

PROGRAMACIÓN DE AULA

EDUCACIÓN FÍSICA
1º de ESO

UNIDAD DIDÁCTICA 1

Cuerpo y movimiento

Objetivos didácticos

- Conocer y consolidar el hábito del calentamiento antes de toda actividad física.
- Utilizar la toma de pulsaciones como una forma de controlar el esfuerzo.
- Interpretar las variaciones de la frecuencia cardiaca como un indicador de la adaptación del organismo al ejercicio.
- Conocer la forma de realizar los estiramientos y aprender a realizar algunos de los más habituales.
- Desarrollar la elasticidad de los músculos que participan en el estiramiento.
- Facilitar la oxigenación del músculo y su recuperación mediante estiramientos.
- Practicar juegos, ejercicios y actividades relacionadas con la higiene postural.
- Concienciar a los alumnos de las medidas de seguridad básicas en la práctica de actividad física.
- Conocer y consolidar hábitos posturales como medio para prevenir lesiones.
- Conocer y desarrollar las capacidades físicas básicas mediante juegos y otras actividades.
- Tomar conciencia de la importancia del trabajo de la fuerza por su relación con la salud.
- Explorar las posibilidades de movimiento utilizando materiales no habituales.
- Ejecutar correctamente a nivel postural tareas y ejercicios con cargas externas.
- Conocer y practicar la forma de tomarse el pulso.
- Mejorar la capacidad cardio-pulmonar.
- Mantener un ritmo constante durante una carrera, en función de la distancia, la duración y las posibilidades individuales.
- Conocer los efectos de la mejora de la resistencia sobre la salud.
- Concienciar a los alumnos de los riesgos derivados del consumo de tabaco.
- Promover la adquisición de valores, actitudes, habilidades y pautas de comportamiento que contribuyan a preservar la salud.
- Participar activamente en la sesión, estableciendo relaciones positivas con los compañeros.
- Respetar y aceptar los niveles de capacidad propia y de los demás.
- Contribuir al cuidado y la recogida de los materiales que se usan en las clases.

Contenidos

- Concienciación de la importancia del calentamiento.
- Toma de pulsaciones y control del esfuerzo.
- Forma de realizar los estiramientos.
- Práctica de estiramientos habituales.
- Hábitos e higiene postural.
- Juegos sobre hábitos posturales.
- Capacidades físicas básicas: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
- Juegos de velocidad de reacción y velocidad gestual.
- Juegos de velocidad de desplazamiento.
- Juegos y actividades de fuerza.
- Juegos y actividades lúdicas de resistencia aeróbica.

- Condición física y componentes.
- Gymkhana saludable: fumándote la vida.
- Toma de conciencia de la propia condición física.
- Valoración del ejercicio físico para la mejora de la salud.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico: se contribuye a su mejora mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. También mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.

Competencia social y ciudadana: dicha competencia se trata cuando se realizan ejercicios o juegos en grupos en los que se debe colaborar con los compañeros para lograr un fin determinado. Muchas de las actividades de la unidad son un medio para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Competencia para aprender a aprender: mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, esta unidad desarrolla un repertorio variado de actividades que permiten su transferencia a tareas motrices más complejas.

Competencia matemática: a lo largo de la unidad aparecen conceptos como la medición del tiempo, la diferencia inicial-final, las repeticiones, etc., que están estrechamente vinculados al dominio matemático y son aprovechados para desarrollar dicha competencia.

Planteamiento didáctico y metodológico

La estrategia a seguir en ocasiones dentro de esta unidad didáctica será analítica, como en el caso de los calentamientos, en los cuales se imita el ejercicio realizado por el profesor o por algún alumno que los dirija.

Aunque en esta unidad el trabajo se centre en las cuatro capacidades físicas básicas de forma general, dentro de cada sesión se intenta abarcar el mayor número de ellas.

Los estilos de enseñanza que se van a utilizar son la resolución de problemas, para que el propio alumno busque las soluciones a los diferentes ejercicios propuestos por el profesor, y el estilo socializador, con el que se pretende que el alumno participe activamente tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros. Éste último se llevará a cabo cuando se realicen actividades en grupos, donde será muy importante ayudar a los menos hábiles, fomentando en todo lo posible el diálogo constructivo con el alumnado, proporcionando ayudas, resaltando aspectos positivos de las actividades que ha realizado...

Las actividades de las diferentes sesiones tendrán la siguiente estructura organizativa:

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y los alumnos realizan la actividad de forma conjunta, como al efectuar carrera continua.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos se utiliza puntualmente en las actividades de algunas sesiones, como por ejemplo para jugar al “soga-tira” o a “moros y cristianos”.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en algunos juegos de algunas sesiones como la diez, la once o la doce.
- Parejas: es la distribución que se utiliza en la fase principal de algunas sesiones, como por ejemplo en las de fuerza cuando se utilizan cuerdas, balones medicinales o al compañero como carga.
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial de las sesiones y en algunas actividades

concretas, como sucede al trabajar los estiramientos o la higiene postural.

Recursos

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

- Material convencional: pelotas, colchonetas, espalderas, ladrillos de psicomotricidad, balones medicinales, conos, cuerdas, bancos suecos, aros.
- Material no convencional: cronómetro, pañuelos, tizas, bolos, material para la gymkhana (fichas con mitos y realidades, tarjetas con alternativas de ocio y tiempo libre, piezas de puzzles en folios de colores con información sobre el tabaco, globos).
- Instalaciones: gimnasio o sala multiusos dotada de espalderas, pista polideportiva.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en quince sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará a cabo entre principios del mes de septiembre y finales de noviembre.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de control del esfuerzo.
- 2 sesiones de estiramientos.
- 1 sesión de hábitos e higiene postural.
- 1 sesión de juegos de higiene postural.
- 1 sesión de juegos de velocidad de reacción y velocidad gestual.
- 1 sesión de juegos de velocidad de desplazamiento.
- 3 sesiones de juegos y actividades de fuerza.
- 1 sesión de juegos de resistencia.
- 3 sesiones de resistencia.
- 1 sesión de gymkhana saludable, fumándote la vida.

Atención a la diversidad

Dentro del sistema educativo se encuentran alumnos con necesidades de apoyo educativo determinadas por discapacidades físicas, psíquicas e intelectuales, por trastornos del desarrollo o por problemas en sus relaciones sociales y culturales, entre otros.

