

PROGRAMACIÓN DE AULA

EDUCACIÓN FÍSICA
3º de ESO

UNIDAD DIDÁCTICA 1

Movimiento saludable

Objetivos didácticos

- Desarrollar las capacidades físicas básicas.
- Practicar juegos en los que se trabajen las capacidades físicas básicas.
- Trabajar las capacidades físicas básicas mediante circuitos.
- Conocer distintos sistemas de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas básicas.
- Familiarizarse con el stretching.
- Conocer nuevas formas de mejorar la flexibilidad.
- Mejorar la movilidad articular y la elasticidad muscular.
- Desarrollar la resistencia aeróbica y la capacidad cardio-pulmonar.
- Mejorar la técnica de carrera.
- Trabajar la resistencia mediante cambios de ritmo.
- Mejorar la fuerza global del cuerpo.
- Desarrollar la velocidad de reacción y de desplazamiento.
- Iniciarse y conocer el método Pilates.
- Controlar el propio cuerpo y mejorar el control postural.
- Ejecutar los ejercicios y juegos planteados correctamente.
- Conocer, aceptar y respetar los niveles de capacidad propia y de los demás.
- Conocer y vivenciar los beneficios de la práctica de la actividad física sobre la salud.
- Regular el esfuerzo en función de las posibilidades y la naturaleza de la tarea.
- Contribuir al cuidado y la recogida de los materiales que se utilizan.

Contenidos

- Capacidades físicas básicas.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas mediante juegos y circuitos.
- Stretching: método de Sölverborn.
- Movilidad articular y elasticidad muscular.
- Resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Experimentación del trabajo de resistencia mediante el fartlek.
- Fuerza velocidad y fuerza resistencia.
- Mejora de la fuerza mediante actividades con balones medicinales.
- Velocidad de reacción y de desplazamiento.
- Trabajo de la velocidad mediante actividades de relevos.
- Iniciación al método Pilates.
- Toma de conciencia de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás.
- Aceptación y respeto de las normas de clase, las reglas de los juegos, las instalaciones y los materiales.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: se contribuye a su mejora mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como un elemento indispensable para preservar la salud, así como por la ayuda que la unidad supone para que los alumnos adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física.

Competencia social y ciudadana: dicha competencia se aborda con la realización de las sesiones específicas de juegos, en las que los alumnos tienen la posibilidad de interrelacionarse con los compañeros y de valorar tanto los esfuerzos propios como los de los demás.

Autonomía e iniciativa personal: se desarrolla esta competencia cuando el alumno tiene que realizar actividades como por ejemplo los circuitos o ejercicios individuales, en los que tiene trabajar de forma autónoma, y también mediante el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera una mayor confianza en sí mismo.

Competencia matemática: se mejora mediante la realización de cálculos, la utilización de números, la interpretación de informaciones numéricas, etc., como por ejemplo durante el cálculo de las pulsaciones o de los tiempos marcados en la sesión de fartlek.

Planteamiento didáctico y metodológico

Esta unidad se plantea siguiendo un modelo de aprendizaje significativo-receptivo con el que se pretende que las actividades que aparecen en cada sesión estén relacionadas con las de sesiones precedentes, que supongan un avance progresivo en el aprendizaje de la materia, y que el alumno comprenda esa relación y entienda cómo puede aplicarlas en situaciones distintas.

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

- Partir del nivel de desarrollo y de las experiencias previas de los alumnos.
- Construir aprendizajes significativos y vivenciados por los alumnos.
- Plantear actividades accesibles y variadas.
- Ajustar las actividades al ritmo de cada alumno.
- Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes.
- Adoptar un enfoque globalizado e integrador.
- 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.

La técnica de enseñanza a utilizar para la presentación de los contenidos será la instrucción directa, ya que proporciona al alumno una información clara sobre la solución del problema. Además, se utilizara también la resolución de problemas cuando se pretenda que el alumno encuentre la respuesta sin depender del profesor, los estilos socializadores, que facilitan al alumno la participación activa tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros, y el trabajo en grupo, en el que se debe ayudar a los demás y se fomenta en la medida de lo posible el diálogo constructivo.

En cuanto a las estrategias en la práctica, se utilizará una estrategia global en la que el alumno realice las actividades encomendadas dirigiendo la atención sobre aspectos concretos dados por el profesor en las tareas motrices a realizar. Las estrategias analíticas se utilizarán de manera puntual en situaciones en las que el alumno tenga que adquirir un conocimiento más concreto.

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 sucede en la fase principal de algunas sesiones, por ejemplo la de juegos de resistencia, en la de carrera continua o en la de fartlek.
- Dos grupos: dicha distribución se utilizará puntualmente en las actividades de algunas sesiones, como en la de juegos de velocidad.

- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos es bastante frecuente en las sesiones de juegos, en las de circuitos y en la sesión de relevos.
- Parejas: se utiliza en la fase principal de algunas sesiones, como por ejemplo en la del circuito de flexibilidad, en la sesión de juegos de fuerza o en la sesión de fuerza con balones medicinales.
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial de las sesiones y en las sesiones de iniciación al Pilates.

Recursos

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

- Material convencional: balones de voleibol, ladrillos de psicomotricidad, picas, aros, bancos suecos, conos, balones de baloncesto, espalderas, colchonetas, balones medicinales, testigos, esterillas.
- Material no convencional: pañuelos, cronómetro, tizas, cajones.
- 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 mediados de noviembre.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de juegos de flexibilidad.
- 1 sesión de stretching, método Sölveborn.
- 1 sesión de circuito de flexibilidad.
- 1 sesión de juegos de resistencia.
- 1 sesión de carrera continua.
- 1 sesión de circuito de resistencia.
- 1 sesión de fartlek.
- 1 sesión de juegos de fuerza.
- 1 sesión de circuito de fuerza.
- 1 sesión de fuerza con balones medicinales.
- 1 sesión de juegos de velocidad.
- 1 sesión de relevos.
- 1 sesión de velocidad de desplazamiento y de reacción.
- 2 sesiones de iniciación al método Pilates.

Atención a la diversidad

El diseño de las actividades está pensado de forma que no planteen desventajas de mano para nadie y posibiliten la participación de todos los alumnos, sin distinción de niveles de habilidad o de sexo. Los objetivos a alcanzar tienen que ver más con la mejora y el progreso personal que con la aproximación a estándares de evaluación, lo que implicaría una clara desventaja para los alumnos menos hábiles o con dificultades específicas.

