

BIBLIOGRAFIA ANEXO: para “Didáctica Especial para la Educación Inicial y Primaria” Año 2016

Para 2do. Año I – II – III División – Prof. Baez Victor – Espinola Mara

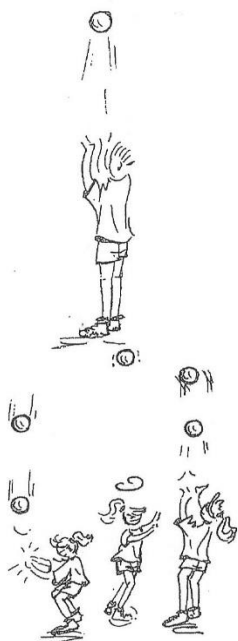
BIBLIOGRAFIA: Unidades Didácticas para la Secundaria “De las Habilidades Básicas a la Habilidades Específicas”.

Jordi Diaz Lucea. Editorial INDE. Año 1993.

1.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 1

Mejora y desarrollo de los pases, recepciones, lanzamientos e intercepciones



OBJETIVOS: Mejorar los lanzamientos y recepciones.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: Libre por el espacio.

MATERIAL: Pelotas de plástico, espuma o de playa (una por alumno).

INICIO Aprox. 5'

Se distribuye una pelota para cada uno de los alumnos de la clase.

DESARROLLO Aprox. 45'

Lanzar la pelota al aire, verticalmente, y recogerla. Lanzarla cada a mayor altura.

Repetir la tarea anterior, primero andando y luego corriendo.

Lanzar la pelota al aire, realizar un giro completo sobre el eje longitudinal y recogerla antes de que caiga al suelo.

Lanzar la pelota al aire, dar un giro completo sobre el eje longitudinal y una palmada, y luego recoger la pelota antes de que caiga al suelo. Pasar la pelota, por encima de la cabeza, de una mano a otra.

Lanzar la pelota verticalmente con una mano y recogerla con la otra.

Lanzar la pelota verticalmente con las dos manos desde la espalda y recogerla por delante.

Lanzar la pelota verticalmente con las dos manos desde delante y recogerla con las dos manos por la espalda.

Lanzar la pelota al aire verticalmente, sentarse en el suelo e intentar recogerla sin que toque el suelo.

Lanzar la pelota al aire verticalmente, sentarse en el suelo e intentar recogerla con las dos piernas estiradas.

Lanzar la pelota, con las dos manos y desde detrás de la cabeza, contra una pared y recogerla antes de que toque el suelo.

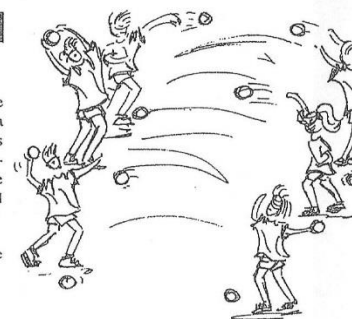
Lanzar la pelota, con una sola mano, contra una pared y recogerla antes de tocar el suelo. Alternar la mano de lanzamiento.



FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

En la zona deportiva, gimnasio o pista deportiva, se colocará a la mitad de la clase en un lado y a la otra mitad en el otro. Cuando se indique, los dos grupos lanzarán pelotas al campo contrario. Después, se procederá a detener el juego y a contar las pelotas que hay en cada lado; gana el grupo que tiene menos. El ejercicio será repetido varias veces.

Los alumnos colaborarán en la recogida y almacenaje del material utilizado.



2.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 1

Mejora y desarrollo de los pases, recepciones, lanzamientos e intercepciones



OBJETIVOS: Pasar y recibir el balón.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Una pelota de plástico o de espuma por pareja.

INICIO

Aprox. 5'

Uno de los integrantes de la pareja corre llevando la pelota cogida con las manos, el otro le persigue. Si el primero es alcanzado y tocado por el segundo, se invierten los papeles.

DESARROLLO

Aprox. 40'

Por parejas, situados a una distancia de entre cinco y ocho metros entre sí, pasar y recibir la pelota de las siguientes formas:

- Pasar con las dos manos desde detrás de la cabeza y recoger con las dos manos a la altura del pecho.
- Pasar con las dos manos desde el pecho, extendiendo totalmente los brazos, y recoger igualmente con las dos manos a la altura del pecho.

- Pasar y recibir de cualquiera de las dos formas anteriores, pero de forma que el balón bote en el suelo.

- Pasar con una sola mano y recibir con las dos. Alternar la mano que realiza el lanzamiento.

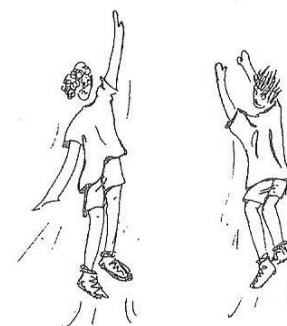
Situados a una cierta distancia, la pareja se pasa la pelota en profundidad e intenta recogerla. Se alternará la mano de lanzamiento.

Repetir todas las tareas anteriores pero con desplazamiento por la pista o zona deportiva.

Uno de los miembros de la pareja pasa la pelota al compañero por encima de la propia cabeza y de espaldas a él.

Pasar el balón al compañero por debajo de las piernas del lanzador, con y sin bote.

Situados frente a frente a una distancia de 50-80 cm., uno de los integrantes de la pareja lanza la pelota, vertical y alta; posteriormente, ambos saltan e intentan hacerse con ella. El que lo consigue vuelve a lanzar la pelota.



FINAL O SÍNTESIS

Aprox. 10'

Cada pareja busca un lugar a modo de diana, en una pared o similar, a una altura de entre 1'5 y 2'5 m. A una distancia determinada e igual para ambos, y de forma alternativa, lanzan la pelota e intentan que impacte en el lugar señalado. Cada vez que uno de los dos lo logra, se anota un punto. Ganará el que más puntos haya sumado.

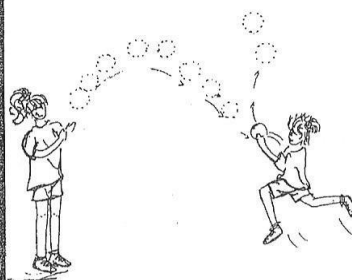
El profesor reúne a todos los alumnos y les informa de la importancia de aprender los diferentes elementos técnicos que configuran la mayoría de deportes para de esta forma poder progresar en ellos.



3.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 1

Mejora y desarrollo de los pases, recepciones, lanzamientos e intercepciones



OBJETIVOS: Pasar, recibir, lanzar e interceptar la pelota.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Una pelota de plástico o de espuma por pareja. Es preferible que no todas sean del mismo tamaño.

INICIO Aprox. 5'

Por parejas, uno de los dos componentes lanza la pelota hacia atrás e inmediatamente los dos se giran e intentan cogerla. El que lo logra vuelve a lanzar.

DESARROLLO Aprox. 40'

De forma alternativa, realizar circundaciones del brazo con la pelota en la mano.

Repetir el ejercicio anterior, y después pasar la pelota al compañero.

Serapados, a una distancia de entre cinco y ocho metros, uno de los dos integrantes de la pareja lanza la pelota alta y vertical, y el otro, tras una carrera previa, salta e intenta recogerla a la máxima altura que pueda. Alternar.

Repetir las acciones anterior pero variando la forma de lanzar la pelota: ahora se hará que bote fuertemente contra el suelo.

Repetir las acciones anteriores pero ahora el que recoge el balón lo vuelve a lanzar inmediatamente a su compañero antes de descender del salto.

Situados a una distancia de entre ocho y diez metros de una pared, uno de los integrantes de la pareja se coloca de espaldas a la misma. El compañero lanza la pelota contra la pared a la vez que dice "ya" u otra señal. El otro se tiene que girar e intentar recoger el balón antes de que éste toque el suelo. Alternar.

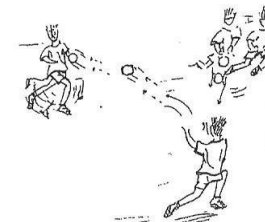
Situados ambos a una distancia de entre cinco y ocho metros, uno de los dos lanza la pelota hacia su compañero a la altura de la cabeza de este quien intenta devolvérsela golpeándola con la cabeza.

Desplazándose por el espacio, a una distancia de entre cinco y ocho metros entre sí, pasar y recibir la pelota de la siguiente forma: el lanzador ha de estar más adelantado y pasar siempre hacia atrás a su compañero. Los pases deben efectuarse girando tanto hacia la derecha como hacia la izquierda.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 10'

Cada pareja busca una zona o lugar a modo de portería. Desde una distancia de entre siete y nueve metros y de forma alternativa, uno hace de portero y el otro lanza la pelota con la mano. Cada uno de ellos realizará series de cinco lanzamientos seguidos. Gana quien al final ha marcado más "goles".

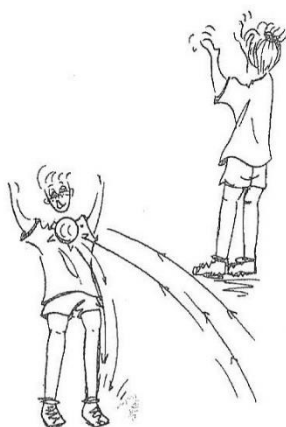
Los alumnos colaborarán en la recogida y almacenaje del material deportivo.



4.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 1

Mejora y desarrollo de los pases, recepciones, lanzamientos e intercepciones



OBJETIVOS: Pasar, recibir, lanzar e interceptar la pelota.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Una pelota de plástico o de espuma por pareja.

INICIO Aprox. 5'

Por parejas y desplazándose por el espacio, uno conduce la pelota con los pies y el otro intenta quitársela. Si lo logra, se invierten los papeles.

DESARROLLO Aprox. 45'

Por parejas, separados por una distancia de entre quince y veinte metros, los participantes pasarán y recibirán la pelota de las siguientes formas:

- Pasar golpeando la pelota con diversas partes del pie: interior, exterior, empeine, punta...
- Pasar haciendo que la pelota ruede por el suelo, que se eleve,...

Situados a una cierta distancia, pasar la pelota intentando que llegue, al primer bote, lo más cerca del compañero.

51

Separados por una distancia de entre ocho y diez metros, uno de los miembros de la pareja chuta la pelota con el pie elevándola hacia su compañero; éste intenta receptarla con el pecho y controlarla con el pie. Alternar.

Repetir la actividad anterior, pero ahora el receptor intenta el control y la devolución con la cabeza. Alternar.

