

PROGRAMACIÓN DE AULA

**EDUCACIÓN FÍSICA
5º de PRIMARIA**

UNIDAD DIDÁCTICA 1

Pruebas físicas

Objetivos didácticos

- Completar la ficha individual de registro de datos de cada alumno.
- Recordar las normas y reglas generales de las clases de Educación Física.
- Prever el posible rendimiento posterior del alumno en la asignatura.
- Realizar pruebas físicas para conocer el estado de los alumnos al inicio del curso escolar.
- Conocer las posibilidades y limitaciones propias a través de la realización de pruebas.
- Conocer los efectos beneficiosos para la salud de una práctica regular de actividad física.
- Incrementar las posibilidades de rendimiento motor de los alumnos mediante la mejora de sus capacidades físicas y sus habilidades motrices.
- Fomentar la motivación de los alumnos hacia la asignatura.

Contenidos

- Toma de datos de los alumnos.
- Normas de trabajo y de comportamiento.
- Equipación adecuada para las clases de Educación Física.
- Peso y talla de los alumnos.
- Capacidades físicas básicas.
- Cualidades motrices.
- Control motor y dominio corporal.
- Realización de pruebas físicas individuales.
- Toma de conciencia de la propia condición física.
- Disposición favorable hacia la práctica de la actividad física.
- Ficha de trabajo.

Competencias

Competencias sociales y cívicas: esta unidad facilita la relación con los compañeros y el respeto por las normas de funcionamiento colectivo. Por otra parte, conocer el rendimiento físico de los compañeros ayuda a aceptar las diferencias, a ponerse en el lugar del otro y a respetar las limitaciones propias y de los demás.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: esta competencia se desarrolla a partir de la realización de una serie de pruebas y de la obtención de unas conclusiones de las mismas, que permiten al alumno conocer su realidad y le ayudan a tomar decisiones relativas a su capacidad de superación, su perseverancia, su actitud hacia las clases, etc.

Aprender a aprender: esta unidad contribuye al desarrollo de esta competencia gracias a la obtención de información que el alumno consigue sobre sí mismo, lo que le permite tomar conciencia de sus posibilidades y limitaciones, y le ayuda a sacar provecho de ello para mejorar desde el punto de vista motriz.

Planteamiento didáctico y metodológico

En esta unidad la estrategia a seguir dentro de la misma será analítica, pues se intenta abarcar el mayor número de capacidades físicas y cualidades motrices que intervienen en las actividades

propias de este nivel con un número de pruebas limitado. Por ello, la propuesta didáctica que se plantea en esta unidad tiene como base los siguientes principios metodológicos:

- Plantear las pruebas a realizar con un carácter lúdico.
- Adoptar un enfoque globalizado e integrador.
- Tomar como punto de partida el bagaje de experiencias previas de los alumnos.
- Procurar la mejora de las relaciones entre los alumnos y la interacción entre iguales.
- Fomentar el interés, la cooperación y la participación activa en las sesiones.
- Asegurar el máximo control y seguridad en las pruebas a realizar.
- Eliminar todo tipo de estereotipos sexistas respecto a la actividad física.
- Motivar adecuadamente a los alumnos.

El estilo de enseñanza principal que se empleará en esta unidad es la instrucción directa, pues en ella se recordará a los alumnos aspectos como las normas de clase y, especialmente, se explicarán todas y cada una de las pruebas a realizar, mostrando a los alumnos un ejemplo de las mismas.

Las pruebas de velocidad y resistencia se realizarán en el exterior. El resto pueden desarrollarse en el lugar que se estime más adecuado, ya sea interior (gimnasio) o exterior (pista polideportiva).

La distribución de los alumnos en las sesiones planteadas se estructurará de dos formas:

- Dos grupos: sólo se emplea en la prueba de resistencia, en la que la clase se divide en dos grupos que deben realizar por separado una carrera de 500 metros.
- Parejas: se utiliza este tipo de organización en la prueba de abdominales.
- Individual: se utilizará en el resto de pruebas físicas a realizar.

Recursos

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Material convencional: cronómetro, balón medicinal de 2 kilos.
- Material no convencional: lista de alumnos, fichas individuales de registro, báscula, cinta métrica, dos tacos pequeños de madera.
- Instalaciones: aula del grupo, gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en seis sesiones. La realización de las mismas se llevará a cabo al inicio del curso escolar.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de presentación, verificación de la lista de alumnos de la clase, revisión de los datos de la ficha individual de cada alumno y repaso de normas de la asignatura.
- 1 sesión de toma de datos relativos al peso y estatura, y para realizar la prueba de abdominales.
- 4 sesiones de pruebas físicas: flexibilidad, potencia de brazos lanzando un balón medicinal de dos kilos, potencia de piernas con salto a pies juntos, agilidad 4x10 metros, velocidad 40 metros y resistencia 500 metros.

Atención a la diversidad

Las actividades que se plantean en esta unidad están encaminadas a la inclusión en ellas de todos los alumnos de la clase, sin distinción de capacidades, habilidades o destrezas, de forma que los alumnos con necesidades educativas especiales se integren fácilmente en las pruebas, en la

medida de sus posibilidades, compartan su realización con los compañeros, y disfruten de las mismas.

Las medidas a tomar en el caso de estos alumnos serían las siguientes:

- Valoración inicial del estado de los alumnos con problemas: constitución, grado de desarrollo motor, experiencia previa en la asignatura, actividad física fuera del Centro...
- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Flexibilización de los objetivos establecidos para favorecer su consecución.
- Elección de actividades apropiadas.
- Modificación de las actividades cuando sea preciso, adaptándolas a las necesidades de los alumnos con dificultades.
- Integración con el resto del alumnado en el aula.
- Evaluación con criterios que valoren la evolución partiendo del nivel inicial del alumno y con un margen de flexibilidad en el resultado de la misma.

Evaluación

La evaluación en Primaria es continua y formativa, de forma que permita conocer en todo momento el grado de evolución de los alumnos y aplicar, cuando sea necesario, las modificaciones necesarias en cada caso.

En esta unidad se propone como procedimiento evaluador la observación directa y el registro en la ficha de cada alumno de los siguientes aspectos:

- Atiende a las explicaciones del profesor.
- Conoce y cumple las normas de clase.
- Muestra interés por las pruebas y colabora en la realización de las mismas.
- Respeta las normas establecidas en las pruebas, reconociendo su necesidad para una correcta organización y desarrollo de las mismas.
- Participa en las pruebas físicas, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.
- Reconoce la relación entre condición física y salud.
- Utiliza el material correctamente.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 2

Me pongo a punto

Objetivos didácticos

- Conocer los componentes de la condición física general: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Trabajar las capacidades físicas básicas utilizando ejercicios variados.
- Desarrollar la condición física general.
- Experimentar las capacidades perceptivas y motoras.
- Mejorar la coordinación dinámica general, la óculo-segmentaria y el control motor.
- Resolver problemas que supongan un control de las relaciones de distancia, orientación, dirección, velocidad, duración...
- Utilizar las capacidades físicas básicas y habilidades motrices en diferentes situaciones.
- Conocer y practicar distintas formas de tomar las pulsaciones.
- Experimentar actividades que desarrollen la velocidad y el tiempo de reacción.
- Explorar las posibilidades de movimiento utilizando materiales diversos.
- Vivenciar la carrera continua como un método para mejorar la resistencia.
- Ejecutar correctamente a nivel postural tareas y ejercicios con cargas externas.
- Adaptar los desplazamientos a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Relacionar la condición física general con la salud.
- Cooperar con los compañeros en las distintas actividades.
- Utilizar las TIC para consolidar los conocimientos adquiridos.