No obstante, siempre es posible adecuar las tareas de aprendizaje y los instrumentos de evaluación a las características de los alumnos, lo que hace posible la atención del alumnado con problemas concretos: enfermedad, lesión, discapacidad... El objetivo último no puede ser otro que

el de favorecer siempre la participación de los alumnos en las clases desde las posibilidades reales de todos y cada uno de ellos. Para lograrlo se proponer una serie de estrategias a emplear en las diferentes actividades, como pueden ser:

- 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.
- Motivación del alumno en su grado máximo.
- Colocación durante las explicaciones lo más cerca posible del profesor.
- Valoración del éxito en las acciones que realiza el alumno.
- Realización de ejemplos prácticos para asegurar la comprensión de la actividad.
- Aportación de actividades alternativas o de menor complejidad que las de sus compañeros cuando sea necesario.

Evaluación

Para comprobar el grado de consecución de los objetivos propuestos se utilizará la observación sistemática de la realización de las actividades propuestas, los aprendizajes conseguidos por los alumnos, la adecuación de los resultados a los objetivos propuestos, etc.

Los criterios de evaluación que se llevarán a cabo en la presente unidad para valorar el trabajo realizado serán los siguientes:

- Ejecuta correctamente los ejercicios.
- Conoce diferentes sistemas de trabajo de las capacidades físicas básicas.
- Utiliza los conocimientos aprendidos en las sesiones.
- Participa en la ejecución de los ejercicios.
- Se esfuerza por mejorar su condición física.
- Respeta las normas dadas por el profesor, así como las reglas de los juegos.
- Adopta actitudes de cooperación y tolerancia.
- Es respetuoso con las actividades que hacen los compañeros.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 2

Como pez en el agua

Objetivos didácticos

- Practicar actividades físicas en un medio diferente al terrestre.
- Desarrollar habilidades motrices básicas y específicas en el medio acuático.
- Conocer los movimientos básicos de algunos estilos de natación: crol, espalda y braza.
- Practicar y perfeccionar los gestos técnicos de cada estilo.
- Controlar la respiración en el agua.
- Coordinar la respiración con los movimientos de los brazos en los distintos estilos.
- Conocer la forma de impulsarse antes de empezar a nadar.
- Conocer y practicar la forma de realizar el gesto técnico del viraje.
- Diferenciar las dos modalidades de salvamento acuático, deportivo y profesional.
- Iniciarse en las habilidades específicas del salvamento acuático.
- Practicar habilidades que se puedan aplicar en emergencias acuáticas.
- Conocer y practicar modalidades deportivas acuáticas.
- Desarrollar la condición física a través de las actividades acuáticas.
- Conocer la reglamentación básica del waterpolo y el hockey subacuático, y aplicarla en situaciones de juego.
- Mejorar la habilidad específica del buceo y la capacidad respiratoria.
- Colaborar con los compañeros.
- Participar con una actitud positiva en las actividades planteadas.
- Respetar las normas de seguridad e higiene en la piscina.
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica de actividades físicas en el medio acuático.
- Tomar conciencia de las posibilidades del medio acuático como una forma de ocupar el tiempo de ocio y de practicar actividades físicas.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.

Contenidos

- Familiarización con el medio acuático.
- Habilidades y destrezas acuáticas: flotación, propulsión, inmersión, virajes, salidas, saltos, lanzamientos, recepciones y desplazamientos.
- Estilos de natación: crol, espalda y braza.
- Gestos técnicos básicos de los distintos estilos de natación.
- Ejercicios respiratorios: libres y coordinados con los movimientos de propulsión.
- Modalidades deportivas acuáticas: salvamento acuático, waterpolo y hockey subacuático.
- Actitud corporal en el medio acuático.
- Actividades recreativas en el agua.
- Nociones básicas de salvamento acuático.
- Normas de seguridad e higiene en la piscina.
- Confianza y autonomía en el agua.
- Percepción y estructuración del tiempo y del espacio en el medio acuático.
- Interiorización de la actitud tónico postural en reposo y en movimiento en el agua.
- Valoración y aceptación de las posibilidades y limitaciones de propio cuerpo y del de los

demás en el medio acuático.

- 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: esta unidad proporciona conocimientos y destrezas sobre diversos hábitos saludables que acompañarán a los alumnos más allá de la enseñanza obligatoria, aportándole además criterios para el mantenimiento y la mejora de la condición física.

Autonomía e iniciativa personal: el trabajo de aspectos como la flotabilidad, la propulsión, los estilos de nado, etc., ayudan a los alumnos a formarse como personas independientes, al tiempo que les permite enfrentarse a situaciones en las que deben manifestar autosuperación, perseverancia y una actitud positiva ante las tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel.

Competencia para aprender a aprender: a partir de un proceso de experimentación, esta unidad permite que el alumno sea capaz de regular su propio aprendizaje y practicar estas actividades en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.

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 esta unidad se trabaja como contenido principal la natación y, a su vez, se introducen otros deportes acuáticos, como el salvamento, el waterpolo y la adaptación de un deporte terrestre al medio acuático, el hockey.

Los principios metodológicos que se seguirán para el desarrollo de los contenidos serán los siguientes:

- Partir del nivel de destreza que los alumnos tengan para nadar y de la experiencia en realización de actividades en el medio acuático.
- Plantear tareas accesibles y variadas.
- Construir aprendizajes significativos y vivenciados por los alumnos.
- Promover la funcionalidad de los aprendizajes, para aplicarlos y transferirlos a situaciones reales de ocupación del tiempo libre y de ocio.
- 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 en la piscina.
- Eliminar todo tipo de estereotipos sexistas respecto a la actividad física.
- Motivar adecuadamente a los alumnos.

Los contenidos a desarrollar, así como los objetivos perseguidos, serán los que determinarán el planteamiento metodológico. De este modo, se emplearán estrategias que irán de lo analítico a lo global y viceversa, y los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad a realizar, destacando la resolución de problemas y el descubrimiento guiado, que tendrán un gran protagonismo para desarrollar objetivos de tipo cognitivo y de toma de decisiones. Junto a ellos se utilizarán la asignación de tareas, la reproducción de modelos y la enseñanza recíproca, que permitirán al profesor asegurar algunos conocimientos prácticos que posibiliten al alumno un mejor dominio del medio.

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

- **Gran grupo:** este tipo de organización, en la que los alumnos realizan la actividad de forma conjunta, se aplica al trabajar la patada de braza o en algún juego concreto.
- **Dos grupos:** esta distribución se utiliza en bastantes ocasiones para realizar juegos en el agua.
- **Pequeños grupos:** el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos es frecuente en las últimas sesiones, cuando se trabajan las salidas desde plataforma, los virajes y las actividades deportivas.
- **Parejas:** esta agrupación se utiliza ocasionalmente, como por ejemplo en la tercera sesión para jugar a la carretilla, en la sexta para trabajar los virajes o en séptima en el juego del rescate.
- **Trabajo individual:** es la forma de trabajar predominante en las sesiones de familiarización con el medio acuático y en las de estilos de natación, en las que los alumnos tienen que hacer largos a la piscina.

