

PROGRAMACIÓN DE AULA

EDUCACIÓN FÍSICA
2º de ESO

UNIDAD DIDÁCTICA 1

Citius, altius, fortius

Objetivos didácticos

- Conocer los efectos beneficiosos de la actividad física para la salud.
- Valorar importancia del calentamiento en la práctica de actividad física.
- Valorar la relación entre una buena condición física y la mejora de la salud.
- Conocer distintas formas de trabajar la condición física: juegos, ejercicios, circuitos, etc.
- Diferenciar entre capacidades físicas básicas y cualidades motrices.
- Vivenciar situaciones donde predomine el trabajo de las capacidades físicas básicas.
- Mejorar la fuerza mediante ejercicios por parejas, juegos...
- Desarrollar la velocidad a través de ejercicios y juegos aplicados.
- Conocer los sistemas de entrenamiento de la resistencia.
- Mejorar la resistencia aeróbica.
- Comprender la importancia de la frecuencia cardiaca en el control del esfuerzo.
- Tomar correctamente la frecuencia cardiaca.
- Practicar ejercicios de técnica de carrera.
- Desarrollar la flexibilidad a través de ejercicios variados.
- Reconocer la respiración como un elemento indispensable del trabajo de flexibilidad.
- Conocer partes de columna vertebral y las patologías más frecuentes.
- Realizar ejercicios de concienciación y fortalecimiento vertebral.
- Valorar la importancia de cuidar los hábitos posturales.
- Dosificar el esfuerzo en función de sus posibilidades y de la naturaleza de la tarea.
- Aumentar la confianza en si mismo y en sus capacidades.
- Fomentar el trabajo autónomo.
- Favorecer la comunicación y la cooperación con los compañeros.

Contenidos

- Calentamiento y vuelta a la calma en la actividad física.
- Condición física general.
- Capacidades físicas básicas: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas mediante la realización de ejercicios, juegos aplicados, circuitos, etc.
- Control del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.
- Estiramientos.
- Hábitos posturales y cuidado de la columna vertebral.
- Valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud.
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas de los juegos.
- Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Disposición favorable a la superación y al esfuerzo.
- Actitud positiva y participativa en las clases.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias.
- Respeto a los demás sin distinción de sexos.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: se vincula directamente en esta unidad con la práctica de actividades que ayuden a mejorar las capacidades del organismo, en especial la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad, y también con el aporte de información sobre aspectos relacionados con la salud.

Autonomía e iniciativa personal: se desarrolla con el trabajo de aspectos como la realización de buenos calentamientos como forma de iniciar la actividad física o la toma de la frecuencia cardiaca para controlar el esfuerzo.

Competencia social y ciudadana: se contribuye al desarrollo de esta competencia al asumir las posibilidades y limitaciones propias, las diferencias con los demás, al convivir con los demás desde el respeto, al participar activamente en las sesiones, al valorar la diversidad, etc.

Competencia matemática: es importante la contribución de esta unidad a la misma al trabajar aspectos como el cálculo de las pulsaciones por minuto, la medición de tiempos en carreras de velocidad o resistencia, los tiempos de actividad y descanso en los circuitos.

Planteamiento didáctico y metodológico

La propuesta didáctica que se plantea en esta unidad tiene como base los siguientes principios metodológicos:

- Procurar que el tiempo de inactividad sea el mínimo posible.
- Presentar las actividades de forma entusiasta, acercándolas a las necesidades, la edad y los intereses de los alumnos.
- Fomentar una participación continua del alumnado, estableciendo unas normas claras de funcionamiento.
- Usar refuerzos positivos.
- Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Fomentar las relaciones entre los alumnos y la interacción entre iguales.
- Estimular la cooperación y la participación activa en las sesiones.

En la presentación de los contenidos la principal técnica de enseñanza a utilizar será la instrucción directa, ya que ante determinados problemas motrices proporciona al alumno una información clara e inmediata sobre la ejecución y solución del problema.

Como estilos de enseñanza se van a emplear la resolución de problemas, con la que se pretende que el alumno encuentre la respuesta con total independencia del profesor, y estilos socializadores para conseguir que el alumno participe activamente tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros, en especial el trabajo en grupo, donde se debe ayudar a los demás fomentando en la medida de lo posible el diálogo constructivo.

La organización variará según el tipo de actividad y la utilización del espacio, fomentándose los grupos mixtos que favorezcan las relaciones equilibradas entre sexos. La distribución de los alumnos en las sesiones planteadas se estructurará de las siguientes formas:

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y los alumnos realizarán la actividad de forma conjunta, como por ejemplo cuando realizan desplazamientos por todo el terreno.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos se utilizará puntualmente en las actividades de algunas sesiones como la siete, en la que realizan juegos que enfrentan a dos equipos.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos es bastante frecuente, en especial para realizar diferentes juegos, aunque también se emplea

en otras ocasiones como en el circuito de la cuarta sesión.

- Parejas: es la distribución que se utiliza en la fase principal de algunas sesiones, como por ejemplo la uno y la cinco, con el objetivo de ahorrar espacio y material, así como en diferentes juegos que requieren del trabajo por parejas.
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial y final de las sesiones y en algunas actividades de flexibilidad.

Recursos

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

- Material convencional: pelotas, petos de colores, colchonetas, balones de baloncesto, cuerdas, picas, conos, bancos suecos.
- Material no convencional: dado, baraja de cartas, discos voladores, tizas, cuerda gruesa, balones medicinales, cronómetro, pañuelos, testigos, pelotas gigantes.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o 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 mediados de noviembre.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 2 sesiones de condición física.
- 1 sesión de juegos de condición física.
- 1 sesión de capacidades físicas básicas y cualidades motrices.
- 2 sesiones de fuerza.
- 3 sesiones de velocidad.
- 1 sesión de acondicionamiento físico general.
- 1 sesión de acondicionamiento físico y control de la frecuencia cardiaca.
- 2 sesiones de resistencia.
- 1 sesión de flexibilidad.
- 1 sesión de actividad física y salud, espalda sana.

Atención a la diversidad

La atención a las diferentes discapacidades dependerá en gran manera del tipo de deficiencia que presente el alumno y del grado de la misma. Como referencia básica a la hora de establecer actividades se utilizará la cadena sensomotriz del Modelo de Aprendizaje Motor de Marteniuk, que en el caso de alumnos con discapacidad física se centra principalmente en los mecanismos de percepción y ejecución.

La intervención educativa buscará minimizar los riesgos de la práctica, asegurar la mayor práctica motriz y fomentar la autonomía del alumno, siempre con la mayor motivación posible. Esta unidad se vincula de manera directa con el mecanismo de ejecución, lo que supone mayor facilidad a la hora de asimilar los aprendizajes de los diferentes contenidos abordados para ellos, y las medidas a tomar en el caso de los alumnos con discapacidades serían las siguientes:

- Comprensión clara de la actividad.
- Propuesta de ejemplos prácticos.