Contenidos

- Mejora de la condición física general.
- Capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.
- Coordinación dinámica general y óculo-segmentaria.
- Aplicación del control tónico y de la respiración al control motor.
- Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.
- Formas de tomar las pulsaciones.
- Tiempo de reacción.
- Trabajo de agilidad.
- Hábitos posturales y autonomía en la higiene corporal.
- Realización de circuitos.
- Dominio del cuerpo y control motor.
- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás.
- Participación en actividades diversas en condiciones de igualdad, aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de actividades.
- Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Programa Ludos, apartado Moviland: "Calentando motores".
- Ficha de trabajo.

Competencias

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: se contribuye al desarrollo de esta competencia mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, y mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud, pues esta unidad facilita la adquisición de hábitos saludables de mejora y mantenimiento de la condición física.

Competencias sociales y cívicas: esta unidad ayuda a aprender a convivir desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Las actividades dirigidas a la mejora de la condición física requieren la capacidad de asumir las diferencias así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. Por otra parte, el cumplimiento de las normas que rigen los juegos facilita la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: a lo largo de la unidad el alumnado tiene a veces que tomar decisiones y organizar actividades de forma autónoma, además de manifestar actitudes de superación y perseverancia.

Competencia digital: en esta unidad se facilita la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación al utilizar el programa Ludos como un recurso que sirve de apoyo a la misma.

Planteamiento didáctico y metodológico

Aunque algunos alumnos no manifiesten una gran motivación hacia los contenidos de esta unidad, es tarea del profesor inculcar la gran importancia que tiene una buena condición física para el mantenimiento o la mejora de la salud. De igual manera, es importante hacerles entender que lo ideal es mantener unos hábitos de actividad física saludable a lo largo de toda la vida y que los contenidos de esta unidad contribuyen a crear una base sólida para ello, y concienciarlos de que el objetivo básico de esta unidad es mejorar su condición física general y que lo importante es comprobar que se ha experimentado una mejoría al final de la unidad.

Los principios metodológicos que han de guiar todo este trabajo son los siguientes:

- Partir del nivel de desarrollo y de las experiencias previas de los alumnos.
- Plantear actividades accesibles y variadas.
- Ajustar las actividades al ritmo de cada alumno.
- Emplear un tratamiento de carácter lúdico, con el juego como medio de aprendizaje.
- Adoptar un enfoque globalizado e integrador.
- Construir aprendizajes significativos y vivenciados por los alumnos.
- Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos
- Procurar la mejora de las relaciones entre los alumnos y la interacción entre iguales.
- Fomentar el interés, la cooperación y la participación activa en las sesiones.

En esta unidad los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar. Se emplearán principalmente el aprendizaje por descubrimiento, sobre todo en la fase inicial de las sesiones, y el mando directo y la asignación de tareas, durante la fase principal. También se recurrirá, siempre que la actividad lo permita, a estilos menos directivos como la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.

La distribución de los alumnos en las sesiones planteadas se estructurará de las siguientes formas:

- Gran grupo: en este tipo de organización los alumnos trabajan juntos realizando la misma actividad, como sucede en muchas de las fases finales y en varias sesiones, como la nueve, la diez o la catorce.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos se utiliza con bastante frecuencia porque facilita el sentimiento de pertenencia a un grupo, como ocurre por ejemplo en las sesiones siete, ocho o quince.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se

produce en bastantes sesiones, como en la primera en la que se hacen actividades en filas, o en la doce, en la que tienen que manejar de forma conjunta un banco sueco.

- Parejas: se utiliza pocas veces, siempre para realizar actividades en las que los dos miembros manejan juntos algún material, como en la tercera sesión, para realizar alguna tarea con el compañero, como en la sesión once, o para efectuar un trabajo de oposición directa, como sucede en la sesión trece.
- Trabajo individual: se emplea siempre en la fase inicial para realizar el calentamiento y en diversas sesiones, como en la segunda sesión, en la que se trabaja la voltereta, en la quinta, en la que los alumnos deben realizar varios recorridos saltando aros, y en todas aquellas en las que se realiza un circuito, como la octava o la novena.

Recursos

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Material convencional: pelotas, pelotas de tenis, conos, aros, bancos suecos, cuerdas, balones medicinales de 2-3 kilos, ladrillos de psicomotricidad, vallas, colchonetas, colchoneta quitamiedos.
- Material no convencional: pelotas gigantes, tizas, pañuelos, mesas.
- Instalaciones: gimnasio, pista polideportiva o sala multiusos, aula de informática.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en dieciséis sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará a cabo entre principios del mes de octubre y mediados de noviembre.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de capacidades perceptivas y motoras.
- 1 sesión de control corporal.
- 2 sesiones de coordinación dinámica general.
- 1 sesión de saltos.
- 2 sesiones de condición física general.
- 1 sesión de velocidad y equilibrio.
- 1 sesión de velocidad y agilidad.
- 1 sesión de velocidad y tiempo de reacción.
- 1 sesión de velocidad segmentaria y global.
- 2 sesiones de fuerza.
- 2 sesiones de resistencia.
- 1 sesión de trabajo en el aula de informática con el programa Ludos, apartado Moviland: "Calentando motores".

Atención a la diversidad

Cada alumno debe entender y realizar las actividades de acuerdo con su nivel de condición física y madurativo, y la misión del profesor no es otra que ayudarlo a superar los retos con éxito, motivándolo hacia la superación y al esfuerzo personal.

En el caso de alumnos con problemas motrices, se trata de facilitarles las tareas, motivarlos para que se esfuercen al máximo de sus posibilidades, dejarles mayores tiempos de recuperación, simplificar las actividades para reducir el esfuerzo relativo de las mismas, etc. El objetivo es que al

finalizar cada sesión todos los alumnos acaben con la sensación de haber superado las actividades planteadas y de haberse esforzado al máximo de sus posibilidades, lo que mejorará su autoestima. De igual manera, se puede encontrar el caso opuesto, y entonces la función del profesor será la de ofrecer retos más complejos, insistir en la búsqueda de otras soluciones a la actividad..., para que los alumnos que sobresalen no se desmotiven por la facilidad aparente de las tareas. En ambos casos, para facilitar el logro de los objetivos propuestos se plantean las siguientes medidas:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Modificación de las actividades cuando sea preciso, facilitando ayudas a los alumnos con dificultades.
- Adaptación de la duración de las explicaciones y de las actividades según el grado de atención de los alumnos.
- Creación, al menos inicialmente, de agrupamientos homogéneos para evitar posibles frustraciones.
- Incremento de la dificultad de las tareas en alguna de sus fases para ajustarlas a las capacidades de aquellos alumnos que las superan con facilidad.