El encargado del pase da dos o tres pasos con la pelota en las manos, la lanza al aire y, sin que toque el suelo, la chuta hacia su compañero, que, situado a una cierta distancia, intentará cogerla con las dos manos antes de que caiga al suelo.

El encargado del pase da dos o tres pasos con la pelota en las manos, la lanza al aire y deja que bote en el suelo para chutarla de "botepronto" hacia su compañero, quien, situado a una cierta distancia, intentará cogerla con las dos manos antes de que caiga al suelo.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

Cada pareja busca una zona o lugar a modo de portería. Desde una distancia de diez a quince metros y de forma alternativa, uno hace de portero y el otro chuta la pelota con los pies. Cada uno de ellos realizará series de cinco lanzamientos seguidos. Ganará quien al final ha marcado más "goles".

El profesor reúne a los alumnos y les aconseja sobre la necesidad de ducharse al finalizar las sesiones y de adquirir unos hábitos higiénicos relacionados con la práctica de actividad física.



5.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 2

Mejora y desarrollo en los botes, los impactos, los golpes y las paradas



OBJETIVOS: Mejorar y desarrollar los botes con balones.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas. Asignación de tareas.

ORGANIZACIÓN: Por parejas, cuyos integrantes estarán distribuidos libremente por el espacio.

MATERIAL: Un balón de baloncesto o "minibásquet" por pareja.

INICIO Aprox. 5'

Dos alumnos persiguen a los demás e intentan tocarlos con un balón. Si lo logran, se invierten los papeles.

DESARROLLO Aprox. 45'

Por parejas, uno de los dos integrantes bota el balón con una mano sin desplazarse; el otro observa. Deberá alternar el bote con la mano derecha y la izquierda.

Uno de los miembros de la pareja bota el balón desplazándose por el campo, el otro le sigue de cerca. Alternar.

Marcar un círculo en el suelo. Los practicantes deben botar el balón dentro del círculo golpeándolo de forma alternativa y con una mano una vez cada uno.

Con el balón parado en el suelo, palmearlo hasta lograr que bote y se eleve.

53

Botar el balón a diferentes alturas: muy bajo, bajo, alto.

Botar el balón golpeándolo cada vez con una mano e intentando no mirarlo.

Todas las parejas se sitúan en un lateral de la pista y, de forma alternativa, se desplazan al otro lado y vuelven botando el balón.

Uno de los miembros de la pareja bota el balón a la vez que se desplaza: hacia atrás, de lado, hacia adelante... El compañero le sigue en posición de ataque, como si fuera a intentar cogerle el balón. Alternar.

Repetir la tarea anterior, pero ahora el compañero sí intenta coger el balón al que lo bota.

Realizar alternativamente un recorrido botando el balón sobre una línea marcada en la pista.

El que no está en posesión del balón se desplaza corriendo despacio hacia atrás y a derecha e izquierda, alternativamente. El compañero avanza hacia adelante siguiendo la trayectoria marcada por su compañero a la vez que bota la pelota con la mano derecha o izquierda, en función de la dirección marcada (hacia la derecha, con la mano derecha; hacia la izquierda, con la mano izquierda).

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

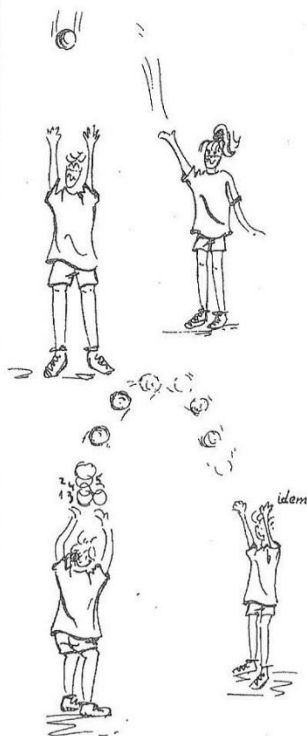
Situadas las parejas en el centro de la pista, uno de los dos lanza el balón al aire. El que logra recogerlo intenta avanzar botando el balón hacia el lateral que defiende su compañero, éste procura evitarlo y arrebatárselo el balón para avanzar al lateral de su compañero. El que consigue situar el balón en la línea lateral de su compañero suma un punto. Se repite el ejercicio, pero el que ahora lanza el balón es el que ha perdido la jugada. Gana el que al final logra mayor puntuación.



6.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 2

Mejora y desarrollo en los botes, los impactos, los golpesos y las paradas



OBJETIVOS: Mejorar y desarrollar los impactos y los golpesos.

MÉTODO DE TRABAJO: Asignación de tareas y resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Balones de voleibol o de goma.

INICIO Aprox. 5'

Por parejas, uno de los miembros persigue al otro e intenta tocarle lanzándole el balón. Si lo consigue, se cambian los papeles.

DESARROLLO Aprox. 45'

Dejar caer el balón al suelo y golpearlo fuertemente de forma vertical con una mano. Repetir con la otra mano.

Uno de los integrantes de la pareja lanza el balón vertical y hacia arriba, mientras que el otro se sitúa debajo de la trayectoria y lo recoge con las dos manos por encima de la cabeza.

Uno de los miembros de la pareja lanza el balón vertical y hacia arriba, mientras que el otro se sitúa debajo de la trayectoria y, cuando llega, lo golpea con las puntas de los dedos y lo vuelve a elevar verticalmente. Lanza nuevamente el balón el que lo ha golpeado.

55

Lanzar verticalmente el balón, situarse debajo del mismo e intentar dar cinco toques seguidos con las puntas de los dedos. Tras el quinto toque pasar el balón al compañero, que repetirá las mismas acciones.

Situados ambos integrantes frente a una pared, lanzar el balón contra la misma golpeándolo con la punta de los dedos y de forma alternativa.

Repetir la actividad anterior pero intentando impactar con el balón en una señal o zona determinada situada a una cierta altura.

Uno de los alumnos lanza el balón al compañero, que intentará golpearlo con la parte interna de los dos antebrazos y elevarlo verticalmente.

Repetir la tarea anterior pero ahora intentando elevar el balón: verticalmente, hacia un lado, el otro...

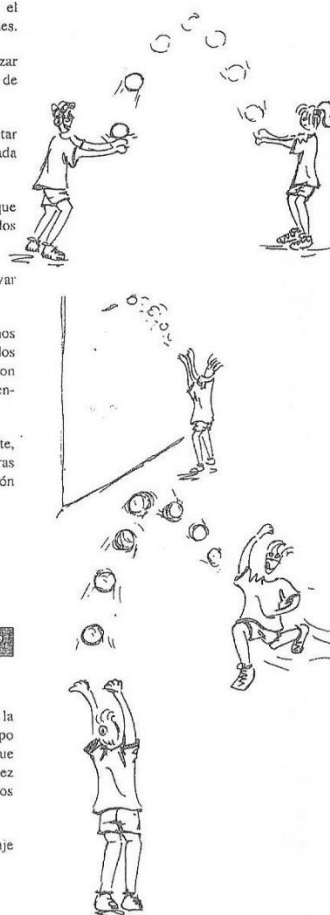
El lanzador bota el balón fuerte y verticalmente a unos dos o tres metros por delante de su posición, da dos o tres pasos, salta e intenta golpearlo en el aire con una mano lanzándolo hacia el compañero, que intentará cogerlo.

Uno de los dos alumnos lanza el balón verticalmente, golpeándolo con las puntas de los dedos; el otro, tras una pequeña carrera, salta e intenta rematar el balón en el aire.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

Se sitúa a la mitad de la clase en medio campo y la otra mitad en el otro. Cuando se indique, cada equipo lanza los balones golpeándolos con las manos (toque de dedos de voleibol) al campo contrario. Una vez detenido el juego, gana el equipo que tiene menos balones en su campo.

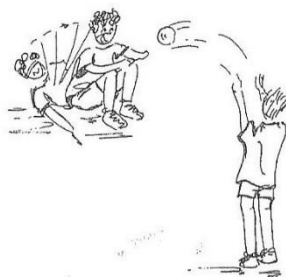
Los alumnos colaborarán en la recogida y almacenaje del material deportivo utilizado en la sesión.



7.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 2

Mejora y desarrollo en los botes, los impactos, los golpeos y las paradas



OBJETIVOS: Mejora y desarrollo de los impactos y los golpeos.

MÉTODO DE TRABAJO: Asignación de tareas y resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: Por parejas, cuyos integrantes se reparten de forma libre por el espacio.

MATERIAL: Una pelota de plástico por pareja.

INICIO Aprox. 5'

Dejar todas las pelotas repartidas por el suelo de la pista y correr libremente por el espacio sin tocarlas.

Repetir la misma tarea anterior y, cuando el profesor lo indique, cada pareja debe situarse de pie al lado de su pelota.

DESARROLLO Aprox. 40'

Uno de los dos integrantes de la pareja eleva el balón hacia su compañero, y éste lo devuelve golpeándolo con la cabeza.

Repetir la tarea anterior, pero el que recibe y golpea el balón con la cabeza lo hace tras una carrera y un salto.

Nuevamente la misma acción, pero ahora uno de los participantes está sentado en el suelo.

El receptor se halla en el suelo, y cuando el compañero le lanza el balón se sienta para rematar y devolver el balón.

Golpear repetidas veces el balón con los músculos de las piernas (cuádriceps), intentando no perder el control.

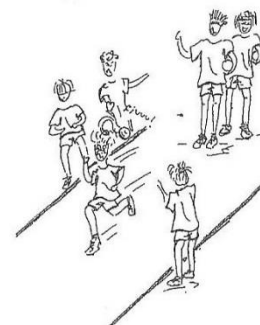
FINAL O SÍNTESIS Aprox. 10'

Dividir la clase en dos equipos y marcar en el suelo con dos rayas un pasillo de dos metros de ancho por diez o quince de largo.

Un equipo cuyos miembros portan cada uno un balón se sitúa en fila en un extremo del pasillo, el otro equipo se sitúa a los lados del pasillo.

El juego consiste en lo siguiente: el primer jugador del equipo que porta los balones lanza la pelota al equipo que está a los lados del pasillo y acto seguido realiza un recorrido de ida y vuelta por dicho pasillo intentando no ser alcanzado con el balón que ha lanzado al equipo contrario. En el caso que sea tocado, queda eliminado.

