

PROGRAMACIÓN DE AULA

EDUCACIÓN FÍSICA
4º de ESO

UNIDAD DIDÁCTICA 1

Nos ponemos en forma

Objetivos didácticos

- Desarrollar las capacidades físicas básicas.
- Mejorar la condición física.
- Practicar juegos en los que se mejore la condición física.
- Conocer distintos sistemas de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas básicas.
- Mejorar la movilidad articular y la elasticidad muscular.
- Conocer mejor el método Pilates y practicarlo.
- Regular el esfuerzo en función de las posibilidades y la naturaleza de la tarea.
- 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.
- Fomentar valores y hábitos saludables a través del deporte.
- Contribuir al cuidado y la recogida de los materiales que se utilizan.

Contenidos

- Capacidades físicas básicas.
- Condición física.
- Movilidad articular y elasticidad muscular.
- Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad: movilidad articular, elasticidad muscular.
- Sistemas de entrenamiento de la fuerza: isometría, multisaltos, pliometría.
- Sistemas de entrenamiento de la velocidad: de reacción, series cortas, series progresivas.
- Sistemas de entrenamiento de la resistencia: fartlek, entrenamiento total, interval-training.
- Valoración de la capacidad aeróbica.
- Método Pilates.
- Toma de conciencia de las repercusiones de la actividad física sobre la salud.
- Valoración de la salud a través de la condición física.
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas de los juegos.
- Cuidado de las instalaciones y los materiales.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: se desarrolla a través de todas aquellas actividades en las que el alumno debe entender el funcionamiento de su propio cuerpo y la adaptación de éste a las exigencias que se le plantean.

Competencia social y ciudadana: esta competencia se desarrolla en la presente unidad mediante actividades en las que los alumnos tienen que trabajar de manera grupal, respetando las reglas y valorando los esfuerzos tanto propios como los de los demás.

Competencia para aprender a aprender: se desarrolla a través de actividades que implican la búsqueda de soluciones y la ampliación de los conocimientos y los recursos personales más allá de las clases.

Planteamiento didáctico y metodológico

En esta unidad se plantea un modelo de aprendizaje significativo-receptivo con el que se pretende que las actividades que se desarrollan en las distintas sesiones estén relacionadas con las propuestas realizadas en cursos anteriores.

Los principios metodológicos que han de guiar 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.
- Fomentar el interés, la cooperación y la participación activa en las sesiones.

En esta unidad los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar. Se empleará la instrucción directa para las explicaciones en las que se quiera proporcionar al alumno una información clara y concreta, así como la asignación de tareas y el aprendizaje por descubrimiento. También se recurrirá, siempre que la actividad lo permita, a estilos menos directivos como la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.

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

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y los alumnos realizan la actividad de forma conjunta, como sucede en algún juego de la primera sesión, en las sesiones de resistencia o en la sesión de valoración de la capacidad aeróbica.
- Dos grupos: se utiliza esta distribución de forma ocasional, como en el juego el reloj de la sesión uno, o en algún ejercicio de la sesión de velocidad de reacción.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en ocasiones, por ejemplo para realizar dos juegos en la primera sesión, en la sesión de pliometría o en la de velocidad de reacción.
- Parejas: esta forma de trabajo se emplea tan solo en la sesión de fuerza isométrica.
- Trabajo individual: se utiliza esta organización en la fase inicial y final de todas las sesiones, y en sesiones como la de multisaltos, la de velocidad de desplazamiento mediante series cortas y series progresivas o las de movilidad articular y elasticidad muscular.

Recursos

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

- Material convencional: balones de baloncesto, conos, pelotas, cuerdas, aros, vallas bajas, bancos suecos, plinto, colchonetas, picas.
- Material no convencional: papel, cronómetro, reproductor de cd o casete, cd-rom o casete con los ritmos del Course Navette, lápiz, planilla de anotación, esterillas.
- Instalaciones: pista polideportiva y gimnasio.

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 condición física.
- 1 sesión de carrera con cambios de ritmo, fartlek.
- 1 sesión de entrenamiento total.
- 1 sesión de interval-training.
- 1 sesión de valoración de la capacidad aeróbica.
- 1 sesión de fuerza isométrica.
- 1 sesión de multisaltos.
- 1 sesión de pliometría.
- 1 sesión de velocidad de reacción.
- 1 sesión de velocidad de desplazamiento, series cortas.
- 1 sesión de velocidad de desplazamiento, series progresivas.
- 1 sesión de movilidad articular.
- 1 sesión de elasticidad muscular.
- 2 sesiones de método Pilates.

Atención a la diversidad

Cada alumno tiene unas características diferentes a las de sus compañeros, y en nuestra área cualquiera puede necesitar un apoyo educativo en un momento determinado. La atención a las diferentes discapacidades dependerá en gran medida del tipo de deficiencia que presente el alumno y del grado de la misma. Con todo, se intentará promover una intervención educativa lo más normalizada e inclusiva posible, donde las actividades propuestas para el joven con discapacidad son las mismas que se plantean para el resto del grupo.

Por todo ello, los principios metodológicos que se proponen para guiar este trabajo son los siguientes:

- Atención 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.
- Realización de actividades centradas en los mecanismos de percepción y ejecución.
- Comprensión de la actividad, realizando ejemplos prácticos si es necesario.
- Planteamiento de actividades alternativas o de menor complejidad cuando sea preciso.
- Fomento de la participación activa en las clases.
- Valoración de los riesgos de la práctica, minimizándolos en lo posible.
- Atención particular a la hora de realizar las actividades.
- Asegurar la mayor práctica motriz.
- Apoyo al alumno para convertirlo en protagonista de las enseñanzas.
- Respeto por la autonomía del alumno, aportándole siempre la mayor motivación posible.

Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo será continua, de forma que permita detectar cuanto antes las necesidades específicas y aplicar las medidas de atención a la diversidad antes expuesta, y se realizará a través de la observación sistemática y el registro en la ficha individual del alumno de la información recogida.