Evaluación

Tal como se establece en la legislación vigente, la evaluación en Primaria es continua y formativa, de forma que permita detectar cuanto antes las necesidades específicas y aplicar las medidas de atención a la diversidad antes expuestas.

La evaluación de esta unidad se realizará a través de la observación sistemática y el registro en la ficha individual del alumno de la valoración de los siguientes criterios de evaluación:

- Conoce cuáles son las capacidades físicas básicas.
- Tiene soltura y seguridad en los desplazamientos.
- Ajusta los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de una actividad, tales como su duración y el espacio donde se realiza.
- Resuelve problemas motrices seleccionando estrategias de resolución en función de los criterios de economía y eficacia.
- Muestra conductas activas para incrementar globalmente la condición física.
- Ajusta su actuación a sus posibilidades y limitaciones.
- Dosifica el esfuerzo en carreras adecuadas a su edad, con un ritmo moderado y constante y con una respiración acompasada.
- Participa activamente en las actividades propuestas.
- Respeta las normas, el material, las instalaciones y a los compañeros.
- Identifica como valores importantes el esfuerzo personal y el compañerismo.
- Valora positivamente la práctica habitual de ejercicio físico.
- Es capaz de establecer la relación entre el trabajo de condición física general y la mejora de la salud.
- Realiza los ejercicios teniendo en cuenta las normas de seguridad y evita riesgos.
- Mantiene una actitud postural correcta en la práctica de las actividades.
- Diferencia hábitos perjudiciales y beneficiosos para la salud.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 3

Mejoro mi coordinación

Objetivos didácticos

- Mejorar la coordinación en los movimientos.
- Aprender velocidades y distancias en los desplazamientos de móviles.
- Perfeccionar el control corporal en los movimientos globales y segmentarios.
- Mejorar la coordinación en los desplazamientos y las habilidades básicas en situaciones de juego.
- Desarrollar el equilibrio mejorando la coordinación en los movimientos que se realizan.
- Lograr el control del cuerpo en situaciones de equilibrio estático y dinámico.
- Incrementar la autonomía y la autoestima.
- Saltar coordinadamente con una o con las dos piernas.
- Adaptar los desplazamientos a los saltos.
- Practicar volteretas y giros.
- Mejorar la coordinación salto-giro y carrera-giro.
- Ampliar las posibilidades de movimiento.
- Adaptar los movimientos de las tareas propuestas al mecanismo de percepción y decisión.
- Valorar positivamente las actividades grupales.
- Utilizar las TIC para consolidar los conocimientos adquiridos.

Contenidos

- Coordinación óculo-pie y óculo-mano.
- Adaptación de los movimientos en función de los estímulos externos.
- Coordinación visomotora con objetos estáticos y en movimiento.
- Esquema corporal.
- Conciencia postural del cuerpo en equilibrio.
- Circuitos con obstáculos.
- Equilibrios diversos variando la base de sustentación y elevación.
- Equilibrios con objetos y con distintos puntos de apoyo.
- Coordinación de carrera con salto y de giro con salto.
- Saltos con y sin desplazamiento, en longitud y en altura.
- Giros sobre el eje longitudinal y transversal.
- Atención durante las explicaciones.
- Respeto hacia los compañeros que participan en la clase.
- Medidas de seguridad en la realización de las actividades.
- Colaboración con el grupo.
- Programa Ludos, apartado Moviland: "En busca del hueso perdido".
- Ficha de trabajo.

Competencias

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: esta unidad contribuye al desarrollo de la misma mediante la percepción e interacción del niño con el espacio que le rodea y la relación con los objetos con los que trabaja, lo que redundará en una mejora de las posibilidades motrices del alumno.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: en esta unidad el alumno tendrá que tomar decisiones en situaciones donde manifestará su capacidad de superación y de perseverancia. Alcanzar las metas que se les van planteando a los alumnos favorecerá el desarrollo de esta competencia, generando una mayor independencia del alumno una vez que domine el contenido.

Aprender a aprender: gracias al conocimiento de sí mismo y de sus posibilidades y carencias, el alumno irá desarrollando sus capacidades y vivencias, y será capaz de transferirlas a tareas motrices más complejas, consiguiendo lograr las metas propuestas y aumentar su confianza.

Competencia digital: en esta unidad se facilita la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación al utilizar el programa Ludos como un recurso que sirve de apoyo a la misma.

Planteamiento didáctico y metodológico

A lo largo de esta unidad se desarrollarán sesiones con actividades y juegos donde la complejidad irá en aumento, y donde se trabajarán los desplazamientos, los giros, los saltos, el equilibrio, los lanzamientos, etc. Los principios metodológicos que guiarán este trabajo serán los siguientes:

- Adaptar las sesiones al ritmo individual de cada alumno.
- Plantear propuestas variadas de una forma lúdica.
- Partir de la realidad en la que está inmerso el alumno.
- Construir aprendizajes significativos y vivenciados por los alumnos.
- Realizar agrupamientos variados que favorezcan el trabajo en equipo.
- Plantear propuestas constructivas y abiertas a la diversidad.
- Establecer progresiones y niveles en los ejercicios, para contribuir a que los alumnos adquieran una mayor confianza.
- Procurar que los alumnos sean los protagonistas de la acción.
- Trabajar las relaciones entre iguales que mejoren los intercambios comunicativos en la clase.
- Utilizar grupos mixtos.
- Fomentar el compañerismo y la participación activa en las sesiones.

Los estilos de enseñanza a utilizar variarán en función de los agrupamientos. Se utilizará el mando directo en las sesiones en las que se trabajan los giros, donde el alumno recibe la información y el profesor controla la clase. También se utilizarán la asignación de tareas, que facilita que el alumno se responsabilice de su trabajo, y el descubrimiento guiado.

Se emplearán agrupamientos de diversos tipos a lo largo de las sesiones, llevando a cabo agrupamientos flexibles durante el desarrollo de la clase que variarán en función del objetivo que queramos lograr y de las tareas que se vayan a realizar.

- Gran grupo: este tipo de organización se emplea en algunas sesiones para realizar actividades en las que los alumnos trabajan a la vez, como por ejemplo cuando se desplazan por todo el espacio portando algún material o efectuando alguna tarea.
- Dos grupos: será la principal forma de organización de muchas sesiones, como la diez, la once o la doce, en las que los alumnos realizan diversas actividades de colaboración, de relevos, etc.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en la quinta sesión para realizar un juego de relevos y en la catorceava, en actividades de realización de volteretas.
- Parejas: esta distribución se utiliza puntualmente en varias sesiones, como la dos, la tres o la cuatro, en las que los alumnos tienen que realizar actividades con algún material.
- Trabajo individual: se emplea en la fase inicial de las sesiones y en alguna ocasión para realizar actividades con material mientras se desplazan por el terreno.