El profesor debe desarrollar una serie de pautas que les ayuden a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, a desarrollar valores, comportamientos y actitudes basadas en la tolerancia, el respeto y la aceptación de las diferencias hacia los demás, a favorecer las relaciones sociales, etc. Por todo ello, se proponen los siguientes recursos para emplearlos en las diferentes actividades:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Adaptación de las actividades cuando sea preciso a las posibilidades reales del alumno.
- Estimulación del interés y la curiosidad del alumno.
- Participación activa en las clases junto con el resto de compañeros.
- Atención a las experiencias vividas por el alumno.
- Búsqueda de la mayor motivación posible.
- Valoración del éxito en las acciones que realiza el alumno.
- Realización de ejemplos prácticos para asegurar la comprensión de la actividad.
- Aportación cuando sea necesario de actividades alternativas o con menor complejidad

que el resto de sus compañeros.

Tomando como base las diferentes sesiones que se van a trabajar, se realizarán pequeñas adaptaciones y se explicará el modo de actuación ante los alumnos que posean necesidad de apoyo educativo. En las sesiones que haya explicaciones, como por ejemplo para la toma de pulsaciones, se procurará que estos alumnos se sitúen lo más cerca del profesor.

Evaluación

La evaluación diseñada para la presente unidad didáctica tiene en cuenta diversos aspectos como la asistencia, el esfuerzo, la participación, la aptitud motriz, la atención por parte del alumno a las explicaciones teóricas, etc.

Para la evaluación se propone llevar un registro de los alumnos en el que poder anotar todas esas observaciones realizadas a lo largo de las diferentes sesiones. Los criterios concretos de evaluación a utilizar en la presente unidad son los siguientes:

- Realiza de forma adecuada el calentamiento y los estiramientos finales.
- Es capaz de tomarse las pulsaciones correctamente.
- Participa de forma activa en los juegos.
- Distingue las diferentes capacidades físicas básicas.
- Conoce los beneficios que reporta la práctica de la actividad física a la mejora de la salud corporal y de la calidad de vida.
- Adopta actitudes de cooperación, tolerancia y respeto por las actividades que hacen los compañeros.
- Conoce y emplea los hábitos posturales correctos.
- Asume la responsabilidad e iniciativa a la hora de dirigir un calentamiento.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 2

Actividades atléticas

Objetivos didácticos

- Conocer y valorar el atletismo como un deporte interdisciplinar.
- Descubrir el atletismo como un deporte integrador cuya práctica no está limitada por la capacidad, sexo u origen de la persona.
- Tomar conciencia de la posición del cuerpo en las actividades atléticas.
- Tomar conciencia de la movilidad del eje corporal en la carrera.
- Desarrollar el equilibrio estático y el dinámico.
- Mejorar el equilibrio con objetos estables e inestables.
- Conocer las características básicas de cada prueba, así como los elementos necesarios para el desarrollo de la misma.
- Aprender los fundamentos técnicos de las especialidades atléticas.
- Conocer y practicar las modalidades deportivas individuales del atletismo.
- Realizar las actividades con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
- Explorar las posibilidades y limitaciones propias en la práctica de las actividades atléticas.
- Participar en las actividades propuestas, con independencia del nivel alcanzado.
- Mostrar actitudes de tolerancia y deportividad.
- Favorecer la cooperación entre los alumnos.
- Aceptar y valorar positivamente tanto a sí mismo como a los compañeros.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.
- Ficha de trabajo.

Contenidos

- Movilidad corporal: movimientos segmentarios, movimientos de los miembros inferiores.
- Equilibrio dinámico y ajustes corporales.
- Capacidades físicas y posibilidades de movimiento.
- Acondicionamiento físico general.
- Práctica de actividades adaptadas mediante la flexibilización de las normas.
- Modalidades del atletismo: elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de las diversas modalidades atléticas.
- Juegos atléticos cooperativos y competitivos que pongan de manifiesto el valor social y de relación de los deportes individuales.
- Participación en diferentes tipos de pruebas atléticas, considerando su valor funcional, cultural y social.
- Participación en las tareas, aceptando los diferentes niveles de destreza en su práctica, tanto la propia como la de los compañeros.
- Uso de las TIC como medio para recabar información y elaborar documentos.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia para aprender a aprender: al ofrecer diversos recursos que facilitan la planificación de la propia actividad física mediante la experimentación, esta unidad permite al alumnado regular su propio aprendizaje y fomenta la práctica de la actividad física en su tiempo libre.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: el cuerpo y el movimiento constituyen una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno, y esta unidad aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de las capacidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad.

Competencia social y ciudadana: esta unidad didáctica promueve la actividad física, que es un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto.

Autonomía e iniciativa personal: esta unidad contribuye al desarrollo del pensamiento técnico, a mejorar la capacidad para tomar decisiones motrices y a desarrollar el respeto por las normas y el material utilizado.

Planteamiento didáctico y metodológico

Durante el desarrollo de las sesiones se usarán juegos atléticos adaptados a las capacidades y características de los alumnos, con el objeto de atraer su atención hacia la práctica de las diversas modalidades del atletismo.

Se partirá de un planteamiento que muestre el sentido de la actividad física como una forma de desarrollo de la capacidad de la persona, así como la necesidad de movimiento de su cuerpo.

Se propondrán actividades que sean atractivas para los alumnos, buscando la máxima participación de éstos en las mismas. Para ello se plantearán actividades con gran variedad de juegos y ejercicios, vinculados al desarrollo de las diversas capacidades físicas, alternando actividades grupales e individuales.

Los estilos de enseñanza que se utilizarán principalmente serán la asignación de tareas, el mando directo, y ocasionalmente el descubrimiento guiado.

La organización de los alumnos en las sesiones va a depender de la actividad a realizar, y se estructurará de varias formas distintas:

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y los alumnos realizan la actividad de forma conjunta, como sucede en algunos juegos o cuando corre toda la clase.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos se utiliza puntualmente en algunas sesiones, como por ejemplo para jugar a “cara o cruz” o a “la patata caliente”.
- Pequeños grupos: se emplean de grupos reducidos con un número variable de alumnos para trabajar diversas actividades, como las salidas, la frecuencia de carrera o los relevos.
- Parejas: es la distribución que se utiliza en la fase principal de algunas sesiones, como por ejemplo en las de fuerza cuando se utilizan cuerdas, balones medicinales o al compañero como carga.
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial de las sesiones y en algunas actividades concretas, como al realizar una fila por orden para hacer un recorrido.