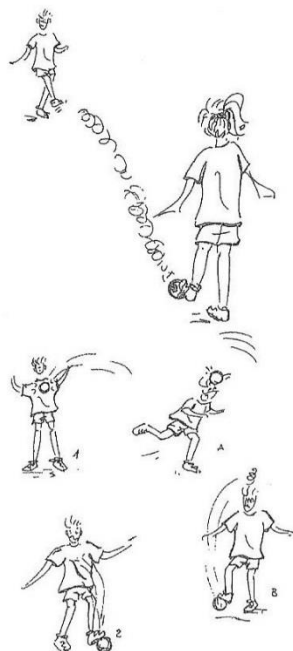
El profesor reúne a toda la clase y explica el concepto de habilidad motriz y los diferentes niveles de las mismas (básicas y específicas). También comenta la importancia de estas últimas en los deportes y la existencia de diferentes niveles en cada individuo.



8.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 2

Mejora y desarrollo en los botes, los impactos, los golpeos y las paradas



OBJETIVOS: Mejora y desarrollo de las paradas.

MÉTODO DE TRABAJO: Asignación de tareas y resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: Por parejas distribuidas libremente por el espacio. En grupos.

MATERIAL: Pelotas de plástico y conos o algún instrumento similar.

INICIO Aprox. 5'

Un alumno tiene que tocar a los demás, que corren por un espacio delimitado. Cuando alguien es tocado se coge con las manos y se va formando una cadena. Todo el que es tocado por alguien de la cadena se une a la misma.

DESARROLLO Aprox. 40'

Por parejas, cuyos miembros se sitúan a una distancia de entre ocho y diez metros, pasar el balón haciéndolo rodar con el pie derecho y detenerlo con el izquierdo, y después volver a pasarlo con el derecho. Posteriormente, pasar con el izquierdo y detener con el derecho.

Lanzar el balón al compañero que lo detendrá con el pecho y lo parará con un pie.

Lanzar el balón al compañero; éste lo recibe con la cabeza y lo detiene en el suelo con el pie.

59

Lanzar el balón al compañero; éste lo detiene con el muslo de la pierna (cuádriceps) y lo para en el suelo con un pie.

Cada pareja se sitúa en un lugar a modo de portería. Uno hace de portero y el otro lanza desde una distancia variable. Empieza uno de los dos realizando cinco lanzamientos e intentando lograr "gol"; el otro, por su parte, intenta parar el mayor número posible de pelotas.



FINAL O SÍNTESIS Aprox. 10'

Realizar el siguiente juego:

Dividir a los alumnos en tres o cuatro grupos. Cada grupo dispone una pelota y un cono o de un instrumento similar.

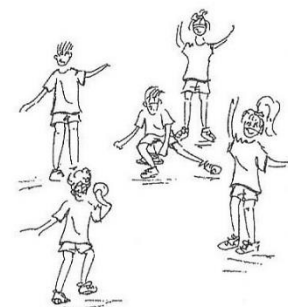
Cada grupo forma un círculo y en el centro del mismo se coloca el cono y un jugador.

La acción consiste en que los jugadores del círculo intenten derribar el cono lanzando la pelota con la mano. El jugador que se encuentra en el centro trata de evitarlo. El jugador que logra derribar el cono reemplaza al situado en el centro.

Los jugadores del círculo pueden pasarse la pelota.

Realizar el mismo juego lanzando la pelota con los pies.

Los alumnos colaborarán en la recogida y almacenaje del material utilizado en la sesión.



9.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 3

Mejora y desarrollo de la eficacia en las manipulaciones y conducciones de móviles y balones



OBJETIVOS: Mejorar y desarrollar la manipulación de móviles.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: Por parejas, distribuidas de forma libre por el espacio. En grupos de cuatro.

MATERIAL: Una pelota de plástico y un aro por pareja.

INICIO Aprox. 5'

El profesor informará a los alumnos, de forma general, sobre los efectos positivos de la actividad física sobre la salud y calidad de vida de las personas. Posteriormente distribuirá a los alumnos por parejas y les entregará un aro y una pelota.

DESARROLLO Aprox. 45'

Serapados por una distancia de ocho o diez metros, uno de los miembros de la pareja aguantará el aro en una determinada posición y el otro lanzará la pelota e intentará colarla por dentro del aro. La posición del aro variará en cada intento. Alternar.

Uno de los dos miembros de la pareja hace rodar el aro y el otro, desde una cierta distancia, intenta pasar la pelota por el interior del aro que rueda.

Hacer rodar el aro. Cada miembro de la pareja se sitúa a un lado del aro y, mientras se desplazan con él se pasan la pelota por su interior.

Repetir la tarea anterior pero los pases se efectuarán dando un bote en el suelo.

Situados uno frente al otro, el que tiene el aro lo pasa rodando a la vez que recoge la pelota que, por el aire, le ha pasado el compañero.

Repetir la tarea anterior, pero en esta ocasión el aro va por el aire y la pelota rodando.

Uno de los dos lanza el aro verticalmente y el otro lanza la pelota intentando hacerla pasar por el interior del mismo mientras que esta en el aire. Seguidamente el que ha lanzado el aro recoge la pelota y viceversa.

Situados uno frente al otro, a una distancia de entre cinco y ocho metros, pasarse, respectivamente, el aro y la pelota a la vez.

Repetir la tarea anterior intentando pasar la pelota por el interior del aro en el momento que ambos móviles están en el aire.

Completar individualmente un recorrido corto haciendo rodar el aro en un brazo, a la vez que se bota la pelota.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

Se juntan dos parejas o se forman grupos de cuatro. Cada grupo sitúa los aros en una zona del espacio separados por quince o veinte metros. Dos de los participantes se van pasando una pelota e intentan colocarla dentro del aro de la pareja contraria, objetivo que éstos tratarán de impedir procurando arrebatársela la pelota para intentar lo mismo en el aro contrario. Cada vez que una pareja logra introducir la pelota en el aro contrario suma dos puntos. Ganará la pareja que más puntos sume al final del juego.



10.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 3

Mejora y desarrollo de la eficacia en las manipulaciones y conducciones de móviles y balones



OBJETIVOS: Mejorar y desarrollar la conducción de balones.

MÉTODO DE TRABAJO: Asignación de tareas y resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Una pelota de plástico por pareja. Conos o pequeños postes.

INICIO Aprox. 5'

Por parejas, situadas a un lado de la pista y uno de los integrantes delante del otro. Cuando el profesor lo indique, la pareja sale corriendo hacia el otro extremo, durante la carrera el de detrás intenta alcanzar al de delante.

Repetir la tarea anterior, efectuando la salida desde diferentes posiciones: los dos sentados de espaldas, tumbados en el suelo, etc.

DESARROLLO Aprox. 45'

Por parejas y de forma alternativa:

- Realizar un recorrido de ida y vuelta conduciendo la pelota con los pies.
- Conducir la pelota por el suelo a la vez que se describen formas geométricas: un cuadrado, un círculo, una espiral, etc.

Desplazarse por el espacio, separados por una distancia de entre cinco y ocho metros, y a la vez pasar la pelota.

- Realizar un recorrido en zig-zag conduciendo la pelota con los pies a lo largo de una serie de conos u obstáculos serapados entre sí por una distancia determinada.

- Conducir la pelota con los pies hasta el compañero que se encuentra esperando, parado. Al llegar a él, dar un paso hacia un lado y salir rápidamente con la pelota por el otro. Alternar.

- Conducir la pelota hasta el lugar donde se encuentra el compañero. Al llegar a él, iniciar el gesto de un "chut" y seguir conduciendo la pelota.

- Conducir la pelota hasta el lugar donde se halla el compañero; al llegar, pasar la pelota por uno de los lados y rebasar su posición por el otro.

- Conducir la pelota hasta el lugar que ocupa el compañero e intentar rebasar su posición pasando la pelota entre sus piernas y recogerla después.

- Hacer rodar la pelota por el suelo, intentar alcanzarla y cogerla con los dos pies a la vez para elevarla por detrás de la espalda.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

El profesor reúne a los alumnos y les hace reflexionar sobre los siguientes aspectos:

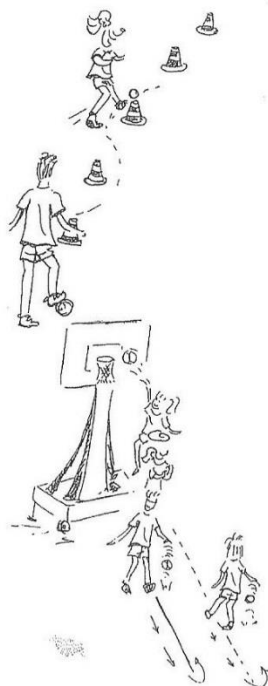
- La importancia de esforzarse para mejorar y alcanzar éxitos mayores.
- Reconocer y valorar la propia habilidad personal, y entender que está en función de las características de cada individuo, sin hacer distinciones del sexo al que pertenecen.



11.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 3

Mejora y desarrollo de la eficacia en las manipulaciones y conducciones de móviles y balones



OBJETIVOS: Mejorar y desarrollar la conducción y el manejo de balones.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas. Asignación de tareas.

ORGANIZACIÓN: En grupos y en circuito.

MATERIAL: Balones de balonmano, fútbol, baloncesto, voleibol y rugby. Conos.

INICIO Aprox. 5'

Dividir a los alumnos en cinco grupos iguales y entregar un balón de fútbol a cada componente del primer grupo, uno de baloncesto a los del segundo, de balonmano a los del tercero, de voleibol a los del cuarto, y de rugby a los del quinto.

Situar a cada grupo en una zona del espacio.

DESARROLLO Aprox. 45'

Cada uno de los grupos realiza las siguientes actividades:

- Grupo 1: Colocados los conos en línea recta y separados por una distancia de cinco metros, conducir el balón con los pies pasando en zig-zag entre los conos.
- Grupo 2: Avanzar botando el balón con una mano y sobre una línea del campo, al llegar a una señal girar

hacia la derecha o izquierda a la vez que se cambia de mano el balón. Al llegar a otra señal, detenerse y realizar un reverso para continuar posteriormente hacia una canasta e intentar encestar.

– Grupo 3: Avanzar corriendo de un extremo al otro del campo y botando el balón sin cometer falta (pasos, dobles, etc.); al aproximarse a la línea de área, sin detenerse, lanzar el balón intentando marcar gol.

– Grupo 4: Golpear el balón de voleibol con "toque de dedos" intentando elevarlo y lanzarlo a una distancia de cinco u ocho metros; inmediatamente, desplazarse hacia el lugar en donde botará el balón para volverlo a golpear con otro "toque de dedos" una vez haya dado el primer bote. Se repite el ejercicio intentado realizarlo el máximo de veces sin interrupciones.

