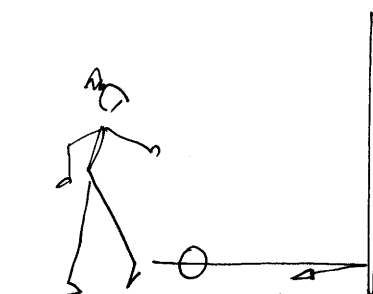


16. Lanzar el balón con las dos manos en lugar de elevarlo con el pie.

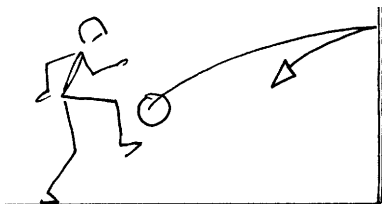
17. Elevar el balón con el empeine y mantenerlo en equilibrio sobre él.



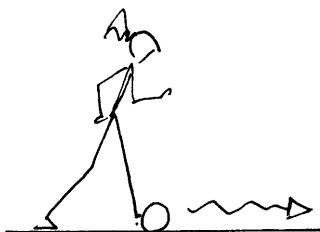
18. Efectuar golpeos al balón contra una pared con todas las superficies: puntera, interior, exterior, tacón, empeine.



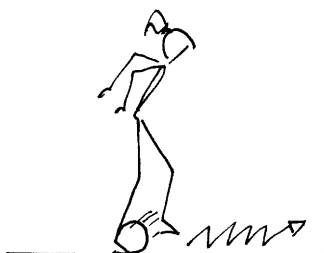
19* Igual que el ejercicio anterior, pero sin que el balón toque el suelo.



20. Conducir el balón con un pie, tocándolo sólo con el interior; sólo con el exterior, y combinando ambas superficies de contacto.



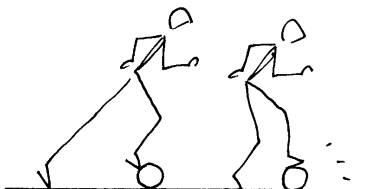
21. Conducir el balón, utilizando el interior de los dos pies.



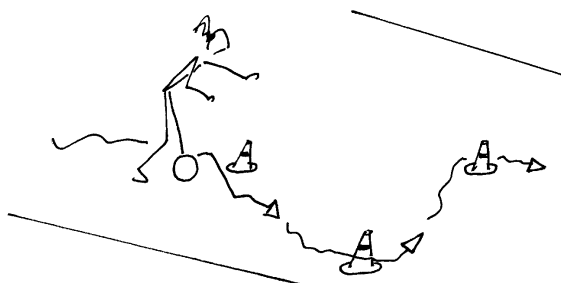
22. Conducir el balón con la planta de un pie.



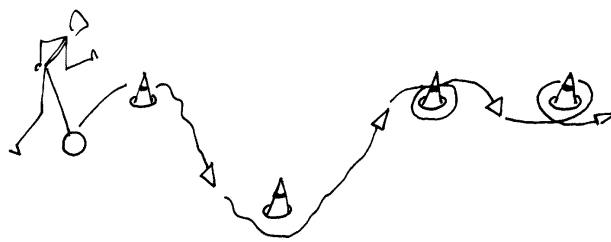
23. Conducir el balón a máxima velocidad y hacer paradas bruscas, pisándolo con la planta.



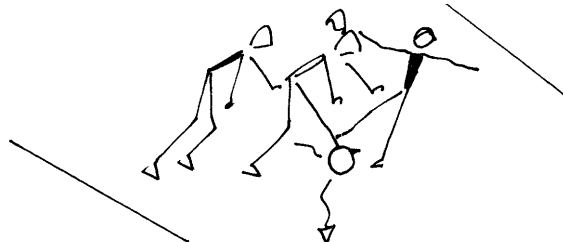
24. Superar obstáculos colocados en diferente distribución sobre la pista, utilizando todas las superficies de contacto.



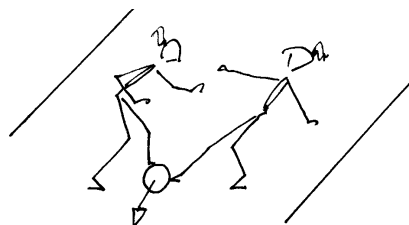
25. Igual que el ejercicio anterior, pero haciendo medio giro y giro completo alrededor del cuerpo.



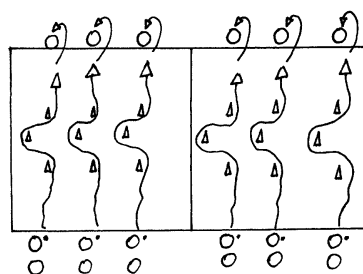
26* Por tríos, dos intentan quitar el balón al compañero o compañera que se desplaza conduciendo el balón.



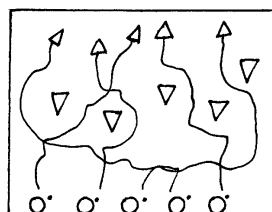
27. Jugar 1 x 1 a quitarse el balón, tocándolo con los dos pies o con uno sólo.



28. Por tríos, hacer carreras de relevos superando los obstáculos.

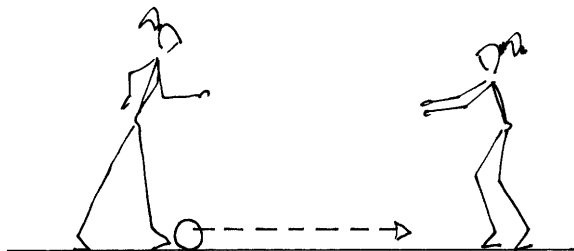


29. Todos los jugadores y las jugadoras en posesión de un balón intentarán cruzar la pista evitando que los demás se lo quiten.

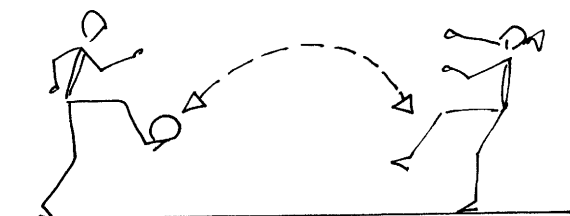


30* Realizar el ejercicio anterior utilizando un sólo pie.

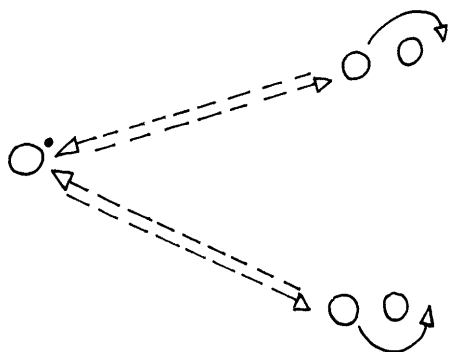
31. Por parejas, hacer pases con el interior, el exterior, la puntera y el empeine.



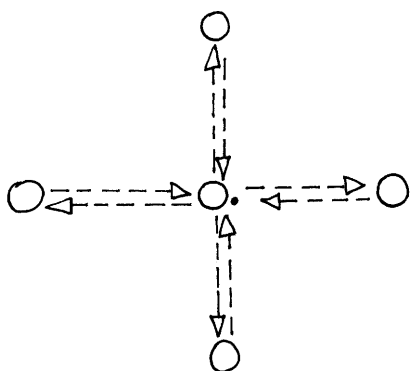
32* Igual que el ejercicio anterior, pero sin que el balón toque el suelo.



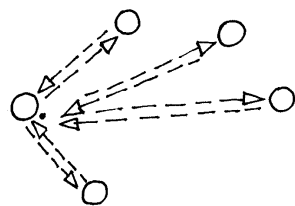
33. En grupos de cinco, dos parejas hacen pases, alternativamente, sobre un alumno o una alumna.



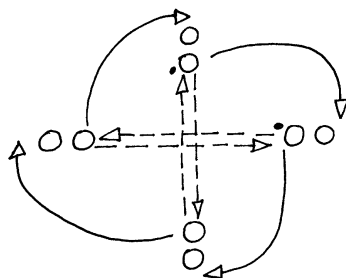
34. Cuatro se colocan haciendo un círculo y pasan el balón al quinto, que se encuentra en el centro, y devuelve a cada uno de ellos o ellas el pase.



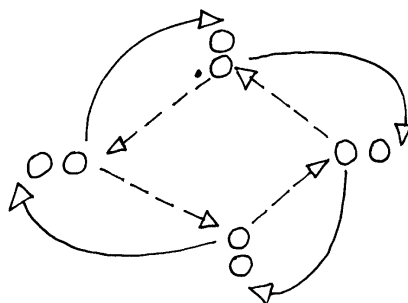
35. En grupos de cinco, cuatro se colocan en diferentes distancias respecto a uno o una, que recibe el pase y lo devuelve.



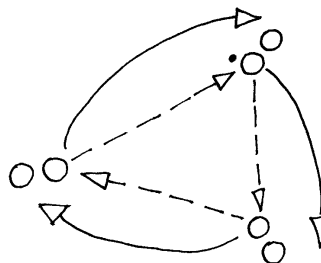
36. En grupos de ocho, se colocan cuatro parejas formando un cuadrado, de manera que se intercambian pases entre dos parejas.



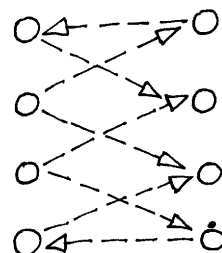
37. Distribución como en el ejercicio anterior, pero pasando el balón en un sentido u otro alrededor del cuadrado.



38. En grupos de seis, se organizan formando un triángulo en parejas y ejecutan pases entre sí.

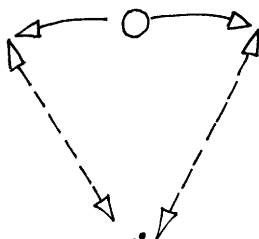


39. En grupos de ocho, se hacen dos filas de cuatro alumnos o alumnas. Pasan el balón al compañero o compañera de la fila de enfrente.

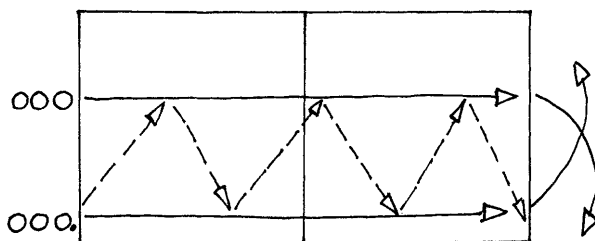


40.* Igual que el ejercicio anterior, pero con dos o tres balones a la vez.

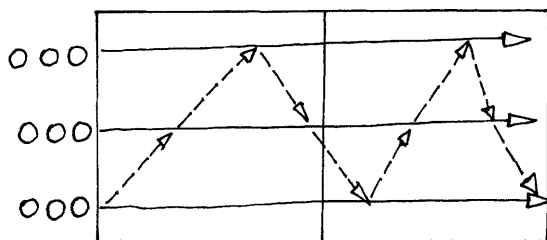
41. Por parejas, pasar el balón en distintas direcciones, observando hacia dónde se desplaza para enviar el pase.



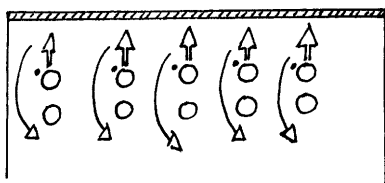
42. Por parejas, pasarse el balón recorriendo toda la pista.



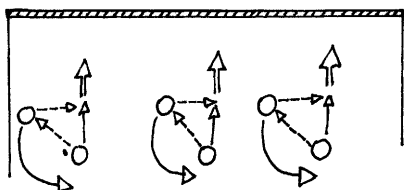
43. En grupos de tres, realizar el ejercicio anterior.



44. Por parejas, practicar el tiro contra una pared con la punta, el interior y el exterior. A falta de pared, puede hacerse el ejercicio colocándose los alumnos a una distancia de hasta 20 m (ancho del campo).



45. Realizar el ejercicio anterior después de pasar el balón y de recibir un pase.

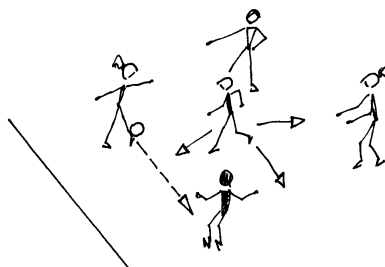


46. Tirar después de recibir el pase.

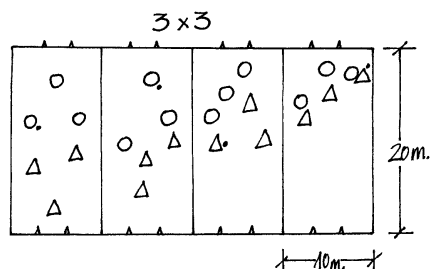
47. Conducir el balón driblando los obstáculos y tirar a portería.



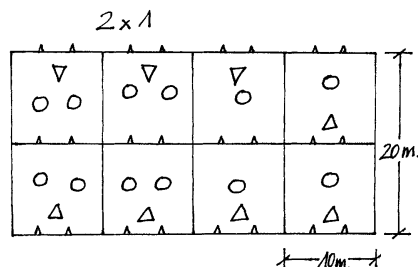
48. En grupos de cuatro, cinco o seis jugar al «rondo». Consiste en pasarse el balón sin que lo toque ninguno de los alumnos o las alumnas (uno, dos o tres según el nivel técnico). Si eso ocurre, se intercambian los papeles. En función del nivel de los alumnos, el profesor o la profesora puede permitir uno o varios toques para pasar el balón.