Recursos

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

- Material convencional: aros, pelotas, picas, conos, pesos de iniciación, balones medicinales de 2 kilos, jabalinas de iniciación.
- Material no convencional: tizas o cintas adhesivas de colores, pañuelos de colores, discos voladores, plastilina.
- Instalaciones: cancha polideportiva, sala multiusos o pistas de atletismo.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en nueve sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará a cabo entre primeros del mes de diciembre y mediados de enero.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de salidas.
- 1 sesión de velocidad y frecuencia de carrera.
- 1 sesión de relevos y e iniciación al trabajo de fondo.
- 1 sesión de marcha atlética.
- 1 sesión de iniciación al salto de longitud.
- 1 sesión de iniciación al salto con pértiga.
- 2 sesiones de lanzamiento de peso.
- 1 sesión de lanzamiento de disco y de jabalina.

Atención a la diversidad

El atletismo es uno de los deportes más practicados por personas con alguna discapacidad, por la facilidad para adaptarlo a ellas. Por ese mismo motivo, los contenidos de esta unidad didáctica admiten un alto grado de modificación y adaptación, para abarcar a todo el alumnado que pudiera tener alguna necesidad educativa especial.

Para realizar estas modificaciones o adaptaciones, en aras de facilitar el logro de los objetivos a alcanzar, se proponen los siguientes criterios y medidas generales de intervención educativa:

- 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.
- Simplificación de las tareas para reducir el esfuerzo relativo de las mismas.
- 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.
- Valoración positiva del trabajo realizado.
- Realización, al menos inicialmente, de agrupamientos homogéneos, para evitar posibles frustraciones.

Evaluación

La evaluación tendrá un carácter continuo y formativo, de forma que permita en todo momento valorar los progresos de los alumnos y realizar, cuando sea preciso, los cambios oportunos.

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:

- Respeto a las personas, las normas y el material.
- Tiene una actitud adecuada durante la práctica deportiva.
- Mejora las capacidades respecto al nivel de partida.
- Coordina el movimiento de brazos y piernas en cualquier tipo de desplazamiento sin obstáculos.
- Se desplaza de forma coordinada utilizando diferentes velocidades y direcciones.
- Entrega correctamente el testigo en las carreras de relevos.
- Coordina la carrera y la batida en los saltos.

- Realiza lanzamientos de los diferentes objetos con precisión.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 3

Balón al cesto

Objetivos didácticos

- Conocer el juego del baloncesto, su técnica, táctica y reglamento, de manera que permita al alumno participar activamente en el desarrollo del juego.
- Dominar los aspectos técnicos básicos del baloncesto: desplazamientos, bote, pases, lanzamientos...
- Participar activamente en todas las actividades propuestas, independientemente del nivel que se tenga.
- Potenciar el trabajo en equipo y la cooperación con los compañeros.
- Establecer relaciones equilibradas evitando cualquier tipo de discriminación, así como los comportamientos agresivos.
- Mostrar una actitud de respeto hacia las normas del juego y hacia los compañeros.
- Fomentar el cuidado y el uso correcto de los materiales y las instalaciones.
- Manifestar actitudes de superación hacia uno mismo y de tolerancia hacia los demás miembros de la clase.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en las clases a la vida cotidiana, en especial a la ocupación activa del tiempo de ocio.
- Conocer y valorar los aspectos positivos de la práctica de actividad física, siendo consciente de los beneficios para la salud.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.

Contenidos

- Normativa básica del baloncesto.
- Aspectos técnicos básicos: botes, recepciones, lanzamientos, rebotes.
- Aspectos tácticos básicos: posición de defensa y de ataque, desmarques, ocupación del espacio, cambios de ritmo...
- Estrategias de colaboración y oposición.
- Pautas de actuación para la utilización de las instalaciones y el material.
- Uso de las TIC como medio para recabar información y elaborar documentos.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: el cuerpo y el movimiento constituyen una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno, y en esta unidad se potencia mejorando la condición física y las capacidades físicas asociadas a la salud, como son la resistencia cardiovascular, la fuerza-resistencia y la flexibilidad.

Competencia social y ciudadana: esta unidad didáctica promueve la actividad física, que es un medio eficaz para facilitar la integración social y fomentar el respeto a los demás.

Autonomía e iniciativa personal: en esta unidad se contribuye al desarrollo deportivo personal, mejorando la capacidad para tomar decisiones motrices, y además se afianza el respeto por las normas y el cuidado del material utilizado.

Tratamiento de la información y competencia digital: en esta unidad se facilita la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un recurso para buscar información y elaborar documentos.

Planteamiento didáctico y metodológico

El contenido desarrollado en la presente unidad didáctica se presta a un planteamiento didáctico y metodológico amplio, permitiendo combinar diferentes métodos y estilos de enseñanza. La elección de cada uno de ellos dependerá de las características del alumnado, de la tarea a realizar y de los objetivos fijados.

Se utilizará el método de reproducción de modelos para el aprendizaje de las habilidades específicas, y el descubrimiento en actividades en las que predominen mecanismos de percepción, ejecución, etc. En cuanto a los estilos de enseñanza, se combinarán desde el mando directo a la resolución de problemas, dependiendo de la actividad.

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

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea, como por ejemplo cuando los alumnos se desplazan botando un balón por toda la pista.
- Dos grupos: se utiliza este tipo de agrupamiento en algunas sesiones, como por ejemplo en la segunda para realizar bote de balón o en la cuarta para trabajar el lanzamiento a canasta.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce ocasionalmente, como por ejemplo en la quinta sesión para practicar el rebote.
- Parejas: es la distribución predominante en algunas sesiones, como por ejemplo cuando se trabajan los pases.
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial de las sesiones, en actividades de manejo de material diverso, como por ejemplo para trabajar el bote de balón, y también en la fase final de alguna sesión.

Recursos

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

- Material convencional: pelotas de tenis, balones de baloncesto, conos, aros.
- Material no convencional: conos, cestos o cajas grandes, tizas, pañuelos, petos.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en nueve sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará a cabo entre finales del mes de enero y principios de marzo.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 2 sesiones de bote de balón.
- 1 sesión de de pases.
- 1 sesión de lanzamientos a canasta.
- 1 sesión de rebote.
- 1 sesión de botes, entradas y lanzamientos.
- 1 sesión de posición básica defensiva.
- 1 sesión de juegos condicionados.