En cuanto a los criterios que se van a utilizar en esta unidad, son los siguientes:

- Mejora la condición física de forma genérica.
- Asimila los conocimientos teóricos que aporta el profesor.
- Conoce diferentes sistemas de entrenamiento para trabajar las capacidades físicas

básicas.

- Dosifica el esfuerzo en función de sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
- Participa en las actividades con una actitud favorable hacia la realización de las mismas.
- Cooperar con los compañeros en la realización de las actividades.
- Asume las responsabilidades que le corresponden cuando se trabaja en grupo.
- Acata las normas de las mismas.
- Acepta las diferencias individuales y respeta la ejecución de sus compañeros.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 2

Sobre ruedas

Objetivos didácticos

- Iniciarse en el deslizamiento sobre ruedas.
- Conocer y familiarizarse con distintos medios de deslizamiento: patines, monopatín.
- Mantener una postura correcta sobre los patines.
- Conocer y desarrollar los fundamentos técnicos del patinaje.
- Ejecutar correctamente los gestos técnicos de los desplazamientos hacia delante y hacia atrás.
- Conocer y practicar distintas técnicas de frenada: de tacos, en T, en cuña y en derrape.
- Aprender los fundamentos técnicos de los desplazamientos en curva.
- Aprender y practicar otros gestos técnicos del patinaje sobre ruedas: cambios de sentido, saltos.
- Realizar distintas figuras básicas de patinaje artístico.
- Conocer y practicar las técnicas básicas para jugar al hockey sobre patines.
- Conocer las reglas básicas del hockey sobre patines.
- Mejorar el sentido del equilibrio y la coordinación dinámica general.
- Adquirir un dominio sobre los patines que permita una práctica autónoma y segura.
- Conocer las posibilidades y limitaciones motrices propias.
- Fomentar la participación en las distintas actividades propuestas y la cooperación con los compañeros.
- Ofrecer a los alumnos nuevas posibilidades de ocupación del tiempo libre.
- Fomentar actitudes y valores positivos hacia el patinaje sobre ruedas y el ejercicio físico.

Contenidos

- Control postural.
- Equilibrio.
- Coordinación dinámica general.
- Uso de protecciones y ajuste de las mismas.
- Posición base sobre los patines.
- Técnicas básicas de deslizamiento.
- Medios de deslizamiento: patines de ruedas en línea, patín tradicional de cuatro ruedas y monopatín.
- Práctica de gestos técnicos: desplazamientos rectos hacia delante y hacia atrás, frenadas, giros, cambios de sentido y saltos.
- Adquisición de una autonomía básica sobre los patines de ruedas.
- Actividades lúdico-recreativas sobre patines.
- Deportes practicados sobre patines y sus reglas básicas.
- Superación del miedo a las caídas.
- Aceptación de las posibilidades individuales.
- Respeto de las normas de seguridad a adoptar sobre los patines de ruedas.
- Colaboración en las actividades propuestas.
- Respeto a los compañeros y a las capacidades de cada uno.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Autonomía e iniciativa personal: el trabajo de aspectos técnicos como los desplazamientos, los giros, las frenadas..., sobre un medio poco habitual e inestable obliga al alumno a enfrentarse a situaciones en las que debe manifestar su capacidad de superación, se perseverancia y una actitud positiva ante tareas de cierta dificultad o de mejora de su 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 también que pueda practicar estas actividades en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: esta unidad proporciona conocimientos y destrezas sobre hábitos saludables que acompañarán a los alumnos más allá de la enseñanza obligatoria, aportándole además criterios para el mantenimiento y la mejora de su condición física.

Planteamiento didáctico y metodológico

El contenido principal de esta unidad es el patinaje sobre ruedas, aunque se trabaja también la iniciación a otros deportes relacionados con él, como son el hockey sobre patines y el patinaje artístico. Los principios metodológicos que se seguirán para el desarrollo de esos contenidos serán los siguientes:

- Partir del nivel de destreza que los tengan los alumnos y de la experiencia en realización de actividades sobre patines de ruedas.
- Presentar tareas accesibles y variadas, en un contexto lúdico.
- Dar fluidez, continuidad y dinamismo a las sesiones propuestas.
- Plantear actividades motivadoras, bajo una forma de dificultad creciente.
- Enfocar la actividad hacia la mejora de la misma.
- Construir aprendizajes significativos y vivenciados por los alumnos.
- Promover la funcionalidad de los aprendizajes, para aplicarlos y transferirlos a situaciones de ocio y tiempo libre.
- 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 tareas a realizar.

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 tendrán la siguiente estructura organizativa:

- Gran grupo: este tipo de organización se emplea en actividades que los alumnos realizan de forma conjunta, como sucede en las explicaciones teóricas.
- Dos grupos: esta distribución se utiliza tan solo para realizar el juego del pañuelo con patines.
- Pequeños grupos: esta distribución se utiliza para realización de algunos juegos, durante el trabajo del desplazamiento en curva, en la preparación de las coreografías en la sesión de patinaje artístico y en la sesión de hockey sobre patines para jugar pequeños partidos.
- Parejas: esta agrupación se utiliza bastante a lo largo de la unidad para trabajar

contenidos como los desplazamientos hacia atrás y los saltos, algún juego, en la sesión de hockey sobre patines para practicar pases y regates, y en el trabajo de iniciación al monopatín.

- Trabajo individual: es la forma de trabajar predominante en la sesión de familiarización con el material, así como para el aprendizaje de la posición base, en el trabajo de los distintos gestos técnicos y en la iniciación al patinaje artístico.

Recursos

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

- Material convencional: picas, conos.
- Material no convencional: patines de ruedas, protecciones (rodilleras, coderas...), pañuelo, reproductor de cd, música, sticks de hockey, bolas de hockey, monopatines.
- Instalaciones: pista de patinaje, patio cubierto y/o descubierto, u otro espacio que disponga de una superficie lisa y apropiada para patinar.