Recursos

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

- **Material convencional:** pelotas de tenis de mesa, aros grandes, pelotas de goma, cuerdas largas, balones, aros normales.
- **Material no convencional:** flotadores, manguitos, churros, tablas, cucharas de plástico, globos, aletas cortas, pull boys, palas, corcheras, bastones de buceo, aros de buceo, porterías, tubos de snorkel, sticks de hockey, discos, gorros de dos colores.
- **Instalaciones:** piscina.

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 familiarización con el medio acuático.
- 1 sesión de estilo crol.
- 1 sesión de estilo espalda.
- 1 sesión de estilo braza.
- 1 sesión de salidas desde plataforma.
- 1 sesión de iniciación a los virajes.
- 1 sesión de iniciación al salvamento acuático.
- 1 sesión de iniciación al waterpolo.
- 1 sesión de iniciación al hockey subacuático.

Atención a la diversidad

La utilización del medio acuático con alumnos que presentan limitaciones, ya sean sensoriales o motrices, facilita su desarrollo psicomotor a través del agua y les ayuda a descubrir que este medio el cuerpo no se comporta igual que fuera de él, y que las percepciones que tienen a través de los sentidos son diferentes.

Las dificultades de aprendizaje que puedan surgir en esta unidad se ven compensadas con el disfrute y las vivencias que para el alumno supone la familiarización con el medio acuático. El

objetivo de esta unidad no es formar nadadores, sino iniciar a los alumnos en la respiración, la flotación y la propulsión cuando sea el caso, o para los que ya sepan nadar, mejorar los estilos y conocer distintos gestos técnicos como el viraje.

Por otra parte, durante el desarrollo de esta unidad los alumnos con dificultades aprenderán a utilizar correctamente las instalaciones, a cuidar el material, a cumplir las normas de seguridad e higiene de la piscina, etc., lo que supone para ellos unos conocimientos muy útiles para la vida diaria. Además, las sesiones en la piscina suponen un gran estímulo para estos alumnos por dos motivos: hay que salir del centro para realizar la actividad, y ésta se desarrolla en un medio no habitual para las clases de Educación Física.

Para favorecer una respuesta adecuada a los alumnos con dificultades se proponen las siguientes estrategias:

- Apoyo tanto de la motricidad como de otras áreas de desarrollo: lenguaje, relaciones sociales...
- Estimulación del deseo de experimentar que el joven tiene de forma innata.
- Aceptación del alumno tal como es, con sus limitaciones, sus dificultades y sus posibilidades.
- Explicación clara y sencilla de los ejercicios relacionados con los gestos técnicos.
- Adaptación del ritmo de la clase para que sea capaz de seguirla correctamente.
- Creación de las condiciones adecuadas para favorecer el éxito en las actividades y la confianza en sus propias capacidades.
- Respeto de los intereses del alumno, tomando como punto de partida lo puede hacer.
- Valoración del trabajo realizado.
- Establecimiento de una buena relación entre el profesor y el alumno.
- Facilitación de la integración del alumno en su grupo de clase.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se pretende que sirva para avanzar en el proceso de aprendizaje de los alumnos y se basa en la observación directa y el registro en la ficha de cada alumno de los objetivos marcados inicialmente. Para ello se valorarán los siguientes aspectos:

- Diferencia las distintas modalidades deportivas acuáticas.
- Presta atención a las explicaciones del profesor.
- Salta al agua desde el borde de la piscina y desde distintas alturas.
- Salta al agua de distintas formas: de pie, de cabeza, con material...
- Realiza desplazamientos mediante propulsión ventral y dorsal, con y sin material.
- Conoce la técnica básica de varios estilos de natación: crol, espalda y braza.
- Realiza giros en el agua en diferentes ejes.
- Realiza inmersiones controlando la respiración cuando está bajo el agua.
- Realiza lanzamientos de objetos a porterías o canastas con precisión.
- Comprende las instrucciones y reglas del juego.
- Se implica en las actividades propuestas.
- Se asea correctamente tras la sesión.
- Participa activamente en el desarrollo de las actividades.
- Respeto a los compañeros y los niveles de destreza que cada uno presenta.
- Respeto las normas de seguridad e higiene de la piscina.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 3

Disfrutando con el bádminton

Objetivos didácticos

- Iniciarse en el deporte del bádminton.
- Conocer y familiarizarse con el material a emplear: raqueta y volante.
- Practicar y experimentar la forma de agarre de la raqueta.
- Conocer los conceptos básicos técnicos y tácticos del bádminton.
- Realizar con cierta destreza los distintos tipos de golpes.
- Adquirir un dominio mínimo de este deporte para poder jugar y disfrutar con su práctica.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual y la capacidad perceptivo-motriz.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas relacionadas con el bádminton.
- Comprender y solucionar las distintas situaciones de juego real.
- Conocer el lenguaje y terminología específica del bádminton.
- Conocer y respetar las normas básicas del reglamento de juego.
- Participar en situaciones de juego real, aceptando el nivel de destreza tanto propio como de los demás.
- Favorecer la coeducación, el trabajo en equipo y la cooperación.
- Disfrutar del juego del bádminton con independencia del resultado.
- Respetar los materiales y usarlos correctamente, así como las instalaciones.
- Mostrar una actitud positiva hacia la práctica de este deporte.
- Posibilitar la transferencia de la práctica de este deporte al tiempo de ocio.

Contenidos

- Conocimiento del juego del bádminton.
- Familiarización con la raqueta de bádminton y el volante.
- Coordinación óculo-manual.
- Coordinación de movimientos de golpeo con desplazamientos.
- Capacidades físicas básicas implicadas en el bádminton.
- Manejo de un implemento (raqueta).
- Formas de empuñar la raqueta.
- Los golpes de mano alta, media, baja y su ejecución.
- Posiciones y desplazamientos específicos.
- Fundamentos técnico y tácticos básicos del bádminton, defensivos y ofensivos.
- Puesta en práctica de los recursos técnico-tácticos aprendidos.
- Conocimiento básico de las reglas de juego.
- Vocabulario específico del bádminton.
- Torneo de bádminton.
- Respeto tanto a las normas de juego como a los compañeros.
- Respeto y cuidado del material y las instalaciones.
- Utilización del bádminton en el tiempo de ocio.
- 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.

Autonomía e iniciativa personal: se contribuye al desarrollo de esta competencia al mejorar la capacidad para tomar decisiones motrices, al afianzar el respeto por las normas y por el cuidado del material utilizado, y al facilitar la adquisición de valores y actitudes positivas a nivel personal, como la perseverancia, la superación o el autocontrol.