- Aportación de actividades alternativas o de menor complejidad.
- Adaptación de las explicaciones al grado de atención de los alumnos.
- Fomento de la motivación positiva a través del refuerzo constructivo.
- Organización de las tareas de aprendizajes en dificultad creciente.
- Introducción como recurso metodológico del aprendizaje por observación de situaciones concretas.
- Incremento de la dificultad de las tareas cuando sea necesario para ajustarlas a las capacidades de aquellos alumnos que las superan con facilidad.

Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo será continua, pues es un elemento que forma parte del proceso educativo, por tanto, integrante del mismo. En cuanto a los criterios que se van a utilizar en esta unidad, son los siguientes:

- Reconoce las capacidades físicas básicas trabajadas en cada tarea.
- Adapta el esfuerzo al tiempo de carrera, con un ritmo moderado y constante y con una respiración acompasada.
- Se toma el pulso correctamente.
- Ajusta su actuación al conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.
- Realiza correctamente los ejercicios de estiramientos.
- Conoce su frecuencia cardiaca máxima.
- Tiene actitud positiva hacia la clase de Educación Física y espíritu de superación.
- Participa activamente y se esfuerza.
- Relaciona el desarrollo de la condición física con la mejora en la salud.
- Respeta los compañeros, las instalaciones, las normas de clase y el material.
- Cooperar con compañeros de distinto sexo.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 2

Actividades gimnásticas, acrobáticas y acrosport

Objetivos didácticos

- Conocer las actividades gimnásticas, acrobáticas y el acrosport.
- Vivenciar y experimentar todo tipo de movimientos en el espacio.
- Favorecer el conocimiento y el control de la posición del propio cuerpo, y de la posición del cuerpo en el espacio, a través de sensaciones vestibulares y propioceptivas.
- Conocer y ejecutar actividades gimnásticas básicas: saltos, equilibrios, desplazamientos, dobles pasos, zancadas, tijeras y carpas.
- Realizar giros en los diferentes ejes corporales.
- Conocer y ejecutar figuras básicas de acrosport en parejas, tríos y grupo.
- Utilizar actividades gimnásticas y acrobáticas para enlazar figuras de acrosport.
- Realizar las ayudas necesarias a los compañeros en cada tarea.
- Mejorar los patrones básicos de movimiento y la motricidad en general.
- Conocer y ejecutar las normas de seguridad básica.
- Fomentar volares como la cooperación, la participación, la colaboración, la identidad grupal, la confianza, la tolerancia, el respeto y la aceptación del nivel de cada alumno.
- Crear y realizar una composición de acrosport en grupo y presentarla a los compañeros.

Contenidos

- Actividades gimnásticas: saltos, equilibrios, desplazamientos, dobles pasos, zancadas, tijeras y carpas.
- Actividades acrobáticas.
- Figuras de acrosport en parejas, tríos y grupos.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Ritmo y expresión corporal.
- Creación y ejecución de una composición que incluya los elementos trabajados.
- Ayudas a los compañeros en la realización de las tareas.
- Participación y colaboración activa en el desarrollo de las clases y en la composición.
- Respeto y tolerancia al nivel individual y al papel asignado a cada uno.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia cultural y artística: el trabajo que se realiza en esta unidad contribuye a la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa, mediante la exploración y la utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: esta unidad desarrolla el conocimiento de la posición del cuerpo, y de la posición del cuerpo en el espacio, siendo fundamental el control muscular de cada extremidad y del conjunto del cuerpo en relación a los compañeros y al espacio. También se trabajan las capacidades físicas básicas, que contribuyen a mejorar el desarrollo motriz de los alumnos y a formar hábitos de vida saludables.

Autonomía e iniciativa personal: se favorece su desarrollo de dos formas, en primer lugar, por su contribución al conocimiento y control del cuerpo y de todas sus posibilidades de movimiento, ya

que cuanto mayor sea el control del propio cuerpo, mayor será la autonomía del alumno. Y en segundo lugar, por ser una actividad colectiva y expresiva, que fomenta el trabajo en equipo, la toma de decisiones, la perseverancia, la auto-superación y la actitud positiva.

Competencia para aprender a aprender: esta unidad didáctica aborda el aprendizaje de tareas complejas a partir del aprendizaje de tareas simples, partiendo del conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, lo que permite establecer metas alcanzables y favorece la auto-confianza. Además, al ser una actividad colectiva, se favorece también la cooperación entre los alumnos.

Planteamiento didáctico y metodológico

El planteamiento didáctico y metodológico es un elemento esencial en esta unidad didáctica ya que bien enfocado y manejado nos puede servir para facilitar el aprendizaje de las tareas propuestas, así como para la consecución de los objetivos y contenidos desarrollados en esta unidad didáctica.

La enseñanza de los contenidos seguirá un orden definido, siempre a partir de las experiencias anteriores de los alumnos, ya sea de control del cuerpo, de control del cuerpo en el espacio, o de control de los aparatos, como de elementos de menor complejidad. En función de los contenidos de la sesión a trabajar se utilizarán unas u otras técnicas de enseñanza, puesto que la estrategia de enseñanza depende de la complejidad del elemento:

- Instrucción directa: sobre todo en las primeras sesiones y en aquellos ejercicios que sean más complejos y que conlleven algún riesgo.
- Reproducción de modelos: servirá de apoyo en todas las sesiones, a través de la ejecución del profesor cuando sea posible, o a través de soporte visual, como fotografías, dibujos en pizarra o papel, vídeos, etc.
- Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas: cuando se empleen se dividirá la clase en grupos de trabajo, separados adecuadamente, que se irán alternando los roles. Las tareas seguirán una progresión adecuada, permitiendo que el alumno experimente, vivencie, pruebe, realice y ensaye, y así vaya descubriendo la ejecución correcta, con ayuda del profesor y de sus compañeros.
- Estilos expresivos y creativos: se dejará abierta la posibilidad de crear variantes de los ejercicios, sobre todo en la prueba final de composición.