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 material.
- 1 sesión de equilibrio, deslizamientos y frenada de tacos.
- 1 sesión de desplazamientos rectos hacia delante y frenada en T.
- 1 sesión de frenada en cuña y desplazamientos en curva hacia delante.
- 1 sesión de desplazamientos hacia atrás y frenada en derrape.
- 1 sesión de cambios de sentido y saltos.
- 1 sesión de iniciación al patinaje artístico sobre ruedas.
- 1 sesión de iniciación al hockey sobre patines.
- 1 sesión de iniciación al trabajo con monopatín (skate).

Atención a la diversidad

El patinaje es un instrumento ideal para trabajar el dominio del movimiento, de la conducta y la sociabilización de todos los alumnos, y en especial de aquellos que presenten trastornos motores, conductuales o sociales. El patinaje se convierte así en un medio muy eficaz para desarrollar en los alumnos la estimulación sensorial, el equilibrio, el control postural, los reflejos, etc.

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

- Enseñanza de los procedimientos de forma breve y clara.
- Fomento de la autoevaluación.
- Creación de actividades que garanticen el éxito y la mejora de la confianza en sí mismo.
- Agrupamientos flexibles, según el nivel.
- Secuenciación pormenorizada de las actividades y tareas.
- Adaptación del ritmo de la clase para que sea capaz de seguirla correctamente.
- Respeto de los intereses del alumno, tomando como punto de partida lo puede o no hacer.

- Valoración del trabajo realizado.
- Establecimiento de una buena relación profesor-alumno.
- Integración del alumno en su grupo de clase.

Evaluación

La evaluación de esta unidad debe servir para avanzar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos y se realizará de forma continua, observando las conductas, destrezas, progresiones, interés por la actividad, técnica de ejecución, etc. Para ello se utilizarán los siguientes criterios de evaluación:

- Mantiene y conoce la posición básica de equilibrio dinámico.
- Supera los fundamentos técnicos expuestos en clase.
- Supera las situaciones y/o problemas planteados sobre un medio de desplazamiento no habitual e inestable.
- Conoce las posibilidades que ofrecen los patines y el monopatín en sus diferentes usos.
- Asimila las condiciones de seguridad necesarias en cada ejercicio.
- Colabora con los compañeros en el desarrollo de las actividades colectivas.
- Respeta las decisiones del grupo.
- Conoce sus propias limitaciones.
- Colabora en el montaje y recogida del material.
- Presta atención a las explicaciones del profesor.
- Acepta el reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego sin que ello derive en actitudes de rivalidad o menosprecio.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 3

Atletismo

Objetivos didácticos

- Profundizar en las distintas disciplinas del atletismo.
- Mejorar las destrezas motrices y la condición física a través de la práctica del atletismo.
- Conocer las características técnicas de cada prueba atlética.
- Mejorar la eficiencia en la técnica de carrera.
- Tomar conciencia de la movilidad del eje corporal en carrera.
- Conocer y practicar diferentes modalidades de carreras y diferenciar las características principales de las mismas.
- Aprender los fundamentos técnicos de las especialidades atléticas.
- Conocer y practicar diferentes tipos de saltos: longitud, triple salto y altura.
- Conocer las principales normas que rigen las especialidades atléticas practicadas.
- Participar activamente en todas las actividades propuestas, con independencia del nivel alcanzado.
- Explorar las posibilidades y limitaciones propias en la práctica de las actividades atléticas.
- Aceptar la participación de todos los compañeros sin ningún tipo de discriminación.
- Mostrar actitudes de tolerancia y deportividad.
- Favorecer la cooperación entre los alumnos.

Contenidos

- Técnica de carrera.
- Tipos de carreras en atletismo y características de las mismas.
- Modalidades del atletismo: elementos técnicos y tácticos.
- Aspectos reglamentarios de las distintas modalidades atléticas.
- Práctica de carreras, saltos y lanzamientos.
- Coordinación, equilibrio dinámico y ajustes corporales.
- Capacidades físicas y posibilidades de movimiento.
- Acondicionamiento físico general.
- Actividades adaptadas mediante la flexibilización de las normas.
- Participación en diferentes tipos de pruebas atléticas.
- Respeto hacia los compañeros durante la ejecución técnica de los ejercicios.
- Valoración de los aspectos positivos de la práctica del atletismo como deporte individual.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Competencia para aprender a aprender: este deporte es la base de otros muchos, por lo que facilita al alumno recursos prácticos que le permiten regular su propio aprendizaje y favorece la práctica de la actividad física en su tiempo libre.

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

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: el cuerpo y el movimiento constituyen una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno, y esta unidad aporta

criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de las capacidades físicas básicas asociadas a la salud, como la resistencia cardiovascular, la fuerza-resistencia y la flexibilidad.

Competencia matemática: se desarrolla la misma mediante la realización de cálculos, como por ejemplo al calcular los tiempos realizados, al interpretar las informaciones numéricas sobre las distancias recorridas, etc.

Planteamiento didáctico y metodológico

En las sesiones de esta unidad se desarrollan las distintas modalidades del atletismo mencionadas con anterioridad, inicialmente mediante juegos atléticos adaptados a las capacidades de los alumnos, y posteriormente con ejercicios más específicos de cada disciplina.

Los principios metodológicos en los que se sustenta el desarrollo de estos contenidos serán los siguientes:

- Buscar la mayor participación de los alumnos en las distintas actividades.
- Proponer actividades atractivas y acordes a los intereses de los alumnos.
- Mezclar juegos y ejercicios atléticos.
- Alternar las actividades grupales e individuales.
- Vincular los ejercicios al desarrollo de las diversas capacidades físicas básicas.
- Fomentar la interactividad por parte del alumno.

Los estilos de enseñanza que se utilizarán principalmente serán el mando directo, que proporciona al alumno una información clara de lo que debe hacer, y la resolución de problemas, cuando se pretenda que el alumno encuentre la respuesta sin depender del profesor. También se utilizarán 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, que fomenta la ayuda a los compañeros y el diálogo constructivo.