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, el sentido y los efectos de la actividad física, sobre la importancia de la cooperación en la práctica deportiva, y sobre sus propias capacidades y limitaciones.

Competencia lingüística: aunque en menor medida, ésta unidad también contribuye al desarrollo de la misma, ya que es necesario utilizar una terminología específica del bádminton, empleando palabras que en algunos casos provienen de otro idioma, el inglés.

Planteamiento didáctico y metodológico

La acción docente a seguir en esta unidad debe ir encaminada al aprendizaje por parte de los alumnos de los gestos técnicos básicos para practicar con una mínima destreza este deporte, así como a la estimulación de su pensamiento táctico.

La metodología seguirá una secuencia en la que se presentará el deporte de forma global, para pasar a la enseñanza gestual de forma analítica y volver finalmente al desarrollo global mediante situaciones de juego real o juegos adaptados.

Los pilares sobre los que se sustentará este planteamiento metodológico son los siguientes:

- Conocer el nivel inicial de los alumnos en este deporte, así como su experiencia motriz.
- Dar la información inicial a través de demostraciones y explicaciones claras y sencillas.
- Utilizar los ejercicios, tareas y juegos como un medio para que todos consigan los objetivos planteados.
- Emplear diversas formas de organización de los alumnos.
- Informar de los resultados durante las sesiones, tanto a nivel individual como colectivo.
- Atender a la diversidad de los alumnos.
- Fomentar las interacciones positivas entre los alumnos, y las de éstos con el profesor.

El contenido desarrollado en la presente unidad didáctica se presta a un planteamiento didáctico y metodológico amplio que combine 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, el descubrimiento guiado en actividades en las que predominen mecanismos de percepción y ejecución, y la asignación de tareas. 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 sólo se emplea en las explicaciones teóricas que se realizan sobre los desplazamientos, la forma de realizar los golpesos, etc.
- Dos grupos: esta distribución sólo se utiliza en una ocasión, en el juego de la primera sesión "Limpiar la pista".
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se

produce en la fase principal de muchas sesiones, casi siempre para trabajar juntos algún tipo de golpeo básico del bádminton.

- Parejas: es la distribución predominante en la fase principal de todas sesiones, se utiliza para realizar actividades en las que los alumnos se pasan el volante mediante los golpes a practicar.
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial de las sesiones y en actividades de iniciación a los distintos golpes.

Recursos

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

- Material convencional: raquetas de bádminton, volantes, redes de bádminton, aros, portería de balonmano.
- Material no convencional: fundas de las raquetas, cajas de cartón, tizas.
- 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 finales de febrero.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de familiarización con el material.
- 1 sesión de desplazamientos.
- 1 sesión de saque.
- 1 sesión de drive y revés.
- 1 sesión de defensa o lob.
- 1 sesión de globo o clear.
- 1 sesión de dejada o drop.
- 1 sesión de remate o smasch.
- 1 sesión de juego real.

Atención a la diversidad

La intervención educativa está supeditada al tipo de deficiencia y al grado de la misma que presente el alumno, respetando las diferencias, sin convertirlas en desigualdades, de manera que lo que se asegure para estos alumnos la mayor práctica motriz posible y se fomente su autonomía, todo ello minimizando los riesgos de la práctica y con la mayor motivación posible.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se pretende potenciar una enseñanza integradora cuya finalidad será la de proporcionar una formación común para todos los alumnos, favoreciendo la igualdad de oportunidades.

Para facilitar el logro de estos objetivos se proponen las siguientes medidas:

- Planteamiento de ejemplos prácticos para asegurar la comprensión de la actividad.
- Respeto del ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- Desarrollo de progresiones ajustadas al nivel personal para los aprendizajes más complejos, mediante actividades alternativas o de menor complejidad.
- Adaptación de las actividades a los problemas temporales o permanentes de los alumnos.
- Fomento de la cooperación del grupo para lograr la realización de las actividades.

- Realización de grupos de nivel en aquellas actividades que así lo requieran.
- Aceptación de sus limitaciones, sus dificultades y sus posibilidades individuales.
- Creación de las condiciones adecuadas para favorecer el éxito en las actividades y la confianza en sus propias capacidades.
- Valoración del trabajo realizado.
- Diseño de actividades de refuerzo y ampliación que permitan a todos los alumnos desarrollar sus capacidades.

Evaluación

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

- Conoce y realiza con corrección los gestos técnicos básicos del bádminton.
- Encadena coordinadamente diferentes acciones técnicas.
- Alterna los golpes de fondo con los de red.
- Utiliza las destrezas adquiridas en situaciones de juego.
- Conoce y respeta las normas y reglas de juego.
- Aplica la reglamentación aprendida en las situaciones de juego.
- Acepta las decisiones del árbitro sobre el reglamento en situaciones de juego.
- Muestra actitudes de deportividad y colaboración con sus compañeros.
- Participa activamente y de forma positiva en los juegos y actividades.
- Valora sus propias capacidades y las de los demás.
- Cuida el material y las instalaciones.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 4

Aprendiendo judo

Objetivos didácticos

- Iniciarse en el judo.
- Conocer otros deportes de lucha: lucha leonesa, sumo.
- Adquirir y perfeccionar habilidades específicas de los deportes de lucha.
- Conocer y aprender las técnicas básicas de judo: inmovilización, volteo, caída y proyección.
- Conocer y aplicar aspectos tácticos de los deportes de lucha.
- Aportar soluciones a retos y propuestas motrices.
- Favorecer el autocontrol.
- Potenciar actitudes positivas de respeto y colaboración entre el alumnado.
- Aceptar y valorar positivamente tanto a sí mismo como a los compañeros.

Contenidos

- Origen, evolución e historia del judo.
- Reglas principales del judo.
- Práctica de las técnicas básicas de inmovilización y volteo.
- Práctica de las técnicas de caída.
- Práctica de técnicas básicas de proyección.
- El respeto y colaboración entre los compañeros.
- Educación en valores y coeducación.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Autonomía e iniciativa personal: es importante la contribución de esta unidad a la misma, pues facilita la mejora del dominio y el conocimiento del propio cuerpo, así como de las posibilidades de movimiento, a través de las cuales los alumnos experimentan situaciones en las que tienen que demostrar actitudes de autonomía, superación, autoexigencia... que les darán al mismo tiempo una mayor independencia.

Competencia social y ciudadana: las actividades físicas propias de esta unidad son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación-oposición y la igualdad. Además, favorecen la aceptación de las normas y reglas que rigen estas actividades, al igual que sucede en la sociedad.