- 1 sesión de juego real.

Atención a la diversidad

Las aulas de los centros educativos están repletas de chicos diferentes, con necesidades distintas y ritmos de aprendizaje desiguales, y por ello la atención educativa debe ir encaminada a conseguir el principio de la individualización de la enseñanza, pero sin descuidar la consecución de los objetivos tanto a nivel individual como grupal.

El mayor problema que se le presenta al profesor es el de ser capaz de utilizar una metodología no discriminatoria individualmente hablando, y a la vez globalizada en lo referente al grupo. Por ello, para el desarrollo de los contenidos de esta unidad, se pueden tener en cuenta si es preciso las distintas adaptaciones regladas e institucionalizadas que presenta éste deporte: participantes menores (mini-básquet), número de participantes y espacio (tribasquet), discapacitados físicos...

Entre las medidas y criterios de intervención educativa que faciliten el logro de los objetivos propuestos se destacan los siguientes:

- Individualización de las actividades, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Aceptación del alumno tal como es, con sus limitaciones, sus dificultades y sus posibilidades.
- 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.
- Empleo habitual del refuerzo positivo como un elemento motivador.
- Reparto de tareas de responsabilidad.
- Cooperación de todos los alumnos, haciendo hincapié en aquellos que más lo necesiten.

Evaluación

La evaluación es una parte importante del proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que sirve para determinar el grado de consecución de los objetivos y grado de desarrollo de las competencias básicas planteadas, además de ofrecer un feedback que ayuda a la planificación de futuras sesiones. Es, por tanto, es un instrumento didáctico sustancial que facilita la individualización del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los criterios de evaluación que se proponen en esta unidad para saber si se han alcanzado las metas fijadas al inicio de la misma son:

- Realiza desplazamientos adaptándose a las circunstancias.
- Combina de forma equilibrada y acorde a las situaciones de juego los desplazamientos y el salto.
- Lanza y recibe sin perder el control del balón dentro de una situación real de juego.
- Cooperación con los compañeros en beneficio del equipo.
- Participa en el juego y respeta a los demás.
- Trabaja con todos sin discriminación.
- Cumple las normas establecidas.
- Atiende a las explicaciones del profesor.
- Identifica las mejoras de la actividad física sobre la calidad de vida.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 4

Voleibol

Objetivos didácticos

- Conocer la esencia del voleibol, técnica, táctica y reglamento, de manera que nos permita participar de forma activa en el juego.
- Posibilitar la transferencia de la práctica de este deporte por parte de los alumnos a su tiempo de ocio.
- Vincular el trabajo con el desarrollo de las capacidades físicas básicas y la salud.
- Participar en situaciones colectivas de juego, con independencia del nivel alcanzado.
- Mejorar la habilidad de golpear el balón con cierta precisión.
- Seleccionar las respuestas adecuadas, en situaciones de juego determinadas.
- Combinar las diferentes acciones básicas, tras la práctica analítica de cada una de ellas, para conseguir situaciones de juego satisfactorias.
- Fomentar la participación y la cooperación en el desarrollo del juego.
- Ajustar la actuación personal a la del equipo.
- Asumir los roles de vencedor y vencido, así como el respeto a los compañeros, al árbitro y a las normas de juego.
- Mostrar una actitud positiva hacia el juego y hacia los compañeros.
- Participar activamente en el juego, independientemente del nivel que se tenga.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.

Contenidos

- Mecánica de ejecución de los gestos técnicos: toque de dedos, toque de antebrazos, saque, remate, recepciones.
- Principales elementos tácticos.
- Normas y utilización de las estrategias básicas de juego.
- Reglas de juego básicas del voleibol.
- Vivencia de situaciones jugadas de cooperación/oposición: desplazamientos, detenciones, cambios de dirección y posiciones fundamentales.
- Ajuste de la actuación personal a la del equipo.
- Respeto y aceptación de las posibilidades y limitaciones de los compañeros y de sí mismo en el desarrollo del juego.
- Valoración y aceptación del rol desempeñado dentro del juego colectivo.
- Aceptación del resultado de la competición como un hecho circunstancial.
- Uso de las TIC como medio para recabar información y elaborar documentos.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia para aprender a aprender: las enseñanzas de esta unidad implican no sólo mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, sino también implicarles en la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la actividad física, y sobre la importancia de la cooperación en la práctica deportiva.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: el cuerpo y el movimiento son ejes básicos de la acción educativa en el área de Educación Física, y esta unidad contribuye a llamar la atención de los alumnos hacia la importancia del conocimiento corporal y de sus posibilidades, y al aumento del bagaje motor de los alumnos, mejorando su competencia motriz y sus mecanismos perceptivos y de ejecución.

Autonomía e iniciativa personal: esta unidad fomenta el desarrollo del pensamiento táctico, la capacidad para tomar decisiones motrices y el respeto por las normas.

Tratamiento de la información y competencia digital: en esta unidad se facilita la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un recurso para buscar información y elaborar documentos.

Planteamiento didáctico y metodológico

En las primeras sesiones se utilizarán juegos predeportivos para introducir a los alumnos en este deporte. Los juegos propuestos se caracterizan porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos y acciones que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas específicas del voleibol. Todas las actividades jugadas que se plantean buscan que el alumno se habitúe a tomar decisiones para resolver los problemas motrices que luego surgen en las situaciones de juego real.

Los principios metodológicos que han de guiar el trabajo en estas sesiones son los siguientes:

- Partir del nivel de desarrollo de los alumnos y de sus experiencias previas dentro del deporte a aprender.
- Utilizar el juego como medio de aprendizaje, para la consecución de los objetivos planteados.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Fomentar el trabajo de cooperación y la interacción entre iguales.
- Incentivar el interés, la cooperación y la participación activa en las sesiones.

Los estilos de enseñanza a utilizar en esta unidad serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar. Se empleará principalmente la reproducción de modelos, ya que estamos ante una modalidad deportiva eminentemente antinatural y muy técnica, y en ocasiones, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y la asignación de tareas.