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

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y los alumnos realizan la actividad de forma conjunta, como sucede cuando toda la clase realiza carrera continua.
- Dos grupos: este tipo de agrupamiento se utiliza ocasionalmente, como por ejemplo al practicar la prueba de los 3000 metros obstáculos.
- Pequeños grupos: se emplean grupos reducidos con un número variable de alumnos para trabajar actividades como la técnica de carrera, las salidas o los relevos.
- Parejas: esta disposición se emplea ocasionalmente para trabajar de lanzamiento de peso y de disco.
- Trabajo individual: es la distribución habitual para trabajar muchas de las actividades de la unidad, como es el caso de las vallas, lanzamientos y saltos.

Recursos

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

- Material convencional: aros, vallas, cronómetro, conos chinos, testigos, conos, picas, colchonetas, bancos suecos, colchoneta quitamiedos, plinto, saltómetros, minitrampolín, listón, balones medicinales, cuerda, pelotas de tamaño similar a un peso de lanzamiento, pesos de iniciación, jabalinas de iniciación, discos de iniciación.
- Material no convencional: tizas, cintas adhesivas de colores, plastilina, goma elástica, discos voladores.
- Instalaciones: pista de atletismo, cancha polideportiva 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 enero y finales de febrero.

Actividades

Las actividades a realizar serán las siguientes:

- 1 sesión de técnica de carrera.
- 1 sesión de carreras.
- 1 sesión de salidas y relevos.
- 1 sesión de vallas y obstáculos.
- 1 sesión de salto de longitud y triple salto.
- 1 sesión de iniciación al salto de altura estilo Fosbury.
- 1 sesión de lanzamiento de peso.
- 1 sesión de lanzamiento de disco y jabalina.
- 1 sesión de pentatlón escolar.

Atención a la diversidad

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

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

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Modificación de las actividades cuando sea preciso, facilitando ayudas a los alumnos con dificultades.
- Ajuste de la duración de las explicaciones según el grado de atención de los alumnos.
- Adaptación de los contenidos de la sesión cuando sea necesario.
- Realización, al menos inicialmente, de agrupamientos homogéneos.

Evaluación

La evaluación debe tener carácter formativo, valorando los progresos de los alumnos en los siguientes aspectos:

- Conoce las diferentes disciplinas atléticas.
- Se desplaza de forma coordinada utilizando correctamente la técnica de carrera.
- Coordina el movimiento de brazos y piernas en los desplazamientos con obstáculos.
- Realiza correctamente la entrega del testigo en las actividades de relevos.
- Coordina la carrera y la batida en los diferentes saltos.
- Realiza lanzamientos de los diferentes objetos con corrección y precisión.
- Mejora las capacidades físicas básicas con respecto al nivel de partida.
- Conoce las reglas básicas de las distintas pruebas de atletismo.
- Respeta a los compañeros, las normas y el material.
- Tiene una actitud adecuada durante la práctica deportiva.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 4

Gimnasia artística-deportiva

Objetivos didácticos

- Proporcionar un conocimiento teórico y práctico sobre la gimnasia artística-deportiva.
- Mejorar los patrones básicos de movimiento y la motricidad en general.
- Desarrollar las habilidades básicas mediante ejercicios gimnásticos.
- Descubrir las posibilidades de movimiento de los ejes y planos corporales.
- Vivenciar y sentir todo tipo de movimientos en el espacio.
- Favorecer el conocimiento y control de la posición del propio cuerpo, y la posición del cuerpo en el espacio, a través de sensaciones vestibulares y propioceptivas.
- Experimentar y realizar distintos elementos gimnásticos: volteretas, salto mortal adelante, apoyos invertidos, rueda lateral, rondada, pino-rodar y quinta.
- Crear y realizar una coreografía de gimnasia, integrando los elementos aprendidos, y mostrarla a los compañeros.
- Cumplimentar la ficha técnica de alguno de los ejercicios realizados.
- Crear y realizar una coreografía de gimnasia con los elementos aprendidos.
- Conocer y aplicar las normas de seguridad y las ayudas a los compañeros.
- Efectuar correcciones adecuadas en las ejecuciones de los compañeros.
- Ayudar a los compañeros en cada tarea de manera responsable.
- Fomentar valores como la cooperación, la participación, la colaboración, la confianza, la tolerancia, el respeto y la aceptación del nivel de cada alumno.

Contenidos

- Habilidades básicas.
- Posibilidades de movimiento de los ejes y planos corporales.
- Ejecución de elementos gimnásticos: volteretas, salto mortal adelante, apoyos invertidos, rueda lateral, rondada, pino-rodar y quinta.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Creación y ejecución de una composición.
- Realización de ayudas a los compañeros en la realización de las tareas.
- Participación, colaboración y cooperación activa en el desarrollo de las clases y en la composición.
- Respeto y tolerancia al nivel individual en la ejecución de los ejercicios.
- Fichas técnicas de ejercicios.

Competencias básicas

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 al espacio y a los compañeros. También se trabajan las destrezas y habilidades básicas, y las capacidades físicas básicas, que contribuyen a mejorar el desarrollo motriz de los alumnos y a consolidar 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 autosuperación 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 confianza. Además, al ser una actividad colectiva, se favorece también la cooperación entre los alumnos.

Competencia cultural y artística: al trabajar actividades con un contenido artístico y estético, esta unidad contribuye a la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento.

Planteamiento didáctico y metodológico

El planteamiento didáctico y metodológico es un elemento esencial para facilitar el aprendizaje de las tareas propuestas y la consecución de los objetivos y contenidos propuestos en esta unidad didáctica. La enseñanza de los contenidos seguirá un orden definido, siempre a partir de unas experiencias anteriores, 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.