Competencia para aprender a aprender: la novedad y especificidad de este deporte ofrece recursos prácticos que permiten al alumnado regular su propio aprendizaje y favorecen la práctica de la actividad física en su tiempo libre.

Competencia en comunicación lingüística: es significativo en esta unidad la cantidad de vocablos específicos que se manejan durante las clases, con lo ello conlleva para mejorar la capacidad comunicativa de los alumnos.

Planteamiento didáctico y metodológico

Esta unidad didáctica de introducción al judo seguirá una progresión que comienza mediante luchas y juegos de cooperación, para que se familiaricen con la presencia y el contacto con el cuerpo de los compañeros. A continuación se pasa a los juegos de oposición, que convergen en la lucha de cuerpo a cuerpo. En este último caso, se plantea igualmente una oposición progresiva, comenzando por la lucha por un objeto y continuando con la lucha por un territorio, para llegar finalmente a la lucha en donde el objetivo es derribar al adversario.

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

- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Procurar la mejora de las relaciones entre los alumnos y la interacción entre iguales.
- Promover el interés, la cooperación y la participación activa en las sesiones.
- Fomentar el crecimiento personal y el autocontrol de los alumnos, que por tratarse de un deporte de lucha adquiere un valor especial.
- Concienciar de la necesidad de saber dosificar muy bien la fuerza, sabiendo interpretar las situaciones y facilitando la continuidad del juego y el aprendizaje.
- Valorar las consecuencias negativas de utilizar la fuerza de forma excesiva y/o violenta, pues se puede lesionar algún compañero o a sí mismo.

Los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad concreta a desarrollar. Destacan el descubrimiento guiado, donde el alumno será el que tenga que encontrar la solución a los problemas motrices planteados, la reproducción de modelos y el aprendizaje de patrones específicos sobre las técnicas de la lucha.

Uno de los aspectos a tener en cuenta y a cuidar en el planteamiento didáctico y metodológico es la progresión de las actividades, para minimizar riesgos y llevar a cabo la unidad de forma exitosa, como el comenzar con actividades desde judo suelo, en las que el alumnado no se pone de pie y se elimina así un factor de riesgo al inicio. Posteriormente, se propone el aprendizaje de las caídas, aumentando paulatinamente la altura desde la que se cae. Por último, el aprendizaje continuará con la realización de actividades de judo pie.

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

- Gran grupo: este tipo de organización en la que todos los alumnos trabajan a la vez en la misma actividad se utiliza en muchas sesiones para realizar juegos de contacto, de iniciación a la lucha, de judo pie, etc.
- Dos grupos: dividir la clase en dos grupos se emplea en algunos juegos, como el de “Al abordaje” en la primera sesión, el de “Protesta pacifista” en la segunda, o el de “Gol” en la quinta.
- Parejas: esta distribución es la más utilizada en la parte principal de muchas sesiones, en las que los alumnos tienen que realizar actividades específicas de iniciación a la lucha, de inmovilizaciones, de volteos, etc.
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial de las sesiones y en la fase principal de la cuarta sesión, durante el trabajo de caídas.

Recursos

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

- Material convencional: colchonetas suficientes para realizar un tatami, conos.
- Material no convencional: tizas, pinzas de tender la ropa, judogui si se dispone de él o un chándal no muy nuevo por si se produce alguna rotura, cinturón de judo o de albornoz.
- Instalaciones: gimnasio o sala multiusos.

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en seis 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 juegos de contacto.
- 1 sesión de iniciación a la lucha.
- 1 sesión de inmovilizaciones.
- 1 sesión de volteos y caídas.
- 1 sesión de judo pie.
- 1 sesión de randoris.

Atención a la diversidad

A la hora de llevar a la práctica esta unidad didáctica hay que tener en cuenta las características de nuestro alumnado, su nivel y las necesidades que presenta. Hay que tratar de potenciar en el alumno un aprendizaje significativo e individualizado, que le permita superarse a sí mismo y ampliar su bagaje y experiencia motriz, sin importar su condición educativa.

En el área de Educación Física se cuenta con diversos recursos que permiten atender a la diversidad de nuestro alumnado. En el caso de adaptaciones significativas se pueden adecuar los elementos curriculares, como el nivel de adquisición de competencias básicas, objetivos, contenidos o criterios de evaluación. Respecto a las adaptaciones no significativas, se pueden modificar los recursos metodológicos para permitir al alumno alcanzar los aprendizajes básicos. Las medidas de atención a la diversidad que se proponer son:

- 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.
- Realización, al menos inicialmente, de agrupamientos homogéneos, para evitar posibles frustraciones.

Evaluación

La evaluación es una parte importante del proceso de enseñanza-aprendizaje, debe ser continua y no basarse sólo en los resultados, sino en el proceso. En esta unidad didáctica se realizará a través de la observación y el registro de la misma en la ficha del alumno. De esta manera se obtiene una información valiosa que permite reorientar, ajustar y/o modificar las actividades planteadas si es necesario. Además, también ayuda a orientar las premisas que deben darse a los alumnos para la consecución de los objetivos, pudiendo valorarse su participación, implicación, esfuerzo, actitud... a lo largo de toda la unidad.

Los criterios de evaluación que se van a seguir en esta unidad serán los siguientes:

- Asimila y acepta el contacto físico con los compañeros o lo rechaza.
- El alumno controla su fuerza y movimientos sin utilizar la fuerza bruta para superar la tarea.
- Tiene capacidad de análisis de la situación antes de iniciarla, se para a observar o por el contrario se lanza sin ningún tipo de reflexión.
- Se desenvuelve exitosamente en las actividades.

- 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 recordar

Objetivos didácticos

- Practicar diferentes juegos tradicionales y populares.
- Conocer las estrategias básicas de los juegos: cooperación, oposición.
- Valorar el arraigo de los juegos tradicionales en nuestra sociedad.
- Conocer juegos propios de otros países.
- Valorar y respetar las manifestaciones lúdicas tradicionales de otros países y culturas.
- Establecer relaciones equilibradas y constructivas con los compañeros.
- Aceptar las normas y el resultado de los juegos como algo propio en la organización de la actividad.
- Favorecer la cooperación entre los alumnos.
- Conocer las posibilidades y limitaciones motrices propias.
- Aceptar y valorar positivamente tanto la contribución propia como la de los compañeros en el desarrollo de los juegos.
- Vivenciar el juego como un medio de disfrute y empleo del tiempo de ocio.