El proceso de enseñanza-aprendizaje seguirá los siguientes pasos:

- Descripción verbal, clara y breve, haciendo referencia a elementos y sensaciones conocidas que ayuden a entender perfectamente lo que se pretende realizar.
- Demostración del elemento, por parte del profesor cuando sea posible, o ayudándose de los elementos auxiliares de que se disponga: pizarra, vídeos, transparencias, etc. Es importante transmitir el ritmo de la ejecución, es decir, asumir los momentos entre las diferentes acciones técnicas.
- Práctica de la progresión de aprendizaje a partir de situaciones conocidas, para ir entrando en la nueva dificultad.
- Realización del ejercicio a menor velocidad para captar la información propioceptiva. Para esa primera ejecución se contará con todas las modificaciones, ayudas y medidas de seguridad posibles, de forma que permitan la ejecución de las acciones técnicas tal y como son realmente.
- Reducción progresiva de las ayudas externas, a medida que el alumno automatice las acciones técnicas y vaya consiguiendo la ejecución.
- Detección de errores por parte del profesor y los compañeros a través de la observación,

buscando las causas para tratar de eliminarlas.

Respecto al feedback que se ofrecerá a los alumnos, será principalmente:

- Propioceptivo: ofrecer al alumno las medidas para solucionar los problemas, estableciendo las tareas que eliminen los errores detectados.
- Interrogativo: preguntar al alumno cómo realizó el ejercicio (por ejemplo, ¿Cómo has colocado las manos?), para conseguir que analice las acciones realizadas.
- Comparativo: informar de analogías con otras acciones que permitan al alumno hacer comparaciones.
- Afectivo: animar a los alumnos, estableciendo un clima emocional positivo.

Debido a la particularidad de los contenidos desarrollados, se prestará especial atención a que las sesiones se desarrollen en un clima de seguridad y dentro de un contexto de prevención, tanto personal como grupal, y se tendrán en cuenta las siguientes premisas básicas:

- Empleo de una superficie amplia de colchonetas dispuesta en un gimnasio o sala multiusos.
- Grupos reducidos, de similar peso y altura, para permitir el intercambio de roles: portor, ágil, ayuda.
- Ropa cómoda, que no deslice, y sin calzado.
- Apoyos seguros y suaves, no agresivos.
- Movimientos progresivos y pausados, no rápidos ni violentos.
- Ayudas seguras.

Por último, señalar que las ayudas físicas utilizadas serán de tres tipos:

- De acompañamiento, interviniendo en momentos de enlaces.
- De fijación, deteniendo el ejercicio en un momento determinado.
- De empuje, complementando la acción muscular.

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

- Gran grupo: esta organización, en la que los alumnos realizan una actividad de forma conjunta, sólo se emplea en las explicaciones teóricas.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos sólo se utiliza en la sesión dos para jugar a “la cinta transportadora”.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en algunas sesiones de acrosport para trabajar la construcción de torres, castillos, inversiones y banderas, al realizar el circuito de la sesión ocho y al representar las coreografías de la última sesión.
- Parejas: esta distribución se utiliza en la fase principal de la mayoría de las sesiones para trabajar las actividades gimnásticas, los enlaces, los giros, el bloqueo del cuerpo, etc.
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial y final de las sesiones, y en algunas actividades concretas, como sucede al trabajar los giros sobre el eje longitudinal.

Recursos

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

- Material convencional: colchonetas, plinto.
- Material no convencional: equipo de música, música, gráfico de los ejes corporales, cámara de fotos o de video, hoja de evaluación de las coreografías.
- Instalaciones: gimnasio o sala multiusos.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en nueve 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:

- 1 sesión de actividades gimnásticas.
- 1 sesión de giros.
- 1 sesión de posiciones invertidas.
- 1 sesión de acrosport, bloqueo del cuerpo.
- 1 sesión de acrosport, construcción de torres.
- 1 sesión de acrosport, construcción de torres y castillos.
- 1 sesión de acrosport, construcción de inversiones y banderas.
- 1 sesión de acrosport, enlace de figuras.
- 1 sesión de coreografías.

Atención a la diversidad

En el área de Educación Física atender a la diversidad no sólo es tener en cuenta dificultades que limiten física, sensorial, fisiológica o psíquicamente a los alumnos, sino que también supone atender a la diversidad de la clase, ya que cualquier alumno puede presentar una dificultad en el proceso de enseñanza-aprendizaje y necesitar de nuestra atención: diversidad no implica educación diferente, sino igualdad de oportunidades.

En esta unidad las estrategias que se proponen para facilitar la consecución de los objetivos propuestos a los alumnos que necesiten alguna adaptación educativa concreta son las siguientes:

- Distribución y organización en los tiempos de la sesión.
- Planteamiento de objetivos y contenidos comunes, pero basados en la individualización, es decir, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Planteamiento metodológico con adaptaciones y modificaciones de las actividades cuando sea necesario, facilitando las ayudas a los alumnos con dificultades.
- Creación de grupos homogéneos, para evitar posibles frustraciones.
- Adaptación de la duración de las actividades y explicaciones, en función del grado de atención de los alumnos.
- Planteamiento de una evaluación adaptada a las características del alumnado y del contexto, con una orientación formativa y continua.

Evaluación

La evaluación tiene un carácter formativo, su función es valorar y manifestar el grado de asimilación de lo enseñado y aprendido por parte de cada uno de los alumnos. La calificación es el resultado final de la propia evaluación de la unidad, y se obtendrá como resultado de valorar todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, considerando los siguientes aspectos:

- Los elementos gimnásticos, acrobáticos y de acrosport aprendidos al finalizar la unidad.
- El encadenamiento creado en los elementos.
- La actitud, participación, colaboración y ayuda mostradas durante las sesiones.
- La presentación de la coreografía final.

La evaluación de esta unidad se realizará en tres fases:

- Una evaluación inicial a través de un cuestionario, para ver el punto del que se parte con los alumnos.

- Una evaluación continua durante todas las sesiones, en la que se anotarán los distintos aspectos relevantes de cada alumno.
- Una evaluación final, a través de la presentación de una composición coreográfica por grupos.

Para llevar a cabo todo este proceso se establecerán como criterios de evaluación del alumno los siguientes:

- Conoce el concepto de actividades gimnásticas, acrobáticas y acrosport.
- Realiza un buen control del cuerpo, y del cuerpo en el espacio.
- Ejecuta las actividades gimnásticas y acrobáticas y las figuras de acrosport trabajadas.
- Conoce la forma de desarrollar una figura (subida, estabilización y bajada), y cómo se enlazan.
- Conoce las técnicas de ejecución, agarres y ayudas.
- Realiza correctamente las ayudas a sus compañeros.
- Hace observaciones y correcciones de los ejercicios.
- Conoce y aplica las normas de seguridad y de uso del material.
- Participa en las actividades propuestas, independientemente del resultado de las mismas.
- Acepta las posibilidades propias y ajenas.
- Diferencia las características del portor y el ágil.
- Experimenta los distintos roles: portor, ágil, ayuda.
- Participa en la colocación y recogida del material
- Participa en la creación y ejecución de una coreografía, superando sus miedos e inhibiciones y aportando sus ideas al grupo.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 3