Recursos

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Material convencional: cuerdas, aros, ladrillos de psicomotricidad, bancos suecos, picas, pelotas, balones medicinales, colchonetas, conos, picas, pelotas de tenis, bolos, testigos, vallas de atletismo, esterillas, espalderas, plinto.
- Material no convencional: discos voladores, cajas de cartón, gomas elásticas.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva, aula de informática.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en dieciséis sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará a cabo entre finales del mes de noviembre y mediados de enero.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 4 sesiones de saltos.
- 3 sesiones de equilibrio.
- 2 sesiones de coordinación óculo-manual y óculo-pédica.
- 1 sesión de lanzamientos y recepciones.
- 1 sesión de agilidad.
- 1 sesión de coordinación óculo-manual.
- 1 sesión de equilibrio dinámico.
- 2 sesiones de giros.
- 1 sesión de trabajo en el aula de informática con el programa Ludos, apartado Moviland: “En busca del hueso perdido”.

Atención a la diversidad

Para atender a la diversidad del alumnado y conseguir la implicación de todos los alumnos en las actividades propuestas puede ser necesario adaptar algunos elementos de las actividades a realizar, para hacer la clase más accesible al tiempo que se facilita la participación de todos en la misma. Para lograr estos objetivos se plantean las siguientes medidas:

Los principios metodológicos en los que se basa esta unidad son los siguientes:

- Individualización de la enseñanza según las características personales de los alumnos.
- Valoración de las realizaciones y los logros conseguidos por los alumnos, por medio de elogios o gestos de ánimo que reconozcan el esfuerzo personal efectuado.
- Creación de un ambiente de trabajo amable y participativo.
- Aumento del nivel de dificultad de la tarea en alguna de sus fases para aquellos alumnos que tengan una capacidad resolutoria rápida.
- Modificación del tiempo empleado en las explicaciones según el grado de atención.
- Ofrecimiento de más tiempo a aquellos alumnos que lo necesiten para realizar la actividad.
- Realización de agrupamientos de nivel homogéneo, para facilitar aprendizajes según el grado previo de destreza.
- Propuesta de grupos heterogéneos, donde los más hábiles ayuden a progresar a los que lo son menos.
- Utilización de apoyos verbales y visuales en las explicaciones planteadas, intentando que sean lo más sencillas posibles.

Una cuestión significativa que hay que tener en cuenta en algunas sesiones son las medidas de seguridad. Es recomendable evitar que el alumno sienta miedo, ya que genera una desconfianza en él que merma sus posibilidades y crea un conflicto que puede llegar a desmotivarlo. Por ello es importante, a la hora de realizar sesiones como por ejemplo las de giros, la utilización de ayudas prestadas por parte de los compañeros, los apoyos físicos, e incluso la disminución del nivel de exigencia en la realización de las acciones cuando sea preciso.

Evaluación

Según lo establecido en la legislación vigente, la evaluación tendrá un carácter formativo y orientador que permita realizar un análisis de los procesos de aprendizaje del alumno y adoptar las medidas de mejora pertinentes.

Como indicadores de evaluación en esta unidad se proponen la observación directa y el registro en la ficha de cada alumno de los siguientes aspectos:

- Realiza recorridos llevando objetos con la mano o el pie.
- Coordina gestos en el uso de objetos con diferentes partes del cuerpo.
- Realiza un circuito de agilidad de forma coordinada y ajustándose a los elementos que percibe en el espacio.
- Soluciona problemas de agilidad.
- Realiza con habilidad desplazamientos con objetos llevados a cabo tanto de forma individual como en grupo.
- Mantiene el equilibrio sobre bases de sustentación elevadas.
- Consigue equilibrar diferentes objetos con determinadas partes de su cuerpo.
- Se desplaza saltando obstáculos con un número determinado de apoyos.
- Realiza saltos desde una altura determinada.
- Controla el cuerpo en saltos de altura y longitud.
- Pone en práctica giros adecuándose a la actividad planteada.
- Realiza la voltereta hacia adelante y hacia atrás.
- Levanta los pies del suelo con apoyo de manos, girando sobre el eje vertical.
- Lleva a cabo giros longitudinales a la izquierda y a la derecha.
- Participa en las actividades aceptando sus propias limitaciones y colabora con los demás.
- Adopta medidas de seguridad en determinadas actividades.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 4

Juego con materiales alternativos

Objetivos didácticos

- Utilizar materiales no convencionales para la realización de actividades físicas.
- Conocer y practicar distintas modalidades de deportes y juegos alternativos: indiacas, palas, discos voladores y floorball.
- Orientarse en el espacio utilizando las nociones topológicas básicas en relación a otros.
- Adaptar los movimientos a las velocidades y trayectorias de los demás y de los objetos.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual.
- Aplicar las habilidades y destrezas adquiridas en la práctica de juegos con elementos nuevos.
- Utilizar los segmentos corporales para realizar diferentes acciones en los desplazamientos.
- Coordinar los movimientos de piernas y brazos en acciones de golpeo.
- Consolidar aspectos básicos de la motricidad como la lateralidad, el ajuste corporal y la independencia segmentaria.
- Respetar tanto las normas de los juegos como a los compañeros, con independencia de los resultados obtenidos.
- Cuidar el material utilizado.
- Conocer y practicar juegos y deportes alternativos desarrollando una actitud de tolerancia, cooperación, deportividad y no discriminación.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Valorar los juegos y deportes alternativos como una actividad recreativa a utilizar en el tiempo libre.
- Utilizar las TIC para consolidar los conocimientos adquiridos.

Contenidos

- Utilización de materiales no convencionales en las sesiones de Educación Física.
- Posibilidades motrices que se pueden realizar con estos materiales.
- Juegos con material alternativo.
- Lateralidad, ajuste corporal e independencia segmentaria.
- Lanzamientos y recepciones.
- Uso de las diferentes partes del cuerpo y de implementos para golpear, recibir y controlar.
- Desplazamientos en relación a los objetos en movimiento.
- Toma de conciencia de la velocidad y duración de los objetos.
- Ajuste de los desplazamientos en relación a los objetos en movimiento.
- Lanzamientos variando la distancia así como la trayectoria.
- Colaboración con los compañeros en actividades grupales.
- Cooperación y colaboración con los compañeros.
- Programa Ludos, apartado Moviland: “No pierdas el norte”.
- Ficha de trabajo.

Competencias

Competencias sociales y cívicas: a través de las actividades y los juegos propuestos en esta unidad se favorece el respeto, la integración, la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.

Aprender a aprender: experimentar con los juegos propuestos en esta unidad ayuda a que el alumno a desarrollar habilidades que son generalizables para otras actividades físicas y deportivas.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: a lo largo de la unidad los alumnos deben ser respetuosos con los materiales utilizados, y además, se hará hincapié en la reutilización de algunos materiales para la elaboración y construcción de otros nuevos.

Competencia digital: en esta unidad se facilita la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación al utilizar el programa Ludos como un recurso que sirve de apoyo a la misma.