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

- Realizar descripciones verbales claras y breves, haciendo referencia a elementos y sensaciones conocidas que ayuden a entender perfectamente lo que pretende realizar.
- Demostrar el elemento a efectuar de la manera más perfecta posible.
- Transmitir el ritmo de la ejecución, dejando claros los momentos entre las diferentes acciones técnicas.
- Practicar progresiones de aprendizaje a partir de situaciones conocidas para iniciar las nuevas actividades.
- Realizar el ejercicio a menor velocidad para captar la información propioceptiva.
- Contar con todas las medidas de seguridad posibles.
- Prestar las ayudas necesarias para que la ejecución de las acciones técnicas sea tal y como se efectúan realmente.
- Reducir progresivamente las ayudas externas, a medida que el alumno automatice las acciones técnicas y vaya consiguiendo la ejecución.

Las técnicas de enseñanza a utilizar serán variadas, en función de la sesión a trabajar y de la complejidad del elemento. Se empleará fundamentalmente la instrucción directa en las primeras sesiones y en aquellos ejercicios que sean más complejos y que conlleven algún riesgo, y la reproducción de modelos, que servirá de apoyo en todas las sesiones a través de la ejecución del profesor si es posible, o a través de soporte visual: fotografías, dibujos en pizarra o papel, vídeos, etc. También se utilizarán la asignación de tareas, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

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:

- Emplear una superficie amplia de colchonetas dispuesta en un gimnasio o sala multiusos.
- Formar parejas o grupos reducidos de similar complejidad, para facilitar el cambio de roles.
- Utilizar ropa cómoda, que no deslice, y trabajar sin calzado.
- Realizar apoyos seguros y suaves, no agresivos.
- Emplear movimientos progresivos y pausados, no rápidos ni violentos.
- Realizar ayudas físicas activas y seguras, que serán de tres tipos: de acompañamiento en

momentos de enlaces, de fijación deteniendo el ejercicio en un momento determinado, y de empuje complementando la acción muscular del ejecutante.

Durante las clases se trabajará por parejas o en grupos separados adecuadamente, de manera que se pueda mantener un control visual mientras se atiende a alguno de ellos. Los distintos roles de ejecutante, ayudas y observadores se irán alternando. La organización de los alumnos en las sesiones se estructurará de las siguientes formas:

- Gran grupo: en esta unidad se emplea este agrupamiento en todas las explicaciones teóricas sobre la forma de realizar los ejercicios y en la fase final de las sesiones para efectuar los estiramientos.
- Pequeños grupos: es el tipo de agrupamiento se emplea en algunas sesiones para realizar algún ejercicio concreto, como la voltereta adelante sobre plano inclinado en la primera o el paso de bloqueos a pino en la cuarta. También es predominante en la octava sesión, para realizar el circuito de actividades, y en la novena, para hacer las coreografías.
- Parejas: es la distribución que más se utiliza en las distintas sesiones para realizar las actividades planteadas, pues facilita el trabajo, las ayudas y el cambio de roles.
- Trabajo individual: es una distribución que se utiliza tan sólo en ejercicios de iniciación a algún elemento, como el de repulsión sobre quitamiedos en la sesión dos o los saltos en minitramp de la sesión tres.

Recursos

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

- Material convencional: colchonetas, bancos suecos, colchoneta quitamiedos, plinto, cuerdas, minitramp, bancos suecos, espalderas.
- Material no convencional: tizas.
- Instalaciones: gimnasio o sala multiusos.

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 voltereta adelante.
- 1 sesión de voltereta atrás.
- 1 sesión de volteretas y mortales.
- 1 sesión de apoyo invertido.
- 1 sesión de rueda lateral.
- 1 sesión de rondada.
- 1 sesión de pino-rodar y quinta.
- 1 sesión de circuito.
- 1 sesión de coreografías.

Atención a la diversidad

En esta unidad la atención a la diversidad no debe tener en cuenta sólo 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 dificultades al realizar algún ejercicio y necesitar la atención del profesor.

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 adecuada de 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.

Evaluación

La evaluación de esta unidad debe tener un carácter formativo y, al mismo tiempo, ha de permitir valorar el grado de asimilación de lo enseñado por parte de cada uno de los alumnos. La calificación obtenida como resultado final de la misma considerará los siguientes criterios de evaluación del alumno:

- Conoce el concepto de gimnasia artística-deportiva.
- Realiza un buen control del cuerpo, y del cuerpo en el espacio.
- Conoce las técnicas de ejecución de cada uno de los elementos.
- Realiza las ayudas necesarias para cada elemento gimnástico trabajado.
- Ejecuta los elementos gimnásticos correctamente.
- Ejecuta adecuadamente las ayudas a los compañeros.
- Es capaz de encadenar los elementos gimnásticos aprendidos.
- 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.
- Participa en la colocación y recogida del material.
- Participa en la creación y ejecución de una coreografía, aportando sus ideas al grupo.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 5

Aprendiendo capoeira

Objetivos didácticos

- Iniciarse en la capoeira.
- Desarrollar a través de la práctica de la capoeira las diferentes capacidades físicas básicas.
- Mejorar la capacidad del ritmo.
- Practicar los diferentes gestos técnicos específicos de la capoeira.
- Emplear habilidades gimnásticas en la capoeira: giros y equilibrios invertidos.
- Tomar parte del jogo de la capoeira a través de la roda.
- Aumentar la capacidad de improvisación y creatividad.
- Incrementar la comunicación entre los alumnos.
- Potenciar la capacidad creativa, la intuición, la imaginación y la expresividad.
- Colaborar con los compañeros en el desarrollo de las actividades.
- Participar de forma activa y respetuosa con el resto del alumnado.
- Aumentar la confianza en sí mismos.

Contenidos

- Origen, evolución e historia de la capoeira.
- El ritmo y la danza en la capoeira.
- Práctica del movimiento básico de lucha: la ginga.
- Principales técnicas de ataque de la lucha: patadas de frente y circulares.
- Principales técnicas de defensa de la lucha: esquivas y giros.
- Interacción de técnicas de ataque y defensa.
- Habilidades gimnásticas aplicadas a la lucha.
- El espacio de lucha: la roda de capoeira.
- La colaboración entre los compañeros.
- El respeto hacia los demás.
- Educación en valores y coeducación.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Autonomía e iniciativa personal: es destacable la contribución de esta unidad al desarrollo de esta competencia, 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..., lo que les proporciona 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 esta actividad deportiva ofrece recursos prácticos que permiten al alumnado regular su propio aprendizaje y favorecen la práctica de actividades físicas en su tiempo libre.

