

UNIDAD DIDÁCTICA: “JUEGOS PARA CONOCERNOS”

INTRODUCCIÓN

La propuesta educativa recogida en este documentos forma parte de una unidad didáctica globalizada que se articula en torno a la *WebQuest* “Conócete-Conóceme”. Mediante los “Juegos para conocernos” se pretende que nuestras alumnas y alumnos cooperen y se diviertan, al tiempo que conocen las partes fundamentales del cuerpo humano.

OBJETIVOS

- Conocer los sistemas anatómico-fisiológicos del cuerpo y sus implicaciones en el movimiento.
- Practicar juegos que permitan reconocer la participación de los sistemas anatómico-fisiológicos en el movimiento, y valorar su importancia en la actividad física.
- Consolidar las normas de clase y hábitos de higiene. Así como desarrollar otros relacionados con la alimentación y la postura.
- Establecer relaciones interpersonales, fundamentadas en valores de cooperación, respeto, ayuda e igualdad.
- Valorar los juegos propuestos como una alternativa saludable para la ocupación del tiempo de ocio.
- Mostrar una actitud de rechazo hacia conductas violentas o discriminatorias.

CONTENIDOS

- | | |
|-----------------------|--|
| <i>Conceptos</i> | <ul style="list-style-type: none">- Conocimiento de los sistemas anatómico-fisiológicos: nombre, localización, estructura y funcionamiento.- Conocimiento de los productos alimenticios que son beneficiosos y perjudiciales para el organismo. |
| <i>Procedimientos</i> | <ul style="list-style-type: none">- Juegos de cooperación-oposición, de: velocidad, resistencia y fuerza.- Posturas correctas e incorrectas.- Ejercicios de flexibilidad.- Cooperación |
| <i>Actitudes</i> | <ul style="list-style-type: none">- Cooperación- Hábitos de: higiene, alimentación y postura.- Valoración de los sistemas anatómicos-fisiológicos en relación con el movimiento.- Respeto de las normas de clase.- Respeto hacia los compañeros/as |

TEMPORALIZACIÓN EN SESIONES

SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none">❑ Se va a desarrollar íntegramente en el aula TIC, utilizando la página Web “Conócete- Conóceme” y, en concreto, las actividades que en dicha Web se concretan para esta unidad didáctica.❑ Se les pasará un cuestionario sobre hábitos de alimentación.❑ Análisis de la postura correcta en la posición de sedestación.
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none">❑ Juegos de fuerza, análisis de las posturas correctas en las posiciones de cúbito, bipedestación y en el levantamiento de objetos: “La botella borracha” (Animación), “Sillita de la reina” y “Carteros de colchonetas” (recogida de material) y ejercicios de flexibilidad (Vuelta a la calma).❑ Puesta en común: preguntas clave para la toma de conciencia de la intervención de músculos, huesos y articulaciones durante los juegos.
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none">❑ Juegos de resistencia y conocimiento de los alimentos beneficiosos y perjudiciales para el organismo (mediante la “tabla de sustitución de alimentos”): “Policías y ladrones modificado” (Animación), “Stop-fruta modificado” “Tula modificado” y ejercicios de flexibilidad (Vuelta a la calma).❑ Puesta en común: preguntas clave para la toma de conciencia de la intervención del corazón y los pulmones durante los juegos.
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none">❑ Juegos de velocidad: “Pañuelito” (Animación), “Cara y cruz con diferentes estímulos (sonoros, visuales y táctiles)” “cuatro esquinas” y ejercicios de flexibilidad (Vuelta a la calma).❑ Puesta en común: preguntas clave para la toma de conciencia de la intervención del sistema nervioso durante los juegos.
SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none">❑ Actividad culminativa: “Trivial lineal motor”.❑ Puesta en común: preguntas clave para evaluación del proceso de enseñanza.

EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

En este apartado se explicarán las actividades (juegos y adaptaciones realizadas en los mismos) que no son habituales en el área de Educación Física. Tales actividades se han destacado en color azul en la temporalización de la unidad didáctica.

“**Carteros de colchonetas**”. Cada grupo recibirá una carta en la que se solicita un pedido urgente de un número X de colchonetas que tiene que estar en un lugar determinado. El grupo que logre satisfacer antes sus pedidos gana el juego.

Preguntas clave para la toma de conciencia de la intervención de músculos, huesos y articulaciones durante los juegos. Ejemplos: *¿Qué elementos de tu cuerpo han sido imprescindibles para realizar los juegos propuestos? Piernas, brazos. ¿De los sistemas estudiados cuáles intervienen directamente en el movimiento de estas partes? Músculos, huesos y articulaciones*

“Tabla de sustitución de alimentos” y modificaciones en los juegos (“Policías y ladrones”, “Tula” y “Stop-fruta”).

Se trabajarán los sistemas energéticos a través de juegos de resistencia modificados (para introducir el desarrollo de los hábitos alimenticios). A partir del cuestionario se realizara una “tabla de sustitución de alimentos” y se aplicará en los juegos. Por ejemplo, en el “stop-fruta” habrá que decir “stop-cocacola frente a batidos”...

