

**E S O**  
**PRIMER CICLO**  
Primero y segundo cursos

# **PROYECTO OLIMPIA**

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

### **LIBRO DEL PROFESOR**

Autores:

Jesús Ariño Laviña  
Rossend Benabarre Casals  
Francesc Blanch Vidal  
M<sup>a</sup> 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 Tàrrega, 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](http://www.ed-serbal.es)

Depósito legal:  
Impresión: Publidisa  
ISBN: 978-84-7628-444-5

# ÍNDICE

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>PRESENTACIÓN</b> .....    | 4 |
| Libro del alumno .....       | 4 |
| Cuaderno del alumno .....    | 4 |
| Libro para el profesor ..... | 4 |

## DESARROLLO DE LAS UNIDADES TEMÁTICAS

### Unidad 1

|  |    |
|--|----|
| <b>Condición física y salud</b> .....                      | 5  |
| Tema 1. El cuerpo humano, el ejercicio físico y la salud . | 5  |
| Tema 2. El calentamiento .....                             | 8  |
| Tema 3. La resistencia .....                               | 12 |
| Tema 4. La fuerza .....                                    | 21 |
| Tema 5. La velocidad .....                                 | 33 |
| Tema 6. La flexibilidad .....                              | 41 |

---

### Unidad 2

|   |    |
|---|----|
| <b>Juegos y deportes</b> .....                  | 49 |
| Tema 7. Los juegos en la Educación Física ..... | 49 |
| Tema 8. El atletismo .....                      | 57 |
| Tema 9. La gimnasia artística .....             | 64 |
| Tema 10. El baloncesto .....                    | 72 |
| Tema 11. El balonmano .....                     | 81 |
| Tema 12. El voleibol .....                      | 89 |
| Tema 13. El fútbol .....                        | 95 |

---

### Unidad 3

|   |     |
|---|-----|
| <b>Expresión corporal</b> .....               | 103 |
| Tema 14. La expresión corporal .....          | 103 |
| Tema 15. La respiración y la relajación ..... | 108 |

---

### Unidad 4

|  |     |
|--|-----|
| <b>Las actividades físicas en la naturaleza</b> .....                        | 112 |
| Tema 16. Las actividades físicas en la naturaleza.<br>El excursionismo ..... | 112 |
| Tema 17. La bicicleta todo terreno .....                                     | 122 |

---

|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>ANEXO</b> ..... | 127 |
|--------------------|-----|

# PRESENTACIÓN

Apreciado compañero,

Desde el punto de vista editorial, Ediciones del Serbal se ha planteado la necesidad de ofrecer un material de trabajo que facilite al alumno/a su aprendizaje y al profesor su labor docente (evitando “engorrosos” dossiers de fotocopias, proceso de elaboración de conceptos, ilustraciones no adecuadas del tema...). De esta manera, la asimilación del trabajo realizado en clase a nivel conceptual favorecerá un aprendizaje más “amplio” y el alumno encontrará un sentido pleno a su trabajo diario. Para ello, te presentamos los diferentes materiales:

## LIBRO DEL ALUMNO

Hay dos libros del alumno, uno para el primer ciclo y otro para el segundo, estructurados en Unidades, correspondientes 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.
- Desarrollo conceptual del tema: planteado como una serie de sencillas preguntas prácticas que al respecto se hará el alumno/a, así como las respuestas a las mismas.
- Curiosidades relacionadas con los contenidos tratados.
- Además, bajo el título de “Recuerda que...” el alumno puede encontrar una relación de actitudes, valores y normas ligados a cada tema.

## CUADERNO DEL ALUMNO

Está formado por 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 durante la sesión, en sesiones de clase, o posteriormente, para que el alumno resuelva por su cuenta.

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 parte de ellos 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 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, EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD

### CONTENIDOS

#### Conceptos

- Funcionamiento del cuerpo humano mediante aparatos y sistemas.
- Generalidades del aparato respiratorio.
- Generalidades del aparato digestivo.
- Generalidades del aparato cardiovascular.
- Generalidades del aparato locomotor.
- Principales huesos y articulaciones del cuerpo humano.
- Principales músculos del cuerpo humano.
- Generalidades del sistema nervioso.
- Definición de ejercicio físico.
- Beneficios del ejercicio físico para la salud.
- Definición de sedentarismo.
- Influencias negativas del sedentarismo sobre el cuerpo humano.

#### Procedimientos

- Práctica de ejercicio físico.
- Adecuación de la actividad semanal para la práctica de ejercicio físico: cada día, el fin de semana, periodos vacacionales, en verano, etc.
- Realización de los ejercicios del tema correspondiente del cuaderno del alumno.

#### Actitudes

- Valoración de los efectos positivos del ejercicio físico.
- Aceptación, valoración y respeto por el propio cuerpo.
- Preocupación por la salud y la higiene personal.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la actividad física.

### ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



### OBJETIVOS

1. Practicar ejercicio físico de forma voluntaria y autónoma.
2. Aplicar las normas generales relacionadas con la indumentaria necesaria y el cuidado personal cuando se practica ejercicio físico.
3. Diferenciar las actitudes o modelos de vida practicando ejercicio físico y un modelo sedentario.
4. Conocer y valorar las repercusiones positivas que la práctica del ejercicio físico ejerce sobre la salud.
5. Conocer los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

6. Reconocer las influencias negativas del sedentarismo sobre nuestro organismo.
7. Conocer y aceptar el propio cuerpo y preocuparse por la salud e higiene personal.
8. Ducharse y cambiarse de ropa después de practicar ejercicio.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema (función del cuerpo humano, sedentarismo, ejercicio físico, etc.).
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Utilización de ejercicios y actividades de condición física para practicar ejercicio.
- Utilización de deportes para la práctica de actividad física.
- Utilización de actividades lúdicas, recreativas, juegos populares y tradicionales: ir en bicicleta, patinar, footing, usar el frees-bee y la indiacá..., aeróbic, jugar al escondite y a matar, etc.
- Charlas y visualización de un vídeo para reconocer y utilizar las normas generales para la práctica de ejercicio físico.
- Realización de murales y exposiciones en grupo.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El conocimiento previo del tema por parte de los alumnos/as.

#### ¿Cómo evaluamos?

Utilizaremos un cuestionario que el alumno/a rellenará, para reconocer su práctica habitual de ejercicio, así como sus conocimientos sobre el cuerpo humano y la salud.

Además, sólo a nivel informativo, puedes realizar las siguientes preguntas a los alumnos/as:

- ¿Participas en las actividades deportivas organizadas en el centro?
- ¿Practicas algún deporte en especial fuera del horario escolar?
- ¿Practicas habitualmente ejercicio físico con tus padres los fines de semana?

#### Crterios de evaluación

Valoraremos con 1 punto todas las respuestas válidas o acertadas del cuestionario.

## Evaluación formativa

#### ¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno/a y su nivel de aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

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

#### Crterios de evaluación

Valorando los registros de las hojas actitudinales que se vayan recogiendo y el trabajo de clase.

## Evaluación sumativa

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel final del alumno/a al término del proceso educativo y la consecución de los objetivos propuestos.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
  - Mediante el trabajo realizado en clase, así como los trabajos de grupo, exposiciones, etc.
- Conceptos
  - Utilizaremos el cuestionario de la evaluación inicial y algún test con conceptos trabajados en clase. Por ejemplo:
    1. ¿Sabes qué órgano provoca la circulación de la sangre en el cuerpo humano?
    2. ¿Cuáles son los órganos responsables de la respiración?
    3. ¿Qué sistema del cuerpo humano crees que es el encargado de poner en funcionamiento todos los órganos?
    4. El aparato locomotor es el encargado del movimiento. ¿Sabes cuáles son los sistemas que lo componen?
    5. ¿Cuáles son los beneficios que provoca la práctica de ejercicio físico en nuestra salud?
    6. ¿Qué peligros conlleva llevar una vida sedentaria?
      - Evaluando los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - Valoración de los registros recogidos de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 utilizadas a lo largo de todo el proceso educativo (anexo).

#### Crterios de evaluación

Se trata de realizar una 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

Al tratarse de un tema eminentemente teórico, utilizaremos el **estilo directo** en las explicaciones de los conceptos teóricos y en la realización de los cuestionarios a rellenar por los alumnos/as.

### ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La clase de organización por grupos la utilizaremos en las prácticas y ejercicios realizados en clase y de forma individual a la hora de responder a los cuestionarios y a los exámenes teóricos del tema.

### MOTIVACIÓN

La motivación de los alumnos/as asegura un buen clima de trabajo en la clase.

Debemos presentar este tema de forma atrayente para fomentar en ellos la necesidad de practicar ejercicio físico y potenciar los beneficios que este tipo de prácticas ejercen sobre la salud.

Realización de murales por grupos, así como una pequeña exposición.

## SOLUCIONARIO

1. **Relaciona** con una flecha las siguientes columnas.

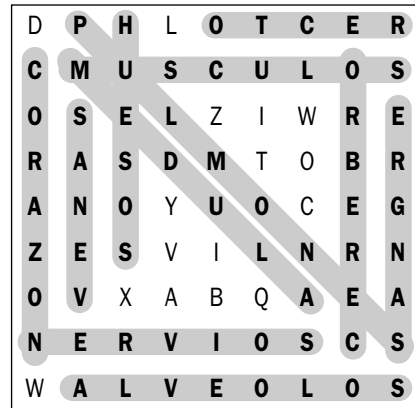
*Ejercicio físico:* Un repartidor de butano; Ir de excursión a la montaña; Correr 15' cada día; Nadar 20 piscinas sin parar; Jugar un partido de fútbol-sala.

*Sedentarismo:* Un oficinista; Un conductor de autobús; Un presentador de telediarios.

2. **Responde** verdadero o falso:

V – V – F – F – F – V – F – V

5. **Sopa de letras.** Busca los componentes de nuestro organismo:



### 7. Comprobando nuestros conocimientos

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

- 1 El movimiento de una persona es posible gracias a...
  - a. El oxígeno y los nutrientes que llegan a los huesos por medio de las arterias.
  - b. **La acción de los músculos que, al contraerse y relajarse, mueven los huesos.**
  - c. La contracción y relajación de las articulaciones.
- 2 Practicar a menudo ejercicio físico...
  - a. **Mejora el funcionamiento de los sistemas del organismo y previene contra enfermedades.**
  - b. Disminuye nuestra salud.
  - c. Hace que la persona no esté en forma.
- 3 El sedentarismo es un modelo de vida...
  - a. Que consiste en hacer movimientos de mayor intensidad y esfuerzo que los considerados normales.
  - b. **Que contribuye a hacer más débil el organismo.**
  - c. Que nos pone en plena forma y mejora nuestra salud.

# 2

## EL CALENTAMIENTO

### CONTENIDOS

#### Conceptos

- Concepto de calentamiento.
- Objetivos del calentamiento.
- Efectos positivos que provoca el calentamiento en nuestro organismo.
- Partes en que se divide el calentamiento.
- Normas básicas para realizar un correcto calentamiento.
- Ejercicios que pueden realizarse en el calentamiento.

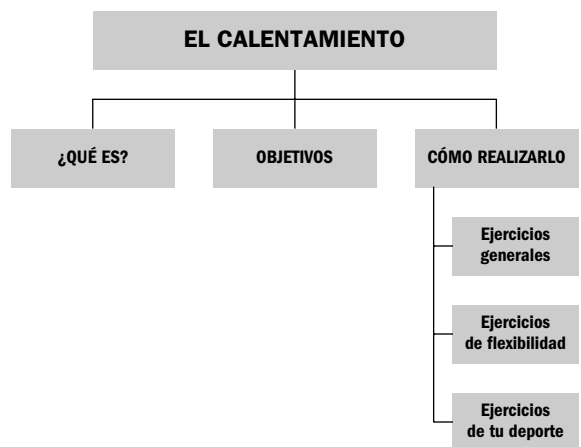
#### Procedimientos

- Explicación de conceptos teóricos referentes al calentamiento.
- Explicación y ejecución de las diferentes partes de un calentamiento.
- Realización de prácticas de calentamiento.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema del cuaderno del alumno.

#### Actitudes

- Concienciación sobre la necesidad de calentar antes de la práctica de ejercicio físico.
- Necesidad de ducharse después del ejercicio.
- Respeto por los compañeros y las compañeras.
- Colaboración con los demás en las tareas de clase.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.

### ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



### OBJETIVOS

1. Valorar la necesidad de realizar un correcto calentamiento antes de la práctica deportiva.
2. Conocer los objetivos y efectos del calentamiento.
3. Saber realizar un calentamiento correcto de acuerdo a sus normas y partes en las que se divide.
4. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.
5. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.

### ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para: explicar los conceptos teóricos sobre el tema (definición, objetivos, partes en que se divide y normas a seguir...).
- Utilización del cuaderno del alumno.



- Ejercicios y actividades de calentamiento dirigidas por el profesor/a.
- Ejercicios de la primera parte.
- Ejercicios de la segunda parte (ejercicios de flexibilidad).
- Ejercicios específicos del deporte o actividad que se vaya a practicar.
- Ejercicios y actividades de calentamiento propuestas por los alumnos/as en grupos.
- Explicación y práctica de diferentes tipos de calentamiento dependiendo del ejercicio físico a realizar.

(Todas estas prácticas estarán dirigidas en todo momento por el profesor/a.)

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

Los conocimientos previos que tienen los alumnos/as respecto al tema.

#### ¿Cómo evaluamos?

Realizando un pequeño cuestionario. Por ejemplo:

- ¿Has escuchado alguna vez que hay que calentar antes de realizar ejercicio físico?
- ¿Qué es para ti el calentamiento?
- ¿Qué ejercicios harías para calentar?
- Crees que siempre se calienta de la misma manera? ¿Por qué?

#### Criterios de evaluación

Valoraremos el cuestionario para determinar los conocimientos previos de los alumnos/as.

### Evaluación formativa

#### ¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno/a, así como aspectos actitudinales tales como la motivación, la participación, la creatividad, la relación con el resto de compañeros y compañeras, etc.

#### ¿Cómo evaluamos?

Mediante la observación diaria del trabajo en clase y también con la realización de una prueba escrita en la que se preguntan aspectos teórico-prácticos sobre el calentamiento.

#### Criterios de evaluación

- Utilización de los modelos 1 y 2 de hojas de observación actitudinal (anexo).
- La puntuación y valoración del examen dependerá de cada profesor/a y también de las características de la prueba, es decir, según sean preguntas largas o cortas, de tipo verdadero o falso, etc.
- Proponemos un modelo de hoja de observación de las diferentes actividades que pueden realizar los alum-

nos/as a lo largo de las sesiones. Tú como profesor/a puedes escoger un determinado número de ejercicios –los que consideres más importantes–, aunque no pertenezcan todos a una misma sesión, y anotar las observaciones realizadas.

(Véase modelo de hoja de observación procedimental Anexo).

### Evaluación sumativa

#### ¿Qué evaluamos?

La consecución de los objetivos propuestos.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
  - Valoración del trabajo realizado en clase de forma individual.
  - Valoración de la preparación de un calentamiento por grupos.
- Conceptos
  - Mediante la realización de una prueba o examen escrito.
  - Evaluando los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - La valoración de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 (anexo).

#### Criterios de evaluación

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

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

### ESTILOS DE ENSEÑANZA

**Estilo directo:** lo utilizaremos en la explicación de los conceptos teóricos, así como en el trabajo del calentamiento dirigido por el profesor/a.

**Asignación de tareas:** en la realización de ejercicios de clase.

**Descubrimiento guiado:** en la realización de trabajos en grupo a la hora de preparar diferentes calentamientos.

### ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Utilizaremos una distribución grupal en aquellos calentamientos dirigidos por el profesor/a.

El trabajo por grupos de 4 o 5 alumnos/as se llevará a cabo en ocasiones, como en la preparación de un determinado calentamiento.

En la realización de los ejercicios del cuaderno del alumno, la organización será individual.

### MOTIVACIÓN

Intentaremos realizar diversos calentamientos evitando la monotonía y manteniendo la motivación de los alumnos/as en todo momento.

Un aspecto positivo será la participación del alumno en la confección de calentamientos.

Procuraremos seguir una progresión adecuada en la práctica de los calentamientos:

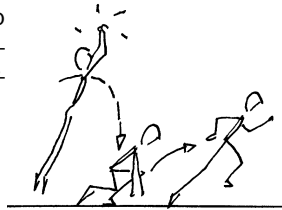
- Ejercicios globales. Con la utilización de juegos.
- Ejercicios de estiramientos.
- Ejercicios específicos de la actividad física practica-da a continuación.

## ELABORA TU SESIÓN

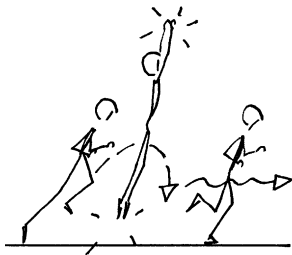
1. Carrera continua.
2. Andando, realizar fondos hacia delante.



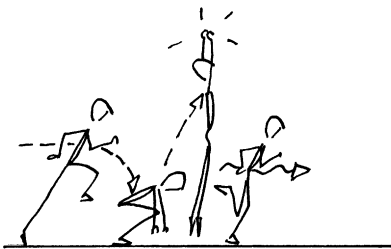
3. Corriendo, cada cierto tiempo (palmada, silbato, señal, etc.) agacharse y tocar el suelo.



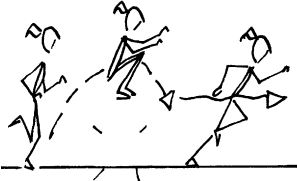
4. Corriendo, cada cierto tiempo (palmada, etc.), saltar hacia arriba, estirándonos al máximo).



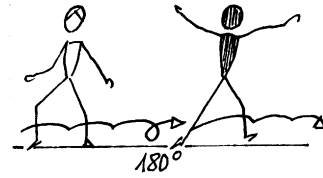
5. Corriendo, cada cierto tiempo (palmada...), tocar el suelo y saltar hacia arriba.



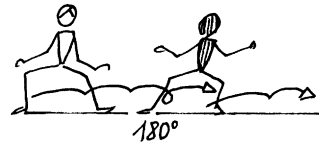
6. Corriendo, cada cierto tiempo (palmada, etc.) saltamos hacia arriba intentando subir las rodillas juntas lo más alto posible.



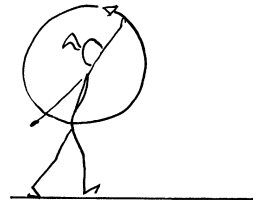
7. Paso lateral, cada tres pasos cambiar de lado girando 180°.



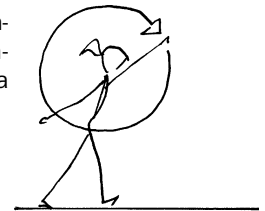
8. Igual que el ejercicio anterior, pero en una postura más agachada.



9. Andando, realizar circundación de brazos estirados hacia atrás.



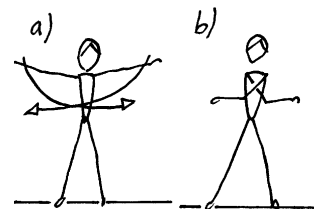
10. Igual que el ejercicio anterior, pero con circundación de brazos hacia delante.



11. Igual que el ejercicio número 9, pero corriendo.

12. Igual que el ejercicio número 10, pero corriendo.

13. Abrir y cerrar los brazos cruzando por delante.  
*Nota: puede realizarse andando y corriendo.*



14. Movimiento alternativo de brazos por delante, de arriba hacia abajo y viceversa.  
*Nota: puede realizarse desde parados, andando o corriendo.*



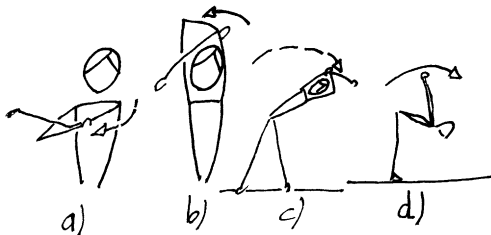
15. Skipping hacia delante .



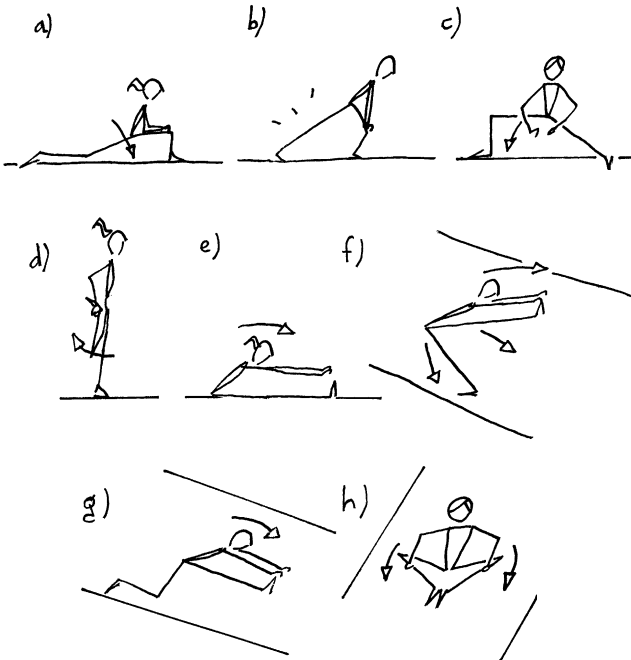
16. Igual que el ejercicio anterior, pero hacia atrás.



17. Ejercicios para estirar el miembro superior: deltoides, tríceps, dorsal, etc.



18. Ejercicios para estirar el miembro inferior: isquiotibial, cuádriceps, gemelos, abductores, aductores, etc.



19. Ejercicios de torsión de tronco:

- Girar a ambos lados, desde parados.
- Igual pero andando.
- Igual haciendo fondos hacia delante.
- Sentados en el suelo.

20. Utilización de juegos:

- De persecución.
- De animación.
- De pelota.

21. Utilización de formas jugadas.

22. Realización de ejercicios específicos del deporte o cualidad física que se debe trabajar a continuación.

## SOLUCIONARIO

1. **Rellena** los espacios vacíos, con la palabra más adecuada:

- *Ejercicios - mejorar el rendimiento - sufrir una lesión.*
- *Generales - flexibilidad - el deporte.*

2. **Enlaza** con una línea los objetivos del calentamiento de la primera columna y las frases de la segunda:

- *Preparar las articulaciones y los músculos:* Estiro los tendones - Mis articulaciones se mueven mejor.
- *Activar el corazón y el aparato circulatorio:* Mi piel se pone rojiza - Incremento del número de latidos - Noto perfectamente mi frecuencia cardiaca poniendo la mano en el pecho.
- *Activar el aparato respiratorio:* Inspiro más profundamente - Los pulmones captan más aire - Respiro más rápidamente.
- *Aumentar la temperatura corporal:* Empiezo a sudar

4. **Responde** con "verdadero" o "falso":

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

## 9. Comprobando nuestros conocimientos

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

**1** El calentamiento es una práctica de ejercicios que sirven para...

- a. Hablar con los compañeros y compañeras antes de iniciar la práctica deportiva.
- b. Jugar y divertirse.

**c. Preparar el organismo y disminuir la posibilidad de sufrir alguna lesión.**

**2** Los ejercicios del calentamiento que se realizan de forma suave, dinámica y que mueven todas las partes del cuerpo...

- a. Son los de la 1ª parte del calentamiento.**
- b. Son los de la 2ª parte del calentamiento.
- c. Son los de la 3ª parte del calentamiento.

**3** Una de estas tres frases es incorrecta. ¿Cuál es?:

- a. El calentamiento nos ayuda a activar el aparato circulatorio y respiratorio.
- b. El calentamiento aumenta nuestra temperatura y prepara nuestras articulaciones y músculos.
- c. El calentamiento consiste en una serie de ejercicios agrupados en dos partes: los estiramientos y los ejercicios generales.**

# 3

## LA RESISTENCIA

### CONTENIDOS

#### Conceptos

- Definición de resistencia.
- Identificación de actividades deportivas en las que se precise la resistencia.
- Clasificación de la resistencia.
- La frecuencia cardíaca.
- El control de la intensidad del ejercicio.
- Cómo mejorar la resistencia.

#### Procedimientos

- Ejecución y desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Diferenciación entre la resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Control de la frecuencia cardíaca.
- Aplicación de diferentes tipos de ejercicio para el desarrollo de la resistencia.
- Ejecución de pruebas que indiquen el nivel personal de resistencia.
- Lectura y estudio del tema correspondiente del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema del cuaderno del alumno.

#### Actitudes

- Capacidad de sacrificio y esfuerzo ante el trabajo de resistencia.
- Concienciación de que mejorando la resistencia se mejora la salud.
- Valoración del nivel personal de resistencia.
- Aceptación y tolerancia del rendimiento obtenido.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la actividad física.

### ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



### OBJETIVOS

1. Mejorar su grado inicial de resistencia aeróbica.
2. Controlar su esfuerzo en base a la toma de su frecuencia cardíaca.
3. Conocer las características generales de la resistencia.
4. Controlar su frecuencia cardíaca.
5. Adquirir la capacidad de sacrificio inherente a la práctica de la resistencia.
6. Aceptar su nivel personal de resistencia.
7. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, guardarlo y utilizarlo.
8. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los conceptos.
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Práctica de carrera continua para mejorar la resistencia aeróbica.
- Práctica de los ejercicios (circuitos, ejercicios consecutivos, etc.) para mejorar la resistencia aeróbica.
- Práctica de actividades de senderismo como un tipo de ejercicio para mejorar la resistencia aeróbica.
- Práctica de deportes y juegos para mejorar la resistencia aeróbica.
- Control del ritmo cardíaco antes, durante y al final del esfuerzo.
- Utilización de alguna propuesta lúdica para participar en una actividad de resistencia aeróbica.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel inicial del alumno/a antes de empezar el proceso de aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

Podemos realizar un pequeño test-actividad de 10' de carrera continua dentro del mismo calentamiento. Al final preguntaremos al alumno/a si ha podido aguantar, si ha caminado, si ha tenido que abandonar, etc.

Podemos pasar dos tests:

- Test de Cooper.
- Course Navette.

#### Criterios de evaluación

Realizar una ficha individual a rellenar por el profesor/a.

#### Hoja de observación

| Resistencia                        | Evaluación inicial |            |   |   |   |   |
|------------------------------------|--------------------|------------|---|---|---|---|
| Nombre.....                        |                    |            |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha..... |                    |            |   |   |   |   |
| Observaciones                      | Realización        | Valoración |   |   |   |   |
|                                    | Períodos/m         | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Test de Cooper                     |                    |            |   |   |   |   |
| Course Navette                     |                    |            |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>       |                    |            |   |   |   |   |

## Evaluación formativa

### ¿Qué evaluamos?

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

### ¿Cómo evaluamos?

- Preguntar oralmente a los alumnos/as sobre el tema que estamos estudiando. Preguntas cortas y concretas que se realizan individual o colectivamente antes de empezar la práctica y cuando tenemos al grupo reunido.
- Recoger en una hoja los ejercicios propuestos en el apartado "Tu respondes" del libro del alumno.
- Mediante un cuestionario de respuesta concreta que el alumno/a puede realizar en 5' (3 preguntas):
  - Di dos deportes en los que se trabaje la resistencia.
  - ¿Qué tipos de resistencia conoces?
  - Di dos tipos de ejercicios que te pueden ayudar a mejorar la resistencia.
- Observación de la progresión en los ejercicios programados en las clases. Por ejemplo:
  - ¿Cómo he corrido los 20' de carrera continua?
    1. Sin problemas.
    2. Seguidos pero con dificultad.
    3. Con paradas breves.
    4. Con paradas largas.
    5. No he podido finalizar.
  - ¿Cuántos metros/vueltas soy capaz de correr de manera relajada y uniforme?

#### Criterios de evaluación

- Registro diario de aspectos actitudinales utilizando los modelos propuestos de hojas de observación actitudinal 1 y 2 (anexo).
- La puntuación y valoración del examen escrito, ejercicios del cuaderno y preguntas orales dependerá de cada profesor/a y de las características de los exámenes y/o pruebas.
- Proponemos un 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 determinado número 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 de observación procedimental Anexo).

## **Evaluación sumativa**

### **¿Qué evaluamos?**

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

### **¿Cómo evaluamos?**

- Procedimientos
  - Volveremos a pasar los tests de la evaluación inicial.
- Conceptos
  - Pasaremos un cuestionario o test de respuestas concretas sobre conceptos teóricos del libro del alumno/a y del trabajo realizado en clase.
  - Evaluación de los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - Valoración de las hojas actitudinales 1 y 2 (anexo).

### **Criterios de evaluación**

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

## **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

### **ESTILOS DE ENSEÑANZA**

**Estilo directo:** si se considera conveniente, puede utilizarse en la práctica de algunas tareas que exijan un control mayor (por las características de las mismas, o por conseguir un mayor control del ritmo o de la cadencia de la propia tarea).

**Asignación de tareas:** utilizado en la explicación de los conceptos teóricos, al realizar circuitos y en las formas jugadas.

**Resolución de problemas:** puede usarse en la explicación de los conceptos del libro, para potenciar la identificación de los mismos mediante la búsqueda de sensaciones de ejemplos... También puede utilizarse en la realización de las actividades y ejercicios propuestos en el cuaderno del alumno.

### **ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

En general, tanto para la realización de las actividades propuestas, como para la resolución de los ejercicios del cuaderno, optaremos por un organización grupal, ya sea en grupos reducidos, asignando tareas a sus miembros, o como una organización “grupo-clase”, en función de la tarea propuesta.

En la realización de los ejercicios del cuaderno del alumno, la organización será individual.

### **MOTIVACIÓN**

Se deberá buscar un “centro de interés” para implicar al alumno/a; para ello utilizaremos propuestas lúdicas y/ o tareas más atractivas, como en el caso de una

carrera popular no competitiva, o una carrera atlética (de 600 a 1.000 metros aproximadamente).

El resultado de los tests y su mejora servirán como aliciente al trabajo del autosuperación por parte de nuestros alumnos/as.

Interrelacionar los conceptos teóricos con los prácticos.

No olvidar que la resistencia aeróbica debe trabajarse de forma consciente y programada.

Recomendamos el trabajo global, ya que el analítico es demasiado específico para estas edades.

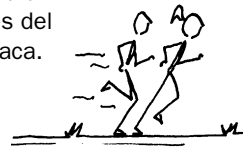
## **ELABORA TU SESIÓN**

### **Carrera continua**

El alumno debe correr a un ritmo regular y uniforme, con la respiración acompasada, relajamiento de brazos y soltura del cuerpo en general.

Control antes, durante y después del esfuerzo de la frecuencia cardíaca.

*Duración:* 2 x 10 minutos, 2 x 15 minutos, siempre de forma progresiva.

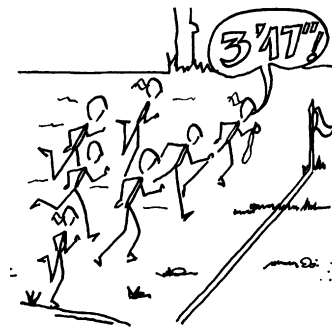


### **Carrera continua controlando parciales**

*Material:* un cronómetro para cada grupo de 5 a 10 alumnos.

Se escoge un circuito apto para un recorrido de carrera con inicio y final en el mismo sitio.

*Objetivo:* que cada grupo intente realizar cada vuelta al circuito en un mismo tiempo, a fin de acostumbrarse a controlar y mantener un ritmo uniforme.



### **Ejercicios gimnásticos**

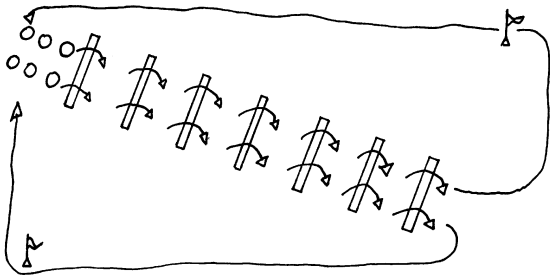
Se realizan de forma consecutiva y encadenada, sin apenas pausa entre cada ejercicio (sólo el tiempo de información que debe ser claro y preciso, y exponiéndolo como un problema que se debe solucionar), a intensidad baja, baja-media y dando primacía a la variedad de resolución de tareas motoras.

Control del pulso antes, durante y después del esfuerzo.

*Material:* bancos suecos, 1 pelota para cada pareja.

*Ejercicios de referencia:*

Disposición inicial de los bancos tal y como se indica en el dibujo. Los alumnos, dispuestos por parejas, realizan los ejercicios y después regresan en carrera suave o trotando por el resto de la sala o el terreno.



**1.** En carrera, pasa los bancos saltando.



**2.** Igual, pero con circunducción de brazos adelante, atrás, una mano adelante y otra hacia atrás, etc.



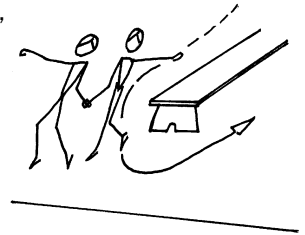
**3.** Igual, pero con las manos en la nuca.



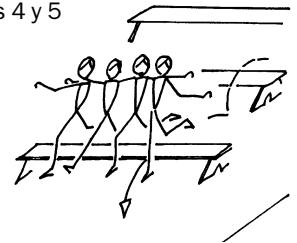
**4.** Con su pareja, en carrera y saltando los bancos cogidos de la mano, luego de la cintura, de los hombros.



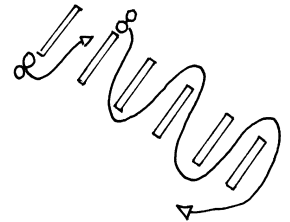
**5.** Cogidos de la mano, zig-zag.



**6.** Igual que los ejercicios 4 y 5 pero de cuatro en cuatro.



**7.** ¿Qué pareja coge a la otra pareja? Recorrido en zig-zag.

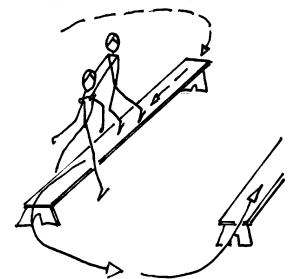


**8.** Igual que el anterior pero corriendo de espaldas.

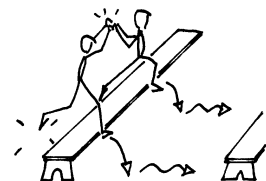
**9.** Saltar todo el recorrido con los pies juntos. Variar a saltos laterales, a la pata coja, cambiando de pierna cada banco, etc.



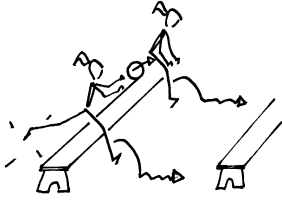
**10.** Pasar los bancos con uno de la pareja corriendo con las piernas separadas y el compañero por encima del banco, sujetándose con una mano en cada hombro.



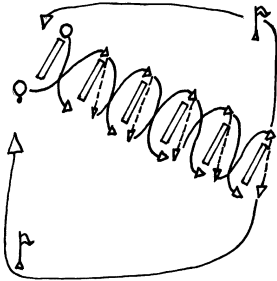
**11.** Dar una palmada justo en el momento de dar el salto.



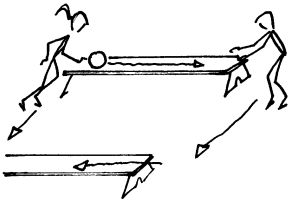
12. Con una pelota, pasarla en el momento del salto.



13. Recorrido en zig-zag con pase de la pelota al llegar al extremo del banco.



14. En carrera por cada lateral de la fila de bancos, hacer rodar la pelota por encima de cada banco para pasarla al compañero.



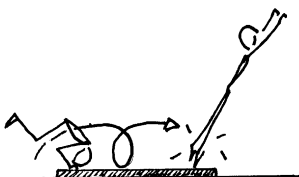
**Circuito de actividades**

Puede realizarse un circuito de actividades o de tareas motoras determinadas o en forma de recorrido. Escoger de 8 a 10 estaciones de trabajo global y perceptivo. *Ejemplos:*

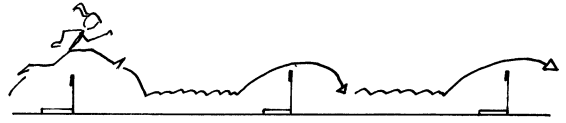
1. Salto a pies juntos de pequeños obstáculos con palmada a la rodilla en el aire.



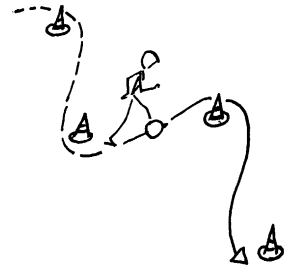
2. Voltereta y salto.



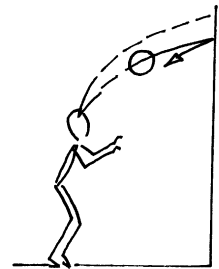
\*3. Salto de vallas pequeñas.



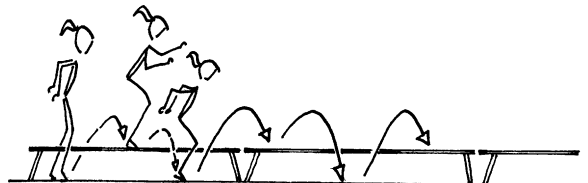
4. Conducción de pelota en zig-zag.



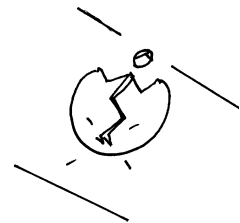
\*5. Toques de pelota con la cabeza en la pared.



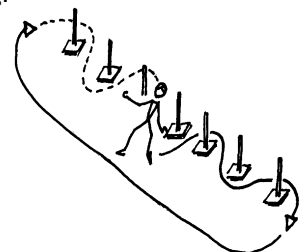
6. Saltos a lo largo de los bancos, juntando los pies en la parte superior.



7. Saltar a la cuerda.

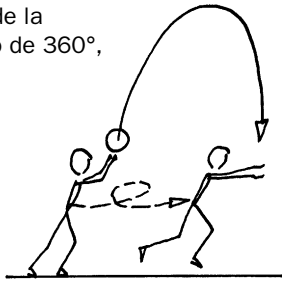


8. Carrera en zig-zag.

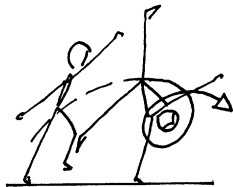




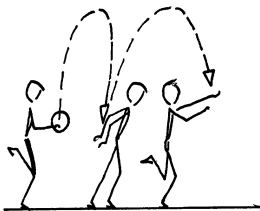
9. Carrera y lanzamiento de la pelota en el aire y giro de 360°, y recibir.



- \*10. Rueda.



11. Carrera lanzando la pelota y cogiéndola detrás de la espalda. Después volverla a lanzar para recogerla otra vez delante. Controlar siempre la frecuencia cardíaca antes, durante y después del esfuerzo.



## **Ejercicios gimnásticos**

Realizados de forma encadenada, sin pausa entre ejercicio y ejercicio (sólo el tiempo de información verbal). Intensidad moderada, baja. Volumen: 30 minutos aproximadamente.

Control de la frecuencia cardíaca.

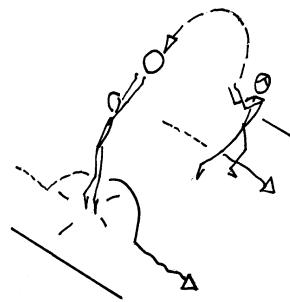
*Material:* una pelota ligera para cada pareja, aunque sería conveniente trabajar con diferentes pelotas a fin de cambiarlas entre las parejas, para así buscar variedad en el apartado de las habilidades y percepciones, que también trabajamos muy directamente, aparte del facto condicional.

*Ejemplos de ejercicios:*

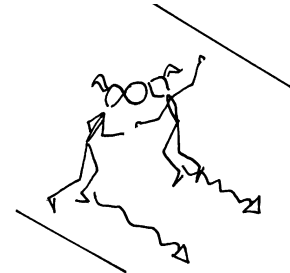
1. En carrera, pasarse la pelota sin que caiga al suelo: corriendo hacia delante, hacia atrás, lateral, con pase de pecho, con pase por encima de la cabeza, recibiendo y tirando con una sola mano, etc.



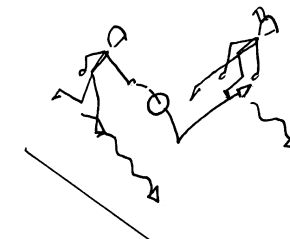
2. Lanzando la pelota y cogiéndola en suspensión.



3. Carrera llevando la pelota con la frente.



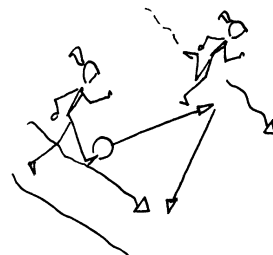
4. Pase picado.



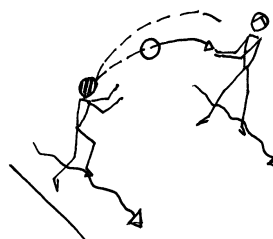
5. Llevar la pelota con la espalda.



6. Pasarse la pelota con los pies sin perder el control.



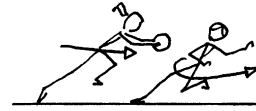
7. Lanzamiento y devolver la pelota con la cabeza.



8. Lanzamiento y el compañero debe realizar un salto por encima del bote de la pelota sin tocarla.



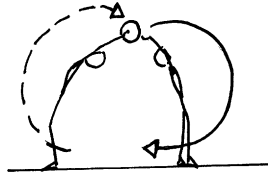
15. ¡A perseguirse! El que tiene la pelota debe perseguir al compañero por toda la sala, pero debe coger obligatoriamente la pelota con las dos manos y debe tocar con ella al compañero. Al tocarlo se intercambian los papeles.



9.

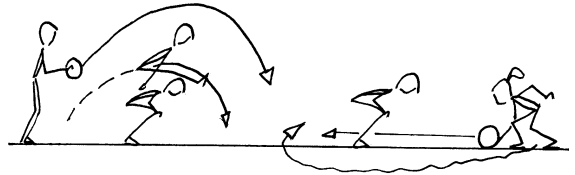


10.

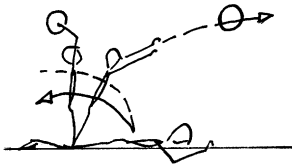


16. Lanzar la pelota, saltar por encima del compañero, recoger la pelota, tirarla por debajo de las piernas y volver a iniciar el proceso.

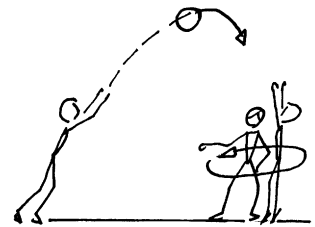
a) b)



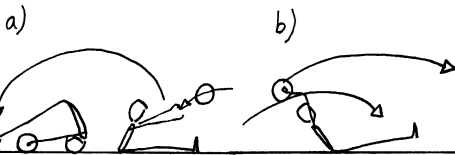
11. De rodillas, lanzar la pelota mientras cae hacia delante. Se vuelve a subir arriba para recibir.



17. Pasarse la pelota y en el momento del punto alto de la trayectoria realizar un volteo de 360° y recibir.



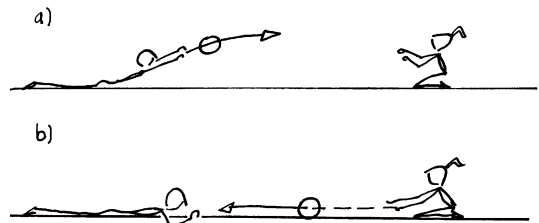
12. Recibir, tocar con los pies a la pelota y volver hacia delante para lanzar al compañero.



18.



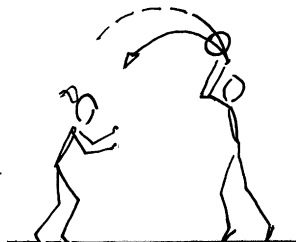
19.



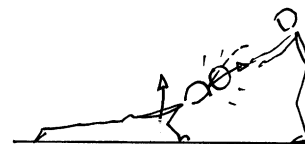
13. Saltar y tocar con la cabeza el balón aguantado por el compañero.



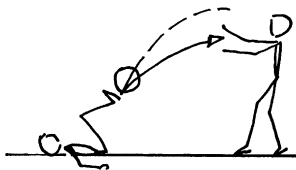
14. Pasarse la pelota pero sin cogerla en ningún momento y sin que caiga al suelo. Es válido tocarla con cualquier parte del cuerpo.



\*20. Devolver la pelota al compañero, tocándola con la cabeza.



- \*21. Devolver la pelota al compañero, tocándola con los pies.



### **Senderismo o montañismo**

Como actividad integrante del programa de Educación Física sea en su horario escolar o extraescolar. Ayudará a completar el trabajo de este tema de la resistencia y el de actividades en la naturaleza.



### **Práctica de juegos**

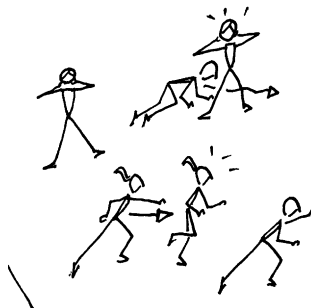
Se realizan en una sesión dos o tres juegos aplicados a la educación física, que practicados consecutivamente, totalizan un volumen de unos 30-40 minutos.

Control de la frecuencia cardíaca antes, entre cada juego y al final del esfuerzo.

#### **1. STOP**

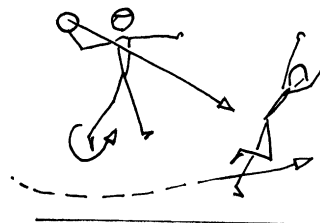
- Persiguen 5 o 6 alumnos que llevan un distintivo.
- Resto de los alumnos dispersados libremente por el terreno de juego (sala, pista polideportiva).
- Los alumnos perseguidores deben llegar a tocar a todo el resto de los alumnos.
- Los alumnos tocados permanecen en el mismo sitio con las piernas abiertas y con los brazos en la nuca. Los alumnos que restan todavía con vida pueden salvar a sus compañeros, si consiguen pasar por debajo de las piernas sin ser tocados.

Se les da un tiempo límite para coger a toda la clase, en caso contrario se les asigna una prenda de tipo motor. Seguidamente persiguen otros 5-6 alumnos hasta completar toda la clase.

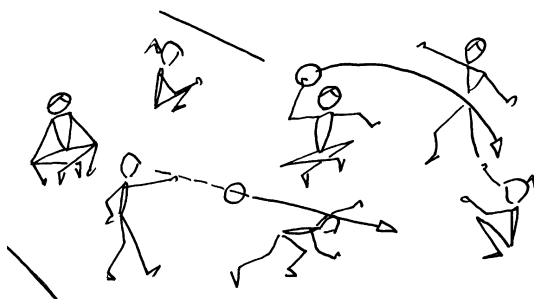


#### **\*2. PELOTA MORTÍFERA**

- Alumnos dispersos por el terreno de juego (sala o recinto vallado).
- *Material:* tres pelotas en posesión de tres alumnos.
- El alumno que posee la pelota no puede desplazarse por el terreno de juego y sólo puede pivotar. Su misión es tocar a cualquier jugador lanzando la pelota.



Si la pelota toca a uno de ellos, resultará «muerto» y debe sentarse en el suelo con piernas cruzadas en el mismo sitio donde le han matado.



La pelota al botar en el suelo queda libre y puede ser cogida por cualquiera de los alumnos y pasar directamente a matar. Por lo tanto, si la pelota bota previamente en el suelo y luego golpea a un jugador, éste no está muerto y puede continuar en situación de «vivo».

- Los muertos, cada vez más numerosos, pueden salvarse si pueden recuperar una pelota que casualmente pasaba por esa posición. Una vez cogida la pelota, el jugador muerto puede salvar a otro compañero, si consigue lanzarle la pelota hasta su posición. Si lo desea, puede levantarse y salvarse únicamente él y pasar directamente a lanzar.
- Recordar que cuando los muertos se van pasando la pelota para salvarse y ésta, al estar por el aire, es cogida por un jugador vivo, pasa a estar muerto, pues la pelota está en el aire y no ha botado en el suelo.

De este modo, el juego no tiene fin y asegura la participación, la motivación y el problema de las eliminaciones.

# SOLUCIONARIO

1. **Responde** verdadero o falso:

F – F – V – V – F – F – V

3. **Crucigrama**

|          |   |          |   |   |   |          |   |          |   |   |
|----------|---|----------|---|---|---|----------|---|----------|---|---|
|          |   | <b>1</b> |   |   |   | <b>2</b> |   | <b>3</b> |   |   |
|          |   | P        |   |   |   | A        |   | C        |   |   |
| <b>4</b> | → | P        | U | L | S | A        | C | I        | O | N |
|          |   | L        |   |   |   | E        |   |          | R |   |
|          |   | M        |   |   |   | R        |   |          | A |   |
|          |   | O        |   |   |   | O        |   |          | Z |   |
|          |   | N        |   |   |   | B        |   |          | O |   |
|          |   | <b>5</b> | → | O | X | I        | G | E        | N | O |
|          |   |          |   |   |   | C        |   |          |   |   |
|          |   | <b>6</b> | → | S | A | N        | G | R        | E |   |

4. **Relaciona** con flechas los diferentes ejercicios con los tipos de resistencia:

*Aeróbica:* 10.000 m; 200 m. braza; 40 km en bicicleta; 2 horas en bicicleta de montaña; 45' de carrera continua; 1 hora de aeróbic; una excursión a pie de 6 horas.

*Anaeróbica:* 400 m vallas; esprint ida y vuelta a todo el largo del campo de fútbol; 200 m. lisos.

5. **Responde** brevemente a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué tipo de resistencia desarrolla básicamente un jugador de balonmano?  
Necesita tanto resistencia aeróbica como anaeróbica.
- ¿Por qué crees que es bueno tener un nivel de resistencia aceptable, aunque no practiques de forma habitual ningún deporte?  
Porque podremos realizar sin cansarnos actividades cotidianas, además de suponer una mejora de nuestro estado de salud en general.

6. **Comprobando nuestros conocimientos**

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

- 1 Cuando un deportista practica resistencia aeróbica...
  - a. Perjudica seriamente su aparato cardiovascular.
  - b. El oxígeno que llega a la musculatura es suficiente para realizar el ejercicio.**
  - c. El oxígeno que llega a la musculatura es insuficiente para realizar el ejercicio.
- 2 Si una persona realiza un trabajo regular de resistencia...
  - a. Mejora la actuación del sistema nervioso.
  - b. Mejora la actuación del sistema digestivo.
  - c. Aumenta la actividad sanguínea y respiratoria de nuestro organismo en general.**
- 3 Tomamos las pulsaciones en la realización de un ejercicio nos permite...
  - a. Controlar la intensidad del ejercicio que realizamos.**
  - b. Aumentar el caudal de aire que necesitan nuestros músculos.
  - c. Aportar mayor cantidad de sangre a la musculatura.

# 4

## LA FUERZA

### CONTENIDOS

#### Conceptos

- Definición de fuerza.
- Identificación de actividades deportivas en las que se precise la fuerza.
- Clasificación de la fuerza.
- Cómo mejorar la fuerza.

#### Procedimientos

- Ejecución y desarrollo de manera adecuada de la fuerza muscular.
- Diferenciación entre potencia, fuerza máxima y fuerza resistencia.
- Aplicación de diferentes medios de trabajo para el desarrollo de la fuerza muscular.
- Aplicación de formas jugadas, juegos y juegos tradicionales para el desarrollo de la fuerza muscular.
- Ejecución de pruebas que indiquen el nivel personal de fuerza muscular.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema del cuaderno del alumno.

#### Actitudes

- Concienciación de la importancia que el desarrollo adecuado de la fuerza muscular tiene para nuestra salud.
- Aceptación del nivel de fuerza muscular personal.
- Aceptación y tolerancia hacia los diferentes niveles de fuerza del resto de compañeros y compañeras.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la actividad física.

### ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



### OBJETIVOS

1. Mejorar el grado inicial de fuerza muscular.
2. Diferenciar entre los distintos tipos de fuerza muscular.
3. Experimentar diferentes medios de trabajo para el desarrollo de la fuerza muscular.
4. Conocer las características generales de la fuerza muscular.
5. Valorar los efectos positivos que produce la práctica de la fuerza muscular en nuestra salud.
6. Aceptar y valorar el nivel de fuerza muscular personal y el de los compañeros y compañeras.
7. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
8. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los conceptos.
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Práctica de ejercicios individuales utilizando el propio peso corporal.
- Práctica de ejercicios en formas jugadas venciendo la oposición de otro compañero/a.
- Práctica de ejercicios utilizando material auxiliar (bancos, pelotas medicinales de 1 o 2 kg, etc.).
- Práctica de movimientos técnicos deportivos donde se manifieste la fuerza.
- Práctica de formas jugadas y juegos tradicionales para el desarrollo de la fuerza muscular.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos/as antes de comenzar el proceso de aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Realizamos un pequeño test que constará de los siguientes ejercicios:
  - Abdominales en 30".
  - Lanzamiento de pelota medicinal (1 o 2 kg).
  - Salto a pies juntos (Detente horizontal).
- Podemos anotar los resultados obtenidos en la hoja de observación que presentamos a continuación.

#### Criterios de evaluación

Realizar una ficha individual a rellenar por el profesor/a.

#### Hoja de observación

| Fuerza                             | Evaluación inicial |            |   |   |   |   |
|------------------------------------|--------------------|------------|---|---|---|---|
| Nombre.....                        |                    |            |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha..... |                    |            |   |   |   |   |
| Observaciones                      | Realización        | Valoración |   |   |   |   |
|                                    | Nº abd./m          | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Abdominales en 30 segundos         |                    |            |   |   |   |   |
| Lanzamiento de balón               |                    |            |   |   |   |   |
| Detente horizontal                 |                    |            |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>       |                    |            |   |   |   |   |

## Evaluación formativa

### ¿Qué evaluamos?

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

### ¿Cómo evaluamos?

- Al principio de la sesión, cuando tenemos a todo el grupo reunido, podemos preguntar oralmente sobre el tema que estamos estudiando.
- A nivel individual, podemos recoger “como deberes” los ejercicios propuestos en el cuaderno del alumno.
- También puede ser mediante un cuestionario de 3 preguntas concretas que el alumno pueda contestar en 5 minutos. Por ejemplo:
  - Di dos ejemplos de movimientos deportivos que requieran de la fuerza muscular.
  - ¿Cuáles son los tipos de fuerza que conoces?
  - Explica o dibuja dos ejercicios de los practicados en clase que te pueden ayudar a mejorar la fuerza muscular.

#### Criterios de evaluación

- Registro diario de aspectos actitudinales utilizando los modelos propuestos de hojas de observación actitudinal 1 y 2 (anexo).
- La puntuación y valoración del examen escrito, ejercicios (“Tú respondes”) y preguntas orales; dependerá de cada profesor/a y de las características de los exámenes y/o pruebas realizadas.
- Te proponemos un 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 determinado número 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 hoja de observación procedimental. Anexo*).

## Evaluación sumativa

### ¿Qué evaluamos?

El progreso alcanzado por los alumnos/as y la consecución de los objetivos propuestos al principio del proceso de enseñanza-aprendizaje.

### ¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
  - Repetición del test realizado en la evaluación inicial.
- Conceptos
  - Pasar un cuestionario o test de preguntas cortas sobre conceptos teóricos del libro del alumno, así como el trabajo realizado en clase.
  - Evaluar los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - Valoración de las hojas actitudinales 1 y 2 (anexo).

### 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

**Estilo directo:** utilizado en las explicaciones de los conceptos teóricos y en la realización de los ejercicios y prácticas realizados en clase de carácter más analítico, en actividades que exijan un mayor control (aunque por las características del trabajo de fuerza en esta edad los ejercicios pueden ser de carácter global).

**Asignación de tareas:** utilizado básicamente en las actividades planteadas como formas jugadas.

También puede emplearse en la realización de las actividades y ejercicios propuestos en el cuaderno del alumno.

### ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Básicamente, organizaremos la clase en parejas cuando trabajemos con el peso corporal de un compañero. En transportes, cargas, etc., (mismo peso y envergadura).

Formaremos grupos más o menos homogéneos en la realización de las actividades planteadas como formas jugadas y durante el desarrollo de las pruebas conceptuales.

En la realización de los ejercicios del cuaderno del alumno, la organización será individual.

### MOTIVACIÓN

Para tener asegurado un buen ambiente de trabajo donde nuestros alumnos/as estén motivados, es necesario que el profesor/a utilice una gran variedad de medios de trabajo: ejercicios, juegos, juegos tradicionales, etc.

Interrelacionar los conceptos teóricos con los prácticos.

Recordar que aunque se trabaje la fuerza muscular de forma global, existen ejercicios que realizan una mayor incidencia en un grupo muscular determinado, para evitar sobrecargas. Buscar siempre la alternancia de grupos musculares en este tipo de prácticas.

Intentar trabajar planteando ejercicios globales, de fuerza general y evitar en lo posible los ejercicios analíticos propios de la preparación física y del deporte.

## ELABORA TU SESIÓN

### Ejercicios gimnásticos

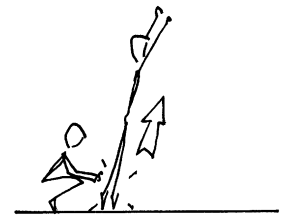
*Realizados individualmente con el propio peso corporal, con y sin material didáctico.*

*Prestar especial atención a que una gran parte de ellos tenga contenido perceptivo.*

Pueden utilizarse, según crea convenientemente el profesor, en situaciones de trabajo continuo (encadenamiento de ejercicios, en circuitos, circuitos de actividades).

#### A) EJERCICIOS SIN MATERIAL:

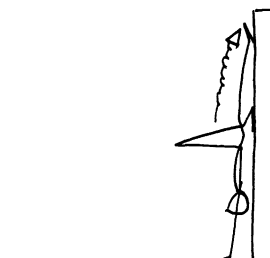
1. Flexión y salto.



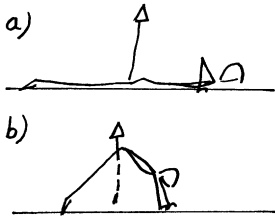
2. «El conejito» .



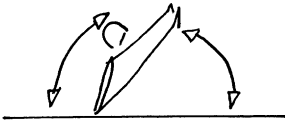
- \*3.



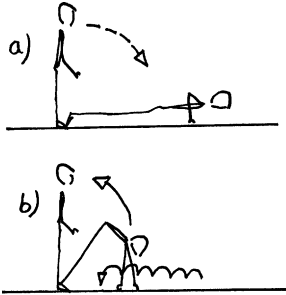
4. Tumbados en el suelo, levantad el vientre lo más arriba posible.



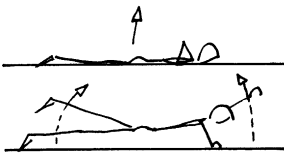
5.



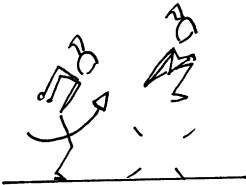
6. Dejarse caer, y luego subir despacio con las piernas estiradas.



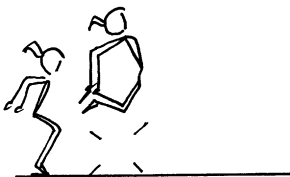
7.



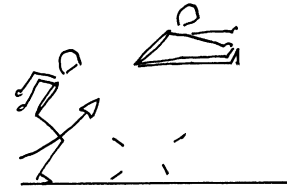
8.



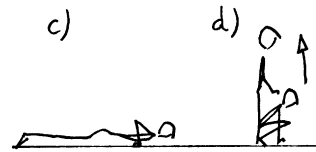
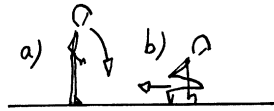
9.



\*10.



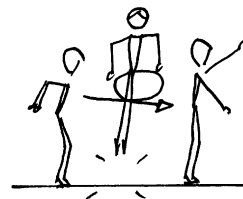
11. De pie, agacharse, estirarse, agacharse y volver a la posición inicial de pie.



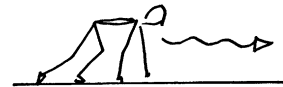
12.



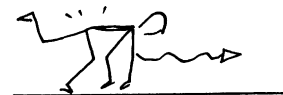
13.



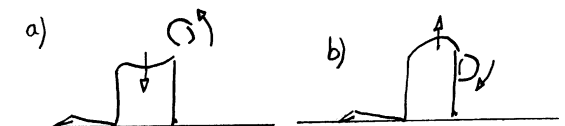
14. Cuadrupedia.



15. Cuadrupedia con una extremidad levantada.



16.





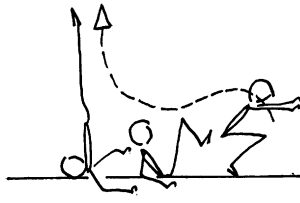
17. Arrastrar las piernas con la ayuda de los brazos.



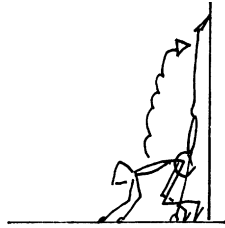
18.



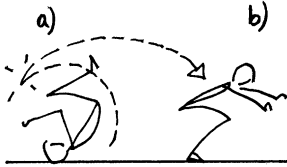
19. «La vela».



\*20. Subir por la pared o la espaldera con las piernas.



\*21. Dejar rodar hacia atrás y realizar un fuerte impulso para quedarse de pie en el suelo.



22.



23. Pies de crawl.



\*24. Dejarse rodar hacia atrás, adelante, abrir las piernas y aprovechar el impulso más la fuerza de los brazos para quedarse de pie con piernas separadas.



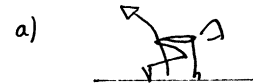
\*25. Balanceo y con un balanceo más fuerte, conseguir pasar las piernas por delante del cuerpo, siempre apoyándose con las manos en el suelo.



26. De rodillas, subir y bajar.



27. Agachados, lanzar los pies hacia atrás-arriba y quedarse estirado. Después replegar para repetir la acción.

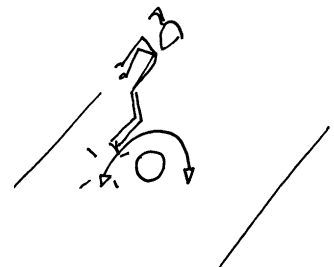


\*28. Extensión de brazos con palmeo.

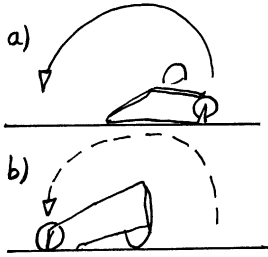


**B) CON PELOTA:**

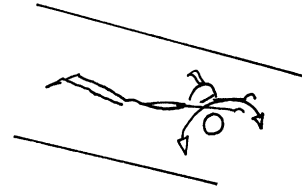
1. Saltar de un lado a otro de la pelota.



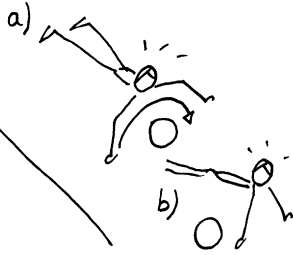
2.



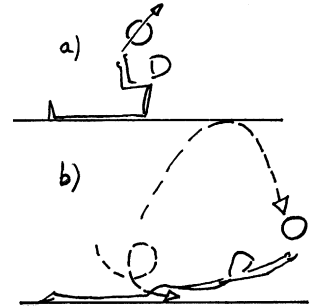
8.



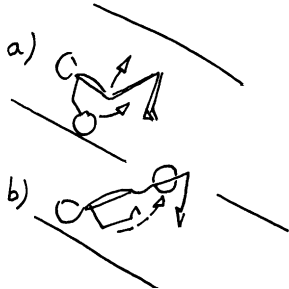
\*3. Pasar una mano a un lado de la pelota y posteriormente la otra, para repetir el proceso inverso.



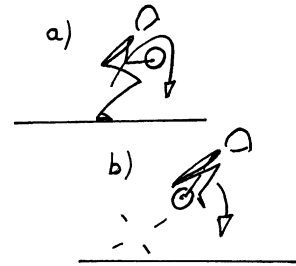
\*9. Lanzar la pelota desde posición de sentados e intentar cogerla realizando un giro.



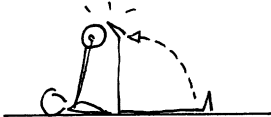
4.



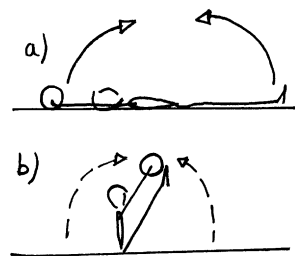
\*10. Saltar por encima de la pelota sujeta con las dos manos.



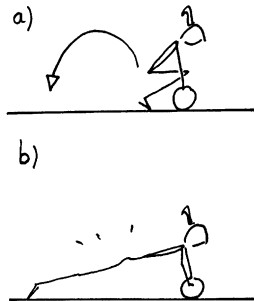
5.



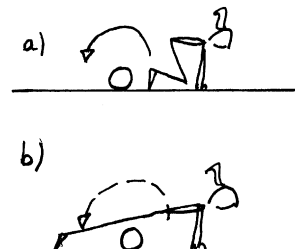
11.



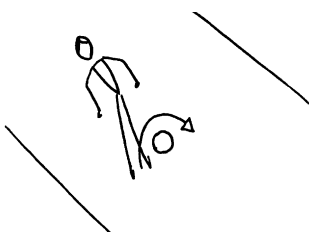
6.



12.



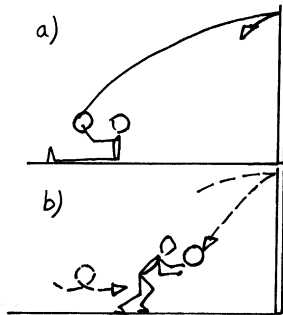
7.



13. Sentado pasar la pelota por debajo de cada pierna que debe estar estirada.

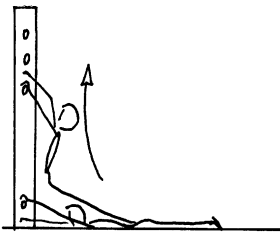


\*14.

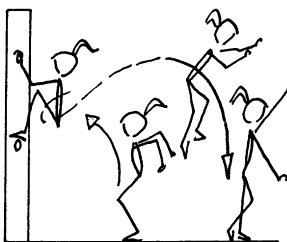


**C) CON ESPALDERAS:**

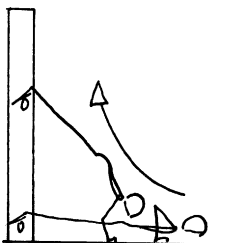
1. Subir con los brazos arrastrando las piernas.



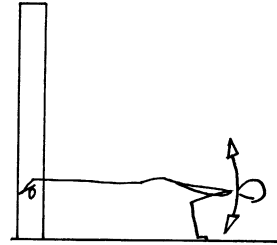
2. Saltar y subir lo más arriba posible, luego saltar y girar para caer de espaldas a la espaldera.



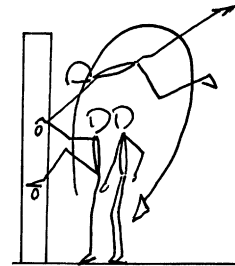
\*3. Subir peldaño a peldaño.



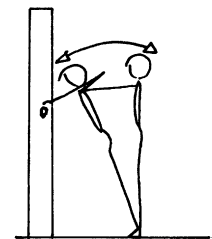
4. Fondos.



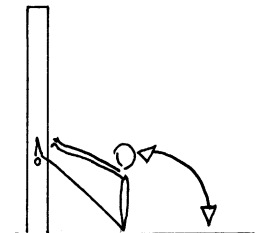
5. Impulso con una sola pierna, lanzar las dos y caer luego al suelo, siempre sin soltarse de la espaldera.



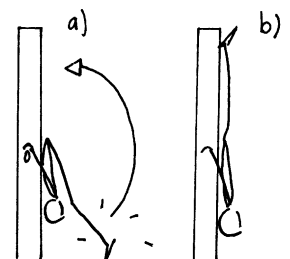
6. Flexión-extensión de brazos de pie.



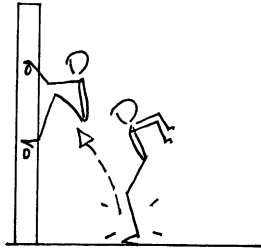
7.



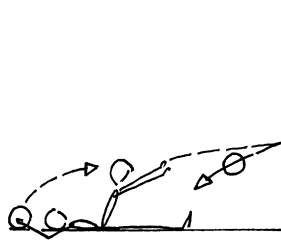
\*8. Cogido de un barrote de la espaldera desde esta posición invertida, levantar las piernas y realizar la vertical.



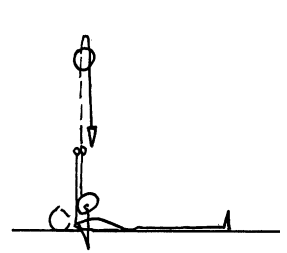
9. Salto y cogerse.



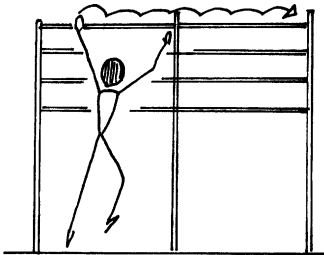
2.



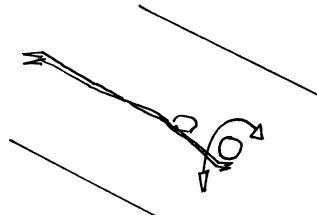
3.



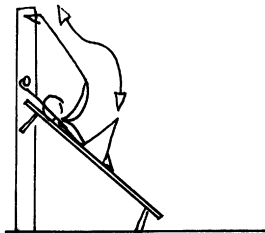
10. Pasar por las espaldas cogidos del último barrote.



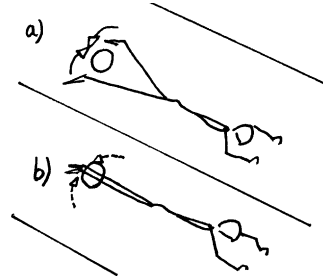
4. Pasar las manos por encima de la pelota, de un lado a otro.



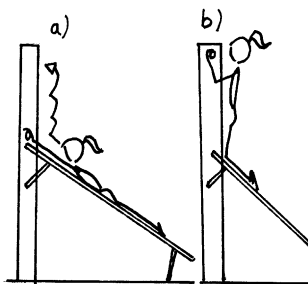
11. Elevar los pies hacia arriba.



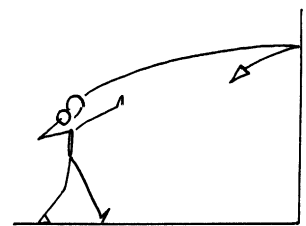
5. Levantar los pies y hacerlos tocar encima de la pelota.



12. Subir con la fuerza de los brazos hasta quedarse de rodillas.

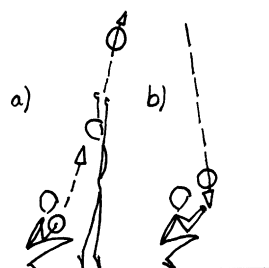


6. Lanzamiento con una mano.



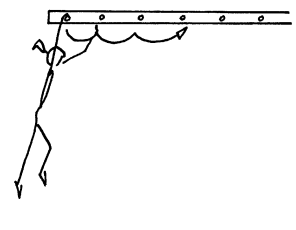
**D) CON PELOTA MEDICINAL:**

1.

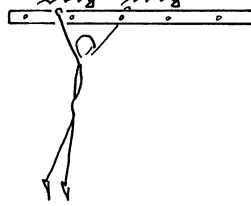


**E) CON ESCALERA HORIZONTAL:**

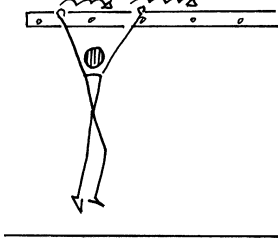
\*1. Pasar con una mano de barrote a barrote.



2. Pasar con una mano en cada lateral.

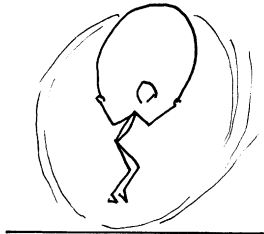


3. Pasar lateralmente.

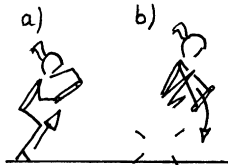


### F) CON CUERDA:

1. Salto (dos pies, un pie, alternar pie, etc.).

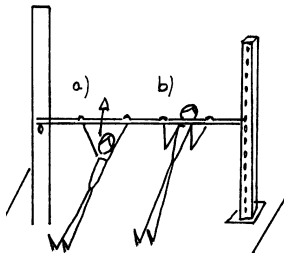


- \*2. Saltar por encima de la cuerda.

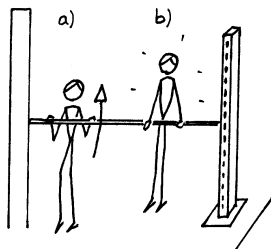


### G) CON BARRA SUECA:

1. Flexión y extensión de brazos.



2. Cogerse con las dos manos y de un salto quedarse en la posición elevada bloqueando los brazos.



### H) CON PLINTO:

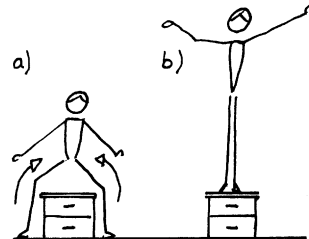
1. Flexión y extensión de brazos.



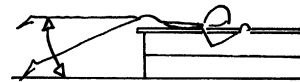
2. Flexión y extensión de codos.



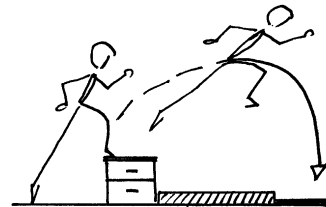
- 3.



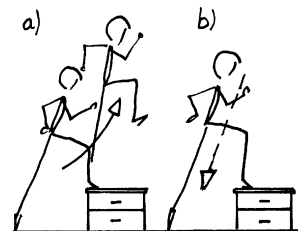
- 4.



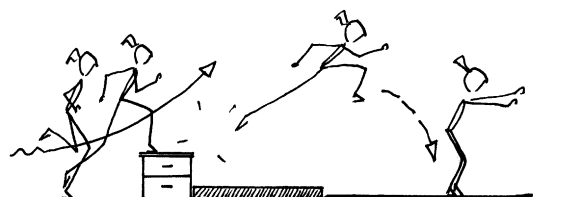
5. Impulso con una pierna.



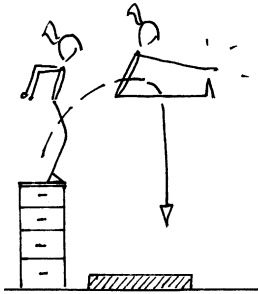
6. Impulso y cambio de pierna en el aire.



7. Impulso y saltar la colchoneta a lo largo.

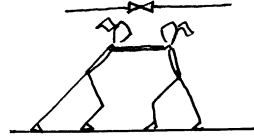


\*8. Salto carpeado.

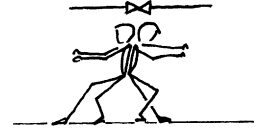


Realizados por parejas con el propio peso corporal o la resistencia o la oposición de un compañero (p. ej. de lucha, y de oposición).

1.



2.

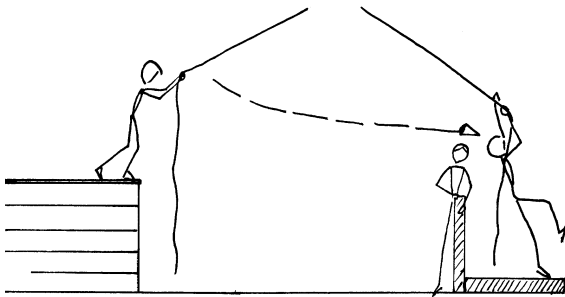


I) CON CUERDA VERTICAL:

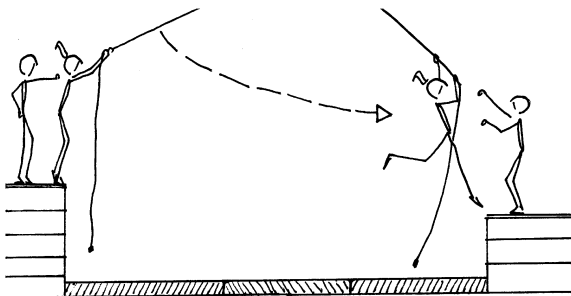
1. Trepa.



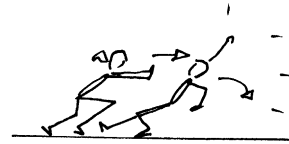
\*2. Dejarse lanzar y franquear una colchoneta sujeta por un compañero.



\*3. Pasar de un plinto a otro.



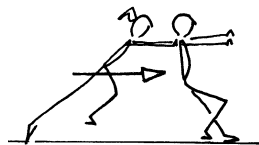
3. Lucha de gallos.



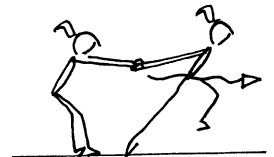
4. Lucha de cojos.



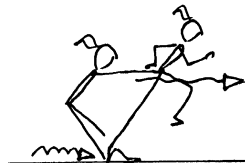
5. Avanzar con oposición.



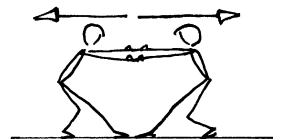
6.



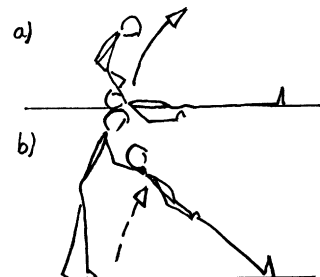
7. Avanzar con oposición.



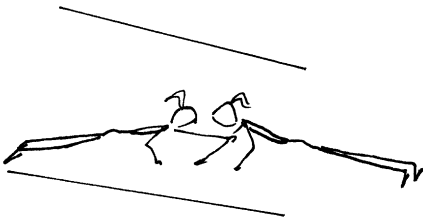
8.



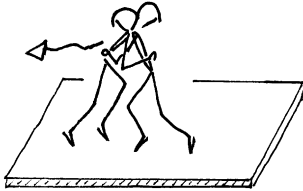
9. Intentar mover al compañero, que se resiste fuertemente.



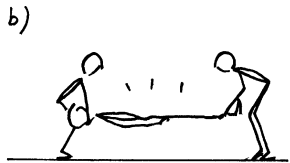
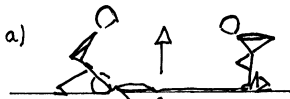
10. Intentar hacer caer al compañero quitándole una de las manos.



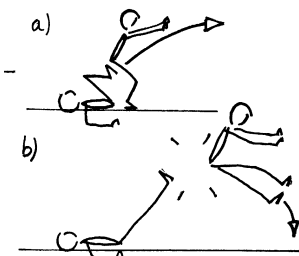
\*11. ¿Quién puede sacar al compañero de la colchoneta?



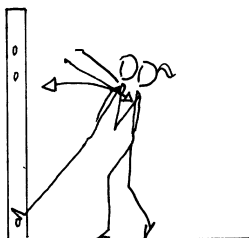
\*12. Levantar la camilla.



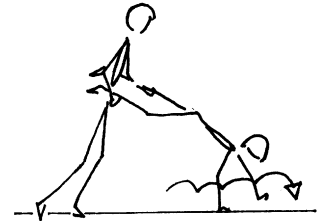
13. Impulsar al compañero.



\*14. Lanzar al compañero hacia la espaldera.



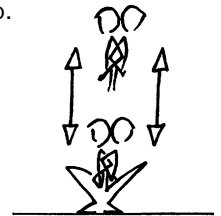
15. La carretilla.



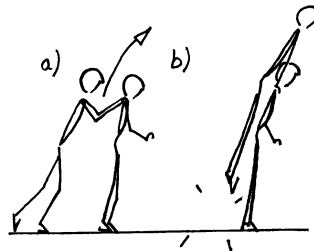
16. Igual pero de espaldas.



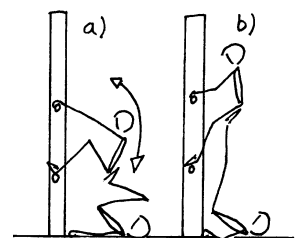
17. Subir y bajar al mismo tiempo.



\*18. Saltar y quedarse sobre los hombros del compañero.



19. Subir y bajar con las piernas al compañero.

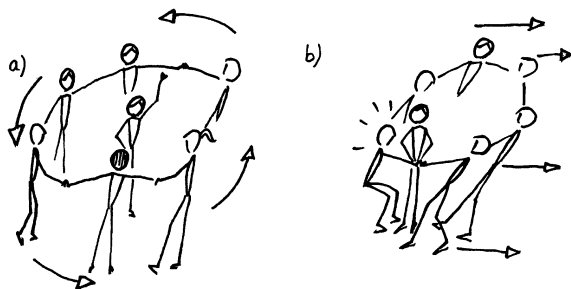


## Juegos populares y tradicionales

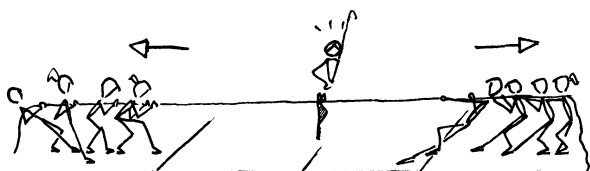
### 1. FUERZA

De 6 a 8 alumnos dispuestos en círculo cogidos por las muñecas. En el centro del círculo se sitúa el alumno que en ese momento «pare» y que da la orden de «¡a rodar!». El círculo empieza a dar vueltas alrededor del centro. Cuando el alumno del centro grita la palabra «¡fuerza!» todos los alumnos esti-

rarán hacia afuera intentando arrastrar al círculo. Cuando uno de los alumnos es arrastrado hasta tocar el centro, será el siguiente en ocupar la plaza central. En el caso de que el círculo se rompa entre dos alumnos, entonces los dos se colocan espalda contra espalda.



## 2. SOGA-TIRA



## SOLUCIONARIO

1. **Responde** verdadero o falso:

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

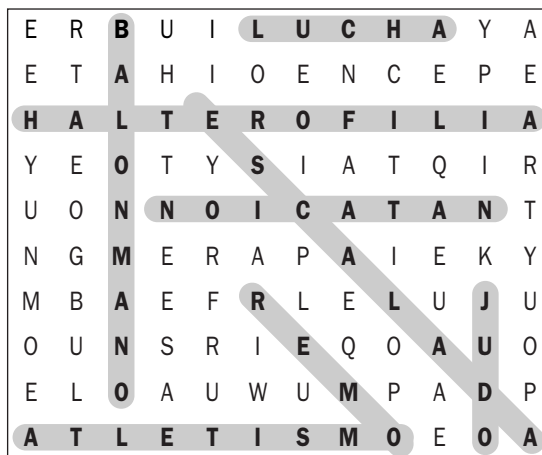
2. ¿Sabrías apuntar al lado de los siguientes ejercicios para mejorar la fuerza muscular, qué parte del cuerpo se está trabajando?

1. Hombros; 2. Brazos; 3. Espalda; 4. Tronco; 5. Piernas.

4. **Completa** las siguientes frases con las palabras adecuadas.

Máximo; propio; potencia - máxima; medio; mucho.

5. **Sopa de letras.** Busca 8 deportes donde sea necesaria la fuerza muscular.



## 7. Comprobando nuestros conocimientos

**Rodea** con un círculo la respuesta correcta.

1 El trabajo de fuerza...

a. Hace que nuestra musculatura disminuya de volumen.

**b. Es posible gracias a la acción de nuestros músculos.**

c. Es fundamental para la mejora de la resistencia aeróbica.

2 Un ejemplo de fuerza explosiva o potencia puede ser...

a. Un corredor de larga distancia.

b. Un levantador de piedras.

**c. Un saltador de longitud.**

3 La fuerza que realiza un escalador cuando sube una pared es un ejemplo de...

a. Fuerza máxima.

**b. Fuerza resistencia.**

c. Fuerza explosiva.



# 5 LA VELOCIDAD

## CONTENIDOS

### Conceptos

- Definición de velocidad.
- Identificación de actividades deportivas en las que se precise la velocidad.
- Clasificación de la velocidad.
- Cómo mejorar la velocidad.

### Procedimientos

- Ejecución y desarrollo de la velocidad.
- Diferenciación entre velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento.
- Aplicación de diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de la velocidad.
- Aplicación de formas jugadas y juegos para el desarrollo de la velocidad.
- Ejecución de pruebas que indiquen el nivel personal de velocidad.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema del cuaderno del alumno.

### Actitudes

- Capacidad de esforzarse ante ejercicios que precisen de la máxima intensidad.
- Conocimiento y aceptación del nivel personal de velocidad.
- Aceptación y tolerancia hacia los diferentes niveles de rendimiento en la práctica de velocidad.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la actividad física.

## ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



## OBJETIVOS

1. Mejorar el nivel inicial de velocidad.
2. Experimentar los diferentes tipos de velocidad.
3. Conocer las características principales de la velocidad.
4. Valorar los efectos positivos que provoca en la salud la práctica deportiva.
5. Aceptar el nivel personal de velocidad.
6. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
7. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los conceptos del tema.
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Ejercicios de calentamiento específico de velocidad dirigidos por el profesor/a.

- Práctica de ejercicios para desarrollar la velocidad de reacción.
- Práctica de ejercicios para trabajar la velocidad gestual.
- Práctica de ejercicios para desarrollar la velocidad de desplazamiento.
- Práctica de juegos para trabajar los diferentes tipos de velocidad.
- Práctica de ejercicios y juegos con material auxiliar (cuerdas, picas, etc.).

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos/as antes de comenzar el proceso de aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Podemos realizar un test para valorar cada tipo de velocidad:
  - Velocidad de desplazamiento:
    1. 40 metros con salida desde parados.
    2. 50 metros con salida desde parados.
    3. 10 x 5 metros. Recorrer 10 veces una distancia de 5 metros lo más rápido posible.
  - Velocidad de reacción:
    4. 20 metros desde la posición inicial de sentados, de espaldas a la dirección de la carrera.
  - 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.

### 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 orales, ya sea en grupo o de forma individual, para detectar el grado de comprensión de los aspectos y conceptos teóricos. También podemos realizar un cuestionario de tres preguntas cortas, o de respuesta concreta (tipo test), por ejemplo:

- Di tres movimientos de diferentes deportes donde intervenga la velocidad.
- ¿Qué es la velocidad de reacción?
- ¿Qué es la velocidad gestual?

#### Criterios de evaluación

- Registro de aspectos actitudinales utilizando los modelos propuestos de hojas de observación actitudinal 1 y 2 (anexo).
- La puntuación y valoración del examen escrito dependerá de cada profesor/a y de las características de la prueba: tipo test, preguntas largas o cortas. Así como las preguntas orales.
- Te proponemos un 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 hoja de observación procedimental. Anexo).

| Velocidad                          | Evaluación inicial |            |   |   |   |   |
|------------------------------------|--------------------|------------|---|---|---|---|
| Nombre.....                        |                    |            |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha..... |                    |            |   |   |   |   |
| Observaciones                      | Realización        | Valoración |   |   |   |   |
|                                    | Tiempo             | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 m                               |                    |            |   |   |   |   |
| 40 m. Salida desde parados         |                    |            |   |   |   |   |
| 50 m. Salida desde parados         |                    |            |   |   |   |   |
| 10 x 5 m                           |                    |            |   |   |   |   |
| <i>Plate-Tapping</i>               |                    |            |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>       |                    |            |   |   |   |   |

## Evaluación sumativa

### ¿Qué evaluamos?

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

### ¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
  - Volveremos a pasar los tests de la evaluación inicial.
- Conceptos
  - Mediante la realización de un cuestionario o examen tipo test o de pregunta concreta sobre los contenidos del libro del alumno/a y sobre las prácticas que se han realizado. Por ejemplo:
    1. ¿Qué es la velocidad?
    2. ¿Sabrías explicar 2 juegos que hayas practicado en clase para trabajar la velocidad?
    3. Pon un ejemplo de lo que ocurre a la larga en tu organismo cuando trabajas la velocidad.
    4. Explica lo que sepas de los tres tipos de velocidad.
- Actitudes
  - Valoración de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 utilizadas (anexo).

### Criterios de evaluación

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

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

### ESTILOS DE ENSEÑANZA

**Estilo directo:** lo podemos utilizar en la explicación de los conceptos teóricos, en las prácticas de calentamiento guiadas por el profesor/a, también en algunos ejercicios propuestos en clase que exijan el máximo control de la actividad y en la realización de los tests.

**Asignación de tareas:** para aquellas actividades en las que los alumnos/as trabajen en grupo y les demos una labor determinada. Por ejemplo: cronometrarse entre ellos y rellenar una ficha. Cada uno de los componentes tiene que encargarse de alguna tarea.

En la realización de los ejercicios del cuaderno, podemos optar por el estilo que creamos más conveniente, desde un estilo más basado en la búsqueda, o haciendo una asignación de tareas.

### ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Trabajo individual en la realización de los tests y en determinados ejercicios de clase.
- También en la realización de los ejercicios del cuaderno del alumno.
- 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.
- Organización en grupos de 3 o 4 personas en la práctica de ejercicios y toma de tiempo.

### MOTIVACIÓN

Las situaciones y tareas propuestas tienen que ser divertidas, relegando a un segundo plano el resultado de la competición.

Interrelacionaremos los contenidos conceptuales con los procedimentales.

Los métodos que utilizaremos –de la misma manera que en el resto de capacidades condicionantes–, serán generales. Por tanto, se tratará de trabajar mediante formas jugadas, juegos de E.F. y juegos tradicionales.

Intentaremos que únicamente se identifique esta cualidad con el deporte federado.

Para aquellos alumnos/as con problemas de aprendizaje diseñaremos actividades de refuerzo (*ver los ejercicios señalados en el apartado siguiente*).

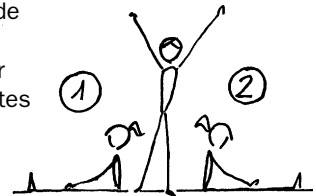
## ELABORA TU SESIÓN

Juegos que se pueden hacer para trabajar esta cualidad física en diferentes partes de la clase:

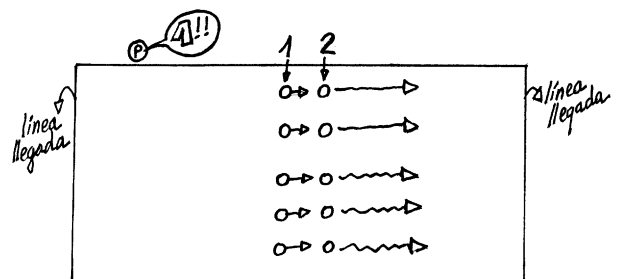
### 1. 1 - 2

Alumnos distribuidos por parejas y cada una de ellas colocadas espalda contra espalda. A uno de ellos se le asigna el nº 1 y al otro, el 2. Cuando el profesor nombra uno de los dos números, el alumno que tiene ese número intenta coger a su compañero antes de una línea de llegada.

Se pueden realizar las salidas en diferentes posiciones.



Representación gráfica:

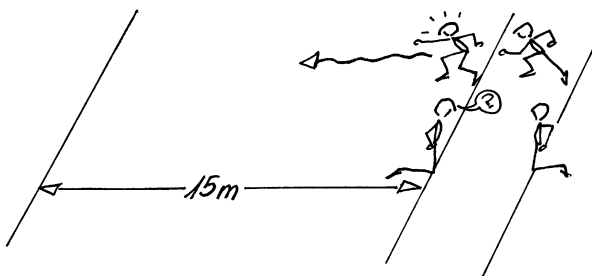


## 2. ATAQUE SORPRESA

Los alumnos se colocan por parejas en un extremo de la pista polideportiva o de la sala, separados uno del otro a una distancia de 2 m aproximadamente.

El alumno más retrasado debe perseguir y atrapar al compañero más adelantado que está de frente, observándole. No hay señal de salida, tan sólo cuando el alumno más retrasado decide atacar para atraparlo, el compañero de delante reacciona saliendo rápidamente en carrera.

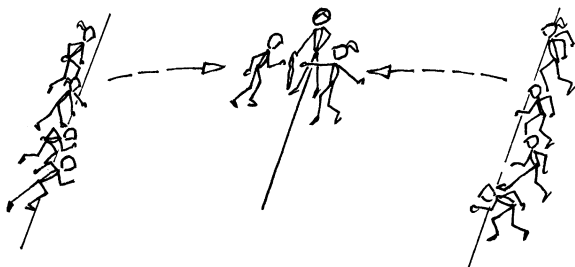
Se fija una línea a una distancia de 15-20 m. Se pueden realizar 5 intentos cada uno en cada posición para ver quién es el ganador.



## 3. EL PAÑUELO

Dos equipos de 5-6 alumnos situados cada uno de ellos detrás de la línea de su campo y convenientemente numerados.

En el centro, un alumno que realiza la función de llamada, de juez, y es el encargado de aguantar el pañuelo. Este alumno grita un número del 1 al 6. Los alumnos que tengan este número asignado salen corriendo en dirección al pañuelo. Una vez están frente a frente, el objetivo del juego consiste en saber cuál de los dos es capaz de llevarse el pañuelo hasta su campo, sin que el jugador contrario le dé alcance. Suma un punto el equipo que haya conseguido llegar a la línea sin que le pillen o el que ha conseguido cogerle.



*Normas:* a la altura del pañuelo se debe marcar en el suelo una línea divisoria de los dos campos. Ningún alumno debe cruzarla, a no ser para perseguir al compañero cuando ha cogido el pañuelo. En caso de que la cruce sin que el contrario tenga en posesión el pañuelo representará un punto para el equipo contrario.

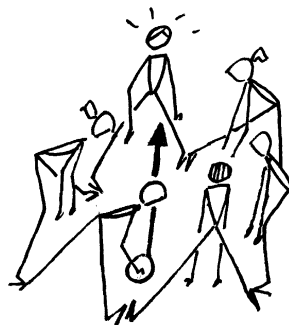
Variar las posiciones de salida.

## 4. PELOTA FUERA DEL CÍRCULO

Grupo de 6 alumnos que se agrupan formando un círculo. Cada alumno se coloca con las piernas abiertas en su máxima amplitud y con cada pie en contacto con el compañero de al lado.

El juego consiste en introducir una pelota por entre las piernas de un jugador.

*Normas:* no se puede golpear la pelota con el puño, ni



cogerla para lanzarla. Debe golpearse con la palma de la mano abierta.

El jugador que haya conseguido marcar un gol se apunta un punto a su marcador particular, pero si le pasa una pelota por entre las piernas deberá descontarse uno.

Gana el jugador que consigue más puntos.

## 5. ABAJO (1) - ARRIBA (2)

El profesor o un alumno se coloca delante de toda la clase (o bien de un grupo) y es el encargado de dar las señales "arriba y abajo" o "1 y 2". La orden 1 equivale a abajo y la orden 2 equivale a arriba. El profesor da la orden de manera rápida e intenta engañar a los alumnos realizando el movimiento contrario al ordenado, señalando con el brazo el movimiento. El alumno que se equivoque o que tarde demasiado en reaccionar suma un punto negativo en su casillero.

Gana quien acumule menos puntos negativos.

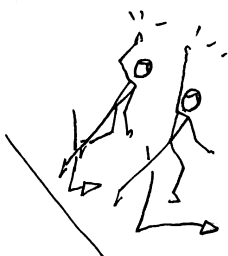


## **Formas jugadas donde predomina la rapidez de ejecución**

1. Pisar la sombra del compañero.



2. «La sombra»: el alumno perseguidor debe realizar los mismos movimientos y mantener la misma distancia que su compañero como si fuese su sombra.



3. ¿Quién consigue pisar el pie del compañero?



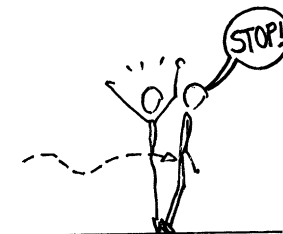
4. ¿Quién consigue tocar la espalda del compañero?



5. ¿Quién consigue golpear la rodilla del compañero?



6. «STOP»: un alumno sigue a su compañero a una distancia mínima. El alumno situado delante irá trocando o en carrera a un ritmo muy suave. Inesperadamente realizará un frenazo a la vez que puede arrancar de nuevo rápidamente, intentando que el compañero a sus espaldas no pueda mantener la distancia y se aleje o choque contra él. El alumno de detrás deberá reaccionar rápidamente para mantener la distancia.

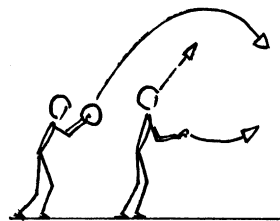


7. «El espejo»: dos alumnos situados cara a cara. Uno intenta imitar los mismos movimientos.



## **Ejercicios de velocidad de reacción con la ayuda de una pelota como material didáctico**

\*1.



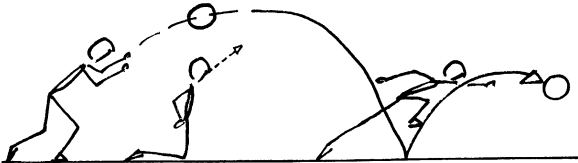
2. El compañero que lanza la pelota, cuando llega al punto más elevado de la parábola grita ¡YA! En ese momento, el otro gira e intenta coger la pelota antes de que caiga al suelo.



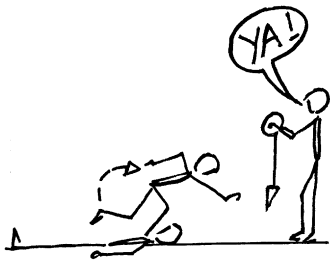
3. Coger la pelota con las manos cuando el alumno ya no la sienta en contacto con su cabeza o con su espalda.



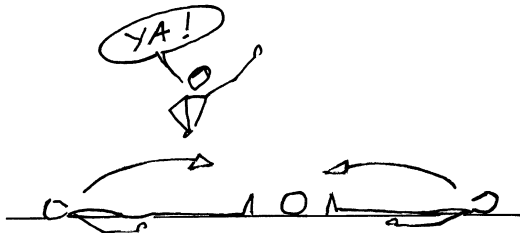
4. Coger la pelota antes de que dé el segundo bote en el suelo.



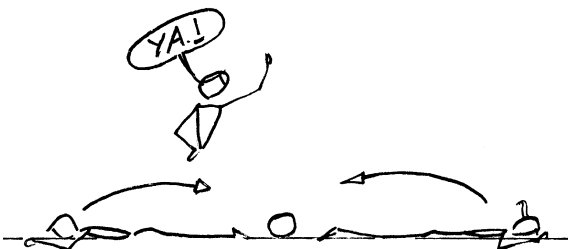
\*5. A la voz de ¡YA! del compañero, se debe coger la pelota antes de que bote por segunda vez en el suelo.



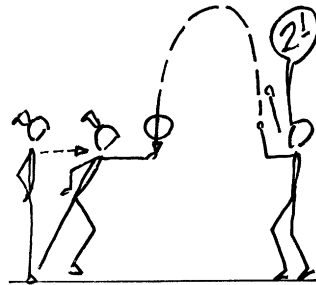
6. A la voz del profesor, ¿Quién coge primero la pelota?



7. Igual que antes pero boca abajo.



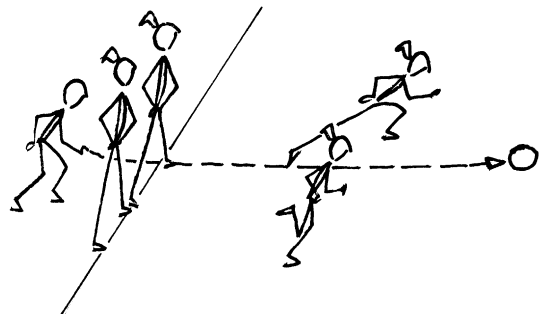
8. El alumno, con los ojos cerrados y las manos unidas detrás de la espalda, debe coger la pelota con la mano izquierda en caso de que el otro ordene «¡1!» y con la derecha si ordena «¡2!». Hay que hacer lo mismo pero con el pie. También se puede numerar cada extremidad más la cabeza del 1 al 5.



9. Coger la pelota antes de que llegue a una línea. Diferentes posiciones de salida.



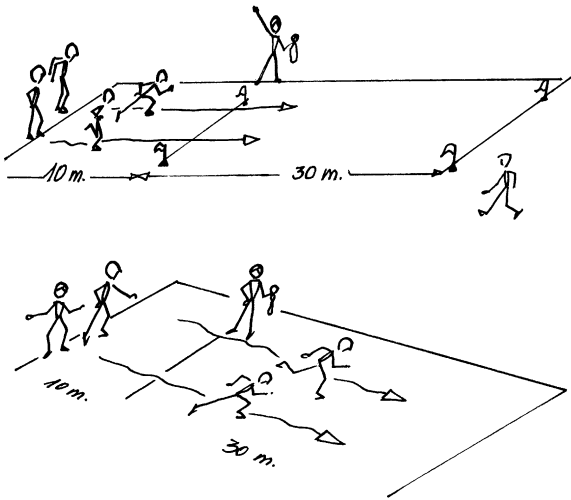
10. ¿Quién de los dos coge primero la pelota?



### **Actividad para experimentar la superación de la barrera de la velocidad**

Alumnos agrupados por parejas. Cronometra el propio profesor. Se trata de realizar dos veces 30-40 m lanzados en una superficie llana y coger la mejor marca de referencia. Se dejan unos 10 m de carrera previa.

Posteriormente, en un terreno en pendiente se realizan igualmente los dos intentos para comparar las dos mejores marcas y comentar las sensaciones experimentadas.



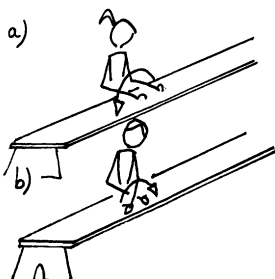
### Ejercicios aplicados para el desarrollo y comprensión de la velocidad gestual y de contracción

Alumnos situados en grupos de 6. Cada grupo posee un cronómetro y controla sus tiempos. Mientras dos realizan el ejercicio, los otros dos descansan y cuentan las repeticiones efectuadas y los otros dos restantes cronometran.

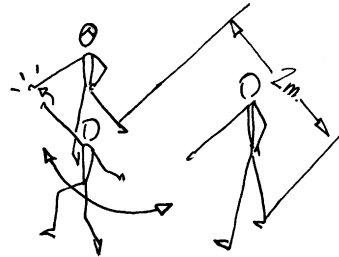
1. ¿Cuántas veces puedo colocar la planta del pie encima del banco de manera alternativa en 15 segundos?



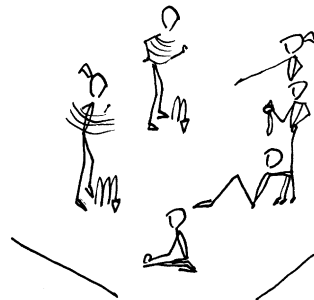
2. Sentados frente a un banco, se coloca la palma de la mano sobre él. La palma de la otra mano se coloca al lado y se tratará de golpear alternativamente de un lado a otro de la mano central cuantas más veces en un tiempo máximo de 15 segundos. Se cuenta como repetición los golpes de ida y vuelta.



3. ¿Cuántas veces puedo tocar las manos de mis compañeros de manera alternativa en 15 segundos?  
Separación de unos 2 m. La mano izquierda debe tocar la mano del compañero/a situado a la izquierda y viceversa.



4. «Zapateado». Ejercicio de *tapping* realizado a máxima velocidad en 15 segundos.



## SOLUCIONARIO

1. **Escribe** las palabras que faltan en los espacios en blanco:

*Rápido – recorrer – detener – de reacción y gestual.*

2. **Indica**, debajo de los dibujos siguientes, qué tipo de velocidad se está desarrollando:

1. Gestual; 2. Gestual y de reacción; 3. De desplazamiento; 4. De reacción; 5. De desplazamiento.

3. **Responde** verdadero o falso:

F – V – F – F – F – V – V – V.





# 6 LA FLEXIBILIDAD

## CONTENIDOS

### Conceptos

- Definición de flexibilidad.
- Identificación de actividades deportivas en las que se precise flexibilidad.
- Identificación de los componentes que condicionan la flexibilidad.
- Tipos de flexibilidad.

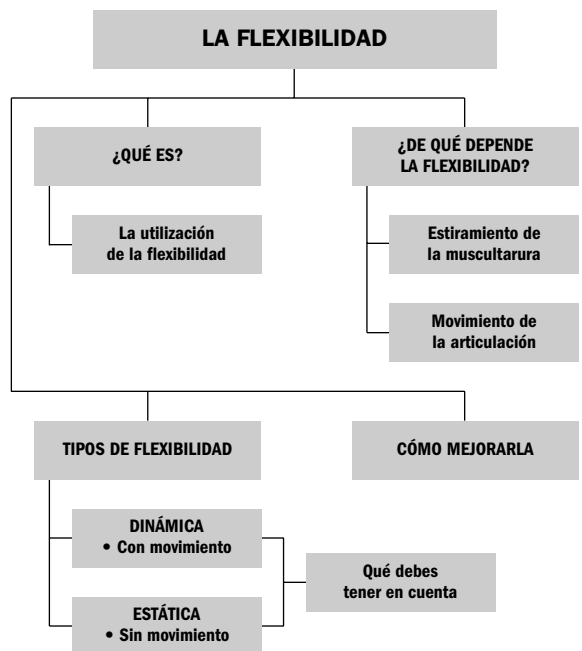
### Procedimientos

- Ejecución de ejercicios de flexibilidad dinámica y estática.
- Diferenciación entre flexibilidad dinámica y estática.
- Ejecución de movimientos técnicos deportivos y no deportivos que necesiten gran amplitud de movimientos.
- Práctica de diferentes sesiones de trabajo para el desarrollo de la flexibilidad (de manera individual, por parejas, etc.).
- Ejecución de pruebas que indiquen el nivel personal de flexibilidad.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema del cuaderno del alumno.

### Actitudes

- Constancia en el trabajo de flexibilidad.
- Capacidad para conseguir la adecuada relajación física y ambiental para el trabajo de flexibilidad.
- Aceptación del nivel personal de flexibilidad.
- Concienciación de que, mejorando la flexibilidad, mejoramos la salud.
- Respeto y tolerancia hacia los resultados conseguidos por los compañeros y compañeras.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la actividad física.

## ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



## OBJETIVOS

1. Mejorar su grado inicial de flexibilidad.
2. Concienciarse de la importancia del trabajo de flexibilidad, tanto en el calentamiento como al final de la práctica deportiva.
3. Conocer las características generales de la flexibilidad.
4. Valorar los efectos beneficiosos que produce el trabajo de flexibilidad en la salud.
5. Aceptar el propio nivel de flexibilidad.
6. Cuidar y respetar el material, a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
7. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los conceptos del tema.
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Práctica de flexibilidad dinámica.
- Práctica de flexibilidad estática.
- Ejercicios de flexibilidad utilizando diferentes formas de organizar el trabajo: individual, por parejas, por grupos.
- Ejercicios de flexibilidad utilizando medios auxiliares: cuerdas, picas, etc.
- Ejercicios de flexibilidad con ambiente musical relajado.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

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

#### ¿Cómo evaluamos?

Cada alumno realizará un test que constará de los siguientes ejercicios. Deberemos anotar cuáles de ellos realiza.

1. ¿Puede tocar con la cabeza en el suelo?
2. ¿Puede tocar con las muñecas la punta de los pies?
3. ¿Puede realizar una flexión de piernas con los talones apoyados en el suelo y sin perder el equilibrio?

#### Criterios de evaluación

Utilizaremos una hoja de observación a modo de ficha individual del alumno/a. El profesor/a colocará una cruz en el lugar del SI o del NO, según se hayan ejecutado o no los ejercicios 1, 2 y 3.

#### Hoja de observación

| Flexibilidad                     | Evaluación inicial |    |
|----------------------------------|--------------------|----|
| Nombre.....                      |                    |    |
| Curso..... Grupo..... Fecha..... |                    |    |
| Observaciones                    | Sí                 | No |
| Ejercicio 1                      |                    |    |
| Ejercicio 2                      |                    |    |
| Ejercicio 3                      |                    |    |
| <i>Evaluación criterial:</i>     |                    |    |

## 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. Se puede llevar a cabo con todo el grupo o de manera individual, 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. Con 5 minutos será suficiente.
- Para valorar el grado de comprensión de los conceptos, los alumnos/as pueden contestar de forma oral o escrita preguntas como:
  - ¿Qué es la flexibilidad?
  - ¿Cuántos tipos de flexibilidad conoces?
  - ¿Un estiramiento sirve para trabajar la flexibilidad?

#### 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.

*(Para valorar día a día los dos apartados anteriores, utilizaremos los modelos propuestos como "hojas de observación actitudinal 1 y 2". Anexo).*

Te proponemos un 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 3 ejercicios realizados en la evaluación inicial.
  - Realización de un test que evalúe esta cualidad. La elección dependerá del profesor/a, según las

características de sus alumnos/as, del centro y de las instalaciones. Ejemplos:

- TEST 1: flexión de tronco profunda con piernas estiradas (Eurofit).
- TEST 2: flexión de tronco profunda y seguir hasta tocar con los dedos el suelo.

- Conceptos
  - Cuestionario de preguntas cortas o tipo test, siguiendo el modelo propuesto en la evaluación formativa.
  - Evaluación de los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - Valoración de las hojas de observación actitudinal 1 y 2.

### Criterios de evaluación

#### Hoja de observación

| Flexibilidad                        |             | Evaluación sumativa |   |   |   |   |
|-------------------------------------|-------------|---------------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |             |                     |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |             |                     |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Realización | Valoración          |   |   |   |   |
|                                     | Cms         | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Test 1                              |             |                     |   |   |   |   |
| Test 2                              |             |                     |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |             |                     |   |   |   |   |

- Valoración de las fichas de observación recopiladas a nivel procedimental, actitudinal y conceptual.

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

### ESTILOS DE ENSEÑANZA

Utilizaremos **estilo directo**, sobre todo en las primeras sesiones. En ellas, básicamente por incrementar el nivel de control de la actividad, primarán los ejercicios analíticos. El profesor/a dará las indicaciones pertinentes o utilizará un modelo para que el ejercicio quede claro.

En las siguientes sesiones, nos basaremos en un trabajo por **asignación de tareas**, puesto que éste permite al alumno realizar los ejercicios de forma más autónoma. En caso de duda, el alumno debe consultar al profesor/a.

Para hacer los ejercicios del cuaderno, se utilizará la **resolución de problemas**.

### ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por el tipo de ejercicios y prácticas que se plantearán a lo largo del trabajo de velocidad, es conveniente distribuir al alumnado por parejas. El criterio será de for-

mar parejas de nivel homogéneo al principio y de nivel heterogéneo casi al final de las sesiones. De esta manera podrán "probar" con compañeros/as de distinto nivel y así aumentar el grado de motivación en clase.

### MOTIVACIÓN

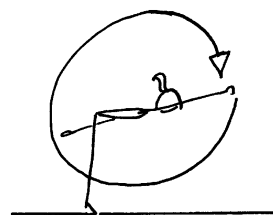
Si conseguimos que los alumnos/as estén motivados, tendremos asegurado un buen ambiente de trabajo en clase. Podemos motivar a los alumnos/as de formas diferentes. Por ejemplo, realizando sesiones divertidas, utilizando material auxiliar para no caer en la rutina, proponiendo una progresión de ejercicios para los alumnos/as con dificultades y prácticas más complejas, con un mayor grado de exigencia, para los más aventajados.

## ELABORA TU SESIÓN

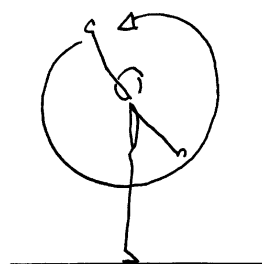
### Ejercicios individuales de flexibilidad dinámica

#### a) DE MANOS LIBRES:

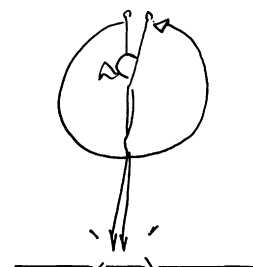
1. Nadar crol.



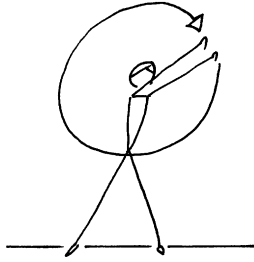
2. Nadar espalda.



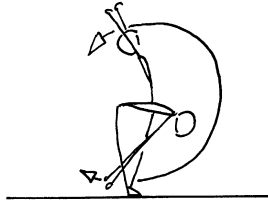
3. Salto y dar una vuelta de brazos y posteriormente intentar realizar dos vueltas.



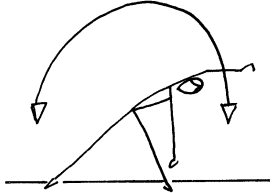
4.



5.



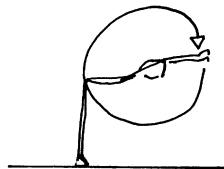
6.



7. Realizar la máxima rotación en todo el cuerpo.



8. Nadar mariposa.



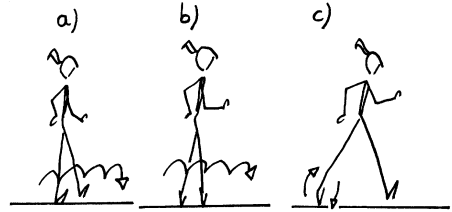
9.



10. Caminar con máxima amplitud de pasos.



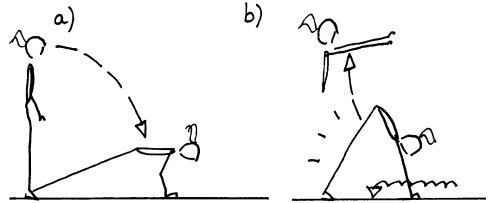
11. Caminar de talones, de puntas, de talón-punta.



\*12. «Bailarina»: adoptar la posición de equilibrio con las falanges de los dedos hiperflexionadas.



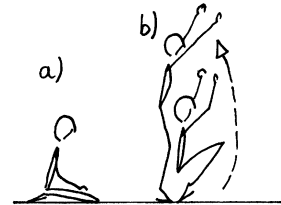
13.



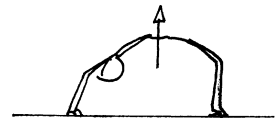
14.



\*15.



\*16. «El puente».

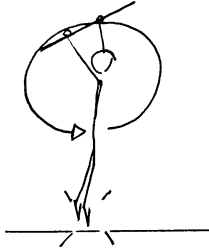


17.



**b) CON PICAS:**

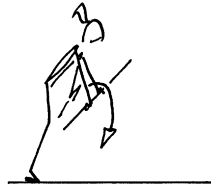
18.



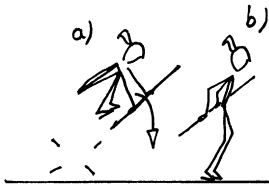
19.



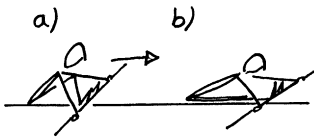
20. Pasar un pie y después el otro por encima de la pica.



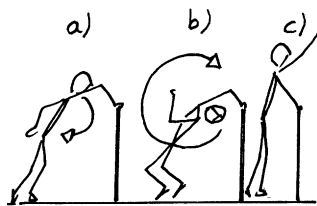
\*21.



22.

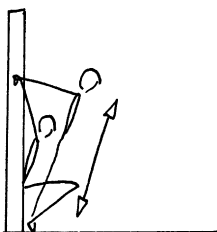


23. Dar la vuelta a la pica pasando por debajo del brazo.

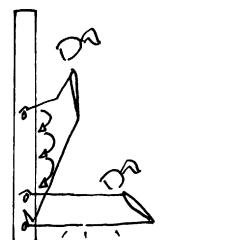


**c) CON LA ESPALDERA:**

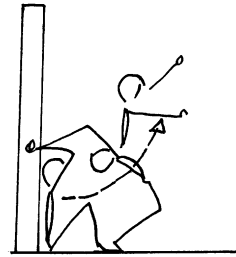
24.



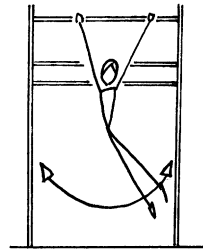
25.



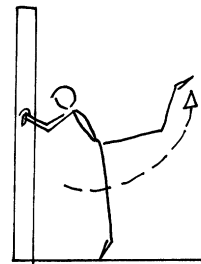
26.



27.

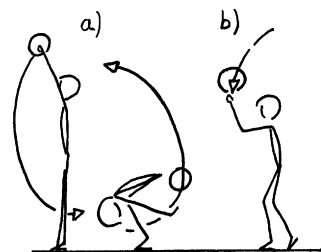


28.

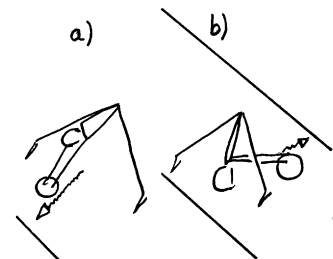


**d) CON PELOTA:**

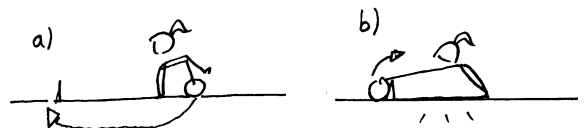
\*29.



30. Hacer rodar la pelota adelante y hacia atrás.

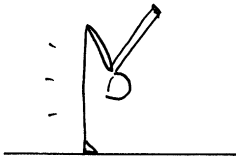


31.

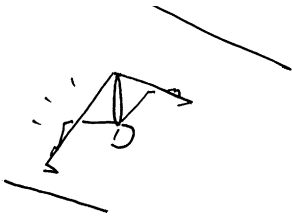


**Ejercicios individuales  
de flexibilidad estática**

1.



2.



3.



4.



5.



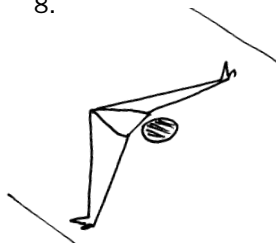
6.



7.



8.



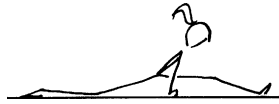
9.



10.



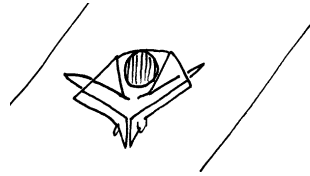
11.



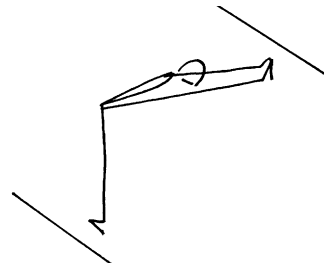
12.



13.



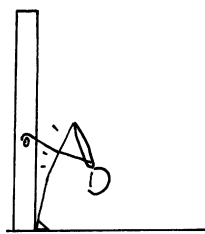
14.



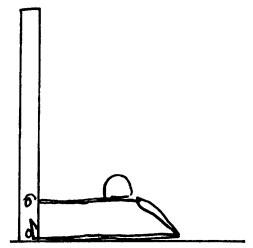
15.



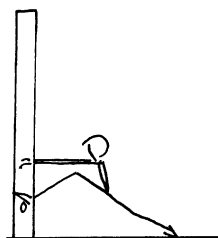
16.



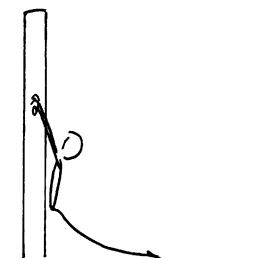
17.



18.

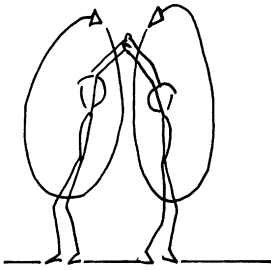


19.

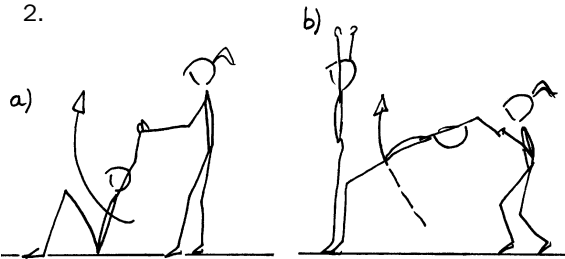


## Ejercicios por parejas de flexibilidad dinámica

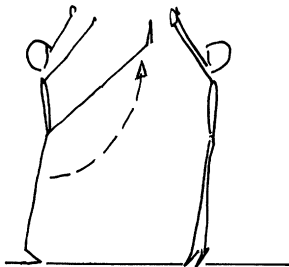
1.



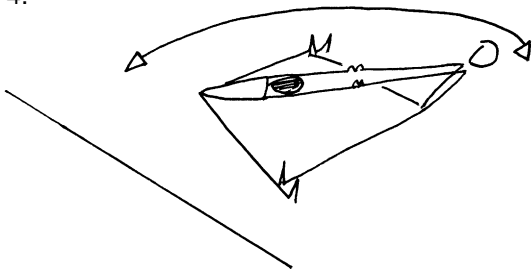
2.



3.



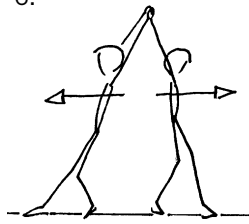
4.



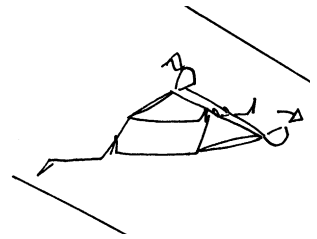
\*5.



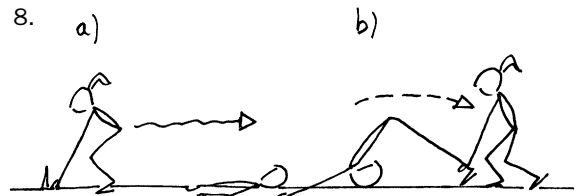
6.



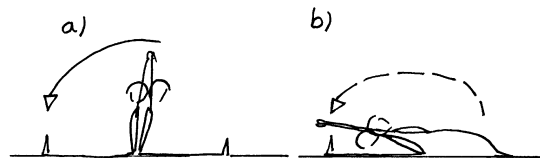
7.



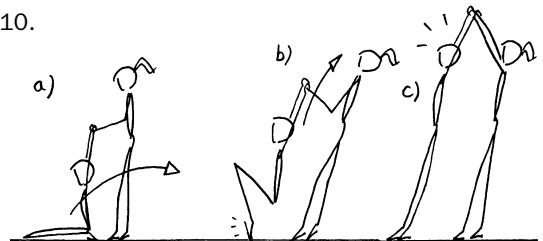
8.



\*9.



\*10.



## SOLUCIONARIO

1. **Coloca** las palabras que encontrarás a continuación en el espacio que les corresponda:

*Cualidad – amplitud – estiramiento – relajación – mayor – movimiento – ligamentos – huesos.*

2. **Anota** debajo de cada uno de los siguientes ejercicios, si estamos hablando de un trabajo de flexibilidad estático o dinámico y **escribe**, además, qué parte del cuerpo o qué articulación está implicada en el estiramiento:

1. Parte anterior de la pierna (*estático*); 2. Músculo de la espalda (*dinámico*); 3. Hombros (*dinámico*); 4. Pantorrillas o gemelos (*estático*); 5. Parte posterior de la pierna (*estático*).

3. **Responde** verdadero o falso:

V – F – F – F – V

4. **Busca** en la sopa de letras las respuestas a las siguientes preguntas.



6. **Responde** brevemente a las siguientes cuestiones:

- ¿En qué parte del cuerpo necesita un corredor de vallas ser más flexible?  
En toda la extremidad inferior  
¿Por qué?  
Porque los movimientos se deben efectuar con una gran amplitud.

- ¿Por qué es importante respirar de manera tranquila al realizar flexibilidad de manera estática? Porque la respiración pausada ayuda a relajar a la persona, y por tanto, también a la musculatura. De esta forma, el músculo es capaz de estirarse mucho más.

## 7. Comprobando nuestros conocimientos

**Rodea** con un círculo la respuesta correcta.

- 1 El trabajo de flexibilidad...
  - a. Hace que nuestra musculatura aumente de volumen.
  - b. Hace que nuestra musculatura se estire con más facilidad.**
  - c. Hace que nuestros huesos aumenten su volumen.
- 2 Una pauta que debemos tener en cuenta si trabajamos flexibilidad estática es...
  - a. Mantener una respiración agitada.
  - b. Realizar leves rebotes al llegar a la máxima posición de estiramiento.
  - c. Respirar de manera tranquila y relajada.**
- 3 De los tres deportes que te exponemos a continuación, el que más flexibilidad necesita en la articulación del hombro es...
  - a. Un saltador de altura.
  - b. Un excursionista.
  - c. Un lanzador de jabalina.**



# 7

## Unidad 2: Juegos y deportes

### LOS JUEGOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

#### CONTENIDOS

##### Conceptos

- Concepto de juego.
- Clasificación.
- Ejemplos.
- Los juegos tradicionales.
- Concepto.

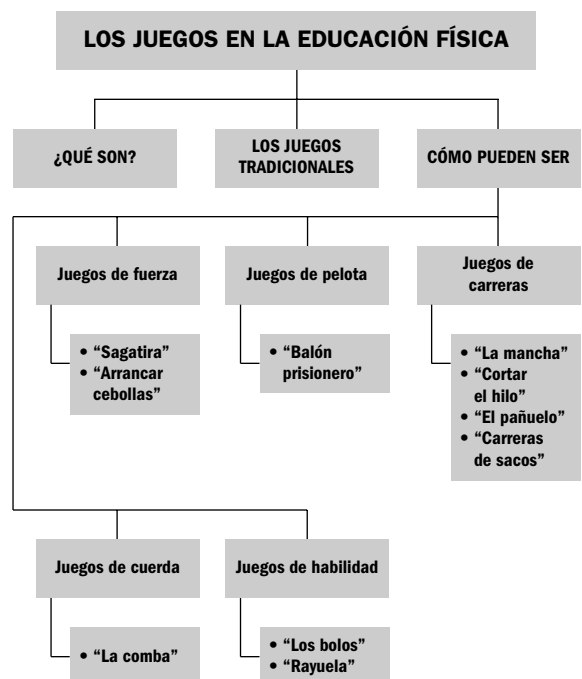
##### Procedimientos

- Explicación de los conceptos de “juego popular” y “tradicional”.
- Práctica de diferentes juegos populares.
- Práctica de juegos autóctonos.
- Búsqueda y práctica de distintos juegos populares.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema del cuaderno del alumno.

##### Actitudes

- Aceptación de las propias posibilidades.
- Respeto por los compañeros y compañeras.
- Valoración positiva del juego como forma de relación con los demás.
- Tolerancia hacia el comportamiento de todos los participantes.
- Aceptación de los resultados del juego.
- Aceptación de las reglas y normas de los juegos populares y tradicionales practicados.
- Preocupación por conseguir metas comunes.
- Valoración de la actividad física no competitiva.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la actividad física.

#### ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



#### OBJETIVOS

1. Diferenciar entre juegos populares y tradicionales.
2. Conocer, apreciar y recopilar una serie de juegos populares autóctonos.
3. Aceptar las normas de los diferentes juegos populares y tradicionales.
4. Valorar y respetar el material utilizado para la práctica de los juegos.
5. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los conceptos básicos sobre el tema.
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Práctica de juegos de fuerza.
- Práctica de juegos de pelota.
- Práctica de juegos de carreras:
  - De velocidad.
  - De relevos.
  - De persecución.
- Práctica de juegos de fuerza.
- Práctica de juegos de habilidad y equilibrio.
- Recopilación y práctica de diferentes juegos autóctonos del propio territorio.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El conocimiento inicial de los alumnos/as en relación a los juegos populares y autóctonos.

#### ¿Cómo evaluamos?

Utilizaremos un pequeño cuestionario.

1. ¿A qué juegos con tus amigos/as en la calle o en el instituto?
2. ¿Sabes lo que es un juego popular? Pon un ejemplo.
3. Di si conoces alguno de los siguientes juegos:
  - Canicas.
  - Cromos.
  - El clavo.
  - Arrancar cebollas.
  - Rayuela.
4. ¿Eres capaz de poner algún ejemplo, explicando en qué consiste, que pertenezca a la siguiente clasificación?:
  - a) Juegos de carreras.
  - b) Juegos de fuerza.
  - c) Juegos de pelota.

#### Criterios de evaluación

Valoraremos el contenido de los cuestionarios para determinar los contenidos a trabajar, es decir, qué explicar de nuevo, qué reforzar, etc.

### Evaluación formativa

#### ¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno/a así como aspectos actitudinales tales como la motivación, la participación, la creatividad, la relación con el resto de participantes del juego, la aceptación de las reglas del juego, etc.

#### ¿Cómo evaluamos?

Mediante la observación diaria del trabajo en clase y también con la realización de una prueba escrita en la que se traten aspectos teóricos sobre el tema como la definición, los conceptos de juegos, su clasificación, etc.

#### Criterios de evaluación

- Utilización de los modelos 1 y 2 de hojas de observación actitudinal (anexo).
- La puntuación y valoración del examen escrito, que dependerá de cada profesor/a, atendiendo al tipo de prueba: tipo test, preguntas largas, preguntas cortas, verdadero o falso, número determinado de preguntas, etc.
- Te proponemos un 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 determinado número de ejercicios –los que consideres más importantes– aunque no pertenezcan a una misma sesión, y anotar las observaciones realizadas siguiendo este modelo de ficha.  
(Véase modelo hoja de observación procedimental. Anexo).

### Evaluación sumativa

#### ¿Qué evaluamos?

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

#### ¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos.
  - Valoración del trabajo realizado en clase.
- Conceptos
  - Valoración de los resultados de la prueba o examen escrito.
  - Evaluación del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - Valoración de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 utilizadas a lo largo del proceso.

#### Criterios de evaluación

Síntesis de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno/a, es decir, el conceptual, el procedimental y el actitudinal.

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

### ESTILOS DE ENSEÑANZA

**Asignación de tareas:** en la ejecución de las actividades de clase, es decir, en los juegos, y también en la realización de los ejercicios del cuaderno del alumno.

**Descubrimiento guiado:** en tareas como las de buscar variantes a determinados juegos, o la de buscar y recopilar juegos populares autóctonos.

## ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La organización de la clase dependerá del tipo de juego al que se vaya a jugar.

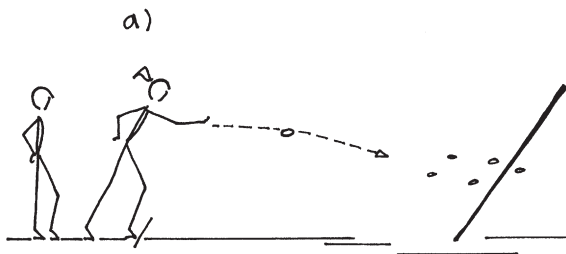
## MOTIVACIÓN

La motivación queda asegurada con la variedad de roles que se ofrecen dentro de los mismos y, por supuesto, gracias al espíritu competitivo del juego.

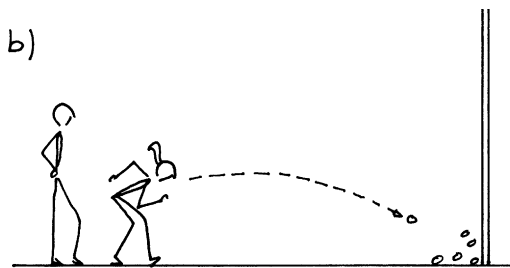
## ELABORA TU SESIÓN

### 1. RAYA

- *Nº de jugadores:* a partir de dos.
- *Material:* monedas o chapas.
- *Descripción y reglas:* se pueden utilizar monedas o chapas aplastadas. El objetivo es lanzarlas desde una determinada distancia hacia una raya dibujada en el suelo. Gana el que más cerca quede de la raya. A veces se determina que el lanzamiento que sobrepase la línea quede eliminado.

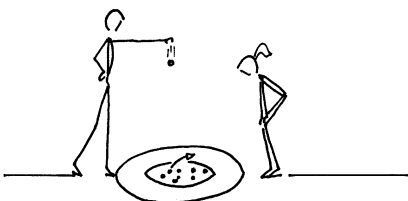


- *Variante:* también se puede jugar utilizando una pared en lugar de una raya, permitiéndose o no el rebote en la pared.
- *Tipo de actividad:* precisión y puntería.



### 2. CANICAS

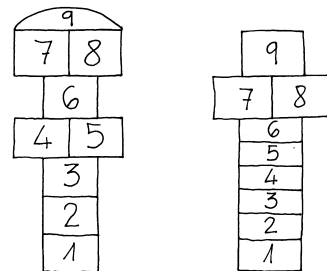
- *Nº de jugadores:* a partir de dos.
- *Material:* canicas.



- *Descripción y reglas:* dibujamos un círculo de 1 m de diámetro en el suelo; y otro en su interior de 30 cm de diámetro. Cada jugador pone X canicas en el círculo pequeño. Los jugadores, desde fuera del círculo mayor, dejan caer una canica (el brazo a la altura del pecho) al interior del círculo, las canicas que salgan al círculo mayor (sin salir de él) se las quedan. Se sigue tirando hasta que no salga ninguna canica. Éstas se reponen.
- *Tipo de actividad:* precisión y puntería.

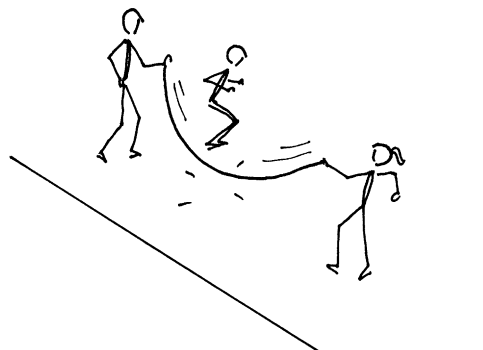
### 3. RAYUELA

- *Nº de jugadores:* a partir de dos.
- *Material:* pieza dura (madera, piedra, etc.) de fácil desplazamiento por el suelo.
- *Descripción y reglas:* se dibuja un recorrido en el suelo, puede tener diferentes formas. Se lanza el objeto a la primera casilla, y se hace el recorrido a pata coja saltando (a veces con las dos piernas a la vez, dependiendo de la situación de las casillas) hasta el final; a la vuelta se saca la pieza con el pie, casilla por casilla. Puede haber zonas donde descansar, llamadas «cielo», y otras donde el objeto no puede caer, llamadas «infierno».
- *Tipo de actividad:* precisión, habilidad y saltos.



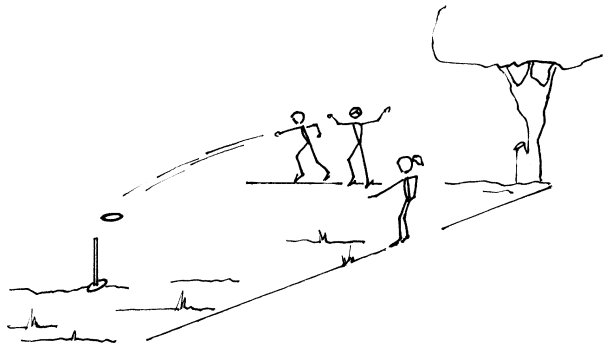
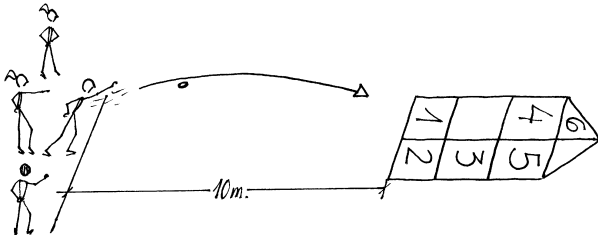
### 4. LA BARCA

- *Nº de jugadores:* a partir de 3.
- *Material:* una cuerda larga (unos 5 m, según el número de participantes).
- *Descripción y reglas:* dos participantes balancean la cuerda subiéndola y bajándola, sin llegar a darle la vuelta. Primero salta uno, luego dos, luego tres y así sucesivamente.
- *Tipo de actividad:* saltos y habilidad.



## 5. EL TEJO

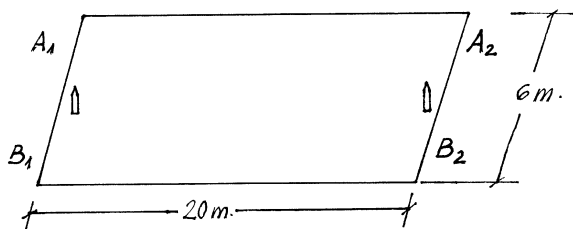
- *Nº de jugadores:* A partir de dos.
- *Material:* tejo ( piezas redondeadas en forma de disco, que pueden ser piezas de madera o piedras planas). Hay dos por jugador.
- *Descripción y reglas:* los tejos son lanzados desde 8-10 m a un dibujo hecho en el suelo, donde hay partes numeradas. Cada pieza suma los puntos donde cae; si cae entre líneas, cuenta la puntuación más baja. Las piezas no se retiran hasta que han tirado todos los jugadores.
- *Tipo de actividad:* precisión y puntería.



- *Tipo de actividad:* precisión y puntería.

## 6. MALHA (Portugal)

- *Nº de jugadores:* dos parejas.
- *Material:* PINUCOS (objetos a derribar, de madera, de 20 cm x 5 cm).
- *Descripción y reglas:* se utiliza un campo de 20 m x 6 m (si puede ser de tierra mejor). A 2 m de la línea de fondo se coloca el pinouco (uno para cada equipo). Se intenta derribar el pinouco contrario. El jugador A1 lanza 2 veces, después el compañero contrario (A2), después el B1 y luego B2. Cada derribo son 6 puntos. Gana quien llegue a 26-30 puntos. Si no se toca el pinouco, el que esté más cerca obtiene 3 puntos. Dos lanzamientos por jugador.
- *Tipo de actividad:* precisión y puntería.

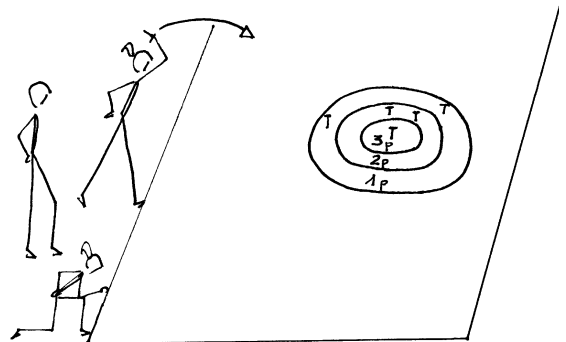


## 7. HERRÓN

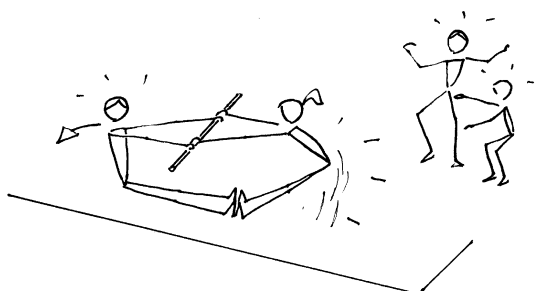
- *Nº de jugadores:* a partir de dos.
- *Material:* dos piezas de hierro con agujeros en la zona central, y un punzón o clavo enterrado en el suelo sobresaliendo unos 10 cm.
- *Descripción y reglas:* nos colocamos a una distancia de 0 a 10 m progresivamente del punzón. Conforme lancemos y metamos las piezas en él, nos iremos separando cada vez 1 metro más.

## 8. EL CLAVO

- *Nº de jugadores:* a partir de 2.
- *Material:* clavos largos, de unos 10 cm o más.
- *Descripción y reglas:* enterramos un clavo que sobresalga unos 10 cm. Estará clavado en el interior de un círculo de 30 cm de diámetro. Éste queda englobado en uno de 50 cm; y a la vez en otro de un metro de diámetro.
- A una determinada distancia hemos de lanzar nuestros clavos, sumando una puntuación de acuerdo a:
  - Si toca el clavo: 10 puntos.
  - Si queda clavado en el círculo pequeño: 3 puntos.
  - Si queda clavado en el círculo mediano: 2 puntos.
  - Si queda clavado en el círculo grande: 1 punto.
  - Si no se queda clavado o va fuera de los círculos: 0 puntos.
- Gana quien antes llegue a una puntuación X.
- *Tipo de actividad:* precisión y puntería.



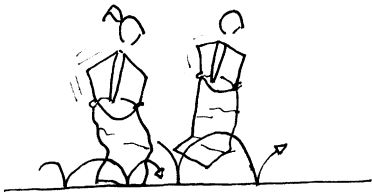
## 9. TIRO DEL PALO



- *Nº de jugadores:* 2.
- *Material:* un palo (pica).
- *Descripción y reglas:* sentados en el suelo con las piernas extendidas, se coge el palo con las dos manos.
- Tratamos de estirar y levantar al contrario.
- *Tipo de actividad:* fuerza.
- *Variante:* 2 palos fuertemente atados, cada uno coge el suyo, para evitar situaciones ventajosas en el agarre.

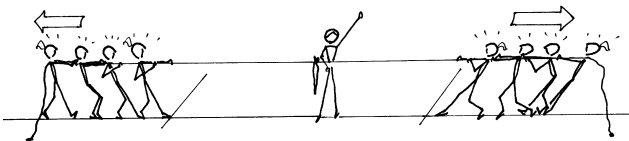
### 10. CARRERAS DE SACOS

- *Nº de jugadores:* grupo.
- *Material:* sacos resistentes.
- *Descripción y reglas:* el jugador se mete en el saco y lo sujeta con las manos. Para desplazarse lo hace saltando con las dos piernas a la vez. Puede hacerse como carrera, a modo de relevo, etc.
- *Tipo de actividad:* saltos.



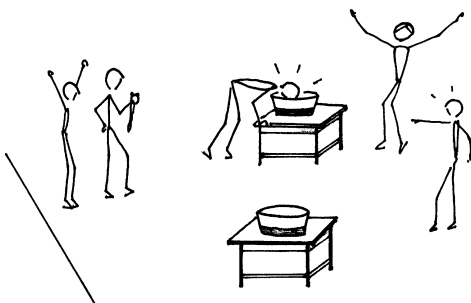
### 11. SOGATIRA

- *Nº de jugadores:* dos equipos de 6-8 personas.
- *Material:* una cuerda gruesa y larga.
- *Descripción y reglas:* cada equipo se coloca a un extremo de la cuerda haciendo fuerza para su lado. Gana el equipo que consiga desplazar al otro hacia su terreno sobrepasando la línea que delimita las dos zonas (pintada en el suelo).
- *Tipo de actividad:* fuerza.



### 12. BUSCAR LA MONEDA (Portugal)

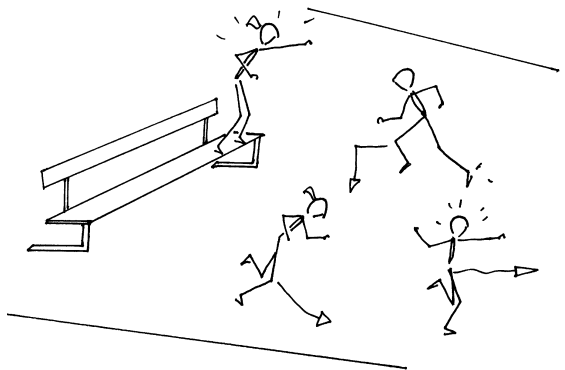
- *Nº de jugadores:* grupo.
- *Material:* una moneda, una vasija con agua y otra con harina.



- *Descripción y reglas:* meter la cabeza en una vasija con agua intentando coger una moneda con la boca, y después en una vasija con harina. No nos podemos valer de las manos para nada, estarán detrás de la espalda.
- *Tipo de actividad:* habilidad.

### 13. PIES EN ALTO

- *Nº de jugadores:* grupo numeroso.
- *Material:* no requiere ninguno.
- *Descripción y reglas:* uno persigue a todos los demás tratando de alcanzarlos. La salvación de los perseguidos está en situar los pies en un lugar más elevado que el suelo (colgándose de la espaldera, subiéndose a un banco, etc.). Si el perseguidor consigue alcanzar a alguno de sus compañeros, antes de que se sitúe en la posición descrita, éste se convierte en perseguidor.
- *Tipo de actividad:* persecución, pequeños saltos y habilidad.



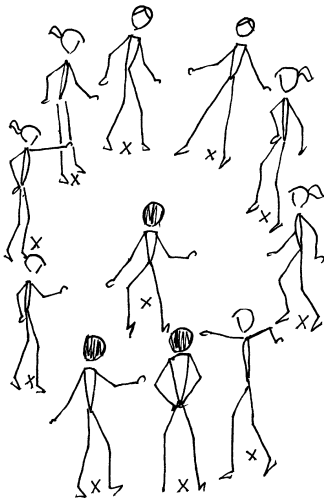
### 14. PELEA DE GALLOS

- *Nº de jugadores:* por parejas.
- *Material:* no precisa ninguno.
- *Descripción y reglas:* colocación en cuclillas, de frente. A la señal comienzan a botar, y al mismo tiempo, sin cesar los botes, empujan con las manos, sobre las de su oponente, tratando de derribarlo. El derribo se evita merced a los saltos. No debe tolerarse la esquiva de las manos, y sólo se permitirá empujar con las mismas.
- *Tipo de actividad:* trabajo de piernas y habilidad.



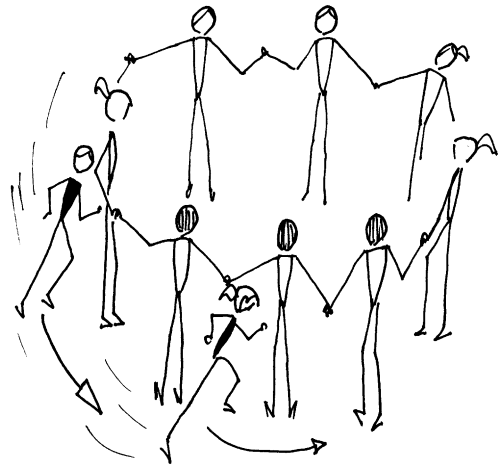
## 15. EL DISTRAÍDO

- *Nº de jugadores:* grupo numeroso.
- *Material:* no precisa ninguno.
- *Descripción y reglas:* los jugadores, menos uno, formarán un círculo de cara al centro, señalándose en el suelo con tiza el lugar ocupado por cada uno de ellos. El alumno que no lo hace se sitúa en el medio.
- A la señal, todos los participantes correrán para situarse detrás de cualquiera de las marcas, acción que también realizará el que ocupa la posición del medio. Lógicamente, quedará un jugador sin ubicación; será el distraído y pasará a ocupar el centro, reanudándose el juego. Se aplicarán diferentes formas de locomoción: al paso, al trote, sobre un pie, saltando, etc.
- *Variante:* puede realizarse con sillas, y hay que sentarse.
- *Tipo de actividad:* velocidad de reacción.



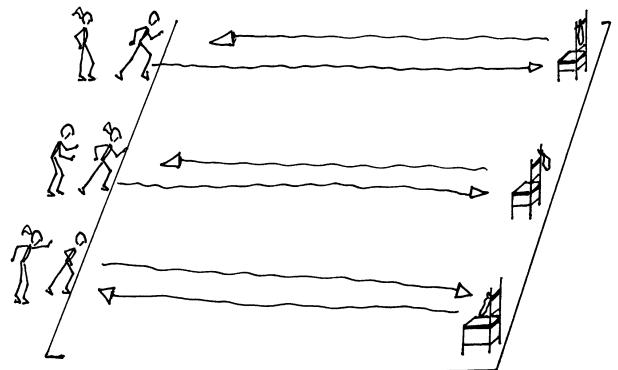
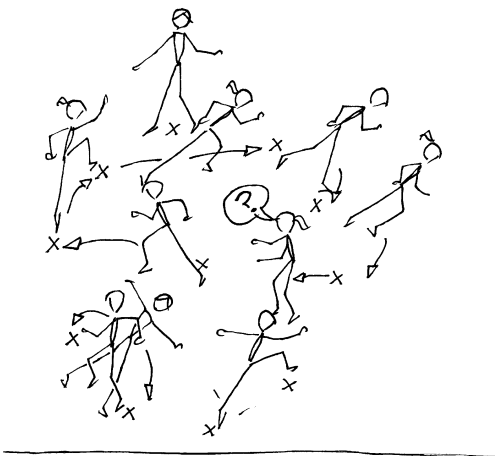
## 16. EL GATO Y EL RATÓN

- *Nº de jugadores:* grupo numeroso.
- *Material:* no precisa ninguno.
- *Descripción y reglas:* los alumnos, menos dos, formarán un círculo mirando hacia dentro. Se cogerán de la mano extendiendo ligeramente los brazos. De los 2 que no forman el círculo, uno será el «gato» y el otro el «ratón». Uno se coloca dentro del círculo y el otro fuera.
- A la señal, el «gato» se lanzará en persecución del «ratón» procurando tocarlo. Éste correrá por dentro y fuera, pasando por debajo de los brazos de sus compañeros. Éstos los elevarán para facilitarle el paso, y los bajarán para obstaculizar el paso al «gato».
- Si el «gato» toca al «ratón», éste pasará a integrar el círculo, el «gato» será «ratón» y se designará un nuevo gato.
- *Tipo de actividad:* persecución.



## 17. HACER EL MOÑO

- *Nº de jugadores:* grupo numeroso.
- *Material:* pañuelos y sillas.
- *Descripción y reglas:* una silla y un pañuelo para cada grupo. Distribuimos la clase en grupos situados a modo de relevo (en filas). A una determinada distancia colocamos una silla con un pañuelo atado al respaldo, enfrente de cada fila.



El primer jugador de cada equipo partirá a la carrera e irá a deshacer el nudo, rehaciéndolo en otro lugar del respaldo; después regresará corriendo a su fila, dando el relevo al siguiente compañero tocándole la mano.

Vencerá el grupo que termine antes.

- *Tipo de actividad:* velocidad.

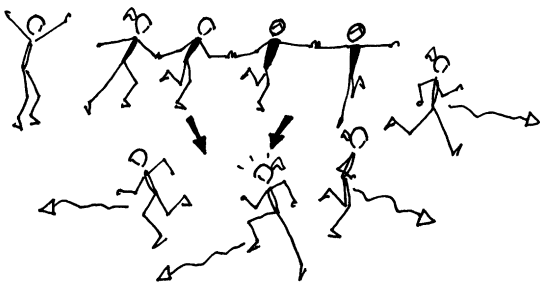
### 18. LA SILLA HUMANA

- *Nº de jugadores:* grupo numeroso.
- *Material:* no precisa ninguno.
- *Descripción y reglas:* los participantes se colocan uno detrás de otro, a corta distancia, formando un círculo. A la señal, todos flexionarán las piernas para sentarse en las rodillas del compañero de atrás, apoyando sus manos en la cintura o los hombros del que tiene delante. Así dispuesta la «silla humana», se procurará hacerla desplazarse en círculo, poniendo en marcha a todos los componentes simultáneamente. Se eliminará al que la rompa.
- *Tipo de actividad:* habilidad y trabajo de piernas.



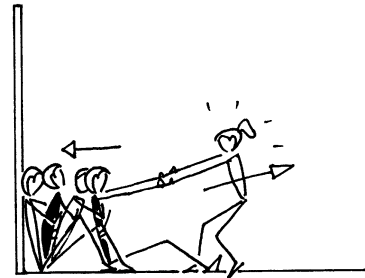
### 19. LA CADENA

- *Nº de jugadores:* grupo numeroso.
- *Material:* no precisa ninguno.
- *Descripción y reglas:* uno es el que para (perseguidor). Una vez toca a un perseguido, éste se coge de la mano del perseguidor y para también. Así sucesivamente hasta ir formando una cadena de perseguidores. El juego se acaba cuando todos están pillados. Si la cadena se rompe no puede pillar a nadie hasta que se recompone de nuevo.
- *Tipo de actividad:* persecución.



### 20. ARRANCAR CEBOLLAS

- *Nº de jugadores:* grupo de 8 a 10 participantes.
- *Material:* no precisa ninguno.
- *Descripción y reglas:* intentaremos tener una pared que nos sirva de soporte. Todos los jugadores, menos uno, se sentarán con las piernas abiertas para dejar sentar a los compañeros. Se cogerán por la cintura lo más fuerte posible, evitando que el «arrancador» los separe. El que está de pie cogerá de las manos al primer jugador e intentará arrancarlo; una vez lo haya conseguido se colocará detrás de él cogiéndole también por la cintura, y le ayudará a arrancar al resto, y así sucesivamente.
- El juego acaba cuando no queda ningún jugador («cebolla») por arrancar.
- *Tipo de actividad:* fuerza.



## SOLUCIONARIO

1. **Relaciona** con flechas los conceptos de la primera columna con los de la segunda

*Juegos de fuerza:* Arrancar cebollas – Soga-tira

*Juegos de pelota:* Balón prisionero

*Juegos de carrera:* La mancha – Cortar el hilo – Policías y ladrones – El pañuelo

2. **Rellena** los espacios vacíos con las palabras adecuadas.

*Diversión – física – jugadores – normas – espacio – respetar.*

3. **Sopa de letras.** Busca en la siguiente sopa de letras estos 7 juegos: *Cortahilos – Pañuelo – Peonza – Raya – Cometa – Tocar y parar – La cadena.*



### 7. Comprobando nuestros conocimientos

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

- 1 De los siguientes juegos, el que no es un juego de fuerza es...
  - a. Arrancar cebollas.
  - b. **La cadena.**
  - c. Soga-tira.
- 2 Cuando estamos jugando a cualquier cosa, lo que nunca debemos hacer es...
  - a. Respetar las normas.
  - b. **Intentar ganar "a cualquier precio", sin importar los medios utilizados.**
  - c. Divertirnos y disfrutar del juego.
- 3 Los juegos tradicionales son aquellos que...
  - a. Se practicaban en el extranjero, pero no en nuestro país.
  - b. **Se practicaban ya hace muchos años, y han ido pasando a través de las generaciones hasta nuestros días.**
  - c. Buscan un objetivo de mejora de la fuerza, o de la velocidad, o de cualquier otra cualidad física.



# 8

## EL ATLETISMO

### CONTENIDOS

#### Conceptos

- Espacios donde se practica el atletismo.
- Modalidades del atletismo.
- Pruebas que forman parte de la modalidad de carreras.
- Pruebas que forman parte de la modalidad de los concursos.
- Pruebas que forman parte de las pruebas combinadas.
- Características generales de las carreras.
- Características generales de las carreras con vallas.
- Características generales de los saltos de longitud.
- Características generales del lanzamiento de peso.
- Consideraciones básicas reglamentarias que rigen las carreras, el salto de longitud y el lanzamiento de peso.

#### Procedimientos

- Adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motrices propias de los saltos.
- Ejecución de los diferentes desplazamientos combinados con el salto de longitud y los saltos en general.
- Adquisición de la técnica básica de la carrera de aproximación en los saltos.
- Práctica de los gestos técnicos básicos que enlazan la carrera y el salto.
- Ejecución de las diferentes fases de un salto: carrera, batida, vuelo y caída.
- Adquisición de habilidades que mejoren la técnica de los lanzamientos.
- Práctica de lanzamientos con diferentes objetos y objetivos.
- Adaptación y equilibrio del desplazamiento del cuerpo, combinando con diversas situaciones de lanzamientos.
- Realización y control técnico del lanzamiento de peso.

- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema correspondiente del cuaderno del alumno.

#### Actitudes

- Interés hacia el ejercicio físico y los beneficios que provoca en la salud y en la calidad de vida de las personas.
- Valoración de la comunicación con los demás en cuanto a la aceptación de normas, logro de metas comunes y respeto hacia los compañeros y compañeras.
- Fomento del esfuerzo personal para mejorar el nivel propio o superar las marcas personales, independientemente del resto de alumnos.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después del ejercicio físico.

### ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



## OBJETIVOS

1. Adaptar las habilidades motrices de saltar a las pruebas específicas del atletismo.
2. Adaptar la carrera al salto, coordinando de forma correcta la acción técnica de brazos y piernas durante la batida.
3. Mantener la velocidad adecuada en la zona de batida.
4. Ejecutar de forma correcta la técnica básica de carrera: impulsión, elevación de rodillas, movimientos compensatorios de brazos y piernas...).
5. Controlar las acciones de brazos y piernas en las fases de vuelo y caída.
6. Adaptar las habilidades motrices de lanzar a las pruebas específicas del atletismo.
7. Utilizar y controlar los gestos técnicos propios del lanzamiento de peso.
8. Conocer los aspectos teóricos básicos del atletismo: características, técnicas, aspectos reglamentarios, etc.
9. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.
10. Cuidar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los conceptos teóricos sobre el tema.
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Juegos y ejercicios dirigidos a la coordinación dinámica general con acento a la carrera.
- Ejercicios de aprendizaje de la técnica de carrera.
- Ejercicios de aprendizaje de la técnica del paso de valla, así como aprendizaje del ritmo.
- Juegos y ejercicios dirigidos al aprendizaje de la carrera de aproximación a la batida en los saltos: pro-

gresivas, talonadas, en progresión con diferentes trayectorias, etc.

- Juegos y ejercicios dirigidos al aprendizaje de la batida en los saltos: con un pie, con dos, estático, en carrera, etc.
- Juegos y ejercicios dirigidos al aprendizaje de la fase aérea de los saltos: utilizando diferentes alturas.
- Juegos y ejercicios dirigidos al aprendizaje de la caída en los saltos: con dos pies, sobre distintas superficies, etc.
- Juegos y ejercicios de asimilación a la técnica del salto de longitud.
- Juegos y ejercicios dirigidos al aprendizaje de los diferentes lanzamientos: estáticos, en movimiento, con artefactos de diferente tamaño y peso, diferentes trayectorias, etc.
- Juegos y ejercicios de asimilación a la técnica del lanzamiento de peso.
- Competición de lanzamientos y saltos de atletismo donde se apliquen las normas correspondientes.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos/as y la facilidad de adaptación a las pruebas específicas del atletismo: carreras, saltos y lanzamientos.

#### ¿Cómo evaluamos?

Realizando un test a nivel procedimental.

#### Criterios de evaluación

Utilizaremos la siguiente hoja de observación que constará de diferentes acciones que el alumno/a deberá realizar. Puntuaremos del 1 al 5 la ejecución, el tiempo y los metros y centímetros de la distancia conseguida.

### Hoja de observación

| Atletismo                           |             | Evaluación inicial |   |   |   |   |
|-------------------------------------|-------------|--------------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |             |                    |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |             |                    |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Realización | Valoraciones       |   |   |   |   |
|                                     | m /cm / T'  | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Carrera de velocidad 20 m           |             |                    |   |   |   |   |
| Lanzamiento de pelota, atletismo    |             |                    |   |   |   |   |
| Saltar a lo largo de la colchoneta  |             |                    |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |             |                    |   |   |   |   |

## **Evaluación formativa**

### **¿Qué evaluamos?**

El trabajo diario del alumno/a, así como su progresión a través de los ejercicios practicados en clase. Y el proceso de enseñanza-aprendizaje que el profesor/a está utilizando.

### **¿Cómo evaluamos?**

- Mediante una hoja de observación donde iremos anotando las deficiencias detectadas tanto en el alumno/a como en el proceso de aprendizaje que se está utilizando. Así, evitaremos que el alumno/a llegue a la evaluación sumativa y no pueda superarla.
- Proponer a los alumnos/as y alumnas que realicen en casa los ejercicios del cuaderno del alumno. Observación de actividades realizadas a lo largo de todo el proceso en diferentes sesiones, según modelo propuesto.

### **Criterios de evaluación**

- Observación y registro de aspectos como: la ejecución de los ejercicios, la participación, el interés, la colaboración, etc.
- Control diario de: puntualidad, faltas de asistencia, no prácticas, justificaciones, etc.

*(Para valorar diariamente los dos apartados anteriores, utilizaremos los modelos propuestos como "hojas de observación actitudinal 1 y 2". Anexo).*

- La puntuación y valoración de las preguntas orales y de los ejercicios escritos dependerá de cada profesor/a y de las características de la prueba.

Te proponemos un 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.

*(Véase modelo hoja de observación procedimental. Anexo).*

## **Evaluación sumativa**

### **¿Qué evaluamos?**

El progreso de los alumnos y alumnas y la consecución de los objetivos propuestos.

### **¿Cómo evaluamos?**

Mediante pruebas específicas a nivel procedimental, conceptual y actitudinal, de forma individualizada y comparando los resultados iniciales con los finales.

- Procedimientos
  - Repetición del test realizado en la evaluación inicial.
  - Realización de un baremo del grupo-clase, teniendo en cuenta metros alcanzados.
  - Realización de un salto de longitud y un lanzamiento de peso, a escoger por el alumno/a y observaremos la ejecución de los gestos técnicos más básicos.
- Conceptos
  - El alumno/a tendrá que demostrar que conoce la técnica de los diferentes saltos y lanzamientos, observando a un compañero/a (COEVALUACIÓN), detectando errores y resaltando virtudes.
  - Realización de una prueba escrita, tipo test, sobre el reglamento básico y las características más importantes del atletismo.
  - Evaluando los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - Valoraremos las hojas de observación actitudinales 1 y 2 que hemos ido recopilando a lo largo de toda la evaluación formativa (anexo).

### **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**

Utilizaremos la **reproducción de modelos** y la **asignación de tareas** para demostrar la ejecución correcta de los elementos técnicos en los saltos y lanzamientos. Utilizaremos estilos de búsqueda, **descubrimiento guiado**, en los juegos y formas jugadas, para aumentar la motivación.

### **TIPO DE ACTIVIDAD**

- Masiva en las formas jugadas y distribuida en pequeños grupos en el resto de ejercicios más técnicos.
- El método de práctica será analítico y global según sea necesario.
- Los saltos y los lanzamientos se descompondrán por partes para que su aprendizaje sea más fácil y eficaz.

### **MOTIVACIÓN**

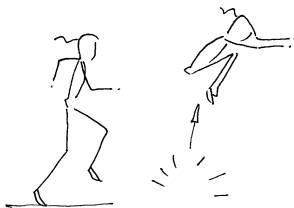
Intentaremos contrarrestar el alto grado técnico de este tipo de prácticas con formas jugadas atrayentes y divertidas.

Utilizaremos casi siempre *fed-backs* de corrección, ya que en este tipo de actividades este factor es primordial de cara a la mejora en el aprendizaje.

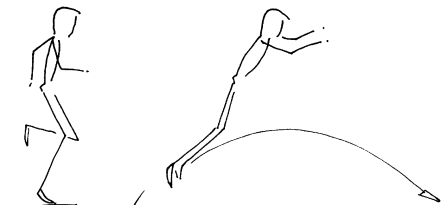
# ELABORA TU SESIÓN

## SALTOS:

1. Corriendo, a la voz de ¡ya!, realizar un salto llevando las rodillas al pecho.



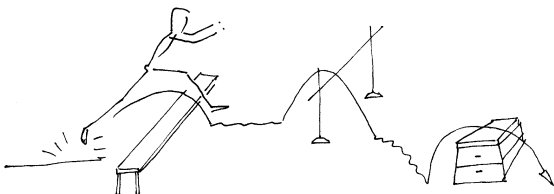
2. Igual, pero dando un salto hacia delante con los pies juntos.



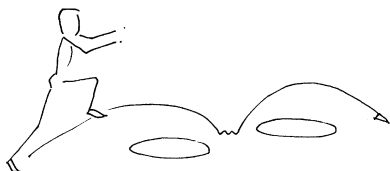
\*Variantes:  
con un solo pie.



3. Corriendo y saltar con un solo pie diversos obstáculos: colchoneta, banco sueco, pica, etc.



4. Colocar aros dispersos por todo el espacio para que los alumnos los vayan saltando como quieran.



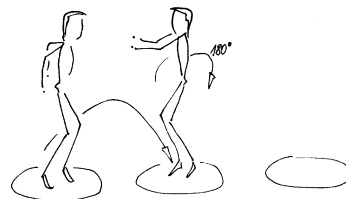
5. Colocar dos filas de aros (ida y vuelta), saltaremos a pies juntos de aro en aro.



6. Igual que ejercicio anterior, pero saltando con un solo pie de aro en aro.



- \* 7. Igualmente, pero saltaremos de aro en aro realizando un giro de 180° sobre el eje longitudinal.



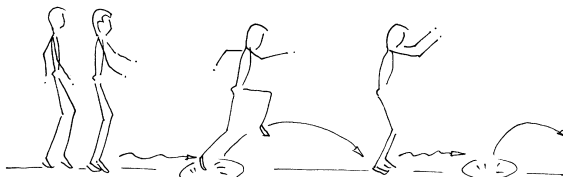
8. Colocar una fila de bancos suecos, separados unos 5 m cada uno. Batir antes de saltar cada banco con la pierna derecha.



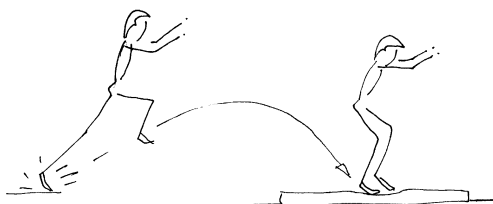
9. Igual que el ejercicio anterior, pero batiendo con la pierna izquierda.

10. Igual que los dos ejercicios anteriores, pero batiendo y alternando ambas piernas.

11. Colocar una fila de aros y saltaremos batiendo con un pie dentro del aro y caeremos con ambos pies a la vez.

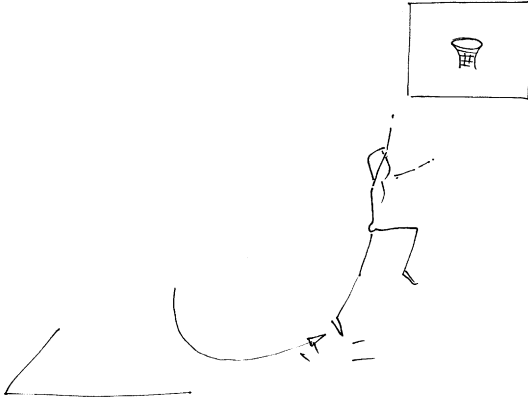


12. Tras realizar una carrera corta: batir con la máxima fuerza posible con la pierna dominante y caer en la colchoneta.

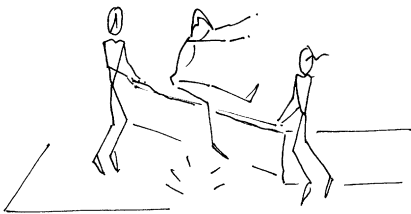


13. Igual pero con la pierna contraria.

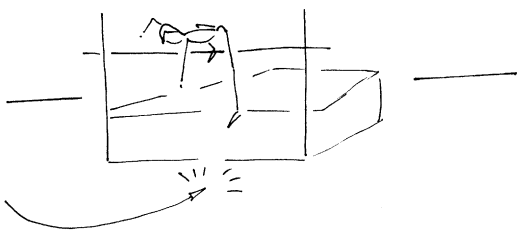
\*14. Realizando una carrera en curva, nos aproximamos a la canasta de baloncesto y batimos con una pierna como si quisiéramos tocar el aro.



15. Por grupos de 3. Cada grupo con una goma elástica: 2 alumnos la sujetan y el tercero salta libremente por encima.



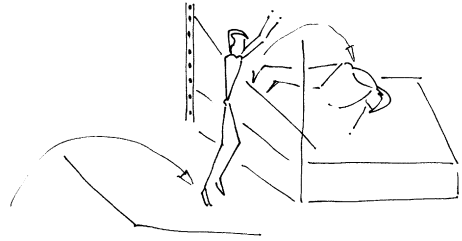
16. Nos aproximamos corriendo en curva, batimos y realizamos un salto con un giro del cuerpo para intentar caer sobre la otra pierna.



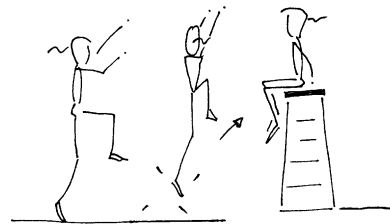
17. Corremos en curva y sobrepasamos la goma elástica para caer sobre el quitamiedos.



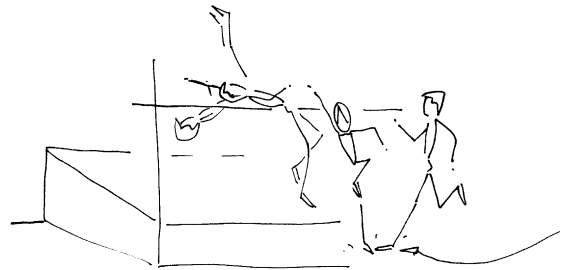
18. Corremos en curva, intentamos realizar un salto ventral, impulsándonos desde el mismo lado del pie del salto y batiendo, girando el pecho de cara a la goma elástica.



\* 19. Corremos en curva, batimos e intentamos sentarnos en el plinto.

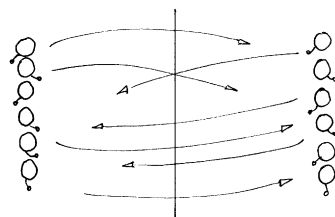


20. Salto de altura fosbury .

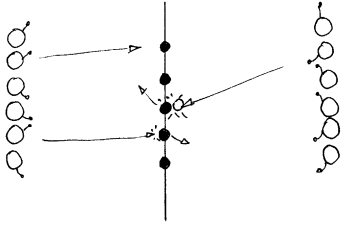


**LANZAMIENTOS:**

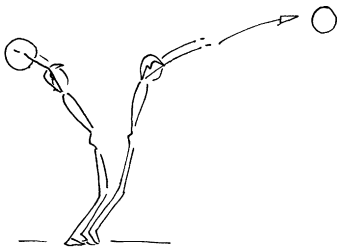
1. "Juego de pelotas fuera". Dos equipos A y B. Cada alumno con una pelota (se pueden utilizar todas las pelotas de las que dispongamos). A la señal del profesor, cada alumno lanza el máximo número de balones posible al campo contrario. Gana el equipo que, una vez acabado el juego, tenga menos pelotas en su campo .



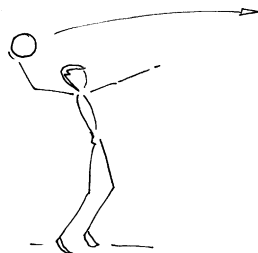
2. **“Puntería contra los balones”**. Dos equipos A y B. Cada alumno con un balón. Colocamos a cada equipo en un extremo de la pista y 5 balones en el medio. Las pelotas que están en el centro se envían al campo contrario con lanzamientos que van realizando los participantes.



3. Lanzar el balón con ambas manos, como si se tratase de un saque de banda, buscando la mayor extensión de piernas.



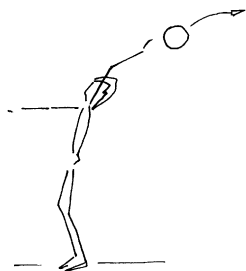
4. Igual que el ejercicio anterior pero con una sola mano, derecha o izquierda.



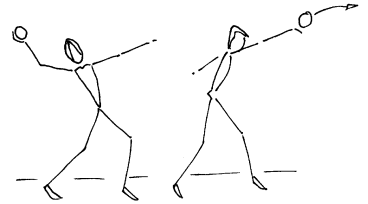
5. Lanzamiento con ambas manos hacia atrás, buscando la máxima flexión de piernas en la posición inicial.



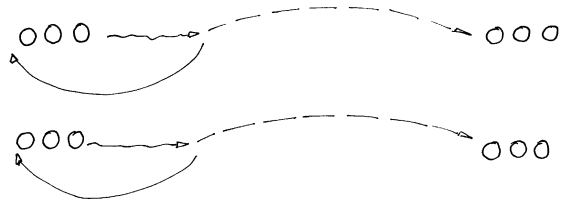
\* 6. Repetir con una sola mano.



7. Lanzamiento de una pelota de tenis desde parados.



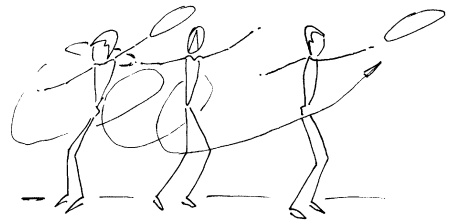
8. Colocamos a los alumnos en dos filas. Lanzamiento con impulso de una pelota de tenis, después de una carrera de 3 m aproximadamente.



9. Coger lateralmente, con la mano dominante, un aro, soltándolo e intentando que caiga en una zona determinada por el profesor.

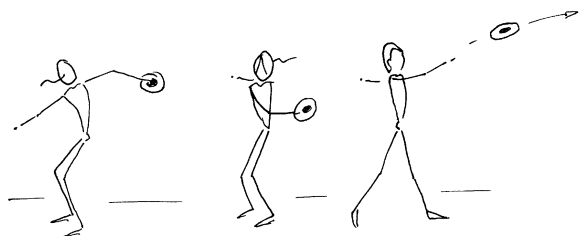


10. Igual, que el ejercicio anterior pero el alumno lanzará un aro, una pelota de tenis, o cualquier otro objeto, tras realizar varios giros.



11. Mantener el equilibrio y la coordinación mientras realizamos vaivenes con el brazo y con el cuerpo, llevando el disco en la mano.

\* Variantes: soltando el disco al final del giro, y realizando un lanzamiento.



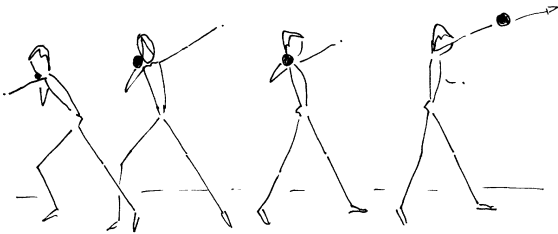
12. Realizar giros atrasando las acciones de los hombros y brazos sobre la acción de los pies y de la cadera.



13. Lanzamiento estático frontal de un peso, de cara a la línea de lanzamiento.



- \*14. Lanzamiento encadenado.

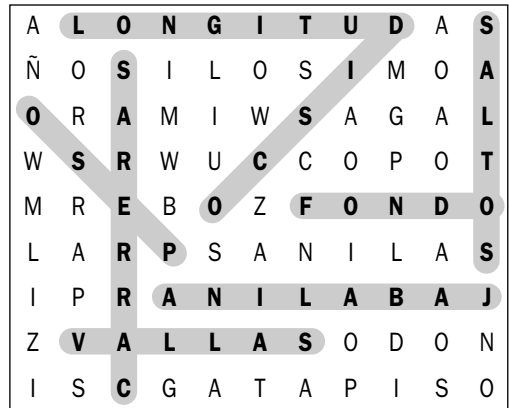


3. **Relaciona** el objeto con el atleta:

a - 3; b - 2; c - 4; d - 1.

4. **Completa** la frase con la palabra que falta y luego **búscala** en la sopa de letras.

*Longitud - carreras - jabalina - vallas - peso - fondo - saltos - disco.*



5. **Corrige** el error subrayado y **escribe** al lado la respuesta correcta.

*"1 y 1/2" - las mujeres - pruebas combinadas - pasan - diez - levantando la cabeza y mirando 20 m hacia delante.*

## SOLUCIONARIO

1. **Relaciona** con una flecha las especialidades del atletismo con las pruebas de la columna. Después escribe las pruebas en la modalidad que corresponda.

*Saltos:* Longitud y altura

*Decatlón:* 100 + 400 + 1.500 + 110 vallas + longitud + altura + pértiga + disco + jabalina + peso

*Fondo:* 5.000 m, 10.000 m y maratón

*Velocidad:* 100 m, 200 m y 400 m.

*Heptatlón:* 200 + 800 + 100 vallas + longitud + altura + jabalina + peso

*Medio fondo:* 800 m y 1.500 m

*Lanzamientos:* Peso y disco

*Carreras:* 100 m, 200 m y 400 m; 800 m y 1.500 m; 5.000 m - 10.000 m y maratón.

*Concursos:* Longitud y altura; peso y disco.

*Pruebas combinadas:* Decatlón; heptatlón.

2. **Reflexiona y responde** a la siguiente pregunta:

¿Por qué el atletismo es considerado como "La medida del hombre?"

Se dice así porque las diferentes marcas obtenidas representan o es el valor máximo de las capacidades naturales del hombre como es correr, saltar y lanzar.

6. **Comprobando nuestros conocimientos**

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

- 1 Para correr de forma adecuada, como buenos atletas, debemos...
- Correr mirando al suelo.
  - Correr con los brazos flexionados unos 90° y evitar que el tronco se mueva de forma exagerada.**
  - Correr siempre con los brazos estirados.
- 2 Podemos dividir el salto de longitud en las siguientes fases:
- Carrera, ataque, batida, vuelo y contacto con el suelo.
  - Carrera, impulso, batida, vuelo y contacto con el suelo.
  - Carrera, batida, vuelo y caída.**
- 3 Sólo una de estas tres frases que hablan sobre el lanzamiento de peso es correcta. ¿Puedes encontrarla?
- El peso se agarra con toda la palma de la mano.
  - La posición de partida es de espaldas al lugar del lanzamiento.**
  - Al finalizar el lanzamiento el atleta debe salir por la mitad anterior del círculo, es decir, por delante.

# 9

## LA GIMNASIA ARTÍSTICA

### CONTENIDOS

#### Conceptos

- Generalidades de la gimnasia artística.
- Las modalidades de la gimnasia artística.
- Diferenciación de los aparatos de la gimnasia artística masculina y femenina.
- Los ejercicios básicos de suelo.
- Las precauciones a tener en cuenta en la práctica de la G.A.
- Consideraciones reglamentarias.

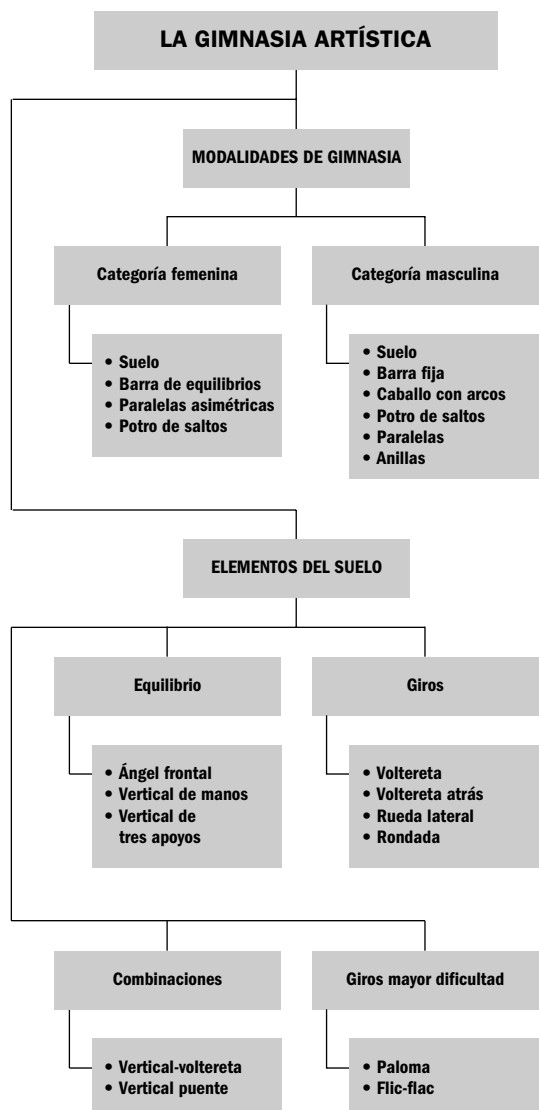
#### Procedimientos

- Práctica de giros sobre el eje transversal y longitudinal.
- Práctica de equilibrios en diferentes posiciones.
- Práctica de saltos gimnásticos.
- Práctica de giros, desplazamientos, equilibrios y saltos para realizar una secuencia de movimientos gimnásticos.
- Práctica de los ejercicios específicos de suelo propuestos en el libro del alumno.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema del cuaderno del alumno.

#### Actitudes

- Aceptación de las propias posibilidades.
- Respeto hacia los compañeros y compañeras.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la actividad física.

### ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO





## OBJETIVOS

1. Realizar giros en diferentes ejes y planos.
2. Mantener el equilibrio en diferentes posiciones.
3. Ejecutar una secuencia de movimientos gimnásticos.
4. Ejecutar de manera aceptable los ejercicios de suelo propuestos en el libro del alumno.
5. Saber realizar las ayudas correctamente.
6. Conocer las características generales de la gimnasia artística.
7. Conocer las normas básicas de la gimnasia artística.
8. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.
9. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los conceptos teóricos sobre el tema (modalidades, normas básicas, etc.).
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Ejercicios de asimilación para realizar correctamente el ángel frontal.
- Ejercicios de asimilación y mejora de la voltereta adelante y atrás.

- Ejercicios de asimilación y mejora de la vertical de cabeza, vertical de brazos, vertical-voltereta y sus correspondientes ayudas.
- Ejercicios de asimilación y mejora de la rueda y la rondada con sus correspondientes ayudas.
- Ejercicios que se puedan enlazar para formar una secuencia de elementos gimnásticos.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos y alumnas.

#### ¿Cómo evaluamos?

Cada alumno/a realizará los elementos gimnásticos siguientes..

- Realizar un volteo hacia delante.
- Realizar un volteo atrás.
- Realizar una vertical de cabeza.
- Realizar una vertical de brazos.
- Rueda.

Es necesario preguntar a nuestros alumnos/as y alumnas si han tenido experiencias traumáticas en prácticas anteriores.

#### Críterios de evaluación

Se registrarán en una hoja individual los resultados del test, anotando si el alumno/a ha conseguido realizar el ejercicio y valorando de 1 a 5 su ejecución.

### Hoja de observación

| Gimnasia artística           |             | Evaluación inicial |              |             |   |   |   |
|------------------------------|-------------|--------------------|--------------|-------------|---|---|---|
| Nombre .....                 |             |                    |              |             |   |   |   |
| Curso .....                  |             | Grupo .....        |              | Fecha ..... |   |   |   |
| Observaciones                | Realización |                    | Valoraciones |             |   |   |   |
|                              | Sí          | No                 | 1            | 2           | 3 | 4 | 5 |
| Volteo hacia delante         |             |                    |              |             |   |   |   |
| Volteo atrás                 |             |                    |              |             |   |   |   |
| Vertical de cabeza           |             |                    |              |             |   |   |   |
| Vertical de brazos           |             |                    |              |             |   |   |   |
| Rueda                        |             |                    |              |             |   |   |   |
| Otros                        |             |                    |              |             |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i> |             |                    |              |             |   |   |   |

### Evaluación formativa

#### ¿Qué evaluamos?

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

### ¿Cómo evaluamos?

- Realizar preguntas orales al grupo en general, sobre el tema que estamos estudiando; bien al principio o al final de la sesión.
- Proponer a los alumnos y alumnas que realicen en casa los ejercicios del libro del alumno, correspondientes al apartado “Tú respondes”.
- Observación de actividades realizadas a lo largo de todo el proceso, en diferentes sesiones, según modelo propuesto (anexo).

### Criterios de evaluación

- Registro diario de aspectos actitudinales utilizando los modelos propuestos de hojas de observación actitudinal 1 y 2 (anexo).
- La puntuación y valoración del examen escrito, ejercicios “Tú respondes” del libro del alumno y las preguntas orales al grupo; dependerá de cada profesor/a y de las características de los exámenes y/o pruebas.
- Te proponemos un 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. (Véase modelo hoja de observación procedimental. Anexo).

### Evaluación sumativa

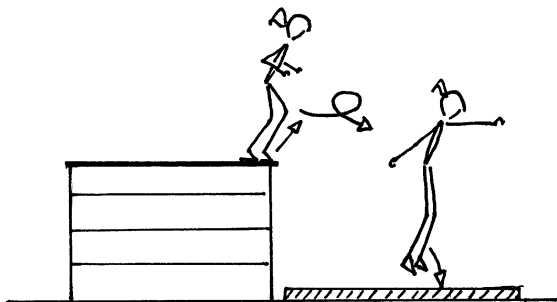
#### ¿Qué evaluamos?

El progreso de los alumnos y alumnas y la consecución de los objetivos propuestos.

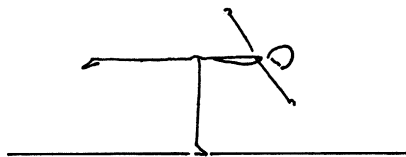
#### ¿Cómo evaluamos?

Mediante pruebas específicas a nivel procedimental, conceptual y actitudinal.

- Procedimientos
  - Realización de nuevo del test realizado en la evaluación inicial.
  - Realización de un salto desde un plinto o altura similar, haciendo un giro longitudinal y cayendo en una zona marcada por el profesor/a.



- Mantener el equilibrio desde la posición de “ángel” durante 10 segundos sobre el pie derecho y manteniendo a la vez la pierna izquierda estirada.



- Conceptos
  - Realización de una prueba cognitiva sobre los aspectos básicos del tema.
- Algunos ejemplos:
  1. Dime cuántos aparatos gimnásticos conoces que pertenezcan a la modalidad masculina.
  2. ¿Qué diferencias encuentras al realizar una rueda con respecto a una rondada?
  3. Explica un ejercicio de los que has realizado en clase.
  4. ¿Qué precauciones debes tener en cuenta si practicas una vertical de cabeza (u otro ejercicio)?
- Evaluación del cuaderno del alumno.
- 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 del alumno/a (procedimental, conceptual y actitudinal).

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

### ESTILOS DE ENSEÑANZA

Dado el carácter analítico de los ejercicios de gimnasia artística, al principio podemos utilizar la **reproducción de modelos** a través del **mando directo**. Además, de esta manera incrementaremos el control sobre la actividad y minimizaremos la posibilidad de sufrir cualquier percance. Posteriormente, pasaremos a una **asignación de tareas**, para trabajar ejercicios que el alumno/a ya conoce. Y también a la hora de completar el apartado “Tú respondes” del libro del alumno.

**Descubrimiento guiado:** empleado en los circuitos que los propios alumnos/as propongan.

**Resolución de problemas:** a la hora de realizar las “Actividades” propuestas en el libro del alumno.

### TIPO DE ACTIVIDAD

Trabajaremos en circuito, organizando a los alumnos/as en grupos de 5 a 6 personas.

En las últimas sesiones, y dependiendo de la tarea que estén realizando, podemos pasar a trabajar por parejas, enseñanza recíproca, donde uno de la pareja

ejecuta y el otro ayuda y corrige (aunque siempre supervisado por el profesor/a).

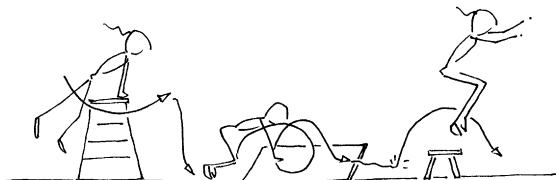
El criterio de organización en las primeras sesiones será homogéneo y heterogéneo hacia el final cuando trabajemos por parejas.

## MOTIVACIÓN

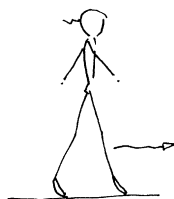
- La motivación de los alumnos/as nos asegura un buen clima de trabajo en la clase. Para ello nos haremos valer de situaciones divertidas, así como también de la competición y la superación de los tests.
- Para los alumnos/as con dificultades les proponemos una progresión de ejercicios más detallada sin grandes pasos entre un ejercicio y otro.
- Para los más aventajados optaremos por la utilización de recursos como:
  - Ejercicios de un mayor grado de complejidad.
  - Darles responsabilidades como controlar el registro y progreso de sus compañeros del grupo en la realización de los circuitos, o realizar las ayudas correctamente a su pareja y al resto de compañeros, etc.
  - Utilizaremos *feed-backs*, sobre todo de corrección, ya que, en este tipo de actividades es primordial este factor de cara a la asimilación y a la mejora del aprendizaje, así como un recurso más de motivación.

## ELABORA TU SESIÓN

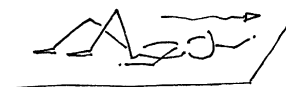
1. **“A lo que haga el rey”**. Todo el grupo recorre los aparatos de gimnasia, que están esparcidos por todo el espacio, mientras que uno dirige, el resto lo imita.



2. Desplazarse por todo el espacio, de puntillas, de talones, sobre la parte externa del pie, sobre la parte interna, a pies juntos, etc.



3. Desplazarse por todo el espacio, en cuclillas, cuadrupedias, reptaciones, etc.



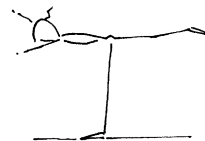
4. Mantenernos en equilibrio sobre un pie, mientras tenemos la otra pierna estirada hacia delante. Repetir con la otra pierna.

\*Variante: Con los ojos cerrados.



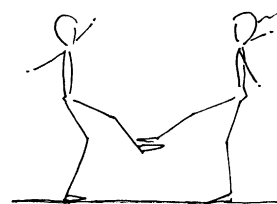
5. “El ángel”. Realizarlo una vez con cada pierna.

\*Variante: Con los ojos cerrados.

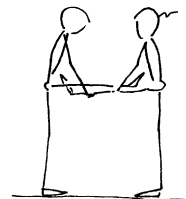


- \*6. Igual que los dos ejercicios anteriores, pero sobre una altura: banco sueco, barra de equilibrio, etc.

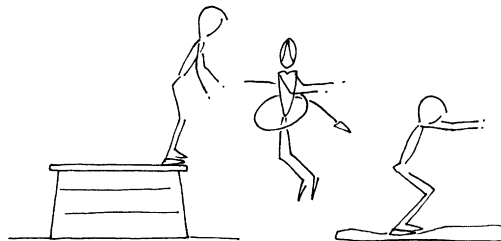
7. Por parejas, desplazarse, y a la señal, uno queda inmóvil y el compañero trata de imitarlo en la misma posición.



8. Por parejas, mantener el equilibrio en distintas posiciones, ayudándose con el compañero como apoyo.



- \*9 Saltar desde una altura, mientras realizamos giros sobre el eje longitudinal y caemos en la colchoneta: 90°, 180°, 270° y 360°.



10. Girar sobre el eje longitudinal, con ambos pies en el suelo.

Variantes:

- Sobre un solo pie.
- Sobre un solo pie, mientras mantenemos la otra pierna levantada y estirada.



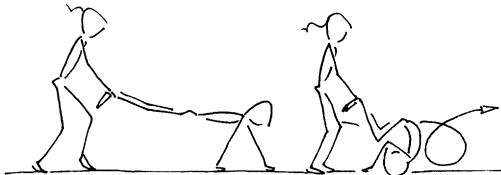
\*11. Igual que el ejercicio anterior, pero girando sobre una altura: banco sueco, barra de equilibrios, etc.

\*12. Desde la posición agrupada realizar balanceos adelante y atrás sobre la espalda.

Variante: desde cuclillas.



13. Por parejas, cogiendo al compañero por los pies, avanzar en carretilla y voltear hacia delante.



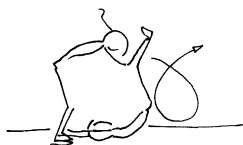
14. Por parejas, utilizando una colchoneta, como plano inclinado. Uno realiza el volteo y el otro levanta la colchoneta para ayudarle en el movimiento.



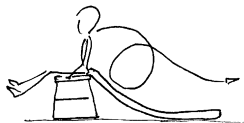
15. Por parejas y cogidos de una mano, voltear los dos juntos a la vez.



\*16. Por parejas.



17. Desde sentado en un cajón de plinto, voltear hacia atrás.



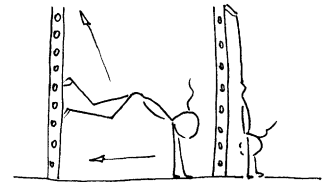
\*18. Volteo atrás, rodando la espalda por encima de un balón blando.



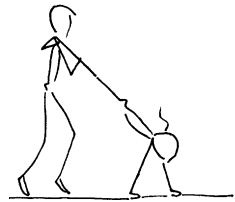
19. Desplazarse lateralmente con las manos en el suelo y los pies sobre una pequeña altura: segundo pedáneo de espaldera, hilera de bancos, etc..



20. En una pared o espaldera, con las manos en el suelo, subir hasta llegar a la vertical y bajar.



21. Por parejas, desplazarse en carretilla con las piernas colocadas sobre los hombros del compañero.



22. "Mosca frontal".



23. "Vertical de cabeza". Apoyo de manos y de cabeza en la colchoneta, formando un triángulo equilátero. Elevar la cadera hasta colocarla sobre los hombros. Extensión de piernas y vertical.



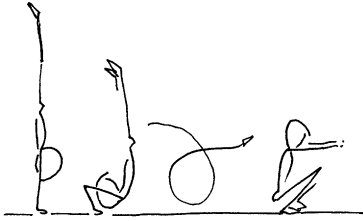
24. Saltar de un lado a otro de un banco sueco intentando colocar la cadera sobre los hombros.



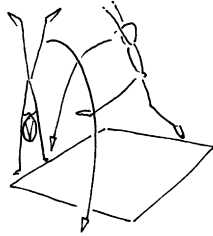
25. "Vertical de brazos".



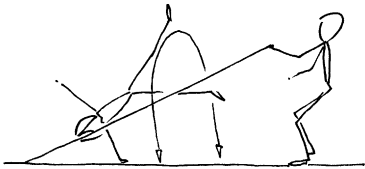
26. "Vertical voltereta".



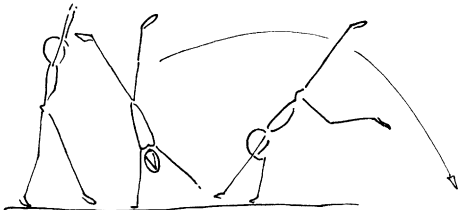
27. Dibujamos con una tiza un cuadrado en el suelo. Colocamos las manos en un lado y seguidamente caemos colocando los pies en el otro lado siguiente.



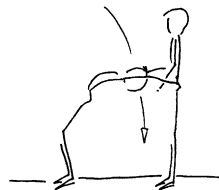
28. Con una goma elástica sujeta por un compañero, pasar de un lado a otro con apoyo alternativo de manos y pies.



29. Rueda lateral sobre una línea recta.



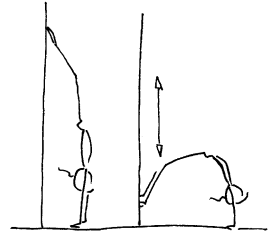
30. Descender hasta colocar el cuerpo en la posición de "puente", por el cuerpo del compañero.



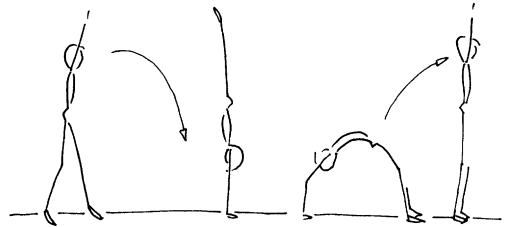
31. Por parejas, espalda con espalda.



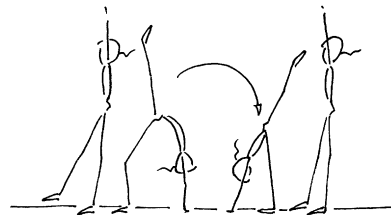
32. Vertical de brazos y descender por una pared hasta llegar a la posición de puente.



\*33. "Vertical puente hacia delante". Traslado del peso de las manos a los pies y recuperar la posición inicial.



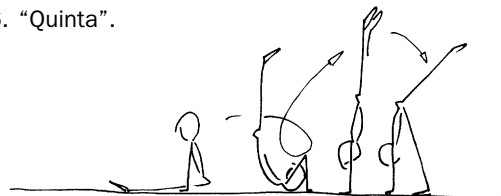
\*34. "Puente remontado atrás".



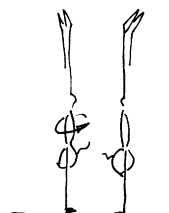
35. Tendido supino, brazos apoyados atrás, impulso de piernas hasta tocar una cuerda sostenida por dos compañeros.



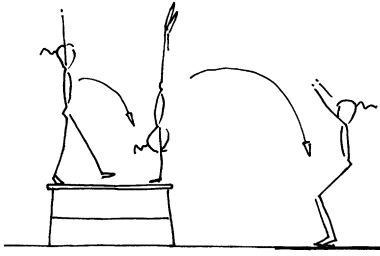
36. "Quinta".



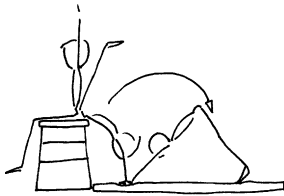
37. Vertical de brazos + giro de 180°.



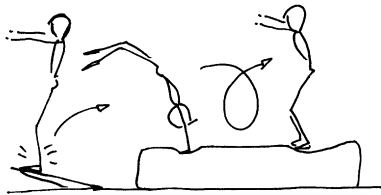
\*38. Sobre dos cajones de plinto, vertical + giro de 180° y caer al suelo.



39. Sentado en el plinto, extensión de cuerpo atrás + colocación de brazos extendidos sobre la colchoneta y recuperar la posición de pie.



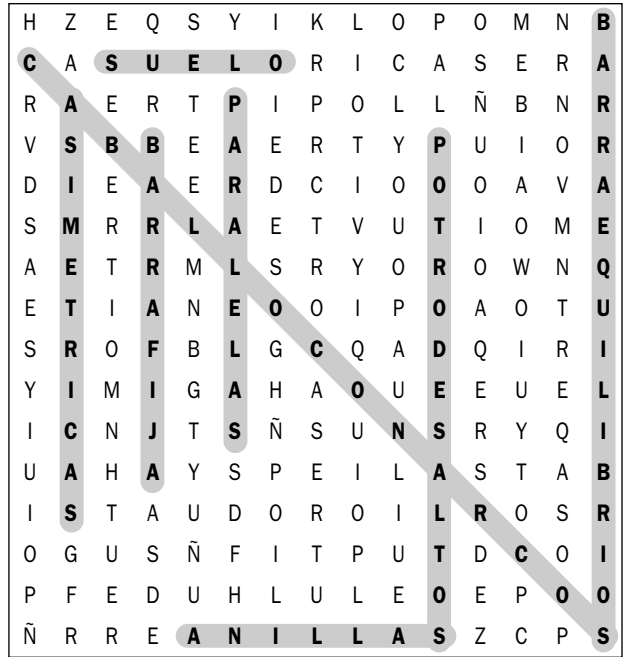
40. FLIC-FLAC desde minitramp y caída en quitamiedos.



41. Circuito combinando diferentes elementos, aparatos y trayectorias. Ejemplo: salto exterior de potro, equilibrio, volteo atrás, volteo adelante sobre plinto, rueda, volteo adelante con piernas abiertas, etc.

## SOLUCIONARIO

1. En la siguiente **sopa de letras** puedes encontrar todas las especialidades de la gimnasia artística. **Encuétralas y sitúalas** en el lugar del cuadro inferior que les corresponde. Recuerda que hay especialidades que pueden estar en los dos cuadros.



*Categoría femenina:* suelo, barra equilibrios, asimétricas, potro de saltos.

*Categoría masculina:* suelo, barra fija, caballo con arcos, potro de saltos, paralelas, anillas.

2. **Responde** verdadero o falso:

F - F - V - V - F.

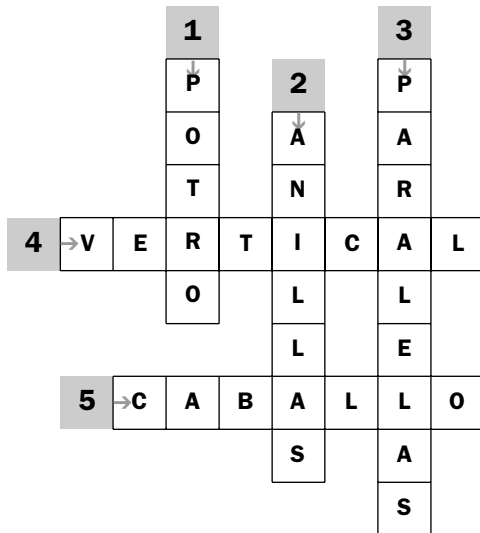
3. **Anota**, debajo de los dibujos que te exponemos a continuación, qué ejercicio de la modalidad de suelo se está practicando.

1. Ángel frontal; 2. Voltereta; 3. Vertical de 3 apoyos; 4. Vertical de manos.

4. En cada una de las frases que te exponemos a continuación hay un error. **Encuétralo, subráyalo y escribe** al lado la respuesta correcta.

- La vertical de 3 apoyos se hace con las manos y con una pierna. *la cabeza*
- La rueda lateral es un giro del cuerpo hacia atrás. *lateral*
- El ángel frontal es un ejercicio de paralelas asimétricas. *suelo*
- El caballo con arcos es una disciplina femenina. *masculina*
- En la voltereta la primera parte que apoya en el suelo es la cabeza. *manos*

## 5. Crucigrama



## 6. Responde brevemente a las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué son importantes las ayudas?  
Porque es una manera de colaborar de colaborar en la ejecución práctica de los compañeros y evitar que corran ningún peligro.
- ¿Crees que es correcto entrar en el gimnasio y, antes de que llegue el profesor, empezar a hacer ejercicios de todo tipo (volteretas, saltos...)? ¿Por qué?  
No. Porque puede ser peligroso practicar sin las indicaciones del profesor.

## 7. ...elige la opción correcta

*Equilibrio – piernas – abiertas – manos – anterior – lateral – un cuarto*

## 8. Comprobando nuestros conocimientos

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

- 1 De los siguientes ejercicios, el que no pertenece a la modalidad de suelo es...
  - a. El ángel frontal.
  - b. La voltereta.
  - c. **El salto de potro con voltereta.**
- 2 La rondada es una rueda lateral a la que se añade...
  - a. Una voltereta completa del cuerpo.
  - b. **Un cuarto de vuelta, para acabar mirando al lugar donde hemos empezado.**
  - c. Una posición estática de equilibrio.
- 3 En la vertical de tres apoyos:
  - a. **Las manos y la cabeza forman un triángulo.**
  - b. Las manos y la cabeza forman una línea.
  - c. Las manos y la cabeza están todas a diferente altura.

# 10 EL BALONCESTO

## CONTENIDOS

### Conceptos

- Terreno de juego del baloncesto.
- Reglas y normas básicas del baloncesto.
- Gestos técnicos del baloncesto.
- Aspectos básicos de la táctica.

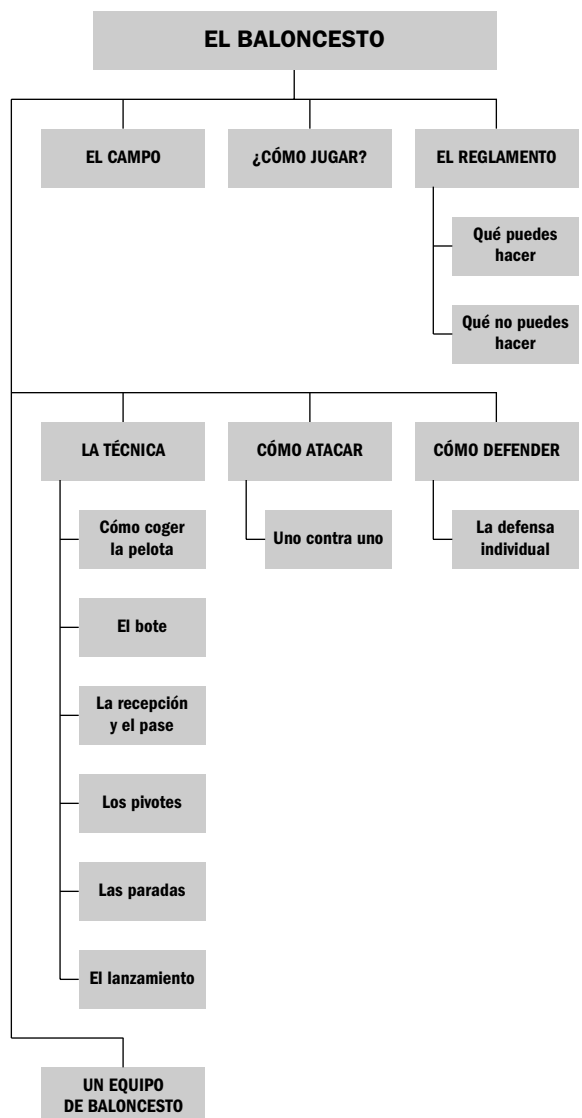
### Procedimientos

- Ejecución de los elementos técnicos básicos del baloncesto: coger correctamente la pelota, bote, recepción y pase, tiro, paradas y pivotes.
- Práctica de juegos para mejorar los aspectos tácticos de defensa y ataque.
- Aplicación de las reglas básicas en juegos predeportivos y partidos.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema correspondiente del cuaderno del alumno.

### Actitudes

- Aceptar las normas y reglas del baloncesto.
- Aceptar los resultados del juego.
- Respetar el comportamiento de compañeros y adversarios.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después del ejercicio físico.

## ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO





## OBJETIVOS

1. Ejecutar aceptablemente los gestos técnicos básicos del baloncesto: coger correctamente la pelota, bote, pase, tiro, paradas y pivotes.
2. Situarse correctamente sobre el terreno de juego en acciones de ataque y defensa.
3. Aplicar los aspectos elementales de la defensa y del ataque.
4. Conocer los diferentes gestos técnicos del baloncesto.
5. Conocer y aceptar las reglas y normas del baloncesto.
6. Aceptar el comportamiento de los participantes en el juego y los resultados de los partidos.
7. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.
8. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema (técnica, táctica básica, reglamento, etc.).
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Ejercicios para aprender a coger de forma correcta la pelota.
- Ejercicios para el aprendizaje del bote.
- Ejercicios para el aprendizaje de la recepción y el pase.
- Ejercicios para el aprendizaje del tiro.
- Ejercicios para el aprendizaje de las paradas.
- Ejercicios para el aprendizaje de los pivotes.
- Utilización de juegos y partidos que trabajen el ataque y la defensa.
- Utilización de formas jugadas que trabajen los diferentes elementos técnicos.
- Actividades para reconocer y utilizar el reglamento básico del baloncesto.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel de las habilidades motrices básicas de los alumnos encaminadas a este deporte antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

Los alumnos/as realizarán juegos predeportivos y partidos de baloncesto (2 x 2, 3 x 3) y también efectuarán un test para evaluar la técnica de “entrada a canasta”.

### Crterios de evaluación

Utilizaremos la siguiente hoja de observación

| Baloncesto                      | Evaluación inicial |   |   |   |   |
|---------------------------------|--------------------|---|---|---|---|
| Nombre.....                     |                    |   |   |   |   |
| Curso.....Grupo..... Fecha..... |                    |   |   |   |   |
| Observaciones                   | Valoraciones       |   |   |   |   |
|                                 | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Técnica: entrada.               |                    |   |   |   |   |
| Técnica: canasta.               |                    |   |   |   |   |
| Táctica: defensa.               |                    |   |   |   |   |
| Táctica: ataque.                |                    |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>    |                    |   |   |   |   |

### Evaluación formativa

#### ¿Qué evaluamos?

El trabajo diario del alumno/a y su nivel de aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Utilizando el siguiente circuito de habilidad técnica del bote y de la entrada a canasta: cada alumno/a botará la pelota, en recorrido de ida y vuelta la mitad de la pista de baloncesto, primero con una mano y luego con la otra. Después ejecutará una entrada por el lado que prefiera.  
Se cronometrará el tiempo total del circuito.
- Observación de actividades realizadas a lo largo de todo el proceso en diferentes sesiones, según modelo propuesto.

### Crterios de evaluación

- Procedimientos
  - Utilizaremos la siguiente hoja de observación para valorar el progreso técnico del alumno/a.

| Baloncesto                          | Evaluación formativa |              |   |   |   |   |
|-------------------------------------|----------------------|--------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |                      |              |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |                      |              |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Tiempo<br>Total      | Valoraciones |   |   |   |   |
|                                     |                      | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Técnica: bote mano derecha.         |                      |              |   |   |   |   |
| Técnica: bote mano izquierda.       |                      |              |   |   |   |   |
| Técnica: entrada a canasta.         |                      |              |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |                      |              |   |   |   |   |

– Además, puedes utilizar la hoja de observación procedimental del anexo.

- Conceptos  
La puntuación y valoración del examen escrito, de los ejercicios del cuaderno y preguntas orales al grupo, dependerá de cada profesor/a y de las características de los exámenes y/o pruebas.

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

## **Evaluación sumativa**

### **¿Qué evaluamos?**

El nivel final del alumno al término del proceso de enseñanza-aprendizaje y la consecución de los objetivos propuestos.

### **¿Cómo evaluamos?**

- Procedimientos
  - Mediremos las habilidades técnicas del bote y la entrada a canasta utilizando el mismo test de la evaluación formativa y el dominio elemental de la defensa y el ataque a partir de la siguiente prueba táctica:  
Práctica de un partido de 2 x 2. El profesor/a observará la defensa y la eficiencia del pase y el desmarque en ataque. La prueba se realizará en la mitad del campo de baloncesto.
- Conceptos
  - Cada alumno/a realizará una prueba de conceptos.
  - Evaluando los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Actitudes  
Para evaluar los contenidos actitudinales haremos una valoración de las hojas de observación 1 y 2.

### **Criterios de evaluación**

Síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno: conceptual, procedimental y actitudinal. A continuación, presentamos la hoja de observación procedimental que recoge los registros de cada alumno/a en las pruebas técnica y táctica.

### **Hoja de observación:**

| Baloncesto                          |        | Evaluación sumativa |   |   |   |   |
|-------------------------------------|--------|---------------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |        |                     |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |        |                     |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Tiempo | Valoraciones        |   |   |   |   |
|                                     |        | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Técnica: bote mano derecha          |        |                     |   |   |   |   |
| Técnica: bote mano izquierda        |        |                     |   |   |   |   |
| Táctica: defensa                    |        |                     |   |   |   |   |
| Táctica-ataque: pase                |        |                     |   |   |   |   |
| Táctica-ataque: desmarque           |        |                     |   |   |   |   |
| Táctica-ataque: ocup. espacio       |        |                     |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |        |                     |   |   |   |   |

## **I ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

### **ESTILOS DE ENSEÑANZA**

Iniciaremos la enseñanza de la técnica del baloncesto basándonos en la **reproducción de modelos** a través del **mando directo**. Una vez adquiridos los patrones básicos de ejecución, utilizaremos la **asignación de tareas** en circuitos, juegos, ejercicios y actividades propuestas por el profesor/a para el trabajo de la técnica, la táctica y los ejercicios del cuaderno del alumno. Usaremos la **enseñanza recíproca** para mejorar los gestos técnicos en las últimas sesiones. El **descubrimiento guiado** nos servirá para dar protagonismo y responsabilidad a los alumnos/as en el trabajo de los elementos técnico-tácticos bajo el control del profesor/a.

### **ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La organización fundamental de las sesiones formada por grupos de 4-6 alumnos/as permite realizar actividades destinadas tanto al trabajo técnico como al táctico. La organización por parejas es importante para aumentar el tiempo de práctica de los ejercicios técnicos y para aplicar la enseñanza recíproca. En las primeras sesiones, los grupos y parejas deben formarse de manera homogénea según el nivel técnico-táctico de los alumnos/as. En las sesiones finales las parejas heterogéneas tienen un doble valor educativo por la motivación y corrección del alumno/a aventajado a su compañero/a de pareja de menor nivel motor.

### **MOTIVACIÓN**

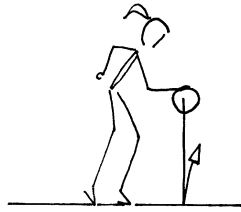
La diversión durante las prácticas es un elemento importante que debemos cuidar para facilitar que los alumnos/as asistan a clase con actitud positiva de trabajo. A los alumnos/as que presenten mayores dificultades, debemos proponerles actividades de menor grado de dificultad que sean capaces de practicar para progresar paulatinamente en su aprendizaje.

El mantener motivados a los alumnos/as aventajados, por una parte ayuda al profesor/a en las tareas de la clase (preparar el calentamiento o algún ejercicio a realizar, etc.), y por otra, permite ayudar a los alumnos/as menos dotados en su progreso.

El elemento motivador fundamental al que podemos recurrir es el juego: las actividades competitivas, las formas jugadas, los partidos de baloncesto, los juegos predeportivos, los juegos de cooperación, los juegos de cooperación-oposición, etc.

## ELABORA TU SESIÓN

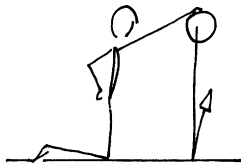
1. Botar la pelota sin desplazamiento.



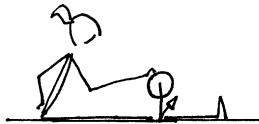
2. Botar, sin desplazarse, lo más cerca del suelo posible.



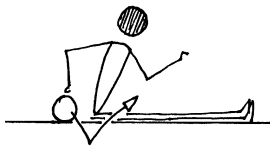
3. Botar de rodillas cerca y lejos del suelo.



4. Botar sentado en el suelo.

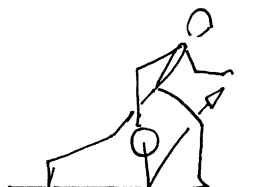


- \*5. Botar sentado, pasando la pelota por la espalda.

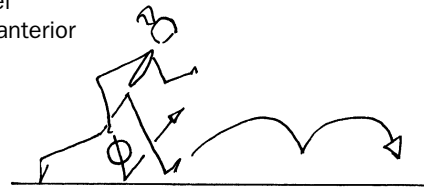


7. Botar de pie, sin desplazarse, pasando la pelota entre las piernas.

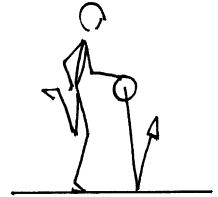
- \* 6. Botar de pie, sin desplazarse, pasando la pelota por la espalda.



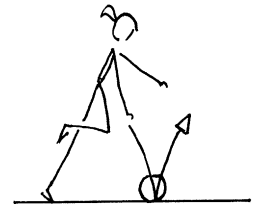
- \*8. Realizar el ejercicio anterior andando.



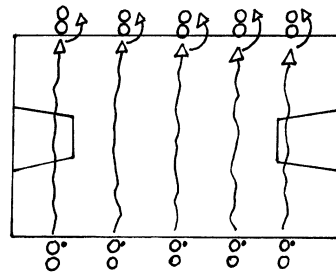
9. Botar corriendo en línea recta.



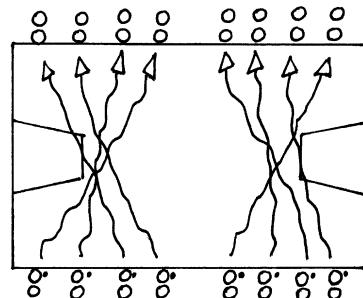
10. Botar en línea recta cambiando la pelota de mano.



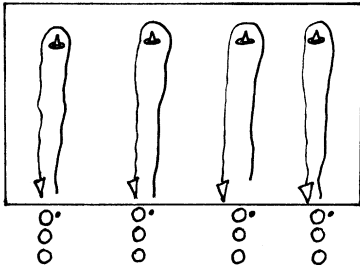
11. En grupos de 3 o 4, realizar relevos enfrentados botando en línea recta.



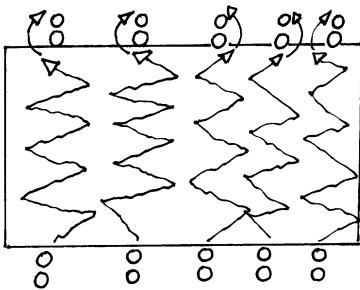
12. En grupos de 3 o 4, ejecutar el ejercicio anterior cruzándose entre sí.



13. En grupos de 2, 3 o 4 practicar relevos simples botando la pelota.



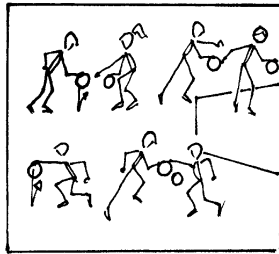
14. En grupos de 3 o 4 hacer relevos de bote en zig-zag, cambiando el balón de mano según el lado de avance, derecho o izquierdo.



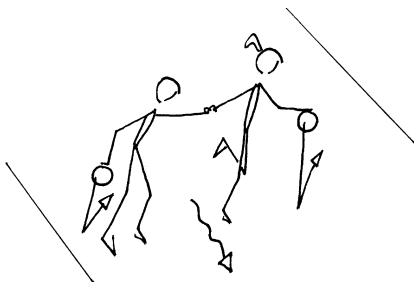
15. Por parejas, intentar quitar la pelota al alumno que bota la pelota.



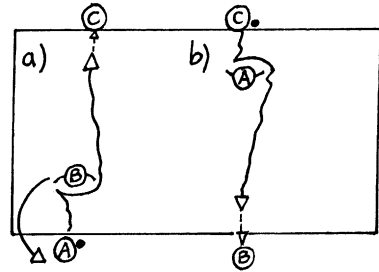
16. Todos botando la pelota e intentando, a la vez, quitarla a alguien.



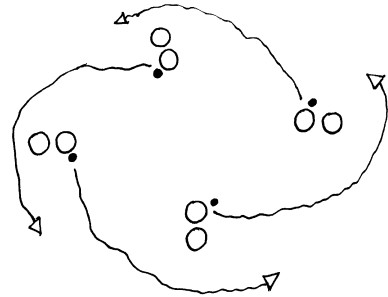
\*17. Por parejas, cogidos de una mano, botar la pelota con la mano libre.



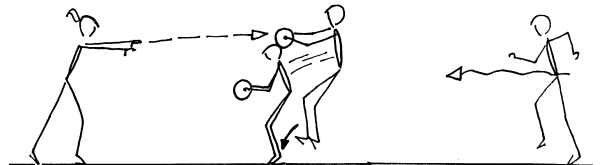
18. Por tríos, botar de una línea lateral de campo hacia la otra, superando la defensa.



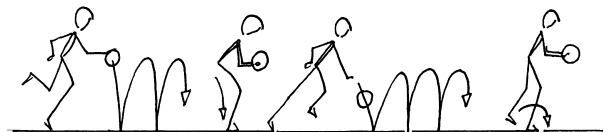
19. En grupos de 2 o 3, realizar relevos en círculo hacia un sentido y hacia otro, botando la pelota con la mano correspondiente al sentido del desplazamiento.



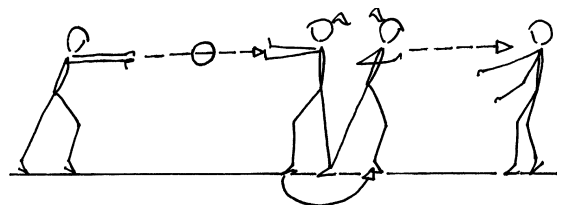
20. Por parejas, correr y recibir un pase haciendo una parada de uno o dos tiempos.



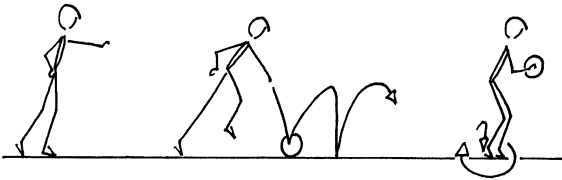
21. Por parejas, botar y coger la pelota con las dos manos con una parada de uno o dos tiempos.



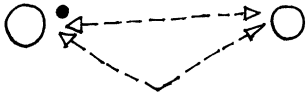
22. Por tríos, hacer pases al alumno central que pivotará para pasar.



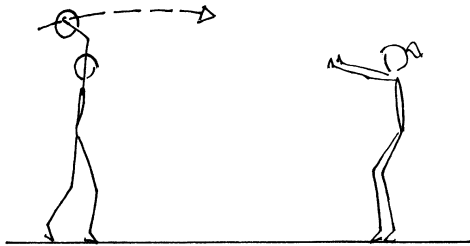
\*23. Por parejas, botar, hacer una parada, pivotar y pasar.



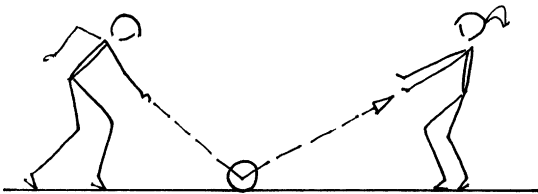
24. Por parejas, hacer pases de pecho y picado con las dos manos.



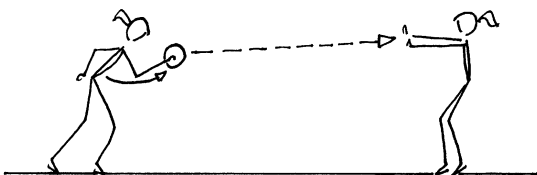
25. Por parejas, ejecutar pases por encima de la cabeza.



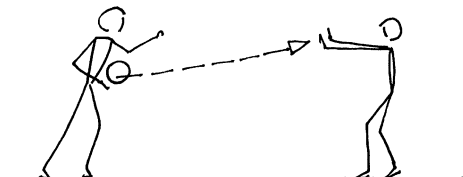
\*26. Por parejas, realizar pases picados con una mano.



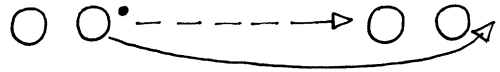
\*27. Por parejas practicar pases directos al pecho del compañero con una mano .



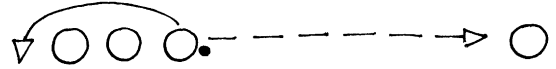
\*28. Por parejas, pasar la pelota por la espalda.



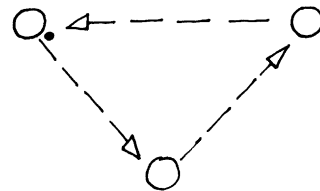
29. En grupos de 4, hacer pases y cambiar de fila.



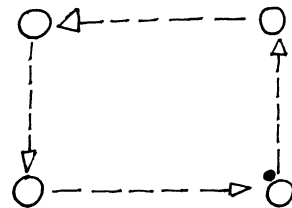
30. Ejecutar pases en fila de tres a un alumno retrocediendo a la cola.



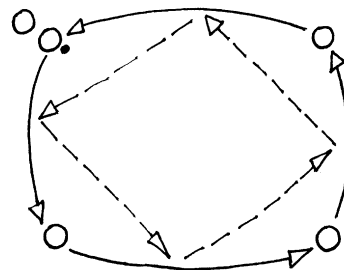
31. Por tríos, formar un triángulo pasándose la pelota en un sentido o en otro.



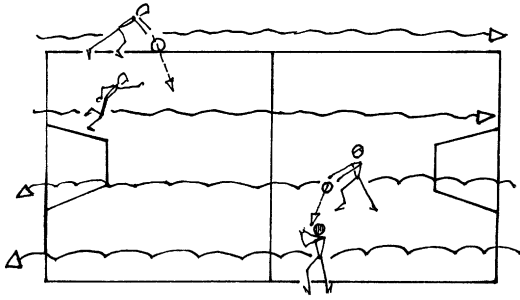
32. En grupos de 4, formar un cuadrado pasándose la pelota. También puede hacerse con dos pelotas a la vez, colocándolas en ángulos opuestos.



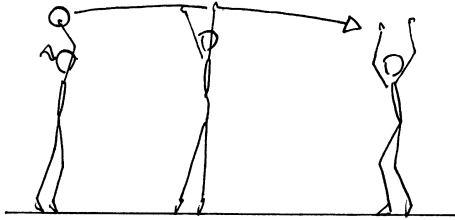
\*33. Realizar el ejercicio anterior con 5 alumnos. En el ángulo donde se encuentra la pelota se colocan dos, y los demás repartidos en los ángulos restantes. Recibir y pasar la pelota en movimiento avanzando hacia el siguiente ángulo.



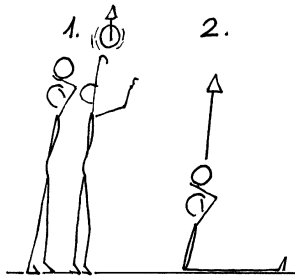
34. Por parejas, desplazarse siguiendo las líneas laterales del campo, haciendo pases y corriendo de lado y mirando hacia delante.



35. En tríos, pasarse la pelota con oposición.

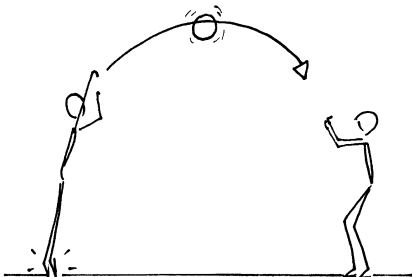


36. Ejecutar la acción de tiro, sin lanzar a canasta, colocados de pie y sentados. Realizar la acción de brazo y muñeca.

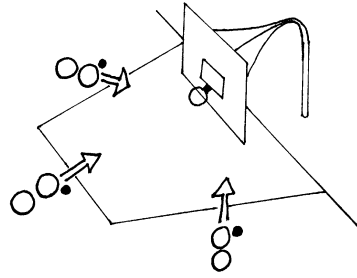


37. Autolanzamiento con la acción de brazos y piernas.

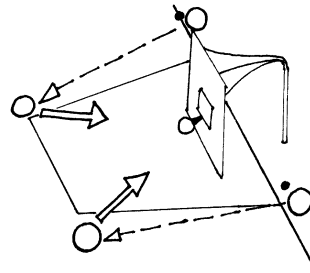
38. Por parejas, pasarse la pelota practicando la acción de tiro a canasta.



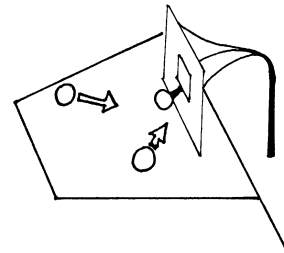
39. Tirar a canasta sin desplazamiento desde distintas posiciones cercanas al aro. Intentar, también, el tiro al tablero en los lanzamientos laterales.



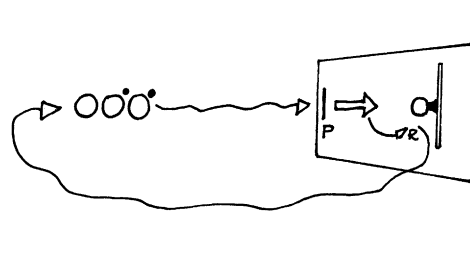
40. Por parejas, pasar la pelota y lanzar sin desplazamiento.



41. Tirar a canasta desde dentro de la zona, muy cerca de la canasta.



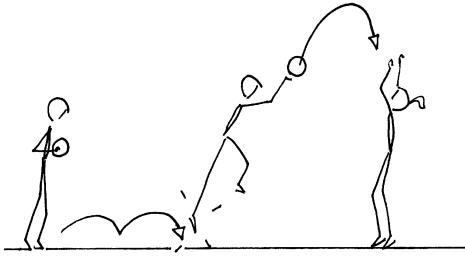
\*42. Botar, acercándose a la canasta, hacer una parada y tirar.



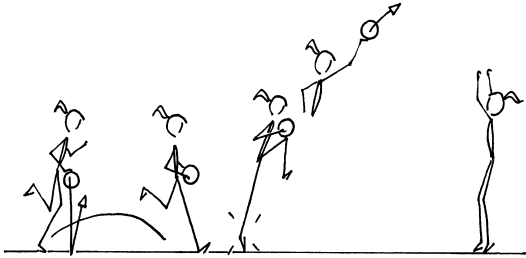
43. Por parejas, practicar los pasos reglamentarios para la entrada a canasta y pasar la pelota después del salto.



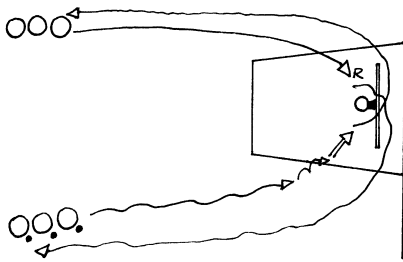
44. Realizar el ejercicio anterior, pasando la pelota bombeada al compañero con una bandeja.



45. Ejecutar la misma acción anterior después de botar.



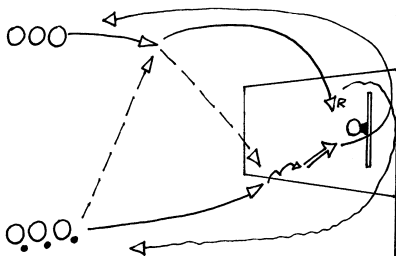
46. Practicar la entrada a canasta completa realizando "la rueda".



47. Coger la pelota de las manos de un alumno y entrar a canasta.



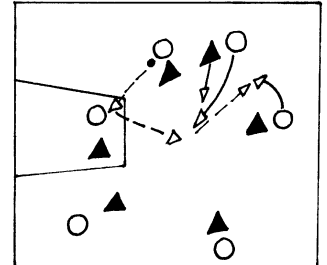
48. Hacer la entrada a canasta recibiendo un pase y realizando "la rueda"



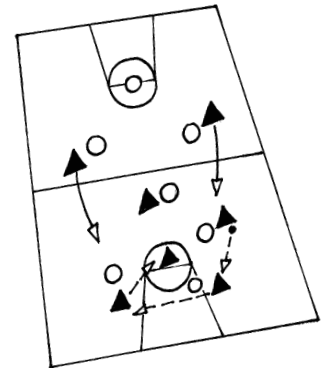
\*49. Realizar la entrada a canasta con aro pasado.



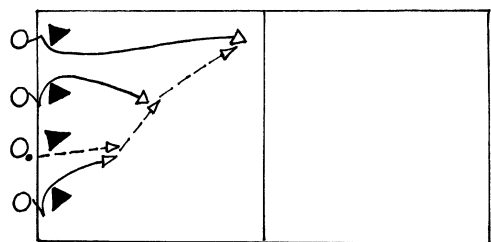
50. En grupos de 6 u 8 alumnos, jugar a los 10, 8, etc., pases.



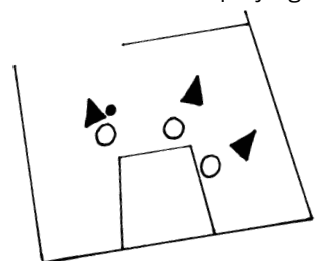
51. En grupos de 8 o 10 alumnos, jugar a "balón-torre".



52. En grupos de 6 u 8 alumnos llegar con pases al centro del campo y volver .



53. Jugar un partido de baloncesto 3 x 2. Se forman equipos de 2 jugadores con un comodín que juega con el equipo en posesión de la pelota. Si el equipo atacante logra canasta, sigue atacando. El equipo defensor es cambiado por otro.



54. Jugar un partido de baloncesto, practicando la defensa individual.

## SOLUCIONARIO

2. **Pon una cruz** en las frases que creas que son ciertas.

Las frases ciertas son:

En cada partido se juegan cuatro tiempos de 10 minutos. - La pelota se debe coger tocándola con la yema de los dedos y no con la palma de la mano. -En el tiro a canasta la pelota se impulsa sólo con una mano, llamada mano de tiro. - Los pivots suelen ser los jugadores más altos de un equipo de baloncesto.

3. Con la ayuda de una regla, **traza** una recta por la línea de tiro de este jugador que realiza un lanzamiento.

Ver dibujo correspondiente del libro del alumno.

4. **Relaciona** con una flecha las siguientes columnas: *Tiro libre* – 1 punto; *dentro de 6,25 m* – 2 puntos; *cambio de mano* – por delante, por detrás de la espalda, con reverso; *pies* – jugar la pelota con las piernas; *bote* – alto y bajo; *5 segundos* – tiempo que dispones para pasar, lanzar o botar; *pase* – de pecho; *fuera de 6, 25 m* – 3 puntos; *un equipo* – un base, dos aleros y dos pivots.

5. **Completa** la frase con la palabra que falta y luego búscala en la sopa de letras.



## 8. Comprobando nuestros conocimientos

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

- 1 Cuando estés botando la pelota es fundamental...
- No mirar la pelota y mirar siempre a la pista y al resto de compañeros.**
  - Botar siempre con el brazo recto.
  - Golpear fuerte la pelota con la palma de la mano.
- 2 Los pivots sirven de gran ayuda cuando jugamos porque...
- Nos permiten botar mejor la pelota.
  - Nos permiten cambiar de mano de bote: de la mano derecha a la izquierda, y al revés.
  - Nos permiten proteger la pelota cuando hemos parado de botar y también para buscar una buena posición de tiro.**
- 3 ¿Qué sucede si a un jugador que esta tirando a canasta se le realiza una falta personal, pero logra conseguir canasta?
- Se otorgan los puntos de la canasta y dos más.
  - Se otorgan los puntos de la canasta y al otro jugador se le anotan dos personales.
  - Se otorgan los puntos de la canasta más un tiro libre "adicional".**



# 11 EL BALONMANO

## CONTENIDOS

### Conceptos

- Terreno de juego del balonmano.
- Reglas y normas básicas.
- Gestos técnicos del balonmano
- Aspectos básicos de la táctica.

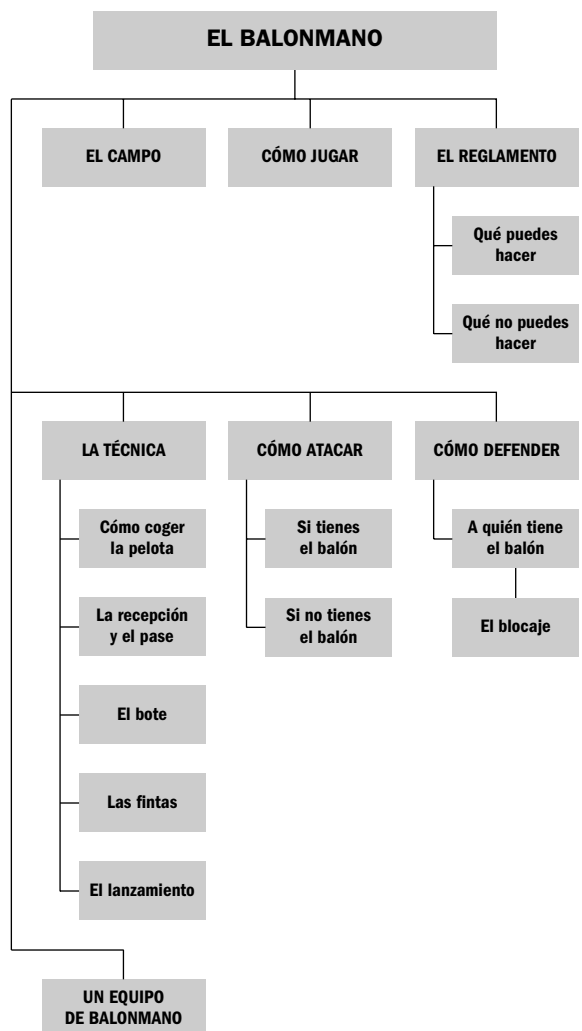
### Procedimientos

- Ejecución de los elementos técnicos del balonmano: cómo coger el balón, la recepción y el pase, el bote, las fintas, el lanzamiento en apoyo y en suspensión.
- Practica de juegos y partidos para mejorar los aspectos tácticos de defensa y de ataque.
- Aplicación de las reglas básicas en juegos deportivos y en partidos.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema correspondiente del cuaderno del alumno.

### Actitudes

- Aceptación de las normas y reglas del balonmano.
- Aceptación de los resultados en el juego.
- Respeto hacia el comportamiento de los compañeros y adversarios.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después del ejercicio físico.

## ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



## OBJETIVOS

1. Ejecutar aceptablemente los gestos técnicos elementales del balonmano: cómo coger el balón, la recepción y el pase, el bote, las fintas, el lanzamiento en apoyo y en suspensión.
2. Situarse correctamente sobre el terreno de juego en acciones de ataque y de defensa.
3. Aplicar los aspectos elementales de la defensa y del ataque.
4. Conocer los elementos técnicos del balonmano.
5. Conocer y aceptar las reglas y normas del balonmano.
6. Aceptar el comportamiento de los participantes en el juego y los resultados de los partidos.
7. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.
8. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema (técnica, táctica, normas básicas, etc.).
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Ejercicios para el aprendizaje de la sujeción del balón.
- Ejercicios para el aprendizaje del bote.
- Ejercicios para el aprendizaje de la recepción y el pase.
- Ejercicios para el aprendizaje de las fintas.
- Ejercicios para el aprendizaje de los diferentes lanzamientos.
- Utilización de formas jugadas para el aprendizaje de los elementos técnicos.
- Utilización de juegos y partidos para asimilar conceptos de ataque y la defensa.
- Actividades para reconocer y utilizar el reglamento básico del balonmano.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de las habilidades motrices básicas de los alumnos encaminadas a este deporte antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Los alumnos/as realizarán juegos predeportivos para observar su nivel de coordinación dinámica general y especial así como la coordinación espacial.
- También efectuarán el test técnico siguiente: em-

pezarán desde medio campo y se aproximarán a la portería después de encadenar 6 pasos, con bote intermedio, para lanzar con apoyo sin presencia de portero.

#### Criterios de evaluación

El nivel táctico y el test técnico de los alumnos/as los evaluaremos utilizando la hoja de observación que a continuación mostramos.

| Balonmano                           |        | Evaluación inicial |   |   |   |   |
|-------------------------------------|--------|--------------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |        |                    |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |        |                    |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Tiempo | Valoraciones       |   |   |   |   |
|                                     |        | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Técnica: desplazamiento             |        |                    |   |   |   |   |
| Técnica: lanz. en apoyo             |        |                    |   |   |   |   |
| Técnica: defensa                    |        |                    |   |   |   |   |
| Técnica: ataque                     |        |                    |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |        |                    |   |   |   |   |

### Evaluación formativa

#### ¿Qué evaluamos?

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

#### ¿Cómo evaluamos?

A continuación presentamos un test técnico: empezarán la prueba en una línea de fondo y progresarán hacia la portería contraria utilizando básicamente los pasos reglamentarios. Deberán efectuar tres pases y tres recepciones en carrera sobre pasadores estáticos colocados dos de ellos en cada una de las líneas laterales a la altura de la línea de 9 metros. El otro pasador se encontrará dentro del círculo central. Después de recibir el último pase lanzarán en apoyo sin portero.

#### Criterios de evaluación

- Procedimientos
  - La siguiente hoja de observación técnica nos ayudará a valorar el progreso del alumno/a.

| Balonmano                           |        | Evaluación formativa |   |   |   |   |
|-------------------------------------|--------|----------------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |        |                      |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |        |                      |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Tiempo | Valoraciones         |   |   |   |   |
|                                     |        | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Técnica: desplazamiento             |        |                      |   |   |   |   |
| Técnica: pase-recepción             |        |                      |   |   |   |   |
| Técnica: lanz. en apoyo             |        |                      |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |        |                      |   |   |   |   |

- Actitudes
  - Registro diario de aspectos actitudinales utilizando los modelos propuestos de hoja de observación actitudinal 1 y 2 (anexo).

## Evaluación sumativa

### ¿Qué evaluamos?

El nivel final de los alumnos/as al término del proceso de enseñanza-aprendizaje y la consecución de los objetivos propuestos.

### ¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
  - Utilizando pruebas prácticas que evalúen los contenidos procedimentales.
  - La prueba práctica del test técnico, será la misma que la efectuada en la evaluación formativa.
  - A continuación presentamos la prueba táctica que llevarán a la práctica los alumnos/as:  
Un partido de balonmano 3 x 3 desarrollado en una mitad del campo de balonmano. El profesor/a observará la defensa y la eficiencia del pase, el desmarque y la ocupación del espacio de cada alumno/a en el ataque.
- Conceptos
  - Una prueba teórica.
  - Evaluando los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - Valoración de las hojas de registro 1 y 2 (anexo) para evaluar los contenidos actitudinales de los alumnos/as.

### 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). Seguidamente, presentamos la hoja de observación procedimental que recoge los registros de cada alumno/a en las pruebas técnica y táctica.

# ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

## ESTILOS DE ENSEÑANZA

Trabajaremos los elementos técnicos del balonmano a partir de la reproducción de modelos con el **estilo directo**. Una vez adquiridos los patrones básicos de ejecución, usaremos la **asignación de tareas** en juegos, ejercicios, circuitos, actividades y los apartados del cuaderno del alumno. En las últimas sesiones utilizaremos la **enseñanza recíproca** con objeto de mejorar los gestos técnicos por parejas.

## ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Organizaremos a los alumnos/as en grupos de 4 a 6 componentes tanto para el trabajo técnico como el táctico. La organización en parejas es una estrategia eficaz debido al aumento del tiempo de práctica en las actividades del trabajo técnico. Los grupos y parejas serán homogéneos o heterogéneos, dependiendo del nivel que exija el ejercicio.

## MOTIVACIÓN

Es importante que, siempre que sea posible, planteemos las actividades y ejercicios en forma de juegos (formas jugadas, juegos predeportivos, juegos de cooperación y oposición, etc.), sin olvidar la competición a través de los partidos.

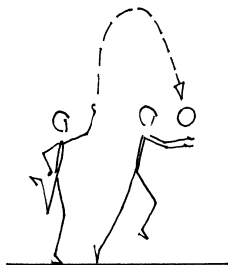
A los alumnos/as con dificultades motrices, debemos presentarles actividades con menor grado de dificultad que sean capaces de ejecutar.

Los alumnos/as aventajados pueden ayudar al compañero con menor nivel de habilidad y al profesor/a en las tareas de preparación de la clase participando activamente en el calentamiento y las actividades a desarrollar en la sesión.

| Baloncesto                          | Evaluación sumativa |              |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---------------------|--------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |                     |              |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |                     |              |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Tiempo              | Valoraciones |   |   |   |   |
|                                     |                     | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Técnica: desplazamiento             |                     |              |   |   |   |   |
| Técnica: pase-recepción             |                     |              |   |   |   |   |
| Técnica: lanz. en apoyo             |                     |              |   |   |   |   |
| Táctica: defensa                    |                     |              |   |   |   |   |
| Táctica: ataque (pase)              |                     |              |   |   |   |   |
| Táctica: ataque: (desmarcaje)       |                     |              |   |   |   |   |
| Táctica: ataque: (ocup. espacio)    |                     |              |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |                     |              |   |   |   |   |

## ELABORA TU SESIÓN

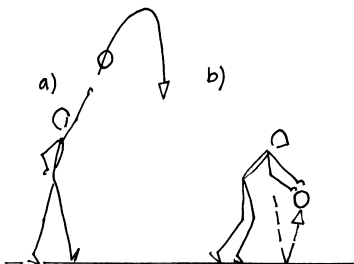
1. En carrera, lanzar la pelota con una mano y recogerla con las dos.



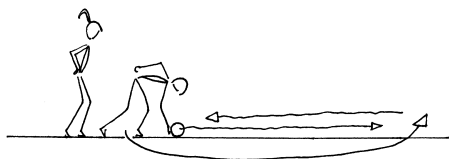
2. En carrera, lanzar la pelota y saltar para recogerla con las dos manos.



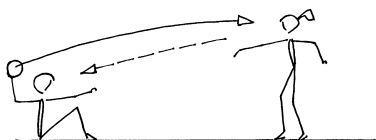
3. Lanzar la pelota corriendo y recogerla después de un bote en el suelo.



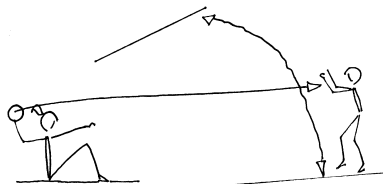
4. Lanzar el balón rodando por el suelo, correr para recogerlo y devolverlo de la misma forma, al primero de la fila.



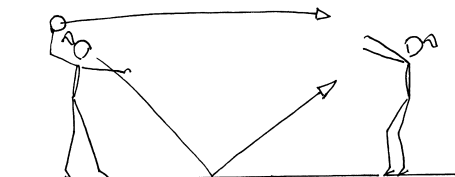
5. Por parejas, pasar la pelota al compañero sentado en el suelo.