Balón a mano

Objetivos didácticos

- Introducir al alumno en el conocimiento y práctica del balonmano.
- Mejorar la adaptación y el manejo del balón como habilidad motriz específica.
- Mejorar la ejecución de los gestos técnicos básicos: bote, pase, recepción, lanzamiento.
- Utilizar el bote y el pase como recursos para mantener la posesión del balón.
- Practicar diferentes tipos de lanzamiento y desde diferentes posiciones.
- Realizar los lanzamientos dentro de una forma segura, evitando hacer daño al portero.
- Practicar fintas con el objetivo de engañar al defensa y conseguir una buena situación de lanzamiento.
- Utilizar el gesto técnico del cruce para atraer y descolocar a los defensas.
- Aplicar el concepto de fijación del oponente directo al juego de ataque.
- Utilizar la circulación de balón en ataque como una idea táctica básica del balonmano.
- Conocer la gestoforma que debe adoptar un defensor para parar a un atacante.
- Conocer las estrategias colectivas básicas del balonmano en defensa.
- Utilizar los gestos técnicos y las acciones básicas del balonmano en situaciones de juego real.
- Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el balonmano.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas relacionadas con el balonmano.
- Conocer las principales reglas de juego del balonmano.
- Fomentar la participación y la cooperación en el desarrollo del juego.
- Aceptar las limitaciones y posibilidades propias y de los compañeros.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.
- Fomentar una buena conducta deportiva.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.

Contenidos

- Adaptación y manejo del balón.
- Gestos técnicos ofensivos del balonmano: bote, pases, recepción, lanzamiento, fintas.
- Practica de distintos tipos de pases.
- Practica de distintos tipos de lanzamientos desde diferentes posiciones.
- Fundamentos tácticos ofensivos del balonmano: cruces, fijación del oponente directo, circulación de balón.
- Gestoforma del defensor.
- Estrategias colectivas básicas en defensa.
- Situaciones de juego real.
- Reglas de juego del balonmano.
- Manejo del vocabulario específico del balonmano.
- Concienciación de las posibilidades propias.
- Valoración del equipo como grupo.
- Respeto de las normas y reglas establecidas, a los compañeros y a los adversarios.
- Respeto y cuidado del 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 son ejes básicos en la acción educativa en el área de Educación Física, y esta unidad contribuye al desarrollo del conocimiento corporal y de sus posibilidades, y al aumento del bagaje motor de los alumnos, mejorando su competencia motriz y los mecanismos perceptivos y de ejecución.

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.

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

Se utilizará una metodología mixta, sobre todo en las situaciones de enseñanza, así como juegos dirigidos a la adquisición de habilidades y acciones específicas del juego, centrándose en los aspectos relacionados con la ejecución de los movimientos y los objetivos que se pretenden con ellos.

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 realizarán juegos simples, juegos dirigidos a un tema específico, situaciones dirigidas a acciones concretas, progresiones de ejercicios, etc.

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

- Gran grupo: se emplea en la fase inicial de las sesiones, en las explicaciones teóricas y en algunos juegos que se realizan al final de la fase principal.
- Dos grupos: este tipo de agrupamiento se usa en algunas sesiones, como en la primera o en la de fintas y cruces.
- Pequeños grupos: se utilizan en algunas sesiones, como en la de pases, la de lanzamientos, la de defensa o en los partidos de juego real.
- Parejas: es la forma de distribución más frecuente en algunas sesiones para poner en práctica el gesto aprendido, como ocurre en la de bote, en la de pases, en la de lanzamientos o en la de fintas.
- Trabajo individual: se utiliza para trabajar la adaptación y manejo del balón, y en ejercicios para interiorizar el aprendizaje de algunos gestos técnicos como el lanzamiento a portería.

Recursos

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

- Material convencional: balones de balonmano, bancos suecos, conos.
- Material no convencional: tizas, vallas de atletismo.
- Instalaciones: pista polideportiva o sala multiusos con porterías.

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 finales de febrero.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de adaptación y manejo del balón.
- 1 sesión de bote.
- 1 sesión de pases.
- 1 sesión de lanzamientos.
- 1 sesión de combinaciones de bote, pase y lanzamiento.
- 1 sesión de fintas y cruces.
- 1 sesión sobre el ataque.
- 1 sesión sobre la defensa.
- 1 sesión de juego real.

Atención a la diversidad

Cada alumno es único y diferente a los demás y este ha de ser el punto de partida de toda acción educativa. Es por ello que se deben respetar las diferencias y no convertirlas en desigualdades, y eso ha de ser un propósito básico las actuaciones a poner en práctica.

Se debe potenciar una enseñanza integradora que tenga como finalidad proporcionar una formación común para todos los alumnos que favorezca la igualdad de oportunidades.

Las medidas de atención a la diversidad a tener en cuenta son las siguientes:

- Valoración inicial de los alumnos con necesidades educativas especiales.
- Diseño de actividades de refuerzo que permitan que todos los alumnos desarrollen sus capacidades.
- Utilización de actividades que respeten el ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- Propuesta a los alumnos más aventajados de nuevos retos y colaboración en la ayuda de los menos aventajados.
- Planteamiento para los alumnos que tengan dificultades de aprendizaje de progresiones ajustadas a su nivel.
- Colaboración de los alumnos que no puedan participar en la clase por problemas físicos en otras actividades acordes a sus posibilidades, como puedan ser ayuda en la organización y control de la clase, asistencia a los compañeros, etc.

Evaluación

El balonmano es un deporte cuyo componente socio motriz tiene gran importancia, al tratarse de una actividad donde todos los alumnos tienen cabida, debido a las diversas posibilidades que ofrece el juego. Al finalizar la unidad el alumno deberá haber adquirido unos niveles de

aprendizaje suficientes para afrontar situaciones en el ámbito teórico y en el práctico del juego del balonmano, por ello se proponen utilizar en esta unidad los siguientes criterios de evaluación:

- Dominar los conocimientos teóricos de los contenidos de iniciación al balonmano.
- Está familiarizado con la terminología específica del juego.
- Distingue las diversas acciones técnicas de ataque con y sin balón.
- Conoce las técnicas básicas de defensa.
- Intenta acciones de ataque en situaciones de juego diversas.
- Aplica las destrezas nociones de juego aprendidas en las clases al juego real.
- Incrementa globalmente la destreza en los aspectos técnicos.
- Participa activamente en las actividades.
- Respeta de las normas establecidas en las actividades, y reconoce su necesidad para una correcta organización y desarrollo de las mismas.
- Ajusta su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones.
- Respeta las reglas de juego.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 4

Fútbol de salón

Objetivos didácticos

- Conocer los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol para poder participar de forma activa en el juego.
- Aprender y desarrollar los fundamentos técnicos básicos del fútbol: el pase, la recepción, los lanzamientos, el regate...
- Desarrollar las capacidades específicas básicas del fútbol sala.
- Utilizar las diferentes acciones básicas en situaciones de juego real.
- Desarrollar el tren inferior, mejorando el dominio de los dos pies.
- Crear hábitos de práctica deportiva entre los alumnos.
- Participar activamente en el juego, independientemente del nivel que se tenga.
- Potenciar el trabajo en equipo y la cooperación con los compañeros.
- Mostrar una actitud de respeto ante las normas, los compañeros y el rival.
- Aprender a divertirse jugando sin mirar el resultado final.
- Posibilitar la transferencia de la práctica de este deporte al tiempo de ocio.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.