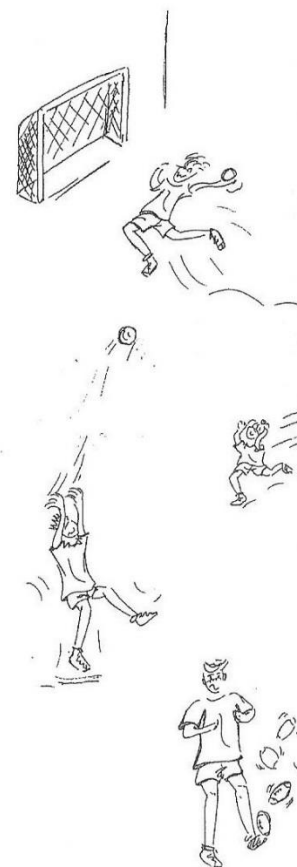
– Grupo 5: A lo largo de un recorrido, conducir el balón de rugby con los pies, intentando no perder el control del mismo.

Cada ocho minutos, los grupos cambian de zona y de balón hasta que todos hayan realizado las cinco actividades.

FINALE O SÍNTESIS Aprox. 5'

El profesor reúne a todos los alumnos y les explica, de forma muy sencilla, los principales sistemas corporales y las principales adaptaciones que se realizan con la práctica de actividades físicas.

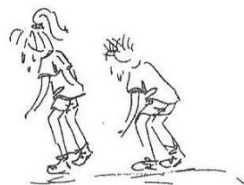
Los alumnos colaborarán en la recogida y almacenaje del material utilizado en la sesión.



12.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 4

Mejora y desarrollo de la eficacia en los desplazamientos, giros y saltos



OBJETIVOS: Desarrollo de la capacidad de resistencia aeróbica.

MÉTODO DE TRABAJO: Asignación de tareas (realización de un fartlek).

ORGANIZACIÓN: En grupo.

MATERIAL: El necesario para señalar o marcar un recorrido.

INICIO Aprox. 10'

El profesor reúne a los alumnos e intenta concienciarles acerca de la necesidad de poseer una buena condición física para poder obtener buenos resultados deportivos, y del beneficio que ésta ejerce sobre la salud.

Seguidamente explicará en qué consiste el método de entrenamiento de la resistencia mediante el "fartlek" e informará a los alumnos del recorrido y las normas de seguridad que deben tener en cuenta.

DESARROLLO Aprox. 35'

Realizar un "fartlek" por una zona delimitada. A ser posible, se realizará en una zona boscosa con terrenos ondulados, si no es posible, se utilizará cualquier recurso disponible, en función de cada centro escolar.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 15'

Realizar los siguientes ejercicios de recuperación y de relajación:

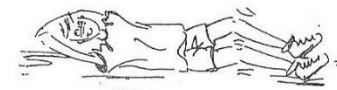
– De pie, con el tronco flexionado, dejar colgar los brazos y sacudirlos a la vez que se respira suavemente.

– Sentados con las piernas flexionadas y las manos atrás, sobre el suelo, sacudir los gemelos.

– Sentados con las manos atrás, sobre el suelo, efectuar ligeras flexiones de rodillas para dar suaves golpes con los gemelos contra el suelo.

– Tendidos en el suelo con una pierna flexionada y las manos en el abdomen, respirar suavemente.

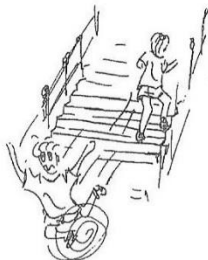
Seguidamente, el profesor reúne a los alumnos y les explica que cada individuo tiene diferentes niveles de condición física; para ello hará referencia a las experiencias obtenidas por cada uno en la prueba realizada con anterioridad.



13.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 4

Mejora y desarrollo de la eficacia en los desplazamientos, giros y saltos



OBJETIVOS: Desarrollo de la velocidad de reacción, segmentaria y de desplazamiento. Mantenimiento de la flexibilidad en general.

MÉTODO DE TRABAJO: Asignación de tareas.

ORGANIZACIÓN: En grupo, por parejas y por oleadas.

MATERIAL: Ninguno.

INICIO Aprox. 5'

Uno o dos alumnos persiguen a los demás; si éstos son tocados, se quedan parados de pie y con las piernas abiertas. Para ser salvados, un compañero que no esté "cogido" tiene que pasarles entre las piernas. Los perseguidores van siendo reemplazados por otros jugadores.

DESARROLLO Aprox. 40'

Por parejas, uno persigue al otro; si es atrapado, se intercambian las funciones.

Por oleadas. Recorrer una distancia de unos 40-60 metros. Los corredores, inicialmente parados, realizan una aceleración progresiva hasta alcanzar la máxima velocidad. Se concederá un descanso entre las series.

Por parejas, cogidos de una mano y alternativamente, hacer girar muy deprisa al compañero.

Subir y bajar una serie de escalones lo más rápidamente posible.

Inicialmente parados, los alumnos ejecutarán los movimientos de salida de una carrera y recorrerán una distancia corta.

Situados todos los alumnos por parejas y en dos filas, cada uno delante de su compañero, realizar tareas como las siguientes:

- Cuando lo indique el profesor, cada pareja corre hacia adelante y en línea recta hasta un lugar determinado. El de detrás intenta tocar al de delante, y éste trata de impedirlo.

- Se repite la tarea anterior, pero ahora la salida se realiza con los integrantes de la pareja sentados en el suelo abrazando las rodillas.

- Igual que la anterior pero tocándose espalda con espalda.

- Realizar tareas como las anteriores, pero variando las posiciones de salida y el tipo de señal para la misma.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 10'

Espalda con espalda, con los brazos estirados hacia arriba y las manos cogidas, realizar "la campana".

Por parejas, uno de los integrantes realiza una flexión del tronco hacia adelante y el otro empuja suavemente en la espalda de éste.

Uno de los alumnos, sentado en el suelo con las piernas abiertas y estiradas, realiza una flexión del tronco hacia abajo y adelante. Su compañero le presiona suavemente en la espalda.

Por parejas, inclinados hacia adelante, con los brazos estirados y cogidos de las manos, y con las piernas abiertas y estiradas, hacer rodar el tronco a derecha e izquierda.

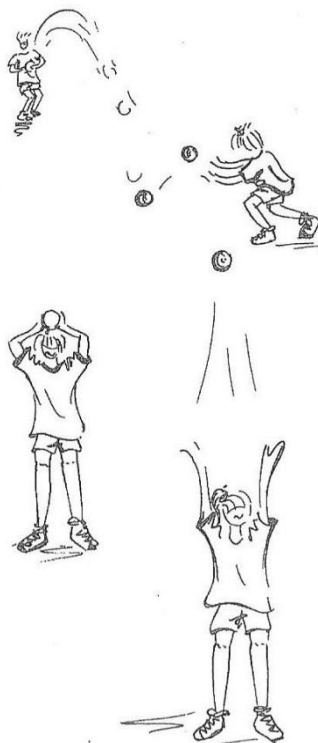
69



14.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 4

Mejora y desarrollo de la eficacia en los desplazamientos, giros y saltos



OBJETIVOS: Desarrollo de la fuerza general.

MÉTODO DE TRABAJO: Asignación de tareas.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Un balón medicinal de unos dos o tres kilos por pareja.

INICIO Aprox. 5'

Por parejas, separados por una distancia de dos a cuatro metros, los alumnos corren suavemente por el espacio a la vez que se van pasando el balón medicinal.

Realizar varios ejercicios de calentamiento general.

DESARROLLO Aprox. 45'

Por parejas, cuyos miembros estarán situados a una distancia de unos diez o quince metros, uno pasa el balón medicinal y el otro lo recoge una vez que ha botado y ha perdido fuerza. Realizar pases de las siguientes formas:

- Con las dos manos desde detrás de la cabeza.
- Con las dos manos desde el pecho.
- Con las dos manos, con las piernas flexionadas, realizar una extensión total de todo el cuerpo a la vez que se impulsa el balón lo más alto y lejos posible.

- Situados de espaldas al compañero, con las dos manos por encima de la cabeza.

Con las dos manos, y desde la altura de la cabeza, efectuar una extensión brusca de los brazos hacia arriba y lanzar el balón lo más alto posible.

- Repetir la tarea anterior pero ahora con las piernas flexionadas y realizando una extensión total del cuerpo.

- Pasar el balón con una sola mano, lo más lejos posible.

- De espaldas al compañero, pasar el balón entre las piernas y enviárselo rodando.

- Repetir la actividad anterior pero procurando que el balón no ruede, sino que se desplace por el aire.

- Pasar el balón intentando superar una altura en el vuelo (valla, pared, etc.).

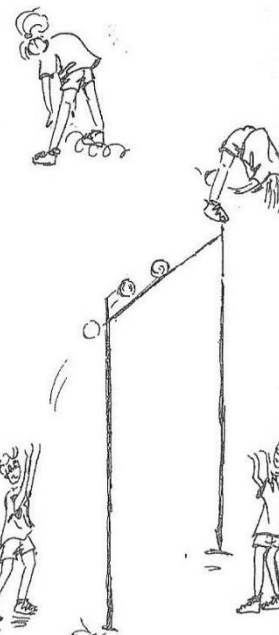
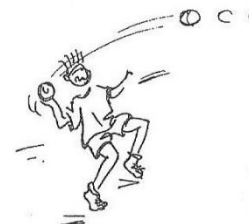
- De espaldas al compañero y cogiendo el balón con las dos manos a la altura del abdomen, sin mover los pies del sitio, realizar una torsión del tronco hacia atrás y al mismo tiempo pasar el balón.

- Pasar el balón impulsándolo con uno u otro pie.

Uno de los dos alumnos conduce el balón con los pies, y el otro trata de quitárselo. Si lo logra, se intercambian los papeles.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

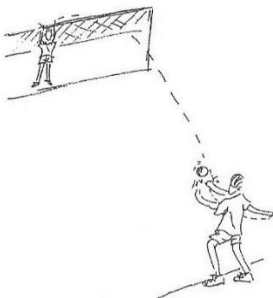
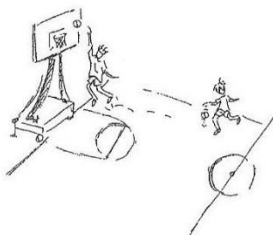
Dividir a los alumnos en dos grupos y situarlos a dos lados del campo. Cuando se indique, hay que lanzar los balones hacia el campo contrario intentando que no haya ninguno en el propio. El profesor detiene la actividad y cuenta los balones. Gana el equipo que tiene menos balones en su campo. Repetir el ejercicio varias veces.