Otro ejemplo: en el juego de “Policías y ladrones”, al ser capturado se trasladarán a una cárcel, para salir de ella habrá que decirle al carcelero la tabla completa de alimentos. Si no la sabe tendrá que preguntar a los otros encarcelados e ir construyéndola de forma cooperativa.

Preguntas clave para la toma de conciencia de la intervención del corazón y los pulmones durante los juegos. Ejemplos: *¿Os habéis cansado? ¿Cómo han sido vuestras pulsaciones? Altas. Y a medida que jugabais más ¿Era más fácil o más difícil respirar? Más difícil ¿Por qué? Porque los pulmones necesitan más cantidad de aire. ¿Qué sistemas han participado en los juegos? Respiratorio y cardio-circulatorio.*

Preguntas clave para la toma de conciencia de la intervención del sistema nervioso durante los juegos. Ejemplos: *¿Qué pasa si se tarda más tiempo en tomar una decisión? Nos pillan. Entonces ¿Qué importancia tiene en estos juegos el Sistema Nervioso? Mucha ¿Por qué? Porque de él depende el tiempo que se tarda en tomar la decisión.*

“Trivial lineal motor”. Se planteará una actividad culminativa consistente en un juego de preguntas y respuestas (Trivial), de estructura lineal en el que el dado se sustituye por juegos motores (como: “el sogatira” y “las carreras de relevos”)

Organización: Se forman grupos de 5 personas (4 grupos), que se enfrentarán en situaciones lúdicas de cooperación-oposición.

En función del resultado obtenido por el grupo en el juego conseguirá una puntuación (4,3,2 ó 1 punto), con la que progresará en el Trivial. En cada casilla habrá una/s pregunta/s que deberán acertar para conservar el puesto. De no saber la respuesta correcta, el grupo pasará a la casilla de la que proviene, quedando sin validez la puntuación obtenida en el juego.

Preguntas clave para evaluación del proceso de enseñanza. Ejemplos: *¿Qué juego os gustó más y cuál menos? ¿En que momento os sentisteis mejor y en cuál peor? ¿En qué momento fui el mejor maestro y en cuál el peor? ¿Qué día preferirías no haber venido?*

RECURSOS NECESARIOS

Material convencional del área de educación física.

EVALUACIÓN

Del aprendizaje: será continua, con tres fases:

- a) Inicial: Primera sesión: cuestionario de conocimientos previos y ficha personal.
Segunda sesión: juego representativo de cada unidad didáctica. De esta: "puzzle humano"
- b) Procesual: ininterrumpida, mediante: lista de control, escala de valoración y actividades de clase. Algunos criterios:

Procedimientos (lista de control)

- Participar activamente en los juegos.
- Realizar correctamente las posturas corporales en los juegos.
- Cooperar con el grupo en las actividades que así lo requieran.

Actitudes (escala de valoración)

- Respetar las normas de clase.
- Aceptar de buen grado la participación en grupos mixtos.

- c) Sumativa: sobre la sesión quinta, mediante: lista de control, escala de valoración (completándolas), verbalización y cuestionarios (co-evaluación y auto evaluación). Algunos criterios

Conceptos (verbalización)

- Responder correctamente las preguntas del trivial.

De la enseñanza: mediante la confrontación de dos perspectivas, la del alumnado (recogida en la puesta en común de la sesión quinta, a través de un debate con preguntas clave) y la del docente (registrada el apartado "observaciones" del diseño teórico de las sesiones)

BIBLIOGRAFÍA

- MÉNDEZ GIMÉNEZ, A. Y MÉNDEZ JIMÉNEZ, C. (2004): *Los juegos en el currículum de la educación física*. Paidotribo. Barcelona.
- BLÁQUEZ SÁNCHEZ (1991): *Evaluar en EF*. INDE. Barcelona.

ANEXO: CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Cuestionario sobre tu alimentación

Nombre y apellidos: _____ Curso: _____

- ♦ ¿Piensas que tu alimentación es adecuada? _____

- ♦ Ordena los grupos de alimentos en las dos listas siguientes: carnes, pescados, verduras, dulces, legumbres, fruta.

Los que más te gustan...

Los que más consumen...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

- ♦ Ordena las bebidas en las dos listas siguientes: agua, zumos, batidos, refrescos, otra (¿cuál? _____)

Las que más te gustan...

Las que más consumen...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

◆ ¿Consumes habitualmente golosinas o "chucherías"? _____

◆ Indica los nombres de las que más te gustan:

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

◆ ¿Qué has desayunado hoy? _____

◆ ¿Qué has comido durante el recreo? _____

◆ ¿Qué merendaste ayer? _____

◆ ¿Has oído hablar de la "comida rápida"? _____ ¿Qué sabes de ella?

◆ ¿Has oído hablar de la "dieta mediterránea"? _____ ¿Qué sabes de ella?