Competencia en comunicación lingüística: es significativa la aportación de esta unidad por la cantidad de vocablos específicos que se manejan durante las clases, lo que conlleva una mejora de la capacidad comunicativa de los alumnos.

Planteamiento didáctico y metodológico

Esta unidad didáctica de introducción a la capoeira se desarrolla a través de formas jugadas en un primer momento, para luego pasar a la aplicación de aprendizajes gimnásticos ya adquiridos y terminar de forma específica con el aprendizaje y adquisición de habilidades, técnicas y rituales propios de la capoeira.

Los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad concreta a realizar. Adquieren especial relevancia la reproducción de modelos y el aprendizaje de patrones específicos sobre las técnicas de la capoeira, así como el descubrimiento guiado, donde el alumno será el que tenga que encontrar la solución a los problemas motrices y rítmicos planteados en la práctica.

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 y segura. Al inicio de la práctica las técnicas se irán alternando de manera lenta, para permitir al adversario reaccionar adecuadamente y elegir el contraataque.

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.

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

- Gran grupo: se utiliza esta forma de organización en la fase inicial y final de cada sesión, en todas las explicaciones teóricas y en algunas formas jugadas, como por ejemplo cuando se desplazan gingando por todo el espacio o en la ginga del pañuelo, y en las actividades de la última sesión.
- Parejas: esta distribución se emplea en la fase principal de muchas sesiones para que los alumnos pongan en práctica las actividades específicas de la lucha trabajadas.
- Trabajo individual: predomina en la fase principal de todas las sesiones en las que se incluyen aprendizajes de los movimientos básicos y de las diferentes técnicas de ataque y defensa.

Recursos

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

- Material convencional: conos.
- Material no convencional: reproductor de cd, música de capoeira, pañuelos, cámara de vídeo.
- Instalaciones: gimnasio o sala multiusos.

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 iniciación a la ginga.
- 1 sesión de patadas frontales y esquivas laterales.
- 1 sesión de patadas circulares y cocorinha.
- 1 sesión de nuevas técnicas de ataque y defensa.
- 1 sesión de movimientos básicos de la capoeira.
- 1 sesión sobre el jogo y la roda de capoeira.

Atención a la diversidad

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

Las medidas de atención a la diversidad que se proponen para facilitar a los alumnos la adquisición de los aprendizajes básicos son las siguientes:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Modificación de las actividades cuando sea preciso, facilitando ayudas a los alumnos con dificultades.
- Propuesta de actividades sencillas y divertidas que favorezcan un ambiente distendido.
- Adaptación de la duración de las explicaciones y de las actividades, según el grado de atención de los alumnos.
- Atención al intercambio de experiencias para favorecer el aprendizaje cooperativo.
- Desarrollo de la capacidad de enfrentarse a situaciones nuevas.
- Realización de agrupamientos homogéneos para evitar posibles frustraciones.

Evaluación

La evaluación es una parte importante del proceso de enseñanza-aprendizaje y debe ser continua, tomando como base no sólo los resultados, sino también 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:

- Tiene capacidad de análisis de la situación antes de iniciarla.
- Se desenvuelve exitosamente en las actividades.
- Realiza las acciones con fluidez.
- Coordina correctamente los movimientos al realizar la ginga.
- Utiliza variedad de ataques y defensas.
- Demuestra creatividad en las coreografías.
- 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, respetando las normas y a los compañeros.
- Establece relaciones constructivas y equilibradas con los demás.
- Se asea después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 6

La escritura de la danza

Objetivos didácticos

- Participar de forma natural, activa y desinhibida en los bailes y danzas propuestos, con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Mejorar el sentido del ritmo, adaptando el movimiento corporal a las diversas estructuras musicales.
- Coordinar los movimientos en relación al grupo, apreciando distancias, trayectorias, etc.
- Acompasar el cuerpo al ritmo de la música.
- Desarrollar la coordinación dinámica general.
- Adquirir patrones rítmicos y nuevas formas de movimiento y expresión.
- Favorecer el desarrollo espacio-temporal en relación con el movimiento del propio cuerpo, del cuerpo con la música, y del cuerpo en relación al grupo.
- Desarrollar la creatividad, la expresividad, la imaginación y la espontaneidad.
- Experimentar con las múltiples posibilidades expresivas que ofrece el cuerpo y el movimiento a través de la danza grupal.
- Colaborar de forma activa y constructiva en la elaboración y realización de diversos bailes y danzas, potenciando la cooperación y el trabajo en grupo.
- Valorar las diversas danzas y bailes como una forma de comunicación y expresión.
- Aceptar las limitaciones de la propia ejecución y respetar la de los demás.
- Saber apreciar el trabajo realizado por uno mismo y por el resto de compañeros.

Contenidos

- Utilización de diferentes ritmos como elementos de expresión y comunicación.
- Relación entre el conocimiento corporal, el espacio y el tiempo.
- Ejecución de los pasos básicos danzados en una composición grupal.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro del grupo.
- Normas y principios coreográficos fundamentales.
- Conocimiento de las directrices a seguir en la elaboración de diseños coreográficos.
- Valoración de la danza grupal como medio de expresión y diversión.
- Respeto y tolerancia hacia la ejecución de los demás.
- Predisposición hacia la creación y el trabajo en grupo.
- Ficha de trabajo.

Competencias básicas

Autonomía e iniciativa personal: por un lado, se desarrolla durante las clases al otorgar protagonismo al alumno en aspectos de organización individual y colectiva de las tareas a desarrollar, y por otro, al enfrentarse a situaciones en las que debe manifestar capacidad de superación, de perseverancia, de autocrítica, de control personal, y una actitud positiva ante tareas de cierta dificultad.