49. Jugar 3 x 3 haciendo campos de 20 x 10 m.



50. Jugar 2 x 1 y 1 x 1 en campos de 10 x 10 m.



Los ejercicios de pases y tiro pueden practicarse con la superficie de contacto del pie que el profesor o la profesora decidan con el objetivo de que todos los alumnos y las alumnas experimenten estas técnicas en diferentes situaciones. Otras veces, puede ser interesante dejar que lo hagan a su voluntad para que ellos y ellas descubran las diferentes formas que existen de golpear al balón.

SOLUCIONARIO

2. Subraya el error que existe en cada frase y **escribe** tu mismo al lado la respuesta correcta.

- El balonmano es un deporte individual.
→ *colectivo*
- Un partido tiene una duración de dos partes de 25 minutos de tiempo real → *20 minutos*
- En la pista juegan 6 jugadores (5 más el portero) → *5 jugadores (4 más el portero)*
- Al jugador que se le enseña la tarjeta roja es expulsado → *tarjeta azul*
- A la quinta falta acumulativa del equipo los tiros libres se lanzan de doble penalti → *sexta falta*
- Si el portero tarda más de 5 segundos en sacar de meta se comete falta personal → *4 segundos*
- Zancadillear a un contrario es una falta personal y se castiga con un tiro libre → *falta técnica*

3. Escribe debajo de cada dibujo la acción técnica que está realizando cada jugador.

1. Tiro con el empeine; 2. Conducción de balón; 3. Control de balón; 4. Finta de recepción; 5. Protección de balón.

5. Completa cada frase con la palabra que falta y luego búscalas en la **Sopa de letras**.

Portero; amonestación; conducción; control; regate; acumulativa; barrera; cierre; triángulo.



7. Sistemas de juego. Completa cada gráfica dibujando dentro de ellas el lugar donde colocarías a los jugadores.
(Ver las gráficas correspondientes en el libro del alumno, págs. 142-143.)

6. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- ¿Cuándo se comete una falta técnica, se apunta también una falta acumulativa?
 - No. Solamente se apunta cuando se comete una falta personal o una falta de disciplina.
 - Sí. Pero solamente cuando se enseña tarjeta amarilla a un jugador.
 - Sí. Y a la sexta falta acumulativa se puede lanzar desde el punto de doble penalti.**
- ¿Cuáles son los sistemas de juego que puede utilizar un equipo de fútbol-sala?
 - Sistema 3 – 2 y sistema 2 – 1 – 2.
 - Sistema 2 – 2 y sistema 1 – 2 – 1.**
 - Sistema individual y sistema 3 – 2.
- Si tu equipo está atacando y tú no tienes el balón ¿Qué acciones puedes realizar para desmarcarte de tu defensor y poder recibir el balón?
 - Hacer fintas de recepción y cortes para liberarme del defensa.**
 - Ponerme siempre en triángulo respecto al defensa y el balón.
 - Regresar hacia atrás, hacia mi portería para librarme del defensa.

14

LOS JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

CONTENIDOS

Conceptos

- Concepto y características de los juegos y deportes alternativos.
- Referencias históricas del frisbee, la indiaca y los zancos.
- Modalidades de juego de la indiaca (recreativa, competitiva o shuttleball).
- Modalidades de juego del frisbee (individual y ultimate).
- El prebéisbol. Normas del juego.
- Modalidades de juego de las palas (pases, contra la pared, juego directo).
- El fut-voley. Normas generales.
- Las diversas posibilidades para la construcción de unos zancos.
- Los juegos malabares. Diferentes posibilidades.
- Reglas y normas básicas de los deportes trabajados en clase.

Procedimientos

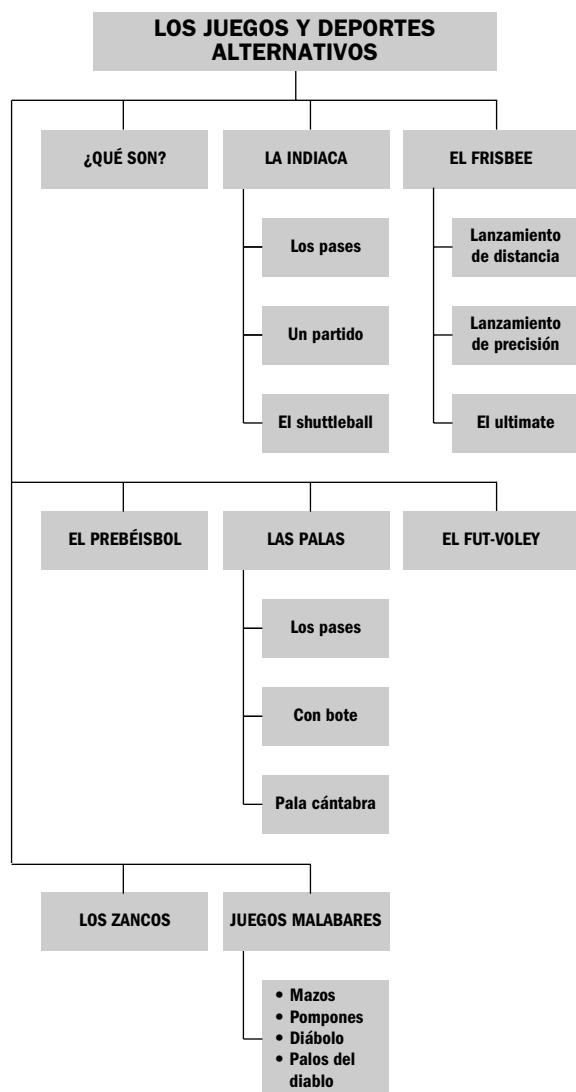
- Explicación de los conceptos teóricos relacionados con el tema.
- Experimentación de diferentes formas de vuelo del frisbee.
- Ejecución de los diferentes tipos de lanzamientos y pases.
- Realización de todas las formas posibles de golpear y lanzar la indiaca.
- Experimentación de las diferentes formas de desplazamiento a diferentes alturas con los zancos.
- Ejecución de los diferentes gestos técnicos del prebéisbol: batear, correr las bases, coger la pelota, lanzar, etc.
- Práctica de diferentes juegos de palas.
- Práctica de fut-voley.
- Construcción de zancos con latas y cuerdas (opcional).

- Experimentación de la práctica con zancos.
- Experimentación de diferentes posibilidades de juegos malabares.
- Aplicación de las reglas básicas en juegos predeportivos y partidos.
- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.

Actitudes

- Aceptación de los propios límites personales a partir de los distintos niveles de coordinación de los diferentes implementos y ante las nuevas actividades propuestas.
- Capacidad de transferencia entre las diferentes prácticas deportivas, de las conocidas y las que de nuevo se proponen.
- Aceptación de los resultados del juego.
- Respeto hacia el comportamiento del resto de compañeros y compañeras y de los adversarios.
- Valoración positiva de las actividades físicas alternativas.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse después de la actividad física.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Ejecutar la técnica básica de cada uno de estos deportes aisladamente y su situación de juego.
2. Aplicar diferentes recursos a nuevas situaciones de juego.
3. Situar correctamente en el terreno de juego en acciones de ataque y defensa.
4. Conocer y aceptar las reglas y normas de juego.
5. Aceptar el comportamiento de los participantes en el juego y los resultados del partido.
6. Ducharse después de la clase de Educación Física.
7. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Ejercicios de lanzamiento libre del frisbee: auto-pase, pase entre dos, ida y vuelta, precisión, etc.
- Práctica de diferentes juegos con frisbee: pases, ultimate...
- Ejercicios individuales de diferentes formas de golpear la indiaca utilizando diferentes partes del cuerpo: dorso de la mano, antebrazo, piernas, pie, etc.
- Práctica por parejas de diferentes toques, pases, lanzamientos: planos, altos, cortos, largos y con diferentes superficies corporales.
- Práctica de ejercicios para el aprendizaje del fut-voley.
- Práctica de ejercicios con palas (pases directos, contra la pared, de precisión...).
- Práctica de ejercicios para el aprendizaje del prebéisbol (bateos, recepciones...).
- Construcción de unos zancos de madera.
- Realización de diferentes ejercicios dirigidos a los diferentes desplazamientos que se pueden realizar sobre zancos: por parejas e individual.
- Elaboración y/o recopilación, por parte del alumnado, de otras actividades físicas alternativas.
- Utilización del Libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Visionado de DVD o vídeo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos

El nivel inicial del alumno antes de comenzar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Realización de varios tests individuales en los que podamos valorar el grado de habilidad en relación a los distintos deportes. Un ejemplo podría ser el siguiente:

Actividades alternativas			Evaluación inicial				
Observaciones	Realización		Valoraciones				
	SÍ	NO	1	2	3	4	5
Realiza autopases con el frisbee.							
Realiza golpeos con la indiacá.							
Realiza pases controlados (fut-voley)							
Batea de manera regular la bola en movimiento (prebéisbol)							
Mantiene el equilibrio en los zancos							
<i>Evaluación criterial:</i>							

Criterios de evaluación

El profesor o profesora puede registrar en una ficha individual para cada alumno los resultados de los tests pasados, anotando los resultados

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno/a, así como su progresión, a través de los ejercicios practicados en clase.

¿Cómo evaluamos?

Mediante la observación del trabajo diario realizado en clase y la valoración de respuesta a preguntas orales realizadas al principio o al final de las sesiones, a nivel de todo el grupo en general o individual y de forma aleatoria, para detectar el grado de comprensión de los conceptos.

Criterios de evaluación

- Observación y registro de aspectos como: nivel de ejecución de los ejercicios, participación, interés, colaboración, etc.
- Registro diario de hojas de observación actitudinal 1 y 2.
- Te proponemos este modelo de hoja de observación de las diferentes actividades que pueden realizar los alumnos/as a lo largo de las sesiones. Tú como profesor/a puedes escoger un número determinado de ejercicios -los que consideres más importantes- aunque no pertenezcan todos a una misma sesión y anotar las observaciones realizadas siguiendo este modelo de ficha.
(Véase modelo de hoja procedimental, Anexo.)

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El progreso de los alumnos/as y la consecución de los objetivos previstos.

¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
 - Realización de nuevo de los tests y ejercicios realizados en la evaluación inicial.
- Conceptos
 - Cuestionario de preguntas cortas o tipo test relacionadas con el tema o valoración de los ejercicios del Cuaderno de trabajo del alumno.
- Actitudes
 - Valoración de las hojas de observación actitudinal 1 y 2.

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (procedimental, conceptual y actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Asignación de tareas: en la ejecución de los ejercicios realizados en clase y en la realización de los ejercicios del Cuaderno de trabajo del alumno.

Descubrimiento guiado: en tareas como las de buscar variantes a determinados juegos e incluso en la explicación de las diferentes actividades físicas alternativas.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por el tipo de ejercicios y prácticas que se plantearán a lo largo del trabajo de este tipo de actividades, en mu-

chas de las tareas que se propongan será conveniente distribuir a los alumnos/as por parejas. El criterio será de formar parejas de nivel homogéneo al principio y de nivel heterogéneo casi al final de las sesiones. De esta manera podrán “competir” con compañeros/as de distinto nivel y así aumentar el grado de motivación en clase.

Trabajaremos en grupo o equipos cuando realicemos juegos colectivos o en los partidos propuestos por el profesor o profesora.

MOTIVACIÓN

La motivación de los alumnos y alumnas nos asegurará un buen clima de trabajo en clase. De todas maneras, al tratarse de actividades no habituales, realizadas con material casi siempre desconocido, la motivación del alumnado no debe ser difícil de conseguir.

ELABORA TU SESIÓN

INDIACA

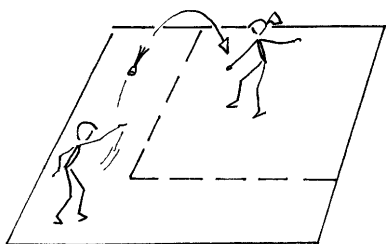
1. Por parejas. Uno realiza golpesos verticales sucesivos con la indiacá sobre la palma de la mano y el compañero/a cuenta el número de toques realizados.

Variantes:

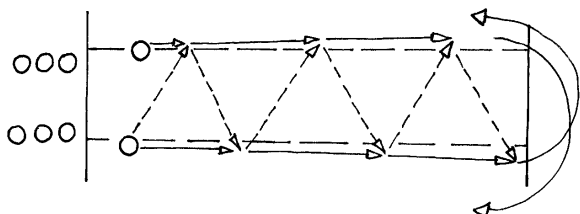
- Con la mano izquierda.
- Con la mano derecha.
- Con ambas manos de forma alternativa.

2. Igual, pero intentando golpear la indiacá con diferentes partes del cuerpo: dorso de la mano, antebrazo, hombro, cabeza, muslo, empeine del pie, etc.

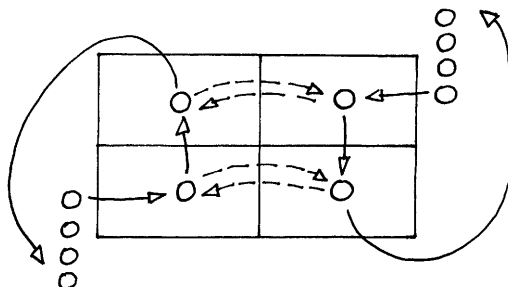
3. De la misma manera, pero se marca un espacio en el suelo, evitando sobrepasarlo.



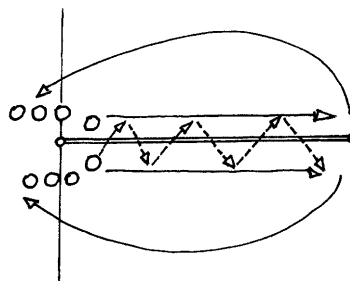
4. Golpear por parejas la indiacá, intentando mantenerse en dos líneas laterales marcadas previamente en el campo.



5. Igual, pero desplazándose en diferentes trayectorias.
6. Por parejas, pasarse la indiacá intentando no salir de nuestro campo.

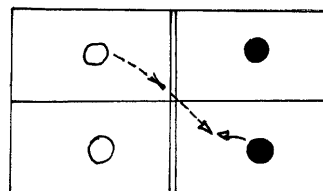


7. Realizar saques siempre por debajo de la cadera:
 - Saques cortos.
 - Saques largos.
 - Sacos altos.
 - Saques bajos, a ras de la red.
8. Pasar la indiacá libremente, por encima de una red o goma elástica, desplazándonos de forma lateral.



9. Igual, pero con diferentes trayectorias y sentidos. Por ejemplo: delante-atrás.

10. Juego de dobles.



11. Juego individual, golpeando la indiacá con una pala o raqueta.
12. Voleibol-indiacá. Pasar la indiacá al otro lado de la red, golpeándola con la palma de la mano y/o la cabeza, con reglamento de voleibol.

ZANCOS

1. Construcción de unos zancos.
Material:
– Cola, serrucho y tornillos.
– Madera (olivo, roble o pino) o aluminio de unos 50 cm, aproximadamente.
– Suelas de zapatos viejos o trozos de neumáticos, para hacer los pies de los zancos, que se atornillarán a la estructura principal.
– Cuñas de madera gruesa para el apoyo de los pies.
– Unas rodilleras forradas de espuma colocados en la parte superior del zanco.
2. Con zancos. Cuadrupedias y arrastres por el suelo.
3. Subidos a los zancos, desplazarse por el patio del instituto cogidos a la verja con ambas manos.
4. Todos subidos a los zancos y cogidos de las manos formando un círculo, intentando girar en ambos sentidos.
5. Igual, pero sin cogerse las manos e intentando hacer pases con un balón en uno y otro sentido.

FRISBEE

1. Individual, con un frisbee:
– Rodarlo por el suelo.
– Girarlo sobre el dedo índice.
– Cómo se quiera.
2. Por parejas, enfrentados, realizar lanzamientos, pases y recepciones, como se quiera: de revés, bumerán (contra el viento), por la cadera, por la espalda, entre las piernas, etc.
3. Igual, pero recibiendo primero con las dos manos y después con una sola.
4. De la misma manera, pero realizando diferentes recepciones: altas y bajas.
5. Como el ejercicio número 2, pero uno de la pareja lanza el disco y el compañero corre para intentar cogerlo antes de que caiga al suelo.
6. Con botellas de plástico o latas de refresco, colocadas a modo de bolos, cada pareja se enfrenta entre sí, intentando el mayor número de derribos en un sólo intento.
7. Por parejas. Uno lanza el frisbee, e intenta introducirlo en un aro que sostiene su compañero o compañera.
8. Por grupos de 4-5 jugadores, el primero lanza el frisbee a una distancia determinada y el resto de jugadores, uno a uno, lanzan el suyo intentando aproximarse al máximo a éste.

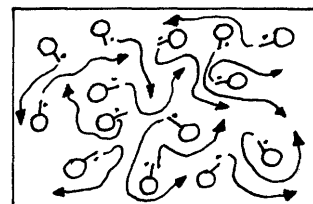
9. Por grupos de seis jugadores, aproximadamente, realizar «rondos». Todos dispuestos en círculo, excepto el jugador que se coloca en medio, intentando hacerse con el disco que se lanzan entre sí, sus compañeros y compañeras.
10. Balonmano- frisbee.
11. Rugby- frisbee.
12. Juego del «ultimate».
– Dos equipos de siete jugadores cada uno, cuyo objetivo es avanzar mediante pases del disco entre sus jugadores, hasta marcar gol al equipo contrario.
– Se marca un tanto cuando un jugador/a del equipo que ataca recibe el frisbee, dentro de la zona de gol del equipo contrario.
– Gana el equipo que más tantos consiga.

UNIHOKEY (según propuesta del atlas visual nº 3)

1. Individual. Cada alumno/a con un stick y una bola o una pastilla:
a) Cómo coger el stick.
b) Tocar la bola o pastilla con todas las partes de la hoja del stick.
c) Intentar golpear la bola que baja verticalmente con la hoja del stick procurando que no caiga al suelo.

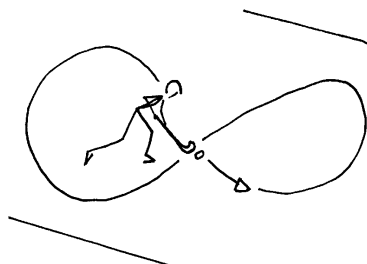


2. Individual y ocupando todo el espacio:
a) Desplazarse por toda la pista conduciendo la bola o pastilla por todo el espacio, esquivando al resto de compañeros y compañeras esparcidos por toda la pista.



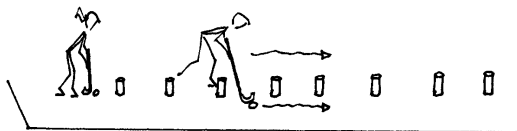
- b) Igual, pero siguiendo las líneas marcadas en el suelo de la pista.
Variantes:
– Con la parte interna de la hoja del stick.
– Con la parte externa de la hoja del stick.
– Alternando ambas partes de la hoja.

3. Conducción de la pastilla formando «ochos».



4. Conducción de la bola o de la pastilla con el stick en zigzag, entre conos o latas de refrescos llenas de arena. También, alternando ambas partes de la hoja del stick en cada toque.

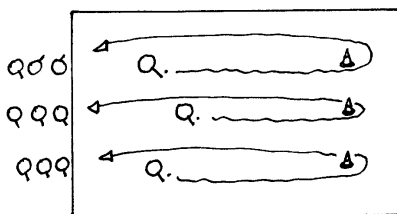
5. Igual, pero pasando la bola por un lado del cono y el jugador por el otro.



6. Por parejas:
 – Pasarse la bola a lo largo de la pista.
 – Pasarse la bola con la parte interna del stick a lo largo de la pista.
 – Pasarse la bola, alternando ambas partes de la hoja del stick en cada toque.

7. Por parejas, realizar pases en línea recta y recepciones (parar la bola con el stick):
 – Variando las distancias.
 – Alternando ambas hojas del stick.
 – Pasar la bola con el stick y pararla con el pie y al revés.

8. Relevos.



9. Idem, pero formando tríos.

10. 1 x 1.

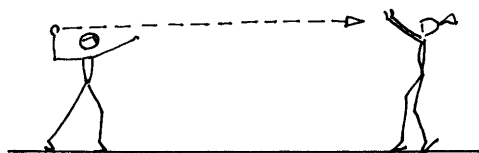
11. 2 x 1.

12. 3 x 3 (con y sin portero).

13. 6 x 6.

PREBÉISBOL

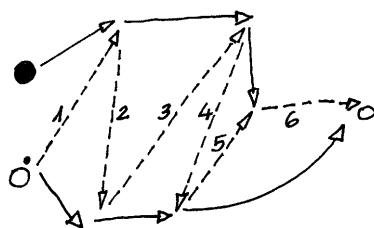
1. Por parejas. Pasarse la pelota con una mano y recibirla con las dos, evitando que caiga al suelo.
 Variantes:
 – Pelota rasa.



– Pelota alta.

2. Igual, pero variando a cada pase la distancia entre jugadores.

Variantes:

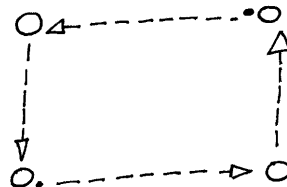


– Pelota rasa.

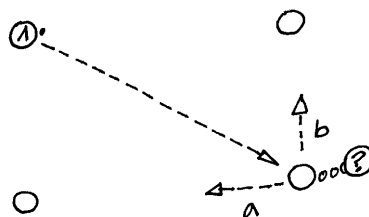
– Pelota alta.

3. De la misma manera, pero pasando la pelota por encima de una goma elástica que divida el campo en dos mitades.

4. Grupos de cuatro jugadores, dispuestos en cuadrado, se pasan dos pelotas al mismo tiempo. A una señal, cambio de sentido.



5. Igual, pero con una sola pelota. El primero pasa en diagonal, y el segundo (receptor) la pasa al compañero o compañera que está a su derecha o a su izquierda, según propia decisión.



6. Bateos estando la bola sobre el batintín.

7. Bateos a una bola móvil (lanzada suavemente por un compañero/a para mejorar la coordinación espacio-temporal)

FUT-VOLEY

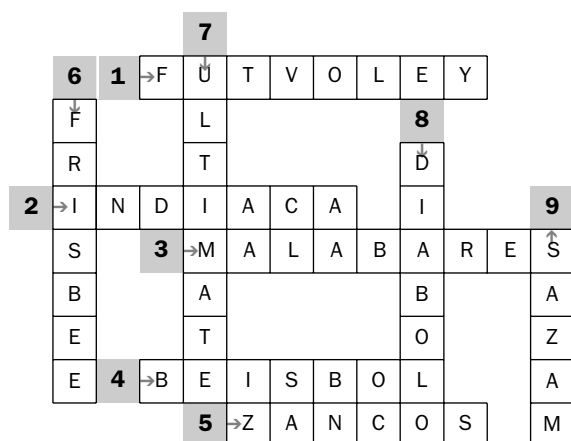
Elegir los ejercicios de acuerdo con los que pueden encontrarse en los deportes de Fútbol y Voleibol y haciendo combinaciones de ambos.

JUEGOS MALABARES

Proponer ejercicios según el material del que se disponga, y de acuerdo con un criterio de dificultad creciente, una vez se vayan realizando las habilidades más sencillas (ver libro del alumno)

SOLUCIONARIO

1. Alternagrama



3. ULTIMATE: disco volador

FUT-VOLEY: balón de fútbol, red

ZANCOS: latas recicladas, cuerdas

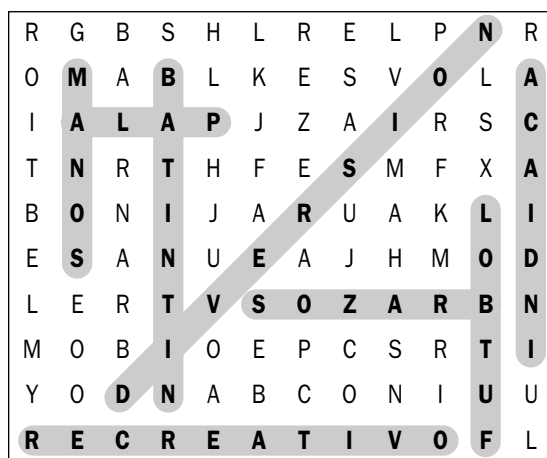
PREBÉISBOL: bate, guantes, batintín, bola de gomaespuma

PALA CÁNTABRA: pelota de goma, raqueta de madera

JUEGOS MALABARES: mazas, diábolo, pompones, palos unidos por un hilo

4. Sopa de letras definida

Batintín; indiac, pala; recreativo, diversión; fútbol, brazos, manos.



7. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

1 En los juegos alternativos...

- ...se utilizan materiales convencionales.
- ...el objetivo es marcadamente competitivo.
- ...el objetivo es de carácter recreativo, de diversión.**

2 En el shuttleball...

- ...si consigues que la indiac caiga en el campo contrario te anotas un punto y, si cae dentro de uno de los cuadros bonificados del campo contrario, te anotas 2.
- ...si consigues que la indiac caiga en el campo contrario te anotas 1 punto y, si cae dentro de uno de los cuadros bonificados del campo contrario, ganas el partido.

c. ...si consigues que la indiac caiga en el campo contrario te anotas un punto y, si cae dentro de uno de los cuadros bonificados del campo contrario, te anotas 3.

3 En el prebéisbol...

- ...cada vez que el corredor completa una carrera, su equipo consigue un punto.
- ...cada vez que el corredor consigue llegar a una base, su equipo consigue un punto.
- ...el bateador golpea la pelota estando ésta estática encima de un soporte.**

15

Unidad 4: Expresión corporal

LA MÚSICA Y LA EXPRESIÓN

CONTENIDOS

Conceptos

- Elementos del lenguaje musical: ritmo y compás.
- Clasificación de los bailes de salón.
- Historia de los diferentes bailes de salón (estándar y latinos).
- Los beneficios de practicar bailes de salón.
- Los pasos básicos de los bailes de salón.
- Concepto y técnicas básicas del aeróbic.
- Los beneficios de practicar aeróbic.
- Las modalidades del aeróbic.
- La coreografía.

Procedimientos

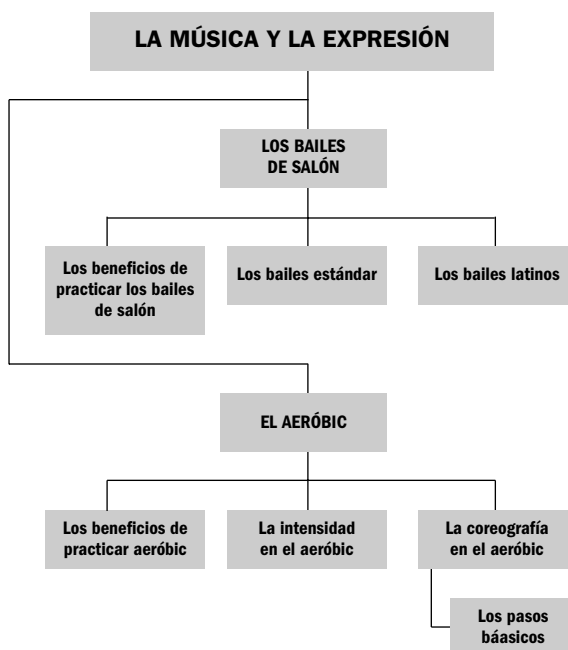
- Identificación de los diferentes sonidos (blancas y negras) y ritmos (binario, ternario, etc.) mediante instrumentos de percusión.
- Utilización del espacio: vueltas, desplazamientos laterales, en diagonal, etc.
- Identificación de los diferentes compases y ritmos de cada baile.
- Ejecución de los pasos básicos de los bailes de salón: rumba-bolero, vals, pasodoble, tango, fox-trot, cha cha chá, etc.
- Ejecución de diferentes pasos coreográficos de aeróbic.
- Realización de coreografías completas sencillas.
- Creación de diferentes coreografías por parte de los alumnos, distribuidos en grupos.
- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.

Actitudes

- Aceptación y valoración de las propias posibilidades de movimiento.
- Valoración de los bailes y de las danzas en general, como medio de comunicación y expresión.

- Valoración positiva del aeróbic como una manera de comunicación con música.
- Valoración positiva de los beneficios de la práctica de bailes de salón y del aeróbic.
- Desinhibirse ante las prácticas de movimiento con música.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse después de la actividad física.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Identificar los diferentes compases y ritmos de cada baile.
2. Crear nuevas figuras y montaje de coreografías individuales y en grupo.
3. Superar el miedo al ridículo e inhibiciones personales y mejorar la adaptación al grupo.
4. Conocer los pasos básicos de algunos bailes de salón.
5. Aceptar y valorar de forma positiva las decisiones del grupo en el montaje de coreografías.
6. Conocer los pasos básicos de las coreografías del aeróbic.
7. Ducharse después de la clase de Educación Física.
8. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos y alumnas antes de comenzar el proceso de aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Todos los alumnos y alumnas se desplazarán por la sala intentando ocupar la mayor superficie de espacio posible a la vez que realizan diferentes movimientos siguiendo distintos ritmos musicales.

NOTA: para aumentar el grado de motivación de la clase deberemos involucrar a nuestros alumnos y alumnas en la elección de los diferentes estilos de música.

Criterios de evaluación

Anotaremos en una ficha de observación, los siguientes ítems. Podemos hacer una valoración marcando con una cruz del 1 al 5.

Expresión corporal		Evaluación inicial				
Nombre						
Curso		Grupo		Fecha		
Observaciones	Valoraciones					
	1	2	3	4	5	
Coordinación de movimientos						
Organización espacial						
Seguimiento del ritmo						
Movimientos espontáneos						
Evaluación criterial:						

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Desplazamientos ocupando todo el espacio a ritmo de diferentes sonidos.
- Desplazamientos ocupando todo el espacio a ritmo de diferentes músicas de bailes de salón.
- Ejercicios de asimilación de las diferentes figuras de los diversos bailes y danzas.
- Prácticas de aeróbic.
- Montajes coreográficos individuales y en grupo.
- Utilización del libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Visionado de DVD o vídeo.

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo que realiza el alumno/a cada día, su progresión a través de los ejercicios realizados en clase y el proceso de enseñanza-aprendizaje que estamos desarrollando en las sesiones.

¿Cómo evaluamos?

- Al principio o al final de la clase hacer preguntas cortas y concretas con respecto al tema de la sesión, a todo el grupo en general.
- Proponer que los alumnos/as realicen las "Actividades" planteadas en el cuaderno de trabajo para ayudarles a la comprensión del tema

- Observar las actividades realizadas en diferentes sesiones que cada profesor crea más convenientes, según modelo propuesto.

Criterios de evaluación

Registro diario de aspectos actitudinales utilizando los modelos propuestos como hojas de observación 1 y 2.

La puntuación y valoración del examen escrito, ejercicios del cuaderno y preguntas orales al grupo, dependerá de cada profesor y de las características de los exámenes y/o pruebas.

Te proponemos este modelo de hoja de observación, de las diferentes actividades que pueden realizar los alumnos/as a lo largo de las sesiones. Tú, como profesor, puedes escoger un número determinado de ejercicios -los que creas más convenientes- aunque no pertenezcan todos a una misma sesión y anotar las observaciones realizadas.

(Véase modelo hoja de observación procedimental. Anexo.)

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El progreso de los alumnos/as y la consecución de los objetivos previstos al principio del proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo evaluamos?

Mediante pruebas específicas a nivel procedimental, conceptual y actitudinal.

- Procedimientos:
Ejemplo para bailes de salón:
Cada alumno o alumna deberá realizar una ficha para cada baile, siguiendo las pautas del modelo abajo indicado.
- Conceptos
El alumno o alumna realizará una prueba de conocimientos sobre los aspectos básicos del tema. Por ejemplo:
 - Origen e historia del cha cha chá y la rumba bolero.
 - Enumera y explica algunos beneficios de la práctica del aeróbic.

- Actitudes
 - Valoración de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 utilizadas a lo largo de todo el proceso.

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno/a (procedimental, conceptual y actitudinal).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Podemos utilizar el **estilo directo** para el aprendizaje de los pasos de baile, que se realizan de forma más analítica. También en el seguimiento de las coreografías de aeróbic.

A la hora de realizar los ejercicios del Cuaderno del alumno, y en la explicación del tema podemos intentar el **descubrimiento guiado**. También en las coreografías que ellos/as mismos/as puedan crear.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Organizaremos sesiones de forma masiva y distribuidas según se requiera. Por ejemplo, prácticas *masivas* en sesiones de aeróbic y por *parejas* en los bailes de salón.

En las propuestas de creaciones coreográficas, distribuiremos al alumnado en *grupos*. Intentaremos situar en cada grupo alumnos/as que puedan “tirar” del grupo, para ayudar a dicha creación.

MOTIVACIÓN

El tener a los alumnos/as motivados nos ayudará en el desarrollo de este tipo de prácticas. Si ya desde un principio utilizamos medios y actividades atrayentes, ese “cortar el hielo” nos resultará más fácil a nosotros como profesores y a ellos como alumnos.

Con los alumnos/as más inhibidos, sobre todo al principio, debemos tener un trato especial, plantearles las actividades de forma diferente, para evitar que se sientan ridiculizados y así aumentar su grado de confianza en la actividad.

BAILES DE SALÓN

Nombre Grupo

Descripción y origen del baile

.....
.....

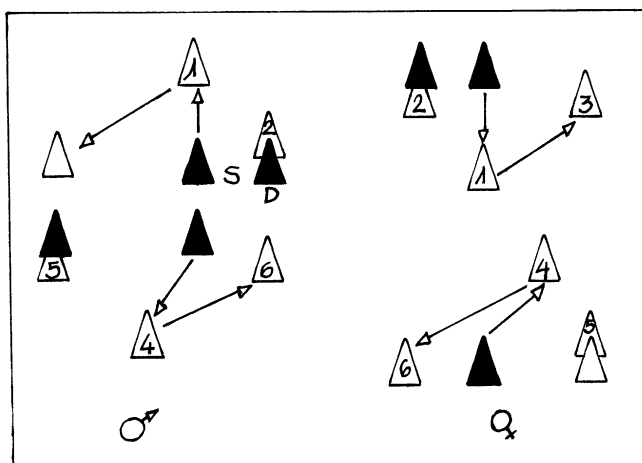
Paso básico del hombre

Paso básico de la mujer

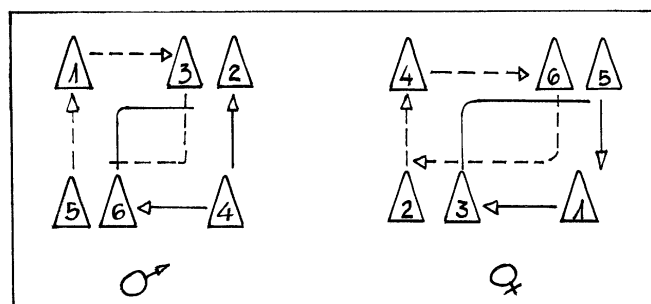
ELABORA TU SESIÓN

- Desplazarse siguiendo al profesor o la profesora, que propone diferentes modelos de marcha.
- Al ritmo marcado por las palmadas del profesor o de un tambor, utilizando los cuatro tiempos musicales: muy lento, lento, rápido y muy rápido. Marchar por todo el espacio, intentando seguir el ritmo señalado.
- Por grupos de cuatro personas. Cada grupo escoge uno de los cuatro tiempos musicales y se desplaza por toda la sala a ese ritmo.
- Idem, pero cada vez que nos encontramos con un compañero o una compañera con diferente ritmo intercambiamos el nuestro por el suyo.
- A ritmo de la música, todo el mundo se mueve en diferentes direcciones y trayectorias realizando movimientos de máxima amplitud.
- Caminar por toda la sala haciendo mucho ruido.
- Caminar por todo el espacio riendo, llorando, saludando, fumando o gesticulando.
- Caminar, ocupando toda la sala, acelerados o fatigados.
- Caminar por todo el espacio, interpretando un personaje.
- Caminar, interpretando un personaje conocido por todos, al que los demás deben reconocer.
- Desplazarse por todo el espacio, como si nos estiraran de alguna parte corporal hacia una dirección en concreto (nariz, oreja, mano, etc.).
- Reproducir la forma de caminar del compañero o la compañera.
- «La cadena inglesa». Número par de participantes y colocados en círculo. «Damas y caballeros» avanzan en sentido contrario sobre el círculo. Se van cruzando, dándose alternativamente la mano derecha, luego la izquierda y orientando su cuerpo, primero hacia el centro y después hacia el exterior del círculo.
- Por parejas y cogidos de la mano, avanzan en el mismo sentido sobre un círculo. Al final de la frase musical todo el mundo cambia de sentido.
- Por parejas. Las chicas forman un círculo y los chicos otro interior avanzando con paso de marcha en sentidos opuestos. Al final de la frase musical, cada uno debe encontrarse a la altura de su pareja. Y, entonces, cambian de sentido.

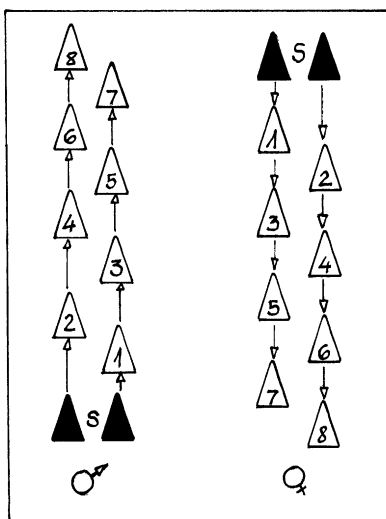
- Idem, pero desplazándose con pequeños saltos o brincos.
- Por parejas avanzan en círculo cogidos de la mano. Al final de cada frase musical se sueltan, se colocan enfrentados, mientras se hacen una reverencia.
- Desplazarse en slalom, los chicos (caballeros) permanecen quietos, las chicas (damas) avanzan cogiendo la mano derecha de su pareja con su mano derecha, mientras la rodean también por la derecha, después realizan lo mismo a la izquierda con la pareja siguiente. Cambio de roles.
- El profesor/a realiza diferentes pasos de jazz en cadena formando una pequeña coreografía que todos los chicos y las chicas deben imitar.
- Idem, pero en grupos de cinco realizando cada uno de ellos su propia coreografía.
- Por parejas, enfrentados cara a cara a unos cuatro o cinco metros de distancia, deben efectuar el paso básico de la rumba-bolero.



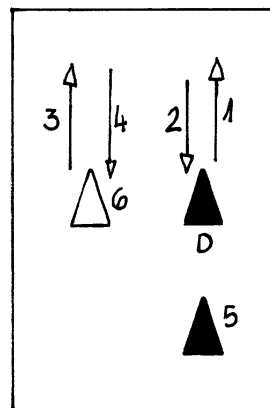
- Paso básico del vals.



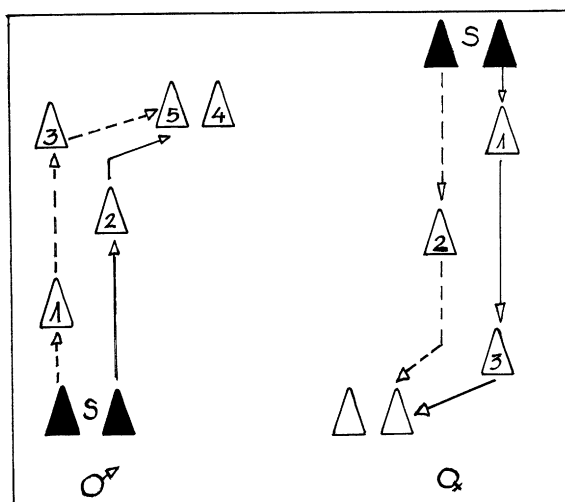
23. Paso básico del pasodoble.



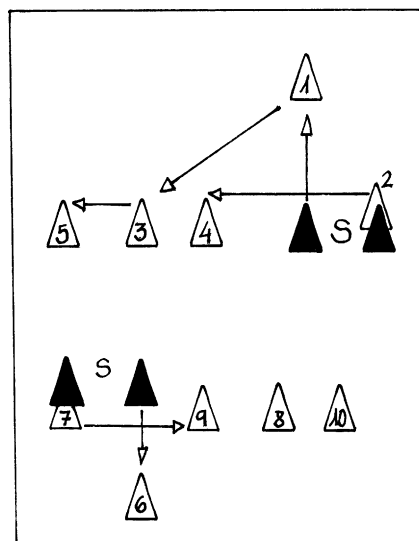
26. Paso básico del rock and roll.



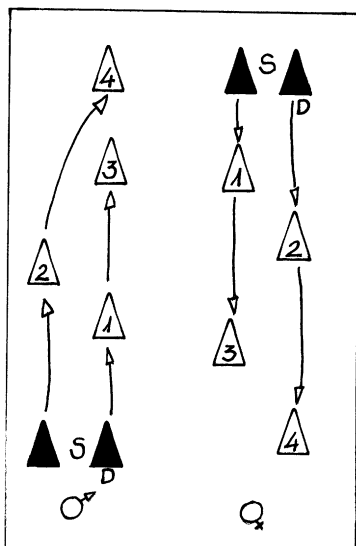
24. Paso básico del tango.



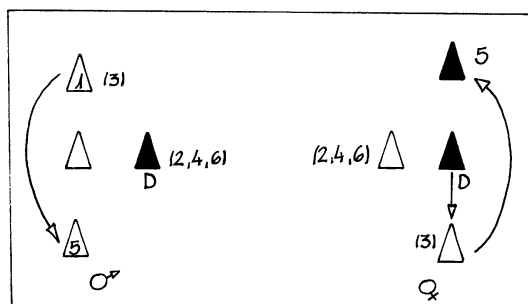
27. Paso básico del cha cha chá.



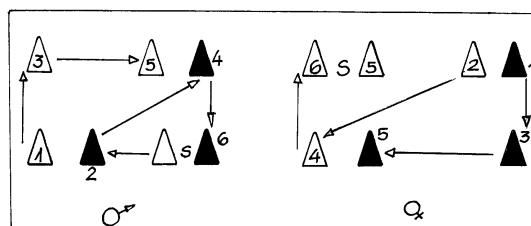
25. Paso básico del fox-trot.



28. Paso básico de la samba.



29. Paso básico del mambo.



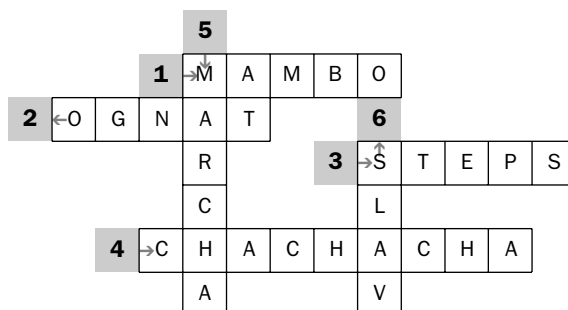
30. Igual que los ejercicios 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 y 29, pero cogidos según la posición correcta de cada baile.
31. Igual que en los ejercicios anteriores, pero cambiando de pareja a cada baile.
32. Realizar los diferentes movimientos coreográficos del aeróbic, de acuerdo con lo visto en el Libro del alumno.
33. Seguimiento de coreografías planteadas por el profesor/a o por otros alumnos/as.
34. Creación de diversas coreografías por grupos de alumnos/as.

SOLUCIONARIO

1. Revoltigrama

Pasodoble; vals; fox trot; rumba cubana; kick.
Clave: Rock and roll

3. Crucigrama



7. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- 1 Los bailes de salón se basan en...
 - a. ...unos pasos que se van siguiendo durante toda la pieza musical, a los que se añaden unas figuras.
 - b. ...la improvisación de los movimientos al ritmo de la música.
 - c. ...movimientos clásicos de las fiestas populares.
- 2 Según su intensidad, en el aeróbic se practican ejercicios...
 - a. ...de bajo impacto, si siempre hay al menos un pie en contacto con el suelo y de alto impacto, si se realizan saltos
 - b. ...de bajo impacto, si se realizan saltos y de alto impacto, si siempre hay al menos un pie en contacto con el suelo.
 - c. ...de alto, medio o bajo impacto, según se apoye un pie, el otro o los dos.
- 3 El aeróbic es una práctica física...
 - a. ...que busca fundamentalmente la mejora de la fuerza muscular.
 - b. ...que busca básicamente la mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria.
 - c. ...que busca el aprendizaje de los ritmos musicales.

16

Unidad 5: Actividades físicas en la naturaleza EL PIRAGÜISMO Y LAS ACTIVIDADES DE LA NIEVE.....

CONTENIDOS

Conceptos

- Clasificación de las actividades en la naturaleza.
 - Según el medio físico en el que se realizan.
 - Según el impacto ambiental que producen.
- Precauciones al practicar las actividades en la naturaleza.
- El piragüismo.
 - Concepto.
 - Espacios donde se practica.
 - El kayak y la canoa.
 - Material necesario para el kayak.
 - Consejos para remar hacia adelante.
- Las actividades físicas de la nieve.
 - Las raquetas de nieve.
 - El esquí de fondo.
 - El esquí alpino.
 - El surf de nieve.
 - El material necesario para las actividades de nieve.

Procedimientos

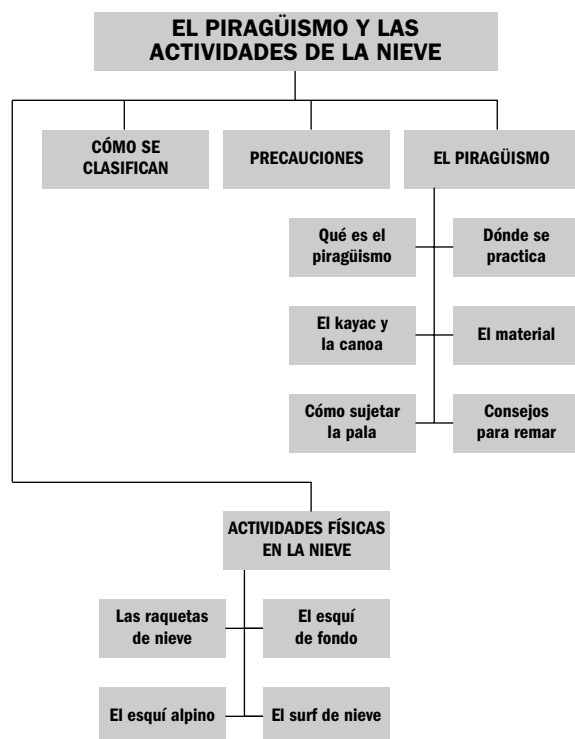
- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.
- Participación en una salida con el Centro para poder practicar e iniciarse en el piragüismo.
- Ejecución de ejercicios en seco para aprender la técnica del paleo en el piragüismo.
- Realización de ejercicios destinados a la familiarización con la piragua.
- Realización de recorridos en piragua.
- Participación en una salida con el Centro para poder practicar e iniciarse en una o varias actividades de nieve.
- Preparación de todo el material adecuado y necesario para la realización de las actividades físicas en la naturaleza.

- Ejecución de todos los ejercicios dirigidos a la familiarización y aprendizaje de la técnica de una modalidad de actividad física en la nieve.
- Respeto hacia el medio ambiente.
- Realización de un debate o redacción de una opinión personal sobre el impacto ambiental que representan muchas actividades en la naturaleza o bien sobre las que se han practicado.
- Utilización de medios audiovisuales: DVD, vídeo, diapositivas.

Actitudes

- Sensibilización por el impacto ambiental que producen algunas actividades físicas en la naturaleza.
- Sensibilización por el respeto y conservación del medio natural.
- Valorar y disfrutar de la práctica de las actividades en la naturaleza que se practiquen.
- Colaboración y cooperación con los profesores y los compañeros del centro durante la realización de una salida para la práctica de una actividad en la naturaleza.
- Respetar el comportamiento de los compañeros.
- Aceptar y tolerar los diferentes niveles de rendimiento físico y técnico que se puedan producir entre los compañeros.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Disfrutar y divertirse en la práctica de las actividades en la naturaleza.
2. Concienciarse ante el impacto ambiental que producen algunas actividades físicas en la naturaleza.
3. Participar activamente en la salida que el Centro realice para practicar una actividad física en la naturaleza.
4. Conocer el medio geográfico, físico y natural del lugar donde se realizará la salida con el Centro.
5. Conocer las características básicas del piragüismo y las actividades realizadas en la nieve.
6. Iniciarse en el manejo de una piragua y en una actividad física en la nieve.
7. Aplicar aceptablemente los elementos técnicos básicos del piragüismo y de las actividades en la nieve.
8. Realizar recorridos o trayectos tanto en el piragüismo como en una actividad física en la nieve.
9. Aceptar los diferentes ritmos de aprendizaje de los compañeros durante la práctica de las actividades físicas en la naturaleza.
10. Demostrar iniciativa y determinación personal a la hora de realizar las actividades físicas en la naturaleza.

11. Preparar cuidadosamente el material personal necesario e indispensable para la realización de una salida con el Centro.
12. Cuidar y respetar el material específico de las actividades que se practiquen.
13. Concienciarse y sensibilizarse del respeto por el entorno natural.
14. Ducharse y cambiarse de ropa después de practicar ejercicio físico.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del Libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Realización de un debate o de una redacción personal o en grupo sobre el impacto ambiental que producen algunas actividades en la naturaleza.
- Realización de una salida para la práctica de una actividad en la naturaleza.
- Preparación por parte del alumno del material necesario para la salida con el Centro.
- Ejecución de ejercicios, juegos y formas jugadas que se planteen durante las clases de la actividad física en la naturaleza que se practique.
- Visionado de DVD, vídeo o diapositivas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos en cuanto a los conceptos básicos sobre las actividades en la naturaleza (precauciones, opinión sobre el impacto ambiental que pueden producir, etc.) y sobre los conceptos que luego desarrolla el tema, como son el piragüismo y las diferentes actividades en la nieve.

¿Cómo evaluamos?

Mediante un pequeño cuestionario donde el alumno tiene que responder a una serie de preguntas muy generales. Puede hacerse un debate previo o posterior sobre este tema. Por ejemplo:

- ¿Crees que el entorno natural se debería respetar y conservar?
- ¿Crees que algunas actividades en la naturaleza pueden provocar impactos ambientales como erosiones, contaminación acústica, ambiental, destrucción del hábitat, etc.?
- ¿Crees que las ganas de divertirse del hombre debe ser más importante que la alteración del medio ambiente?
- ¿Sabes en qué consiste el piragüismo?
- ¿Sabes qué es un kayak?
- ¿Podrías escribir cuántos deportes realizados en la nieve conoces?

Criterios de evaluación

Análisis general a nivel de grupo clase sobre el número de respuestas correctas a cada pregunta. En función de los resultados, las experiencias de enseñanza-aprendizaje pueden presentarse de diferente manera y con diferentes dificultades.

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno, su progresión y el proceso de enseñanza-aprendizaje que utilizamos.

¿Cómo evaluamos?

- Observación de las diferentes actividades realizadas en clase a lo largo de todo el proceso según la hoja procedimental. Nos servirán para detectar el aprendizaje de nuestros alumnos y comprobar la eficacia del método utilizado.
- Proponer a los alumnos que efectúen los ejercicios del Cuaderno de trabajo.
- Preguntar al inicio de la clase, durante la ejecución de las actividades o al final, los conceptos que se trabajan en clase:
 - ¿Qué precauciones debemos tomar al practicar una actividad en la naturaleza?
 - ¿Cómo se clasifican las actividades en la naturaleza en función del impacto ambiental que producen?
 - ¿Cómo se llaman los tipos de piragüa que vimos el pasado día de clase?

Criterios de evaluación

- Valoración de las anotaciones que ha hecho el profesor en el modelo propuesto en el anexo de todas aquellas actividades observadas que más le interesen para analizar el progreso del alumno.
- Corrección y valoración de los ejercicios propuestos en el Cuaderno del alumno, del examen escrito conceptual y de las preguntas orales al grupo.
- Registrar diariamente los aspectos actitudinales con los modelos propuestos de las hojas de observación 1 y 2.

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

La participación en las salidas, el nivel alcanzado por los alumnos y la consecución de los objetivos propuestos.

¿Cómo evaluamos?

Mediante pruebas específicas a nivel procedimental, conceptual y actitudinal.

- Procedimientos
 - Se evaluará si se han realizado de una forma suficiente las diferentes técnicas y gestos específicos de los deportes practicados.
- Conceptos
 - Realización de una prueba conceptual.

- Actitudes
 - Evaluación de los contenidos actitudinales con la valoración de las hojas de observación 1 y 2 utilizadas a lo largo de todo el proceso (anexo).
 - El comportamiento y la conducta demostrados por el alumno en la salida o salidas que pueda realizar el Centro escolar son fundamentales y deben ser evaluadas como parte muy importante del proceso educativo. El interés, la colaboración, la atención demostrada ante los monitores de las actividades, etc., deben ser evaluadas.

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de los registros procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (conceptual, procedimental y actitudinal).

I ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Se utilizará el **estilo directo** para la explicación de los conceptos básicos teóricos de las actividades en la naturaleza. También en muchos aspectos puede utilizarse el **descubrimiento guiado**, como por ejemplo la clasificación de las actividades en la naturaleza en función del medio y del impacto ambiental, las precauciones que se deben tomar al realizar una salida. El estilo directo también es necesario previamente para explicar y dar instrucciones en la iniciación de actividades de piragüismo y de nieve. Pero después la **asignación de tareas** es una buena técnica para el aprendizaje. La **enseñanza recíproca** se puede utilizar en múltiples ejercicios de iniciación al piragüismo y en los deportes de nieve. El hecho de que un alumno vaya corrigiendo a su compañero, le vaya guiando y dando indicaciones, le da protagonismo y ayuda a consolidar el conocimiento y la interiorización de la técnica.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Este tipo de actividades suelen organizarse en salidas que el centro organiza durante el curso escolar. Suelen ser empresas que ofrecen los servicios deportivos y están especializadas en ofrecer el servicio adecuado. Normalmente suelen separar al grupo clase en diferentes grupos de 10 o 12 alumnos, ya que más cantidad suele ser de más difícil control.

El trabajo por *parejas* también se utiliza para realizar asignación de tareas o para la enseñanza recíproca.

También el trabajo *individual* es importante si al final de la salida o del curso se realiza una mini-competición donde el alumno deberá llevar sus conocimientos a la práctica.

MOTIVACIÓN

Las actividades físicas en el medio natural, y en concreto el piragüismo y todas las actividades de nieve, suelen ser muy motivadoras para los alumnos. En ese tipo de

clases y de salidas el nivel de atención (de motivación) sube y es más fácil atraer el nivel de interés del alumno. Aunque, dependiendo de los profesores o monitores de la empresa donde se desarrollarán las actividades, es importante, para no bajar el nivel de interés y atención del alumno, no realizar avalanchas de información técnica al inicio. El alumno no es capaz de soportar o dar cabida a tanta información. Es mejor ir por pasos, dar información y pasar a la práctica; realizar otra secuencia de información/práctica y así sucesivamente. También es muy importante dar una información de acuerdo con el nivel de comprensión del alumno, sin lanzar tecnicismos que el alumno no podría comprender.

SOLUCIONARIO

3. **Escribe** las partes principales de un kayak, así como el material básico para su práctica.
(Ver Libro del alumno, página 176.)

6. Aunque no lo parezca, las palabras de la columna izquierda tienen una relación directa con las actividades de la columna derecha. **Relaciona** con una flecha las dos columnas.

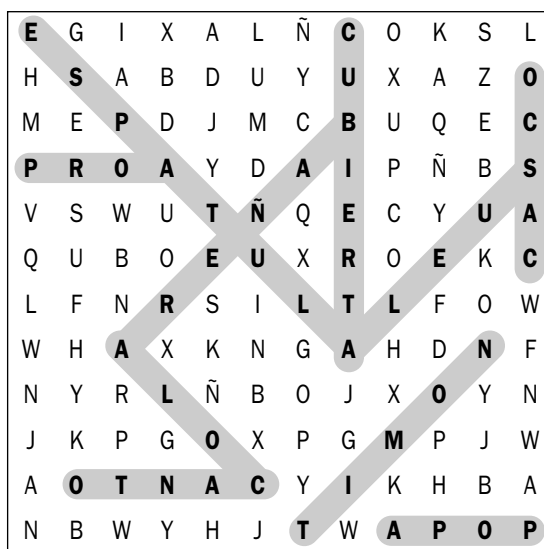
- Raquetas de nieve - *Caminar en la nieve*.
- Kayak - *proa y popa*, “*Embarcación de hombres*”, *pértiga y cuchara*.
- Esquí de fondo - *paso alternativo*, *huellas*, *paso del patinador*, *esquí nórdico*.
- Esquí alpino - *paralelo*, “*V*”.

7. **Escribe** debajo de cada dibujo las actividades físicas en la nieve que están practicando **Detalla** también, si es preciso, la técnica que están utilizando.

1. Esquí de fondo. Técnica: *skating*
2. Esquí alpino. Técnica: *en paralelo*
3. Raquetas de nieve
4. Esquí de fondo. Técnica: *paso alternativo*
5. Esquí alpino. Técnica: *cuña*
6. Surf de nieve

9. Sopa de letras.

KAYAK: *proa*; *popa*; *cubierta*; *casco*; *bañera*; *timón*
ESQUÍ: *canto*; *espatula*; *cola*; *suela*



10. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

1. ¿Qué diferencia hay entre un kayak y una canoa?
 - a. El kayak es una embarcación abierta y utiliza una pala simple; la canoa es cerrada, excepto una pequeña abertura, y utiliza una pala doble.
 - b. **El kayak es una embarcación cerrada, excepto una pequeña abertura, y utiliza una pala doble; y la canoa es una embarcación abierta y utiliza una pala simple.**
 - c. El kayak tiene su origen en los pueblos de la costa este de Canadá; la canoa tiene su origen en el pueblo esquimal del Polo Norte.
2. ¿En qué fases se puede dividir la técnica de paleo en el kayak?
 - a. En la entrada y en la salida de la pala.
 - b. En la colocación, el tirón y el empuje.
 - c. **En la preparación, el ataque y la tracción.**
3. ¿Cuáles son las dos técnicas que se utilizan en el esquí alpino?
 - a. **Técnica de cuña y técnica de paralelo.**
 - b. Técnica clásica y técnica del patinador.
 - c. Técnica en “V” y técnica del “skating”.

17

LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN

CONTENIDOS

Conceptos

- Concepto de orientación.
- Concepto de mapa.
- Elementos que configuran un mapa
 - El Norte.
 - Los meridianos.
 - La escala.
 - Las curvas de nivel. Concepto de equidistancia.
 - La leyenda.
- La brújula.
- Precauciones en la utilización de la brújula.
- Orientación de un mapa.
- Las carreras de orientación: concepto, elementos y reglamento básico.
- Carreras de orientación con recorrido sencillo.
- Carreras de orientación con recorrido más difícil (con establecimiento de un rumbo).

Procedimientos

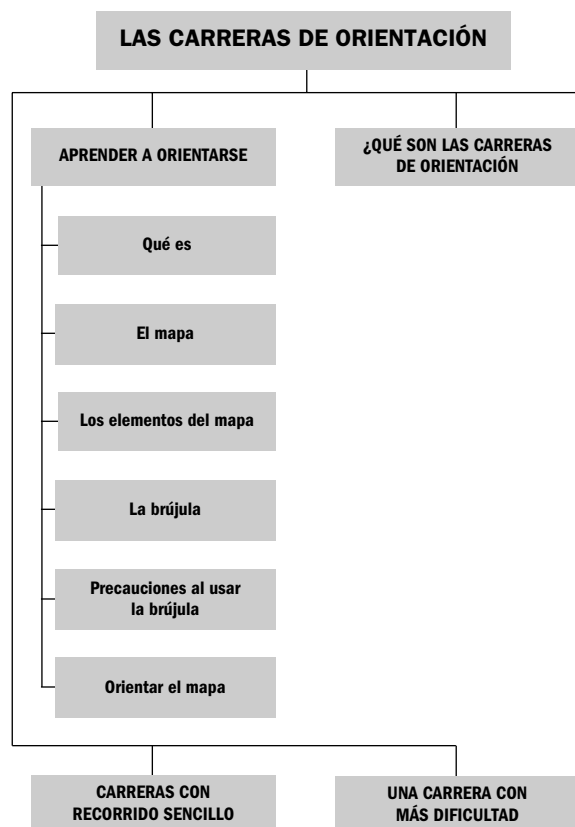
- Lectura y estudio del tema del Libro del alumno.
- Realización de los ejercicios correspondientes del Cuaderno del alumno.
- Realización de mapas sencillos (clase, gimnasio, etc).
- Ejecución de ejercicios de aprendizaje para aprender a orientar un mapa.
- Realización de recorridos representados en un mapa.
- Realización de recorridos representados en un mapa previa memorización.
- Utilización de la brújula y de todas sus posibilidades.
- Ejecución de ejercicios para seguir rumbos.
- Realización de carreras de orientación donde sea suficiente con orientar el mapa sin necesidad de brújula.
- Realización de carreras de orientación donde sea necesario orientar el mapa con una brújula.
- Realización de carreras de orientación modalidad Escore.

- Realización de carreras de orientación con necesidad de establecimiento de rumbos.
- Aplicación de las reglas básicas de las carreras de orientación.
- Ejercitación de la condición física a través de la práctica de las carreras de orientación.
- Utilización de medios audiovisuales: DVD, vídeo, diapositivas.

Actitudes

- Valorar y disfrutar de la práctica de las carreras de orientación.
- Valoración de la mejora de la resistencia con la práctica de las carreras de orientación.
- Aceptación de las reglas de la orientación.
- Aceptar los resultados que se produzcan en la práctica de las carreras de orientación.
- Respetar el comportamiento de compañeros y adversarios.
- Aceptar y tolerar los diferentes niveles de rendimiento físico, técnico y táctico que se puedan producir entre los compañeros.
- Cooperación con el compañero, en el caso de trabajo en equipo, para conseguir objetivos comunes, independientemente del nivel motor u otras características personales.
- Predisposición y autonomía para asumir las responsabilidades en una carrera.
- Aprender a competir contra uno mismo y no contra los demás.
- Valoración y concienciación de la importancia del trabajo en equipo.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Sensibilización por el respeto y conservación del medio natural.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



OBJETIVOS

El alumno/a deberá ser capaz de:

1. Disfrutar y divertirse en la práctica de las carreras de orientación.
2. Conocer las características básicas de las carreras de orientación.
3. Leer y orientar correctamente un mapa.
4. Confeccionar correctamente un mapa de dificultad sencilla.
5. Iniciarse en el manejo de la brújula.
6. Conocer y aplicar las reglas básicas de las carreras de orientación.
7. Aplicar aceptablemente los elementos técnicos y tácticos básicos en las carreras.
8. Realizar carreras de orientación de diferentes tipos y modalidades.
9. Aceptar los resultados que se produzcan en la práctica de las carreras de orientación.
10. Valorar la importancia del trabajo en equipo.
11. Demostrar autonomía personal a la hora de realizar las carreras de orientación.
12. Cuidar el material específico de orientación a la hora de utilizarlo y recogerlo.
13. Concienciarse y sensibilizarse por el respeto por el entorno natural.

14. Ducharse y cambiarse de ropa después de practicar ejercicio físico.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del Libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema.
- Utilización del Cuaderno del alumno.
- Representación de signos en un mapa.
- Realización de mapas (cartografía básica) por parte de los alumnos.
- Señalización y realización de recorridos en un mapa.
- Utilización de juegos y formas jugadas para el aprendizaje y manejo de la brújula.
- Realización de carreras de orientación escoré.
- Realización de carreras de orientación con recorrido preestablecido.
- Realización de competiciones a nivel de clase o a nivel de centro.
- Visionado de DVD, vídeo o diapositivas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial

¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos en cuanto a los conceptos básicos sobre qué es orientarse, los elementos de un mapa, el funcionamiento de la brújula, etc., así como la idea que previamente tienen los alumnos sobre en qué consiste una carrera de orientación.

¿Cómo evaluamos?

Mediante un pequeño cuestionario donde el alumno tiene que responder a una serie de preguntas muy generales. Por ejemplo:

- ¿Qué es para ti saber orientarse?
- ¿Para qué sirve una escala de un mapa?
- ¿Qué utilidad tiene una brújula?
- ¿Sabes en qué consiste una carrera de orientación?

Criterios de evaluación

Análisis general a nivel de grupo clase sobre el número de respuestas correctas a cada pregunta. En función de los resultados las experiencias de enseñanza-aprendizaje pueden presentarse de diferente manera y con diferentes dificultades.

Evaluación formativa

¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno, su progresión y el proceso de enseñanza-aprendizaje que utilizamos.

¿Cómo evaluamos?

- Observación de las diferentes actividades realizadas en clase a lo largo de todo el proceso según la hoja procedimental. Nos servirán para detectar el aprendizaje de nuestros alumnos y comprobar la eficacia del método utilizado.
- Proponer a los alumnos que efectúen los ejercicios del Cuaderno de trabajo.
- Preguntar al inicio de la clase, durante la ejecución de las actividades o al final, los conceptos que se trabajan en clase:
 - ¿Qué elementos podemos observar en un mapa?
 - ¿Dónde está el Norte en el siguiente mapa?
 - ¿Cómo debemos colocar de forma correcta la brújula en el momento de utilizarla?

Criterios de evaluación

- Valoración de las anotaciones que ha hecho el profesor en el modelo propuesto en el anexo, de todas aquellas actividades observadas que más le interesen para analizar el progreso del alumno.
- Corrección y valoración de los ejercicios propuestos en el Cuaderno del alumno, del examen escrito conceptual y de las preguntas orales al grupo.
- Registrar diariamente los aspectos actitudinales con los modelos propuestos de las hojas de observación 1 y 2.

Evaluación sumativa

¿Qué evaluamos?

El nivel alcanzado por los alumnos y la consecución de los objetivos propuestos.

¿Cómo evaluamos?

Mediante pruebas específicas a nivel procedimental, conceptual y actitudinal.

- Procedimientos
 - Realización de un ejercicio de aprendizaje escogido por el profesor.
 - Cartografiar un mapa de una zona determinada.
 - Realización de una carrera de orientación.
- Conceptos
 - Realización de una prueba conceptual.
- Actitudes
 - Evaluación de los contenidos actitudinales con la valoración de las hojas de observación 1 y 2 utilizadas a lo largo de todo el proceso (anexo).

Criterios de evaluación

Síntesis y valoración de los registros procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno: conceptual, procedimental y actitudinal.

En el apartado procedimental, la evaluación de la carrera de orientación puede realizarse con el siguiente criterio: si el alumno es capaz de encontrar todas las balizas correctamente, sin saltarse ninguna de ellas, y sin tener en cuenta el tiempo invertido en ello. Valorar negativamente si no se han cumplido las normas básicas de las carreras.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Se utilizará el **estilo directo** para la explicación de los conceptos básicos teóricos de las carreras de orientación. También en muchos aspectos puede utilizarse el **descubrimiento guiado**, como por ejemplo para explicar las curvas de nivel, las leyendas de los mapas, etc. Pero rápidamente se puede pasar a la **asignación de tareas** para realizar ejercicios de cartografía, los ejercicios del cuaderno u otros que proponga el profesor, etc. También la **enseñanza recíproca** se puede utilizar en múltiples ejercicios que se describen en el apartado “Elabora tu sesión”, que son realizados por parejas y en los cuales es imprescindible que un alumno vaya realizando la tarea y su compañero le vaya corrigiendo y dando instrucciones.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Introducir a los alumnos a las carreras de orientación, con los componentes teóricos que previamente implica, supone muchas y variadas formas de organización de la actividad, desde la forma *individual*, a la hora de realizar ejercicios en el Cuaderno, confeccionar mapas, ejercicios para la comprensión de las curvas de nivel, etc. La organización *en parejas* es ideal en muchos ejercicios para aprender a orientar bien el mapa, para el manejo de la brújula e incluso, finalmente, para realizar carreras de orientación.

Las formas de agrupamiento en las carreras de orientación vienen condicionadas por la cantidad de brújulas de que dispone el departamento de Educación Física. Lo ideal sería una brújula por alumno para poder realizar la carrera de forma individual, pero supone también el problema de que no hay tiempo suficiente en una clase para dar salida en contrarreloj a tantos alumnos. Por ello es muy útil realizarlas por parejas con una brújula cada una.

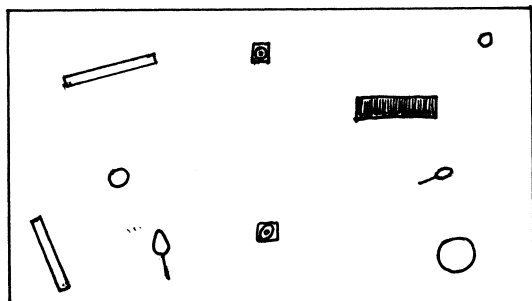
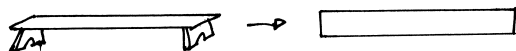
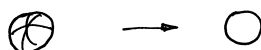
MOTIVACIÓN

Las actividades de orientación suelen ser muy motivadoras para los alumnos, tanto en las fases de aprendizaje de la cartografía básica como en los ejercicios de manejo de la brújula y, por supuesto, en las propias carreras de orientación. Tal como veremos en el siguiente apartado, los ejercicios deben ser juegos, formas jugadas o ejercicios muy competitivos en que el alumno siempre tenga un aliciente que despierte su interés. Si al final de la temporización de las actividades de orientación se reserva algún día de salida extraescolar para una carrera, la motivación es más importante y da más sentido a las clases previas.

ELABORA TU SESIÓN

Elaboración de mapas

1. En el gimnasio, en una pista polideportiva o bien en un espacio no convencional, se esparcen por el suelo diferentes elementos de material deportivo. El alumno debe cartografiar la situación y el tamaño exacto de todo lo que hay situado en el espacio, cual si se tratara de una "foto de un satélite".

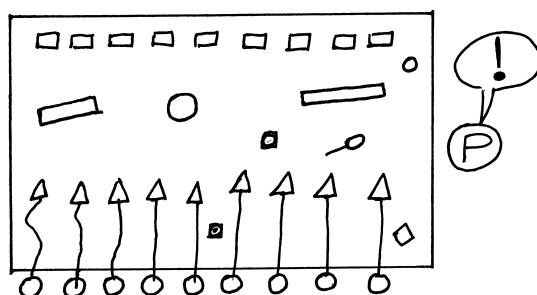


2. Aprovechando la situación anterior, los alumnos van caminando en dispersión por el gimnasio. Cuando se cruzan con un compañero se intercambian los planos y cada uno efectúa una crítica de los defectos, errores y virtudes del plano del compañero (si algún objeto no está en el sitio correspondiente, si hay algún objeto desproporcionado en cuanto a tamaño, si se han dejado algo, etc.).
3. Ejercicio para orientar correctamente un plano. Ídem que el anterior, pero después de intercambiarse los planos, ¿quién es el primero que consigue ponerlo en el suelo bien orientado?

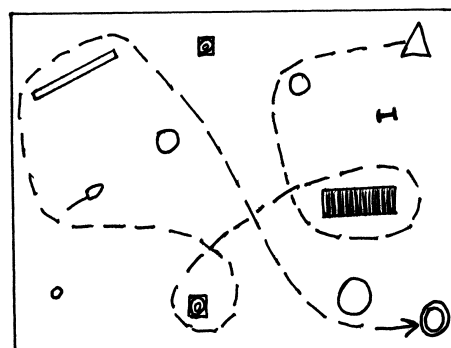


4. "El turista". Ejercicio de orientación del plano. Los alumnos van caminando por el espacio en un recorrido completamente aleatorio. Mientras van caminando deben ir girando el plano en sus manos para que en todo momento esté bien orientado.

Este ejercicio se realizará en base al plano realizado en el ejercicio 1 o, si se desea, volver a desparar nuevos objetos representados en su plano. Después todos los alumnos dejarán sus planos en el suelo uno al lado del otro formando una línea y se situarán de pie la otro lado del gimnasio o de la pista. A la voz de salida del profesor los alumnos van corriendo a buscar otro plano que no sea el suyo y, al observar qué objeto está señalado, dirigirse a él lo más rápido posible.



5. Ídem que el anterior, pero sin coger el plano, memorizando el objeto y después ir hacia él.
6. Ídem, pero memorizando 2 objetos, 3, 4...y así sucesivamente.
7. Cada alumno, con un color diferente, dibuja en su plano un recorrido determinado. Debe estar bien señalada la salida con un triángulo y la llegada con un doble círculo. Posteriormente los alumnos se sitúan por parejas y se intercambian los planos. El ejercicio consiste en que uno de los alumnos va corriendo realizando el recorrido exacto que está dibujado en el plano. Su compañero va corriendo detrás de él y le va indicando si se equivoca o no.

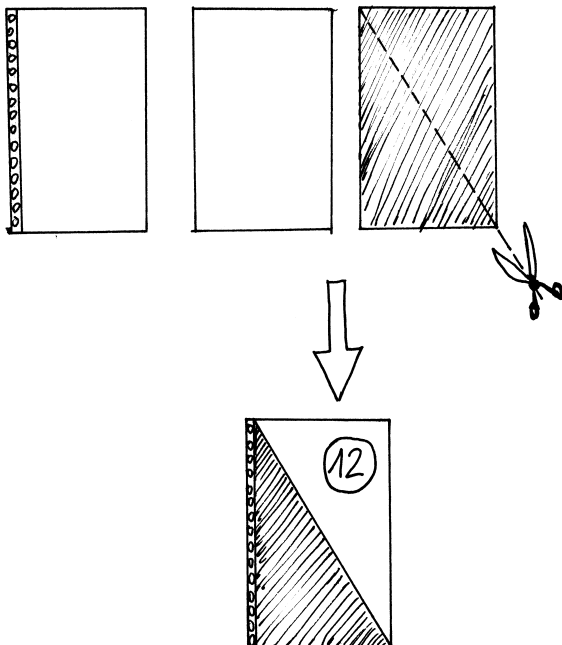




8. Ídem que el anterior, pero el compañero que va corriendo detrás intenta despistarlo o intentando que se equivoque.
9. Ejercicio de memorización. Cada alumno tiene un tiempo determinado para memorizar todo el recorrido del plano. Una vez acabado el tiempo para memorizar, deberá empezar desde la salida e intentar realizarlo correctamente. Si se equivoca, su compañero le avisa y debe volver a empezar desde la salida.
10. Carrera cronometrada. ¿Quién realiza en menor tiempo un recorrido memorizado previamente?

Elaboración de una baliza

11. Material necesario: un portafolios de plástico, 1 folio en blanco, 1 cartulina o un folio color naranja, rotuladores, pegamento y unas tijeras. El alumno corta la mitad -en diagonal- de la cartulina naranja y la pega encima del folio en blanco. En la media parte en blanco que queda se escribe un número determinado. Finalmente, se introduce dentro del portafolios para evitar que se ensucie, se moje, etc.



12. Por grupos de 6 a 8 alumnos. Cada grupo dispone de un plano que les ha facilitado el profesor y va a colocar sus 6 u 8 balizas en el lugar que deseen, además de situarlas correctamente en su plano. Cuando cada grupo ha finalizado de colocar sus balizas, se intercambian los planos y entonces cada grupo debe ir a recoger todas las balizas del otro.

Prácticas y manejo de la brújula

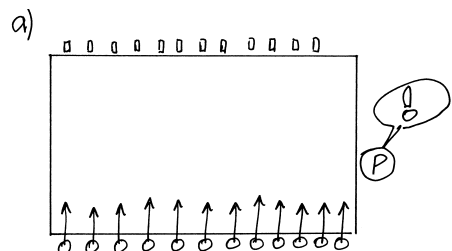
13. Por parejas o individual (en función del número de brújulas de que se disponga) correr en línea recta siguiendo los grados que indique el profesor.

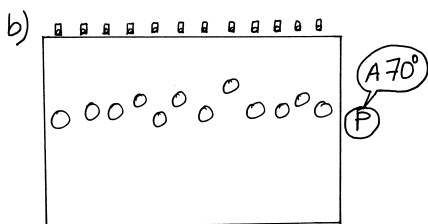


14. Contestar a las siguientes preguntas que realiza el profesor: ¿Qué hay a 240°? ¿Qué hay a 5°? ¿Qué hay a 143°?, etc.
15. “El barco”. Por parejas, situados uno delante del otro. Cada alumno con su brújula. El alumno de detrás va indicando el rumbo que debe seguir su compañero de delante, que lo sigue a rajatabla.



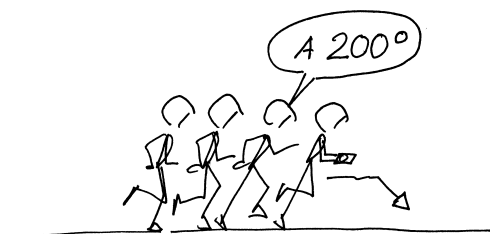
16. Velocidad de reacción. Los alumnos se sitúan a un lado de la pista polideportiva y previamente dejarán sus brújulas en el lado opuesto de la pista. A la voz de salida del profesor los alumnos salen corriendo en dirección a su brújula y a medio recorrido el profesor les indica un rumbo determinado. ¿Quién llega primero al sitio indicado?



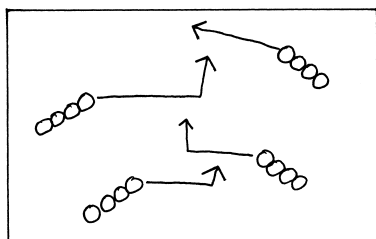


17. Ídem, pero sin brújula. Los alumnos deben basarse en la orientación natural y en su propia capacidad para dirigirse a un rumbo determinado que les indique el profesor.

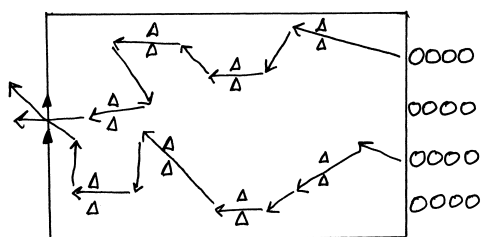
18. “El gusano”. Los alumnos se colocan uno detrás de otro en grupos de cuatro. El primero de ellos -la cabeza- lleva consigo la brújula. El segundo de la fila le va indicando un rumbo determinado. El gusano debe seguir los rumbos sucesivamente, y si se realiza correctamente, en ningún momento debe realizar una curva en sus desplazamientos.



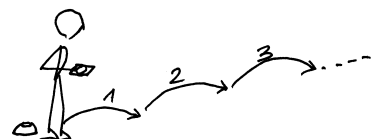
19. “Perseguir el gusano”. En base al mismo ejercicio anterior, todos los gusanos salen de diferentes sitios del terreno. Cada gusano tratará dar caza a otro gusano intentando acertar el rumbo correcto.



20. Carrera de gusanos en eslalom. Cada gusano debe realizar el recorrido determinado pasando por las diferentes “puertas”. Los gusanos no pueden dar ninguna curva en su trayecto, sino que deben realizarse líneas quebradas en función de los diferentes cambios de rumbo.

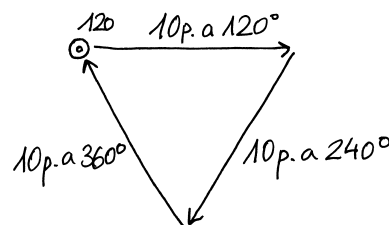


21. Ejercicio de talonamiento. “Adivinar qué dibujo hemos trazado con nuestros pasos”. Desde un punto de salida, que se marca con un objeto, realizar diez pasos hacia un rumbo que indica el profesor.

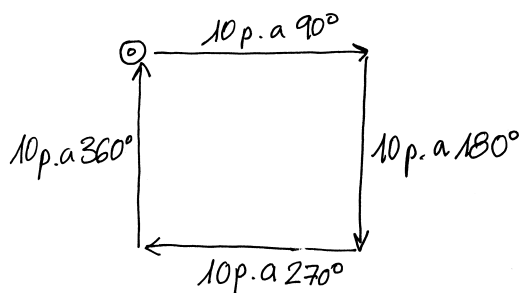


Después se suman al rumbo que se ha realizado los mismos grados y se realizan 10 pasos más. Así sucesivamente hasta llegar al punto de partida. Si el ejercicio se ha efectuado con un correcto talonamiento el alumno llegará “exactamente” al mismo punto de salida. Cuando el alumno llegue al punto de salida debe adivinar qué figura geométrica ha dibujado. A nivel de ejemplo, se indican estas formas más sencillas:

– 10 pasos a 120° + 10 pasos a 240° + 10 pasos a 360° (triángulo)



– 10 pasos a 90° + 10 pasos a 180° + 10 pasos a 270° + 10 pasos a 360° (cuadrado)



– 10 pasos a 72° + 10 pasos a 144° + 10 pasos a 216° + 10 pasos a 288° + 10 pasos a 360°

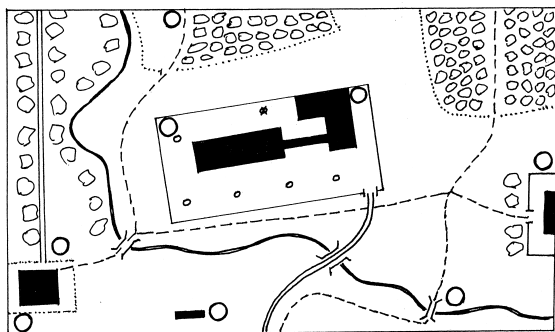
22. “En busca del tesoro”. Desde un punto de salida determinado –que puede ser el mismo para toda la clase o bien para cada pareja– cada uno realiza una serie de pasos en unos rumbos determinados con el fin de “enterrar” un tesoro –cualquier objeto– y los va apuntando en una hoja. Así por ejemplo:

Pasos:	Rumbo:
11	a 45°
8	a 230°
12	a 190°
6	a 75°
15	a 345°

Una vez “enterrado” el tesoro, se intercambian las hojas y cada alumno intenta descubrir el tesoro de su compañero. Este ejercicio se puede realizar en pequeña escala, por ejemplo, en el patio, en un espacio no convencional, etc., o también en un espacio mucho mayor para añadir mayor dificultad. En este caso se puede añadir en la hoja una referencia determinada (árbol, piedra redonda, valla, poste de luz, etc.).

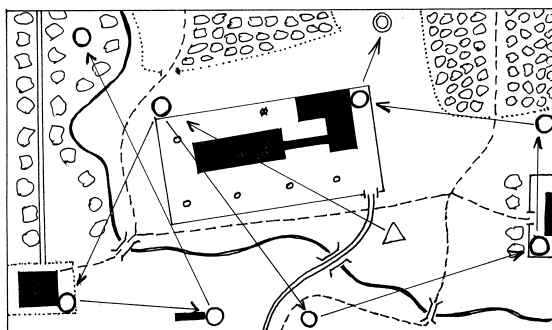
Carreras de orientación Escore

23. Individual o por parejas. Esta modalidad de las carreras de orientación consiste en que los participantes deciden por ellos mismos el orden de consecución de las balizas, ideando la mejor estrategia de carrera que ellos consideren oportuna. Puede realizarse sin brújula si el espacio donde se vaya a realizar es pequeño y de fácil orientación, o bien con brújula (para tener que orientar el plano). *Salida:* cada minuto sale un alumno o una pareja. Cada alumno lleva consigo el mapa donde deben escribir en cada círculo donde está representada la baliza su número correspondiente. *Descalificaciones:* si la pareja se divide para conseguir dos balizas a la vez. Hay que ir siempre juntos. Si alguien se ha equivocado y escribe un número de control que no corresponde a la baliza.



Carreras de orientación con mapa

24. Se trata de realizar una carrera de orientación con el recorrido marcado sin utilizar brújula. De esta forma se busca que el alumno sea capaz de orientar el plano correctamente en función de los elementos del entorno.



Carreras de orientación con mapa y brújula

25. Utilizando un mapa con el norte en su parte superior, poner en cada círculo el rumbo que se debe seguir para dirigirse a la baliza siguiente.

26. Carrera de orientación convencional.

SOLUCIONARIO

2. **Indica** la equivalencia de cada una de las escalas siguientes:

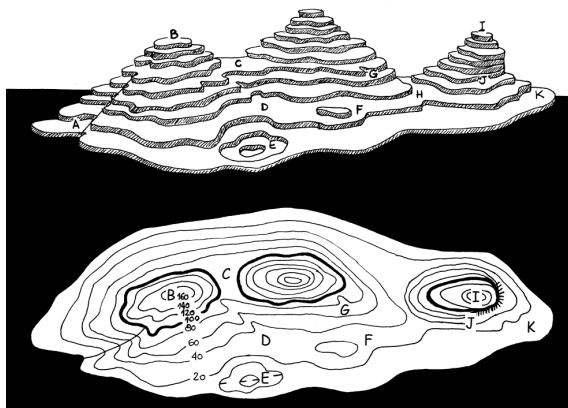
1:50.000 - 1 cm equivale a 500 metros

1:10.000 - 1cm equivale a 100 metros

1:30.000 - 1cm equivale a 300 metros

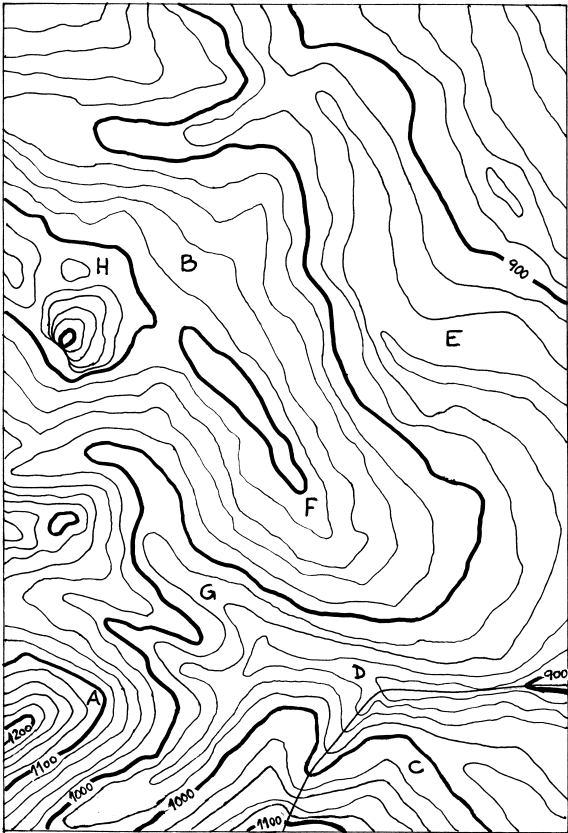
1:40.000 - 1cm equivale a 400 metros

3. Curvas de nivel. **Coloca** las letras del dibujo de arriba en el mismo lugar que les correspondería en el dibujo de abajo.



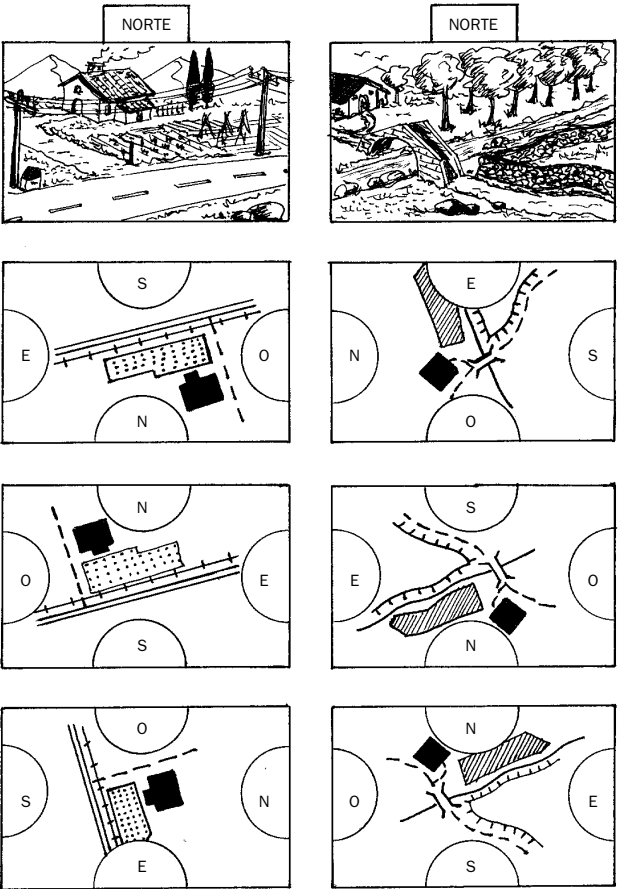
4. Observa el siguiente mapa. En él encontrarás repartidas una serie de letras. **Averigua** qué letra de cada pareja está situada a mayor altura.

- ¿A o D? Respuesta: A
- ¿C o E? Respuesta: C
- ¿G o B? Respuesta: B
- ¿F o H? Respuesta: F



7. **Señala** con un círculo cuál de los tres mapas de cada dibujo está *bien orientado*. Después, **escribe** en las casillas de todos los mapas los cuatro puntos cardinales.

Están bien orientados el 2º de la izquierda y el 3º de la derecha.



8. Comprobando nuestros conocimientos

De las tres respuestas a cada pregunta sólo una es correcta. **Rodéala** con un círculo.

- 1 ¿Qué significa la escala de un mapa 1:20.000?
 - a. **1 cm del mapa corresponde a 20.000 cm en la realidad, o lo que es lo mismo a 200 m.**
 - b. 1 cm del mapa corresponde a 2 km en la realidad.
 - c. 1 m en el mapa corresponde a 200 m en la realidad.
- 2 ¿En una carrera de orientación cómo se señalan en el mapa la salida, las balizas y la llegada?
 - a. La salida con un doble círculo, las balizas con un triángulo y la llegada con un círculo.
 - b. La salida con un rectángulo, las balizas con un círculo y la llegada con una línea de trazo grueso.
 - c. **La salida con un triángulo, las balizas con un círculo y la llegada con un doble círculo.**
- 3 ¿Cuál de estas acciones no debe realizarse cuando utilices una brújula?
 - a. Ponerla completamente plana cuando la estemos utilizando.
 - b. Alejarla de materiales sensibles que desvían la aguja magnética como los relojes, hebillas, pulseras, etc).
 - c. **Utilizarla debajo de unos cables eléctricos de alta tensión.**

ANEXO

Hoja procedimental (Evaluación formativa).

Hoja procedimental	Evaluación formativa				
Nombre					
Curso	Grupo	Fecha			
Actividades	Valoraciones				
Actividad 1:	1	2	3	4	5
Actividad 2:	1	2	3	4	5
Actividad n:	1	2	3	4	5
<i>Evaluación criterial:</i>					

Hoja actitudinal 1 (Evaluación sumativa).

Criterios	1	2	3	31
Retrasos				
Ropa y calzado				
Faltas de asistencia				
No practica				

Hoja actitudinal 2 (Evaluación sumativa).

Criterios	Nunca	Alguna vez	Siempre
Colabora en el montaje y recogida del material			
Se esfuerza			
Colabora con los demás			
Acepta diferencias			
Acepta normas			
Se ducha			

Área de Educación Física de Ediciones del Serbal

Proyecto OLIMPIA

Educación Secundaria Obligatoria

Primer ciclo (1º y 2º cursos)

- Libro del alumno
- Cuaderno de trabajo del alumno
- Libro del profesor

Segundo ciclo (3º y 4º cursos)

- Libro del alumno
- Cuaderno de trabajo del alumno
- Libro del profesor

Proyecto SERBAL

Educación Secundaria Obligatoria

Primer ciclo (1º y 2º cursos)

- Libro del alumno
- Cuaderno de trabajo del alumno
- Libro del profesor

Segundo ciclo (3º y 4º cursos)

- Libro del alumno
- Cuaderno de trabajo del alumno
- Libro del profesor