La organización de los alumnos en las sesiones va a depender de la actividad a realizar, y se estructurará de varias formas:

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y realizan la actividad de forma conjunta, como sucede durante las explicaciones y en la fase de las sesiones cuando se analizan las dificultades de los gestos técnicos.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos se utiliza puntualmente en algunas sesiones, como por ejemplo en la primera o en la séptima para hacer juegos.
- Pequeños grupos: se emplean grupos reducidos con un número variable de alumnos para trabajar los saques en la cuarta sesión, los bloqueos en la quinta o los remates en la sexta.
- Parejas: es la distribución que se utiliza en la fase principal de algunas sesiones, como por ejemplo para realizar los pases en las sesiones de toque de dedos y de antebrazos.
- Trabajo individual: se produce en la fase inicial de las sesiones y en algunas actividades concretas para interiorizar el aprendizaje del gesto técnico a realizar, como sucede en la sesión uno, la dos o la seis.

Recursos

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

- Material convencional: balones de voleibol foam y de cuero, conos, aros, cuerdas.
- Material no convencional: tizas blancas y de colores, pelotas gigantes, globos, cintas adhesivas de colores.
- Instalaciones: cancha polideportiva o sala multiusos con canastas de baloncesto, porterías de balonmano y pista de voleibol con postes y red.

Temporalización

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

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión para conocer el juego del voleibol.
- 1 sesión de toque de dedos y cambios de trayectoria.
- 1 sesión de toques de dedos y antebrazos.
- 1 sesión de saque bajo.
- 1 sesión de bloqueo.
- 1 sesión de remate.
- 1 sesión de juegos de repaso de los gestos técnicos.
- 1 sesión de zonas de juego.
- 1 sesión de juego real.

Atención a la diversidad

La integración de los alumnos con necesidades educativas especiales plantea dificultades al profesor de Educación Física a la hora de desarrollar las sesiones en función de la naturaleza de la discapacidad: motriz, visual, auditiva...

Integrar a estos alumnos con problemas no puede reducirse a una simple acción de socialización, sino que para el profesor tiene que constituir un desafío que implique la adquisición de habilidades y destrezas.

En el caso de aquellos alumnos que no participan en las clases puntualmente, por recomendación médica, lesión, etc., si se puede de adaptarán las actividades a su limitación, y en caso contrario pueden realizar alguna actividad alternativa: tareas de observación, comentario de artículos, resúmenes relacionados con la temática de la clase, etc.

Si algún alumno necesitase una adaptación curricular (objetivos, contenidos, metodología, evaluación), se elaboraría la misma bajo la supervisión del Departamento de Orientación, el tutor y/o el médico.

Para integrar a este conjunto heterogéneo de alumnos se utilizarán recursos didácticos variados, con diferentes actividades y situaciones de aprendizaje que permitan dar respuesta a la diversidad de capacidades. Para esta unidad se proponen los siguientes:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Utilización de un enfoque globalizado en el que el protagonista sea el alumno.
- Adaptación de los juegos y ejercicios cuando sea preciso.
- Estimulación del interés y la curiosidad del alumno.
- Participación activa en las actividades junto con el resto de compañeros.
- Atención a las experiencias vividas por el alumno.
- Valoración del éxito en las acciones que realiza el niño.

Evaluación

A lo largo de las sesiones se informará a los alumnos puntualmente sobre los objetivos que se intentan conseguir en cada una de ellas.

La pretensión de la evaluación de esta unidad es servir en el avance del proceso de aprendizaje de los alumnos y se basa en la observación directa y el registro puntual en las fichas individuales de los alumnos de los siguientes aspectos:

- Conoce y realiza los gestos técnicos básicos del voleibol.
- Conoce la reglamentación del voleibol y la pone en práctica en situación de juego.
- Muestra interés en mejorar su competencia motriz.
- Participa activamente y de forma positiva en los juegos y actividades.
- Cuida el material y las instalaciones.
- Muestra una actitud responsable estableciendo relaciones constructivas y equilibradas, respetando las normas y a los compañeros.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 5

Juegos para no olvidar

Objetivos didácticos

- Participar en diversos tipos de juegos.
- Aceptar las normas y el hecho de ganar o perder como algo propio del juego.
- Conocer las estrategias básicas de los juegos: cooperación, oposición.
- Conocer y valorar los juegos que practicaban nuestros mayores.
- Practicar diferentes juegos tradicionales, populares y/o autóctonos.
- Aceptar y valorar positivamente tanto la contribución propia como la de los compañeros en el desarrollo de los juegos.
- Favorecer la cooperación entre los alumnos.
- Conocer las posibilidades y limitaciones motrices propias.
- Valorar y respetar las manifestaciones lúdicas tradicionales.

Contenidos

- Juegos populares y tradicionales del entorno más próximo.
- Desarrollo de las destrezas motrices básicas a través de los juegos.
- Aplicación y adecuación de las habilidades básicas propias a situaciones de juego.
- Normas y reglas del juego.
- Aceptación de las propias posibilidades y las de los demás.
- Realización de juegos en el tiempo libre, usando instalaciones y recursos no habituales: calles, parques, plazas, bancos, palos, piedras...
- Medidas básicas de seguridad y utilización correcta de las normas, los espacios y materiales no convencionales en entornos no habituales.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia social y ciudadana: ocupa un lugar privilegiado en esta unidad, ya que los juegos favorecen la integración, el respeto, la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.

Autonomía e iniciativa personal: el juego prepara al alumno para aceptar su ejecución motriz dentro de un grupo y para ser responsable aceptando sus acciones y las reglas marcadas, además de ofrecerle recursos para que sea capaz de regular su propio aprendizaje y practicar actividades físicas recreativas en su tiempo libre.

Competencia cultural y artística: las distintas manifestaciones del juego que se llevan a cabo en esta unidad enriquecen esta competencia, ya que los alumnos adquieren nuevos conocimientos y mejoran su comprensión sobre la importancia de este tipo de manifestaciones culturales.

Competencia en comunicación lingüística: aunque de manera más limitada, esta unidad mejora esta competencia al permitir realizar gran variedad de intercambios comunicativos durante los juegos.

Planteamiento didáctico y metodológico

El juego es el recurso a utilizar en esta unidad para favorecer distintos aprendizajes en los alumnos. Mediante actividades lúdicas que partan de su nivel de desarrollo, se pretende

completar sus experiencias anteriores, adaptándose a las necesidades de cada uno y facilitando la participación activa del alumnado.