Competencia cultural y artística: las danzas grupales permiten apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, pudiéndolas utilizar como fuente de disfrute, de enriquecimiento personal y de desarrollo de la creatividad.

Competencia social y ciudadana: esta unidad incorpora formas de comportamiento que capacitan a los alumnos para convivir en una sociedad cada vez más plural, así como a cooperar y afrontar los conflictos.

Competencia en comunicación lingüística: la danza es una buena herramienta para potenciar esta competencia, por la variedad de intercambios comunicativos que se ofrecen y por el vocabulario específico que aportan los diversos tipos de danzas.

Planteamiento didáctico y metodológico

El objetivo principal de esta unidad didáctica es conseguir la máxima participación e implicación del alumnado en las diversas actividades propuestas. Para lograrlo, los principios metodológicos que se seguirán serán los siguientes:

- Respetar la individualidad del alumno, ajustando las propuestas al ritmo de cada uno.
- Prestar atención a los intereses del alumno frente a los contenidos expuestos.
- Introducir los ejercicios de cada sesión de manera general e profundizar en ellos progresivamente.
- Relacionar los nuevos aprendizajes con actividades realizadas con anterioridad.
- Fomentar la colaboración entre alumno y profesor.
- Favorecer el trabajo en grupo, 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.
- 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 y del contexto, e irá encaminada al fomento de la creatividad y de la cooperación entre los compañeros. Por ello, se utilizarán metodologías abiertas, para favorecer la adquisición del mayor número de experiencias posibles, en especial la enseñanza basada en la imitación y la reproducción de modelos. A medida que se vayan introduciendo pasos y ritmos más específicos, o figuras de mayor complejidad, será necesaria la cooperación con la pareja o el grupo según la actividad planteada.

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, es la más habitual y se emplea en la mayoría de las sesiones.
- Parejas: esta agrupación se utiliza en menor medida durante las sesiones, y siempre dentro de un gran grupo, como sucede al bailar la polca de la estrella.
- Trabajo individual: es la forma de trabajo que se usa para aprender los pasos básicos en algunas de las danzas y en las sesiones de aeróbic.

Recursos

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

- Material no convencional: reproductor de cd y dvd, televisor, 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:

- 2 sesiones de danzas del mundo.
- 2 sesiones de danzas y bailes de España.
- 1 sesión de pasos básicos de aeróbic.
- 1 sesión de coreografía de aeróbic.

Atención a la diversidad

El baile y la danza es un gran recurso para el trabajo de atención a la diversidad, ya que facilita el desarrollo de las capacidades físicas y psicológicas, al tiempo que 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 adaptable a las características del grupo de alumnos con el que se desarrollen las sesiones, en las que el ritmo será el eje vertebral de la comunicación entre ellos.

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.
- Participación activa del alumno en los procesos de enseñanza aprendizaje.
- Aceptación de las limitaciones, las dificultades y las posibilidades del alumno.
- Valoración positiva de los resultados obtenidos.

Evaluación

La evaluación es un elemento fundamental en la práctica educativa, ya que nos orienta y nos permite efectuar los juicios de valor necesarios para tomar decisiones con respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje de nuestros alumnos, permitiéndonos comprobar si la planificación de la acción educativa es coherente con los objetivos propuestos y adecuada a las necesidades y características de cada uno de ellos.

Para llevarla a cabo pueden ser útiles los cuadernos de alumno, en el que cada uno anote las danzas, bailes y coreografías realizadas en clase, valorando cada una de las ellas y haciendo su aportación personal a las mismas. También sirven las hojas de observación, en las que se puede registrar la predisposición, participación, esfuerzo, etc. de los alumnos dentro de las actividades a desarrollar.

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

- Participa de forma natural y desinhibida en la realización de los bailes y danzas.
- Es capaz de realizar las danzas y los bailes aprendidos, ajustándolos a los parámetros de intensidad, espacio y tiempo.
- Conoce las diversas danzas, bailes y coreografías y valora su contenido expresivo y cultural.
- Colabora de forma activa y constructiva en la elaboración y representación grupal de danzas colectivas.
- Marca adecuadamente los ritmos de la música.
- Participa activamente en la puesta en escena del montaje coreográfico.

- Respetar a los compañeros y los niveles de destreza que cada uno presenta.
- Conocer y valorar la repercusión que la danza y el baile tienen sobre las condiciones de salud y calidad de vida.
- Prestar atención a las explicaciones del profesor.
- Se asear después de las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 7

Campamento Scout

Objetivos didácticos

- Conocer diferentes actividades que se pueden realizar en el medio natural.
- Desarrollar las capacidades físicas.
- Recordar las técnicas básicas de escalada mediante agarres y equilibrios.
- Realizar diferentes actividades de orientación.
- Practicar diferentes tipos de nudos.
- Preparar correctamente una mochila para una acampada.
- Saber elegir un lugar adecuado para armar una tienda de campaña.
- Practicar el armado y desarmado de una tienda de campaña.
- Realizar juegos y actividades con puentes de cuerda.
- Conocer y aplicar los fundamentos básicos de prevención de lesiones y primeros auxilios.
- Emplear las medidas básicas de seguridad para prevenir accidentes.
- Participar en las actividades colaborando y ayudando a los compañeros.
- Respetar los materiales utilizados para la realización de las actividades.
- Adquirir hábitos saludables.

Contenidos

- Técnicas básicas de escalada.
- Actividades de orientación.
- Realización de nudos.
- Preparación correcta de una mochila.
- La acampada como medio de disfrute de la naturaleza.
- Elección adecuada del lugar para armar la tienda de campaña.
- Armado correcto de una tienda de campaña.
- Construcción de puentes con cuerdas.
- Conocimientos básicos de primeros auxilios.
- Colaboración en la realización de las actividades propuestas.
- Utilización adecuada del material empleado en las actividades.
- Concienciación sobre la importancia del medio natural en la sociedad actual.
- Fichas de trabajo.