Planteamiento didáctico y metodológico

En esta unidad las actividades serán principalmente lúdicas, favoreciendo la toma de contacto con los materiales alternativos a través de la manipulación y experimentación, y consiguiendo con ello diversos fines educativos como por ejemplo la socialización y la autonomía, así como la mejora en el ámbito expresivo, cognitivo, comunicativo y de movimiento. Los principios metodológicos que han de guiar este trabajo son los siguientes:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno y de sus experiencias.
- Favorecer la construcción de aprendizajes significativos.
- Desarrollar la capacidad de aprender a aprender.
- Utilizar el juego como recurso principal en la clase de educación física.
- Partir del movimiento cotidiano.
- Proponer tareas que supongan un esfuerzo para el niño, pero con un éxito asegurado.
- Trabajar las relaciones entre iguales, evitando posibles rasgos discriminatorios.
- Proponer retos alcanzables.
- Ofrecer refuerzos positivos durante el desarrollo de la tarea.
- Favorecer el aprendizaje significativo.
- Variar los agrupamientos.

En esta unidad los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad a realizar. Se utilizarán los estilos que impliquen activamente al alumno, como el descubrimiento guiado, la asignación de tareas y la resolución de problemas. Además, se emplearán estilos que fomenten la participación, como el trabajo en grupos reducidos.

La distribución de los alumnos en las sesiones planteadas se estructurará en función del trabajo a realizar:

- Gran grupo: este tipo de organización se emplea en pocas ocasiones, casi siempre en la fase final de las sesiones.
- Dos grupos: esta forma de agrupamiento se utiliza ocasionalmente en las sesiones de palas y en las de floorball.
- Pequeños grupos: se emplean en algunas sesiones, en especial en las de palas.
- Parejas: se utiliza en la mayoría de las sesiones, fundamentalmente para hacer pases y recepciones con el material empleado en ellas.
- Trabajo individual: se emplea en la fase inicial de las sesiones y en aquellos casos en los que el alumno realiza un ejercicio de habilidad, como en la sesión uno con las indiacas o en la dos con las palas.

Recursos

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Material convencional: redes, aros, pelotas, conos, bancos suecos.
- Material no convencional: indiacas, gomas elásticas, palas, tizas, discos voladores, sticks de floorball, pelotas de floorball.
- Instalaciones: pista polideportiva, gimnasio o sala multiusos, aula de informática.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en siete sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará a cabo entre finales del mes de enero y mediados de febrero.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de indiacas.
- 2 sesiones de palas.
- 1 sesión de discos voladores.
- 2 sesiones de floorball.
- 1 sesión de trabajo en el aula de informática con el programa Ludos, apartado Moviland: "No pierdas el norte".

Atención a la diversidad

Para atender a la diversidad del alumnado se deben tomar un conjunto de decisiones de acuerdo con las características específicas que presente el grupo de alumnos. Se pretende con ello una equidad que garantice la igualdad de oportunidades y la no discriminación en las tareas propuestas.

La unidad ofrece un abanico amplio de posibilidades para trabajar un mismo contenido, de tal forma que aquellos alumnos que encuentren algún tipo de dificultad puedan participar en el juego consiguiendo el objetivo igualmente, debiendo tener en cuenta para ello la accesibilidad a la tarea.

Para facilitar el logro de los objetivos propuestos se plantean las siguientes medidas:

- Individualización de la enseñanza según las características personales de los alumnos.
- Aportación de explicaciones fácilmente comprensibles.
- Planteamiento de juegos cuyo aprendizaje sea poco exigente desde el punto de vista cognitivo y motriz.
- Reforzamiento verbal de los comportamientos y de las conductas.
- Realización de juegos con pocas reglas que cumplir y que aseguren la participación de todos.
- Planteamiento de juegos y actividades que presenten diferentes grados de dificultad y que sean integradores, procurando evitar las eliminaciones.
- Colaboración de los alumnos del grupo con más posibilidades a nivel motriz con quienes tienen menos recursos, de manera que sean capaces de guiarles si presentan algún tipo de dificultad.
- Propuesta de actividades con diferentes niveles de solución y con posibilidad de ser adaptadas.
- Uso del feedback individual sobre la ejecución y los resultados de las actuaciones de los alumnos, junto con el aporte de información complementaria.

Evaluación

La evaluación será continua y formativa, de forma que permita en todo momento conocer el grado de evolución de los alumnos y realizar, cuando sea necesario, las modificaciones necesarias en cada caso.

Como indicadores de evaluación a utilizar en esta unidad se proponen la observación directa y el registro en la ficha de cada alumno de los siguientes aspectos:

- Participa activamente en todas las actividades propuestas.
- Respeta las reglas y las normas de los diferentes juegos trabajados en clase, aceptando sus posibilidades y las de sus compañeros.

- Valora positivamente la práctica de juegos y deportes alternativos.
- Conoce las características básicas de algunos deportes alternativos.
- Utiliza adecuadamente el material.
- Golpea la indiacá con la palma de la mano hacia arriba y la dirige hacia un punto concreto.
- Utiliza la pala correctamente y es capaz de pasar la pelota sobre la red con ella.
- Agarra el mango del stick correctamente para golpear la bola.
- Es capaz de conducir, controlar, lanzar y recibir la pelota con el stick.
- Pasa y recibe el disco volador ajustándose a la distancia con una trayectoria correcta.
- Realiza pases en posición estática y en movimiento.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 5

Practico juegos de antes

Objetivos didácticos

- Conocer y practicar diversos juegos populares.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices aplicadas al juego.
- Participar de forma activa en los juegos.
- Fomentar actitudes de compañerismo y amistad.
- Participar en los juegos estableciendo relaciones positivas con los compañeros.
- Disfrutar del juego con independencia del resultado.
- Conocer y aceptar las posibilidades motrices, tanto propias como de los demás.
- Valorar la actuación de los compañeros en los juegos.
- Respetar las normas y reglas de los juegos.
- Reconocer el juego como un medio de disfrute y empleo del tiempo libre.
- Estimular en el alumno el empleo de juegos populares en su tiempo de ocio.
- Evitar situaciones de riesgo respetando las normas de uso de materiales y espacios.

Contenidos

- Juegos populares como elemento cultural.
- Práctica de juegos populares: zancos, rana, canicas...
- Habilidades y destrezas básicas aplicadas a los juegos.
- El juego popular como un recurso lúdico.
- Posibilidades y limitaciones propias y de los demás.
- Normas y reglas básicas de los juegos.
- Valor recreativo de los juegos.
- Ficha de trabajo.

Competencias

Competencias sociales y cívicas: con el trabajo de esta unidad se facilita al alumno la adquisición de valores sociales de su entorno más próximo, y además aprende a aceptar y respetar las normas que rigen los juegos.

Conciencia y expresiones culturales: los juegos populares tienen una fuerte carga cultural, pues pertenecen al entorno social y cultural del alumno, y esta unidad contribuye a valorarlos y conservarlos.

Aprender a aprender: la práctica de juegos populares en el ámbito escolar posibilita su transferencia al tiempo de ocio del alumno y constituye una manera de aprender a emplear su tiempo libre.

Planteamiento didáctico y metodológico

El juego es una actividad característica del niño y la necesidad de jugar es una de las cosas que lo diferencia del adulto. Los juegos populares son actividades sencillas y muy motivadoras que se han transmitido de padres a hijos durante generaciones, y su utilización en las clases de Educación Física no debe reducirse sólo al conocimiento del juego a realizar, sino que también hay que lograr que el alumno adquiera una serie de aprendizajes previamente programados.

Teniendo en cuenta lo anterior, la propuesta didáctica que se presenta en esta unidad tiene como base los siguientes principios metodológicos:

- Dar explicaciones breves y sencillas de cada juego.
- Realizar actividades que resulten motivadoras y favorezcan el desarrollo integral del alumno.
- Fomentar el trabajo en grupo y la interacción con los compañeros.
- Motivar adecuadamente a los alumnos, propiciando un clima de comunicación y cooperación.
- Promover la confianza y la seguridad del alumno en sí mismo.
- Utilizar los espacios y materiales de forma adecuada y sin peligro, para asegurar siempre el máximo control y seguridad durante la práctica de los juegos.
- Ajustarse al ritmo de cada alumno.

En cada sesión se proporcionará inicialmente a los alumnos una información breve y sencilla sobre el juego a realizar, empleando para ello un estilo de enseñanza expositivo. Durante el resto de la sesión se emplearán otros, como la asignación de tareas, el mando directo y el método mixto, en función de la actividad concreta a efectuar.

La distribución de los alumnos en las sesiones se estructurará de las siguientes formas:

- Gran grupo: este tipo de organización se emplea en la sesión cinco para jugar a la rana y en la sesión seis para jugar a la carrera de mazorcas.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en la tercera sesión para jugar a la rayuela y en la cuarta para jugar a las canicas.
- Parejas: esta distribución se utiliza en varias sesiones, como la uno y la dos, en la que los alumnos tienen que desplazarse caminando sobre zancos o rodar un aro con una gancheta.
- Trabajo individual: se produce sólo en la fase inicial de las sesiones.

Recursos

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Material convencional: conos.
- Material no convencional: zancos, aros metálicos, ganchetas de hierro, canicas, rana, fichas o discos de rana, tizas, botellines de agua con arena, cestos o cajas de cartón.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva, terreno de tierra o arena.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en seis sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará a cabo entre finales del mes de febrero y mediados de marzo.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de desplazamientos con zancos.
- 1 sesión de rodar aros con ganchetas.
- 1 sesión de juego de la rayuela.
- 1 sesión de juego de canicas.
- 1 sesión de juego de la rana.
- 1 sesión de carreras de mazorcas.

Atención a la diversidad

El juego es un recurso didáctico muy útil para abordar la integración de los alumnos con dificultades, y en el caso de los juegos populares se fomenta su participación en las clases, el trabajo en grupo y la cooperación con los compañeros. El mayor problema con el que se pueden encontrar es el relativo a la comprensión de las reglas del juego. Por ello, las medidas generales a emplear en la práctica de los diferentes juegos que componen esta unidad didáctica serán las siguientes:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Utilización de un enfoque globalizado en el que el alumno sea protagonista.
- Adaptación de los juegos cuando sea preciso a las posibilidades reales del alumno.
- Planteamiento de diferentes grados de dificultad.
- Explicación lo más clara y sencilla posible de las reglas del juego.
- Modificación de reglas si fuera necesario para favorecer el éxito.
- Realización de agrupamientos por niveles de aprendizaje.
- Participación activa en los juegos junto con el resto de compañeros.
- Experimentación del juego como una actividad placentera y divertida para el niño.
- Atención a las experiencias vividas por el alumno.

Evaluación

Tal como se establece en la legislación vigente, la evaluación en Primaria es continua y formativa, de forma que permita conocer en todo momento el grado de evolución de los alumnos y aplicar, cuando sea necesario, las modificaciones necesarias en cada caso. En esta unidad los aprendizajes que se quieren evaluar se basarán en la observación directa y el registro en la ficha de cada alumno de los criterios que se exponen a continuación:

- Presta atención a las explicaciones del profesor.
- Comprende las reglas del juego.
- Participa en los juegos esforzándose por hacerlo bien, aunque su nivel de destreza no sea muy alto.
- Respeta las normas establecidas en los juegos.
- Colabora en los juegos con sus compañeros.
- Establece buenas relaciones con los compañeros de juego.
- Acepta el resultado de los juegos con sensatez.
- Utiliza el material correctamente.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 6

Me inicio en primeros auxilios

Objetivos didácticos

- Conocer la importancia de los primeros auxilios en la práctica de la actividad física y en la vida.
- Reconocer las situaciones en las que deben prestarse primeros auxilios.
- Conocer los pasos básicos a realizar en caso de emergencia.
- Comprender las normas básicas para hacer frente a un accidente en el ámbito cotidiano.
- Conocer la forma de actuar ante distintos accidentes.
- Desarrollar en los alumnos las habilidades y destrezas necesarias en primeros auxilios básicos.
- Saber diferenciar las cosas que se deben hacer y las que no en caso de accidente.
- Adquirir conocimientos básicos para la prevención de accidentes.
- Diferenciar la atención de primeros auxilios de la atención de urgencias en centros sanitarios.
- Conocer el material necesario para prestar los primeros auxilios.
- Utilizar las TIC para consolidar los conocimientos adquiridos.

Contenidos

- Concepto de primeros auxilios.
- Normas básicas de actuación en primeros auxilios.
- Pasos a seguir en caso de emergencia.
- Atención a prestar en los accidentes y emergencias sanitarias más habituales.
- Valoración inicial y secundaria del accidentado.
- Atención de primeros auxilios en personas con contusiones, heridas y hemorragias.
- Atención de primeros auxilios en hemorragias nasales, quemaduras leves, picaduras y mordeduras.
- Atención de primeros auxilios en pérdidas de conocimiento, asma, deshidratación y cuerpos extraños en los ojos.
- Atención de primeros auxilios en distintos problemas musculares: agujetas, calambres, desgarros musculares.
- Atención de primeros auxilios en el caso de fracturas de huesos.
- Conocimiento de las causas más comunes de accidentes.
- Reconocimiento de las situaciones de emergencia.
- Valoración y aceptación de las posibilidades propias, y una disposición favorable a la superación y el esfuerzo.
- Seguridad, confianza en sí mismo y autonomía personal.
- Programa Ludos, apartado Moviland: "Moviendo la vida".
- Ficha de trabajo.

Competencias

Competencias sociales y cívicas: en esta unidad el alumno aprende a aplicar las primeras actuaciones en el caso de lesiones que puedan producirse durante la práctica de las actividades físicas y/o deportivas.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: el desarrollo de la unidad está estrechamente relacionado con decisión de aplicar los primeros auxilios en caso de accidente, actuando con serenidad y rapidez.

Aprender a aprender: esta unidad permite al alumno aumentar el conocimiento de sí mismo y la confianza en sus propias posibilidades, y conocer un repertorio de actuaciones que le permitan actuar con seguridad en caso de un accidente.

Competencia digital: en esta unidad se facilita la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación al utilizar el programa Ludos como un recurso que sirve de apoyo a la misma.

Planteamiento didáctico y metodológico

Por las características de esta unidad didáctica es fundamental conseguir la participación activa de los alumnos, y para ello es interesante que el profesor, tras una introducción, les pida que relaten algún hecho relacionado con el tema de cada sesión en el que hayan participado, ya sea como espectadores, como víctimas, etc.