15.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 4

Mejora y desarrollo de la eficacia en los desplazamientos, giros y saltos



OBJETIVOS: Mejorar la capacidad de combinación motora.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas. Asignación de tareas.

ORGANIZACIÓN: En grupos, en parejas.

MATERIAL: Balones de baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol y rugby. Conos o algún elemento apto para señalar.

INICIO Aprox. 5'

Se distribuye a los alumnos en cinco grupos iguales y se sitúa a cada uno de ellos en una zona determinada del espacio.

Cada grupo tiene que realizar una tarea diferente y, una vez completada, cambiará de lugar, variando de esta forma la actividad. Se procederá así hasta que todos los grupos hayan intervenido en todas las zonas.

DESARROLLO Aprox. 45'

Zona 1: Los alumnos se sitúan en la mitad de un campo de baloncesto. Desde uno de los extremos los alumnos avanzarán, botando una pelota de baloncesto, hasta llegar debajo del tablero, momento en el cual intentarán encestar. El ejercicio se repetirá cambiando cada vez el lado de salida y la mano que bota el balón.

Zona 2: Los integrantes de la pareja se sitúan uno a cada lado de un campo de voleibol. Desde detrás de la línea de fondo, uno de los dos realiza saques desde abajo y adelante, el otro intenta recepcionar de "antebrazos". Alternar.

Zona 3: Por parejas, con un balón de rugby. Uno de los dos avanza con el balón protegido hacia su compañero. Al llegar, éste intenta placarle de forma reglamentaria, acción que el que lleva el balón intenta evitar y defender. Alternar.

Zona 4: Avanzar hacia la portería realizando un eslabon entre los conos mientras se conduce un balón de fútbol con los pies; finalmente, chutar el balón hacia la portería, que estará defendida por un compañero.

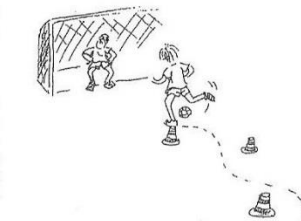
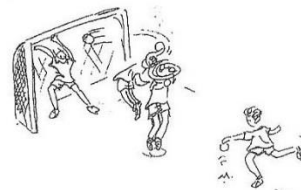
Zona 5: Avanzar corriendo y botando un balón de balonmano hacia un cono situado en la línea de nueve metros de un campo de ese deporte; al llegar al cono, realizar un reverso o un giro completo para rebasar esa posición y lanzar a portería, la cual estará defendida por un compañero. Alternar el lado de giro (derecha e izquierda) en cada repetición.

Cada ocho minutos, cambiar a los grupos de zona.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

El profesor reúne a los alumnos y les indica cuáles son los gestos técnicos comunes en cada deporte (pases, botes, lanzamientos, recepciones, conducciones, etc.). también les explica que estos gestos técnicos constituyen las habilidades específicas, y enumera las más importantes en los deportes de fútbol, balonmano, voleibol, baloncesto y rugby.

Los alumnos colaborarán en la recogida del material deportivo utilizado en la sesión.



16.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 5

Resolución de problemas surgidos en situaciones de juego de dos contra dos o más, en los que se prohíbe la comunicación verbal



OBJETIVOS: Desarrollar un código gestual de comunicación entre los jugadores.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En grupos de cuatro y, dentro de éstos, por parejas.

MATERIAL: Un balón de cualquier deporte para cada grupo de cuatro.

INICIO

Aprox. 5'

Pedir a los alumnos que se agrupen en equipos cuatro y que dentro de cada grupo que formen parejas. Cada pareja jugará contra la otra del mismo grupo.

DESARROLLO

Aprox. 45'

Lanzar la pelota al aire, la pareja que la recoge trata de mantenerla en su poder pasándosela con las manos. La otra pareja intentará quitársela.

Se deben respetar las siguientes normas:

- Las parejas no pueden hablar.
- El balón sólo puede ser jugado con las manos.
- No se pueden cometer infracciones ("pasos" y "dobles") con el balón.

• No se puede retener el balón más de cinco segundos.

• No se puede tocar al jugador que lleva el balón.

• Únicamente se puede coger el balón al rival por delante, sin tocarle el cuerpo.

Repetir la misma actividad anterior pero con las siguientes modificaciones:

– Iniciar el juego desde el centro del campo.

– Cada pareja intentará llegar al lateral del campo para depositar el balón en la línea de lateral. Si lo logra, consigue sumar un punto. Al final, gana la pareja que más puntos haya obtenido.

Repetir la actividad anterior, pero ahora conduciendo el balón con los pies (como en fútbol).

Repetir de nuevo la actividad anterior pero golpeando el balón con los brazos ("toque de dedos y antebrazos" de voleibol).

FINAL O SÍNTESIS

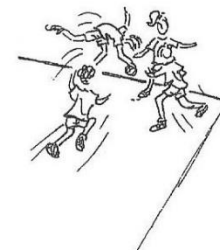
Aprox. 5'

El profesor reúne a todos los alumnos y les explica las siguientes reglas de los diferentes deportes:

- Pasos.
- Dobles.
- Pies.
- Faltas personales en baloncesto.

Los alumnos colaboran en la recogida del material utilizado en la sesión.

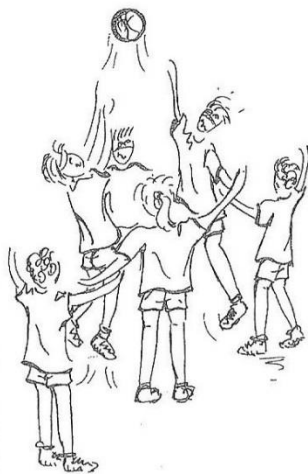
75



17.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 5

Resolución de problemas surgidos en situaciones de juego de dos contra dos, o más, en las que se prohíbe la comunicación verbal



OBJETIVOS: Resolver problemas surgidos en situaciones de formas jugadas de cooperación-oposición.

Establecer un código de comunicación gestual.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En grupos de seis y, dentro de éstos, por tríos.

MATERIAL: Un balón de balonmano para cada grupo de seis.

INICIO

Aprox. 5'

Pedir a los alumnos que se agrupen en equipos de seis y que dentro de cada grupo, formen tríos. Cada trío jugará contra el otro del mismo grupo.

DESARROLLO

Aprox. 45'

Cada grupo de seis tiene que realizar la siguiente actividad o forma jugada:

Un jugador lanza el balón al aire de forma neutral; comienza el juego el trío que logra hacerse con el balón.

Cada equipo intenta pasarse el balón y mantenerlo el mayor tiempo posible; cada vez que realiza un pase suma un punto. El otro trío trata de impedirlo y de arrebatárselo el balón para proceder de igual forma.

La actividad se desarrolla con las siguientes normas:

• Los jugadores no puede hablar, sólo se pueden comunicar por gestos.

• Únicamente se puede arrebatarse el balón al rival por delante, pero sin tocarle.

• No se puede correr con el balón en las manos. Cuando un jugador recibe el balón ha de permanecer inmóvil.

• No se podrá retener el balón en las manos más de cinco segundos.

• Si se utiliza una zona delimitada, rebasar los límites de la misma constituirá una falta.

Cada vez que un equipo (trío) comete una falta pierde el balón y lo recupera el otro equipo.

Gana el equipo (trío) que más puntos haya sumado al final de un tiempo, o el que primero llega a un número determinado de puntos.

Se puede introducir la siguiente variante:

Se consigue un punto cuando, después de lograr un mínimo de cinco pases seguidos, se consigue introducir o colocar el balón en un lugar determinado.

Repetir la actividad enfrentando a tríos diferentes.

FINAL O SÍNTESIS

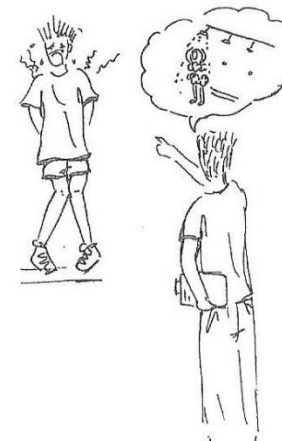
Aprox. 5'

El profesor reúne a los alumnos comenta los siguientes aspectos:

— La importancia de la colaboración, cooperación y comunicación entre el equipo para conseguir buenos y mejores resultados, la renuncia al individualismo y la aceptación de los demás compañeros.

— Igualmente, hace referencia a la importancia de ducharse después de la actividad física y de adquirir unos mínimos hábitos higiénicos.

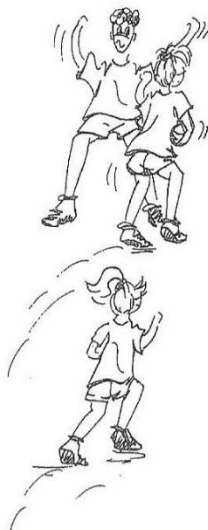
77



18.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 5

Resolución de problemas surgidos de situaciones de juego de dos contra dos, o más, en los que se prohíbe la comunicación verbal



OBJETIVOS: Resolver problemas surgidos en situaciones de formas jugadas de cooperación-oposición. Establecer un código de comunicación gestual.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En dos grupos.

MATERIAL: Un balón de balonmano, de basket, de voleibol, de fútbol y de rugby.

INICIO Aprox. 5'

La clase se reparte en dos grupos a los que se les explica el juego de "los diez pases".

DESARROLLO Aprox. 45'

Se distribuye a los dos equipos en un campo delimitado (una pista de baloncesto, balonmano, voleibol o un campo de fútbol).

El profesor lanza el balón al aire desde el centro del campo. Inicia el juego el equipo del jugador que haya conseguido apoderarse del balón. A partir de ese momento, el profesor va contando el número de pases que realiza el equipo que está en posesión del balón. Mientras tanto, el equipo contrario intenta interceptar los pases. Cuando un equipo consigue realizar los diez pases seguidos sin que el balón haya tocado el suelo ni haya sido interceptado por el otro equipo, suma un punto. Gana el equipo que antes llegue a un número determinado de puntos.

En el desarrollo del juego se tendrán en cuenta las siguientes normas o reglas:

- No se permite el contacto físico entre los jugadores.
- No se puede coger el balón de las manos de otro jugador; sólo se puede interceptar en el vuelo.
- No está permitido retornar el balón al mismo compañero que lo ha pasado.
- Dejar caer el balón al suelo.
- Dar más de tres pasos con el balón.
- No pasar de forma reiterada a ciertos compañeros/as (niñas, menos hábiles, etc.).
- El lanzador y el receptor no pueden hablar.