Contenidos

- Mecánica de ejecución de los gestos técnicos.
- Principales elementos tácticos.
- Normas y utilización de las estrategias básicas de juego.
- Reglas de juego básicas del fútbol.
- Vivencia de situaciones jugadas de cooperación/oposición: desplazamientos con y sin balón, defensa-ataque y posiciones fundamentales.
- Ejecución de tareas motrices para desarrollo de la técnica individual del fútbol.
- Apreciación de las actividades lúdicas que no precisan competición.
- Respeto hacia las normas y hacia los compañeros.
- Interés por ampliar las capacidades físicas a pesar del esfuerzo que suponen.
- Valoración del juego limpio.
- 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 la misma mejorando tanto la condición física y capacidades físicas asociadas a la salud, como las condiciones de vida al inculcar unos hábitos saludables.

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, puesto que se trabaja uno de los deportes más practicados por la población.

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, adquiriendo valores y actitudes positivas a nivel personal, como la perseverancia, la auto-superación, el control...

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 que permite combinar distintos 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 guiado 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: este tipo de organización homogénea de los alumnos se usa ocasionalmente, como por ejemplo en la sesión dos, en un juego de desplazamientos por todo el espacio pasándose el balón.
- Dos grupos: se utiliza tan solo en la sesión siete para jugar al fútbolín humano.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en muchas sesiones, como en la de conducción de balón, la de pases o la de práctica de fundamentos técnicos básicos, y también en los partidos de juego real.
- Parejas: esta distribución se emplea en la fase principal de algunas sesiones para realizar actividades como los pases, los lanzamientos o las acciones básicas atacantes.
- Trabajo individual: predomina en la fase principal de algunas sesiones, como en la de lanzamientos a portería.

Recursos

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

- Material convencional: balones de fútbol sala, conos, aros, vallas, bancos suecos, colchonetas, pelotas, picas, cuerdas, silbato.
- Material no convencional: pañuelos, reproductor de cd, música relajante, pandero.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva con porterías.

Temporalización

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

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de conducción del balón.
- 1 sesión de pases.
- 1 sesión de lanzamientos.
- 1 sesión de fundamentos técnicos básicos.

- 1 sesión de acciones básicas atacantes.
- 1 sesión de acciones básicas defensivas.
- 1 sesión de juegos basados en el fútbol.
- 1 sesión de reglamentación y sistemas de juego en ataque.
- 1 sesión de juego real.

Atención a la diversidad

El contenido principal esta unidad didáctica admite un alto grado de modificación y adaptación, lo que facilita abarcar a todo el alumnado que pudiera tener alguna necesidad educativa especial. 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, es decir, que la integración en las aulas no debe ser una obligación sino un reto que consiste en ser capaz de ofrecer a cada alumno la ayuda pedagógica que él necesite, ajustando la intervención educativa a la individualidad de cada sujeto.

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

- Creación de ambientes donde se le permita al alumno desarrollarse sin frustraciones.
- Selección de actividades de aprendizaje que atiendan a sus necesidades individuales.
- Establecimiento de objetivos y contenidos centrados en las posibilidades y limitaciones de los alumnos.
- Adaptación de las explicaciones al grado de atención de los alumnos.
- Aumento de los tiempos de recuperación.
- 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.
- Propuesta de un currículo abierto y flexible donde se pueda dar respuesta a las distintas necesidades educativas.

Evaluación

La evaluación debe ser considerada como un proceso continuo que tiene un carácter formativo y que permite comprobar el grado de consecución de los objetivos, ver el rendimiento de los alumnos, saber si han sido adecuados los objetivos planteados, etc.

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 los siguientes:

- Conoce y participa activamente en los juegos y actividades propuestos.
- Conoce y aplica las reglas del fútbol.
- Utiliza correctamente las habilidades según los objetivos del juego desarrollados.
- Manifiesta destrezas óculo-pédicas con balón.
- Respeta las normas y a los compañeros.
- Manifiesta interés en mejorar su competencia motriz.
- Establece relaciones constructivas y equilibradas.
- Muestra una actitud responsable.
- Asiste a clase con la vestimenta y material apropiado para desarrollar la actividad física.
- Participa en la recogida del material utilizado en la clase.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 5

Juegos y deportes con materiales alternativos

Objetivos didácticos

- Practicar diferentes actividades y juegos con material alternativo.
- Experimentar el carácter lúdico-recreativo de este tipo de juegos y deportes.
- Conocer nuevas posibilidades de trabajo con materiales no convencionales.
- Aprender a elaborar materiales para practicar juegos.
- Practicar y conocer nuevas actividades que pueden ser utilizadas en el tiempo de ocio.
- Aprender a elaborar materiales necesarios para la práctica de los deportes.
- Asumir el hecho de ganar o perder como algo propio de la actividad.
- Aceptar y valorar positivamente tanto la contribución propia como la de los compañeros en el desarrollo de las clases.
- Tener una actitud positiva ante la utilización de materiales alternativos.
- Conocer las posibilidades y limitaciones motrices propias del movimiento con materiales novedosos.
- Aceptar las normas o acuerdos consensuados a los que se llegué para realizar la práctica deportiva.
- Favorecer la cooperación entre los alumnos.

Contenidos

- Juegos, deportes y actividades físicas con material alternativo.
- Destrezas motrices básicas en juegos y deportes alternativos.
- Habilidades básicas propias a situaciones de juego.
- Lanzamiento de objetos a lugares precisos variando la distancia.
- Desplazamiento a diferentes velocidades, ajustándolo al entorno: espacio y material.
- Normas y reglas de los juegos y deportes.
- Aceptación de las propias posibilidades y las de los demás.
- Traslación de las actividades al tiempo libre, utilizando instalaciones y recursos no convencionales: calles, parques, plazas, bancos, palos...
- Medidas básicas de seguridad.
- Utilización correcta de espacios y materiales no convencionales.
- Construcción y realización de objetos con distintos materiales, para luego ser utilizados en la práctica de la actividad.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia para aprender a aprender: la utilización de materiales alternativos posibilita al alumno el aprendizaje de nuevas actividades físicas y deportes que puede utilizar en su tiempo de ocio.