Competencias básicas

Autonomía e iniciativa personal: esta competencia se fomenta a través de actividades como la enseñanza de las medidas de seguridad necesarias para la realización de una acampada, la recogida de residuos, la preparación de la mochila o la aplicación de primeros auxilios.

Competencia social y ciudadana: tiene una especial importancia en esta unidad, en la que destaca la enseñanza y la práctica de valores ligados a las actividades físicas en la naturaleza.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: esta unidad permite al alumno interesarse por las actividades en la naturaleza y conocer la forma de llevarlas a cabo mediante la realización de acampadas, los materiales adecuados para su realización, los conocimientos básicos de primeros auxilios, etc.

Competencia para aprender a aprender: esta competencia se aborda cuando los alumnos están realizando las actividades que se les han explicado y, sobre todo, cuando utilizan o ejecutan habilidades aprendidas anteriormente, como por ejemplo al realizar nudos con las cuerdas para las actividades de puentes con cuerdas.

Planteamiento didáctico y metodológico

Esta unidad pretende ser una alternativa atractiva a las actividades que se realizan habitualmente en las clases de Educación Física, y por ello la metodología empleada durante el desarrollo normal de las mismas será muy variada y adaptada a las necesidades del momento.

Los principios metodológicos que van a guiar el trabajo en esta unidad son los siguientes:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno y de sus experiencias.
- Plantear actividades accesibles y variadas.
- Realizar una intervención como profesor lo menos directiva posible.
- Proporcionar información referente a la actuación en la tarea.
- Ofrecer refuerzos positivos tanto durante la actividad como al final de la misma.
- Promover la funcionalidad de los aprendizajes.
- Fomentar el compañerismo y la participación activa en las sesiones.
- Emplear agrupamientos variados que favorezcan la relación con los compañeros.
- Procurar que los alumnos sean los protagonistas de la acción.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Asegurar el máximo control y seguridad en las actividades a realizar.

Se utilizará un amplio repertorio de estilos de enseñanza, desde la instrucción directa a la asignación de tareas, pasando por la enseñanza en grupos reducidos, hasta el descubrimiento guiado o la resolución de problemas.

Se utilizará una estrategia global en la práctica de la mayoría de las actividades, y analítica cuando se pretenda que el alumno asimile un aprendizaje concreto, como puede ser el montaje y desmontaje de la tienda de campaña, la organización de la mochila para una acampada, etc.

La organización de la clase será flexible y variada, en función de las circunstancias de las actividades, y tendrán las siguientes estructuras organizativas:

- Gran grupo: la organización de los alumnos será homogénea y los alumnos realizarán la actividad de forma conjunta, como por ejemplo cuando hacen el puente de cuerda, en las fases para realizar la puesta en común, o en las explicaciones sobre primeros auxilios.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos se utiliza en algunas actividades de las sesiones de escalada.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos es frecuente para realizar actividades de escalada, de cabuyería, de preparación de la mochila, de armado y desarmado de la tienda de campaña.
- Parejas: será la distribución que se utilizará en la fase principal de algunas sesiones para realizar actividades de orientación y de primeros auxilios.
- Trabajo individual: esta organización se utiliza en algunas ocasiones, por ejemplo para realizar nudos o para pasar el puente de cuerdas.

Recursos

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

- Material convencional: aros, colchonetas grandes y pequeñas, espalderas, conos, cuerdas de distintos grosores, picas.
- Material no convencional: cinta adhesiva de colores, gomas elásticas, arneses, brújulas,

papel, lápiz, mochilas, materiales diversos para preparar las mochilas, tiendas campaña, materiales específicos para el montaje de tiendas de campaña (piquetas, vientos, martillos), rotuladores de colores, guantes, gasas, esparadrapo, tiritas, solución yodada, botellines de agua, bolsa de hielo, vendas, esparadrapo, tijeras.

- Instalaciones: gimnasio o sala multiusos dotada de 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 repaso de escalada y orientación.
- 1 sesión de repaso de nudos y de preparación de la mochila.
- 1 sesión de armado y desarmado de tiendas de campaña.
- 1 sesión de puentes con cuerdas.
- 2 sesiones de primeros auxilios.

Atención a la diversidad

Las medidas de atención a la diversidad persiguen ajustar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las características individuales de cada alumno, y para ello se deben tener en cuenta tanto el origen de la discapacidad, que puede ser intelectual, psíquica, sensorial, motórica..., como la duración de la misma, pues en el área de Educación Física se producen casos de limitaciones temporales.

Como referencia básica a la hora de establecer actividades se utilizará la cadena sensomotriz del Modelo de Aprendizaje Motor de Materniuk (1976), que para alumnos con discapacidad física se centrará 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 alumno con discapacidad sean similares a las planteadas para el resto del grupo. La intervención educativa se guiará por los siguientes criterios:

- Estimulación del interés y la curiosidad del alumno.
- Estimulación del deseo de experimentar que el joven tiene de forma innata.
- Fomento de la cooperación del grupo para lograr la realización de las actividades.
- Minimización de los riesgos de la práctica.
- Organización de las tareas para asegurar la mayor práctica motriz.
- Realización de ejemplos prácticos para asegurar la comprensión de la actividad.
- Aportación de actividades alternativas, o de menor complejidad que las del resto de los compañeros, cuando sea necesario.
- Búsqueda siempre de la mayor motivación posible para el alumno.
- Fomento de la autonomía del alumno.

Evaluación

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

- Recuerda los fundamentos básicos de la escalada y orientación.
- Realiza adecuadamente los nudos en cabuyería.
- Es capaz de armar y desarmar una tienda de campaña correctamente.

- Conoce y pone en práctica las técnicas básicas de acampada.
- Participa de forma activa en actividades planteadas.
- Muestra una actitud positiva y de colaboración con los compañeros.
- Participa y respeta las normas establecidas durante las actividades.
- Se asea después de las clases.