En caso de falta, se pierde el balón y los pases ya logrados, y es el equipo contrario el que continúa el juego.

Realizar este juego en las siguientes situaciones:

- En un campo de balonmano, con balón de balonmano.
- En un campo de baloncesto, con un balón de baloncesto.
- En un campo de voleibol, con un balón de voleibol, pasándolo con "toque de dedos" o "mano baja".
- En un campo de fútbol, con un balón de fútbol, pasándolo con los pies.
- En un campo de fútbol o rugby, con un balón de rugby, pasándolo con las manos o con los pies y siempre hacia atrás.

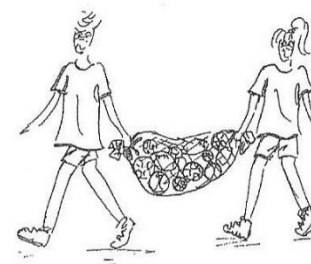
Se pueden introducir las siguientes variantes:

- Finalizar los diez pases en gol u otra acción similar.
- Limitar o aumentar el número de pases.

Realizar una acción entre cada pase (un bote, llegar a un lugar, etc.).

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

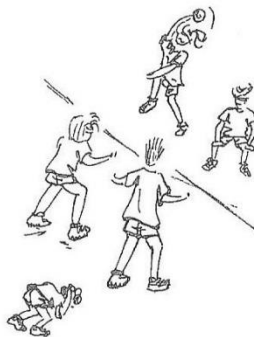
Los alumnos colaborarán recogiendo el material.



19.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 6

Resolución de problemas surgidos
en situaciones de juegos deportivos
de cooperación y oposición



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos en situaciones de juegos reglamentados próximos al balonmano ("balontiro").

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En dos grupos o equipos.

MATERIAL: Un balón de balonmano.

INICIO Aprox. 5'

Se delimita un terreno rectangular de aproximadamente 25 x 10 m. dividido por la mitad de modo que forme dos campos, uno para cada equipo.

Cada equipo se sitúa en una de las dos zonas. Se puede situar un jugador en la zona llamada "cementerio". Esta zona puede ser, para cada equipo, todo el contorno exterior de la zona del equipo contrario.

DESARROLLO Aprox. 40'

El profesor, desde el centro de los dos campos, lanza el balón al aire. El equipo que se hace con el mismo inicia el juego.

El equipo que ha conseguido el balón lanza éste contra el equipo contrario procurando tocar a uno de los jugadores. Si logra tocar a alguno, éste se considera "muerto". Se lleva el balón y se sitúa en su "cementerio" (alrededor del campo del equipo contrario). El juego continúa cuando éste lanza el balón sobre el equipo contrario para intentar tocar a un jugador. Se

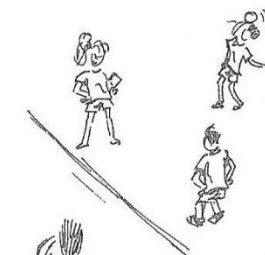
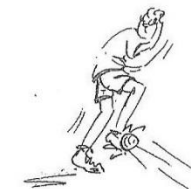
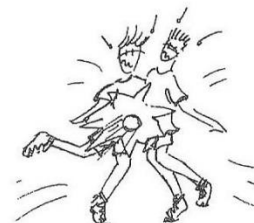
continúa así hasta que un equipo logra eliminar a todo el equipo contrario.

En el transcurso del juego se deben observar las siguientes normas o reglas:

- Un jugador está eliminado si es tocado antes de que el balón toque previamente el suelo.
- En caso de tocar a dos jugadores a la vez, queda eliminado el último que ha sido tocado.
- Si la zona de contacto del balón ha sido la zapatilla, el jugador no queda eliminado.
- Si el balón impacta en algún miembro del equipo lanzador no se considerará "muerto".
- Si un participante pisa o invade el campo contrario quedará eliminado.
- La pelota puede ser recogida en el campo o "cementerio" contrario siempre que no se pise éste para cogerla.
- Un jugador no estará "muerto" si previamente el balón ha botado en el suelo.
- Cuando un jugador que está "muerto" logra tocar a un adversario desde la zona de "cementerio" puede integrarse a su terreno de juego.
- Si un jugador coge el balón al vuelo y no se le cae, no se considera "muerto".

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 10'

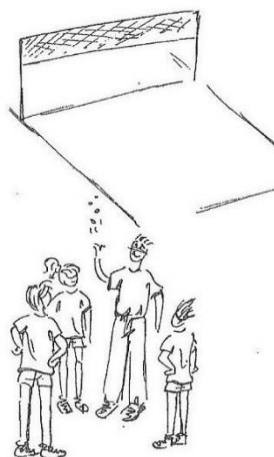
El profesor reunirá a todos los alumnos y les explicará muy sucintamente el juego del balonmano y sus principales reglas (número de jugadores, situación y acciones de éstos en el campo, faltas más comunes e importantes, etc.).



20.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 6

Resolución de problemas surgidos en situaciones de juegos deportivos de cooperación y oposición



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos en situaciones de juegos reglamentados próximos al voleibol.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En dos grupos.

MATERIAL: Un balón de voleibol.

INICIO

Aprox. 5'

Delimitar un campo (a ser posible de voleibol) y colocar una red o goma elástica a una altura de 1'80-2'00 metros en el centro del campo, de tal forma que divida la zona en dos. A cada lado de la red se sitúa un equipo.

DESARROLLO

Aprox. 40'

Una vez sorteado el equipo que inicia el juego, un jugador de este lo pone en movimiento sacando desde la zona posterior del campo. El juego consiste en pasar el balón por encima de la red al campo contrario, en un ir y venir continuo del mismo hasta que se comete una falta. El equipo que comete la falta pierde el balón y éste pasa al equipo contrario que efectúa el saque.

En el transcurso del juego se deben observar las siguientes normas o reglas:

• El saque lo realiza cada vez un jugador por turno.

• Se puede efectuar un bote previo al saque.

• El saque puede efectuarse desde dentro del campo, pero a más de tres metros de la red.

• Cada jugador sólo puede tocar una vez el balón en cada jugada.

• Cada equipo sólo puede tocar tres veces el balón.

• Se permite que el balón bote una sola vez entre cada toque.

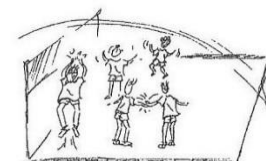
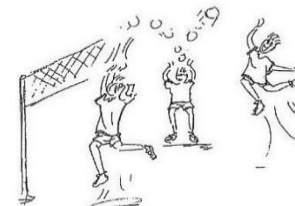
• Los jugadores pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, pero únicamente desde la cintura a la cabeza.

• Cada vez que un equipo lanza el balón fuera de los límites del campo el equipo contrario consigue un punto.

• Siempre saca el balón el equipo que ha ganado la jugada.

• Se penaliza con falta tocar la red, pasar de campo, pasar el balón por debajo de la red, y retener el balón.

• Gana el equipo que consigue sumar quince puntos.



FINAL O SÍNTESIS

Aprox. 10'

Al final de la sesión, el profesor reunirá a todos los alumnos y les explicará de forma muy sucintamente el juego del voleibol y sus principales reglas (número de jugadores, situación y acciones de éstos en el campo, faltas más comunes e importantes, formas de puntuar, rotaciones, etc.).

21.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 6

Resolución de problemas surgidos en situaciones de juegos deportivos de cooperación y oposición



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos en situaciones de juegos reglamentados próximos al fútbol.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En dos grupos.

MATERIAL: Un balón de fútbol. Un terreno rectangular dividido por una red, pared, valla, o similar, de una altura de 1'00-1'50 m.

INICIO Aprox. 5'

Se distribuye a los alumnos en dos equipos iguales. Se sortea el saque y el campo.

DESARROLLO Aprox. 45'

Situados cada equipo a un lado de la red, el juego consiste, como en voleibol, en que el equipo pase el balón al campo contrario, por encima de la red. La diferencia estriba en que el balón puede ser tocado con cualquier parte del cuerpo, excepto con las manos.

El juego se rige por las siguientes normas o reglas:

- Cada equipo sólo puede dar tres toques al balón antes de devolverlo al campo contrario.
- Se permite que el balón de un bote en el suelo entre cada uno de los tres toques y antes de que sea tocado por un jugador.
- Un jugador no puede golpear dos veces consecutivas el balón.

• El saque es efectuado desde la línea de fondo del campo por el equipo que ha ganado la jugada.

• Cada vez que un equipo gana una jugada se anota un tanto si estaba en posesión del saque; pero si éste estaba en poder del equipo contrario, únicamente recupera el saque.

Otra norma que ha de ser observada indica que es falta cuando el balón:

- Bota fuera del campo.
- No supera la red en el saque.
- Es tocado con los brazos o manos.
- Es tocado más de tres veces por un equipo.
- Es tocado dos veces seguidas por el mismo jugador.
- Da más de un bote entre dos jugadores.

Gana el partido el equipo que consiga primero veintin puntos.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

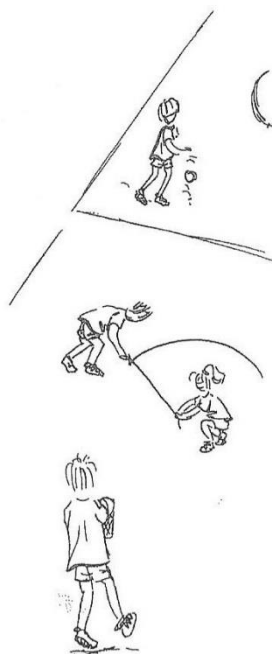
Al final de la sesión, el profesor reunirá a todos los alumnos y les explicará muy sucintamente el juego del fútbol y las principales reglas del mismo (número de jugadores, situación y acciones de éstos en el campo, faltas más comunes e importantes, etc.).



22.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 6

Resolución de problemas surgidos en situaciones de juegos deportivos de cooperación y oposición



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos en situaciones de juegos reglamentados próximos al baloncesto.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En equipos de entre seis y ocho jugadores.

MATERIAL: Dos balones de baloncesto.

INICIO Aprox. 5'

Se distribuye a los alumnos en cuatro grupos iguales.

Se delimitan en el espacio dos zonas cuadradas de unos veinte metros de lado. En el centro de ellas se coloca una canasta o caja rodeada por un círculo de unos tres metros de diámetro.

En cada uno de estos dos campos se sitúan dos equipos, que juegan uno contra otro.