El planteamiento metodológico será ecléctico y los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar, destacando los menos directivos, como la asignación de tareas, la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, la reproducción de modelos y la enseñanza recíproca.

En la medida de lo posible, la situación e implicación del profesor con respecto al grupo será externa y focal en las explicaciones iniciales, y en pequeñas intervenciones durante el desarrollo de las actividades, sirviendo de apoyo individual y animación durante la práctica de los diferentes juegos.

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

- Gran grupo: esta organización homogénea de los alumnos, en la que todos participan a la vez en el mismo juego, se utiliza en varias sesiones, como en la primera al jugar a la “Tula” o al “Corta-hilos”, en todos los juegos de la tercera, o en los juegos de corro de la cuarta.
- Dos grupos: se utiliza esta disposición ocasionalmente para realizar algunos juegos, como por ejemplo "el pañuelo" en la tercera sesión.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en algunos juegos, como por ejemplo en el de “Las cuatro esquinas”, en la sesión de juegos con objetos.
- Parejas: esta distribución se emplea en la fase final de algunas sesiones y en la sesión dos, que se dedica íntegramente a juegos por parejas.
- Trabajo individual: destaca en las partes iniciales y finales, ya que en la parte principal está supeditado a la interacción con el grupo, es decir, a parte de tener consecuencias para si mismo sus acciones, también condicionan al grupo.

Recursos

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

- Material convencional: conos, bancos suecos, aros, picas, cuerdas, pelotas.
- Material no convencional: tizas, sillas, equipo de música, música alegre, pañuelo, garrafas de agua, chapas de refresco, bolos o similar, rana y fichas, canicas, peonza.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en seis sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará entre finales del mes de abril y mediados de mayo.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de juegos de desplazamiento.
- 1 sesión de juegos por parejas.
- 1 sesión de juegos en gran grupo.
- 1 sesión de juegos de corro.
- 2 sesiones de juegos con objetos.

Atención a la diversidad

En el área de Educación Física todo el alumnado puede tener necesidades educativas especiales. En el caso concreto de esta unidad, el juego permite en la mayoría de las ocasiones adaptar las distintas actividades para que todo el colectivo participe activamente y pueda lograr el mayor grado de disfrute y diversión que ofrecen este tipo de actividades. Además, facilita la adquisición de aquellos aprendizajes contenidos en los mismos que pueden resultar más complejos. No obstante, se proponen algunas medidas y criterios de intervención educativa para facilitar el logro de los objetivos propuestos:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Mantenimiento del interés y la atención de los alumnos sobre la actividad.
- Modificación de las actividades cuando sea preciso, facilitando ayudas a los alumnos con dificultades.
- Utilización de un material adecuado a las características generales de la actividad a realizar.
- Adaptación de la duración de las explicaciones y de las actividades según el grado de atención de los alumnos.
- Realización, al menos inicialmente, de agrupamientos homogéneos, para evitar posibles frustraciones.
- Realización de una evaluación sin criterios cerrados, manteniendo una cierta flexibilidad en el resultado de la misma.

Evaluación

El alumno debe conocer en todo momento lo que se va a evaluar, por ello se le comunicarán inicialmente los distintos criterios a evaluar y a lo largo de toda la unidad se irán recordando, de manera que se pueda aplicar una evaluación continua y formativa que permita conocer en todo momento su grado de evolución.

En la actualidad, en Educación Física lo que más se valora es el proceso que se lleva a cabo para lograr el resultado, y no es que éste no sea importante, sino que se entiende que hay alumnos que previamente poseen un gran nivel motor y alcanzan fácilmente el resultado, mientras que otros tienen un nivel menor y deben poner un mayor empeño en alcanzar el resultado, y en algunos casos ni aún así lo logra.

Por ello, en la evaluación de esta unidad se destacan las actitudes en el procedimiento, sin que ello signifique que se descuide el resultado. Se realizará a partir de los datos recogidos mediante la observación directa y el registro de los mismos en la ficha personal del alumno. Se proponen como criterios de evaluación específicos para ésta unidad los siguientes:

- Participa activamente en el desarrollo de los juegos.
- Muestra interés por el juego en sí mismo.
- Respeta las normas y reglas del juego.
- Reconoce sus posibilidades y limitaciones personales, siempre con espíritu de superación y mejora.
- Utiliza y cuida la indumentaria y el calzado apropiado para la actividad física.
- Manifiesta actitudes de respeto, cooperación, consideración, justicia, acuerdo y amistad.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 6

Mi cuerpo se expresa

Objetivos didácticos

- Conocer y aceptar nuestro cuerpo y nuestra imagen.
- Utilizar el cuerpo como medio de comunicación con los demás.
- Aplicar la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Aumentar la sensibilidad y la percepción.
- Favorecer la desinhibición y superar el miedo al ridículo.
- Crear un clima de grupo que anime a experimentar, desarrollar, expresar, relacionarse, jugar y bailar.
- Fomentar la creatividad, la improvisación y la capacidad de expresión.
- Manifestar y exteriorizar de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos, etc.
- Comunicar sentimientos, sensaciones, ideas y conceptos.
- Desarrollar el sentido o intención del movimiento.
- Valorar y respetar nuestro cuerpo y el de nuestros compañeros.

Contenidos

- Conocimiento de las formas de expresión mediante nuestro cuerpo.
- Actividades de expresión y comunicación.
- Utilización y observación de los segmentos corporales y posturas básicas.
- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.
- Exploración y experimentación de las posibilidades y recursos expresivos del propio cuerpo, teniendo en cuenta sus partes, los sentidos, el ritmo y el espacio.
- La espontaneidad y la creatividad en el movimiento expresivo.
- Adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales.
- Ejecución de bailes y coreografías simples.
- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Recreación de personajes reales y ficticios, y sus contextos dramáticos.
- Utilización de los objetos y materiales, y sus posibilidades en la expresión.
- Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.
- Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros.
- Participación activa en situaciones que supongan comunicación corporal.
- Respeto de las diferencias en el modo de expresarse de los compañeros.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia cultural y artística: esta unidad contribuye a la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa, mediante la exploración y utilización de las posibilidades de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, la adquisición de las habilidades perceptivas, y la asimilación de experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal.