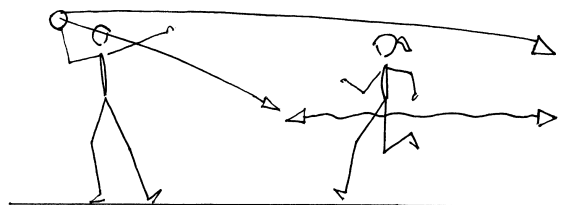
- \*6. Sentada en el suelo, pasar la pelota al compañero que se desplaza a su alrededor.



7. Por parejas, pasarse la pelota de pie .

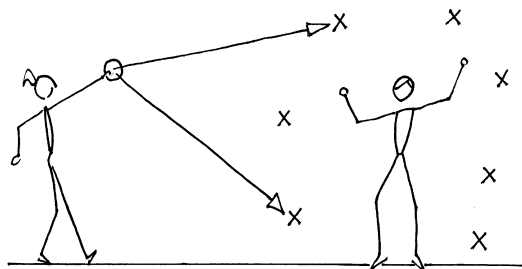


8. Por parejas, el receptor coge la pelota de la pasadora desplazándose hacia delante o hacia atrás.

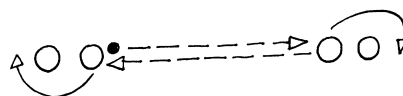


9. Igual que en el ejercicio anterior, desplazándose hacia los lados.

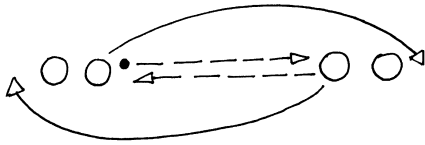
10. Por parejas, recibir la pelota donde la envíe el compañero (arriba, abajo, a la derecha, a la izquierda, delante, detrás, etc.).



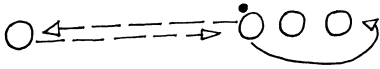
11. Grupos de 4. Colocarse en dos filas de dos, pasar la pelota y retroceder al último lugar.



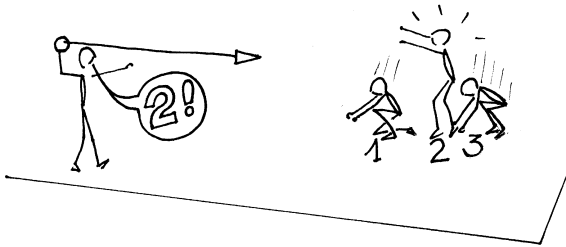
12. Igual que el ejercicio anterior, pasar y cambiar de fila.



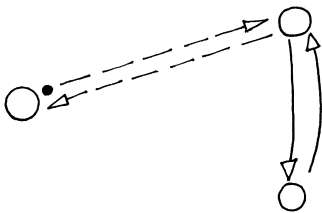
13. En grupos de 4, situar una fila de tres delante de un alumno. Pasará la pelota y la recibirá tres veces consecutivas.



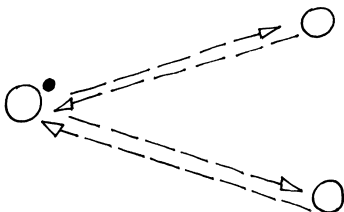
14. Organización igual que el ejercicio anterior. Cada uno de los alumnos que forman la fila tienen un número (1, 2 o 3). La pasadora o pasador anuncia uno de los tres números indicando cuál de los tres recibirá la pelota.



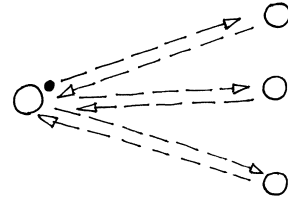
15. Por tríos, pasar la pelota a los dos componentes del grupo situados delante, hacia la derecha o hacia la izquierda. Después de cada pase, los receptores intercambian sus posiciones.



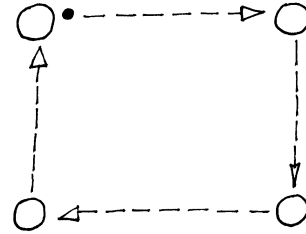
16. Realizar el ejercicio anterior sin intercambiar las posiciones.



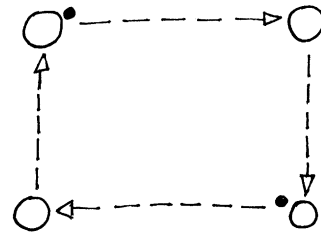
17. En grupos de 4, el pasador enviará la pelota a los tres receptores situados frente a él.



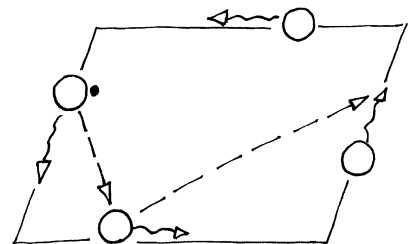
18. Grupos de 4. Formando un cuadrado pasarse la pelota en un mismo sentido.



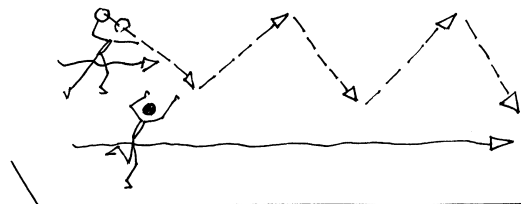
\*19. Realizar el ejercicio anterior con dos pelotas.



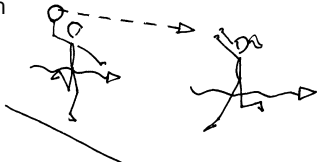
\*20. Organizados de igual manera que en el ejercicio 18, desplazarse antes de recibir la pelota.



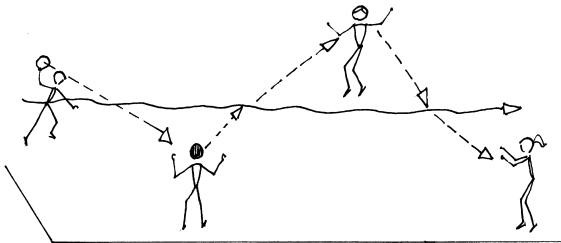
21. Por parejas, correr hacia delante separados 3 o 4 m pasándose la pelota.



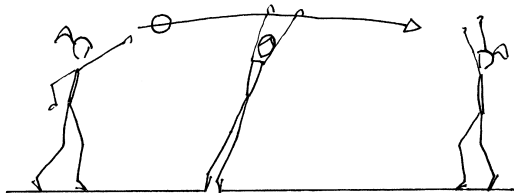
**22.** Pasarse la pelota por parejas, desplazándose en la misma dirección y corriendo uno de cara y otro de espaldas.



**\*23.** Grupos de 4. Pasar y recibir la pelota a los compañeros situados a los lados, desplazándose en la misma dirección.

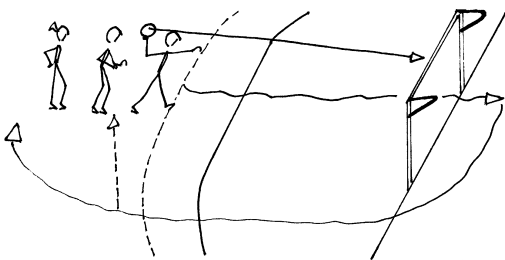


**24.** Por tríos, dos se pasan la pelota con oposición.

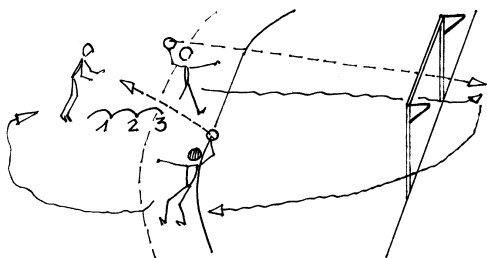


**25.** Realizar el ejercicio anterior colocándose el opositor las manos a la espalda.

**26.** Lanzamiento estático a portería desde la línea de 9 m.

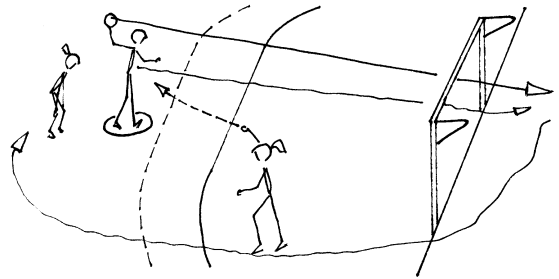


**27.** Realizar tres pasos, empezando de parado, y tirar a portería.

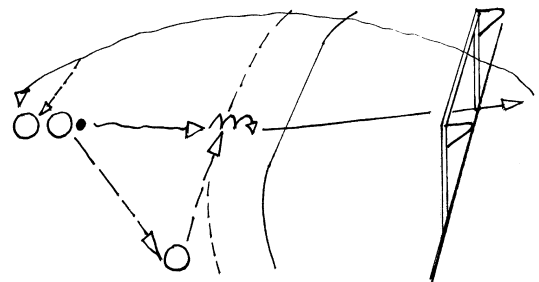


**28.** Recibir en carrera, realizar los tres pasos y lanzar a portería.

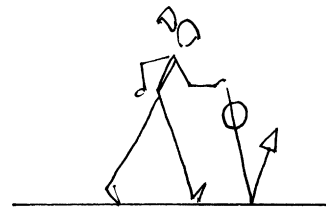
**29.** Recibir de parado y lanzar a portería.



**\*30.** Pasar, recibir en carrera, realizar los tres pasos y lanzar a portería.



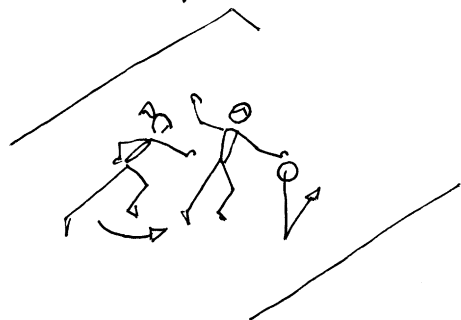
**31.** Botar la pelota andando.



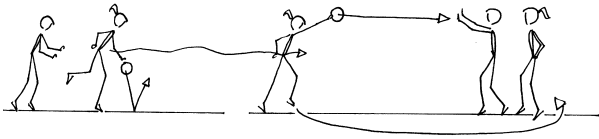
**32.** Botar la pelota corriendo en dispersión.

**33.** Por parejas, intentar quitar la pelota al botador.

**34.** Igual que el ejercicio anterior colocándose el defensor, una mano a la espalda.

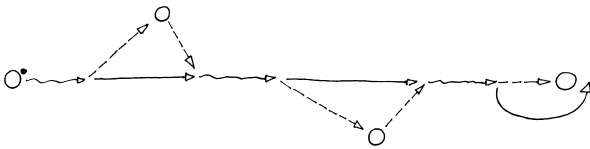


35. Grupos de 4. Botar desplazándose hacia delante, en línea recta, entregar la pelota y colocarse en la cola.



36. Igual que ejercicio anterior pero parar antes de pasar hacia delante.

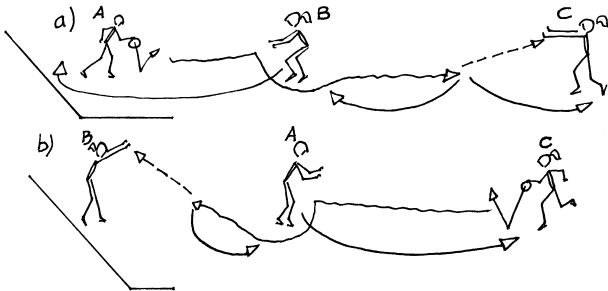
\*37. En grupos de 4, botar la pelota, pasar y recibir en carrera de la derecha y de la izquierda.



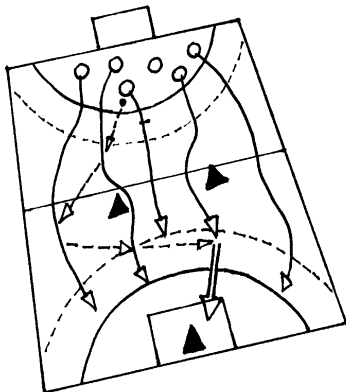
38. Por tríos, bote de ida y vuelta con pase frontal.



39. Por tríos, botar hasta el lugar donde se encuentra el compañero, superando la defensa.



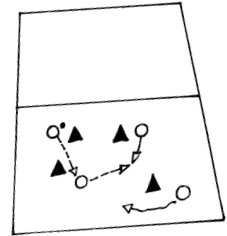
40. Grupos de 6. Pasarse la pelota entre todos, superar a dos defensas colocados en el centro del campo y lanzar a portería.



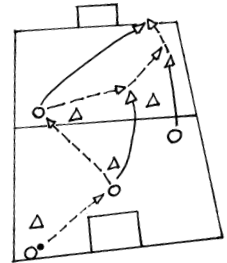
41. Realizar el ejercicio anterior pero sin defensas.

En las siguientes actividades (42 a 45) el profesor, en función del nivel de sus alumnos y del aspecto técnico-táctico que más le interese trabajar, determinará las variaciones que considere más oportunas sobre los siguientes parámetros: bote, número de pasos, número de jugadores, espacio de juego, tipo de pase utilizado, etc.

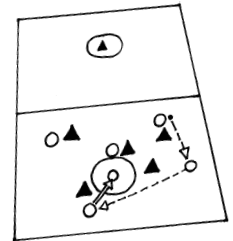
42. Jugar a los 10, 8, etc., pases en grupos de 4 o 6 alumnos.



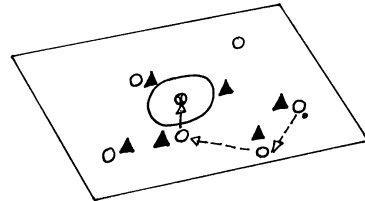
43. En grupos de 4 o 6 alumnos hacer pases hasta llegar a una línea determinada.



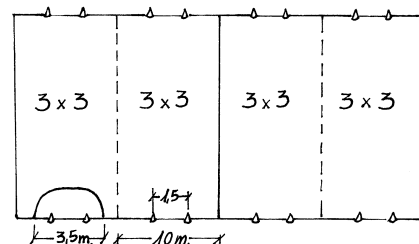
44. En grupos de 6 u 8 componentes jugar a "balón-torre".



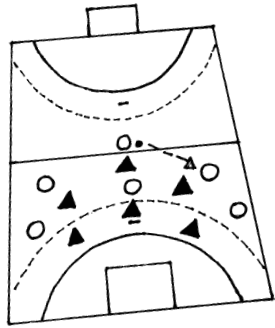
45. En grupos de 6 u 8 alumnos jugar a "defensa del balón medicinal".



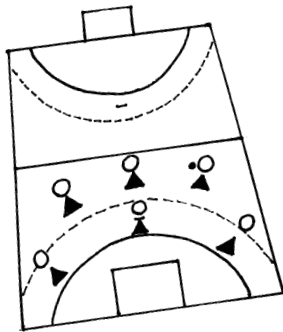
46. Jugar partidos 3 x 3 o 4 x 4 formando campos de 20 m de distancia (ancho del campo de balonmano), con porterías de 1,5 m de anchura.



\*47. Jugar partidos 6 x 6, superando la defensa organizada en dos líneas de tres jugadores. La primera se colocará sólo en el centro del campo.



\*48. Jugar partidos 6 x 6 jugando en defensa individual.

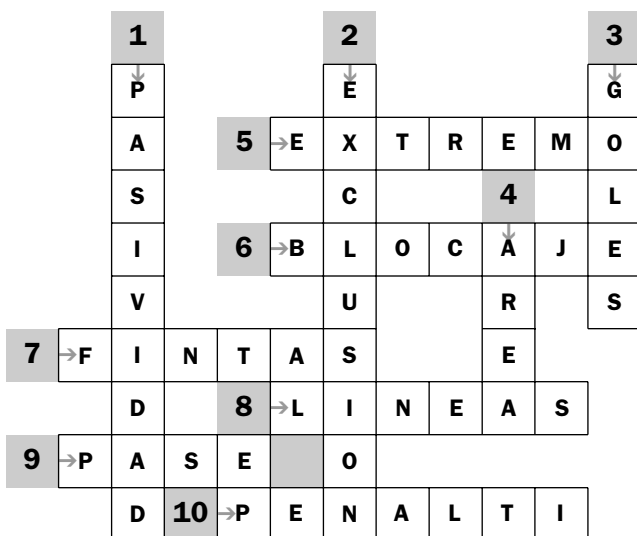


## SOLUCIONARIO

2. **Corrige** el error subrayado y escribe debajo la respuesta correcta.

*Colectivo – 30 minutos – 7 jugadores (6 más el portero) – 3 segundos – 7 m – penalti – 9 m.*

3. **Crucigrama**



4. **Explica** las diferencias entre un golpe franco y un penalti.

- Un golpe franco es la sanción en la que se castiga cualquier falta antirreglamentaria cometida en el terreno de juego. Si esta falta se cometiera entre las líneas de 6 y 9 m, el golpe franco se debe sacar desde la línea de 9 m.
- El penalti, en cambio, es una sanción en la que se castiga una falta antirreglamentaria cometida a un adversario cuando tiene el balón y está en una clara ocasión de gol; cuando se defiende dentro del área de portería y cuando se pasa el balón al portero cuando éste está dentro del área.

5. “Reunir la familia”. **Escribe** las siguientes palabras donde corresponda. Entre paréntesis te indicamos el número de palabras que debe haber en cada “familia”.

*Un equipo (5): central – laterales – pívot – extremos – portero; Ataque (2): desmarcaje – ayuda; Faltas antideportivas (4): exclusión – descalificación – amonestación – expulsión; Defensa (1): blocaje; Pase (1): desde el hombro; No puedo hacer... (4): pasos – 3 segundos – dobles – pasividad; Faltas antirreglamentarias (3): golpe franco – penalti – falta; Lanzamiento (3): en apoyo – en suspensión – recificado.*

6. **Comprobando nuestros conocimientos**

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

**1** ¿Cuál de estas acciones no puedes hacer en el balonmano?

a. **Pisar la línea de 6 metros o entrar en el área de portería (excepto el portero).**

b. Lanzar a portería desde la línea de 9 metros.

c. “Blocaje” el balón con las manos cuando el atacante lanza a portería.

**2** ¿Qué es un golpe franco?

a. Es una falta que se sanciona con un penalti.

b. **Es una falta que si se produce entre las líneas de 6 y 9 m, se saca desde la línea de 9 m.**

c. Es cualquier falta que se comete dentro del área de portería.

**3** Cuando defendamos a un atacante que tiene el balón en sus manos...

a. Debemos situarnos a su lado.

b. **Debemos situarnos entre él y la portería.**

c. Debemos dejarle libre el paso para no cometer falta grave.



# 12 EL VOLEIBOL

## CONTENIDOS

### Conceptos

- Terreno de juego del voleibol.
- Reglas y normas básicas.
- Gestos técnicos.
- Aspectos básicos de la táctica.

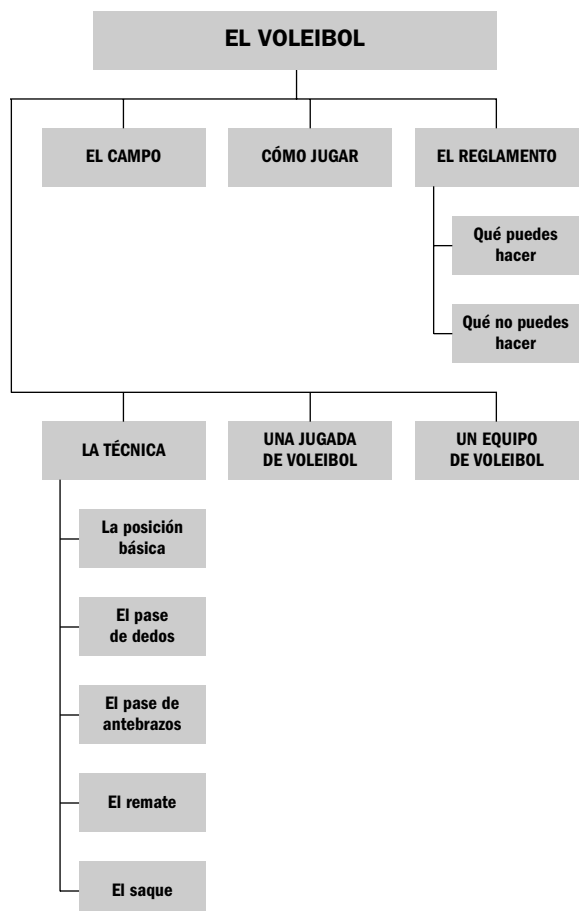
### Procedimientos

- Ejecución de los elementos técnicos del voleibol: posición básica del jugador, el pase de dedos, el pase de antebrazos, el saque de abajo y el remate.
- Práctica de juegos y partidos para mejorar los aspectos tácticos de la defensa y del ataque.
- Aplicación de las reglas básicas en juegos deportivos y partidos.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema correspondiente del cuaderno del alumno.

### Actitudes

- Aceptación de las normas y reglas del voleibol.
- Aceptación de los resultados en el juego.
- Respetar el comportamiento de los compañeros y adversarios.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después del ejercicio físico.

## ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



## OBJETIVOS

1. Ejecutar aceptablemente los gestos técnicos elementales del voleibol: posición básica, pase de dedos, pase de antebrazos, remate y saque de abajo.
2. Situarse correctamente sobre el terreno de juego en acciones de ataque y defensa.
3. Aplicar los aspectos elementales de la defensa y del ataque.
4. Conocer los elementos técnicos del voleibol.
5. Conocer y aceptar las reglas y normas del voleibol.
6. Aceptar el comportamiento de los participantes en el juego y los resultados de los partidos.
7. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.
8. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema (técnica, táctica, normas básicas, etc.).
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Ejercicios para el aprendizaje de la posición básica.
- Ejercicios para el aprendizaje del pase de dedos.
- Ejercicios para el aprendizaje del pase de antebrazos.
- Ejercicios para el aprendizaje del saque de abajo.
- Ejercicios para el aprendizaje del remate.
- Utilización de formas jugadas que trabajen los elementos técnicos.
- Utilización de juegos y partidos para asimilar los conceptos de ataque y la defensa.
- Actividades para reconocer y utilizar el reglamento básico del voleibol.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de las habilidades motrices básicas de los alumnos encaminadas a este deporte antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Los alumnos/as realizarán juegos predeportivos y partidos de voleibol para observar su nivel táctico.
- También efectuarán siguientes tests técnicos:
  - TEST 1. Pase de dedos: cada alumno/a ejecutará auto-pases de dedos, lanzando la pelota verticalmente, de manera que después de tres toques el balón debe de botar en el suelo. Repetirá la operación hasta contabilizar un total de 15 toques.
  - TEST 2. Pase de antebrazos: se colocarán por

parejas, uno lanzará (con la mano) 5 balones al compañero, el cual intentará enviarlos a una zona determinada por el profesor/a.

#### **Criterios de evaluación**

El nivel táctico y el test técnico de los alumnos/as los evaluaremos utilizando la hoja de observación 1.

### Evaluación formativa

#### ¿Qué evaluamos?

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

#### ¿Cómo evaluamos?

Presentamos el test técnico utilizado que nos servirá para registrar el progreso técnico de los alumnos/as:

- TEST 1. Evaluación del pase de dedos: realizar por parejas un mínimo de 10 pases consecutivos. Miraremos la actuación individualmente.
- TEST 2. Evaluación del pase de antebrazos: un alumno/a de la pareja efectuará, al menos, 6 toques de antebrazos mientras el otro/a le devolverá la pelota con un toque de dedos.

#### **Criterios de evaluación**

Utilizaremos la hoja de observación 2 para valorar el progreso del alumno/a.

### Evaluación sumativa

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel final de los alumnos/as al término del proceso de enseñanza- aprendizaje y la consecución de los objetivos propuestos.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Procedimientos
  - Utilizando dos pruebas prácticas que evalúen los contenidos procedimentales, es decir, el pase de dedos y el de antebrazos, pasadas en la evaluación formativa.
  - También realizaremos una prueba táctica muy elemental, que consistirá en un partido de 2 x 2, y 3 x 3. El profesor/a valorará el saque de abajo. Las dimensiones del campo serán 5 metros de largo por 3 de ancho, y la altura de la red de 2 metros (utilización de una goma elástica o cuerda).
- Conceptos
  - Una prueba teórica.
  - Evaluación de los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - Realizar una valoración de las hojas de registro 1 y 2 (anexo) para evaluar los contenidos actitudinales de los alumnos/as.

### Hoja de observación 1

| Vóleibol                            |  | Evaluación inicial |   |   |   |   |
|-------------------------------------|--|--------------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |  |                    |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |  |                    |   |   |   |   |
| Observaciones<br>Tests              | Realización<br>Nº de toques<br>bien ejecutados | Valoraciones       |   |   |   |   |
|                                     |  | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Test 1: (dedos)                     |  |                    |   |   |   |   |
| Test 2: (antebrazos)                |  |                    |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |  |                    |   |   |   |   |

### Hoja de observación 2

| Vóleibol                            |             | Evaluación formativa |              |   |   |   |   |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |             |                      |              |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |             |                      |              |   |   |   |   |
| Observaciones<br>Tests              | Realización |                      | Valoraciones |   |   |   |   |
|                                     | Sí          | No                   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Test 1: (dedos)                     |             |                      |              |   |   |   |   |
| Test 2: (antebrazos)                |             |                      |              |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |             |                      |              |   |   |   |   |

### Hoja de observación 3

| Vóleibol                            |             | Evaluación sumativa |              |   |   |   |   |
|-------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |             |                     |              |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |             |                     |              |   |   |   |   |
| Observaciones<br>Tests              | Realización |                     | Valoraciones |   |   |   |   |
|                                     | Sí          | No                  | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Test 1: (dedos)                     |             |                     |              |   |   |   |   |
| Test 2: (antebrazos)                |             |                     |              |   |   |   |   |
| Test 3: (2 x 2 , 3 x 3)             |             |                     |              |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |             |                     |              |   |   |   |   |

#### Criterios de evaluación

Una vez recogidos todos los registros de las hojas de observación actitudinales y procedimentales y, después de valorar la prueba de conceptos, deberá realizarse una síntesis de todas las notas.

Mostramos la hoja de observación 3 diseñada para valorar los aspectos técnicos y tácticos registrados de cada uno/a de los alumnos/as.

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

#### ESTILOS DE ENSEÑANZA

Utilizaremos el **estilo directo** para que los alumnos/as adquieran los patrones básicos de ejecución desde un principio. La **asignación de tareas** puede aplicarse en

ejercicios, actividades y juegos que sigan trabajando la técnica. De igual manera, este estilo se utiliza para realizar los ejercicios del cuaderno del alumno. En las sesiones finales, la **enseñanza recíproca** es un buen recurso para pulir defectos de ejecución técnica y dar protagonismo a los alumnos/as.

#### ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La organización de los grupos de trabajo no debe superar los 6 alumnos/as. Pero, teniendo en cuenta que en la etapa inicial del aprendizaje debemos aumentar el tiempo dedicado al trabajo de la técnica en cada una de las sesiones, la organización en parejas es el mejor recurso. Los criterios de formación de grupos según los factores homogéneo y heterogéneo deben utilizarse según convenga para asegurar el éxito de las actividades

propuestas por el profesor/a. Es fácil que dos alumnos/as con dificultades sean incapaces de realizar un número elevado de cualquier tipo de pases ininterrumpidamente.

### MOTIVACIÓN

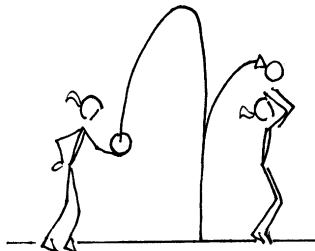
Proponemos actividades motivantes y divertidas. Todas las tareas donde aparecen el elemento competitivo, las formas jugadas, los juegos, etc., tienen mayor aceptación por parte de los alumnos/as. Los que tengan problemas de aprendizaje deben ser ayudados por el profesor/a o por compañeros más aventajados. Éstos, a su vez, toman mayor protagonismo corrigiendo los errores de sus compañeros, pudiendo, también, ayudar al profesor/a a organizar algunas actividades de clase.

## ELABORA TU SESIÓN

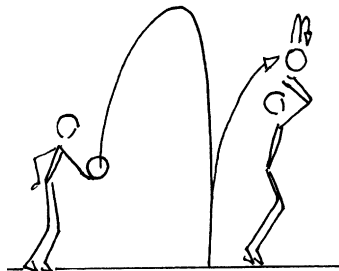
1. Realizar toques suaves de dedos, sin moverse del sitio, elevando la pelota pocos centímetros manteniendo la posición correcta de las manos.



2. Lanzar el balón con las dos manos, dejar que bote en el suelo y recibirlo sobre las yemas de los dedos.



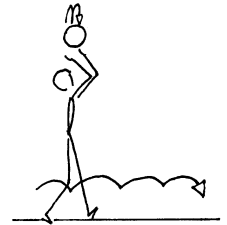
3. Igual que la anterior. Cuando la pelota llega a los dedos realizar varios toques en el mismo sitio.



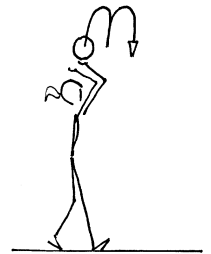
4. Dar toques de dedos, con poco desplazamiento del balón, sobre el mismo lugar, agachándose y levantándose sin parar el ejercicio.



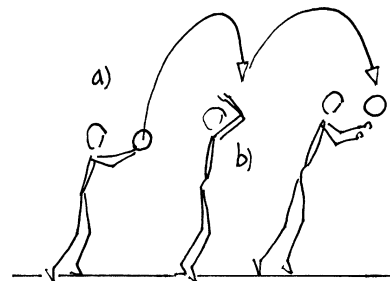
5. Andar a la vez que los alumnos ejecutan toques de dedos con poca altura.



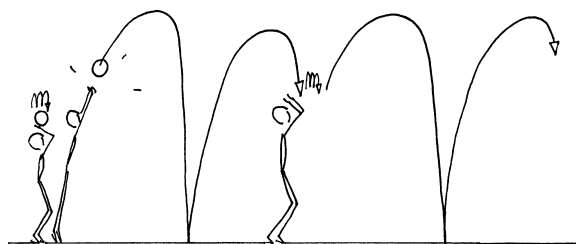
- \*6. Realizar el ejercicio anterior pero buscando elevar más la pelota.



7. Andar lanzando la pelota con las dos manos a poca altura y dar un toque de dedos. Después del toque se coge la pelota con las dos manos y se repite la operación.

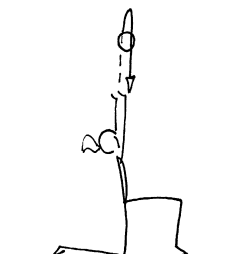


8. Dar series de 3 toques de dedos seguidos, dejando botar la pelota entre cada una de las series.

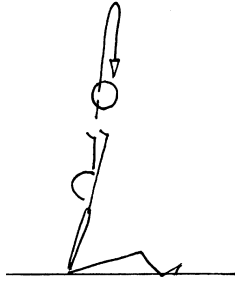


9. Igual que el ejercicio anterior, realizando un solo toque.

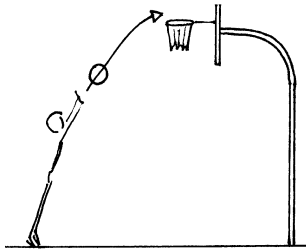
10. Dar toques de dedos con una o las dos rodillas en el suelo.



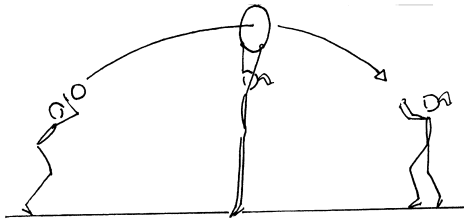
11. Sentado o sentada en el suelo ejecutar toques de dedos.



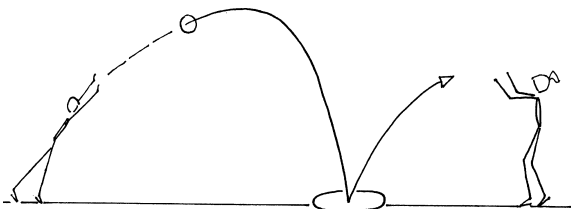
12. Intentar meter la pelota en la canasta de baloncesto lanzándola con un toque de dedos.



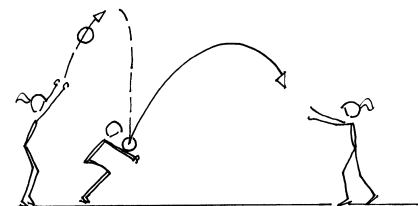
13. Grupos de tres. Dos alumnas/os ejecutan pases de dedos haciendo pasar la pelota por un aro que sostiene con las dos manos, sin moverse del lugar, y a la máxima altura posible el tercer componente del grupo. Cuando reciben el pase cogerán la pelota y la lanzarán al aire para realizar el siguiente pase.



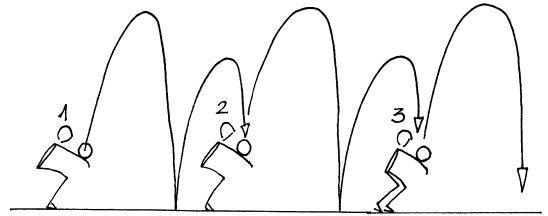
14. Parejas. Colocar el aro en el suelo. Hacer un toque de dedos variando la distancia con respecto al aro e intentando que la pelota, al caer, bote dentro. El otro compañero coge la pelota.



15. Parejas. Lanzar la pelota hacia arriba y ejecutar un golpe de antebrazo pasando a la pareja.

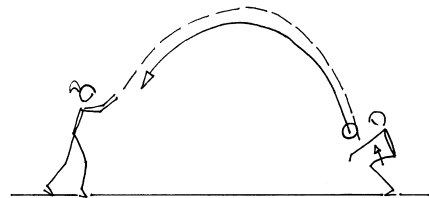


16. Lanzar la pelota hacia arriba y hacer tres toques de antebrazos seguidos de un bote intermedio.



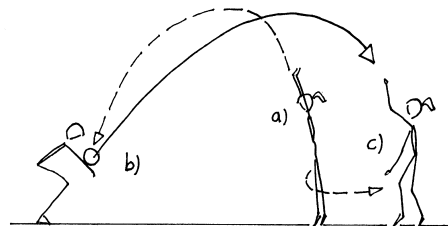
17. Realizar el ejercicio anterior con un solo toque. Recoger la pelota y repetir el ejercicio.

18. Parejas. Lanzar con las manos el balón bombeado para que la pareja lo devuelva con un pase de antebrazos.

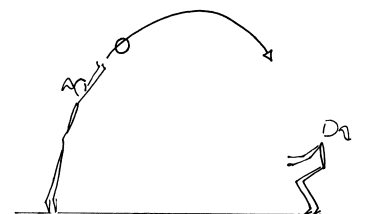


19. Realizar el ejercicio anterior recibiendo la pelota de un pase de dedos.

\*20. Igual que el ejercicio anterior pasando la pelota hacia donde se desplaza el compañero que hizo el pase de dedos.



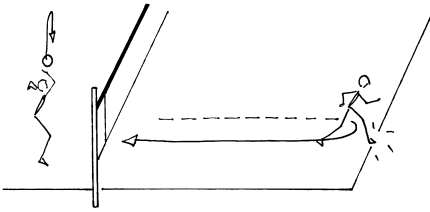
21. Por parejas, realizar pases de dedos seguidos.



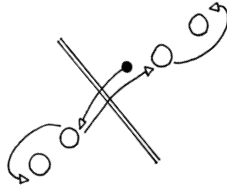
22. Igual que el ejercicio 21, pero un componente de la pareja envía la pelota sin ejecutar el pase de dedos.

23. Por parejas, efectuar pases de dedos por encima de la red.

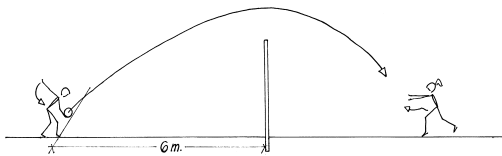
24. Por parejas. Mientras uno da repetidos toques de dedos, el otro debe pisar la línea de fondo y volver rápidamente.



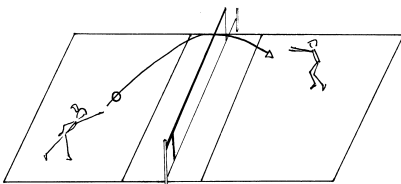
25. Grupos de 4. Colocar dos parejas en cada campo. Efectuar el máximo número de pases de dedos tocando la pelota por orden, uno detrás del otro.



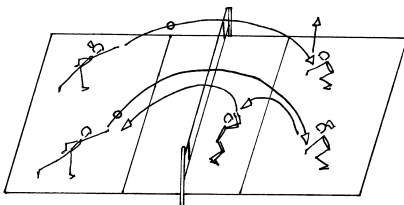
26. Por parejas, hacer saques de abajo desde 6 m de distancia con respecto a la red.



27. Hacer el ejercicio anterior, pero desde 3 m.  
28. Con un saque de abajo dirigir la pelota donde se encuentra la pareja.

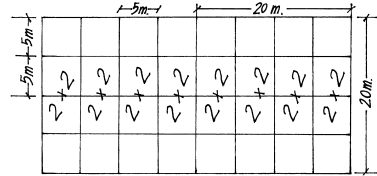


29. Recibir la pelota del saque con un golpe de antebrazos.



- \*30. Igual que el ejercicio 29, pasando la pelota al tercer componente después del toque de antebrazos.

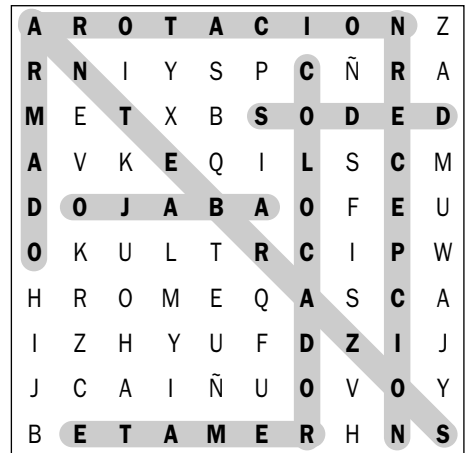
31. Jugar partidos de voleibol 2 x 2 y 3 x 3.



32. Jugar partidos 2 x 2 y 3 x 3 determinando el número de toques que debe hacer cada pareja o trío para devolver la pelota al campo contrario (uno, dos o tres). Determinar también el tipo de toque utilizado.

## SOLUCIONARIO

3. **Responde** verdadero o falso.  
V - V - F - V - V - F - F - F - V  
5. **Completa** cada frase con la palabra que falta y luego búscala en la sopa de letras.



### 7. Comprobando nuestros conocimientos

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

1. ¿Cuál de estas acciones no puedes hacer en el voleibol?  
a. Tocar la pelota con los pies.  
**b. Tocar la pelota dos veces consecutivas, exceptuando el bloqueo.**  
c. Realizar el saque 3 metros por detrás de la línea de fondo.
2. Al pase de dedos también se le llama...  
a. Toque defensivo.  
b. Toque inicial.  
**c. Toque de colocación.**
3. El orden correcto y lógico de una jugada en el voleibol es...  
**a. Recepción, colocación y remate.**  
b. Defensa, recepción, colocación y remate.  
c. Saque, defensa, pase y ataque.

# 13 EL FÚTBOL

## CONTENIDOS

### Conceptos

- Terreno de juego del fútbol.
- Reglas y normas del fútbol.
- Gestos técnicos del fútbol.
- Aspectos básicos de la táctica.

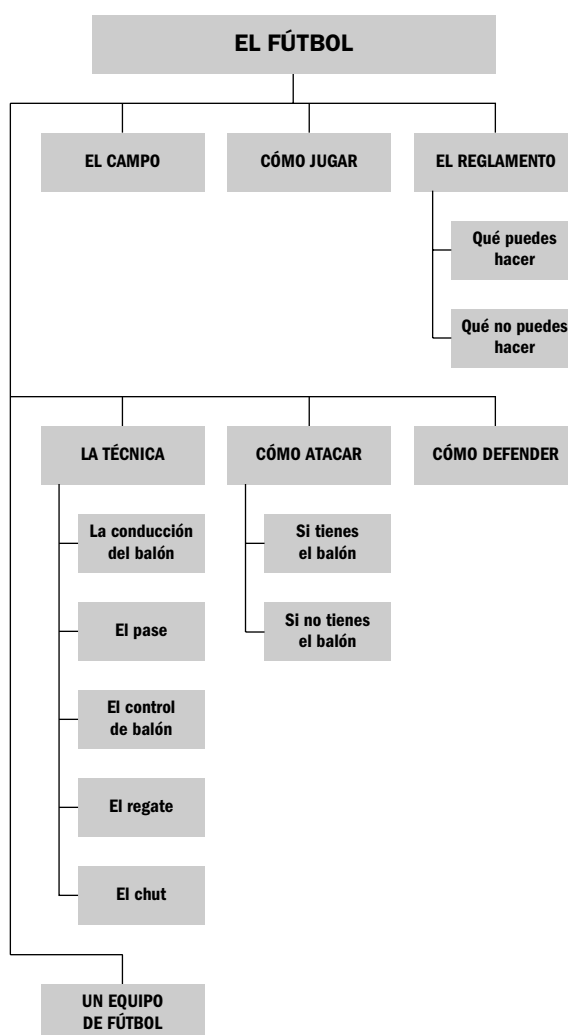
### Procedimientos

- Ejecución de los elementos técnicos básicos del fútbol.
- Práctica de juegos y partidos para mejorar los aspectos tácticos de defensa y ataque.
- Aplicación de las reglas básicas en juegos predeportivos y partidos.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema correspondiente del cuaderno del alumno.

### Actitudes

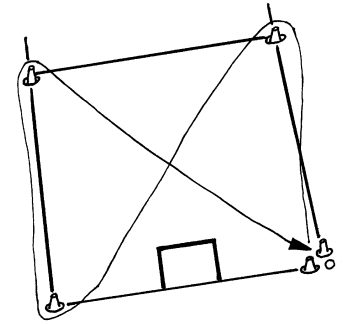
- Aceptar las normas y reglas del fútbol.
- Aceptar los resultados del juego.
- Respetar el comportamiento de compañeros y adversarios.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después del ejercicio físico.

## ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



## OBJETIVOS

1. Ejecutar aceptablemente los gestos técnicos básicos del fútbol: conducciones, pases, controles, regates y chuts.
2. Situarse correctamente sobre el terreno de juego en acciones de ataque y defensa.
3. Aplicar los aspectos elementales de la defensa y del ataque.
4. Conocer los diferentes gestos técnicos del fútbol.
5. Conocer y aceptar las reglas y normas del fútbol.
6. Aceptar el comportamiento de los participantes en el juego y los resultados de los partidos.
7. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.
8. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.



## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los contenidos conceptuales sobre el tema (técnica, táctica, normas básicas, etc.).
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Ejercicios para el aprendizaje de la conducción de balón.
- Ejercicios para el aprendizaje del pase.
- Ejercicios para el aprendizaje de diferentes tipos de control de balón.
- Ejercicios para el aprendizaje del chut.
- Utilización de juegos y partidos para la asimilación del ataque y la defensa.
- Utilización de formas jugadas para el aprendizaje de los elementos técnicos.
- Actividades para reconocer y utilizar el reglamento básico del fútbol.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de las habilidades motrices básicas de los alumnos encaminadas a este deporte antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Los alumnos/as realizarán juegos predeportivos y partidos (2 x 2, 3 x 3) para observar su nivel actual táctico.
- Podemos realizar el siguiente test para evaluar el dominio del elemento técnico de la conducción utilizando la mitad del campo de balonmano lo más rápido posible, dibujando un ocho pasando por detrás de los conos u objetos similares que estarán colocados en el suelo.

### Criterios de evaluación

Para evaluar el nivel técnico-táctico que los alumnos/as presentan en el fútbol, utilizamos la siguiente hoja de observación.

| Fútbol                              | Evaluación inicial |   |   |   |   |
|-------------------------------------|--------------------|---|---|---|---|
| Nombre.....                         |                    |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |                    |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Valoraciones       |   |   |   |   |
|                                     | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Técnica: (conducción)               |                    |   |   |   |   |
| Técnica: (tiempo)                   |                    |   |   |   |   |
| Táctica: (defensa)                  |                    |   |   |   |   |
| Táctica: (ataque)                   |                    |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |                    |   |   |   |   |

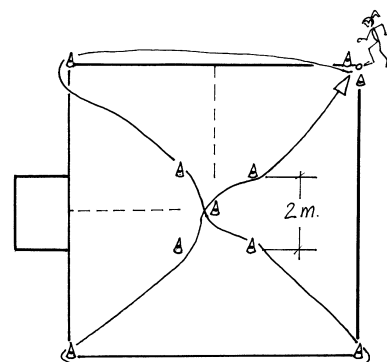
### Evaluación formativa

#### ¿Qué evaluamos?

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

#### ¿Cómo evaluamos?

- Utilizaremos el siguiente test de habilidad de la técnica de la conducción para observar el progreso del alumno/a durante las clases. El test lo realizarán en una mitad del campo de balonmano. Deberán em-





pezar en una esquina del terreno de juego y dibujar un ocho salvando unos conos u objetos similares colocados en el centro del espacio. La mitad del recorrido lo ejecutarán conduciendo la pelota con un solo pie. La otra mitad, con el otro.

- Proponer a los alumnos/as y alumnas que realicen en casa los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Observación de actividades realizadas a lo largo de todo el proceso en diferentes sesiones, según modelo propuesto.

**Criterios de evaluación**

- Utilizaremos la siguiente hoja de observación para valorar el progreso técnico del alumno/a.

| Fútbol                              |              | Evaluación formativa |   |   |   |  |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|---|---|---|--|
| Nombre.....                         |              |                      |   |   |   |  |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |              |                      |   |   |   |  |
| Observaciones                       | Valoraciones |                      |   |   |   |  |
|                                     | 1            | 2                    | 3 | 4 | 5 |  |
| Técnica: (cond. pie dcho)           |              |                      |   |   |   |  |
| Técnica: (cond. pie izqdo)          |              |                      |   |   |   |  |
| Tiempo: .....min/seg                |              |                      |   |   |   |  |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |              |                      |   |   |   |  |

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

**Evaluación sumativa**

**¿Qué evaluamos?**

La progresión del trabajo de los alumnos/as y la consecución de los objetivos propuestos.

**¿Cómo evaluamos?**

- Procedimientos
  - Mediremos la habilidad técnica de la conducción utilizando el mismo test que en la evaluación formativa.
  - Una prueba táctica para ver el dominio elemental del juego global:  
**2 x 2:** el profesor/a observará los elementos tácticos básicos defensivos, eficiencia de los elementos técnicos del pase y del chut en situación táctica de ataque, así como el aspecto táctico del desmarcaje. La prueba se realizará en la mitad del campo de fútbol-sala. Para conseguir un gol, sólo se podrá chutar a partir de la línea de 9 metros de balonmano contra la portería sin portero.
- Conceptos
  - Prueba teórica de los conceptos vistos en clase.
  - Evaluar los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - Para evaluar los contenidos actitudinales haremos una valoración de las hojas de observación 1 y 2 utilizadas a lo largo de la Unidad Didáctica.

**Criterios de evaluación**

- La valoración de los contenidos procedimentales la haremos a partir de de la siguiente hoja de observación que, para comodidad del profesor/a, recoge los datos obtenidos en las pruebas técnica y táctica.

| Fútbol                              |        | Evaluación sumativa |   |   |   |   |
|-------------------------------------|--------|---------------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |        |                     |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |        |                     |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Tiempo | Valoraciones        |   |   |   |   |
|                                     |        | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Técnica: conducción pie dcho        |        |                     |   |   |   |   |
| Técnica: conducción pie izqdo       |        |                     |   |   |   |   |
| Táctica: defensa                    |        |                     |   |   |   |   |
| Táctica-ataque: pase                |        |                     |   |   |   |   |
| Táctica-ataque: chut                |        |                     |   |   |   |   |
| Táctica-ataque: desmarcaje          |        |                     |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |        |                     |   |   |   |   |

- Para completar el criterio deberemos considerar los contenidos conceptuales y actitudinales. En definitiva, se trata de una síntesis y valoración de todas las notas procedentes de los tres ámbitos de actuación del alumno (el conceptual, el procedimental y el actitudinal).

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

### ESTILOS DE ENSEÑANZA

Debido a la necesidad de ejecutar correctamente los elementos técnicos del fútbol desde el principio para evitar la adquisición de hábitos negativos de difícil corrección en un futuro, iniciaremos la enseñanza de la técnica basándonos en la reproducción de modelos a través del **estilo directo**. Una vez adquiridos los patrones básicos de ejecución, utilizaremos la **asignación de tareas** en la realización de circuitos, juegos o actividades propuestas por el profesor/a, válida tanto para el trabajo de la técnica, la táctica y la realización de los ejercicios del cuaderno del alumno. Podremos hacer uso de la **enseñanza recíproca** para trabajar los gestos técnicos en sesiones avanzadas. El **descubrimiento guiado** podrá utilizarse en actividades diseñadas principalmente para el trabajo técnico, cediendo responsabilidad a los alumnos/as pero controlando la tarea por parte del profesor/a.

### ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Organizaremos los alumnos/as en grupos de 4 a 6 en la mayoría de las actividades, tanto en el trabajo técnico como en el táctico.

Si las posibilidades del centro lo permiten, es conveniente organizar a los alumnos/as en parejas en los ejercicios de trabajo técnico, teniendo un balón para cada dos.

Los grupos de trabajo los haremos lo más homogéneos posible.

En sesiones más avanzadas, como elemento educativo es bueno formar parejas heterogéneas en las que el alumno/a más aventajado ayude y corrija a su compañero/a en los ejercicios más técnicos.

### MOTIVACIÓN

Es un elemento fundamental en el proceso educativo de los alumnos/as que ayuda a mantener una buena relación entre los compañeros/as de clase y el profesor/a.

Los alumnos/as con más dificultades necesitan una atención especial para evitar la desmotivación. Les propondremos ejercicios y actividades que sean capaces de ejecutar aumentando gradualmente la dificultad, según el nivel de aprendizaje. Reforzarlos positivamente cuando realicen una tarea correcta.

Para aquellos alumnos/as aventajados/as utilizaremos ejercicios de mayor complejidad, así como también les daremos responsabilidades paralelas, como por ejemplo, ayudar al profesor/a preparando el calentamiento o algunas actividades de la sesión, realizando circuitos o ayudando a progresar a algún compañero/a menos dotado/a, etc.

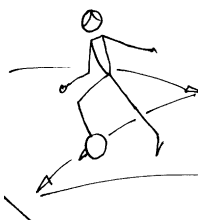
No hay que olvidarnos que los partidos, las formas jugadas, los juegos predeportivos y los juegos con la inclusión de elementos técnicos... son actividades con un alto grado de motivación y muy bien aceptadas por los alumnos/as.

## ELABORA TU SESIÓN

1. Conducción, andando en línea recta.

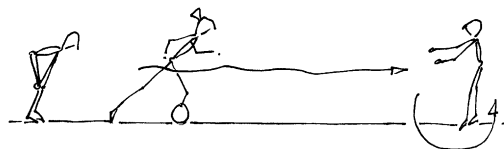


2. Conducción, corriendo en línea recta.

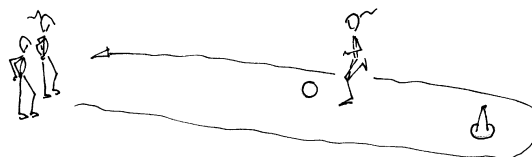


3. Conducción libre, corriendo por el espacio en varias direcciones.

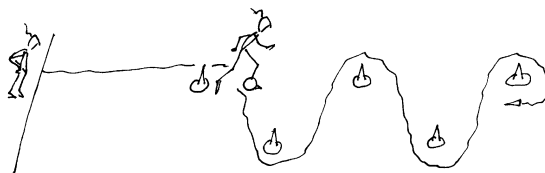
4. Conducción con relevo frontal.



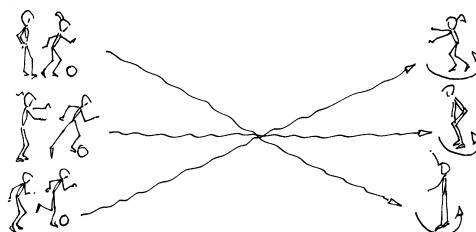
5. Conducción con relevo simple.



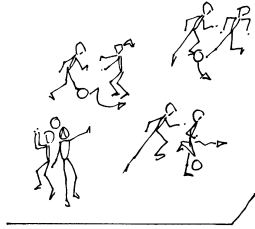
- \*6. Conducción con relevo frontal, superando los obstáculos colocados en zig-zag.



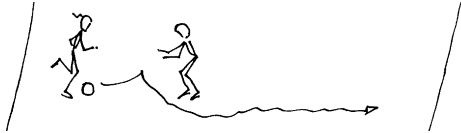
7. Conducción con relevo frontal, salvando la interposición de otros compañeros.



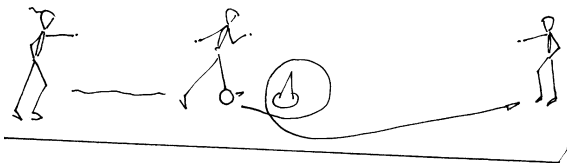
8. Cada pareja con una pelota. Conducción 1 x 1, intentando conservar la pelota.



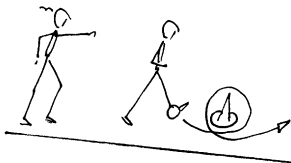
9. Regatear al compañero de pareja hasta llegar a una línea determinada.



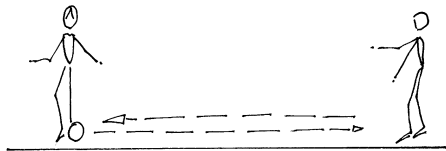
\*10. Conducción con relevo frontal, superando los obstáculos con un giro completo.



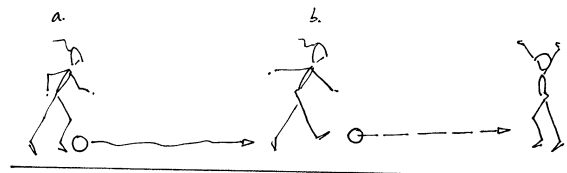
11. Igual que el anterior, superando los obstáculos andando.



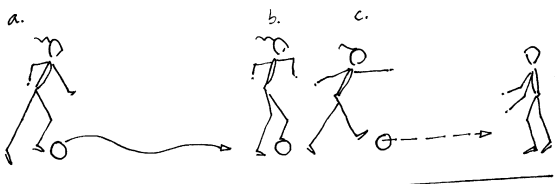
12. Pase raso por parejas, utilizando el interior del pie.



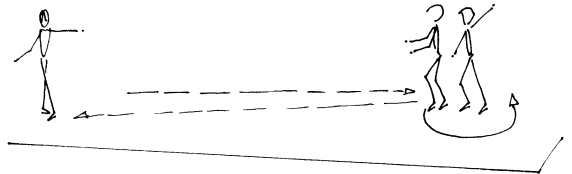
13. Igual que el anterior, con conducción antes del pase.



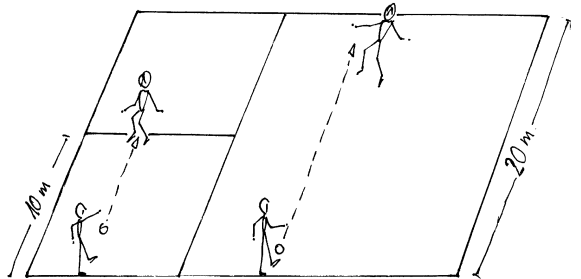
14. Igual que el anterior, con parada de la pelota con la planta del pie antes de pasarla.



15. Pase raso frontal con relevo, utilizando el interior.

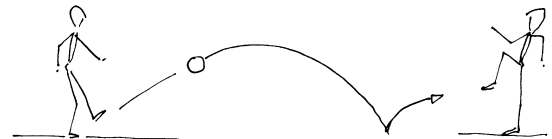


16. Pase raso frontal por parejas desde 20 m utilizando el interior.



17. Igual que el anterior desde 10 m.

18. Pase por parejas, con trayectoria aérea de la pelota, con el interior del pie.



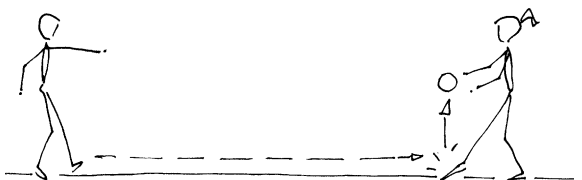
\*19. Elevación de la pelota con el empeine.



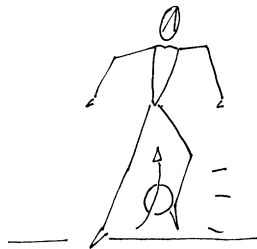
20. Elevación de la pelota con las manos y golpeo con el empeine.



21. Un compañero pasa el balón raso para que su pareja lo eleve con el empeine.



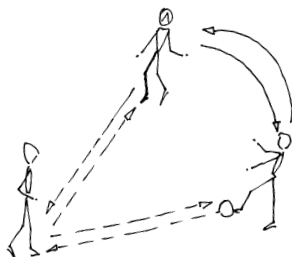
22. Elevación de la pelota con el interior.



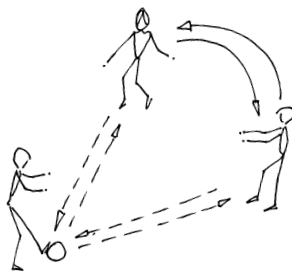
23. Elevación de la pelota con el exterior.



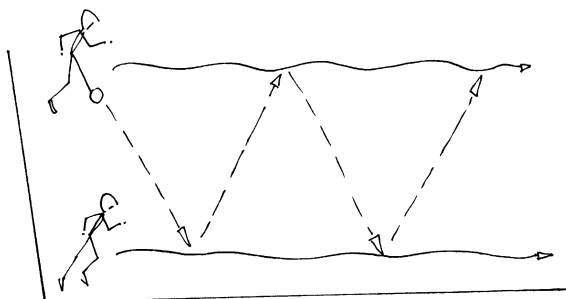
24. Pase raso con el interior por tríos. Después del pase, dos de ellos intercambian su posición.



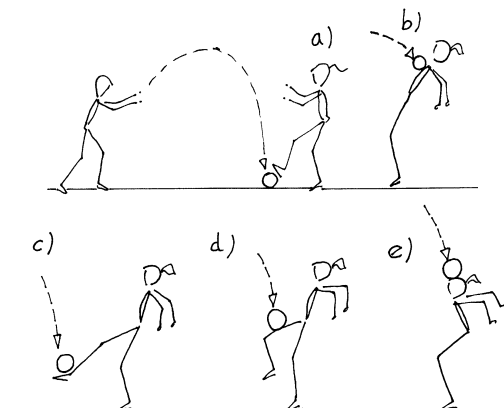
25. Igual que el anterior. Antes de pasar, parar la pelota con la planta del pie.



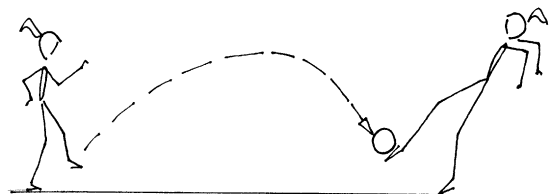
26. Pase por parejas en desplazamiento.



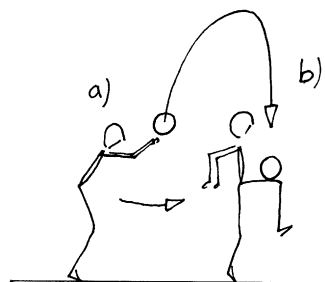
27. Por parejas. Un compañero o compañera lanza la pelota con las manos y su par realiza controles con la planta del pie, empeine, rodilla, pecho y cabeza.



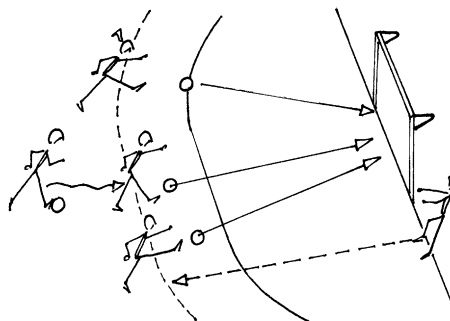
28. Por parejas. Uno eleva la pelota y la golpea enviándola a su par, para que realice un control.



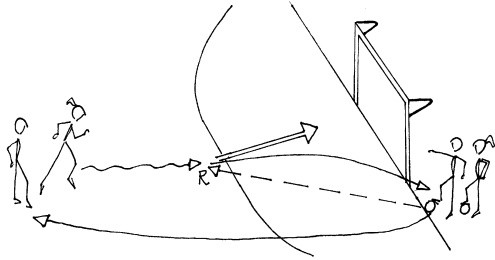
29. Una alumna o un alumno elevan la pelota con sus manos para hacer un control con todas las partes del cuerpo que sean posibles.



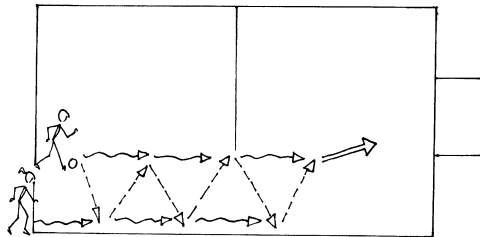
30. Chut estático a portería desde la línea de 9 m del campo de balonmano.



- 31. Igual que el anterior, después de conducir la pelota desde la línea central del campo de balonmano (20 m).
- 32. Chut inmediatamente después de recibir un pase, frontal y/o lateral, sin parar la pelota.
- 33. Igual que el anterior acercándose en carrera a la línea de 9 m.

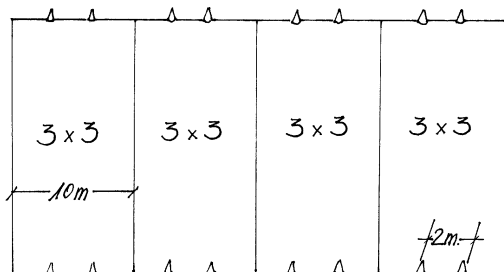


- 34. Por parejas. Chut después de recorrer todo el campo de balonmano hasta la línea de 9 m (31 m) realizando conducción, pase y recepción en carrera.

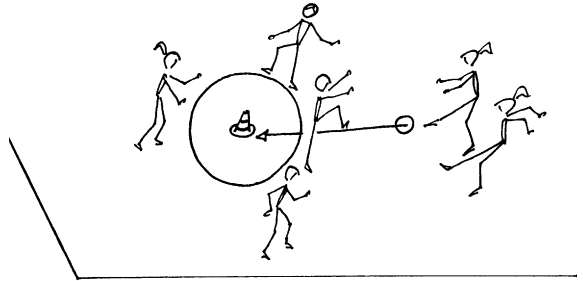


Todos estos ejercicios de tiro a portería pueden modificarse, aumentando su dificultad, colocando un portero, reduciendo las dimensiones de la portería y presentando blancos, premiando con uno, dos, tres o más puntos según la puntería del chut. De esta manera, podemos poner un cono a 1 m de cada poste de la portería de balonmano, consiguiendo dos porterías de 1 m y una, central, de 2 m. También podemos colgar, desde cualquier punto del travesaño, una pelota de básquet, vóleybol, balonmano o un aro para que sirvan de blancos. Otra posibilidad es realizar tiros desde distancias diferentes: 6, 9, 15, 20 o más m de la portería.

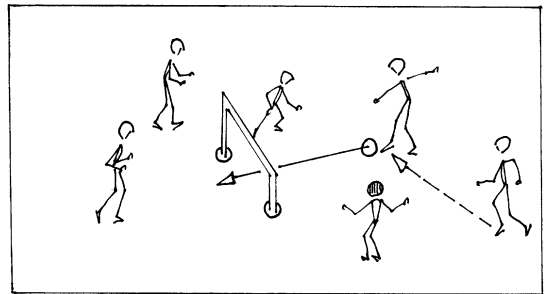
- 35. Jugar partidos de 2 x 2, 3 x 3, etc., haciendo campos de juego a lo ancho del terreno.



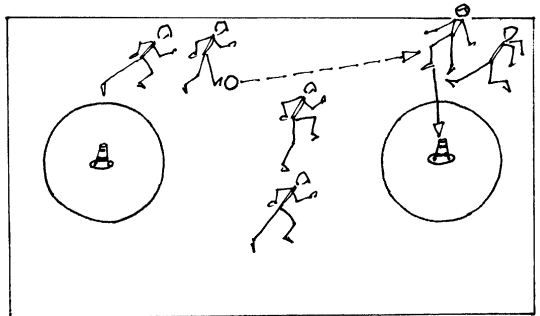
- 36. Juego **“ataque a la fortaleza”**. Válido para trabajar el sentido de la defensa y el ataque con grupos reducidos de alumnas y alumnos que juegan con una sola “portería”.



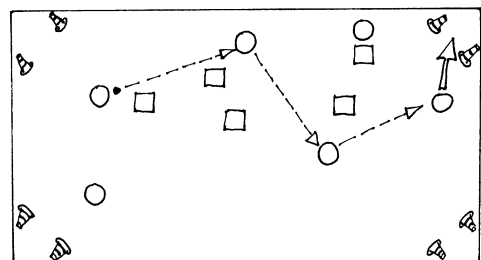
- 37. Fútbol con una portería. Variante del juego anterior en el cual pueden conseguirse goles por los dos lados de la portería.



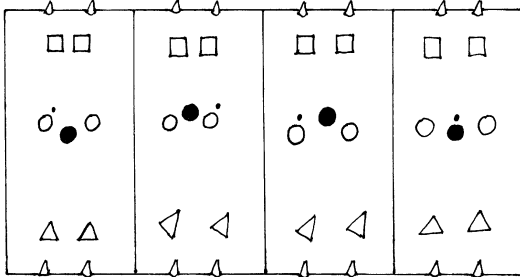
- 38. Juego **“derribar el cono”**. Aumentar la noción de la defensa, el ataque con dos “porterías”.



- 39. Fútbol con cuatro porterías. Cada equipo debe defender y atacar dos porterías. Existe la posibilidad de jugar con dos balones.



40. Jugar con situaciones de superioridad numérica. Ejemplo: 3 atacantes contra dos defensas. Se forman campos con longitud máxima de 20 m (campo de balonmano a lo ancho). En cada campo juegan tres equipos de 2 jugadoras o jugadores más un comodín que siempre se unirá al equipo atacante. Cada vez que el equipo consiga un gol seguirá jugando y atacará al otro equipo que se encuentra en la portería contraria.



## SOLUCIONARIO

2. **Relaciona** con una flecha las siguientes columnas:

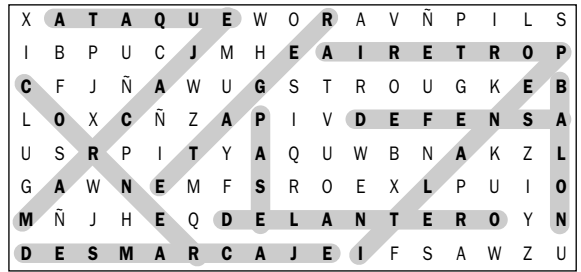
*Córner* – Se saca con el pie y desde una esquina del campo; *Expulsión* – Tarjeta roja; *Contraataque* – Ataque rápido y por sorpresa; *Amonestación* – Tarjeta amarilla; *Marcaje* – Seguir a un atacante para mantenerlo controlado; *Gol* – El balón entra por la portería y traspasa la línea de meta; *Portero* – Jugador que puede coger el balón con las manos; *Un equipo* – Portero, defensas, medios y delanteros.

4. De las siguientes frases algunas son ciertas y otras no. **Pon una cruz** en las que creas que son ciertas.

Son ciertas:

Cuando un jugador acumula dos amonestaciones es expulsado (tarjeta roja) – No se puede zancadillear, empujar, sujetar, dar patadas o golpear a un adversario – El control de balón consiste en pararlo para que quede en nuestros pies – En una buena conducción es fundamental mirar el balón lo menos posible – Si un jugador está atacando sin balón debe intentar desmarcarse de su defensa.

6. **Sopa de letras.** Encuentra y escribe 11 palabras relacionadas con el fútbol, de las cuales te damos su inicial.



## 9. Comprobando nuestros conocimientos

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

- Una de estas tres acciones se sanciona con un golpe franco directo. ¿Cuál es?
  - Sujetar a un contrario por la camiseta.**
  - Fuera de juego.
  - Impedir el paso de un contrario sin jugar el balón.
- ¿Para qué sirve el marcaje?
  - Para engañar a un contrario y poder seguir con la pelota a nuestros pies.
  - Para librarnos de la defensa de un contrario.
  - Para defender y mantener controlado a un atacante.**
- Una de las siguientes afirmaciones es incorrecta. Señálala.
  - En un *marcaje* el defensa debe situarse entre el atacante y la portería.
  - En un *control* el balón debe quedarse muy cerca de nuestros pies.
  - En una conducción debemos mirar fijamente el balón para no perderlo.**

# 14

## Unidad 3: Expresión corporal

### LA EXPRESIÓN CORPORAL

#### CONTENIDOS

##### Conceptos

- Concepto y características de la E.C.
- El cuerpo como medio de expresión y comunicación.
- La comunicación a través de la actitud, el gesto y el movimiento.
- Las técnicas de la expresión corporal.
- Los objetivos de la expresión corporal.
- Factores que favorecen el movimiento creativo-expresivo.

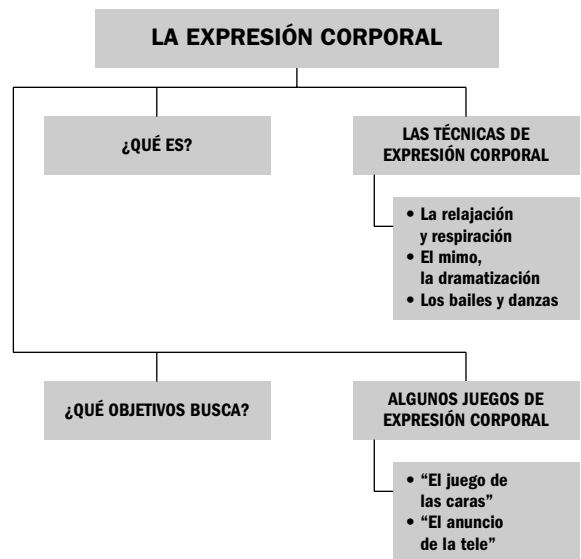
##### Procedimientos

- Experimentación de las sensaciones que provoca el cuerpo en movimiento en el espacio.
- Experimentación espontánea de gestos que expresen sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, etc.
- Adaptación de diferentes acciones motrices a composiciones musicales y rítmicas.
- Representación de objetos, acciones, vivencias, experiencias pasadas, etc.
- Prácticas de iniciación al mimo y al baile.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema del cuaderno del alumno.

##### Actitudes

- Valoración del propio cuerpo como medio creativo.
- Participación en actividades de comunicación utilizando recursos de desinhibición y de adaptación al grupo.
- Sensibilización y aceptación hacia las prácticas expresivas.
- 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

1. Utilizar técnicas de control corporal para realizar cualquier movimiento o postura.
2. Utilizar diferentes técnicas de E.C. para representar individual o colectivamente sensaciones, vivencias internas y externas.
3. Conseguir representar diferentes situaciones que sean identificadas por los compañeros.
4. Seguir un ritmo musical, mediante diferentes acciones motrices.
5. Montar una coreografía musical, encadenando diferentes movimientos.
6. Superar la inhibición personal y mejorar la adaptación al grupo.
7. Aceptar la propia realidad corporal y la de los demás.
8. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
9. Ducharse después de la clase.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Práctica de ejercicios segmentarios y globales para expresar diferentes acciones y situaciones.
- Imitación de gestos y movimientos cotidianos de los propios alumnos/as o de los demás.
- Trabajo de gesticulación facial y corporal para representar diferentes acciones y estados de ánimo.
- Prácticas dirigidas al trabajo de esquema, imagen y conciencia corporal.
- Realizar movimientos diferentes aplicados a distintos ritmos musicales.
- Imitaciones por parejas.
- Improvisaciones y representaciones en grupo.
- Montaje de una coreografía a nivel de ejecución y formaciones.
- Utilización del cuaderno del alumno.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos/as antes de comenzar el proceso de aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Mediante la realización de una prueba de ritmo. El alumno/a mientras se desplaza intentará ocupar la mayor superficie de espacio. Realizando desplazamientos y movimientos espontáneos siguiendo ritmos musicales diferentes.
- Cada alumno/a de forma individual representará mediante gestos alguna situación planteada previamente o elegida por él.

#### Criterios de evaluación

- Anotaremos en una hoja de observación, si el alumno/a sigue o no el ritmo y si es capaz de enlazarlo con el siguiente. Se valorará marcando con una cruz del 1 al 5.

| Expresión corporal                  |             | Evaluación inicial |              |   |   |   |   |
|-------------------------------------|-------------|--------------------|--------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                        |             |                    |              |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |             |                    |              |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Sigue ritmo |                    | Valoraciones |   |   |   |   |
|                                     | Sí          | No                 | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Música 1                            |             |                    |              |   |   |   |   |
| Música 2                            |             |                    |              |   |   |   |   |
| Música 3                            |             |                    |              |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |             |                    |              |   |   |   |   |

- El segundo ejercicio se valorará del modo que crea más conveniente el profesor/a, dependiendo de los factores que éste quiera observar en el ejercicio de representación gestual.

### 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 los ejercicios del cuaderno del alumno para ayudarles a la comprensión del tema.
- Observar actividades realizadas en diferentes sesiones, las que cada profesor/a 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 (anexo).
- La puntuación y valoración de las preguntas orales al grupo y ejercicios del cuaderno dependerá de cada profesor/a y de las características de los exámenes y/o pruebas.
- Te proponemos un 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 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
  - Repetición de las pruebas utilizadas en la evaluación inicial.
  - Coreografía sobre un fondo musical.

Observaremos si el alumno/a es capaz de enlazar diferentes acciones motrices de forma rítmica y coordinada en la realización de una coreografía.



|                                     |                     |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---------------------|---|---|---|---|
| Expresión corporal                  | Evaluación sumativa |   |   |   |   |
| Nombre .....                        |                     |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha ..... |                     |   |   |   |   |
| Observaciones                       | Valoraciones        |   |   |   |   |
|                                     | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Coordinación                        |                     |   |   |   |   |
| Organización espacial               |                     |   |   |   |   |
| Seguimiento del ritmo               |                     |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>        |                     |   |   |   |   |

- **Conceptos**
  - El alumno realizará una prueba cognitiva sobre los aspectos básicos del tema.  
Por ejemplo:
    1. ¿Qué entiendes por Expresión Corporal?
    2. Describe el ejercicio practicado en clase que te haya gustado más. ¿Por qué?
    3. Cita algunas técnicas de expresión corporal.
    4. Y algunos objetivos de la expresión corporal.
  - Evaluando los ejercicios del cuaderno del alumno.
- **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 del alumno/a (el procedimental, el conceptual y el actitudinal).

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

### ESTILOS DE ENSEÑANZA

Con este tipo de prácticas debemos intentar que nuestros alumnos/as consigan creaciones propias, desinhibirse y superar el miedo al ridículo.

Para ello no utilizaremos nunca métodos directivos, sino métodos encaminados a la búsqueda, que les facilite la participación espontánea, responsable y creativa.

### ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Organizaremos sesiones de forma grupal y distribuidas según se requiera. Dependiendo de la tarea propuesta habrá grupos más o menos numerosos, o incluso por parejas (en el caso de las imitaciones, por ejemplo).
- En la realización de los ejercicios del cuaderno del alumno, la organización será individual.

### MOTIVACIÓN

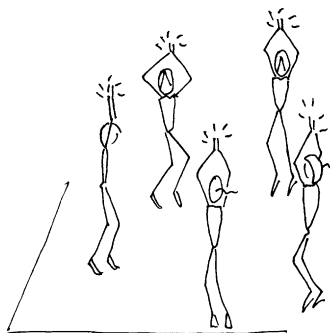
El tener a los alumnos/as motivados nos ayudará en el desarrollo de este tipo de prácticas. Si ya desde un

principio utilizamos medios y actividades atrayentes, ese “cortar el hielo” nos resultará más fácil a nosotros como profesores/as y a ellos como alumnos/as.

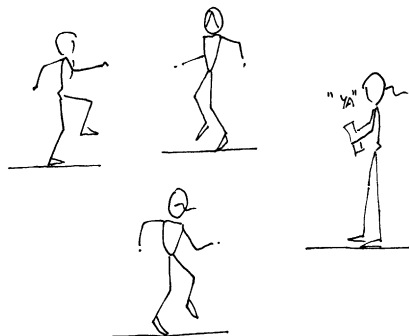
Con los alumnos/as más introvertidos, sobre todo al principio, debemos tener un trato especial, plantearles las actividades de forma diferente, para evitar que se sientan ridiculizados y así aumentar su grado de confianza en la actividad.

## ELABORA TU SESIÓN

1. Formando un círculo. Una persona inventa un movimiento al ritmo de una música y el resto le imita. Siguiendo el sentido de las agujas del reloj, el siguiente compañero/a, inventará otro ritmo que a su vez el resto vuelve a imitar, y así sucesivamente.

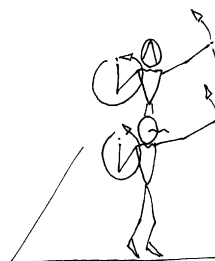


2. Corriendo y a una señal, nos quedamos ¡inmóviles!

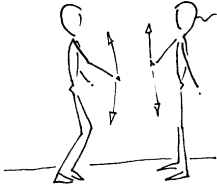


3. Igual que el ejercicio anterior pero a cámara lenta.

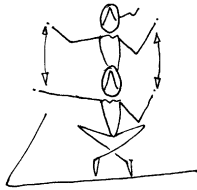
4. “El espejo”.



5. Igual pero realizando el movimiento contrario al espejo.



6. Por parejas, nos imaginamos que uno de los dos es una marioneta que se mueve cuando se le estira de los hilos (cambio de papeles).



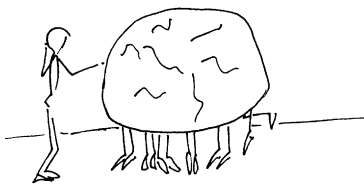
7. Por parejas, manipular al compañero como si se tratase de un robot.



8. Igual que el ejercicio anterior pero ahora vamos dando cuerda a un muñeco que se va activando.



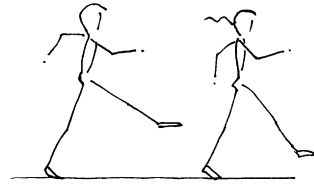
9. Por grupos. Cada uno con un trozo de tela, sábana, etc., 2 o 3 componentes se meten debajo de la tela y se anudan formando una figura. El resto del grupo que está fuera, palpando por encima de ésta, deben averiguar en qué posición se encuentran (cambio de papeles).



10. "El fotógrafo". Por grupos de 8 personas. Seis representan una figura estática -como una foto- dos observan detalle a detalle cómo están colocados. Se dan la vuelta para que la foto adopte algún cambio, y luego deben detectarlo.

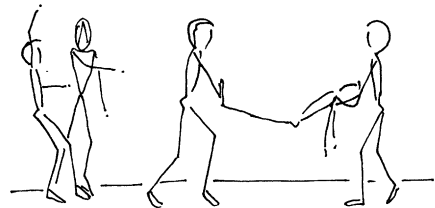


11. Por parejas, caminamos por todo el espacio y uno de los dos imita de forma exagerada la forma de caminar de su compañero (cambio de papeles).



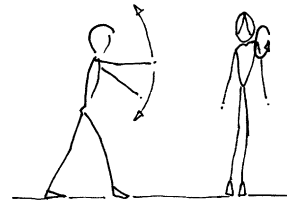
12. De forma individual representamos los siguientes *sketches*. Por ejemplo:

- cruzar un río caudaloso.
- visitar una casa en ruinas.
- cruzar una barrera de fuego.
- otros.



13. Por grupos de 4 a 6 personas, representar un anuncio publicitario.

14. Con música, realizar movimientos analíticos de tronco, hombros, caderas, hacia delante, atrás, rotaciones, etc.



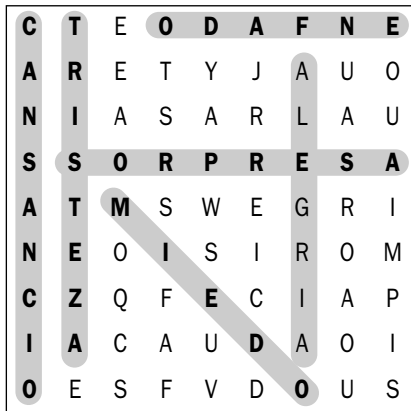
15. Con música y por parejas, seguimos el ritmo e intentamos llevar el mismo paso que nuestro compañero:

- cogidos de la mano.
- cogidos de ambas manos.
- entrelazando brazos por delante.
- entrelazando brazos por detrás.
- cogidos por la cintura, etc.



# SOLUCIONARIO

1. **Sopa de letras.** Busca en la sopa 6 sentimientos que se puedan expresar con la cara.



2. **Responde** verdadero o falso:

V – F – V – F – V – F – V

4. **Selecciona**, de entre los siguientes, los que sean objetivos de la expresión corporal.

Son:

- Utilizar nuestro cuerpo como medio de comunicación con los demás.
- Estimular la capacidad de poder crear con el propio cuerpo.
- Aceptar nuestro propio cuerpo e imagen.
- Liberarnos de tensiones y descargar energías.

5. **Rellena** los espacios en blanco con las palabras adecuadas.

*Expresarse – cuerpo – bailes – cultural – máxima – danza.*

## 7. Comprobando nuestros conocimientos

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

- 1 De las siguientes técnicas, la que no pertenece la expresión corporal es...
  - a. El mimo.
  - b. El equilibrio.**
  - c. La danza.
- 2 En el juego de “Las películas” buscamos...
  - a. Aprender más de cine.
  - b. Mejorar nuestra capacidad de expresar con nuestro cuerpo.**
  - c. Saber qué género de cine gusta a nuestros compañeros.
- 3 De las expresiones que te exponemos a continuación, la que no es sinónimo de expresión corporal es...
  - a. Lenguaje corporal.
  - b. Expresión facial.**
  - c. Comunicación no verbal.

# 15

## LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN

### CONTENIDOS

#### Conceptos

- Concepto de respiración.
- Fases de la respiración.
- La respiración torácica.
- La respiración abdominal.
- Concepto y métodos de relajación.
- El método de relajación de Jacobson.

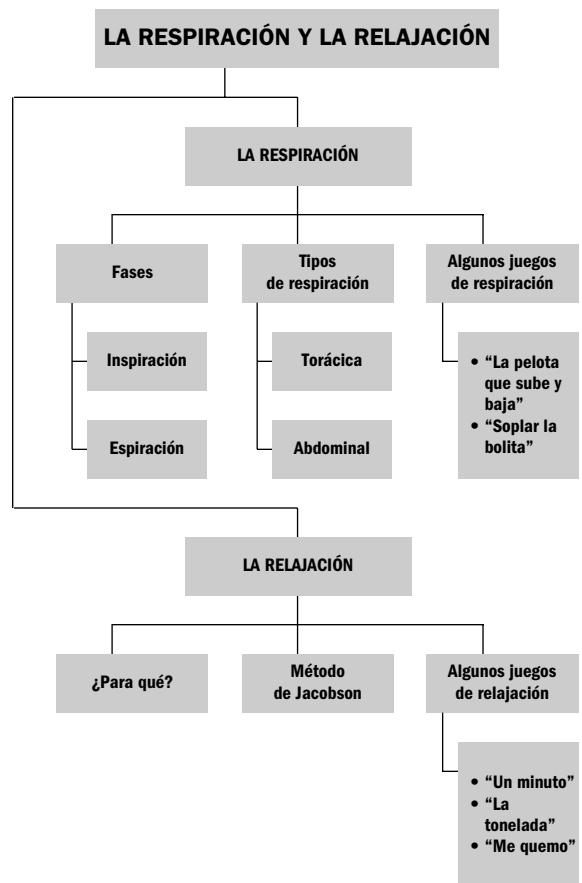
#### Procedimientos

- Utilización de diferentes técnicas de respiración.
- Identificación de las fases respiratorias.
- Identificación de los diferentes tipos de respiración.
- Práctica de juegos y ejercicios de respiración.
- Práctica del método de relajación de Jacobson.
- Práctica de juegos y ejercicios de relajación.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno/a.
- Realización de los ejercicios del cuaderno del alumno.

#### Actitudes

- Valoración del propio cuerpo como medio creativo.
- Participación en actividades de comunicación utilizando recursos de desinhibición y de adaptación al grupo.
- Sensibilización y aceptación hacia las prácticas expresivas.
- Valoración de la respiración y la relajación como técnicas específicas de expresión corporal.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la actividad física.

### ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



### OBJETIVOS

1. Utilizar técnicas de respiración y relajación para un mayor conocimiento del propio cuerpo.
2. Identificar las diferentes fases respiratorias.
3. Identificar los tipos de respiración enseñados.

4. Superar la inhibición personal y mejorar la adaptación al grupo.
5. Aceptar la propia realidad corporal y la de los demás
6. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.
7. Ducharse después de la clase.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Prácticas dirigidas al trabajo de esquema, imagen y conciencia corporal.
- Ejercicios y juegos para identificar las fases respiratorias.
- Ejercicios para mejorar la capacidad respiratoria.
- Ejercicios de relajación combinados con movimientos de inspiración y espiración para aumentar la capacidad pulmonar.
- Práctica de algún método de relajación.
- Práctica de diferentes juegos y actividades que impliquen una relajación i/o descontracción muscular.
- Utilización del cuaderno del alumno.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El nivel inicial de los alumnos/as antes de comenzar el proceso de aprendizaje.

#### ¿Cómo evaluamos?

Mediante la práctica de los diferentes tipos de respiración, las fases respiratorias y situaciones de contracción y relajación muscular.

#### Criterios de evaluación

Anotaremos en una ficha de observación, si el alumno/a identifica los tipos de respiración, las fases respiratorias y si es capaz de relajar su musculatura.

#### Hoja de observación:

| Expresión corporal                           | Evaluación inicial |    |              |   |   |   |   |
|--|--------------------|----|--------------|---|---|---|---|
| Nombre .....                                 |                    |    |              |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha .....          |                    |    |              |   |   |   |   |
| Observaciones                                | Ejecución          |    | Valoraciones |   |   |   |   |
|  | Sí                 | No | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Identifica fases respiratorias               |                    |    |              |   |   |   |   |
| Identifica tipos de respiración              |                    |    |              |   |   |   |   |
| Consigue contracción-descontracción muscular |                    |    |              |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>                 |                    |    |              |   |   |   |   |

## 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 los ejercicios del cuaderno del alumno para ayudarles a la comprensión del tema.
- Observar actividades realizadas en diferentes sesiones, las que cada profesor/a 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 (Anexo).
- La puntuación y valoración de las preguntas orales al grupo y ejercicios del cuaderno dependerá de cada profesor/a y de las características de los exámenes y/o pruebas.
- Te proponemos un 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 creas más convenientes– aunque no pertenezcan todos a una misma sesión y anotar las observaciones realizadas. (Véase modelo hoja de observación procedimental. Anexo 2.)

## 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
  - Repetición de las pruebas utilizadas en la evaluación inicial.
  - Valoración del nivel de consecución de los objetivos propuestos.
- Conceptos
  - El alumno realizará una prueba cognitiva sobre los aspectos básicos del tema.  
Por ejemplo:
    1. ¿Sabes las fases de la respiración?
    2. Describe el ejercicio practicado en clase que te haya gustado más. ¿Por qué?
    3. ¿Sabes dónde se localiza la respiración torácica?
    4. ¿Sabes que quiere decir estar relajado?
  - Evaluando los ejercicios del cuaderno del alumno.
- 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 del alumno/a (el procedimental, el conceptual y el actitudinal).

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

### ESTILOS DE ENSEÑANZA

En la práctica de tareas de respiración y relajación el estilo de enseñanza debe ser elegido por cada profesor/a. Habrá quien, para empezar, prefiera prácticas más directivas, que posibiliten un aprendizaje más analítico. En las etapas posteriores deben buscar métodos más basados en la búsqueda de sensaciones y el conocimiento del propio cuerpo.

### ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la mayoría de ejercicios, la distribución será individual o por parejas, según la tarea que se proponga.

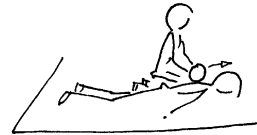
### MOTIVACIÓN

Para conseguir un nivel elevado de motivación debemos basar el aprendizaje de la respiración y la relajación en juegos. Para conseguir introducir nuevos aprendizajes, debemos combinar dichos juegos con prácticas de los tipos de respiración y de la mecánica respiratoria.

De la misma manera que en cualquier otra técnica de expresión corporal, podemos encontrarnos con alumnos a los que cueste realizar algunos ejercicios. Por ello, las actividades que les propongamos deben ir dirigidas a aumentar su grado de confianza en la actividad.

## ELABORA TU SESIÓN

1. Por parejas. Uno tendido prono y el otro le va pasando por todo el cuerpo una pelota haciendo un poco de presión sobre ésta. El compañero que está estirado, cada vez que pasa el balón por una parte del cuerpo, aumenta el grado de tensión muscular, para después hacer el proceso inverso e ir relajando cada zona corporal por donde ha ido pasando la pelota.



2. Por parejas: uno coge aire y lo va expulsando poco a poco, y el otro cronometra el tiempo que aguanta.



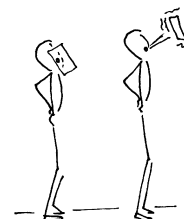
3. Igual pero emitiendo el sonido de una vocal, a la vez que nos vamos dando palmaditas en la boca.



4. Debemos desplazar bolitas de papel por el suelo con nuestros soplidos.



5. Sujetando una hoja de papel con una mano y posándola en los labios, inspirar intentando aguantarla pegada a la boca. Al acabar, soplaremos fuerte, intentando enviarla lo más lejos posible.



6. De forma individual. Representaremos los últimos 10 minutos del día de antes de irnos a dormir.



# 16

## LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA. EL EXCURSIONISMO

### CONTENIDOS

#### Conceptos

- Definición de las actividades físicas en la naturaleza.
- Normas de comportamiento a seguir en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza.
- El excursionismo.
- Definición.
- La preparación de una salida.
- Indicaciones para la excursión.
- La acampada.
- El senderismo.
- Tipos de senderos.

#### Procedimientos

- Explicación de conceptos teórico-prácticos sobre las actividades en la naturaleza.
- Realización de excursiones de diferentes recorridos.
- Realización de senderos (PR o GR).
- Realización de un listado de material personal.
- Preparación del material necesario para la realización de una excursión o cualquier actividad.
- Preparación, bajo las indicaciones del profesor/a, de los aspectos organizativos a tener en cuenta para realizar una acampada.
- Utilización de técnicas, indicaciones e instrumentos para preparar y montar una acampada.
- Realización de una acampada.
- Utilización de vídeos.
- Realización de murales sobre algunas actividades en la naturaleza.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema correspondiente del cuaderno del alumno.

#### Actitudes

- Aceptación de las propias posibilidades.

- Respetar, ayudar y ser tolerante con los compañeros y con las compañeras durante la realización de las actividades en la naturaleza.
- Adquisición de hábitos de respeto hacia el medio natural y de actitud crítica ante actividades que puedan provocar daños ambientales.
- Sensibilización por la conservación del medio natural.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Sensibilización por el respeto y conservación de los senderos históricos propios de la zona.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después del ejercicio físico.

### ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO





## OBJETIVOS

1. Conocer y distinguir las diferentes actividades que se agrupan dentro del excursionismo.
2. Participar activamente en las actividades en la naturaleza propuestas por el Departamento de Educación Física.
3. Conocer las normas de comportamiento básicas en la realización de una actividad en la naturaleza.
4. Conocer las medidas de precaución a tomar en la práctica de actividades en la naturaleza.
5. Conocer el material básico para la práctica del excursionismo.
6. Realizar un listado del material particular del alumno.
7. Conocer las indicaciones básicas a seguir mientras se va realizando una excursión.
8. Realizar una o varias excursiones.
9. Realizar una acampada.
10. Concienciarse de que una actividad en la naturaleza nunca debe modificar ni perjudicar el entorno natural.
11. Sensibilizarse por la conservación de los senderos históricos de la zona.
12. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.
13. Cuidar y respetar el material a la hora de sacarlo, utilizarlo y guardarlo.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los conceptos teóricos.
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Visionado de vídeos sobre el excursionismo.
- Realización de excursiones de un día de duración.
- Estudio y utilización del mapa de la excursión por un PR o GR que se realizará.
- Realización de una acampada.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El conocimiento inicial de los alumnos/as en relación a las actividades en la naturaleza.

#### ¿Cómo evaluamos?

Utilizaremos un pequeño cuestionario. Por ejemplo:

- ¿Qué es para ti la naturaleza?
- ¿Qué actividades conoces que se realicen en el medio natural?
- ¿Practicás alguna?
- ¿Sabrías explicar qué es una acampada?
- ¿Conoces algún sendero o camino cerca del lugar donde vives?
- ¿Crees que habría que conservarlos?

### Criterios de evaluación

Valoraremos el cuestionario para determinar por dónde empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### Evaluación formativa

#### ¿Qué evaluamos?

- El dominio por parte de los alumnos/as a la hora de traer el material adecuado para una excursión.
- El saber trabajar en grupo colaborando, ayudando y aportando ideas a la hora de realizar una actividad en la naturaleza.
- El comportarse adecuadamente en el medio natural.
- El aplicar las normas e indicaciones al realizar una marcha a pie.

#### ¿Cómo evaluamos?

- Mediante la observación diaria del trabajo en clase en cada uno de los ejercicios propuestos.
- Mediante la realización en casa de los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Mediante la observación y control de las actitudes y comportamientos de los alumnos.
- Un examen o prueba escrita para evaluar los conocimientos teóricos sobre el tema:
  - Las normas de comportamiento.
  - Definición de excursionismo.
  - Las medidas de seguridad ante una acampada.
  - Clasificación de las actividades en la naturaleza.

### Criterios de evaluación

Utilizaremos:

- Los modelos 1 y 2 de hojas de observación actitudinales (anexo).
- Una hoja de observación en la que destacarán las acciones del alumno/a:

| Act. Naturaleza  |             | Eval. formativa |            |   |   |   |   |
|--|-------------|-----------------|------------|---|---|---|---|
| Nombre .....   |             |                 |            |   |   |   |   |
| Curso ..... Grupo ..... Fecha .....  |             |                 |            |   |   |   |   |
| Observaciones  | Realización |                 | Valoración |   |   |   |   |
|  | SI          | NO              | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ha seguido el proceso de preparación con interés y atención                |             |                 |            |   |   |   |   |
| Trae el material adecuado  |             |                 |            |   |   |   |   |
| Durante la excursión sigue la marcha según las indicaciones del profesor/a |             |                 |            |   |   |   |   |
| <i>Evaluación criterial:</i>   |             |                 |            |   |   |   |   |

## **Evaluación sumativa**

### **¿Qué evaluamos?**

La consecución por parte de los alumnos/as de los objetivos previstos.

### **¿Cómo evaluamos?**

- Procedimientos
  - La valoración del trabajo realizado en clase.
  - La valoración del material que el alumno ha utilizado.
  - La realización de una excursión o de una acampada.
- Conceptos

La valoración de una prueba de conceptos sobre lo trabajado en el Tema de Actividades en la Naturaleza, en la clase y en la salida. A nivel de ejemplo, podríamos incluir preguntas de este tipo:

  - ¿Sabes qué es un PR?
  - ¿Sabes el nombre del pueblo a donde fuimos caminando en la excursión?
  - ¿Sabes el nombre de la ermita donde nos paramos a almorzar?
  - ¿Podrías escribir cuatro normas de comportamiento a seguir en una excursión?
- Actitudes
  - La valoración de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 utilizadas (anexo).

### **Criterios de evaluación**

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

## **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

### **ESTILOS DE ENSEÑANZA**

**Estilo directo:** utilizado en la explicación de los conceptos teóricos, visionado de vídeos; así como en el aprendizaje de la manipulación de instrumentos para la acampada. También será necesario durante la realización de la marcha a pie para agrupar la clase y explicar las normas que se deben seguir.

**Asignación de tareas:** al realizar las actividades de la clase (señalar el camino en un mapa, montar una tienda de campaña, etc.) y los ejercicios del cuaderno del alumno.

**Resolución de problemas:** utilizados en la lectura de la ruta a seguir en el mapa de la excursión que se realice. También en descubrir las señalizaciones del correspondiente PR o GR por donde transcurrirá una excursión.

### **ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La organización de la clase la haremos de varias formas:

- Con toda la clase
  - a la hora de explicar la excursión, el material, la explicación de la ruta en el mapa.

- para realizar la excursión.
  - para realizar juegos y actividades propias de la acampada.
  - también en la realización de exámenes escritos.
- Distribución en grupos de 4 o 5 alumnos/as para realizar prácticas de la acampada y para permanecer en las respectivas tiendas.

### **MOTIVACIÓN**

Las actividades en la naturaleza son, ya de por sí, muy motivadoras para el alumnado. La posibilidad de realizar actividades fuera del centro, en parajes naturales, supone una novedad que el alumno/a vive con entusiasmo. Por tanto, más que motivar a los alumnos se trataría de dirigir ese entusiasmo también hacia todos los conceptos, procedimientos y actitudes que se espera que vayan realizando. Por ejemplo, el establecer una ruta para realizar una excursión supone una actividad pedagógica muy importante, el preparar el material confeccionando una lista, enseñar a desplegar y montar una tienda, etc. Esa motivación también debe servir para inculcar y hacer ver que la práctica de actividades en la naturaleza nunca debe perjudicar ni modificar el entorno natural.

## **ELABORA TU SESIÓN**

### **Excursiones**

- Las excursiones, en forma de marchas por recorridos en plena naturaleza son muy importantes para acostumbrar a los alumnos al contacto con ella, así como aprender y asentar los hábitos de respeto y cuidado (no tirar papeles, bolsas, latas, no arrancar ramas ni flores, etc.).
- Es necesario siempre dar fotocopiado el mapa con el recorrido a seguir para que durante el trayecto el alumno sepa orientarse y situarse. De esta manera se va acostumbrando a interpretar las curvas de nivel, las leyendas, etc. Posteriormente, en el 2º ciclo, al explicar todos estos conceptos referentes a la orientación e interpretación de un plano, la labor de comprensión por parte del alumno es mucho más sencilla puesto que ya está acostumbrado a manejar los mapas.
- Excursiones siguiendo los PR o Gr que pueda haber en la zona.
- Excursiones siguiendo los caminos históricos de la zona explicando a los alumnos su historia y la importancia que han tenido durante siglos.

### **Juegos de montaña**

#### **1. “Sardina y calamar”**

Es un juego de presentación de los alumnos  
*Terreno de juego:* ninguno determinado.

*Material:* ninguno.

*Organización inicial:* los alumnos se colocan sentados en el suelo, uno al lado del otro, formando

un círculo. El compañero de la derecha de cada uno es la “sardina” y el compañero sentado a la izquierda es el “calamar”.

*Desarrollo:* en el momento que nombran a un alumno diciendo, por ejemplo: “Roberto Calamar”, este alumno debe nombrar al compañero de su izquierda. Una vez nombrado, dice otro nombre acompañado de “sardina o calamar”.

Una vez se han mencionado todos los nombres, el que hace de jefe exclama: “¡El mar está revuelto! Entonces todos cambian de lugar en el círculo y se empieza de nuevo.

## 2. “El doble nombre”

*Terreno de juego:* ninguno en particular. Se puede realizar en el autocar, o bien mientras se desayuna, etc.

*Material:* ninguno.

*Organización inicial:* alumnos sentados sin ningún orden establecido.

*Desarrollo:* el juego consiste en nombrar dos veces el nombre propio del alumno seguido del nombre de otro compañero/a, también repetido dos veces. Así por ejemplo: “Antonio, Antonio, Marta, Marta”. Seguidamente, la alumna nombrada debe realizar la misma operación: “Marta, Marta, Julia, Julia”...y así sucesivamente hasta mencionar a todos los alumnos.

*Normas:* el alumno que pierde el ritmo o se despista realiza una prenda.

## 3. “La caza”

*Terreno de juego:* un espacio amplio, con unos límites bien marcados (un camino, árboles, etc).

*Material:* gorros y pañuelos.

*Organización inicial:* se forman tres equipos del mismo número de participantes: los ciervos, los perros cazadores y los cazadores. Para distinguirse, los ciervos llevan un gorro en la cabeza y los perros, un pañuelo en el cuello.

*Desarrollo:* se empieza dejando “en libertad” a los ciervos para que se escondan por el terreno de juego, pero sin salir de él. Al cabo de cinco minutos, los perros salen en su busca y diez minutos después, los cazadores se ponen en acción y también salen a la caza. Los cazadores deben “tocar” (cazar) a los ciervos en un tiempo de 15 minutos.

*Normas:* los perros no pueden “cazar” a los ciervos, pero pueden avisar a los cazadores, gritando o con un silbato, cuando descubran a un ciervo escondido. Solamente los cazadores pueden cazar a los ciervos. La captura se realiza cuando se consigue “tocar” al ciervo con una mano.

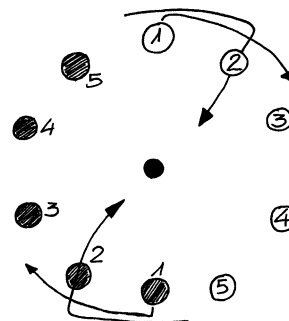
Al final del tiempo de juego se cuenta el número de capturas realizadas por los cazadores. Si se ha capturado menos de la mitad de los ciervos, éstos son los ganadores; en caso contrario, el equipo ganador es el de los cazadores y sus perros.

## 4. “El molinete”

*Terreno de juego:* ninguno determinado.

*Material:* una pelota.

*Organización inicial:* dos equipos de unos 5 jugadores cada uno formando un gran círculo. Los jugadores de un equipo forman la mitad del círculo y los jugadores del otro equipo la otra mitad. Cada equipo coloca a sus jugadores con las piernas separadas y numerados por orden.



*Desarrollo:* en el centro del círculo se coloca una pelota. Cuando el profesor indica en voz alta un número, los que lo tengan salen corriendo, dan la vuelta al círculo, pasan por debajo de las piernas del compañero de su izquierda y se lanzan a coger la pelota. Quien la consiga suma un punto para su equipo.

## 5. “Diga usted”

*Terreno de juego:* en cualquier lugar. Ideal para las actividades al final del día en una acampada.

*Material:* ninguno

*Organización inicial:* grupos de 10-12 alumnos sentados en la arena formando un círculo.

*Desarrollo:* empieza el juego cuando uno de los alumnos pronuncia la frase “Diga usted nombres de...(plantas, animales, personas, etc.)”. Entonces el que está sentado a su derecha nombra, por ejemplo, un animal: “JIRAFÁ”. Seguidamente, el siguiente de la derecha debe mencionar el animal que ha dicho su predecesor más el aportado por él mismo, por ejemplo: “JIRAFÁ, CEBRA”. El siguiente de la derecha: “CEBRA-LEÓN”...Y así, sucesivamente.

*Normas:* el alumno que pierda el ritmo, se quede pensando demasiado tiempo o bien repita un animal debe realizar una prenda (por ejemplo, dar dos vueltas al círculo corriendo).

## 6. “Al 1, al 2, al 3...”

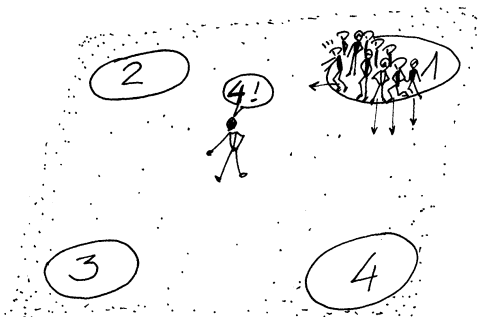
*Terreno de juego:* ninguno determinado.

*Material:* ninguno.

*Organización inicial:* en el suelo se marcan cuatro círculos bien grandes numerados del 1 al 4. Todos los alumnos se colocan en el interior del mismo círculo.

*Desarrollo:* cuando el profesor diga en voz alta uno

de los tres números restantes, los alumnos deben correr lo más rápido posible hacia allí. El que llegue en último lugar queda eliminado. También puede pronunciarse el número del mismo círculo donde están todos los alumnos, con el fin de engañarlos. En este caso, el alumno que salga del círculo queda eliminado. También se puede decir un número y señalar otro círculo distinto con la finalidad de engañar y disgregar el grupo.



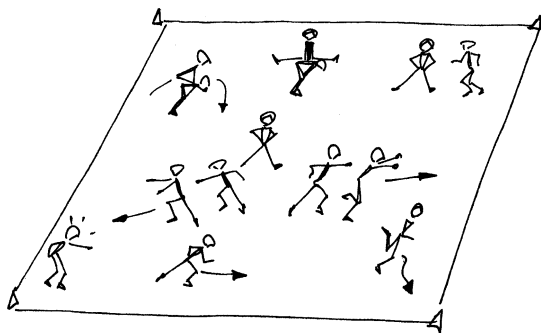
### 7. “Los cuatrosos”

*Terreno de juego:* ninguno determinado.

*Material:* ninguno.

*Organización inicial:* Se marca un cuadrado bien grande y se señalizan los vértices. Persiguen 5 o 6 alumnos, dependiendo del número total de alumnos.

*Desarrollo:* los perseguidores deben tocar al resto de alumnos o “caballos”. El “caballo” que ha sido “cazado” se queda de pie en el lugar donde le han tocado. Los alumnos que todavía están vivos pueden rescatarlos si saltan realizando “la pídola” (por encima de ellos).



### 8. “La tela de araña”

*Terreno de juego:* un cuadrado marcado en el suelo, de unos 8-10 metros de lado.

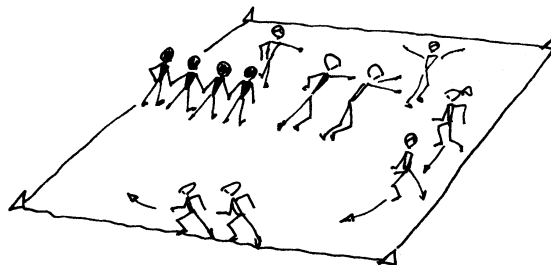
*Material:* ninguno.

*Organización inicial:* uno o dos alumnos realizan el papel de “arañas” y se colocan en el centro del rectángulo. Los demás están situados detrás de uno de los lados del cuadrado.

*Desarrollo:* los alumnos deben atravesar todo el rectángulo para llegar al lado opuesto sin que las

“arañas” los atrapen. Los que han sido tocados se pueden colocar uno al lado del otro formando una cadena como una “tela de araña”, a través de la cual no se puede cruzar. Las “arañas”, en cambio, pueden pasar por debajo.

*Normas:* una vez se ha dado la orden de salida, no se permite volver al mismo lado de donde se ha salido.



### 9. “Sogatira circular”

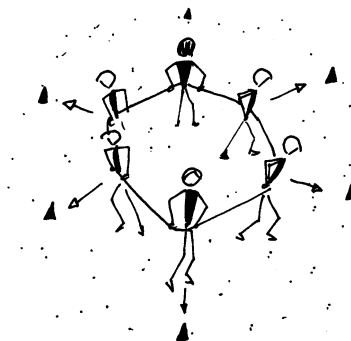
*Terreno de juego:* ninguno en especial.

*Material:* una cuerda larga.

*Organización inicial:* se coloca la cuerda en el suelo formando un gran círculo. Los alumnos deben situarse en su interior equidistantes unos con los otros y mirando hacia afuera. Luego deben coger la cuerda y sujetarla a la altura de la cintura. Delante de cada alumno hay una señal, como por ejemplo una bolsa, una camiseta, un pelota.

*Desarrollo:* a la señal del profesor, cada alumno realiza la máxima fuerza para intentar llegar hasta la señal que tiene delante. El que consigue tocar su señal en primer lugar es el ganador.

También puede realizarse el sogatira normal, que es el más conocido.



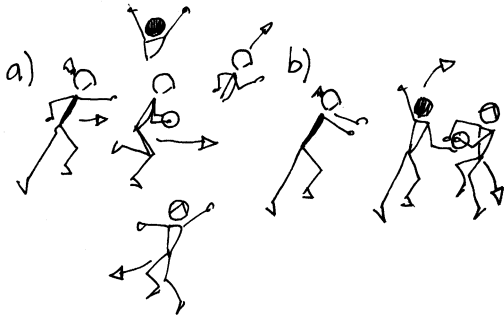
### 10. “El lobo y el conejo”

*Terreno de juego:* un cuadrado de unos 20 x 20 metros aprox. o bien un terreno irregular pero bien delimitado.

*Material:* una pelota.

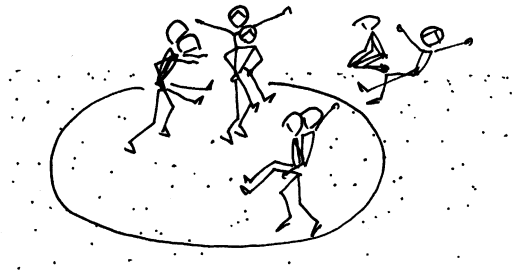
*Organización inicial:* un alumno o “lobo” que persigue al resto de alumnos o “conejos”. Uno de los conejos lleva una pelota en las manos.

*Desarrollo:* el lobo debe perseguir al conejo que lleva la pelota. Éste, al sentirse acosado, puede pasar la pelota a otro conejo llamándolo por su nombre. La pelota no debe lanzarse sino que debe ser traspasada de mano a mano. Si en el momento de pasarla se cayera al suelo, el receptor debe hacer de lobo.



*Organización inicial:* los alumnos se agrupan por parejas, y se sitúan en el interior del círculo. Uno carga al otro en la espalda como un “jinete montado en su caballo”.

*Desarrollo:* el juego consiste en desequilibrar y empujar a los demás para hacerles caer o bien expulsarlos del círculo. La pareja que cae y ha salido del círculo quedará eliminada.



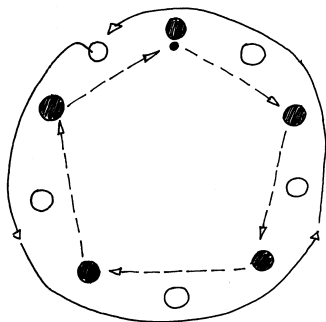
### 11. “Vuelta al círculo”

*Terreno de juego:* sin delimitar.

*Material:* una pelota.

*Organización inicial:* dos equipos con igual número de componentes. Se mezclan de manera alterna para formar un gran círculo. Un miembro de un equipo lleva una pelota en la mano y un miembro del equipo contrario es el encargado de correr.

*Desarrollo:* el que inicia el juego debe pasar la pelota a su compañero de la derecha y éste, a su vez, al de su derecha y así sucesivamente. El corredor del otro equipo, mientras tanto, debe correr en dirección contraria a la pelota. Si llega a su sitio antes que la pelota llegue al jugador que ha iniciado el juego, gana y elimina al pasador. Si llegase la pelota antes que el corredor, éste queda eliminado.



### 12. “Lucha de caballeros”

*Terreno de juego:* un círculo de dimensiones reducidas.

*Material:* ninguno.

### 13. “Familias de animales”

Es un juego para activar a los alumnos y estimular la participación. Además, puede resultar muy importante para entablar contacto si hay alumnos de otras clases o cursos.

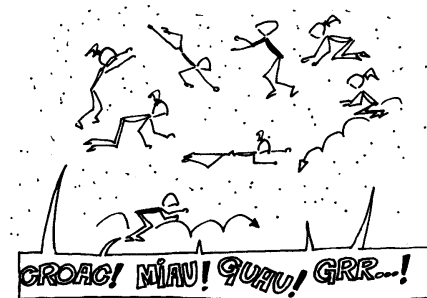
*Terreno de juego:* no es necesario un terreno de juego delimitado.

*Material:* hay que preparar tantos papelitos como alumnos. En todos los papeles figura el nombre de un animal, agrupados en conjuntos más o menos del mismo número. Los papelitos se colocan en una bolsa.

*Organización inicial:* cada alumno coge un papelito que le asigna el papel de un animal.

*Desarrollo:* cada alumno representa al animal que le ha correspondido. Mientras todos realizan esta tarea van buscando a los animales de su misma especie. Una vez juntos, se trata de que cada grupo cante una canción con la letra del sonido onomatopéyico del animal delante de todo el grupo.

*Variante:* al principio, puede realizarse a nivel competitivo. A la señal, todos empiezan a imitar a su animal. El grupo que termine de agruparse en último lugar debe cantar la canción.



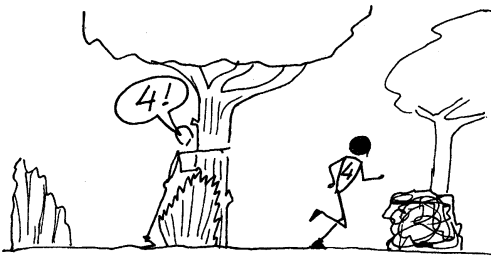
#### 14. "El fugitivo"

*Terreno de juego:* delimitar una extensión determinada para que los alumnos no se alejen demasiado y evitar alguna zona que pueda resultar peligrosa.

*Material:* petos numerados.

*Organización inicial:* uno o dos fugitivos, con un número bien visible. El resto de alumnos hacen de policías y también llevan un número.

*Desarrollo:* los fugitivos disponen de diez minutos para escaparse y esconderse. Los demás deberán encontrarlos y decir el número que llevan antes de que pase un tiempo limitado. El fugitivo, a la vez, puede defenderse si logra ver y gritar los números de sus perseguidores. En este caso, quedan eliminados del juego. Si los policías no consiguen coger a los fugitivos en un tiempo determinado, ganan y recobran la libertad.



#### 15. "Esfumarse"

*Terreno de juego:* delimitar una extensión determinada para que los alumnos no se alejen demasiado y evitar alguna zona potencialmente peligrosa.

*Material:* ninguno.

*Organización inicial:* un alumno hace el papel de "cazador" y el resto del grupo se coloca a su alrededor. *Desarrollo:* a la señal del profesor, el "cazador" cierra los ojos mientras el resto de grupo tiene 10 segundos para esconderse en cualquier sitio.

Los que encuentre sin moverse del sitio quedan "muertos". Los que pueda ver dando cinco pasos en círculo quedan "heridos" y los que no pueda ver son los ganadores.



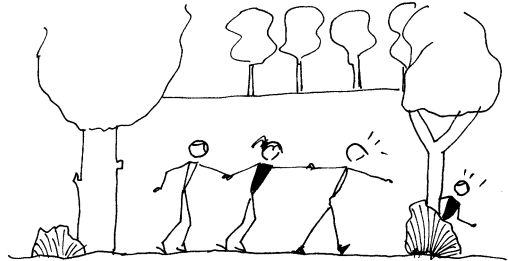
#### 16. "Las perdices rojas"

*Terreno de juego:* delimitar una extensión determinada para que los alumnos no se alejen demasiado y evitar alguna zona que pueda resultar peligrosa.

*Material:* pañuelos o distintivos de color rojo (pueden ser de otro color, con lo que cambia el nombre del juego).

*Organización inicial:* tres o cuatro tríos cogidos de las manos formando una cadena, que representan "los cazadores". El resto de grupo representan "las perdices" y cada una de ellas lleva el distintivo.

*Desarrollo:* a la señal del profesor, las perdices se escapan y tienen un tiempo límite para esconderse en cualquier parte. Transcurrido este tiempo, los cazadores salen a la caza de todas las perdices posibles, pero siempre y en todo momento cogidos de las manos. Cuando encuentren una perdiz deben coger el pañuelo o distintivo para realizar al final del juego el recuento de "piezas" capturadas y saber cuál es el equipo ganador.

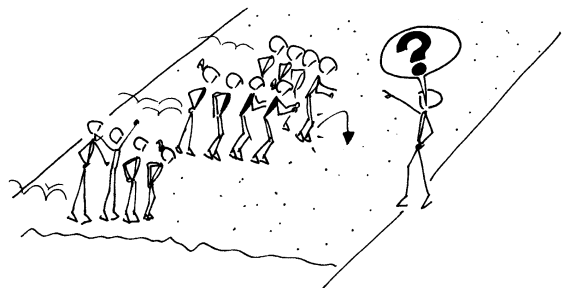


#### 17. "Pregunta y salto"

*Terreno de juego:* una línea de salida y otra de llegada situada a unos 10-15 metros.

*Material:* ninguno.

*Organización inicial:* los alumnos se agrupan en equipos. Cada equipo se coloca detrás de la línea de salida en fila de a uno.



*Desarrollo:* el profesor realizará una pregunta a un grupo. Las preguntas deben ser simples y de cualquier ámbito. Si el grupo la acierta, puede realizar un salto hacia adelante. En caso contrario, se queda en el mismo sitio. Sucesivamente se va pre-

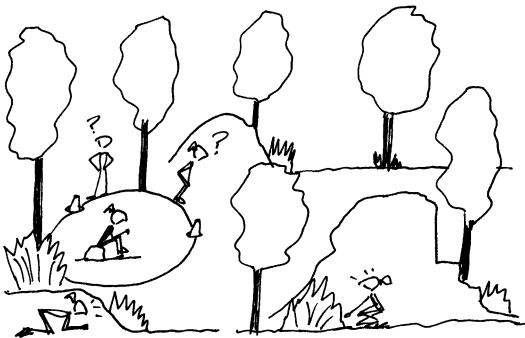
guntando a cada grupo. El grupo que llegue primero a la línea de llegada es el ganador y el último o los dos últimos deberán realizar una prenda. *Variante:* cada vez se puede preguntar a uno diferente del grupo por orden de fila. De esta forma, de su respuesta depende que su grupo avance o no en esa pregunta.

18. **“Campamentos secretos”**

*Terreno de juego:* delimitar una extensión determinada para que los alumnos no se alejen demasiado y evitar alguna zona que pueda resultar peligrosa.

*Material:* pueden ponerse unos conos para delimitar los campamentos.

*Organización inicial:* los alumnos se dividen en cuatro grupos: un grupo son los “defensores” y los otros tres los “atacantes”. Los defensores escogen a un miembro de cada uno de los tres equipos atacantes y se lo llevan “prisionero”, escondiéndolo en un círculo que deberán proteger.



*Desarrollo:* a la orden del profesor cada equipo atacante empieza la búsqueda y rescate de su compañero. Deben localizar el campamento donde tienen retenido al prisionero y, sin ser vistos por los defensores, intentar entrar dentro del círculo. Si lo consiguen, el equipo atacante resulta ganador. Pero si un defensor logra ver a un atacante que se acerca, lo nombra en voz alta, lo convierte en prisionero y entra en el círculo.

*Normas:* debe marcarse un tiempo límite.

19. **“El castillo perdido”**

*Terreno de juego:* delimitar una extensión determinada para que los alumnos no se alejen demasiado y evitar alguna zona que pueda resultar peligrosa.

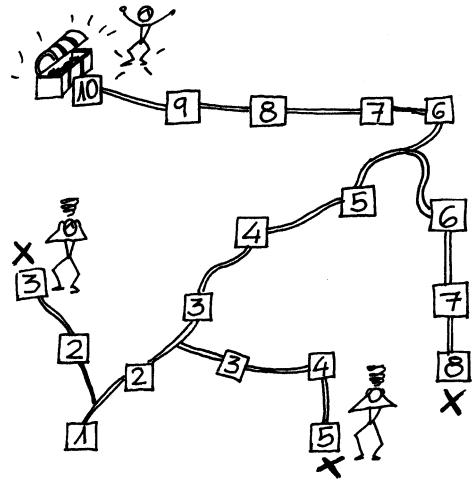
*Material:* pequeños rectángulos hechos de cartulina o cartón, convenientemente numerados por orden del 1 al...

*Organización inicial:*

Para el profesor: se debe señalar un recorrido “verdadero” del nº 1 al nº 20, por ejemplo. En el nº 20 es donde está el castillo escondido. El profesor previamente va señalando el recorrido “verdadero” en el que sitúa por orden los cartones nume-

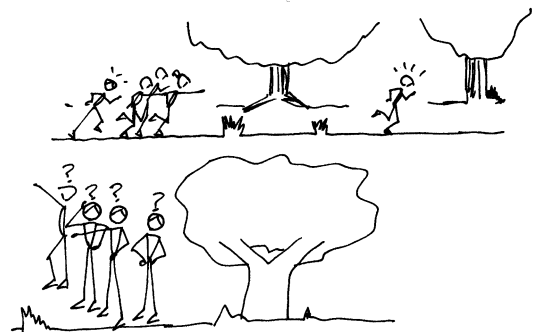
rados. De vez en cuando, aprovechando cualquier bifurcación de caminos, también coloca otro recorrido “falso” que finaliza en un número determinado (por ejemplo el nº 8). De esta forma se pueden señalar tres o cuatro caminos “falsos” o pistas equivocadas.

Para los alumnos: divididos en grupos de 5-6 miembros cada uno.



*Desarrollo:* a la señal van saliendo los equipos con un intervalo de unos 5 minutos. El equipo va avanzando siguiendo el orden de las pistas, pero si tomara un recorrido “falso”, deberá retroceder hasta volver a encontrar la pista verdadera. Resulta ganador el equipo que consiga llegar hasta el castillo.

20. **“La caza del jabalí”**



*Terreno de juego:* delimitar una extensión determinada para que los alumnos no se alejen demasiado y evitar alguna zona que pueda resultar peligrosa.

*Material:* un distintivo para el alumno que haga de “jabalí”.

*Organización inicial:* un alumno que se escapa y que representa el papel de “jabalí”. El resto de alumnos se agrupan en equipos de 4-5 miembros.

Estos equipos, a criterio del profesor, pueden ir cogidos de la mano o bien en pelotón.

*Desarrollo:* el jabalí dispone de 5 minutos para escaparse y guarecerse en cualquier sitio del terreno de juego. Transcurrido este tiempo los equipos salen en su busca. El jabalí puede salir de su guarida, desplazarse libremente y volver a esconderse en otro lugar.

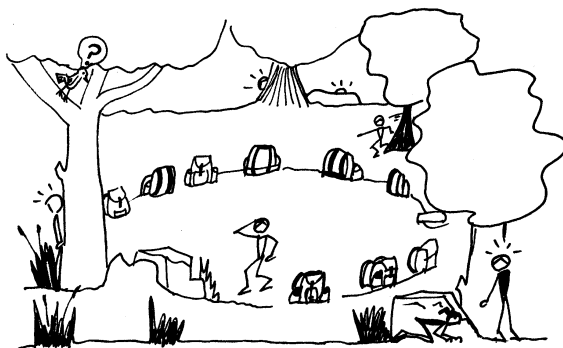
El equipo que logra cogerlo resulta ganador.

## 21. “El centinela del castillo”

*Terreno de juego:* ninguno en especial.

*Material:* ninguno.

*Organización inicial:* un círculo formado por las mochilas.



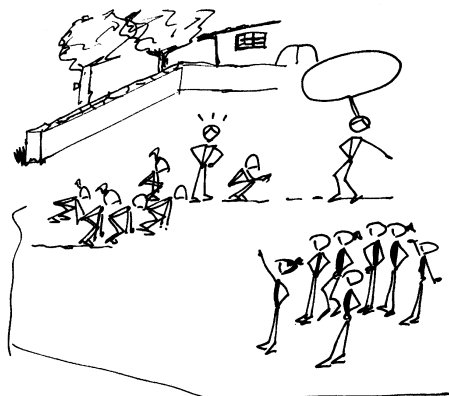
*Desarrollo:* el interior de un castillo (círculo) duerme un centinela. El resto del grupo se aleja unos 50 metros y, a la señal del profesor, se van acercando hacia el círculo sin que los vea el centinela, escondiéndose en las rocas, en los arbustos, etc.

El que llegue a tocar una mochila será el ganador. *Normas:* se puede ir avanzando mientras el centinela “duerme”. Tiempo marcado por el profesor con un silbato. Cuando el centinela descubre a alguno, grita su nombre y éste debe regresar al punto de partida.

## 22. “Lobos y osos”

*Terreno de juego:* ninguno determinado.

*Material:* ninguno.



*Organización inicial* los alumnos se dividen en dos grupos. Un grupo son los “lobos”, el otro son los “osos”. En el centro se sitúa una liebre, que es el director del juego.

*Desarrollo:* cada vez que la liebre nombra en voz alta a un grupo, éste debe agacharse. El alumno que se retrase demasiado o se equivoque queda eliminado. La liebre debe engañar nombrando a un equipo y señalando a otro, etc.

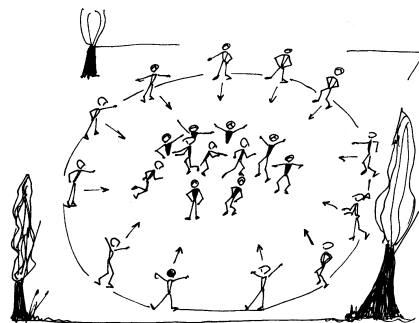
Después de varias veces, gana el equipo que cuente con menos eliminados.

## 23. “Los lobos y las liebres”

*Terreno de juego:* zona más o menos plana, sin delimitar.

*Material:* distintivos para los lobos (pañuelos, petos, etc.).

*Organización inicial:* dos equipos de 12 a 15 jugadores. Un equipo realiza el papel de “lobos” y se coloca formando un gran círculo con una separación de varios metros entre cada miembro del grupo. En el interior del gran círculo están encerradas las liebres.



*Desarrollo:* a la señal del profesor los lobos salen corriendo hacia el interior del círculo en busca de las liebres. Éstas intentan salir del círculo para escapar del acoso de los lobos. Una vez acabada la persecución se cuentan las liebres que han conseguido escapar.

Posteriormente se invierten los papeles.

El juego se repite varias veces y resulta ganador el equipo que más liebres han conseguido escapar del acoso de los lobos.

## Carreras

1. “Carreras de canguros”. Los alumnos deben llevar una pelota cogida entre los tobillos y deben saltar con ella.
2. Pueden realizarse carreras de relevos.
3. Carreras por parejas con una pelota de tenis o una pelota de pequeñas dimensiones que los alumnos deben llevar pegada frente con frente o espalda contra espalda.



4. Carreras por parejas con dos tobillos atados con una cuerda.



5. Carreras por parejas cogidos de la mano (correr hacia adelante y de espaldas).

6. Carreras a "pata coja".

7. Carreras por parejas a la "pata coja", cogiendo con una mano la pierna del compañero.

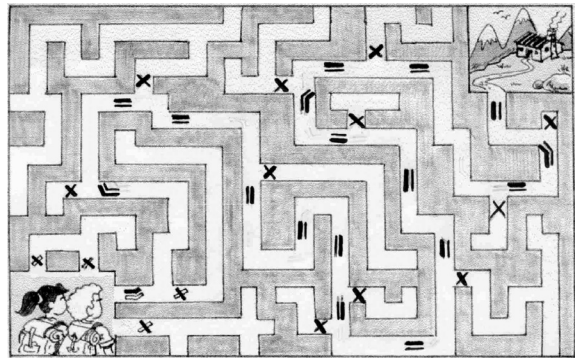


8. Carreras cogiendo objetos o realizando alguna tarea determinada durante el recorrido.

9. Carreras llevando un compañero a cuestas.



4. Utilizando los signos del senderismo, **ayuda** a estos excursionistas a seguir el camino para poder llegar al refugio de montaña.



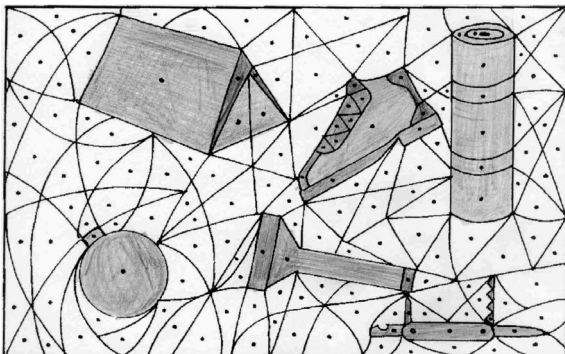
### 5. Comprobando nuestros conocimientos

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

- 1 Cuando se sale de excursión es conveniente...
  - a. Caminar siempre rápido, aunque se tenga que parar a menudo.
  - b. Dividir el grupo en diferentes partes: los que van rápidos y los que van lentos.
  - c. **Caminar de forma tranquila, agrupados, siendo los que caminan más lentos los que van delante del grupo.**
- 2 A la hora de plantar la tienda de campaña en una acampada, es conveniente...
  - a. Plantar la tienda al lado de un cauce natural de agua, como por ejemplo un barranco.
  - b. Plantar la tienda de modo que la entrada esté orientada al norte.
  - c. **Plantar la tienda en un lugar permitido, del que nos habremos informado previamente.**
- 3 En el senderismo podemos distinguir dos tipos de senderos...
  - a. Los de Principal Recorrido (PR) y los de Gran Recorrido (GR).
  - b. **Los de Pequeño Recorrido (menos de 50 km) y los de Gran Recorrido (más de 50 km).**
  - c. Los de Principal Recorrido o PR (menos de 25 km) o los de Gran Recorrido o GR (más de 25 km).

## SOLUCIONARIO

3. **Encuentra** 6 objetos necesarios para salir de excursión y realizar una acampada.



# 17

## LA BICICLETA TODO TERRENO

### CONTENIDOS

#### Conceptos

- Partes de una bicicleta.
- La talla de una bicicleta.
- La altura del sillín.
- La altura del manillar.
- El equipamiento necesario para la BTT.
- Precauciones antes de una salida.
- La técnica básica de la BTT.
- Cómo arreglar un pinchazo.
- Consejos para preparar una próxima salida.

#### Procedimientos

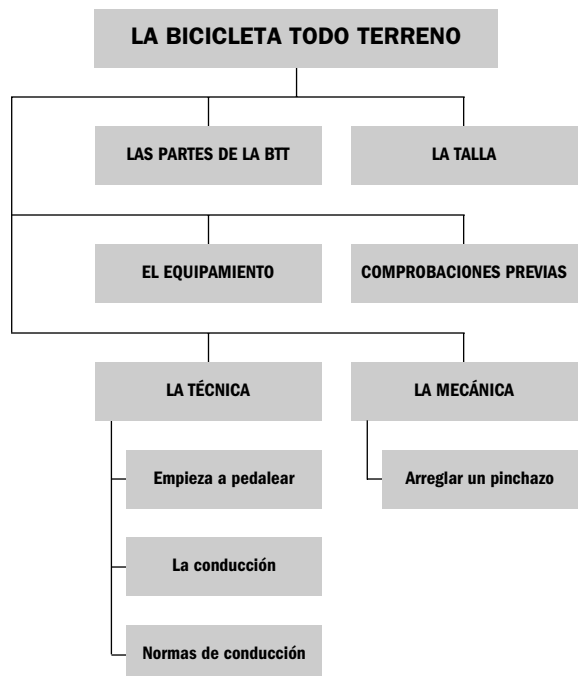
- Explicación de conceptos teórico-prácticos sobre la BTT.
- Ejecución de ejercicios para la familiarización, conocimiento y adecuación del material.
- Ejecución de ejercicios para el aprendizaje de la conducción.
- Utilización de diferentes circuitos de conducción, tanto en el medio natural como en las instalaciones del propio centro.
- Práctica de actividades de mecánica.
- Utilización de vídeos.
- Realización de debates y charlas.
- Lectura y estudio del tema del libro del alumno.
- Realización de los ejercicios del tema correspondiente del cuaderno del alumno.

#### Actitudes

- Aceptación de las propias posibilidades.
- Sensibilización por la utilización del equipamiento adecuado así como la importancia de colocarse siempre el casco.
- Ayuda y colaboración con los compañeros y con las compañeras.
- Sensibilización por la conservación del medio natural.

- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Preocupación y responsabilidad para el respeto de las normas de circulación y el derecho de paso en la práctica de la BTT.
- Necesidad de ducharse y cambiarse de ropa después de la actividad física.

### ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA DEL LIBRO DEL ALUMNO



### OBJETIVOS

1. Conocer y distinguir las diferentes partes y elementos de una BTT.
2. Conocer cómo debe ser la talla correcta de una bicicleta así como la altura del sillín y del manillar.

3. Conocer y responsabilizarse en llevar el equipamiento básico.
4. Conocer las medidas de precaución a tener en cuenta en la práctica de la BTT.
5. Conocer las normas de conducción a tener en cuenta en la práctica de la BTT.
6. Dominar las técnicas básicas de conducción de la BTT.
7. Dominar diferentes habilidades elementales que se pueden realizar con la bicicleta (conducción de pie, subir y bajar escaleras, superar obstáculos, equilibrios, etc.).
8. Realizar circuitos de diferentes dificultades de conducción.
9. Realizar una salida fuera de las instalaciones del centro.
10. Conocer cómo debe arreglarse un pinchazo.
11. Sensibilizarse por la conservación del medio natural.
12. Ducharse y cambiarse de ropa después de la clase.
13. Cuidar y respetar el material propio así como el del centro.

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Utilización del libro del alumno para explicar los conceptos teóricos.
- Utilización del cuaderno del alumno.
- Utilización de una cartografía básica para conocer los caminos o pistas donde se puede practicar la BTT.
- Práctica de ejercicios sencillos y básicos de aprendizaje de habilidades con la BTT.
- Práctica de ejercicios de conducción realizados en espacios convencionales y no convencionales del centro así como por los alrededores.
- Práctica de circuitos de conducción.
- Práctica de juegos con la BTT.
- Visionado de vídeos sobre la BTT.
- Práctica de una o varias salidas con recorrido largo de una jornada.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Evaluación inicial

#### ¿Qué evaluamos?

El conocimiento y nivel inicial de los alumnos/as de la BTT.

#### ¿Cómo evaluamos?

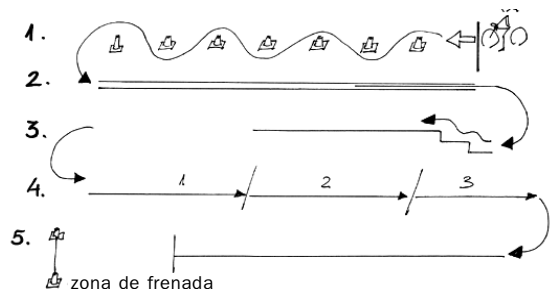
- Para el apartado de conceptos utilizaremos la imagen del Atlas visual o bien el ejercicio 1 del cuaderno del alumno en el que se señalan las partes de una bicicleta. El alumno tendrá que escribir to-

dos aquellos elementos que conozca. De esta forma, el profesor/a podrá saber el nivel inicial de cada alumno.

- Para el apartado procedimental sería conveniente pasar un pequeño test de habilidad y conducción de la BTT, con la finalidad de conocer su nivel de dominio y manejo.

### Criterios de evaluación

- Conceptos  
Valoraremos el número de elementos acertados del dibujo de las diferentes partes de una bicicleta. Con este dato el profesor/a ya tendrá una referencia del conocimiento general de la BTT.
- Procedimientos  
El circuito se valorará sobre 5 puntos, en correspondencia con los 5 ejercicios que los alumnos deben superar.
  - Ejercicio 1: zigzag entre 5 o 7 conos separados solamente 2 pasos entre ellos.
  - Ejercicio 2: conducir en línea recta sin salirse de las dos líneas paralelas marcadas en el suelo (se puede aprovechar las líneas de una pista polideportiva, o marcarlas con yeso...).
  - Ejercicio 3: subir 2 o 3 escalones.
  - Ejercicio 4: partiendo de un piñón y un plato que el profesor indique, el alumno deberá realizar en cada una de las zonas marcadas: subir un piñón (en la zona 1), subir otro piñón (en la zona 2) y cambiar de plato (en la zona 3).
  - Ejercicio 5: acelerar conduciendo el línea recta y frenar para quedar completamente parado dentro de la “zona” de stop.



Se pueden apuntar con la siguiente gráfica:

| Relación de alumnos: | Prueba inicial BTT |          |          |          |          | Total puntos: |
|----------------------|--------------------|----------|----------|----------|----------|---------------|
|                      | Ejerc. 1           | Ejerc. 2 | Ejerc. 3 | Ejerc. 4 | Ejerc. 5 |               |
| 1.                   |                    |          |          |          |          |               |
| 2.                   |                    |          |          |          |          |               |
| 3.                   |                    |          |          |          |          |               |
| Etc.                 |                    |          |          |          |          |               |

## **Evaluación formativa**

### **¿Qué evaluamos?**

- El trabajo diario de los alumnos/as y su nivel de aprendizaje.
- La progresión de cada alumno en el dominio de la conducción y de las habilidades de la BTT.
- El saber trabajar en grupo colaborando, ayudando y aportando ideas a la hora de realizar cualquier práctica.

### **¿Cómo evaluamos?**

- Mediante la observación diaria del trabajo en clase en cada uno de los ejercicios propuestos.
- Mediante la realización en casa de los ejercicios del cuaderno del alumno.
- Mediante la observación y control de las actitudes y comportamientos de los alumnos.

### **Criterios de evaluación**

Utilización de los modelos 1 y 2 de hojas de observación actitudinales (anexo).

## **Evaluación sumativa**

### **¿Qué evaluamos?**

La progresión en el trabajo y la consecución por parte de los alumnos/as de los objetivos previstos.

### **¿Cómo evaluamos?**

- Procedimientos
  - La valoración del trabajo realizado en clase.
  - La realización de diferentes pruebas representativas de las habilidades trabajadas y de los ejercicios de aprendizaje de la conducción de la BTT.
  - Puede realizarse la misma prueba que se realizó en la evaluación inicial para observar si se ha evolucionado en el manejo y dominio de la conducción. O bien se puede construir otra prueba de 5 a 10 ejercicios de los más representativos que se han realizado durante las clases.
  - La realización de una salida de largo recorrido (adaptada, claro está, a la capacidad de los alumnos.
- Conceptos
  - La valoración del examen escrito.
  - La valoración de las actividades del cuaderno del alumno.
- Actitudes
  - Valorar si el alumno ha traído el material necesario para la realización de las prácticas (empezando por la misma bicicleta, el casco, la llanta y las herramientas para la práctica de pinchazos, etc.).
  - La valoración de las hojas de observación actitudinales 1 y 2 utilizadas. (anexo).

### **Criterios de evaluación**

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

## **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

### **ESTILOS DE ENSEÑANZA**

El profesor/a podrá hacer uso del **estilo directo** en la explicación de los conceptos teóricos básicos, como el saber buscar la talla de la bicicleta y las alturas del sillín y del manillar, en las explicaciones de la técnica de frenado, en las explicaciones de las normas de conducción, señales de tráfico, etc.

En las prácticas resulta muy útil utilizar la **asignación de tareas** mediante la construcción de circuitos con pruebas variadas (un salto, un frenado, un zigzag, cambios de marcha, etc.) y gincamas (llevar un objeto en una mano, botar una pelota con una mano, chutar una pelota de fútbol con el pie, etc.

Podremos hacer uso de la **enseñanza recíproca** para trabajar algunos aspectos técnicos, en sesiones ya avanzadas.

**Descubrimiento guiado y resolución de problemas:** utilizados en la construcción de rutas de BTT por las cercanías del centro educativo o de la ciudad.

### **ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La organización de la clase la haremos de varias formas:

- Con toda la clase a la vez a la hora de explicar la utilización de los elementos de la BTT y también en la realización de exámenes escritos y corrección de los ejercicios del cuaderno. También en la realización de ejercicios prácticos con la bicicleta en los que el profesor/a tenga que controlar a todo el grupo.
- División de la clase en dos mitades para poder iniciar el trabajo en grupos y tareas y que nos servirán para controlar y corregir más escrupulosamente a los alumnos en determinados ejercicios.
- Distribución en grupos de 4 o 5 alumnos/as para realizar prácticas de circuitos.

### **MOTIVACIÓN**

El hecho de realizar una actividad tan diferente en las clases de Educación Física como es utilizar como material didáctico una bicicleta ya es de por sí una actividad motivante. El profesor/a debe acomodar el nivel de contenidos procedimentales al nivel de los alumnos. Por ello se trataría de proponer una progresión de habilidades y ejercicios a partir de su nivel inicial. Sobre todo, no pedir habilidades imposibles para que no se produzcan abandonos o pérdidas de interés en la actividad.

## **ELABORA TU SESIÓN**

Habilitar un aparcamiento de bicicletas en mismo recinto escolar, si no lo hubiere.

### **Ejercicios iniciales**

1. Ver si la talla de la bicicleta de cada alumno es la correcta.

- Prácticas de la altura del sillín (probarlo a varias alturas aunque sea exageradamente) hasta adoptar la que es correcta.
- Prácticas de la altura del manillar (probarlo a varias alturas aunque sea exageradamente) hasta adoptar la que es correcta.
- Adivinar cuál es el elemento de la bicicleta que el profesor va señalando (piñones, tija, llanta, cubierta, etc.).

### Realizar prácticas de mecánica

- Regulación de los frenos.
- Revisión de cables.
- Centrar las ruedas.
- Realizar una carrera: se trataría de quitar las ruedas, llevarlas hasta un punto determinado y volverlas a montar, para llegar conduciendo la bicicleta hasta una línea de meta. ¿Quién gana?
- Quitar y colocar de nuevo la cadena.
- Retirar la cubierta de la llanta y extraer la cámara. Comprobar el estado del interior de la cubierta.
- Despiece de diferentes partes de la bicicleta.
- Apretar los radios.
- Preparación personalizada de la bicicleta.
- Limpiar y preparar la bicicleta para la próxima salida.

### Prácticas de conducción

- Trazados variados de curvas y giros.
- Estilos de pedaleo.
- Subir y bajar una o varias escaleras.
- Elevar la rueda delantera para superar un bordillo o una piedra.
- Elevación de la rueda trasera frenando con la rueda delantera.
- Ejercicios de equilibrio tanto de parado como en conducción.
- Pasar por debajo de una cuerda o cinta. Cada vez se disminuye la altura viéndose obligado el alumno a bajar cada vez más su cuerpo mientras va conduciendo la bicicleta.
- Conducción, en un recorrido simple, utilizando solamente una mano.
- Ejercicios de frenado marcando zonas de aceleración y de frenado (por ejemplo no se pueden tirar unos conos situados al final de la zona de frenado).
- Ejercicios de cambio de marcha.
- Ejercicios de derrapajes y agarres.
- Realización de todo tipo y variedad de gincamas, efectuando pruebas no sólo de conducción de la bicicleta sino las típicas que se realizan en juegos de cucaña pero montado en ella: llevar un vaso de agua en una mano, chutar una pelota con el pie e intentar hacer gol, acertar con una pelota de tenis a unos conos, botar una pelota de baloncesto y luego tirar a canasta, etc.
- Realizar carreras de relevos.

- Carreras en circuito.
- Carreras contra-reloj.
- Salida organizada a un parque o carril bici o en un entorno cercano al centro escolar.
- Salida larga de medio día o de un día de duración, en la que los alumnos tengan que llevar agua para hidratarse, plano de la excursión, la comida, frutos secos, etc.

## SOLUCIONARIO

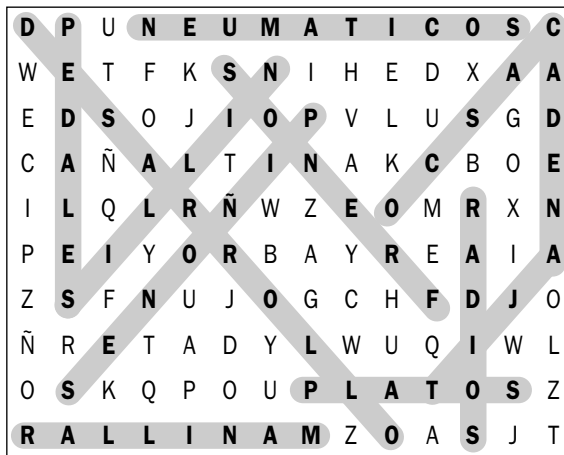
- Identifica** las siguientes partes de la bicicleta y **asigna** el número que les corresponda. (Ver atlas visual de la unidad IV).

- Corrige** el error subrayado y **escribe** debajo la respuesta correcta.

*De 1 a 3 cm – 3 kg/cm<sup>2</sup> – parte anterior del pie – pedaleo a pistón – personas – desarrollo.*

- Sopa de letras definida. Responde** estas doce cuestiones y luego **busca** la respuesta en la sopa de letras.

*Desarrollo – cadena – manillar – sillín – frenos – neumáticos – casco – radios – platos – piñones – tija – pedales.*



- Ordena** las siguientes maniobras para conseguir arreglar el pinchazo, poniendo el número correspondiente en cada casilla.
  - Desmonto la rueda aflojando los cierres y tirando de la palanca hacia fuera.
  - Pongo el piñón pequeño y el plato grande para sacar más fácilmente la rueda.
  - Con los desmontadores separo la llanta de la cubierta.
  - Extraigo la cámara que está pinchada del interior de la cubierta.

- 5) Compruebo que no hay ningún objeto punzante clavado en la cubierta.
- 6) Pongo la nueva cámara que llevo siempre de repuesto.
- 7) Inflo la nueva cámara y.. ¡a rodar de nuevo!

## 6. Comprobando nuestros conocimientos

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

- 1** ¿Cómo puedes saber la talla correcta de la bicicleta?
  - a. Sentado en la bicicleta, debo llegar con la punta de los pies a los pedales.
  - b. De pie, al lado de la bicicleta, el tubo horizontal debe llegar a unos 3 cm de la cintura.
  - c. Encima de la bicicleta, sin montarse en el sillín, deben de quedar unos 3 cm entre la entrepierna y el tubo horizontal.**
- 2** Existen dos formas de pedaleo. ¿Cuáles son?
  - a. Pedaleo horizontal y pedaleo vertical.
  - b. Pedaleo rápido y pedaleo lento.
  - c. Pedaleo redondo y pedaleo a pistón.**
- 3** ¿De qué depende la velocidad que puedes llegar a obtener con tu bicicleta?
  - a. Depende de dos cosas: del desarrollo y de la frecuencia de pedaleo.**
  - b. Depende de dos cosas: de la presión de los neumáticos y de la alineación de la cadena.
  - c. Depende de tres cosas: de la talla de la bicicleta, de la altura del sillín y de la altura del manillar.

# 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