DESARROLLO Aprox. 45'

Una vez sorteada la posesión inicial del balón, el equipo correspondiente lo pone en juego y trata de encestarlo dentro del cajón, canasta o recipiente que se haya colocado en el centro. El otro equipo tratará de impedirlo y de apoderarse del balón para proceder de idéntica forma.

Cuando un equipo consigue encestar el balón se anota dos puntos. Se continúa así hasta el final del tiempo. Gana el equipo que más puntos haya conseguido al final del periodo establecido.

En el desarrollo del juego se tendrán presentes las siguientes normas:

- El balón sólo puede ser jugado con las manos.
- No se puede correr con el balón cogido en las manos.
- No se pueden dar más de tres pasos sin botar o pasar el balón.
- No se puede tocar al jugador que lleva el balón.
- Si un equipo lanza el balón fuera del campo lo pone en juego el equipo contrario.
- No se puede botar el balón con las dos manos.

Cualquiera de estas faltas será penalizada con un lanzamiento a la cesta del equipo contrario, desde el círculo de tres metros.



FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

Al final de la sesión, el profesor reunirá a todos los alumnos y les explicará muy sucintamente el juego del "minibásquet" o baloncesto y las principales reglas del mismo (número de jugadores, situación y acciones de éstos en el campo, faltas más comunes e importantes, etc.).



23.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 6

Resolución de problemas surgidos en situaciones de juegos deportivos de cooperación y oposición



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos en situaciones de juegos reglamentados próximos al rugby.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En grupos de nueve.

MATERIAL: Un balón de rugby para cada dos equipos de nueve alumnos.

INICIO Aprox. 10'

El profesor explicará a los alumnos los aspectos más generales y sencillos del juego del rugby así como las formaciones más importantes ("melée" y "touche").

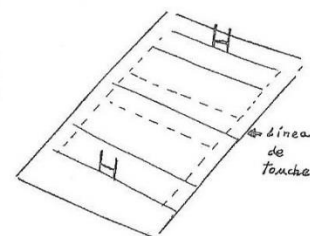
DESARROLLO Aprox. 45'

Una vez realizados y emparejados los diferentes equipos, se procederá a que los alumnos ensayen diferentes "melées". Una vez que conozcan la técnica base de dicha formación, se organizará el siguiente juego:

Los dos equipos forman una "melée" en el centro del campo, y un jugador de un equipo introduce el balón en el interior de la misma. A partir de ese momento, los dos equipos intentarán hacerse con el balón y llegar a la línea de fondo del equipo contrario. Si lo consiguen, obtienen cuatro puntos. Se reinicia el juego desde el centro del campo pero ahora introduce el balón el equipo que ha perdido la jugada.

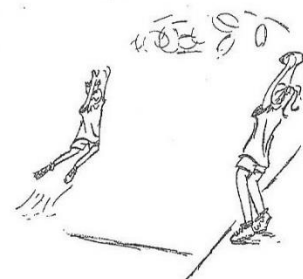
En el transcurso del juego el balón siempre tiene que ser pasado hacia atrás. Cualquier falta será castigada con la entrega del balón al equipo contrario, el cual lo pondrá en juego a partir de una nueva "melée".

La segunda parte de la sesión se puede dedicar a realizar el mismo juego pero iniciándolo desde una formación de saque de lateral o "touche" en el centro de la línea de lateral del campo.



FINAL O SINTESIS Aprox. 5'

El profesor reúne a los alumnos y les explica, de manera muy general, la forma de juego del rugby y los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios más elementales e importantes.



24.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 6

Resolución de problemas surgidos en situaciones de juegos deportivos de cooperación y oposición



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos de situaciones de juegos reglamentados próximos al baloncesto.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En equipos de cinco jugadores.

MATERIAL: Un balón de "minibásquet" para cada dos equipos.

INICIO Aprox. 5'

Se distribuyen los equipos, de dos en dos y con un balón, en medio campo de "minibásquet".

DESARROLLO Aprox. 45'

Los dos equipos juegan sobre la misma canasta utilizando la misma mitad del campo.

El juego se regirá, junto con otras normas que pueden ser establecidas por el profesor, en las siguientes:

- El equipo que posee balón intenta mantenerlo y evitar que se lo quiten, procura avanzar con él hacia canasta y, finalmente, trata de introducirlo en la misma.
- El equipo que no posee el balón intentará impedir que le marquen canasta, impedir que el equipo contrario avance e intentar recuperar el balón.

• El balón sólo puede ser jugado con las manos. Las siguientes acciones serán sancionadas con falta:

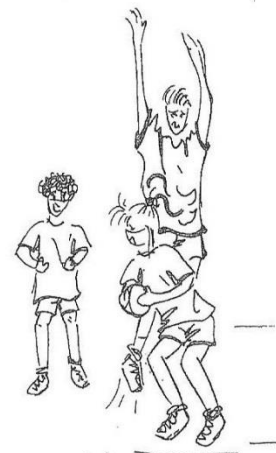
- Tocar el balón con los pies.
- Dar más de tres pasos con el balón.
- Tocar o empujar al jugador poseedor del balón.
- Cometer "dobles" con el balón.

• Cada vez que un equipo logra encestar suma dos puntos.

• Después de cada enceste se inicia el juego desde el centro del campo (mitad del campo total de "minibásquet").

• Las faltas se sacan desde la línea lateral del campo.

• No se puede permanecer más de tres segundos debajo del aro o canasta.



FINAL O. SÍNTESIS Aprox. 5'

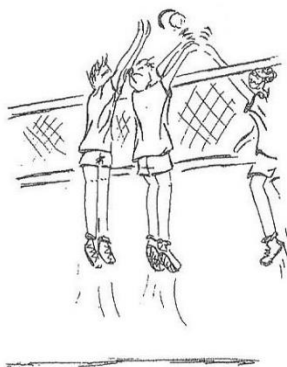
El profesor reúne a los alumnos y les explica los aspectos fundamentales e importantes tanto técnicos como de reglamento, del "minibásquet" y del baloncesto.



25 y 26.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 7

Situaciones de juego real con aplicación de reglas básicas o modificadas



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos en situaciones de juego del voleibol, practicado con alguna modificación.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: Por equipos de seis jugadores.

MATERIAL: Balones de voleibol.

INICIO Aprox. 5'

El profesor explica cómo se juega a voleibol, las principales reglas, acciones, tácticas, etc.

Se organizan los equipos para realizar un partido de voleibol, aunque con algunas reglas adaptadas o modificadas. Para ello, el profesor determinará las más adecuadas a sus alumnos.

DESARROLLO Aprox. 45'

Una vez situados los equipos en sus lugares correspondientes y cada jugador en su zona, se inicia el juego, con las siguientes normas o reglas:

· Cada equipo puede tocar el balón, golpeándolo con las manos o los brazos, sin sujetarlo, tres veces seguidas como máxima antes de propulsarlo hacia el terreno contrario.

· En cada jugada se permite a cada equipo que el balón bote una vez en el suelo.

· Antes de pasar el balón al campo contrario lo han tenido que tocar por lo menos dos jugadores.

· Cada jugador puede tocar el balón una sola vez, ya sea para pasarlo a cualquier compañero o lanzarlo al campo contrario. Constituye falta tocar el balón dos veces seguidas.

· El equipo sólo puntúa si ha ganado la jugada y tenía el saque en su poder; de lo contrario únicamente se procede a un cambio de saque.

· Es falta rebasar la línea divisoria, tocar la red, invadir el campo contrario, pisar la línea del campo durante el saque, retener el balón entre las manos o brazos, tocar el balón cuando está en el campo contrario, no efectuar la rotación.

Gana un juego el equipo que primero consigue quince puntos, siempre que exista una diferencia de dos con el equipo contrario; de no ser así, se continuará hasta que exista esa diferencia.

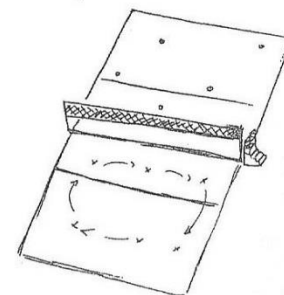
Gana el partido el equipo que consigue ganar tres juegos.



FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

Al final de las sesiones, el profesor insiste en los aspectos reglamentarios que hayan podido quedar confusos y en las acciones y gestos técnicos básicos y generales del voleibol.

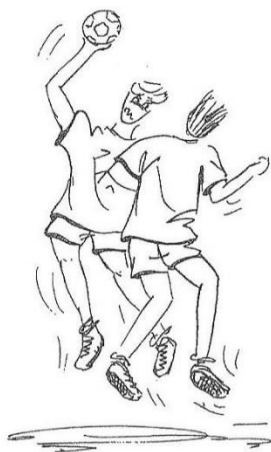
Nota: En la sesión 28 se puede realizar un partido sin modificación de las reglas.



27.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 7

Situaciones de juego real con aplicación de reglas básicas o modificadas



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos en situaciones de juego del balonmano practicado con alguna modificación.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En equipos de siete jugadores.

MATERIAL: Un balón de balonmano por cada dos equipos.

INICIO

Aprox. 5'

El profesor explica las principales funciones de cada uno de los jugadores de un equipo de balonmano. Después distribuye a los alumnos en dos equipos iguales y se sortean balón y el campo.

DESARROLLO

Aprox. 45'

Jugar un partido de balonmano adaptando o consintiendo ciertos aspectos reglamentarios de tal forma que la dinámica del juego sea interrumpida lo menos posible.

El profesor aplicará el reglamento, del que previamente habrá informado a los alumnos, y cuidará en todo momento de aspectos tales como:

- Deportividad.
- Compañerismo.

95

- Que jueguen y participen todos los alumnos y alumnas.
- Respeto por los compañeros y el contrario.
- Autocontrol en las expresiones así como en el comportamiento de los jugadores.
- Aceptación de las normas y acatamiento de las decisiones del profesor-árbitro.
- Vocabulario utilizado por los alumnos.
- Etc.



FINAL O SÍNTESIS

Aprox. 5'

El profesor reunirá a los alumnos y realizará una reflexión conjunta de los aspectos más importantes del juego y de las incidencias ocurridas durante el mismo.

28.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 7

Situaciones de juego real con aplicación de reglas básicas o modificadas



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos en situaciones de juego del "minibasket".

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En equipos de cinco jugadores.

MATERIAL: Un balón de "minibasket" para cada dos equipos.

INICIO Aprox. 5'

El profesor reúne a los alumnos y les explica las principales reglas y acciones de juego del "minibasket". Posteriormente divide a los alumnos en grupos de cinco, y les asigna un campo de juego a cada uno.