Contenidos

- Juegos populares como un elemento de transmisión cultural y de mejora motriz.
- Conocimiento de juegos populares y tradicionales del entorno más próximo.
- Conocimiento de juegos tradicionales de otros países.
- Desarrollo de las destrezas motrices básicas y específicas a través de los juegos.
- Coordinación dinámica general.
- Desempeño de distintos roles dentro de un mismo juego.
- Normas y reglas de los juegos.
- Utilización de los juegos populares en el tiempo de ocio.
- Medidas básicas de seguridad y utilización correcta de los espacios y materiales.
- Utilización del juego popular como una actividad lúdica en el tiempo libre.
- Valoración de los juegos populares como un medio de disfrute y socialización.
- Conservación de los juegos populares.
- Ficha de juegos.

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, exigiendo una integración en un proyecto común, en el que deben aceptar las diferencias y limitaciones de los compañeros, y cumplir unas normas, en este caso supeditadas a la tradición, por lo que colaboran en la aceptación de los códigos de conducta de la sociedad.

Autonomía e iniciativa personal: el juego prepara al alumno a superar situaciones en las que debe aceptar su ejecución motriz dentro de un grupo, mediante una actitud positiva, perseverancia y autosuperación.

Competencia cultural y artística: las distintas manifestaciones del juego, y más concretamente los juegos tradicionales que se llevan a cabo en esta unidad, enriquecen esta competencia, ya que los

alumnos adquieren nuevos conocimientos y mejoran la comprensión de las manifestaciones culturales que adquieren a través de la modicidad humana.

Competencia de aprender a aprender: el juego ofrece al alumnado los recursos necesarios para que sea capaz de regular su propio aprendizaje y practicar actividades físicas recreativas de forma organizada en su tiempo libre, mostrando respeto y responsabilidad con las reglas y normas.

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

Planteamiento didáctico y metodológico

Los juegos populares son actividades sencillas y muy motivadoras que se han transmitido de padres a hijos durante generaciones, y su utilización en las clases de Educación Física no debe reducirse sólo al conocimiento del juego a realizar, sino que también hay que lograr que el alumno adquiera los objetivos previamente programados.

Teniendo en cuenta lo anterior, 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.
- Utilizar el juego como un medio para la consecución de los objetivos planteados.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Buscar la funcionalidad de los aprendizajes.
- Fomentar el trabajo de cooperación con los compañeros y la interacción entre iguales.
- Promover la participación activa en las sesiones y la interactividad por parte del alumno.
- Incentivar el interés por los juegos populares.

En cada sesión se proporcionará inicialmente a los alumnos una información breve y sencilla sobre el juego a realizar, empleando para ello un estilo de enseñanza expositivo. Durante el resto de la sesión se emplearán estilos de enseñanza variados que dependerán de la actividad a desarrollar, destacando los menos directivos, como la asignación de tareas, el descubrimiento guiado y la reproducción de modelos.

La situación e implicación del profesor con respecto al grupo será puntual en las explicaciones iniciales, y en pequeñas intervenciones durante el desarrollo de las actividades, sirviendo de apoyo individual y de animador durante la práctica, para aprovechar el dinamismo y la participación que ofrecen los diferentes juegos.

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

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y todos trabajan a la vez en la misma actividad, como sucede en los calentamientos, en los coloquios finales y en diversos juegos de las sesiones uno, dos, cuatro y seis.
- Dos grupos: la división de la clase en dos grupos se emplea en todas las sesiones, en uno o varios de los juegos planteados en las mismas.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en alguna ocasión, por ejemplo en la tercera sesión para jugar a “La sillita de la reina”, o en la cuarta en el juego “A la una mi mula”, o en la quinta para jugar a la petanca y a la rayuela.
- Parejas: esta distribución se utiliza en algunas sesiones, como por ejemplo en la tercera o en la cuarta, en las que los alumnos tienen que interactuar entre ellos.
- Trabajo individual: se produce en todas las sesiones cuando los alumnos deben anotar en la ficha de juegos los datos de uno de los practicados durante la clase.

Recursos

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

- Material convencional: cuerdas, conos, pelotas, aros.
- Material no convencional: tizas, sogas, pañuelos, tejos (piedra plana, trozo de teja o ladrillo, tapa redonda metálica, etc.), bolas de petanca, boliche de petanca, fichas de juegos.
- Instalaciones: gimnasio, sala multiusos o pista polideportiva, terreno de arena o gravilla.

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 de desplazamiento.
- 1 sesión de juegos de coordinación y ritmo.
- 1 sesión de juegos de fortalecimiento.
- 1 sesión de juegos sin material.
- 1 sesión de juegos con material.
- 1 sesión de juegos populares del mundo.

Atención a la diversidad

Las especiales características de los contenidos que se desarrollan en esta unidad constituyen en sí mismas un buen apoyo para llevar a cabo la atención a la diversidad, ya que los juegos permiten en la mayoría de los casos una adaptación que facilite a todo el colectivo una participación activa, al tiempo que proporcionan un alto grado de disfrute y diversión, y posibilitan la adquisición de aprendizajes motrices y cognitivos.

No obstante lo anterior, se proponen a continuación algunas 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.
- Utilización de explicaciones breves y sencillas.
- Adaptación de la duración de las explicaciones y las actividades según el grado de atención de los alumnos.
- Fomento de la ayuda y la colaboración de los compañeros.
- Realización de agrupamientos diversos, en función del juego planteado, para evitar posibles frustraciones.

Evaluación

La evaluación de esta unidad 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 propuestos.
- Muestra interés por el juego en sí mismo.
- Muestra actitudes de respeto por los compañeros y por el material utilizado.

- Conoce y acepta su papel en cada juego.
- Respeta las normas y reglas del juego.
- Controla su conducta para que sea respetuosa y deportiva, sin romper la armonía del grupo.
- Reconoce sus posibilidades y limitaciones personales, siempre con espíritu de superación y mejora.
- Manifiesta actitudes de: respeto, cooperación, consideración, justicia, acuerdo y amistad.
- Realiza de manera correcta las fichas de juegos.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 6

Baila conmigo

Objetivos didácticos

- Conocer los pasos básicos de algunos bailes de salón clásicos, modernos y latinos.
- Practicar los pasos básicos de los bailes de manera individual y por parejas.
- Reconocer las formas musicales y ritmos básicos de los bailes ejecutados.
- Adquirir patrones rítmicos y nuevas formas de movimiento y expresión.
- Coordinar los movimientos en relación a la pareja y al grupo, apreciando distancias, trayectorias, etc.
- Acompasar el cuerpo al ritmo de la música.
- Desarrollar la coordinación dinámica.
- Favorecer el desarrollo espacio-temporal en relación con el movimiento del propio cuerpo, del cuerpo con la música, y del cuerpo en relación a la pareja.
- Identificar las técnicas básicas de baile: posturas, desplazamientos, figuras, giros, etc.
- Aceptar las limitaciones de la propia ejecución y respetar la de los compañeros.
- Valorar el trabajo realizado por uno mismo y por el resto de compañeros.
- Valorar la creatividad y la estética, así como la expresividad propia y la de los demás.
- Apreciar el baile como medio para el disfrute y la ocupación del tiempo de ocio.

Contenidos

- Ejecución de pasos básicos individuales de distintos bailes siguiendo el ritmo de la música.
- Ejecución de pasos en pareja de bailes clásicos, modernos y latinos.
- Relación entre conocimiento corporal, espacio y tiempo.
- Normas y principios coreográficos fundamentales.
- Conocimiento y control postural durante la ejecución del baile.
- Habilidades básicas y específicas asociadas a las posibilidades espaciales y temporales.
- Valoración del baile como medio de expresión y diversión grupal.
- Respeto y tolerancia hacia la ejecución de los demás.
- Predisposición hacia la creación y el trabajo en pareja o en grupo.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia social y ciudadana: 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, durante las clases se otorga protagonismo al alumno en aspectos de organización individual y colectiva en la tarea a desarrollar, y por otro, se debe enfrentar a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y una actitud positiva ante tareas de cierta dificultad.

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 y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.

Competencia en comunicación lingüística: se potencia esta competencia por la variedad de intercambios comunicativos que se ofrecen, a través del vocabulario específico que aportan los bailes.

Planteamiento didáctico y metodológico

En esta unidad se trabaja como contenido principal los bailes de salón y se pretende introducir al alumno en diversas modalidades, como el pasodoble, el vals, el rock and roll, la rumba, el merengue y el cha-cha-chá.

Los principios metodológicos que se seguirán para el desarrollo de estos contenidos serán los siguientes:

- Respetar la individualidad del alumno, permitiendo ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de ellos.
- Prestar atención a los intereses del alumno frente a los contenidos expuestos.
- Introducir los ejercicios de la sesión de manera general e ir profundizando de forma progresiva.
- Relacionar los nuevos aprendizajes con actividades realizadas con anterioridad por el alumno.
- Fomentar la colaboración entre alumno y profesor.
- Favorecer el trabajo en grupo y fomentar el compañerismo y la cooperación.
- Apoyar el autoaprendizaje, de manera que el alumno sea capaz de resolver planteamientos motores y comprobar la mejora de sus actitudes, habilidades y destrezas.
- Satisfacer las necesidades psicomotoras, afectivas e intelectuales de los alumnos.
- Concienciar de las posibilidades de aplicar lo aprendido a la vida real, utilizándolo en su tiempo de ocio así como en beneficio de su salud y calidad de vida.

La metodología a desarrollar durante las primeras sesiones debe responder a las necesidades de los alumnos, del contexto y al nivel de los mismos, e irá encaminada al fomento de la creatividad y de la cooperación entre los alumnos.

En las primeras fases se utilizarán metodologías abiertas para favorecer la adquisición del mayor número de experiencias posibles. En este sentido, se utilizará una enseñanza basada en la imitación y reproducción de modelos, y a medida que se vayan introduciendo pasos y ritmos más específicos, o figuras de mayor complejidad, será necesaria la cooperación con la pareja.

La distribución del grupo durante las diferentes sesiones dependerá de las actividades a realizar, y se utilizarán las siguientes estructuras organizativas:

- Gran grupo: este tipo de organización, en la que los alumnos realizan la actividad de forma conjunta, se usa en las explicaciones de los pasos a todo el grupo, para realizar coreografías simples que ayuden a asimilar los ritmos de los diversos bailes, y en algunos juegos.
- Parejas: esta agrupación se utiliza de manera habitual en todas las sesiones a medida que se avanza en ellas, como puesta en práctica del trabajo previo realizado individualmente.
- Trabajo individual: es la forma de trabajar predominante al comienzo de todas las sesiones, como forma de familiarización con los pasos a trabajar en de cada baile.

Recursos

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

- Material convencional: picas.
- Material no convencional: reproductor de cd, espejo, música recomendada para cada

sesión.

- 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 pasodoble.
- 1 sesión de vals.
- 1 sesión de rock and roll.
- 1 sesión de rumba.
- 1 sesión de merengue.
- 1 sesión de cha-cha-chá.

Atención a la diversidad

El baile es un gran recurso para trabajar la atención a la diversidad, ya que facilita el desarrollo de las capacidades físicas y psicológicas, y favorece la expresión personal y la comunicación entre los alumnos.

Las actividades planteadas no deben ser entendidas en ningún caso como una propuesta cerrada, sino como una sugerencia de trabajo, perfectamente adaptable a las características del grupo de alumnos con el que se trabaje. En estas clases el alumno no está limitado por el lenguaje oral, como sucede en otras ocasiones, y el ritmo se convierte en el eje vertebral de la comunicación.

Para favorecer una respuesta adecuada a los alumnos con dificultades se proponen las siguientes estrategias:

- Ajuste de la metodología a las características de cada alumno y a los distintos ritmos de aprendizaje.
- Respeto de las capacidades y destrezas que posea el alumno.
- Facilitación de la capacidad para aprender por sí mismo y para trabajar en equipo.
- Realización de actividades que les permitan expresarse más allá de la palabra.
- Movilización de todas las facetas del ser humano a través de la música y el baile.
- Aceptación de las limitaciones, las dificultades y las posibilidades del alumno.
- Participación activa del alumno en los procesos de enseñanza aprendizaje.
- Valoración de los resultados obtenidos.

Evaluación

La evaluación debe adaptarse a los objetivos marcados y a los contenidos utilizados para tal fin, así como a la metodología empleada para su consecución, partiendo de la base de que evaluar es una de las tareas más complejas y difíciles de todo el proceso de enseñanza y aprendizaje, lo que se acentúa cuando se trata de evaluar materias artísticas.

Para llevarla a cabo pueden ser muy útiles las planillas de observación y los registros de los elementos técnicos. También se puede fomentar la autoevaluación de los alumnos, para conocer así cuáles son sus percepciones acerca del propio aprendizaje.

Los aspectos que se proponen para valorar esta unidad son los siguientes:

- Diferencia las distintas modalidades de los bailes de salón.
- Presta atención a las explicaciones del profesor.

- Conoce la ejecución de los pasos básicos de los diversos bailes tratados en clase.
- Mantiene una buena postura corporal durante la ejecución de los diferentes pasos.
- Marca adecuadamente los ritmos de la música.
- Ejecuta de manera correcta las figuras y los enlaces, y las combinaciones entre éstos.
- Ejecuta de manera correcta los giros.
- Participa en la puesta en escena de un montaje coreográfico.
- Se comunica de forma no verbal con su pareja.
- Se implica en las actividades propuestas.
- Respeta a los compañeros y los niveles de destreza que cada uno presenta.

UNIDAD DIDÁCTICA 7

Buscando el rumbo

Objetivos didácticos

- Confeccionar un plano del aula y del patio, y saber situarse en ellos.
- Conocer los elementos básicos de la orientación: brújula, plano, balizas, pinzas, tarjetas de control, etc.
- Localizar los puntos de control señalados en un plano.
- Saber interpretar y orientar un mapa.
- Saber dónde está el norte sin necesidad de una brújula.
- Calcular distancias utilizando el talonamiento de una marcha normal.
- Comprender planos sencillos y utilizarlos para orientarse.
- Realizar recorridos siguiendo las balizas señaladas en un plano.
- Situar correctamente distintas balizas en un plano.
- Conocer las partes principales de la brújula y su manejo.
- Trazar y encontrar rumbos con una brújula.
- Realizar juegos y actividades de orientación por el centro.
- Calcular las distancias en función de la escala de los mapas.
- Participar activamente en el desarrollo de las actividades.
- Disfrutar de la actividad física al aire libre.
- Desarrollar la capacidad de trabajar en grupo.
- Reconocer las posibilidades lúdicas de los entornos naturales.
- Respetar el entorno y concienciar de la necesidad del cuidado del medio ambiente.

Contenidos

- Confección del plano del aula y del patio.
- Orientación y sus elementos básicos.
- Partes de la brújula y su manejo.
- Lectura de planos y mapas.
- Interpretación de los símbolos y leyendas de los mapas.
- Utilización de las herramientas de orientación.
- Realización de recorridos.
- Cálculo de rumbos, distancias y tiempos.
- Carrera de orientación por el centro.
- Participación activa en las distintas tareas propuestas.
- Cooperación con los compañeros y trabajo en equipo.
- Aceptación de las normas propuestas.
- Respeto por el entorno natural.
- Confianza en sí mismo y autonomía personal.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia social y ciudadana: se desarrolla desde el momento en que los alumnos deben trabajar en grupos, ya que se proponen actividades en las que es necesario el esfuerzo de todos los miembros para llevarlas a cabo, lo que favorece el compañerismo y el trabajo en equipo.

Competencia para aprender a aprender: la realización de recorridos y de la carrera de orientación favorecen el progreso en esta competencia, ya que obligan a los alumnos a pensar y tomar decisiones sobre la interpretación del plano y la toma de rumbos con la brújula, en base a los aprendizajes realizados con anterioridad.

Competencia matemática: se incrementa esta competencia cuando los alumnos trabajan con la brújula y el plano, al tener que realizar continuos cálculos de rumbos, distancias y tiempos.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: la presente unidad permite al alumno interesarse por la práctica de la orientación, familiarizarse con el manejo y la utilización del plano y la brújula, conocer los materiales adecuados para su realización, etc., al tiempo que favorece el contacto con el medio natural.

Planteamiento didáctico y metodológico

La metodología que se utiliza en las 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 actividades 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.
- Favorecer la actividad y la interactividad por parte del alumno.
- Emplear agrupamientos variados que favorezcan la relación con los 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.

En las sesiones se emplearán tres estilos de enseñanza diferentes: el mando directo, para explicar los contenidos teóricos como las partes de la brújula, la orientación del mapa, etc.; la enseñanza individualizada, cuando el alumno hace la actividad indicada a través de un programa que el profesor le ofrece, como sucede en los juegos; y el descubrimiento guiado, que se utiliza en los recorridos y en la carrera de orientación.

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 por ejemplo cuando se realizan las explicaciones o en las puestas en común al finalizar la clase.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce ocasionalmente para realizar alguna actividad concreta, como por ejemplo en la cuarta sesión para jugar a “balizas numeradas”, en la quinta en los “relevos de brújula”, o en la sexta para realizar la carrera de orientación.
- Parejas: se emplea la organización en parejas en la fase principal de varias sesiones, como sucede en la práctica del talonamiento o en la creación e identificación de rumbos.
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial de las sesiones y en algunas actividades, como por ejemplo cuando los alumnos tienen que realizar un plano del patio, o cuando

realizan recorridos individuales en la segunda sesión.

Recursos

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

- Material convencional: conos, vallas, aros, picas.
- Material no convencional: cuadernos, lápices, planos de la pista limpios, tarjetas de control, lápices, planos de la pista con los recorridos 2, 3 y 4, tizas blancas y de colores, hojas de papel, planos del centro, brújulas, fichas de rumbos.
- Instalaciones: aula, gimnasio y pista polideportiva.

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 iniciación a la orientación.
- 1 sesión sobre el mapa de orientación.
- 1 sesión de recorridos y distancias.
- 1 sesión de recorridos de orientación.
- 1 sesión de crear e identificar rumbos.
- 1 sesión de carrera de orientación.

Atención a la diversidad

Aunque la atención a las diferentes discapacidades dependerá en gran manera al tipo de deficiencia que presente el alumno y el grado de la misma, con la intervención educativa se busca minimizar los riesgos de la práctica, asegurar la mayor práctica motriz posible y fomentar la autonomía del alumno, todo ello con la mayor motivación posible.

Con todo ello se intenta promover una intervención educativa lo más normalizada e inclusiva posible, en la que las actividades propuestas para el alumno con discapacidad sean las mismas que se plantean para el resto del grupo, con las adaptaciones adecuadas. Para facilitar el logro de estos objetivos se proponen las siguientes medidas:

- Planteamiento de ejemplos prácticos para asegurar la comprensión de la actividad.
- Propuesta de actividades alternativas o con menor complejidad.
- Orientación sobre la situación de los elementos existentes en el espacio para que pueda rellenar su croquis del aula o su plano del patio.
- Explicación de diferentes formas de localizar los puntos cardinales.
- Adaptación del tiempo de la carrera de orientación para el grupo en el que se encuentren.
- Fomento de la cooperación del grupo para lograr el objetivo.
- Aceptación del alumno tal como es, con sus limitaciones, sus dificultades y sus posibilidades.
- Creación de las condiciones adecuadas para favorecer el éxito en las actividades y la confianza en sus propias capacidades.
- Valoración del trabajo realizado.

Evaluación

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

- Es capaz de elaborar un croquis del aula y un plano del patio.
- Coloca adecuadamente la flecha de dirección en el mapa.
- Es capaz de encontrar una serie de balizas a partir de un mapa.
- Es capaz de realizar un trayecto con balizas utilizando el mapa con los puntos de control.
- Adapta la velocidad de la carrera a la distancia del recorrido.
- Cooperación con los compañeros en la realización de los juegos.
- Se esfuerza en las actividades en grupo
- Disfruta realizando actividades en el medio natural.
- Se asea después de las clases.