Competencia social y ciudadana: ésta competencia adquiere especial importancia en esta unidad, ya que este tipo de actividades son un medio eficaz para favorecer la integración, el respeto, la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: esta unidad enriquece esta competencia proporcionando nuevos conocimientos y destrezas, y mejorando la interrelación de la persona con sus iguales y con el mundo físico que le rodea.

Autonomía e iniciativa personal: esta unidad fomenta el desarrollo de nuevas alternativas para la práctica de actividades físicas que destacan por el protagonismo que en ellas tienen los aspectos recreativos y lúdicos.

Planteamiento didáctico y metodológico

El planteamiento metodológico es activo y variado, basado en la práctica, experimentación, exploración y descubrimiento de nuevas alternativas deportivas que favorezcan la diversión y el disfrute personal.

Los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar, destacando el descubrimiento guiado, la asignación de tareas y la resolución de problemas, sin olvidarnos del mando directo en algunas ocasiones.

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 y deportes. Las reglas y normas serán flexibles, adecuándose a cada grupo y siempre favoreciendo la dinámica de la actividad y el componente lúdico-recreativo. Una posibilidad interesante es que el reglamento pueda variarse según los acuerdos a los que lleguen los propios alumnos y el profesor durante la actividad, en función del dominio de la actividad y de las necesidades del grupo.

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

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea, todos trabajan a la vez en la misma actividad, como sucede en algún ejercicio de las sesiones cuatro y seis.
- Dos grupos: la división de la clase en dos grupos se utiliza esporádicamente, tan solo en la sesión cuatro para realizar un ejercicio de bateo y en la sesión seis en una actividad con pelotas gigantes.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en alguna ocasión, por ejemplo para mantener una pelota en el aire con las manoplas, para disputar un partido con una indiacas o para algunas actividades de la sesión de béisbol.
- Parejas: esta distribución se utiliza en la fase principal de algunas sesiones en las que los alumnos tienen que interactuar entre ellos para realizar pases (discos voladores, pelotas gigantes) o para actividades de cooperación-oposición.
- Trabajo individual: destaca en las fases iniciales y en algunas sesiones, como por ejemplo cuando se realizan juegos con periódicos y con manoplas.

Recursos

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

- Material convencional: conos, pelotas de tenis, redes o cuerdas, pelotas foam.
- Material no convencional: periódicos, bolsas de basura o de plástico, manoplas realizadas en casa, indiacas, tizas, bates de béisbol o similar, discos voladores, pelotas gigantes, petos.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva.

Temporalización

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

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de juegos con periódicos.
- 1 sesión de juegos con manoplas.
- 1 sesión de indiacas.
- 1 sesión de béisbol.
- 1 sesión de discos voladores.
- 1 sesión de pelotas gigantes.

Atención a la diversidad

En el caso concreto de esta unidad, el juego permite en la mayoría de las ocasiones adaptar las distintas actividades para que todos los alumnos participen activamente y puedan disfrutar de las actividades. Además, facilita la adquisición de aquellos aprendizajes contenidos en los mismos que puedan resultar más complejos. No obstante, se proponen las siguientes medidas y criterios de intervención educativa para facilitar el logro de los objetivos propuestos:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Modificación de las actividades cuando sea preciso, facilitando ayudas a los alumnos con dificultades.
- Simplificación de las tareas para reducir el esfuerzo relativo de las mismas.
- 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.
- Motivación de los alumnos para que se esfuercen al máximo de sus posibilidades.

Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo será continua y formativa, ya que es un elemento que forma parte del proceso educativo, y por tanto integrante del mismo, que permite conocer en todo momento el grado de evolución del mismo.

La pretensión de la evaluación en esta unidad es saber el avance del proceso de aprendizaje de los alumnos, y para ello se van a utilizar los siguientes criterios:

- Muestra interés por los juegos y deportes trabajados en las clases.
- Respeta las normas y reglas acordadas.
- Reconoce sus posibilidades y limitaciones personales.
- Manifiesta espíritu de superación y mejora.
- Cuida el material y las instalaciones.
- Manifiesta actitudes de respeto, cooperación y consideración hacia los compañeros.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 6

El lenguaje corporal

Objetivos didácticos

- Conocer los centros de expresión del lenguaje corporal a través del movimiento.
- Adecuar el movimiento al tiempo y al espacio.
- Descubrir las capacidades expresivas del cuerpo.
- Desarrollar habilidades psicomotrices para comprender los mensajes de los compañeros.
- Transferir significados a situaciones concretas a través del movimiento.
- Fomentar la imaginación y la creatividad.
- Dotar al alumno de recursos para enfrentarse a situaciones inesperadas y complejas.
- Favorecer las habilidades comunicativas y la desinhibición.
- Conocer y practicar diferentes calidades de movimiento.
- Practicar gestos y posturas asociados a distintos estados anímicos.
- Improvisar escenas sobre propuestas de personajes y situaciones.
- Trabajar y desarrollar el lenguaje no verbal.
- Profundizar la vivencia interpretativa, con el elemento intermedio condicionado.
- Conocer y aplicar la escenificación como forma de expresión.
- Posibilitar el desarrollo de la imaginación a través de actividades dramáticas.
- Aumentar el conocimiento del esquema corporal.
- Experimentar técnicas de auto-conocimiento, relajación, respiración y visualización.
- Desarrollar la expresión y la comunicación.
- Aprender a manifestar sentimientos e intereses por medio del gesto y de la expresión oral.
- Aceptar las actitudes y expresiones propias y de los compañeros.

Contenidos

- Posibilidades de expresión y comunicación del cuerpo en diferentes situaciones.
- El lenguaje corporal: gesto, postura, movimiento, sentimiento y expresión.
- Posibilidades del movimiento expresivo en el espacio.
- Gestos y posturas que expresen diferentes sensaciones y estados de ánimo.
- Improvisaciones ante diferentes situaciones.
- Adquisición de creatividad e imaginación como cualidades positivas.
- Creación de una buena dinámica de grupo.
- Superación del miedo ante un trabajo de desinhibición.
- Ejercicios y juegos de relajación.
- Valoración de las posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo.
- Respeto hacia las diferentes formas de expresión de los compañeros.
- Predisposición positiva hacia el trabajo corporal.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia social y ciudadana: el trabajo a realizar en esta unidad es un medio para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuye al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en grupo.

Autonomía e iniciativa personal: por un lado, esta unidad otorga protagonismo al alumno en aspectos de organización individual y colectiva en la tarea a desarrollar, y por otro, lo enfrenta a situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad.

Competencia cultural y artística: en las sesiones a realizar se favorece la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa, mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.

Competencia en comunicación lingüística: esta unidad didáctica ofrece una gran variedad de intercambios comunicativos, a través del vocabulario específico que aporta.

Planteamiento didáctico y metodológico

El planteamiento inicial será crear y propiciar un ambiente adecuado para poder desarrollar el trabajo práctico, potenciando así aquellos elementos básicos dentro de la expresión corporal como son la toma de conciencia, la espontaneidad y la creatividad, así como las relaciones con el resto de compañeros y objetos del entorno.

En esta unidad se plantean diversas actividades de imitación, representación, escenificación, improvisación, etc. En un principio se trabajará en grupos, para favorecer la desinhibición, y progresivamente los grupos se irán reduciendo, hasta llegar al trabajo individual. Las sesiones comenzarán con juegos y dinámicas de grupo y terminarán con una reflexión grupal de aquello que se ha trabajado. Los principios metodológicos que han de guiar este trabajo son los siguientes:

- Potenciar el desarrollo de todas las capacidades del alumno.
- Utilizar el lenguaje expresivo con un propósito comunicativo.
- Trabajar en un ambiente de confianza y respeto que proporcione seguridad.
- Mejorar la autoestima del alumno.
- Plantear actividades accesibles a todo el alumnado.
- Partir del nivel de desarrollo del alumno, de sus experiencias y de sus aprendizajes previos.
- Estimular la búsqueda y el descubrimiento, así como la experimentación personal.
- Favorecer la desinhibición, a través de trabajos en pequeños grupos.
- Promover la comunicación así como las relaciones positivas entre los alumnos.
- Potenciar el trabajo en grupo, favoreciendo el desarrollo de la creatividad y la imaginación.
- Formar grupos mixtos que favorezcan la integración y la no discriminación.
- Atender a la diversidad del alumnado.

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, y en ocasiones, la asignación de tareas para algunas actividades.

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

- Gran grupo: este tipo de organización, en la que los alumnos trabajan a la vez, se usa en casi todas las sesiones para realizar actividades tan diversas como posturas corporales, simulaciones, improvisaciones, etc.
- Dos grupos: la división de la clase en dos grupos se utiliza tan solo en un juego de la primera sesión, “Aquí manda el rey”.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en la quinta sesión, cuando los alumnos deben realizar diversas escenificaciones, y en alguna actividad concreta, como en el juego “Terremoto” de la sesión uno.
- Parejas: esta distribución se utiliza tan solo en dos juegos de las sesiones cinco y seis.

- Trabajo individual: se emplea en las fases iniciales y finales, y en algún momento puntual de las sesiones, como por ejemplo cuando los alumnos tienen que seguir un ritmo determinado, representar una acción concreta, etc.

Recursos

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

- Material convencional: pelotas de tenis de mesa, pelotas de diversos tamaños, picas, cuerdas, aros, conos.
- Material no convencional: reproductor de cd, música, instrumentos musicales, bolsa o caja, objetos pequeños (canicas, caramelos...), disfraces de creación propia, sábana blanca, cartulinas con fotos y nombres de cuadros, tarjetas con una situación escrita, cartulinas con caras, globos.
- 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 y finales del mes de mayo.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de postura y movimiento corporal.
- 1 sesión de improvisaciones.
- 2 sesiones de representaciones.
- 1 sesión de escenificaciones.
- 1 sesión de relajación.

Atención a la diversidad

Algo que se constata perfectamente en cualquier aula es que no todos los alumnos aprenden igual. Resulta evidente que cada alumno tiene unas características diferentes en cuanto a ritmos de aprendizaje, intereses, necesidades, capacidades, desarrollo biológico, experiencias anteriores, etc. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración de cada uno, la situación personal..., así como los factores genéticos de desarrollo, son algunos de los aspectos que pueden marcar las diferencias en los alumnos a la hora de aprender.

Por ello se debe tender hacia una enseñanza individualizada, la cual se plantea como la clave que garantiza una adecuada atención a la diversidad, acercando los contenidos a las capacidades y posibilidades de cada alumno.

La atención a la diversidad no debe centrarse solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto al de la mayoría de los alumnos, sino también en todos aquellos que asimilen y ejecuten las tareas fácilmente, favoreciendo de este modo el refuerzo en los aprendizajes de los alumnos que tienen dificultades y evitando el estancamiento de los alumnos más favorecidos.

Teniendo en cuenta lo anterior, los principios metodológicos en los que se basa esta unidad son los siguientes:

- Adaptación de las dificultades a los distintos ritmos de aprendizaje.
- Utilización de actividades lúdicas para motivar al alumno.

- Empleo de consignas simples y uso de modelos en las explicaciones.
- Utilización de apoyos verbales y visuales a las explicaciones planteadas, intentando que sean lo más sencillas posibles.
- Trabajo por grupos de nivel.
- Propuesta de tareas de dificultad gradual.
- Selección de tareas por parte de los alumnos, para progresar en su aprendizaje.
- Enseñanza recíproca que permita trabajar por parejas a ritmos diferentes.
- Actitud positiva y constructiva hacia las particularidades personales.
- Valoración positiva del trabajo y el esfuerzo personal.
- Motivación utilizando refuerzos positivos: gestos, palabras de ánimo, etc.
- Oferta de actividades de enriquecimiento para los alumnos que realizan las actividades con gran facilidad.

Evaluación

Para la evaluación de esta unidad no hay que centrarse principalmente en el nivel formativo, sino que se deben contemplar en buena medida los distintos aspectos que la conforman, ya que se trata de una materia basada en el auto-aprendizaje, tratando así de que el alumno controle sus propios resultados. Además, debe ser una evaluación continua, ya que el proceso de enseñanza-aprendizaje exige una actitud de valoración permanente que esté adaptada y sea polivalente.

Como indicadores de evaluación de los alumnos se proponen los siguientes aspectos:

- Se expresa libremente empleando los recursos expresivos del cuerpo.
- Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo...
- Es creativo en su actitud corporal.
- Se comunica por medio del gesto, la postura y el movimiento.
- Comprende mensajes y sabe representar situaciones por imitación.
- Participa activamente en los ejercicios propuestos.
- Valora y reconoce las posibilidades comunicativas del cuerpo.
- Colabora con los demás en las actividades grupales propuestas.
- Respeta las actitudes y expresiones de sus compañeros, y las diferencias individuales.

UNIDAD DIDÁCTICA 7

Subimos el Aconcagua

Objetivos didácticos

- Conocer los distintos tipos de actividades que se pueden realizar en el medio natural.
- Realizar diferentes tipos de desplazamientos limitándolos a un plano horizontal.
- Familiarizarse con el trabajo sobre la pared, y con la necesidad de agarre y equilibrio constantes.
- Conocer y desarrollar las técnicas de cabuyería para la práctica de la escalada con seguridad.
- Familiarizarse con las técnicas básicas de escalada mediante agarres y equilibrios en un medio conocido, las espalderas.
- Desarrollar actitudes de confianza y seguridad entre los miembros del grupo.
- Participar activamente en las diferentes propuestas planteadas.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.

Contenidos

- Nudos básicos en deportes de montaña: conocimiento, realización.
- Iniciación a la escalada.
- Ejecución de tracciones del propio cuerpo con los segmentos superiores: escaladas, cuadrupedias, gateos...
- Vocabulario básico en escalada.
- Respeto por el medio natural.
- Sentimiento de confianza con el compañero.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.
- Cuidado, conservación y correcta utilización del material.
- Uso de las TIC como medio para recabar información y elaborar documentos.
- Fichas de trabajo.

Competencias básicas

Competencia social y ciudadana: se desarrolla de una forma muy clara cuando el alumno tiene que adoptar medidas de seguridad para asegurar a un compañero, con el objetivo de que no se produzca ningún imprevisto en la práctica de la actividad.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: esta unidad permite al alumno interesarse por aspectos de la escalada como dónde se puede practicar, dónde encontrar los materiales adecuados para su realización, la importancia de recoger los residuos del lugar donde se encuentre, etc.

Competencia matemática: esta competencia se trabaja en diversos momentos, en la medida en que nociones vinculadas a la motricidad como altura, trayectoria, distancia, velocidad..., están estrechamente relacionadas con conceptos matemáticos.

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

La metodología que se utiliza en estas sesiones es un elemento fundamental para facilitar los procesos de aprendizaje. Los principios metodológicos que van a guiar el trabajo en esta unidad son los siguientes:

- Partir del nivel de conocimientos y desarrollo de los alumnos.
- Plantear tareas accesibles y variadas.
- Construir aprendizajes significativos y vivenciados por los alumnos.
- Promover la funcionalidad de los aprendizajes, para poder aplicarlos y transferirlos a otras situaciones diferentes.
- Favorecer la actividad y la interactividad por parte del alumno.
- Emplear agrupamientos variados que favorezcan la relación con los demás compañeros.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Asegurar el máximo control y seguridad en las actividades a realizar.
- Motivar adecuadamente a los alumnos.
- Eliminar todo tipo de estereotipos sexistas respecto a la actividad física.

La técnica de enseñanza a emplear será mixta, ya que en las sesiones se utilizarán dos estilos diferentes, la instrucción directa para explicar los elementos de la escalada, cabuyería, etc., y la técnica de indagación en los juegos de escalada y en cabuyería.

Los estilos de enseñanza que se emplearán en esta unidad didáctica serán la asignación de tareas, el aprendizaje guiado y la resolución de problemas.

La estrategia en la práctica a utilizar en esta unidad didáctica será global en la mayoría de las actividades, y analítica cuando se pretenda que el alumno asimile claramente un aprendizaje concreto, como puede ser colocación correcta del arnés, la realización de los nudos, etc.

Las actividades de las diferentes sesiones tendrá 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 hacen actividades en corro.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos se utiliza puntualmente en las actividades de algunas sesiones, como en la de desplazamientos por las espalderas.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos es bastante frecuente para realizar una actividad concreta como trepar por una espaldera, desplazamientos, etc.
- Parejas: es la distribución que se utiliza en la fase principal de algunas sesiones, como por ejemplo la uno o la cinco, se utiliza para realizar actividades en las espalderas, en desplazamientos por el terreno...
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial de las sesiones y en algunas actividades, como por ejemplo cuando los alumnos tienen que realizar los nudos que se explican.

Recursos

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

- Material convencional: colchonetas grandes y pequeñas, espalderas, cuerdas, bancos suecos, pelotas, aros, conos.
- Material no convencional: pelotas gigantes, gomas elásticas, arneses, tiza, cintas adhesivas de colores.
- Instalaciones: gimnasio o sala multiusos con espalderas.

Temporalización

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

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de desplazamientos en el medio natural.
- 1 sesión de desplazamientos sujetos a una goma elástica.
- 2 sesiones de desplazamientos por las espalderas.
- 1 sesión de nudos básicos en montaña.
- 1 sesión de circuito de actividades.

Atención a la diversidad

La atención a las diferentes discapacidades dependerá en gran manera del tipo de deficiencia que presente el alumno y del grado de la misma. Por ejemplo, un alumno con una discapacidad psíquica ligera precisará, por su propia seguridad, una atención particular a la hora de realizar las actividades en las espalderas.

Como referencia básica a la hora de establecer actividades utilizaremos la Cadena sensomotriz del Modelo de Aprendizaje Motor de Materniuk (1976), que para alumnos con discapacidad física se centraría principalmente en los mecanismos de percepción y ejecución.

La intención fundamental es promover una intervención educativa lo más normalizada e inclusiva posible, donde las actividades propuestas para el niño con discapacidad sean similares a las planteadas para el resto del grupo. La intervención educativa se guiará por los siguientes criterios:

- Minimización de los riesgos de la práctica.
- Propuesta de tareas que aseguren la mayor práctica motriz posible.
- Utilización de ejemplos prácticos para asegurar la comprensión de la actividad.
- Empleo de actividades alternativas o con menor complejidad que el resto de sus compañeros cuando sea necesario.
- 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.
- Búsqueda de la mayor motivación posible para el alumno.
- Valoración de la autonomía del alumno.

A modo de ejemplo, cuando se esté trabajando la trepa, con estos alumnos se puede realizar en un primer momento en el plano horizontal, y posteriormente, en el plano vertical hacerlo con la menor altura posible, realizando el recorrido paralelo al suelo. Otro ejemplo sería cuando se realicen actividades en la que haya que asegurar a otro alumno, caso en el que se le proporcionará un compañero que colabore con él y supervise la tarea.

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, son los siguientes:

- Observa, conoce y reconoce en la escalada deportiva aspectos como: su material, los anclajes, la graduación de dificultad y los términos utilizados en la modalidad.
- Adopta las medidas de seguridad adecuadas para cada actividad.
- Conoce los diferentes nudos y reconoce cuando deben utilizarse.
- Es consciente de la necesidad de cuidar la naturaleza y recoger residuos.

- Asegura al compañero cuando trepa sobre el suelo.
- Aplica de forma gradual los aprendizajes referidos a las rutinas básicas.
- Pregunta por los lugares donde se puede practicar esta actividad.
- Es capaz de realizar un circuito de diez presas.
- Se asea después de las clases.