Competencia en comunicación lingüística: esta unidad ofrece al alumno multitud de posibilidades de intercambios comunicativos, y le aporta un mayor bagaje léxico a través de la utilización del vocabulario específico de la misma.

Competencia social y ciudadana: esta unidad fomenta la habilidad para utilizar los conocimientos sobre la sociedad en todas sus perspectivas, para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos y escalas espaciales variables, elaborar respuestas y tomar decisiones, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a normas.

Planteamiento didáctico y metodológico

La expresión corporal tiene una doble finalidad, por un lado sirve como base de aprendizajes específicos, y por otro tiene un valor en sí misma, ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental de la persona.

Para trabajar la expresión corporal se pueden utilizar tres sistemas diferentes:

- Sistemas de expresión: los gestos, utilizados para exteriorizar sentimientos interiores.
- Sistemas de representación: como es el teatro, utilizados para expresar los sentimientos de otros haciéndolos propios.
- Sistemas rítmicos: bailar, expresar sentimientos aprovechando un ritmo.

En las sesiones propuestas se utilizará una gran variedad de juegos de imitación, de observación, de reflexión y de creación, todo ello dirigido a proporcionar un instrumento potente para el descubrimiento y crecimiento personal. Son sesiones flexibles, orientadas al progreso del grupo, así como al desarrollo de los intereses individuales. Comienzan con actividades de calentamiento (estiramientos y trabajo básico corporal), seguidas de una parte lúdica (juegos, ritmo e improvisación), para finalizar con una parte sensitiva (imaginación, percepción, conocimiento del cuerpo).

Se trabajará a cuatro niveles:

- Corporalmente: se realizarán ejercicios de flexibilidad, movilidad y destreza.
- Mentalmente: se potenciará la creatividad, la comprensión, la concentración, la imitación y la imaginación.
- Emocionalmente: se fomentarán los ejercicios en grupos, los juegos y las vivencias, para favorecer el trabajo de cooperación.
- Comunicación y expresión: se potenciará la observación, el contacto, la escucha, la expresión y la comprensión.

Los estilos de enseñanza a utilizar en esta unidad serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar. Se emplearán principalmente el descubrimiento guiado durante todo el proceso y la reproducción de modelos, así como la asignación de tareas en algunas actividades.

La distribución de los alumnos en las sesiones planteadas se estructurará de cuatro formas distintas, a nivel individual, en parejas, en pequeños grupos y en grandes grupos, dependiendo de la actividad a realizar y del objetivo que se quiera potenciar en cada momento.

Recursos

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

- Material convencional: cuerdas, aros, balones, picas, colchonetas o esterillas.
- Material no convencional: reproductor de cd, música, etiquetas adhesivas, bolígrafo o rotulador, sillas.
- Instalaciones: gimnasio, sala polideportiva o sala multiusos.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en seis sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará a cabo entre mediados del mes de mayo y principios de junio.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión sobre el cuerpo en movimiento.
- 1 sesión de expresión corporal.
- 1 sesión de representaciones en grupo.
- 1 sesión de ritmo y manejo de objetos.
- 1 sesión de danzas y composiciones sencillas.
- 1 sesión de expresión y desinhibición.

Atención a la diversidad

La Educación Física en general, y dentro de ésta la expresión corporal como contenido de la misma, es una de las áreas que más favorecen al desarrollo integral de la persona y la maduración de los alumnos, así como su integración, que se trabaja principalmente a través de las actividades colectivas y permite que los alumnos se conozcan mejor así mismos, sean más participativos, resuelvan problemas y convivan entre ellos.

Por lo anteriormente expuesto, es conveniente la participación de todos los alumnos en las clases, procurando utilizar el mayor número de recursos posible para que aquellos que necesiten algún tipo de adaptación sigan en la medida de lo posible el currículo ordinario, así como el ritmo del resto del grupo, y superar así las dificultades derivadas de cualquier tipo de discapacidad.

En función de las características de los alumnos, las posibles estrategias a utilizar serán las siguientes:

- Planteamiento de actividades en las que el progreso de las mismas dependa de cada miembro del grupo, para que el nivel de motivación e implicación del mismo aumente.
- Aceptación del alumno tal y como es, de sus posibilidades, de sus dificultades y de sus limitaciones.
- Flexibilización de los objetivos establecidos en la unidad, para favorecer su consecución.
- Realización de actividades que permitan una graduación en cuanto a su ejecución, de forma que se ajusten al momento de aprendizaje en que se encuentre el alumno.
- Reconocimiento habitual de los logros obtenidos.
- Aportación continuada de la información complementaria que el alumno necesite.
- Reforzamiento de la autoestima y del bienestar físico, psíquico y social.

Evaluación

La evaluación se centrará sobre todo en la participación y actitud positiva mostrada durante el desarrollo de las sesiones, valorándose mediante la observación directa y la recogida de datos individualizados de los alumnos sobre los siguientes aspectos:

- Trabaja con espontaneidad, originalidad e improvisación.
- Muestra capacidad creativa.
- Participa activamente en las clases.
- Colabora con los compañeros.
- Respeta el trabajo propio y el de los demás compañeros.
- Cooperar en la elaboración colectiva de mensajes y en su expresión.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 7

Al campo voy, senderista soy

Objetivos didácticos

- Distinguir el senderismo como medio saludable de actividad física.
- Conocer los aspectos básicos de preparación y realización de una marcha senderista.
- Recoger información sobre organismos y empresas que organizan rutas de senderismo.
- Practicar técnicas de marcha de montaña y de utilización de bastones.
- Preparar una ruta: la mochila, la vestimenta y el calzado.
- Conocer tipos de senderos y su interpretación en el mapa.
- Desarrollar capacidades físicas en el entorno natural.
- Adquirir hábitos saludables: la hidratación.
- Realizar una actividad en el medio natural con un bajo impacto ambiental.
- Concienciar a los alumnos de la necesidad de cuidar el entorno natural.
- Participar activamente en el desarrollo de todas las actividades.

Contenidos

- Definición de senderismo.
- Tipos de rutas y senderos.
- Preparación de marcha de sendero: vestimenta, calzado, mochila.
- Relación entre senderismo y actividad física: beneficios para el organismo y ocupación del tiempo libre.
- Hidratación.
- Efectos de la práctica del senderismo en la condición física: resistencia aeróbica.
- Práctica de marcha y utilización de bastones.
- Preparación de mochila: tipos, partes y distribución de objetos.
- Realización de una ruta de senderismo.
- Participación en la organización de actividad de senderismo: recogida de información previa, información sobre el tiempo...
- Cooperación con los compañeros.
- Normas de comportamiento en el medio natural.
- Respeto por la conservación del medio ambiente.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: las actividades propuestas van a conseguir que el alumno aprecie el entorno natural como un lugar más para ocupar el tiempo libre de manera saludable, proponiendo actividades para todo tipo de personas. Además, se fomenta el respeto hacia entorno natural, la fauna y la flora.

Competencia social y ciudadana: se progresará en ella gracias al conocimiento de normas básicas que rigen la realización de actividades en el medio natural (respetar y no alterar), y al posterior cumplimiento de las mismas, buscando la colaboración en la aceptación de los códigos de conducta propios de la sociedad actual.

Competencia para aprender a aprender: se desarrollará a través de la búsqueda de información y la reflexión sobre los aspectos tratados en las sesiones, como por ejemplo datos sobre la ruta, preparación adecuada de una mochila, calzado correcto...

Competencia matemática: esta unidad permite valorar el senderismo desde una perspectiva matemática mediante el cálculo del ritmo de la marcha, de la distancia a recorrer, de los tiempos de descanso, del peso de la mochila, etc.

Planteamiento didáctico y metodológico

El enfoque metodológico atiende a los principios pedagógicos marcados en las unidades anteriores: nivel de conocimientos previos, tareas accesibles y variadas, aprendizajes significativos, funcionalidad de los aprendizajes...

La técnica enseñanza que se utilizará será mixta, puesto que en las sesiones se alternarán tanto el mando directo modificado en la explicación de aspectos técnicos, la ejecución de circuitos o la realización de calentamientos, como la enseñanza recíproca en el montaje de mochilas, la resolución de problemas en la búsqueda de información, en el juego de pistas o en los ejercicios de marcha de montaña, y el descubrimiento guiado en la realización de algunas actividades prácticas.

La estrategia a utilizar en la práctica será, en la mayoría de los casos, global pura y con polarización de la atención. En casos concretos de cierta dificultad será analítica, como por ejemplo para trabajar la coordinación del bastón con el paso.

La enseñanza individualizada también se encuentra inmersa en el desarrollo de la sesión, a través de los feedback individuales en el transcurso de los ejercicios.

Por ello, la posición del profesor ha de ser externa respecto al grupo en los momentos de las explicaciones, e interna en el desarrollo de los ejercicios, con el fin de mantener el control de las sesiones y favorecer la asimilación de los contenidos.

Las actividades de las diferentes sesiones tendrán la siguiente estructura organizativa:

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y los alumnos realizan la actividad de forma conjunta, como por ejemplo cuando se realizan las explicaciones sobre los materiales, las puestas en común al finalizar la clase o la realización de la ruta de senderismo.
- Dos grupos: esta distribución se utiliza sólo en la sesión tres, para realizar el juego de "Cruzar el río".
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducido, normalmente de 3 o 4 alumnos con un número variable de alumnos se emplea en algunas actividades concretas, como por ejemplo en la realización de recorridos marcados o en la práctica de distribución de objetos en una mochila.
- Trabajo individual: predomina en las sesiones con alto componente técnico y en la de preparación de la ruta al completar la ficha de trabajo para los alumnos.

Recursos

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

- Material convencional: bancos suecos, espalderas, zancos de psicomotricidad, cuerdas, aros, picas.
- Material no convencional: marcas de senderos realizadas con cartulina, cinta adhesiva, mochilas, cantimploras, chubasqueros, sacos de dormir, esterillas, reproductor de cd, música, bastones de trekking, plano del entorno próximo.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en seis sesiones. La realización aproximada de las mismas se llevará a cabo durante las últimas clases del mes de junio.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de introducción al senderismo.
- 1 sesión de tipos de senderos y señalización.
- 1 sesión de técnica de marcha.
- 1 sesión de equipo básico.
- 1 sesión de marcha nórdica.
- 1 sesión de ruta senderista.

Atención a la diversidad

Esta unidad responde a un planteamiento comprensivo donde no solo los contenidos, sino también las diferentes tareas propuestas, no suponen una gran implicación cognitiva y motriz para el alumnado, lo que permite un desarrollo normalizado de los contenidos.

La atención a los alumnos que presenten algún tipo de discapacidad dependerá en gran medida del tipo de deficiencia que presente el alumno y del grado de la misma. Por ejemplo, un alumno con una discapacidad psíquica ligera precisará una atención individual cuando se realice la ruta prevista. En el caso de alumnado con déficit de atención, se intentará mantener una situación cercana, con el fin de controlar su comportamiento. En general, las actividades de esta unidad se pueden adaptar fácilmente a las características individuales y con ellas se fomentan actitudes como el respeto o la colaboración, no solo entre los alumnos sino también hacia el medio natural. Entre los recursos a emplear en las diferentes actividades de esta unidad didáctica se proponen los siguientes:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Utilización de un enfoque globalizado en el que el alumno sea protagonista.
- Adaptación de las actividades cuando sea preciso a las posibilidades reales del alumno.
- Estimulación del interés por el medio natural y la curiosidad del alumno.
- Participación activa en las clases junto con el resto de compañeros.
- Experimentación de la ruta de senderismo como una actividad placentera y divertida.
- Atención a las experiencias vividas por el alumno.

Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo será continua, pues se considera como un elemento que forma parte del proceso de la educación y, por tanto, integrante de la misma. En cuanto a los criterios que se van a utilizar en esta unidad, serán los siguientes:

- Enumera normas básicas de actividad en la naturaleza.
- Justifica importancia de llevar calzado adecuado a una actividad en el medio natural.
- Cooperar con los compañeros en la realización de juegos de rastreo.
- Es capaz de mantener y adaptar el paso en función del desnivel en el que se encuentre.
- Se ajusta correctamente la mochila a la altura de cadera, manteniéndola simétrica a la altura de los hombros.
- Es capaz de buscar y enumerar un sendero que se ajuste a su nivel de condición física.
- Recopila información sobre dificultad, la duración y la fauna y la flora.
- Conserva el medio en las mismas condiciones que lo encontró.

- Explica al menos tres razones sobre los beneficios de la práctica del senderismo.
- Se asea después de las clases.