A partir de esas experiencias se desarrollarán las sesiones con una metodología activa y participativa que incluirá la realización de simulaciones. Teniendo en cuenta lo dicho hasta el momento, la propuesta didáctica que se presenta en esta unidad tiene como base los siguientes principios metodológicos:

- Plantear sesiones homogéneas y que sigan una progresión.
- Realizar simulaciones que resulten motivadoras.
- Dar explicaciones breves y sencillas de cada tipo de actuación.
- Fomentar la vivencia por parte de los alumnos de las situaciones planteadas.
- Facilitar la colaboración con los compañeros en las tareas propuestas.
- Promover la confianza y la seguridad del alumno en sí mismo.
- Realizar prácticas por parejas o tríos de las técnicas de auxilio básicas.
- Conseguir la participación activa de los alumnos en las sesiones.

El estilo de enseñanza utilizado en esta unidad será expositivo a la hora de dar todas aquellas explicaciones teóricas en las que hay que exponer a los alumnos determinados conocimientos, mientras que a la hora de practicarlos y favorecer la responsabilidad del alumno al confiarle la atención de un accidente o emergencia determinada se emplearán otros, como la asignación de tareas y el método mixto.

La distribución de los alumnos en las sesiones se estructurará de las siguientes formas:

- Gran grupo: se utilizará en todas las sesiones cuando haya que realizar una exposición general.
- Tríos: su empleo se reducirá a la sexta sesión para practicar la atención de una fractura de huesos.
- Parejas: se empleará en todas las sesiones, excepto en la primera, cuando se realicen las simulaciones prácticas.

Recursos

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Ficha de teoría.
- Material convencional: picas.
- Material no convencional: bolsa de hielo, vendas, toallas, guantes, gasas, esparadrapo, tiritas, solución yodada, agua oxigenada, pomada antihistamínica, pinzas, botellines de agua, pañuelo, inhalador, tijeras.
- Instalaciones: aula del nivel, gimnasio o sala multiusos, aula de informática.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en siete sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará a cabo entre finales del mes de marzo y mediados de abril.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de teoría sobre primeros auxilios.
- 5 sesiones de prácticas sobre actuaciones a realizar en distintas situaciones.
- 1 sesión de trabajo en el aula de informática con el programa Ludos, apartado Moviland: "Moviendo la vida".

Atención a la diversidad

En esta unidad, por ser eminentemente práctica, no parece probable que haya alumnos que pudieran tener dificultades para asimilar los contenidos de la misma. No obstante, es conveniente plantear algunas medidas y criterios de intervención educativa para facilitar el logro de los objetivos propuestos en los posibles casos que se presenten, como las siguientes:

- Flexibilización de los objetivos establecidos para favorecer su consecución.
- Planteamiento de unos contenidos priorizados, de forma que haya unos mínimos a partir de los cuales se desarrollen otros de mayor complejidad.
- Utilización de una metodología centrada en el proceso y en el alumno, para permitir a éste una mayor toma de conciencia, de intervención y de motivación.
- Realización de actividades que se ajusten al momento de aprendizaje del alumno.
- Utilización de un material adecuado a las características de la actividad a realizar.
- Evaluación establecida sin criterios cerrados, manteniendo un margen de flexibilidad en el resultado de la misma.

Evaluación

La evaluación en Primaria es continua y global, de forma que permita conocer en todo momento el grado de evolución de los alumnos. El método de recogida de la información necesaria para realizarla será la observación directa y el registro de los datos en la ficha personal del alumno. Los criterios a tener en cuenta en la evaluación de esta unidad serán los siguientes:

- Participa en las actividades, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones.
- Muestra interés y una actitud participativa y responsable.
- Se comporta con corrección y cuida el material.
- Aprecia los conocimientos y destrezas adquiridos en las prácticas.
- Respeta las normas establecidas en las actividades, reconociendo su necesidad para una correcta organización y desarrollo de las mismas.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 7

Me inicio en deportes de equipo

Objetivos didácticos

- Ampliar el conocimiento de algunos deportes de equipo: baloncesto, balonmano, fútbol y voleibol.
- Mejorar las habilidades básicas mediante el trabajo de distintos deportes de equipo.
- Conocer los gestos técnicos básicos de los distintos deportes y practicarlos.
- Mejorar el dominio de los distintos tipos de pase, tanto estáticos como en movimiento.
- Utilizar distintos tipos de lanzamiento y realizarlos desde diferentes posiciones.
- Mejorar la coordinación en el bote.
- Conducir el balón a lo largo del terreno de juego, con y sin oponentes, sin perder el control del mismo.
- Combinar las habilidades de bote, pase, lanzamiento, rebote, recepción, etc.
- Conocer la forma de adaptar el balón y armar el brazo en balonmano.
- Desarrollar la técnica de golpeo del balón en fútbol.
- Tender a la ocupación racional del espacio disponible.
- Emplear los roles de atacante y defensa en situaciones de juego.
- Desarrollar la velocidad y el dominio del balón en situaciones de juego.
- Acrecentar la capacidad y el sentido del desmarque.
- Trabajar las habilidades básicas en situaciones de desigualdad numérica.
- Transferir los aprendizajes realizados al juego real.
- Evaluar el nivel de aprendizaje adquirido a lo largo de la unidad didáctica.
- Utilizar las TIC para consolidar los conocimientos obtenidos.

Contenidos

- Juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades.
- Deportes de equipo: baloncesto, balonmano, fútbol y voleibol.
- Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.
- Percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo.
- Orientación espacial situando objetos en relación a otros objetos y a los demás.
- Mecanismos de decisión desde un planteamiento previo a la acción.
- Manipulación correcta de los materiales propios de cada deporte.
- Habilidades básicas de iniciación deportiva en situaciones de juego.
- Estrategias básicas de juego: cooperación, oposición y cooperación/oposición.
- Normas, reglas y estrategias de juego.
- Respeto hacia las personas que participan en el juego.
- Prevención de lesiones en la actividad física: calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes deportes de equipo.
- Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física.
- Búsqueda de información a través de fuentes diversas sobre los deportes trabajados.
- Ficha de evaluación práctica.
- Uso de las TIC como medio para recabar información y elaborar documentos.

- Página web: “Preparados, listos, ya”.
- Fichas de trabajo.

Competencias

Competencias sociales y cívicas: esta competencia está vinculada a las relaciones que establece el alumno con el medio, los compañeros y el profesor, y los deportes de equipo ayudan al alumno a relacionarse con los demás, a responsabilizarse de su papel como miembro de un grupo, a aceptar las responsabilidades de su puesto, a asumir riesgos, a aprender a aceptar los errores, etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: esta unidad permite valorar el hecho deportivo desde una perspectiva lúdica, mediante la práctica de juegos de iniciación deportiva, al tiempo que acerca a los alumnos al conocimiento y comprensión de reglamentos, competiciones y fenómenos deportivos, que en la actualidad tienen una gran trascendencia social, y les dota de un recurso útil para llenar su tiempo de ocio.

Comunicación lingüística: esta unidad contribuye al desarrollo de la misma debido a que la mayoría de los juegos realizados son grupales, y para su desarrollo se emplean estrategias que implican una relación con los compañeros, lo que favorece las actitudes de escucha, atención y discriminación que dan una mayor efectividad a la comunicación.

Competencia digital: se facilita en esta unidad la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un recurso que sirve de apoyo a la unidad mediante la utilización de la página web “Preparados, listos, ya”.

Planteamiento didáctico y metodológico

Aunque los alumnos suelen manifestar una gran motivación hacia los contenidos de esta unidad derivada de las características lúdicas de los deportes de equipo, pueden presentarse algunas dificultades al realizar las actividades propuestas, no tanto por un problema en los mecanismos de ejecución como en los mecanismos de percepción y de toma de decisiones.

A través de juegos y actividades diversas los alumnos van poniendo en práctica todos los elementos característicos de los deportes colectivos: compañeros, adversarios, un móvil, una portería/canasta... y unas reglas. Es tarea del profesor controlar cada uno de esos elementos y evitar el fuerte espíritu competitivo presente a estas edades, potenciar la participación y conseguir que los alumnos asimilen que ganar o perder es una parte más del juego y que lo importante es el esfuerzo y el aprendizaje que experimentan.

Los principios metodológicos que han de guiar todo este trabajo son los siguientes:

- Partir del nivel de desarrollo y de las experiencias previas de los alumnos.
- Plantear actividades accesibles y variadas.
- Ajustar las actividades al ritmo de cada alumno.
- Emplear un tratamiento de carácter lúdico, con el juego como medio de aprendizaje.
- Adoptar un enfoque globalizado e integrador.
- Construir aprendizajes significativos y vivenciados por los alumnos.
- Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos
- Procurar la mejora de las relaciones entre los alumnos y la interacción entre iguales.
- Fomentar el interés, la cooperación y la participación activa en las sesiones.

En esta unidad los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar. Se emplearán principalmente el mando directo, sobre todo en la fase inicial de las sesiones, y la asignación de tareas, durante la fase principal. También se recurrirá, siempre que la actividad lo permita, a estilos menos directivos que favorezcan la independencia y la autonomía del alumno, como la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.

La distribución de los alumnos en las sesiones planteadas se estructurará de las siguientes formas:

- Gran grupo: este tipo de organización homogénea de los alumnos se emplea en ocasiones para realizar algún juego grupal, actividades de desplazamientos por el terreno, etc.
- Dos grupos: esta distribución se utiliza en algunas sesiones como la cuarta o la quinta, fundamentalmente para afianzar las estrategias de cooperación/oposición.
- Pequeños grupos: se utilizan con frecuencia los grupos reducidos con un número variable de alumnos, por ejemplo para trabajar pases o lanzamientos, pues tiene ventajas como la de aumentar el tiempo de práctica de cada alumno o el número de intervenciones en el juego.
- Parejas: esta distribución se utiliza en la mayoría de las sesiones para realizar actividades en las que los dos manejan juntos algún material (pases), en actividades en las que compiten o se enfrentan directamente en uno contra uno (control de balón), etc.
- Trabajo individual: se emplea con poca frecuencia, tan solo en la fase inicial de las sesiones y en algunas actividades, como las de control, manejo y bote del balón.

Recursos

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Material convencional: balones de baloncesto, balones de balonmano, balones de fútbol, balones de voleibol, red de voleibol, aros, conos, bancos suecos, colchoneta, cuerdas.
- Material no convencional: tizas, gomas elásticas.
- Instalaciones: pista polideportiva, gimnasio o sala multiusos, aula de informática.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en veintidós sesiones. La realización de las mismas se llevará a cabo desde finales del mes de abril hasta la terminación del curso.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 5 sesiones de baloncesto.
- 5 sesiones de balonmano.
- 5 sesiones de fútbol.
- 5 sesiones de voleibol.
- 1 sesión de evaluación final.
- 1 sesión de trabajo en el aula de informática con la página web: “Preparados, listos, ya”.

Atención a la diversidad

Cuando se plantea la atención a la diversidad la atención no debe fijarse tanto en las dificultades de esos alumnos como en sus posibilidades. Cada alumno debe realizar las actividades y los juegos de acuerdo con su nivel madurativo, y es tarea del profesor ayudarle a superar los retos con éxito empleando diversas estrategias: facilitar las tareas, cambiar las normas, dar más intentos, etc. Lo importante es que al terminar la sesión estos alumnos hayan podido superar las actividades planteadas y hayan conseguido aumentar su autoestima.

Como los grupos no son homogéneos, también se pueden encontrar alumnos que sobresalen y encuentran las actividades fáciles. La misión del profesor en este caso será la de ofrecer nuevos logros más complejos, incentivar la riqueza de las soluciones propuestas..., con el fin de que estos alumnos no se desmotiven.

En ambos casos, para facilitar el logro de los objetivos propuestos se plantean las siguientes medidas:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Realización de las actividades propuestas en las sesiones en función de las posibilidades de cada alumno.
- Planteamiento de actividades con diferentes soluciones y con posibilidad de adaptaciones.
- Modificación de las actividades cuando sea preciso, facilitando ayudas a los alumnos con dificultades.
- Adaptación de la duración de las explicaciones y de las actividades, según el grado de atención de los alumnos.
- Creación, al menos inicialmente, de agrupamientos homogéneos para evitar posibles frustraciones.
- Incremento de la dificultad de las tareas en alguna de sus fases para ajustarlas a las capacidades de aquellos alumnos que las superan con facilidad.

Evaluación

Tal como se establece en la legislación vigente, la evaluación en Primaria es continua y formativa, de forma que permita detectar cuanto antes las necesidades específicas y aplicar las medidas de atención a la diversidad antes expuestas.

La evaluación de esta unidad se realizará a través de la observación sistemática y el registro en la ficha individual de cada alumno y en la ficha de “Evaluación práctica” de la última sesión que figura en el apartado Anexos de la unidad. Para la obtención de la información se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Realiza lanzamientos, pases, conducciones e impactos, adecuándose a las trayectorias.
- Automatiza los aspectos motores de los juegos de iniciación deportiva.
- Lanza y recibe con las extremidades superiores e inferiores, con intención de continuidad de la acción.
- Orienta el cuerpo en función de la dirección del móvil.
- Anticipa la trayectoria y a la velocidad de un objeto, realizando los movimientos adecuados para controlarlo y efectuar la acción posterior correspondiente.
- Controla y aumenta la velocidad de reacción.
- Colabora con los miembros de un mismo equipo para lograr un objetivo común.
- Intercepta móviles o dificulta el avance del oponente en acciones de oposición.
- Ocupa posiciones en el terreno que faciliten el juego de equipo propio o se opongan a la consecución del objetivo de los oponentes.
- Respeta las reglas y normas, sin mostrar actitudes agresivas.
- Participa en las actividades mostrando autoexigencia personal, con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Acepta la competición como una parte del juego, sin actitudes hostiles hacia los demás, con independencia del resultado del juego.
- Acepta sus propias posibilidades y limitaciones.
- Se esfuerza y se implica plenamente en el desarrollo de los juegos.
- Incrementa globalmente la condición física personal.
- Utiliza sencillos programas informáticos de apoyo a la unidad con aprovechamiento.
- Se asea después de las clases.