DESARROLLO Aprox. 45'

Jugar un partido de "minibasket" adaptando o consintiendo ciertos aspectos reglamentarios de tal forma que la dinámica del juego sea interrumpida lo menos posible.

El profesor aplicará el reglamento, del que previamente habrá informado a los alumnos, y cuidará en todo momento de aspectos tales como:

- Deportividad.
- Compañerismo.

• Que jueguen y participen todos los alumnos y alumnas.

• Respeto por los compañeros y el contrario.

• Autocontrol en las expresiones así como en el comportamiento de los jugadores.

• Aceptación de las normas y acatamiento de las decisiones del profesor-árbitro.

• Etc.

FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

El profesor reunirá a los alumnos y realizará una reflexión conjunta de los aspectos más importantes del juego y de las incidencias ocurridas durante el mismo.

97



29.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 7

Situaciones de juego real con aplicación de reglas básicas o modificadas



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos en situaciones de juego del fútbol, practicado con alguna modificación.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En dos grupos.

MATERIAL: Un balón de fútbol.

INICIO Aprox. 5'

Se distribuye a todos los alumnos en dos equipos. Cada uno de estos dos equipos defiende una mitad del campo de fútbol.

DESARROLLO Aprox. 45'

El profesor explica a los alumnos las principales reglas del fútbol y les informa que van a jugar un partido, aunque con algunas reglas modificadas o adaptadas.

Una vez sorteados los campos y el equipo que inicia el juego, se disputará un partido de fútbol entre ambos equipos en el que algunas reglas han sido modificadas.

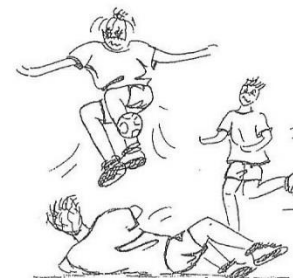
Estas modificaciones las ha de determinar el profesor, pero de forma orientativa pueden consistir en las siguientes:

• Terreno de juego y porterías algo menores que las que las que establece el reglamento.

• Suspensión del fuera de juego.

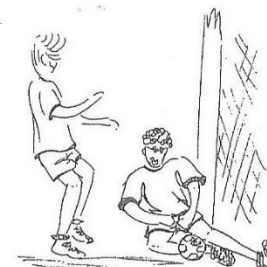
• Etc.

El profesor observará de forma especial los siguientes comportamientos: Aceptación de las reglas y las adversidades del juego, respeto hacia los compañeros, vocabulario utilizado, no discriminación hacia las alumnas, etc.



FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

El profesor reúne a todos los alumnos y complementa las explicaciones ofrecidas anteriormente sobre este deporte, en especial las relativas a los aspectos técnicos y tácticos elementales así como a los aspectos más importantes del reglamento.



30.

SITUACIÓN DIDÁCTICA 7

Situaciones de juego real con aplicación de reglas básicas o modificadas



OBJETIVOS: Resolución de problemas surgidos en situaciones de juego del rugby, practicado con alguna modificación.

MÉTODO DE TRABAJO: Resolución de problemas.

ORGANIZACIÓN: En dos equipos.

MATERIAL: Un balón de rugby.

INICIO

Aprox. 5'

El profesor explica las principales funciones de cada uno de los jugadores de un equipo de rugby y después distribuye a los alumnos en dos equipos iguales y sortea la posesión inicial del balón y el campo.

DESARROLLO

Aprox. 45'

Jugar un partido de rugby adaptando o consintiendo ciertos aspectos reglamentarios de tal forma que la dinámica del juego sea interrumpida lo menos posible.

El profesor aplicará el reglamento, del que previamente habrá informado a los alumnos, y cuidará en todo momento de aspectos tales como:

- Deportividad.
- Compañerismo.
- Que jueguen y participen todos los alumnos y alumnas.
- Respeto por los compañeros y los contrarios.
- Autocontrol en las expresiones y en los comportamientos de los jugadores.
- Aceptación de las normas y acatamiento de las decisiones del profesor-árbitro.
- Etc.

FINAL O SÍNTESIS

Aprox. 5'

El profesor reunirá a los alumnos para reflexionar conjuntamente acerca de los aspectos más importantes del juego y de las incidencias ocurridas durante el mismo.



3. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Los diferentes elementos que han conformado el proceso de enseñanza- aprendizaje serán valorados a partir de la evaluación de los alumnos y del propio funcionamiento de la unidad didáctica.

3.1. De los alumnos

La evaluación de los alumnos se realizará a partir de las informaciones obtenidas mediante los documentos de evaluación y según una referencia de tipo criterial establecida por el propio profesor.

En concreto, para la evaluación de los alumnos, se utilizarán dos documentos: una escala gráfica y una lista de control.

La escala gráfica se refiere a toda una serie de conductas que pueden aparecer siempre, habitualmente, sólo en ocasiones, alguna vez o nunca. El profesor marcará con una cruz la casilla correspondiente. Existe una sexta casilla para anotar cualquier otra información que el profesor desee.

Cada una de los diferentes niveles en que puede ser observada la conducta en cuestión está calificado en una escala que va de cinco a cero. Esta gradación puede servir para calificar a partir del concepto de niveles de eficiencia, o bien ser utilizada de la forma que determine cada profesor en función de sus necesidades.

En la parte izquierda del documento se especifica el número de la sesión, al final de la cual debe ser anotado el comportamiento. Sin embargo, se ha de tener presente que la observación del comportamiento no se fundamentará únicamente en la sesión especificada, sino que esa sesión, es el límite temporal de todas las sesiones anteriores sobre las cuales se observa la conducta.

El otro documento para la evaluación de los alumnos es una lista de control. En ella sólo se especifica si se aparece o no el comportamiento. No se establece una escala de niveles. El funcionamiento de la misma es similar al documento anterior. En la parte izquierda se especifica la sesión a partir de la cual se puede anotar la observación sobre la variable que se deba observar.

3.2. Del funcionamiento de la unidad didáctica.

Para evaluar el funcionamiento de todos los elementos de la unidad didáctica el profesor utilizará la siguiente hoja de observación. A partir de una reflexión y valoración, lo más objetiva posible, se irán señalando las casillas correspondientes.

El resultado de la valoración de la unidad didáctica tendrá la finalidad, entre otras, de que pueda ser adaptada constantemente a las condiciones del contexto en la que se tenga que desarrollar.

Escala gráfica para la evaluación de los alumnos

Unidad didáctica: Iniciación a los deportes de equipo.

Nivel _____ Curso escolar _____ Fecha _____

ALUMNO-A: _____

SESIÓN	CONDUCTAS A OBSERVAR	SIEMPRE	HABITUALMENTE	EN OCASIONES	ALGUNA VEZ	NUNCA	
		5	4	3	2	1	0
1	¿Tiene un correcto dominio en la manipulación del balón?						
2	¿Es capaz de pasar con diferentes segmentos corporales?						
3	¿Es capaz de recibir correctamente el balón? En los pases, ¿imprime una trayectoria correcta al balón?						
4	¿Es capaz de pasar un móvil después de recibirlo? ¿Consigue dar dirección y ser efectivo en los lanzamientos?						
5	¿Es capaz de mantener control sobre el bote del balón?						
6	¿Alcanza el objetivo en los lanzamientos?						
7	¿Consigue efectividad en los lanzamientos?						
8	¿Es capaz de interceptar el balón? ¿Es capaz de detener correctamente el balón?						
9	¿Es capaz de pasar con diferentes móviles en situaciones diferentes?						
10	¿Conduce y manipula el balón con los pies de forma eficiente?						
11	¿Tiene un correcto dominio en la manipulación y conducción de diferentes balones con diferentes segmentos corporales?						
15	¿Es capaz de combinar diferentes movimientos y acciones de forma fluida y eficaz?						
16	¿Establece comunicación no verbal con los compañeros durante las acciones de juego?						
17	¿Se sitúa en los lugares adecuados para poder pasar, recibir o interceptar el balón?						
19	¿Utiliza correctamente el espacio de juego?						
20	¿Utiliza estrategias de cooperación en el juego?						
21	¿Utiliza estrategias de oposición en el juego?						
22	¿Tiene un correcto ajuste corporal en las acciones de juego?						
23	¿Demuestra gestos y actitudes de deportividad y compañerismo?						
24	¿Colabora en las tareas de recogida del material?						
25	¿Tiene autocontrol en las expresiones y comportamientos? ¿Demuestra respeto hacia los compañeros y adversarios?						
30	¿Acepta el resultado del juego y las decisiones del árbitro? ¿Acude a clase con la ropa y el material adecuado? ¿Se ducha al finalizar la clase?						

Lista de control para la evaluación de los alumnos

Unidad didáctica: Iniciación a los deportes de equipo.

Nivel _____ Curso escolar _____ Fecha _____

ALUMNO-A: _____

SESIÓN	VARIABLES A OBSERVAR	SÍ	NO
12	¿La capacidad de resistencia se adapta a los requerimientos de las sesiones?		
13	¿La capacidad de velocidad se adapta a los requerimientos de las sesiones?		
13	¿La capacidad de flexibilidad se adapta a los requerimientos de las sesiones?		
14	¿La capacidad de fuerza general se adapta a los requerimientos de las sesiones?		
26	¿Realiza las principales acciones técnicas y tácticas del voleibol?		
26	¿Conoce las principales reglas del voleibol?		
27	¿Realiza las principales acciones técnicas y tácticas del balonmano?		
27	¿Conoce las principales reglas del balonmano?		
28	¿Realiza las principales acciones técnicas y tácticas del baloncesto?		
28	¿Conoce las principales reglas del baloncesto?		
29	¿Realiza las principales acciones técnicas y tácticas del fútbol?		
29	¿Conoce las principales reglas del fútbol?		
30	¿Realiza las principales acciones técnicas y tácticas del rugby?		
30	¿Conoce las principales reglas del rugby?		
30	¿Acepta las propias posibilidades y las de sus compañeros?		

Evaluación del funcionamiento de la unidad didáctica

Unidad didáctica: Iniciación a los saltos en atletismo

Nivel _____ Curso escolar _____ Fecha _____

ELEMENTOS A VALORAR	Muy adecuados	Adecuados	Poco adecuados	Inadecuados	OBSERVACIONES
OBJETIVOS					
CONTENIDOS					
TEMPORALIZACIÓN					
TIPO DE PRÁCTICA					
ESTILOS DE ENSEÑANZA					
FORMA DE ORGANIZACIÓN Y CONTROL					
MOTIVACIÓN					
TIPO DE ÁREAS					
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE					
ESTRUCTURA DE LAS SESIONES					
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN					