

PROGRAMACIÓN DE TERCER CICLO

La programación que figura a continuación está dirigida en concreto para el curso de quinto de primaria correspondiente al tercer ciclo de educación primaria, pero en general hemos querido que también sea útil para el sexto de primaria, dado que durante nuestro período de prácticas hemos podido comprobar que las mismas sesiones, salvo leves modificaciones de intensidad y del ritmo de ejecución de los mismos, así como de organización de los alumnos (dado que en sexto de primaria la organización era más rápida), se pueden aplicar a los dos cursos de dicho ciclo.

El curso de quinto de primaria tiene las sesiones de Educación Física los jueves (un único día a la semana), con lo cual pierden algunas clases con motivo de festividades y de puentes, lo cual debemos tener en cuenta a la hora de llevar dicha programación al sexto de primaria puesto que a lo mejor debemos incluir alguna sesión.

La duración de las sesiones será de una hora aproximada, dado que normalmente se pierde algún tiempo durante las clases en la organización de los alumnos, tanto al bajar al patio, luego al subir a la clase y durante la misma a la hora de realizar los ejercicios.

Los contenidos que vamos a trabajar son los siguientes:

- El cuerpo: Expresión y comunicación.....**Ritmos y bailes**
- El cuerpo: Habilidades y destrezas.....**Habilidades básicas**
- El cuerpo: Imagen y percepción.....**El equilibrio**

- ➔ La salud corporal.....**Las cualidades físicas**

- ⌘ Juegos.....**Juegos alternativos**

| DIAS | SESIÓN | UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUE DE CONTENIDOS |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------|---|
| 16 y 23 Sep. | Equilibrio | <i>EL EQUILIBRIO</i> | <i>CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL</i> |
| 30 Sep.y 7 Oct. | Equilibrio | | |
| 14 y 21 octubre | Equilibrio | | |
| 28 Octubre y 4 Noviembre | Desplazamientos | <i>HABILIDADES BÁSICAS</i> | <i>HABILIDADES Y DESTREZAS</i> |
| 11 Noviembre | Salto | | |
| 18 Noviembre | Giros | | |
| 25 Noviembre | Lanzamientos y recepción | | |
| 2 y 9 Diciembre | Ritmos y bailes | <i>RITMOS Y BAILES</i> | <i>IMAGEN Y PERCEPCIÓN CORPORAL</i> |
| 16 y 23 Dic. | Ritmos y bailes | | |
| 13 y 20 Enero | Ritmos y bailes | | |
| 27 de Enero | Resistencia | <i>CUALIDADES FÍSICAS</i> | <i>SALUD</i> |
| 27 de Enero | Velocidad | | |
| 3 de Febrero | Fuerza | | |
| 10 de Febrero | Discos voladores | <i>JUEGOS ALTERNATIVOS</i> | <i>JUEGOS</i> |
| 17 y 24 Febrer. | Indíacas | | |
| 9 de Marzo | Paletas | | |
| 16 de Marzo | Balón gigante | | |

UNIDAD DIDÁCTICA 1

EL EQUILIBRIO

TEMPORALIZACIÓN:

Esta unidad se va a desarrollar durante el mes de Septiembre y las tres primeras de Octubre de tal forma que se distribuyan en una sesión a la semana. Las sesiones tendrán una duración aproximada de una hora.

CURSO AL QUE VA DIRIGIDA:

Esta unidad está dirigida al curso de 5º de Primaria que corresponde al tercer ciclo de Primaria aunque hemos comprobado que con leves modificaciones en algunas de las sesiones se puede extender la unidad también al sexto de primaria.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20/25 alumnos aproximadamente.

JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD:

Como bien sabemos el equilibrio supone un factor indispensable en el desarrollo de los patrones básicos del alumno. A cada movimiento que se realiza con una parte del cuerpo le corresponde otro que compense el anterior para lograr mantener el equilibrio. Hemos creído por tanto conveniente situar esta unidad la primera en la programación para que de este forma sea más fácil desarrollar otras unidades a lo largo del curso.

En cualquier actividad deportiva el equilibrio y la inestabilidad están presentes, y el gesto motor más aislado está cargado de un alto grado de

equilibrio. Incluso al contrario, hay gestos que parten de un desequilibrio para compensarlo y comenzar el ejercicio, por ejemplo las salidas de velocidad, los cambios de dirección...

Se trata de un factor de la motricidad infantil estrechamente ligado al Sistema Nervioso Central (S.N.C) y que evoluciona con la edad, cuya maduración requiere la integración de la información proveniente del oído, vista y sistema propioceptivo.

Referente a la parte conceptual debemos hacer hincapié en conceptos tales como base de sustentación, desequilibrio, estabilidad, y todo ello a través de ejemplos fáciles y que puedan interpretar.

Debemos tener en cuenta los posibles trastornos que podamos encontrar ya que al igual que ocurre en las demás habilidades perceptivo- motrices, van a tener gran influencia en los aprendizajes escolares, porque un buen equilibrio es imprescindible a la hora de mantener una postura mientras se escribe o se lee, además de no crear malos hábitos posturales que a la larga pueden desencadenar problemas de desviaciones de columna vertebral.

CONTENIDOS:

La unidad que estamos trabajando está dentro del *BLOQUE* de contenidos de *CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL*, y más concretamente dentro del Bloque de El cuerpo, imagen y percepción corporal. Por tanto, es de suponer que la mayoría de los contenidos que vamos a trabajar estén dentro de este Bloque aunque sería ingenuo pensar que los otros dos bloques, el bloque de Salud y el Bloque de Juegos no se toquen para nada en las sesiones, lo que sucede es que no lo hacemos de manera tan específica. Sin más preámbulos veamos los contenidos a trabajar en la unidad.

CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL

↪ Actitudinales:

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones, disposición favorable a la superación y el esfuerzo.
- Actitud de respeto hacia el propio cuerpo y su desarrollo.
- Seguridad, confianza en sí mismo y autonomía personal.

↪ Conceptuales:

- Percepción del propio cuerpo en reposo y en movimiento.
- Identificación de posturas correctas para la realización de actividades diversas.
- Conocimiento de las posibilidades de actuación en el espacio.

↪ Procedimentales:

- Utilizar y aplicar posturas corporales diversas.
- Experimentación de los movimientos posibles en cada uno de los planos, con o sin móviles.

JUEGOS:

↪ Actitudinales:

- Comportamiento correcto y equilibrado.
- Valoración de las propias realidades y confianza en las mismas.
- Aceptación del nivel de destreza propio y de los demás.
- Reconocimiento de las propias limitaciones.

↳ **Conceptuales:**

- Distinción entre juego y actividad deportiva.

OBJETIVOS

Los objetivos generales de primaria que vamos a tratar en esta unidad serán:

- Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo, desarrollando las posibilidades de tomar iniciativas y establecer relaciones afectivas.
- Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.

Los objetivos relativos al **Área de Educación Física** que pretendemos conseguir en esta unidad serán:

Los objetivos específicos de la unidad van a ser:

↳ **Actitudinales:**

- Desarrollar hábitos de respeto y colaboración.
- Adquirir confianza en uno mismo.
- Aumentar la confianza en sus propias posibilidades.
- Ser consciente de las medidas de seguridad al realizar ejercicio físico.

↳ **Conceptuales:**

- Reconocer dificultades previamente a la realización de equilibrios.
- Descubrir las diferentes formas o posiciones del propio cuerpo en equilibrio.

↳ **Procedimentales:**

- Descubrir fórmulas para mantenerse en superficies altas.
- Mantenerse en equilibrio en superficies estrechas a cierta altura.
- Equilibrarse sobre materiales inestables.
- Realizar desplazamientos individuales con reducción de la amplitud de apoyo.

ESTILOS DE ENSEÑANZA:

Al igual que ocurría en las unidades desarrolladas para el segundo ciclo de primaria **el descubrimiento guiado** será el principal estilo de enseñanza que vamos a utilizar. En éste todo se basa en la realización de preguntas en las cuáles el alumno debe encontrar la respuesta sin que el profesor le ayude, si acaso, puede hacerlo para llegar a la solución final, pero nunca decirle ésta. Se debe reforzar la respuesta del alumno aunque esta sea errónea, dado que da pie a que el alumno conteste de nuevo.

La asignación de tareas será otro de los estilos que utilicemos en nuestras sesiones, en el cuál el profesor determina las tareas a realizar en las mismas. El alumnado es responsable del trabajo a realizar y además en este estilo los alumnos no deben necesitar una motivación externa, sino que por el contrario se sienten automotivados.

Resulta lógico pensar que como en todas nuestras unidades aquí también utilicemos un estilo **que busque la socialización**, especialmente en los juegos a desarrollar, dado que se dan continuamente situaciones idóneas para ello.

TÉCNICA DE ENSEÑANZA:

La técnica que vamos a utilizar será **la indagación**, es decir, la información que le proporcionemos a los alumnos en gran parte de los ejercicios estará encaminada a que ellos mismos encuentren la solución al ejercicio planteado.

Complementando a la técnica anterior también vamos a utilizar la **instrucción directa** en el caso de ejercicios que sean algo más complicados y sea necesaria una información algo más precisa y concreta de la tarea.

ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA:

La estrategia será **global pura**, es decir, el alumno deberá ejecutar el ejercicio en su totalidad.

MATERIAL E INSTALACIONES:

Las instalaciones que vamos a utilizar serán la pista de baloncesto o el campo de fútbol así como el gimnasio para los días de lluvia y las sesiones más tranquilas.

Los materiales serán *cuerdas, conos, bancos suecos, aros, ladrillos de plástico, zancos de plástico, conos...*

EVALUACIÓN:

En esta unidad vamos a utilizar una evaluación inicial a través de la cual vamos a observar el nivel de partida de los alumnos y en la cual algunos de los contenidos serán:

- Mantiene el equilibrio caminando hacia delante y hacia atrás.
- Es capaz de mantener el equilibrio sobre una pierna.
- Realiza cambios de plano sin perder el equilibrio.

Posteriormente vamos a realizar una evaluación al final de la unidad en la que vamos a tener en cuenta una serie de ítems recogidos en la siguiente plantilla.

| ITEMS | SI | NO | A VECES | OBSERVACIONES |
|---|----|----|---------|---------------|
| - Es capaz de participar en juegos de equilibrio. | | | | |
| - Soluciona problemas de equilibrio con sus compañeros. | | | | |
| - Adquiere confianza en sí mismo. | | | | |
| - Pierde el equilibrio con facilidad en los ejercicios. | | | | |
| - Es capaz de atravesar recorridos estrechos sin perder el equilibrio | | | | |

UNIDAD DIDÁCTICA: EL EQUILIBRIO

SESIÓN: 1

CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA

BLOQUE DE CONTENIDOS:

IMAGEN Y PERCEPCIÓN

INSTALACIONES: Campo de fútbol

| DESCRIPCIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN | MATERIAL |
|----------------------------|---|-----------------------|
| | CALENTAMIENTO | |
| | <i>Equilibrio en línea:</i> Juego de atrape en el para que los jugadores no sean atrapados deben colocarse sobre una línea del campo haciendo equilibrio. Si son atrapados pasan a ser atrapadores también. | <i>Ninguno.</i> |
| | PARTE PRINCIPAL | |
| | <i>Andamos sobre los bancos:</i> Se coloca un banco sueco en posición normal y con colchonetas a los lados. Deben pasar por encima y al final saltar sobre un aro y caer sin moverse. | <i>Bancos y aros.</i> |
| | Ídem con el banco en posición invertida y con ayuda del profesor. Ídem con varios bancos. | <i>Bancos.</i> |

| | | |
|--|---|------------------------|
| | <p><i>Pulso gitano:</i> Por parejas uno frente a otro con sus pies derechos juntos y cogidas las manos derechas. Empujando con las manos tratan de conseguir que el otro mueva el pie derecho, el izquierdo se puede mover. Idem cambiando de pie y mano.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |
| | <p><i>Juego pirata:</i> Sobre una línea se sitúan enfrentados. El juego consiste en tratar de sacar de la línea al otro mediante golpes en las manos y sin golpear el cuerpo.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |
| | <p><i>No te quedes sin cuerda:</i> Con las cuerdas repartidas por el suelo, a la señal se deben colocar por parejas pisando una cuerda. El último debe dar un aplauso a los demás.</p> | <p><i>Cuerdas.</i></p> |

| | | |
|--|---|--|
| | VUELTA A LA CALMA | |
| | Con un ladrillo de plástico sobre la cabeza, deben realizar diferentes distancias. Idem agachados, a saltos... | <i>Ladrillo de plástico o similar.</i> |

UNIDAD DIDÁCTICA: EL EQUILIBRIO

SESIÓN: 2

CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA

BLOQUE DE CONTENIDOS:

IMAGEN Y PERCEPCIÓN

INSTALACIONES: Campo de fútbol

| DESCRIPCIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN | MATERIAL |
|----------------------------|---|-----------------|
| | CALENTAMIENTO | |
| | <i>Cambio de pica:</i> todos deben ir corriendo y pasándose una pica que no pueden rechazar. A la señal del profesor, quien posea la pica será quien indique la próxima señal. | <i>Picas.</i> |
| | PARTE PRINCIPAL | |
| | <i>Equilibrio de picas:</i> mantener la pica en posición vertical. Idem en posición horizontal. Mantenerla verticalmente, soltarla y dar una palmada, y volver a cogerla. | <i>Picas.</i> |
| | Por parejas, realizar un recorrido con una pica en los hombros. Idem en cuadrupedia. Idem en la nuca, espalda... | <i>Picas.</i> |

| | | |
|--|--|----------------------|
| | <p><i>Cambio de pica:</i> Uno frente a otro y con una pica cada uno a la señal se lo cambian en el aire y cogen la del compañero por su parte más alta.</p> | <p><i>Picas.</i></p> |
| | <p>Cada uno lleva una pica y debe hacer que los demás pierdan el equilibrio sin perderlo el mismo.</p> <p>Idem por parejas agarrados por la mano.</p> | <p><i>Picas.</i></p> |
| | <p>VUELTA A LA CALMA</p> | |
| | <p><i>La escoba:</i> Por parejas, el juego del calentamiento, pero dando palmadas. Cuando pare el profesor de dar palmadas pierde la pareja que lleve la pica.</p> | <p><i>Picas.</i></p> |

UNIDAD DIDÁCTICA: EL EQUILIBRIO

SESIÓN: 3

CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA

BLOQUE DE CONTENIDOS:

IMAGEN Y PERCEPCIÓN

INSTALACIONES: Pista de fútbol.

| DESCRIPCIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN | MATERIAL |
|----------------------------|---|----------------------------|
| | CALENTAMIENTO | |
| | <i>Pilla-pilla por las líneas:</i> deben correr por las líneas de puntillas y sin salirse de las mismas, sin que sean atrapados por el alumno atrapador. | <i>Ninguno.</i> |
| | PARTE PRINCIPAL | |
| | <i>Jugamos con los zancos:</i> Toma de contacto con este nuevo elemento al que deben acostumbrarse. Primero caminan solo con un zanco de plástico. Idem con los dos. | <i>Zancos de plástico.</i> |
| | <i>Relevo de los zancos:</i> Caminan hasta la pared, vuelven y les dan el relevo a los compañeros. | <i>Zancos.</i> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Idem pero ahora colocamos unos cuantos obstáculos que impidan la marcha normal de los alumnos.</p> | <p><i>Zancos, cuerdas...</i></p> |
| | <p><i>El relevo del zanco:</i> Deben correr hasta la pared, dejar un zanco y volver. Cuando lo hallan hecho todos, vuelve el primero y coge su zanco hasta hacerlo todos.</p> | <p><i>Zancos.</i></p> |
| | <p><i>El circuito:</i> Realizamos un circuito con picas, cuerdas y conos donde los alumnos realicen diferentes pasos con los zancos.</p> | <p><i>Cuerdas, picas, conos, zancos...</i></p> |
| | <p>VUELTA A LA CALMA</p> | |
| | <p><i>El tramposo:</i> Con los mismos zancos deben esconder una piedra dentro del cubo. Deben moverlo rápidamente y el otro debe adivinar donde está la piedra.</p> | <p><i>Zancos.</i></p> |

UNIDAD DIDÁCTICA: EL EQUILIBRIO

SESIÓN: 4

CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA

IMAGEN Y PERCEPCIÓN

BLOQUE DE CONTENIDOS:

INSTALACIONES: Campo de fútbol

| DESCRIPCIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN | MATERIAL |
|----------------------------|--|--|
| | CALENTAMIENTO | |
| | <i>La casa es el banco:</i> Juego de atrape donde para que no sean atrapados los alumnos deben subirse encima de los bancos. Si alguno es tocado debe hacer la estatua. | <i>Bancos Suecos.</i> |
| | PARTE PRINCIPAL | |
| | Los elefantes: Se colocan todos los alumnos sobre un ladrillo a pata coja y a la señal deberán ir levantando cada vez más la pierna hasta ver quién es el último que pierde el equilibrio. | <i>Ladrillo de plástico o similar.</i> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p style="text-align: center;">👉 Circuito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bancos en hilera con una pequeña separación, que deben atravesar. 2. Colchonetas con picas debajo, deben atravesarlas caminando. 3. Pasar con zancos por encima de unos ladrillos sin tocarlos. 4. Pasar con equilibrio de la pica con dos dedos, por un circuito de cuerdas. Si se sale vuelve al inicio. | <p style="text-align: center;"><i>Bancos, colchonetas, picas zancos, cuerdas...</i></p> |
| | VUELTA A LA CALMA | |
| | <p><i>Un, dos, tres chocolate inglés:</i> Un alumno se coloca frente a la pared con ojos cerrados. Cuando diga estas palabras se vuelve rápidamente y a quien vea moviéndose vuelve al inicio. El que llegue a la pared se la queda.</p> | <p style="text-align: center;"><i>Ninguno</i></p> |

UNIDAD DIDÁCTICA: EL EQUILIBRIO
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
BLOQUE DE CONTENIDOS:
INSTALACIONES: Gimnasio

SESIÓN: 5
IMAGEN Y PERCEPCIÓN

| DESCRIPCIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN | MATERIAL |
|----------------------------|--|-----------------|
| | CALENTAMIENTO | |
| | <i>El tren:</i> Todos agarrados de la cintura, deben empezar andando sin caerse, sin perder el equilibrio. Idem corriendo, diem a la pata coja. | <i>Ninguno.</i> |
| | PARTE PRINCIPAL | |
| | <i>Las garzas:</i> de forma individual elevan una pierna hacia atrás y mantienen el equilibrio. | <i>Ninguno.</i> |
| | <i>El buda:</i> Subir una pierna lentamente con la planta del pie tocando la otra hasta donde podamos. Las manos sobre la cabeza. | <i>Ninguno.</i> |

| | | |
|--|--|------------------------|
| | <p><i>Por parejas:</i> Uno le sujeta la pierna la otro hasta donde puedan subirla, sin perder el equilibrio.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |
| | <p><i>Pelea de grullas:</i> Sobre una pierna deben empujarse intentando que el compañero pierda el equilibrio y apoye la pierna. Si lo hace el otro suma un punto.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |
| | <p><i>Pelea de gallos:</i> En cuclillas deben empujarse por los hombros intentando que el compañero caiga al suelo. Si lo hace sumará un punto.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |
| | <p>Un alumno en cuadrupedia y el otro tumba encima sin perder el equilibrio. Si pueden avanzar caminan por toda la sala.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |

| | | |
|--|---|-----------------|
| | <p>Idem al anterior pero ahora son dos los alumnos en cuadrupedia con lo cual es un poco más fácil.</p> <p>Idem con una rodilla en la espalda de cada compañero.</p> | <i>Ninguno.</i> |
| | VUELTA A LA CALMA | |
| | <p><i>El guiso:</i> juego tradicional que se desarrolla sobre un dibujo dividido en cuadros, sobre los cuáles los alumnos deben saltar a la pata coja, excepto sobre el cuadro en el cuál ha depositado una piedra anteriormente.</p> | <i>Ninguno.</i> |

UNIDAD DIDÁCTICA 2

HABILIDADES BÁSICAS

TEMPORALIZACIÓN:

Esta unidad se va a desarrollar durante la última semana de octubre y el mes de Noviembre. En este caso hemos creído conveniente reducir la unidad a cinco sesiones de una duración aproximada de una hora.

JUSTIFICACIÓN:

En este ciclo se va olvidando el tratar las habilidades básicas de una forma específica y se pasa a tratarlas indirectamente en los predeportes y en otras unidades durante el curso. Es por ello que nos parece conveniente recordar que a esta edad, y especialmente en el 5º de primaria, todavía existen muchas deficiencias en estas habilidades, especialmente en los saltos, en los lanzamientos en las recepciones... No es necesario recordar que la elaboración de unos correctos patrones motores, el asentamiento de estas habilidades básicas nos dará pie posteriormente a trabajar de manera más sencilla los demás juegos y predeportes.

En diferentes bibliografías podemos encontrar que las habilidades básicas son consideradas como “*pautas motrices o movimientos fundamentales que no tienen en cuenta ni la precisión ni la eficiencia*”, (Sanchez Bañuelos, 1986). Estas habilidades básicas van a evolucionar poco a poco para llegar a ser genéricas y posteriormente específicas, teniendo cada vez un mayor grado de dificultad. Dentro de ellas tenemos los *desplazamientos, los saltos, los giros, los lanzamientos las recepciones* y existen autores que incluyen los equilibrios, pero nosotros no hemos querido incluir estos últimos.

CURSO AL QUE VA DIRIGIDA:

Hemos orientado la unidad para el tercer ciclo de primaria, de forma más concreta para el curso de quinto de primaria aunque como sucedía en anteriores unidades podemos extender las sesiones a los dos cursos del ciclo realizando pequeñas modificaciones.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20/25 alumnos.

CONTENIDOS:

Esta unidad pertenece al BLOQUE de contenidos de CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL y más concretamente al Bloque que se denomina El cuerpo: habilidades y destrezas. De manera más generalizada vamos a trabajar también otros contenidos que pertenecen a los bloques de Salud y de Juegos y sin más, pasemos a ver los contenidos específicos de la unidad.

CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL

↪ Actitudinales:

- Respeto y responsabilidad hacia el cuidado del propio cuerpo y la mejora de su desarrollo.
- Disposición favorable a la autosuperación y autoexigencia.
- Valoración del movimiento de los otros, analizando los recursos e intencionalidad.
- Participación en todo tipo de actividades.

↪ **Procedimentales:**

- Utilización del lado no dominante en habilidades básicas y genéricas.
- Aplicación de habilidades básicas en juegos.
- Ejecución de giros en los diversos ejes corporales.
- Combinación de diferentes habilidades básicas.

↪ **Conceptuales:**

- Análisis de la importancia de las habilidades básicas en actividades y juegos.

SALUD:

↪ **Actitudinales:**

- Aprecio de la actividad física como medio par su disfrute y mejora de la salud corporal.
- Consolidación de hábitos de higiene y de salud.
- Respeto hacia el propio cuerpo.

↪ **Conceptuales:**

- Relación entre la salud, la práctica de actividades físicas y calidad de vida.
- Conocimiento de las bases generales de vuelta a la calma.

↪ **Procedimentales:**

- Acondicionamiento físico a través de prácticas globalizadas.
- Desarrollo de sus niveles de condición física.

JUEGOS:

↪ **Actitudinales:**

- Comportamiento correcto y equilibrado.
- Anteposición del placer de jugar al de ganar.
- Reconocimiento de las propias limitaciones.

↪ **Procedimentales:**

- Utilización de las habilidades básicas en situación jugadas.

OBJETIVOS:

Los objetivos propios de la educación primaria que vamos a tratar en esta unidad serán:

- Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.
- Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo, desarrollando las posibilidades de tomar iniciativas y establecer relaciones afectivas.

Relativos al área de educación física serán los siguientes:

a) Valorar diferentes comportamientos que se presentan en la práctica de la actividad física.

Con este objetivo se pretende que los alumnos sean capaces de analizar los distintos comportamientos que se manifiestan durante la práctica deportiva, así como aquellos hechos producidos por los mismos, siendo capaces de reconocer los que se consideran correctos y rechazar los comportamientos agresivos, utilizando fundamentalmente la vivencia de las distintas situaciones como procedimiento más habitual.

b) Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos.

Con este objetivo se pretende que el niño desarrolle un gran bagaje de capacidades motrices referentes fundamentalmente al dominio y control de su propio cuerpo, de manera que sea capaz de resolver situaciones problemáticas que se le presenten.

c) Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

Durante esta etapa hemos de procurar que el niño desarrolle gran cantidad de capacidades que le permita explorar tanto su cuerpo como la actividad física, experimentando sus posibilidades, tanto en relación consigo mismo, como en su relación con los demás. Por tanto, se hace necesario que la comprensión del cuerpo y de la actividad física no quede reducida únicamente a aspectos físicos, sino que también hemos de contemplar aspectos afectivos, sociales y recreativos.

Por último los objetivos propios de la unidad didáctica serían los siguientes:

- ☞ Conseguir que el alumno sea capaz de aplicar las habilidades básicas tanto en las clases de Educación Física como fuera de ellas, en su vida diaria.
- ☞ Afianzar las bases para posteriores patrones motores.
- ☞ Conocer la relación entre la educación física y la salud corporal.

Los objetivos a desarrollar en esta sesión desglosados en sus tipos serían los siguientes:

☞ **Actitudinales:**

- Participar en situaciones donde sea necesaria la labor de equipo.

☞ **Procedimentales:**

- Buscar de soluciones adecuadas a los ejercicios propuestos.

☞ **Conceptuales:**

- Conocer y diferenciar distintos tipos de desplazamientos.

ESTILOS DE ENSEÑANZA:

Los estilos que vamos a utilizar en esta sesión van a ser los siguientes:

Modificación de mando directo, dado que en la gran mayoría de los ejercicios solo será necesario por parte del alumno la ejecución. El control no será exhaustivo y no existirá un conteo rítmico sino que se irá cambiando de ejercicio al ritmo de los alumnos, y la ejecución dependerá de ellos mismos.

De igual forma vamos a complementar este estilo con el **descubrimiento guiado** de tal forma que el alumno desarrolle sus propias estrategias a la hora de encontrar soluciones a los ejercicios planteados y que favorezcamos el desarrollo cognitivo de los alumnos. No debemos olvidar dos puntos clave en este estilo, no decir nunca la solución y reforzar todas las respuestas.

Como en otras sesiones usaremos estilos que **favorezcan la socialización**, y por ello en varios de los ejercicios en los que se deben hacer grupo, estaremos atentos a este aspecto de la enseñanza.

TÉCNICA DE ENSEÑANZA:

La información que ofreceremos a los alumnos será acorde con las pautas que deben seguir en los ejercicios, y por ello usaremos la **instrucción directa**, la información se le presenta a los alumnos de forma concisa.

Los conocimientos de resultados serán especialmente **afectivos y explicativos** durante la realización de la tarea.

ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA:

Será de tipo **global pura**, dando las tareas de forma completa y no secuencialmente dado que con esta sesión pretendemos llegar a conocer los tipos de desplazamientos y para ello no es necesario desgranar esta habilidad en sus partes.

MATERIAL E INSTALACIONES:

Las instalaciones utilizadas van a ser la pista de fútbol o en su defecto la de baloncesto.

Los materiales utilizados, serán balones, cuerdas, picas, conos, colchonetas y sacos de plástico (bolsas).

EVALUACIÓN:

En esta unidad la evaluación va a ser teórico práctica. Al final de la unidad vamos a realizar un circuito en el cual se pongan de relieve todas las habilidades que hemos tratado en la unidad. De esta forma el profesor va a tener una hoja de evaluación como la que figura a continuación e irá tomando nota de cada alumno en particular.

| ITEMS | SI | NO | REGULAR | OBSERVACIONES |
|---|-----------|-----------|----------------|----------------------|
| -Marcha correctamente en todas las superficies. | | | | |
| - Tiene una carrera correcta. | | | | |
| - Realiza saltos tanto en altura como en longitud sin perder el equilibrio. | | | | |
| - Lanza los objetos correctamente en el área señalada. | | | | |
| Recepciona los diferentes móviles lanzados. | | | | |
| Es capaz de girar en todas las superficies planteadas. | | | | |

UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES BÁSICAS **SESIÓN:** 1 Desplazam.
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
BLOQUE DE CONTENIDOS: HABILIDADES Y DESTREZAS
INSTALACIONES: Pista de baloncesto.

| DESCRIPCIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN | MATERIALES |
|---------------------|---|-----------------|
| | CALENTAMIENTO | |
| | Los alumnos andan por todo el área de voleibol pero sin chocar. Vamos reduciendo el campo poco a poco. Introducimos desplazamientos como corriendo, de espaldas, de cuclillas, en cuadrupedia, pasos grandes, pasos pequeños. | <i>Ninguno.</i> |
| | Movimientos articulares y estiramientos. | <i>Ninguno.</i> |
| | PARTE PRINCIPAL | |
| | En grupos de cuatro alumnos, agarrados por los hombros y en fila india, se desplazan andando por todo el terreno sin chocar. Idem corriendo, ídem chocando. | <i>Ninguno.</i> |

| | | |
|--|---|---------------------------|
| | <p><i>Comecocos:</i> Se la quedan dos o tres que deben pillar por todas las líneas del campo; cuando pillan a alguien, se coloca con los brazos en cruz para salvarlo tiene que pasar otro compañero/a por entre las piernas.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |
| | <p>Aros distribuidos por el terreno en semicírculo, por los aros se desplazan, en slalom, saltando a pies juntos, a pata coja, un pie dentro y otro fuera.</p> | <p><i>Aros.</i></p> |
| | <p><i>Carreras de relevos:</i> Se colocarán las colchonetas longitudinalmente y los alumnos se desplazan andando como los cangrejos, las pulgas o como los perros y hacen la vuelta corriendo por el exterior.</p> | <p><i>Colchonetas</i></p> |

| | VUELTA A LA CALMA | |
|--|---|----------------|
| | Todos en círculo, uno se sitúa en el centro y debe adivinar cuál de los compañeros tiene la pelota mientras ellos se la pasan por detrás de la espalda. | <i>Pelota.</i> |

| | | |
|--|---|------------------------|
| | <p>Idem al anterior pero ahora deben hacerlo en cuadrupedia y reptando.</p> | <p><i>Cuerdas.</i></p> |
| | <p><i>Carrera del guerrillero:</i> Deben ir reptando hasta la pared, dejar una zapatilla y volver para dar el relevo al compañero. Cuando hallan dejado todos le tenis vuelven a dejar el otro.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |
| | <p><i>Carrera de gusanos:</i> Todos los alumnos sentados en el suelo, deben agarrarse por los tobillos y a la señal llegar hasta la pared.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |
| | <p>Juego parecido al potro, pero deben pasar por debajo del compañero, el siguiente cierra las piernas y debe pasar por el lado, el siguiente las abre y así sucesivamente.</p> | <p>Ninguno</p> |

| | VUELTA A LA CALMA | |
|--|---|------------------------|
| | <p><i>Pobre gatito lindo:</i> Sentados en círculo, uno es el gato que está en el centro, se desplaza gateando y se para delante de un niño/a haciendo muecas y gestos para que este se ría a la vez que le acaricia la cabeza y repite 3 veces “pobre gatito lindo”. Si se ríe cambio de rol.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |

UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES BÁSICAS

SESIÓN: 3 Saltos

CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA

BLOQUE DE CONTENIDOS:

HABILIDADES Y DESTREZAS

INSTALACIÓN: Pista de baloncesto.

| DESCRIPCIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN | MATERIALES |
|----------------------------|---|-------------------|
| | CALENTAMIENTO | |
| | <i>Atrape con balón:</i> Es un atrape normal, solo que todos los alumnos deben desplazarse botando y el que lleva el balón debe pillarlos. Si pilla a alguien le da el balón. | <i>Balón</i> |
| | <i>Salta cabrillas:</i> Se hacen dos equipos. El primero se agacha y el siguiente salta por encima, así sucesivamente hasta llegar a un punto determinado. | <i>Ninguno.</i> |
| | PARTE PRINCIPAL | |
| | <i>Carreras de canguros:</i> Con los pies atados por cuerdas, deben ir corriendo hasta un punto y volver para que salga el siguiente. | <i>Cuerdas.</i> |

| | | |
|--|---|---------------------------------|
| | <p><i>Relevo del tenis:</i> Deben ir hasta un determinado punto, dejar un tenis, y volver a la pata coja. Luego deben ir de nuevo, ponérselo y volver.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |
| | <p><i>Carreras de sacos:</i> Relevo normal pero ahora se meten dentro de una bolsa de basura que deben ir pasando a los demás compañeros.</p> | <p><i>Bolsas de basura.</i></p> |
| | <p><i>Fútbol-saco:</i> Todos los alumnos se meten dentro de bolsas de basura, y tratan de jugar un partido normal de fútbol, con porterías de pivotes y con balón de gimnasia rítmica.</p> | <p><i>Bolsas de basura.</i></p> |
| | <p>VUELTA A LA CALMA</p> | |
| | <p><i>El guiso:</i> Sobre un terreno de juego delimitado, los alumnos van tirando una piedra de casilla en casilla y deben realizar el recorrido saltando sin pisar donde se halla la piedra.</p> | <p><i>Ninguno.</i></p> |

UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES BÁSICAS

SESIÓN: 4 Giros

CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA

BLOQUE DE CONTENIDOS:

HABILIDADES Y DESTREZAS

INSTALACIÓN: Pista de baloncesto.

| DESCRIPCIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN | MATERIALES |
|----------------------------|--|--------------------|
| | CALENTAMIENTO | |
| | Botando en círculo en el centro del campo, a la señal deben ir rápidamente a una canasta u otra, a la derecha o a la izquierda del profesor. Idem pero sentados. | <i>Ninguno.</i> |
| | PARTE PRINCIPAL | |
| | Por parejas, van corriendo uno detrás y otro delante. Cuando quiera, el de detrás debe tocar el hombro del compañero y este debe girarse e intentar pillarle. | <i>Ninguno.</i> |
| | <i>Las croquetas:</i> Sobre las colchonetas, puestos en fila, realizan giros transversales de uno en uno. | <i>Colchonetas</i> |

| | | |
|--|--|----------------------------|
| | <p><i>La alfombra mágica:</i> Todos boca abajo y bien unidos, uno de ellos pasa por encima de los demás con giros transversales, y así sucesivamente.</p> | <p><i>Colchonetas.</i></p> |
| | <p><i>Volteo:</i> Sobre las colchonetas empezamos con los volteos simples, de uno en uno y corrigiendo los posibles fallos en la posición de las manos o de la cabeza.</p> | |
| | <p>VUELTA A LA CALMA</p> | |
| | <p><i>Masaje con balón:</i> Por parejas uno se coloca boca abajo y el compañero debe rodar el balón por todo su cuerpo lentamente.</p> | <p><i>Balón.</i></p> |

UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES BÁSICAS **SESIÓN:** 5 Lanzam. y recep
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
BLOQUE DE CONTENIDOS: HABILIDADES Y DESTREZAS
INSTALACIÓN: Pista de baloncesto

| DESCRIPCIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN | MATERIALES |
|----------------------------|---|---------------------------|
| | CALENTAMIENTO | |
| | <p><i>Los zorros peloteros:</i> Cuatro alumnos se colocan en las esquinas del campo de baloncesto. A la señal deben intentar pillar el mayor número de compañeros lanzándoles el balón. Los atrapados van a la madriguera del zorro.</p> | <i>Balones.</i> |
| | PARTE PRINCIPAL | |
| | <p>Dentro del campo de voley van botando el balón. Cuando encuentren a algún compañero de frente le pasan el balón. Idem los de baloncesto con baloncesto...</p> <p>Cuando el profesor diga “lluvia de balones”, todos los lanzan al aire y deben coger otro balón.</p> | <i>Balones diferentes</i> |

| | | |
|--|--|------------------------|
| | <p><i>El túnel:</i> Se hacen dos equipos, se colocan en fila y el balón debe pasar del primero al último por entre las piernas de todos. Cuando llega al último, este lo coge se coloca el primero y lo vuelve a lanzar. Gana el equipo que llega antes a determinado punto. Idem por encima de las cabezas.</p> | <p><i>Balones.</i></p> |
| | <p><i>Roba el balón:</i> Se hacen dos equipos y deben colocar el balón dentro del aro del contrario. El que lleva el balón no puede avanzar con él.</p> | <p><i>Balón.</i></p> |
| | <p>VUELTA A LA CALMA</p> | |
| | <p>Todos sentados en círculo se pasan el balón de esponja pero sin previo aviso.</p> | <p><i>Ninguno</i></p> |

UNIDAD DIDÁCTICA 3

EXPRESIÓN Y RITMO

TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad se va a desarrollar durante el mes de noviembre, ocupando seis sesiones de una duración aproximada de una hora. El carácter de las sesiones no será rígido es decir, que se pueden incluir más sesiones si los alumnos lo creen oportuno.

(JUSTIFICACIÓN:

Hemos creído conveniente realizar esta unidad didáctica en el primer trimestre, con la finalidad de optimizar el conocimiento y la aceptación de todos y cada uno de los miembros del grupo, en definitiva, favorecer la interacción y el compañerismo entre los alumnos.

El hecho de realizar esta unidad didáctica responde a la necesidad de tocar el bloque de conocimiento y desarrollo corporal, que tradicionalmente no ha sido tenido en cuenta tal y como se merece. Se ha trabajado más la educación física desde un punto de vista competitivo, relacionado con la iniciación deportiva, donde la fuerza, la velocidad y la resistencia eran los principales contenidos de las clases. Como respuesta, pretendemos defender la práctica de la educación física, desde otro punto de vista, que la educación actual reconoce como más adecuada, entender el cuerpo como un medio de expresividad, comunicación, creación, representación y como no, de diversión. Debemos despertar en los niños el gusto por la expresión, la actividad que para ellos debe servir para romper aquellas inhibiciones que los bloqueen para desarrollar con relajación

toda la expresión artística. Para ello hemos creado juegos dramáticos, bailes, danzas, aeróbic, canciones, etc. en los cuáles el aspecto lúdico es muy importante, pero sin olvidar otro tipo de conductas como el respeto a los demás, la cooperación, el rechazo al sexismo, a la discriminación, etc. A lo largo de la carrera hemos visto como el sexismo en la escuela es, consciente o inconscientemente, un factor más en la práctica diaria. De esta forma, a través de la educación física, podemos ofrecer una educación coeducativa, que rechace esta forma de discriminación y donde los contenidos sean adecuados a todos los alumnos. Debemos tratar de paliar las influencias de los actuales estereotipos que asocian el movimiento expresivo y rítmico como propio del sexo femenino, y la fuerza, agresividad y competición como masculinos. Por todo ellos, nuestra unidad didáctica también va a relacionarse con el tema transversal que corresponde a la coeducación.

En el segundo ciclo, que es en el que hemos situado esta unidad didáctica, se profundiza en la capacidad de utilizar los recursos expresivos mediante la exploración y experimentación de sus posibilidades. Además se continúa con el trabajo que se ha debido realizar en el ciclo anterior en cuanto a imitaciones y comunicaciones no verbales, pero aumentando su dificultad, por ejemplo, con ritmos y coreografías más complicadas, con juegos y danzas de parejas, grupos, y en definitiva, añadiendo un cierto grado de dificultad que motive a todos los alumnos que tenemos en el curso.

Dentro de esta unidad didáctica, también hemos pretendido potenciar el carácter interdisciplinar de nuestra asignatura, desde el punto de vista práctico, y por ello, pretendemos que haya una comunicación entre el departamento de música y el de educación física, de tal forma, que las canciones que vamos a utilizar en nuestras sesiones, sean aprendidas con anterioridad en las clases de música. Con ello facilitamos el trabajo del profesor encargado de la asignatura de música y también el correcto desarrollo de las clases.

(**CURSO:**

Va dirigido al tercer ciclo de primaria, aunque su aplicación se puede extender a todos los ciclos de primaria sin que las modificaciones sean substanciales.

(**NÚMERO DE ALUMNOS:** 20 alumnos

(**CONTENIDOS:**

La unidad didáctica estaría dentro del bloque de contenidos que se refiere al conocimiento y desarrollo corporal, y dentro de este, al apartado que se refiere al cuerpo como medio de expresión y comunicación.

El movimiento y sus cualidades plásticas, asociado al dominio de posibilidades perceptivas y de coordinación, determina en gran medida las capacidades expresivas del alumno, y favorece las relaciones entre los miembros del grupo. La comunicación debe entenderse como elemento global que determina esas relaciones. El cuerpo y sus recursos expresivos, en el proceso de elaboración e interpretación de mensajes, han de contemplarse en un contexto comunicativo de forma simultánea con otros códigos y lenguajes.

Los alumnos y alumnas deberán explorar diferentes posibilidades y recursos expresivos del propio cuerpo, utilizándolos en danzas, mimos, representaciones, etc., apreciando la calidad del movimiento y los diferentes componentes del mismo. Así mismo deberán participar en situaciones que supongan comunicación con otros, utilizando los recursos motores y corporales con espontaneidad. La adaptación del movimiento a tiempos determinados

supone ajustes corporales a diferentes frecuencias, ritmos variados, bailes, etc. conjuntando la música, el movimiento y la propia expresividad en relación con actitudes, sensaciones y estados de ánimo.

Los conceptos y procedimientos citados anteriormente implican actitudes que propician la valoración y apreciación de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo y la disposición favorable ante la calidad del trabajo propio y del grupo.

El conocimiento corporal y la utilización de habilidades y destrezas generan confianza en sí mismo y autonomía personal, al mismo tiempo que favorecen un aumento del nivel de competencias y de relaciones personales positivas, contribuyendo a la salud mental del alumno.

Por otra parte, en diversas sesiones hemos planteado juegos con el fin de que la enseñanza sea más dinámica, entretenida y enriquecedora. Por tanto, de forma paralela también vamos a tratar el bloque de contenidos Juegos. El juego constituye un elemento principal para afianzar los conocimientos sobre las relaciones espaciales y temporales, es por tanto, que en estas edades se debe potenciar estas actividades.

De igual forma, la actividad lúdica contribuye sin duda a mejorar la expresión corporal, el conocimiento corporal y el disfrute creativo del ocio. A través del juego se establecen las distintas relaciones con las personas, dado que toda actividad motriz, trae consigo una significación, una transmisión de intereses, objetivos, es sin duda, uno de los más importantes medios de comunicación. Es por ello, que a través de la actividad lúdica, los alumnos aprenden valores tales como el respeto a los compañeros, la cooperación, la cohesión de los equipos en los juegos, el respeto de las normas y de las reglas.

Los contenidos que vamos a trabajar del bloque Conocimiento y Desarrollo Corporal:

Actitudinales:

- ✍ Interés por aumentar la competencia motora, intentando superarse.
- ✍ Participación en todas las actividades, aceptando las diferencias en cuanto en el ámbito de destreza.
- ✍ Interés por el uso expresivo y comunicativo del cuerpo.
- ✍ Actitudes de desinhibición y espontaneidad.

Conceptuales:

- ✍ Percepción y conocimiento del espacio.
- ✍ Comparación de estructuras rítmicas de movimientos sencillos.
- ✍ Relación entre el lenguaje corporal y otros lenguajes.
- ✍ Comparación entre los movimientos expresivos según los estados anímicos, sensaciones y actitudes.
- ✍ Relación entre el tempo personal, ritmo y movimiento.
- ✍ Conocimiento e identificación de danzas populares y bailes con ritmos sencillos.

Procedimentales:

- ✍ Realización de movimientos a partir de dibujos o explicaciones verbales.
- ✍ Adaptación y sincronización de movimientos con música, compañeros y móviles.
- ✍ Observación, reproducción de movimientos con diferentes estructuras rítmicas, con ayuda de palmas o instrumentos musicales.
- ✍ Ejecución de danzas y bailes populares.

Dentro del bloque de Juegos:

Actitudinales:

- ✍ Ser respetuosos con las normas y reglas preestablecidas.
- ✍ Comprometerse con los demás integrándose en el grupo.
- ✍ Participación en los juegos sin que las diferencias individuales sean un obstáculo.

Conceptuales:

- ✍ Identificación de normas y reglas.

Procedimentales:

- ✍ Construcción de juegos a partir de ritmos y canciones.

(OBJETIVOS:

Objetivos de primaria:

**Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo,
desarrollando las posibilidades de tomar iniciativas y establecer relaciones afectivas.**

Se trata, con este objetivo, de promover el desarrollo de competencias y destrezas psico-sociales que permitan a los niños y niñas hacerse entender por sus semejantes y comprender el significado de los actos de otros en contextos de tareas cooperativas. El conjunto de estas destrezas comunicativas suponen la capacidad de hacer entender a otros las propias intenciones, desarrollando niveles progresivos de autonomía e iniciativa propia, así como la de adoptar el punto de vista de otras personas para inferir el sentido de sus actos y poder compartir ideas, establecer vínculos afectivos y cooperar en actividades comunes.

Colaborar en la planificación y realización de actividades de grupo, aceptar las normas y reglas que democráticamente se establezcan, respetando los diferentes puntos de vista y asumiendo las responsabilidades que correspondan.

Este objetivo supone la capacidad de participar en actividades grupales adoptando un comportamiento constructivo, responsable y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de objetivos comunes, asumiendo los principios básicos del funcionamiento democrático para llegar a contemplar los intereses colectivos como algo cualitativamente distinto a la suma de los intereses personales de los componentes del grupo, así como la coexistencia y validez simultánea de intereses y valores diferenciados entre unos grupos y otros.

Comunicarse a través de medios de expresión verbal, corporal, visual, plástica, musical y matemática, desarrollando la sensibilidad estética, la creatividad y la capacidad para disfrutar de las obras y manifestaciones artísticas.

Este objetivo trata de ubicar los fenómenos lingüísticos en contextos comunicativos donde se integren diversidad de códigos y se desarrollen no sólo

aquellas funciones más relacionadas con el conocimiento y comprensión de la realidad, sino con su recreación, su dimensión lúdica y la capacidad para crear nuevas realidades, nuevos mundos posibles.

Objetivos del área de Educación Física:

Participar en juegos y otras actividades, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

En esta etapa el desarrollo físico se realiza en gran parte sobre la base de juegos y actividades compartidas con otros niños y niñas. Al mismo tiempo que se desarrollan las capacidades que hacen referencia al cuerpo y al movimiento, se establecen progresivamente relaciones sociales y grupales más complejas. Este objetivo pretende garantizar la participación de todos los alumnos en un clima de relación saludable, evitando discriminaciones en razón de características personales, sexuales, sociales y niveles de destrezas adquiridas, favoreciendo así la integración de alumnos con problemas específicos.

Conocer y valorar su cuerpo y la cantidad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

En esta etapa los niños y niñas han de desarrollar una serie de capacidades que les permitan explorar la utilización del cuerpo y la actividad física, experimentando de forma gratificante sus diversas posibilidades, tanto en relación consigo mismo como en la relación con los demás.

Por tanto este objetivo señala la necesidad de que la comprensión de la actividad física y del propio cuerpo no quede reducida a aspectos perceptivos o motores, sino que implique elementos comunicativos, afectivos y recreativos.

Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo, y comprender mensajes expresivos de ese modo.

Este objetivo, viene a subrayar la dimensión comunicativa que el movimiento posee y que deberá desarrollarse en relación con otros códigos y lenguajes.

En ello están implicadas capacidades de expresión y comprensión mediante códigos corporales y gestuales, integrando aspectos lúdicos y creativos. Estas capacidades han de desarrollarse en contextos que supongan un enriquecimiento de las posibilidades de comunicación de los alumnos a través de sus propias ideas, sentimientos y experiencias vividas.

Objetivos de la unidad didáctica:

Los objetivos que van a ser comunes a todas las sesiones, y que pretendemos alcanzar en esta unidad didáctica serían los siguientes:

- ✍ **Propiciar en los alumnos y alumnas diferentes sensaciones corporales, posiciones corporales, conciencia de la movilidad del eje corporal, equilibrio, movilidad articular, etc. y todo ello a través del movimiento expresivo y del ritmo.**

- ✍ **Conseguir en el alumno, nociones básicas de danza, baile, sentido teatral y ritmo, que le servirán para el desarrollo pleno de su estructura y conocimiento corporal.**

- ✍ **Utilizar los recursos expresivos del cuerpo mediante gestos y movimientos para expresar sensaciones, vivencias y sentimientos.**

- ✍ **Crear coreografías asignando movimientos a canciones sencillas y danzas para valorar la expresión del movimiento de uno mismo y de los demás.**

Desglosados en los tres tipos de objetivos que conocemos serían:

Actitudinales:

Valorar la propia realidad corporal y aceptar las limitaciones de los demás.

En la unidad didáctica que hemos planteado, la inhibición y la espontaneidad son dos valores primordiales, pero ello no será posible si no hay un buen clima de compañerismo y respeto. Debemos hacer hincapié en que no todos los alumnos son iguales, y que sus virtudes, necesidades y limitaciones también son distintas.

Propiciar el interés por aumentar la competencia motora, y el sentimiento de superación.


Este objetivo sigue la misma línea del anterior, de tal forma que los alumnos no se desanimen ante aquellos ejercicios que no les resultan tan fáciles, sino que la respuesta sea seguir practicándolos a fin de crear un espíritu de fuerte.

Participación en situaciones que supongan comunicación con otros utilizando recursos motores y corporales.

Sin duda en nuestras sesiones se van a dar multitud de situaciones en las que los alumnos deberán trabajar en grupos, de dos, tres o más personas. Debemos intentar que aprendan a comunicarse a través del cuerpo, que sean expresivos y que utilicen otros medios de comunicación a los que no están tan acostumbrados.

Propiciar en el alumno un sentimiento de desinhibición y espontaneidad.

Como ya hemos comentado anteriormente, prácticamente estos dos conceptos van a ser nuestra guía en la clase. Debido a la falta de costumbre en la realización de estas sesiones, especialmente las primeras se verán condicionadas por la colaboración y participación de los alumnos, donde la vergüenza quizás sea la nota característica. En este sentido, debemos intentar superar estas situaciones cuanto antes.

 *Conceptuales:*

Comparar estructuras rítmicas de movimientos sencillos.

En las sesiones de iniciación al ritmo los alumnos deberán realizar diferentes movimientos sencillos acordes con las canciones y músicas que hallan aprendido. En tal caso la comparación entre los diferentes elementos se hacen necesarias.

Percibir y conocer el espacio.

En las sesiones de expresión, la percepción corporal y del espacio van a ser dos de los elementos que más se van a trabajar. Para ello, incidiremos en el uso de todo el espacio y no de solo una parte de él, tanto en estas sesiones como en todas las que llevemos a cabo, favoreciendo así la consecución de este objetivo.

Comparar los movimientos expresivos según los estados anímicos, sensaciones y actitudes.

Sin duda vamos a trabajar estos objetivos en aquellas actividades de expresión corporal, de dramatización, etc. Con ello pretendemos que los niños aprendan a expresarse por medio del cuerpo ya que a estas edades muchos alumnos, tienen poco desarrollada esta facultad.

Conocer e identificar las diferentes danzas de la unidad y los bailes tanto populares como otros más sencillos.

Con ello pretendemos que el alumno se divierta y a su vez aprenda diferentes danzas del mundo y de su población, aprendiendo así a respetar y conocer la cultura de otros pueblos.

Las secuencias rítmicas de los ejercicios van a potenciar en gran medida la coordinación de los movimientos del alumno.

 *Procedimentales:*

Adaptar y sincronizar los movimientos con música, compañeros y móviles.

Con este objetivo lo que pretendemos es que los alumnos sean capaces de coordinar todos los elementos que se dan en las actividades, aumentando así sus posibilidades de percepción y de ritmo.

Observar, y reproducir diferentes estructuras rítmicas con la ayuda de elementos musicales.

Este objetivos está en la línea del anterior favoreciendo así el ritmo interno del alumno y adaptar su ritmo a las condiciones del ambiente.

Simular diferentes estados de ánimo, actitudes y sensaciones.

Vamos a trabajar este objetivo principalmente en las sesiones de expresión y dramatización consiguiendo así que logre adoptar distintos roles y pautas de comportamiento, favoreciendo así su expresividad pero también imaginar situaciones de la vida real de los mayores. La creatividad y la imaginación serán también dos elementos importantes en estas sesiones.

(**ESTILOS DE ENSEÑANZA A EMPLEAR:**

Asignación de tareas:

Partimos de la idea de que en este estilo de enseñanza el alumno no debe estar únicamente atento a la orden que le vamos a dar, sino también a la tarea que va a realizar. En este estilo además, el control no es tan estricto, y las relaciones entre alumno y profesor son más fáciles.

Por otra parte, el papel del profesor es menos destacado, ya que el alumno debe asumir algunas decisiones, tales como el ritmo de ejecución de los ejercicios, la cadencia de los mismo, el lugar donde los va ejecutar, su desplazamiento por el espacio. Por todas estas razones hemos creído conveniente aplicar este modelo en las sesiones con bailes y danzas, donde se les dan los ejercicios a realizar, pero no se les impone de forma estricta la manera, o el ritmo de ejecución. Por tanto con este estilo de enseñanza vamos a conseguir objetivos tales como:

- ✍ Mayor individualidad en las actividades.
- ✍ Respeto por su propia capacidad en el aprendizaje.

Microenseñanza:

La microenseñanza es un estilo en el cual el profesor actúa sobre un reducido grupo de alumnos, los cuáles a su vez, serán responsables de enseñar a otros subgrupos formados a lo largo de la sesión. En este estilo, se le deben dar instrucciones claras y concisas de lo que deben enseñar, organizar y observar en sus grupos.

Varias sesiones dentro de la unidad didáctica han sido planteadas con este estilo de enseñanza que nos ha parecido adecuado para favorecer las

responsabilidades de los alumnos, favorecer su individualización y la socialización entre ellos, de tal forma que el profesor es un mero orientador y reforzador de la clase.

Estilos que buscan la socialización:

Sin duda, la unidad didáctica que hemos planteado, se presta a este tipo de estilo. Se busca el desarrollo del espíritu de colaboración y de asistencia mutua, de forma que el hábito del trabajo en grupo favorezca el clima de la clase. Además se persigue un espíritu de tolerancia, respeto mutuo y compañerismo, que como podemos observar, eran algunos de los objetivos que nos planteábamos en la justificación de la sesión.

En casi todas las sesiones, se busca el realizar grupos, ya sean de dos o tres personas, con lo cual las relaciones afectivas, que suponen una premisa fundamental para este tipo de estilo, se dan continuamente.

Por todo ello, hemos creído que este tipo de estilos han sido empleados, ya sea directa o indirectamente, a lo largo de las sesiones.

Estilos que fomentan la creatividad:

Este tipo de estilos buscan una serie de objetivos que señalamos a continuación, como son:

 Fomentar el pensamiento divergente.

👏 Facilitar la libre expresión del individuo.

👏 Impulsar la creación de nuevos movimientos.

👏 Posibilitar la innovación tanto al alumno como al profesor.

👏 Dejar la libertad al alumno.

Estos objetivos, también suponen el eje por el que vamos a trabajar todas las sesiones que se relacionen con la expresividad, la mímica o el arte dramático, así como también los trabajaremos en algunas sesiones de iniciación al ritmo. Por ello también podemos decir que hemos trabajado con este estilo.

A pesar de este análisis de todos los estilos que vamos a emplear a lo largo de las sesiones, no debemos olvidar que el mejor estilo para llevar a cabo a lo largo de una sesión, es una mezcla de todos ellos, es decir, que no debemos ceñirnos únicamente a un tipo de estilo, sino que debemos complementar unos con otros, cogiendo los aspectos positivos de cada uno de ellos, y corrigiendo los que nos parezcan negativos para nuestra práctica educativa.

(**TÉCNICAS DE ENSEÑANZA A LLEVAR A CABO:**

La técnica que vamos a llevar a cabo será por una parte **instrucción directa**, especialmente en las sesiones de iniciación a los bailes, danzas y coreografías. La técnica de enseñanza como sabemos, es la manera de denominar a como el profesor transmite a los alumnos lo que se va a hacer en la sesión, o durante ella, es decir, lo que quiere enseñar. Por tanto, en este tipo de

sesiones, vamos a enseñar a los alumnos directamente lo que vamos a hacer, de forma directa y concisa.

Por otra parte también vamos a utilizar la **indagación**, de tal forma que los alumnos deberán descubrir lo que se va a hacer a continuación, el tipo de organización, la tarea, etc. Hemos creído conveniente utilizar este tipo de técnica debido a que los alumnos por norma general lo reciben todo hecho, solo se les da el ejercicio a seguir, y de esta forma no trabaja ni su intelecto ni su creatividad. Con este tipo de técnicas los alumnos deben poner más de su parte en las actividades y por tanto su implicación en las clases también será mayor.

En lo referente a **los conocimientos de resultados**, el tipo de C.R. que vamos a utilizar serán los siguientes:

👉 Descriptivos: Es decir, vamos a descubrir los posibles errores de los alumnos, describiendo su ejecución para que posteriormente realicen la actividad correctamente.

👉 Afectivos: Sin duda, los alumnos a estas edades, necesitan refuerzos positivos, palabras de ánimo, que les ayuden a seguir adelante. Preferiblemente, estos refuerzos no serán negativos.

👉 Prescriptivos: A fin de superar las deficiencias de sus ejercicios, le vamos a dar unas pautas para llegar a la ejecución del ejercicio.

De igual forma que sucedía en los estilos de enseñanza, todos y cada uno de los conocimientos de resultados que hemos señalado, se deben complementar.

(**ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA:**

Como sabemos, la estrategia en la práctica es la forma de estructurar la materia que vamos a impartir a los alumnos. Las estrategias que utilizaremos serán:

📄 **De tipo global pura:**

Les vamos a dar la ejecución total de la tarea, para que ellos las realicen en su totalidad. Este tipo de estrategia será utilizada especialmente en los ejercicios de carácter dramático, de expresión, donde la tarea es sencilla, pero los alumnos deben aportar sus dotes de imaginación y creatividad.

📄 **Analítica progresiva:**

En este caso, la tarea se descompone en parte, y la práctica de la tarea comenzará con la ejecución de un solo elemento y una vez terminado éste, se pasará a otro y así sucesivamente hasta completar la tarea. Los ejercicios de ritmos y coreografías van a seguir estas pautas, ya que los ejercicios se sucederán hasta llegar a un punto final donde todo lo anterior se unirá. De cualquier forma los encadenamientos no pueden ser excesivamente complejos.

(**INSTALACIÓN Y MATERIALES:**

Las instalaciones que vamos a utilizar serán el patio o pista del colegio, y el gimnasio si el colegio dispone de él. En caso contrario, deberíamos buscar la forma de sacar el equipo de música al exterior, o buscar un aula lo suficientemente grande para nuestros alumnos.

Los **materiales** que vamos a emplear serán:

⊥ Un equipo de música.

⊥ Cintas de música o CDs.

(**RECURSOS DIDÁCTICOS:**

Equipo de música dado que si en la parte de la unidad didáctica que se refiere a los ritmos y bailes, lo que pretendemos es que el niño interiorice el ritmo y adecue sus movimientos al mismo el uso de un equipo será imprescindible. De igual forma, para el aprendizaje de los bailes y danzas resulta necesario.

Proyector de diapositivas ya que en algunas sesiones de expresión, será necesario para que el alumno interprete dibujos y diapositivas planteadas por el profesor. Partiendo de aquí se pueden realizar más actividades.

(**EVALUACIÓN:**

Se van a realizar dos evaluaciones, una inicial al principio de la unidad didáctica y otra sumativa final, al final de la unidad didáctica. Ambas evaluaciones serán llevadas a cabo por el profesor de Educación Física y su evaluación será principalmente de carácter cualitativo dadas las características de la unidad didáctica. Por ello es conveniente que la evaluación, o sea rellenar las fichas que figuran a continuación, se lleve a cabo al final de cada clase, de tal forma que las observaciones que haya realizado sean más recientes y su evaluación sea más precisa. Por el contrario, si existe mucho tiempo entre las sesiones y su evaluación, estará más indeciso a la hora de emitir un juicio coherente respecto a sus alumnos.

 **Inicial global:**

Con esta evaluación, lo que pretendemos es contrastar las actitudes, comportamientos y conductas relativas al compañerismo, desinhibición, respeto, creatividad, imaginación... y tantos otros aspectos necesarios en esta unidad didáctica. Dado el carácter de la unidad didáctica, el tipo de evaluación es más de tipo cualitativo y debemos guardar en la medida de lo posible la objetividad.

Instrumento: El instrumento de evaluación que hemos elegido, es una parrilla de entrada, en la que figuran una serie de ítems que deberemos observar a lo largo de las dos o tres primeras sesiones. Además, figura una columna de observaciones, en la que se pueden aportar comentarios relativos al alumno que se deban tener en cuenta.


Observaciones: No es conveniente avanzar mucho en la unidad didáctica para realizar la observación, puesto que podríamos juntar los dos tipos de evaluación y los resultados no serán los óptimos.

El tipo de parrilla que proponemos sería la siguiente:

| Alumno: | | Curso | | | |
|---------------------------------------|-----------|--------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| | | : | | | |
| Conductas/Actitudes a observar | SI | NO | A VEC ES | SESI ON Nº | Comentario s/Observaciones |
| Participa en todos los juegos | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Le da vergüenza que los compañeros le miren durante el ejercicio. | | | | | |
| Respeto a los compañeros | | | | | |
| Inventa o realiza nuevas variantes a los ejercicios propuestos | | | | | |
| Se relaciona con todos los compañeros sin prejuicios | | | | | |
| Utiliza todos sus segmentos corporales en los ejercicios de expresión | | | | | |
| Utiliza el rostro como recurso expresivo | | | | | |
| Transmite aquello que se le pide. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Adecua sus movimientos a los ritmos propuestos. | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|

 Evaluación **sumativa final**:

En esta segunda valoración, hacemos más hincapié en la evaluación de todo lo que se ha aprendido a lo largo de la unidad didáctica, incidiendo más en los aspectos motores y en la calidad de ejecución de los ejercicios. De igual forma, comparamos la evolución del niño en cuanto a las conductas evaluadas en la primera plantilla, y los resultados obtenidos al final de la unidad.

Instrumento: De forma análoga a la evaluación inicial, vamos a utilizar una parrilla de entrada a la cual vamos a añadir los ítems que se refieren a la asimilación de los ejercicios.

Observaciones: Esta evaluación se realizará, aproximadamente en las dos últimas sesiones, ya que no dedicaremos un día específico, para la realización de un examen o prueba. Observaremos los ítems iniciales y los que ahora le hemos añadido a la parrilla.

La parrilla que proponemos para esta segunda evaluación es la que figura a continuación:

| | | | | | | |
|----------------------------|----------|-----------|-----------|--------------|-------------|-------------------|
| Alumno: | | | | Curso | | |
| | | | | : | | |
| Conductas/Actitudes | a | SI | NO | A | SESI | Comentari |
| observar | | | | VEC | ON | os/Observa |
| | | | | ES | | ciones |

| | | | | Nº | |
|---|--|--|--|----|--|
| Participa en todos los juegos | | | | | |
| Le da reparo que los compañeros le miren durante el ejercicio. | | | | | |
| Respeto a los compañeros | | | | | |
| Inventa o realiza nuevas variantes a los ejercicios propuestos | | | | | |
| Se relaciona con todos los compañeros sin prejuicios | | | | | |
| Utiliza todos sus segmentos corporales en los ejercicios de expresión | | | | | |
| Utiliza el rostro como recurso expresivo | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Transmite aquello que se le pide. | | | | | |
| Adecua sus movimientos a los ritmos propuestos. | | | | | |
| Asimila los bailes aprendidos | | | | | |
| Asimilación de las canciones | | | | | |
| Ha mejorado el uso del cuerpo como medio de expresión | | | | | |
| Tiene facilidad para adoptar y aprender diferentes roles (personajes) | | | | | |

| Descripción Gráfica | Descripción Escrita | Materiales |
|------------------------|--|------------|
| Animación | | |
| | <p>«Excursión al bosque» Se propone una excursión simulada al bosque. Cada niño ha de representar la preparación de una mochila y todo lo necesario para una excursión(Colocación de la mochila; bocadillo; cantimplora; calzado; gorra;...</p> <p>Viaje en el autobús representando la subida al mismo, colocación en asientos, baches, curvas, etc y durante el viaje se canta «vamos a contar mentiras», «vamos de excursión», etc.</p> | |
| Parte Principal | | |
| | <p>«La acampada simulada» Llegamos al bosque y montamos las tiendas (limpieza de piedras, montaje de tiendas, nos introducimos en la tienda, para dejar la mochila,etc.)</p> | |
| | <p>«Observamos la vida del bosque» Animales; Vegetales; Seres de fantasía</p> | |

| | | |
|--------------------------|---|--|
| | <p>(gnomos, brujas, enanitos). Sugerimos la actividad de estos seres en el contexto del bosque y los niños representan cada uno de ellos.</p> <p>Sugerencias: los árboles se cimbrean, crecen, pierden hojas, ...; los animales corren, saltan, se alimentan, ... ; los seres de fantasía desarrollan una vida de amistad con los animales y plantas.</p> | |
| | <p>«Representamos la vida del bosque»</p> <p>Dividimos la clase en tres grupos según hemos hecho en el ejercicio anterior y se les da libertad para que compongan escenas naturales y fantásticas de la vida del bosque.</p> | |
| | <p>«Fuego en el bosque» A la voz de fuego cada grupo asumiendo su rol, representa los movimientos que se producen en el incendio de un bosque. Los árboles se queman y se consumen. Los animales huyen asustados. Los gnomos lloran y los enanitos tratan de apagar el fuego.</p> | |
| | <p>«La ecología» Los niños realizan la merienda y después limpian el bosque de plásticos, papeles, botellas, desperdicios, latas, ...</p> | |
| <p>Vuelta a la calma</p> | | |
| | <p>Reunidos en grupo dialogamos sobre la importancia del bosque y su suministro de oxígeno, de su limpieza, los efectos nocivos del fuego y la necesidad de cuidar la</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | naturaleza y tratar de convencer a los familiares y amigos de dicha importancia. Pasamos a las tiendas y nos acostamos. | |
|--|---|--|

| Descripción Gráfica | Descripción Escrita | Materiales |
|---------------------|--|------------|
| Animación | | |
| | <p>«Imitación por parejas»</p> <ul style="list-style-type: none"> - movimientos libres. - imitación de imágenes con desplazamiento. - imitación de imágenes sin desplazamiento. - cambios de rol. <p><i>variantes:</i></p> | |



| | | |
|------------------------|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - por tríos. - por grupos de cinco. - en gran grupo. | |
| <p>Parte principal</p> | | |
| | <p>«El almacén de juguetes» Cada niño elige ser un juguete al que imita sus movimientos y formas de desplazamiento. A una señal se le empieza a acabar las pilas y el movimiento se hace más lento hasta parar.</p> <p>A continuación cada niño cambia el juguete que más le ha gustado de los que han imitado sus compañeros.</p> <p>Luego se sugiere la imitación grupal de diversos juguetes: robot; muñeca; coche teledirigido;..</p> | |
| | <p>«Invención del juguete mecánico» Se hacen grupos de diez. cada grupo formará un juguete nuevo y original en el que cada componente del grupo será una pieza del mismo que se irá acoplando libremente. El primer niño de cada grupo se situa en un punto realizando un movimiento constante al que añade además un sonido. El siguiente niño se une a él y realiza otro movimiento y otro sonido acoplados al anterior. Asi se van uniendo sucesivamente a los demás niños hasta que cada grupo ha compuesto su propio juguete.</p> | |

| | | |
|--------------------------|--|--|
| | <p>«La gran orquesta» Se dispone al gran grupo en semicírculo y a cada niño o grupo de niños se le asigna un instrumento musical. A uno de ellos se le da el papel de director y con sus gestos indicará el comienzo, viveza del sonido, final,etc.</p> <p><i>variante:</i>«La banda desfila» La orquesta se convierte en un banda callejera y desfilan al mismo tiempo que tocan.</p> | |
| | <p>«Los electrodomésticos» Manejo de electrodomésticos: Cada niño imagina que está manipulando un aparato eléctrico de los que usan los mayores. Soy un electrodoméstico: Ahora el niño se convierte en el aparato e imita su movimiento. Estoy dentro del electrodoméstico: Por último se imagina que le pasaría si se pusiera en marcha el aparato con él dentro</p> | |
| <p>Vuelta a la calma</p> | | |
| | <p>«Diferentes formas de dormir» Tumbados en el suelo imitan: dormir con frío y arropados; dormir con calor; roncar; soñar; tener pesadillas; dormir placidamente; andar sonámbulo; imitar como duermen mis familiares.</p> | |

| Descripción gráfica | Descripción escrita | Materiales |
|---------------------|--|------------|
| Animación | | |
| | «Dinámica de presentación» Colocamos al gran grupo en círculo y hacemos que cada alumno reproduzca su nombre con un gesto que tenga algún tipo de relación con este. El turno empezará por el profesor que después de haber hecho el movimiento será imitado por los alumnos. | |
| | «El gatito» Con la misma distribución hacemos que uno de los alumnos represente a un gato que tiene que hacer reír a sus compañeros a los que se dirige el gato, estos deben acariciar a el gato sin reirse y decir tres veces “pobre gatito” si consigue terminar sin reír, el gato se dirigirá a otro compañero con el que actuará de la misma manera, pero si el gato logra que se ria pasa a ser también gato y los dos deben hacer reír a sus compañeros. | |
| Parte principal | | |
| | «Representación de cuentos»Se hacen grupos de cinco. Proponiendo el cuento de caperucita cada grupo se repartirá los personajes de este y lo representarán en un rincón para ellos mismos. | |
| | «Caperucita es diferente» Cada grupo representará el cuento a los demás pero según las variantes que le vayan | |

| | | |
|-------------------|--|--|
| | sugiriendo el profesor: caperucita clásica, moderna, roquera,... | |
| | «Los pelicularos» Se utiliza la misma distribución que antes colocando a los grupos en filas, el primero del grupo tendrá que representar la película que le diga el maestro a sus compañeros los cuales deberán adivinarla este proceso se repetirá con cada uno de los miembros del grupo hasta que todos hayan participado. El grupo que antes acabe será el ganador y deberá ser felicitado por todos. | |
| Vuelta a la calma | | |
| | «El deshielo» Todos los jugadores se distribuyen libremente. A la señal del profesor, todos cerrarán los ojos y simularán ser un bloque de hielo que se derrite lentamente al sol; cuando ya están derretidos, formando un charco de agua(tumbados en el suelo), deberán estar un minuto tendidos con los ojos cerrados pero sin contabilizarlo mental mente. Ganará el niño que más se aproxime al minuto que teóricamente debe transcurrir cuando se derriten. | |

| Descripción gráfica | Descripción escrita | Materiales |
|---------------------|--|------------|
| | Se colocan en corro y uno a uno van diciendo la palabra «sol» en el tiempo que le corresponda según el tiempo que hallamos definido al principio. | |
| | Realizamos una serie sonora de una palabra monosílaba como podría ser «mar» y se va diciendo todos al unísono y en el momento que quiera cada uno no dice exteriormente nada. | |
| | Pedimos al niño que a cada sonido que se de en el pandero haga un gesto o unidad de movimiento, primero se empezará por los brazos y luego se continuará por las piernas. | pandero |
| | Ahora vamos desplazándonos por el espacio y a cada unidad sonora de la sílaba «mar» le otorgamos un paso. <i>variante:</i> en la sucesión de pasos suprimimos uno, retomando el siguiente en el momento exacto. | |
| | Ahora usamos la sílaba «sol» para expresar el sonido y «pan» para el movimiento, esta | |

| | | |
|---|--|--|
| | última se irá haciendo cada vez más floja hasta decirla totalmente para adentro. | |
| <p>grupo A</p>  <p>grupo B</p>  | <p>Dividir la clase en dos grupos. Primero realizar el juego vocalmente, con las palabras pero todos sentados en el suelo. Luego suplantarse las palabras por pasos.</p> | |
| | Para aprender el compás binario utilizaremos dos sílabas. Al hacerlo con pasos el acento de la palabra debe señalarse en el movimiento de la pierna, desde aquí pasa enérgicamente a lo largo de la pierna, sin que llegue a ser mecánico ni rígido. | |
| | Podemos hacer a cada unidad sonora el niño haga un gesto con los brazos convirtiéndose esto también en un unidad de movimiento. | |
| | Hacemos que se produzcan silencios en las unidades de movimiento creando entonces la ausencia de gesto. | |

UNIDAD DIDÁCTICA: LAS CUALIDADES FÍSICAS

TEMPORALIZACIÓN:

Esta unidad se va a desarrollar durante las dos primeras semanas tras haber vuelto de las vacaciones de Navidades. Se van a realizar tres sesiones que se van a distribuir en dos semanas, dos sesiones la primera semana y una la segunda semana, dado que el día 18 los alumnos no tienen clase. Las sesiones van a tener una duración aproximada de una hora.

JUSTIFICACIÓN:

En el segundo ciclo de primaria las cualidades físicas son un bloque a desarrollar dentro del temario de educación física, y nos ha parecido interesante enfocarlo desde el punto de vista de la salud, es decir, relacionar la importancia de potenciar estas cualidades físicas, a fin de disfrutar de una vida más saludable gracias a la educación física.

Como bien sabemos las cualidades físicas son cuatro, la resistencia, la velocidad, la fuerza y la movilidad articular o flexibilidad. Esta última la vamos a tratar en todas las sesiones dado que no hemos creído conveniente dedicarle una sesión entera, sino que al finalizar las sesiones tanto de esta unidad, como de todas a lo largo del curso vamos a dedicar parte de la clase a ejercicios de elasticidad, de estiramientos, etc.

CURSO:

Esta unidad está dirigida al curso de quinto de primaria pero al igual que en anteriores unidades podemos llevarla a cabo con nuestros alumnos de sexto de primaria.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20 alumnos.

CONTENIDOS:

Esta sesión, al igual que toda la unidad didáctica está situada dentro del bloque de Salud, de forma específica, aunque sin duda, a lo largo de la sesión también podamos tocar los bloques de Conocimiento y Desarrollo Corporal y de Juegos, dado el carácter de las actividades. Algunos de los contenidos a trabajar pueden ser:

SALUD Y JUEGOS:

Actitudinales:

Aprecio de la actividad física como medio para su disfrute y mejora de la salud corporal.

Consolidación de hábitos de salud.

Valoración de nuestra propia fuerza y control hacia los demás.

Responsabilidad en la práctica de determinados ejercicios.

Procedimentales:

Realización de juegos y actividades físicas de movimientos cíclicos, juegos de resistencia.

Realización de juegos y actividades físicas de velocidad, velocidad de reacción y velocidad con movimientos cíclicos.

Prácticas individuales o grupales de aplicación de fuerzas.

Realización de ejercicios con los cuales desarrollar nuestra flexibilidad.

Conceptuales:

Conocimiento de sus propias limitaciones anatómico funcionales en el trabajo de la resistencia.

Conocimiento de la importancia del calentamiento en la práctica de la actividad física.

Conocimiento de medidas de seguridad en juegos y tareas físicas.

Conocimiento de las relaciones entre salud y la forma de cuidar y utilizar su cuerpo.

OBJETIVOS:

Los objetivos relativos a la educación primaria que vamos a tener en cuenta a lo largo de nuestra unidad van a ser los siguientes:

Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo, desarrollando las posibilidades de tomar iniciativas y establecer relaciones afectivas.

Se trata, con este objetivo, de promover el desarrollo de competencias y destrezas psico-sociales que permitan a los niños y niñas hacerse entender por sus semejantes y comprender el significado de los actos de otros en contextos de tareas cooperativas. El conjunto de estas destrezas comunicativas suponen la capacidad de hacer entender a otros las propias intenciones, desarrollando niveles progresivos de autonomía e iniciativa propia, así como la de adoptar el punto de vista de otras personas para inferir el sentido de sus actos y poder compartir ideas, establecer vínculos afectivos y cooperar en actividades comunes.

Colaborar en la planificación y realización de actividades de grupo, aceptar las normas y reglas que democráticamente se establezcan, respetando los diferentes puntos de vista y asumiendo las responsabilidades que correspondan.

Este objetivo supone la capacidad de participar en actividades grupales adoptando un comportamiento constructivo, responsable y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de objetivos comunes, asumiendo los principios básicos del funcionamiento democrático para llegar a contemplar los intereses colectivos como algo cualitativamente distinto a la suma de los intereses personales de los componentes del grupo, así como la coexistencia y validez simultánea de intereses y valores diferenciados entre unos grupos y otros.

Comunicarse a través de medios de expresión verbal, corporal, visual, plástica, musical y matemática, desarrollando la sensibilidad estética, la creatividad y la capacidad para disfrutar de las obras y manifestaciones artísticas.

Este objetivo trata de ubicar los fenómenos lingüísticos en contextos comunicativos donde se integren diversidad de códigos y se desarrollen no sólo aquellas funciones más relacionadas con el conocimiento y comprensión de la realidad, sino con su recreación, su dimensión lúdica y la capacidad para crear nuevas realidades, nuevos mundos posibles.

Los objetivos relativos al **área de Educación Física serán:**

Los objetivos que vamos a llevar a cabo en esta unidad didáctica van a ser los siguientes:

Actitudinales:

Intentar que el alumno adopte una postura de esfuerzo y constancia.

Favorecer el respeto por el propio cuerpo y el de los demás.

Favorecer el intercambio gestual entre todos los alumnos.

Aceptar las propias limitaciones corporales.

Procedimentales:

Conseguir que el alumno ejecute diversas actividades donde varíen los niveles de ejecución e intensidad.

Mejorar las técnicas de desplazamiento de los alumnos.

Elaborar técnicas y estrategias en los juegos propuestos.

Aplicar ejercicios de soltura, descontracción, relajación...

Conceptuales:

Conocimiento de diversos ejercicios que le ayuden a conservar la salud corporal.

Conocer el uso de materiales y espacios en las clases de educación física.

Comprender la necesidad de alternar esfuerzos y descansos adecuados en las actividades físicas y en la vida diaria.

Conocer ejercicios que implican la flexibilidad.

ESTILO DE ENSEÑANZA:

En esta sesión vamos a utilizar diversos estilos, pero principalmente el que recibe el nombre de **modificación de mando directo**. Vamos a dar las instrucciones a los alumnos de manera que simplemente tengan que ejecutarla, sin que sea necesaria una tarea cognoscitiva por su parte. El ritmo de la clase a pesar de llevarlo el profesor también se tendrá en cuenta a los alumnos, dado que si estamos realizando una clase de resistencia, las pausas son tan importantes como la actividad física. Es típico de este estilo de enseñanza que el profesor se

sitúe alejado del grupo en una posición destacada desde donde todos los alumnos puedan observarle.

Por otra parte y dado el carácter de la educación física, en todos nuestros juegos utilizaremos estilos que **favorezcan la socialización** donde desarrollemos el espíritu de cooperación y de compañerismo. En varios de los juegos propuestos encontramos que todos los alumnos de un equipo deben perseguir un objetivo común, y por tanto estos estilos serán muy apropiados.

TÉCNICA DE ENSEÑANZA:

La técnica de enseñanza a seguir será **instrucción directa**, dado que la información sobre los ejercicios se le proporciona a los alumnos de forma completa, sin que sea necesaria por parte de ellos ninguna acción aparte. Los ejercicios son claros y las estrategias para la consecución de los objetivos también, por tanto la información que demos a los alumnos será concreta sobre los ejercicios.

Los **conocimientos de resultados**, es decir, las correcciones que realicemos durante la sesión serán principalmente de carácter **prescriptivo**, correcciones y estrategias para la consecución del ejercicio la siguiente vez. De igual forma son importantes los refuerzos **afectivos** de carácter positivo dado que en muchas ocasiones se sentirán cansados, y ello les ayuda a continuar.

ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA:

La estrategia a llevar a cabo será **global pura**, de tal forma que los ejercicios

propuestos se planteen como ejecución en su totalidad de la tarea propuesta, no serán descompuestos en partes, sino que se le propondrán de forma general.

MATERIALES E INSTALACIONES:

Las instalaciones que vamos a utilizar serán la pista de baloncesto y en su defecto la pista de balonmano.

Los materiales que vamos a utilizar a lo largo de las sesiones serán balones, conos, colchonetas, ladrillos de plástico, picas y neumáticos, o aros en su defecto.

EVALUACIÓN:

Debido al carácter de la unidad didáctica no vamos a realizar una evaluación de la mejora de las cualidades físicas dado que no creemos posible que se mejoren las cualidades físicas a lo largo de tres sesiones. Por ello proponemos un tipo de evaluación de dichas cualidades a lo largo de todo el curso, a través de una evaluación inicial realizada al principio del curso, una evaluación realizada mediado el curso y una evaluación final, a través de la cual veamos el grado de desarrollo del alumno y de sus cualidades.

En todas las evaluaciones podemos pasar la batería de pruebas Eurofit, donde algunas de ellas son: abdominales en un minuto, suspensión de una barra, test de Couper o test de Cournavet, salto horizontal, carrera velocidad 10 x 10m.

UNIDAD DIDÁCTICA: CUALIDADES FÍSICAS **SESIÓN: 1 (Resistencia)**
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
BLOQUE DE CONTENIDOS: SALUD
INSTALACIÓN: Pista de baloncesto

| REPRESENTACIÓN GRÁFICA | <i>REPRESENTACIÓN ESCRITA</i> | MATERIALES |
|-----------------------------------|--|-------------------|
| CALENTAMIENTO | | |
| | <p><i>Ponte el primero:</i> Se disponen todos los alumnos en fila sobre las líneas del campo de baloncesto. Cuando empiecen a correr, a la señal, el alumno que esté el último debe ponerse el primero.</p> <p>Idem pero en zig-zag.</p> | Ninguno. |
| | <p><i>Lleva el brazo donde te toque:</i></p> <p>El juego consiste en que un alumno es el atrapador y debe ir pillando a los compañeros. Estos deben llevar la mano donde les toque el atrapador y seguir pillando con él.</p> | |
| PARTE PRINCIPAL | | |
| | <p><i>Policías y ladrones:</i> Se hacen dos equipos. Los policías</p> | Ninguno. |

| | | |
|--|---|-----------------|
| | <p>deben pillar a los ladrones e ir metiéndolos a la cárcel. Se puede sacar a los compañeros simplemente tocándoles.</p> | |
| | <p><i>Pilla-pilla por parejas:</i> Todos los alumnos se sitúan por parejas y una de ellas será la encargada de atrapar a todos los demás. Para distinguir a los atrapadores estos llevarán el brazo en alto. Cuando toquen a alguno, esta pareja pilla también hasta que no quede ninguna pareja.</p> | <p>Ninguno.</p> |

| | | |
|--|--|-----------------|
| | <p><i>Nada en el cesto:</i> Cada equipo tiene un balón cualquiera. La idea es que el equipo ponga todos sus balones en un lugar del equipo contrario, y que en su canasto halla el menor número de balones. Para ello deben transportarlos al canasto contrario continuamente.</p> | <p>Balones.</p> |
|--|--|-----------------|

| | | |
|--------------------------|---|--|
| | Nadie puede estar parado. | |
| <i>VUELTA A LA CALMA</i> | | |
| | <i>¿Quién tiene la pelota?</i> : Pelota. Todos los alumnos se ponen en círculo bien pegados y uno en medio debe adivinar quién es el alumno que tiene la pelota tras la espalda. | |

| | |
|---|------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA: CUALIDADES FÍSICAS | SESIÓN: 2 (Velocidad) |
| CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA | |
| BLOQUE DE CONTENIDOS: | SALUD |
| INSTALACIÓN: Pista de baloncesto. | |

| CALENTAMIENTO | | |
|------------------------|---|------------------------|
| | <i>Pilla-pilla por las líneas:</i> Los alumnos deberán correr por las líneas evitando que uno de los alumnos les pille. Este debe llevar un cono y pasárselo a aquel alumno a quien pille. | Cono. |
| <i>PARTE PRINCIPAL</i> | | |
| | <i>Relevo del ladrillo:</i> Se hacen varios grupos de alumnos y se disponen en fila sobre una línea. A la señal, el primero del grupo debe correr portando un ladrillo hasta un punto determinado y volver para dar el relevo (ladrillo) al siguiente. Gana el equipo cuyos componentes lo hagan primero. | Ladrillos de plástico. |
| | <i>Policías y ladrones:</i> Se hacen dos equipos, unos serán los policías atrapadores, y los | Ninguno. |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>otros los ladrones que deben huir. Los policías salen de uno en uno, cuando pillan un ladrón deben volver a comisaría con él y sale el siguiente. Gana el equipo que tarda menos tiempo.</p> | |
| | <p>Hacemos dos equipos, y los alumnos deben salir uno de cada grupo. Deben sortear una serie de obstáculos y coger una pica situada al final del circuito. Gana el alumno que llega antes a la pica.</p> | <p>Picas, conos, ladrillos y neumáticos.</p> |

| | | |
|--|---|-----------------|
| | <p><i>El pañuelito:</i> Se hacen dos equipos y cada miembro del equipo tiene un número. El profesor se sitúa en medio</p> | <p>Pañuelo.</p> |
|--|---|-----------------|

| | | |
|---------------------------------|---|---------------|
| | <p>sosteniendo un pañuelo. Cuando diga un número, los alumnos con dicho número deben correr y llevarse el pañuelo antes que el contrario y sin que este le atrape cuando lo tenga en su poder. Si le atrapa se elimina, si no, se apunta un punto y elimina al atrapador.</p> | |
| <p><i>VUELTA A LA CALMA</i></p> | | |
| | <p><i>Ratón que te pilla el gato:</i> Los alumnos se sitúan en círculo y sentados. Otro alumno va corriendo por el exterior y debe dejar un balón a la espalda del alumno que desee. Este debe correr con el balón y atrapar al primero antes de que ocupe su lugar.</p> | <p>Balón.</p> |

UNIDAD DIDÁCTICA: CUALIDADES FÍSICAS

SESIÓN: 3 (Fuerza)

CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA

BLOQUE DE CONTENIDOS:

SALUD

INSTALACIÓN: Pista de baloncesto.

CALENTAMIENTO

Hombre negro: Se colocan todos los alumnos a un lado del campo de baloncesto menos un alumno que se sitúa en el centro del campo. A su señal, todos los alumnos deben cruzar el campo sin ser atrapados. Si es así, se agarran al atrapador y se repite la situación.

Ninguno.

PARTE PRINCIPAL

Pelea de gallos: Por parejas, situados de cuclillas, y agarrados por los hombros, un alumno debe derribar al otro desequilibrándolo.

Ninguno.

Carrera de caballos: por parejas, un alumno se sitúa a caballo y debe portear al otro hasta un punto dado. Gana la pareja que llegue primero.

Ninguno.

| | | |
|--|---|------------------------------|
| | | |
| | <p>Por parejas un alumno sujeta al otro por la cintura mientras este intenta correr hacia delante.</p> <p>Idem pero ahora uno intenta arrastra al otro, de forma que van andando hacia atrás.</p> | Ninguno |
| | <p>Por parejas con un balón blando, deben tirar de él, con una mano, con la otra y con las dos. Gana el alumno que más veces se quede con el balón.</p> | Balones de gimnasia rítmica. |
| | <p><i>Lucha de titanes:</i> Por grupos de 5 alumnos, cogen una colchoneta y la sitúan delante de ellos. Deben chocar contra los demás equipos pero sin correr, solo andando.</p> | Colchonetas finas. |
| | <p><i>Intenta salir:</i> Los mismos grupos o en grupo más grandes y agarrados por los hombros deben evitar que un alumno</p> | Ninguno. |

| | | |
|--------------------------|---|------------------|
| | situado en el centro salga del mismo círculo. | |
| <i>VUELTA A LA CALMA</i> | | |
| | Por parejas un alumno pasa lentamente el balón por la espalda y por las piernas del compañero. Deben hacerlo los dos alumnos. | Balones blandos. |

UNIDAD DIDÁCTICA: JUEGOS ALTERNATIVOS

TEMPORALIZACIÓN:

Esta sesión se va a realizar durante las tres últimas semanas del mes de enero, en concreto desde el día diez hasta el veintiseis del mismo mes. Las sesiones van a tener una duración aproximada de una hora.

JUSTIFICACIÓN:

Ha creído conveniente desarrollar esta unidad didáctica dado que son deportes y juegos que poco a poco se van integrando dentro de la educación y debemos estar a la altura de las circunstancias. De igual forma son juegos a los que los alumnos no están acostumbrados dentro del colegio y por tanto no conocen la correcta ejecución de los mismos lo cual es tarea nuestra como educadores.

Se trata de una unidad bastante entretenida y divertida para los alumnos y por ello hemos decidido realizarla al final de la programación pero de igual forma podríamos haberla desarrollado durante el primer trimestre.

CURSO:

Esta unidad está dirigida al quinto de educación primaria que corresponde al tercer ciclo de primaria aunque con algunas modificaciones podemos realizarla en cualquiera de los cursos que tengamos a nuestro cargo.

NUMERO DE ALUMNOS: 20 alumnos.

CONTENIDOS:

De manera específica esta unidad se encuentra dentro del bloque de contenidos de JUEGOS, aunque de manera más general también vamos a tratar otros bloques como son el de SALUD Y CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL.

Pasemos a ver cuáles son los objetivos específicos de la unidad:

Actitudinales

- Valoración de la propia realidad corporal aceptando las propias posibilidades y limitaciones
- Respeto y responsabilidad hacia el propio cuerpo y el de los otros
- Confianza y autonomía en sí mismo y en los movimientos de los otros
- Interés por aumentar la competencia motora, intentado superarse
- Participación en todas las actividades, aceptando las diferencias en cuanto al nivel de destreza
- Disposición favorable a la autosuperación y autoexigencia
- Valoración del movimiento de los otros, analizando los recursos expresivos empleados, su plasticidad y su intencionalidad.

Conceptuales

- Relación entre las direcciones de movimiento y el lado dominante
- Conocimiento del grado de precisión y control del movimiento
- Percepción y conocimiento del espacio
- Identificación de posturas correctas para la realización de actividades diversas
- Relación entre la trayectoria de un móvil y su duración
- Reconocer y diferenciar tipos de trayectoria en lanzamientos

Procedimentales

- Adaptación y sincronización con compañeros o móviles
- Representación y puesta en práctica de movimientos simples
- Observación y experimentación de distintas trayectorias y de adaptación de los movimientos a las mismas
- Aplicación de habilidades básicas en predeporte y juegos de iniciación deportiva
- Experimentación de diferentes formas de lanzamiento

OBJETIVOS:

Los objetivos que vamos a tratar en esta unidad relacionados con la Educación Primaria son los mismos que en anteriores unidades didácticas.

Los objetivos propios del área de **Educación Física** que vamos a tratar son los siguientes:

Algunos de los objetivos propios de la unidad son los que figuran a continuación:

Conocer e identificar los diferentes juegos presentados.

Manejar con destreza los elementos de cada sesión.

Desarrollar la coordinación óculo manual y óculo pédica.

Establecer relaciones socio afectivas a través del juego.

Respetar las normas y reglas para gozar del juego.

Aplicación de las habilidades y destrezas adquiridas a la práctica de juegos con elementos nuevos.

Desarrollar la imaginación y creatividad.

ESTILOS DE ENSEÑANZA:

Los estilos de enseñanza que vamos a utilizar y que ya han sido desarrollados en anteriores unidades serán:

Asignación de tareas.

Modificación de mando directo.

Estilos que buscan la socialización.

Descubrimiento guiado.

LA TÉCNICA DE ENSEÑANZA:

La técnica de enseñanza que vamos a utilizar principalmente a fin de que los alumnos desarrolle estrategias por si mismo será la **indagación** en la cual no debemos dar la solución a los problemas planteados sino que es el alumno el que busca la solución a los ejercicios propuesto.

ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA:

La estrategia que vamos a utilizar será analítica progresiva dado que en todas las sesiones vamos a enseñar el elemento poco a poco para que al final acaben realizando juegos con todos los elementos aprendidos.

INSTALACIÓN Y MATERIALES:

Los materiales que vamos a utilizar en la unidad serán discos voladores, colchonetas, paletas de madera y volantes o pelotas, indíacas.

Las instalaciones que vamos a utilizar serán las pistas de baloncesto o de balonmano.

EVALUACIÓN:

Vamos a llevar a cabo una única evaluación final en la cual vamos a poner de manifiesto el nivel de destreza alcanzado por nuestros alumnos a través de una parrilla de doble entrada individual en la cual observaremos los siguientes ítems:

| ITEMS | SI | NO | A VECES | OBSERVACIONES |
|---|----|----|---------|---------------|
| Pasa el disco correctamente | | | | |
| Recibe el disco sin caer al suelo. | | | | |
| Realiza pases en estático y en movimiento. | | | | |
| Utiliza la paleta correctamente. | | | | |
| Es capaz de pasar la bola por encima de la red. | | | | |
| Golpea bien las indíacas. | | | | |
| Realiza pases seguidos con la indíaca. | | | | |

UNIDAD DIDÁCTICA: JUEGOS ALTERNATIVOS **SESIÓN:**1 (Disco volador)
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
BLOQUE DE CONTENIDOS: JUEGOS
INSTALACIÓN: Pista de baloncesto

| CALENTAMIENTO | | |
|---|---|-----------------|
| <p>Información inicial sobre la manera de coger el disco.</p> | | |
| | <p>Movilización de las articulaciones: van corriendo alrededor del profesor y les va dando consignas: sentados, de pie, de rodillas, estatua...</p> | <p>Ninguno.</p> |
| PARTE PRINCIPAL | | |
| | <p>Lanzamiento normal del disco a fin de familiarizarse con el mismo: primero lo más lejos que puedan, lo más cerca, lo más alto...</p> | <p>Discos.</p> |

| | | |
|--|---|-----------------|
| | <p>Por parejas: pases con la mano dominante; con la no dominante; de espaldas; con un bote en el suelo.</p> <p>Una separación aprox. De cuatro o cinco metros.</p> | Discos. |
| | <p><i>El discazo:</i> Con disco blando, dispersos por el espacio, uno de los alumnos trata de dar a los demás con el disco. Si lo consigue se cambian los roles.</p> <p>Idem pero con más discos.</p> | Discos blandos. |

| | | |
|--|--|---------|
| | <p>El mareo: Hacen un círculo y un alumno se sitúa en el centro e intenta atrapar el disco mientras sus compañeros se lo pasan. Si lo consigue</p> | Discos. |
|--|--|---------|

| | | |
|-------------------|---|---------|
| | quien lanzó el último el disco pasa al centro. | |
| | Disco ensayo: Clase dividida en cuatro equipo, dos equipos en cada medio campo de la pista o del patio. Se juega a lo ancho y las líneas transversales son las líneas de ensayo. No se puede avanzar con el disco, solo pasar, y deben depositar el disco más allá de las líneas. | Discos. |
| VUELTA A LA CALMA | | |
| | Por equipos realizan un recorrido sin que el disco se les caiga de la cabeza. | Discos. |

| | |
|--|----------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA: J. ALTERNATIVOS | SESIÓN: 2 (Disco volador) |
| CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA | |
| BLOQUE DE CONTENIDOS: | JUEGOS |
| INSTALACIÓN: Pista de baloncesto. | |

| CALENTAMIENTO | | |
|-----------------|---|--------|
| | <p>Abre las piernas y te salvo: Un jugador es el atrpador y debe pillar a los demás con solo tocarlos. Si un jugador es pillado debe abrir las piernas para que otro jugador le salve, lanzando el disco por entre las piernas del primero.</p> | Discos |
| PARTE PRINCIPAL | | |
| | <p>Por tríos dos se colocan uno enfrente del otro y un tercero sujeta un aro por el que debe pasar el disco volador.</p> <p>Deben ir cambiando los roles.</p> | Discos |
| | | |

| | | |
|--|---|--------|
| | <p><i>Disco gol:</i> Colocamos en la portería de balonmano distintos aros suspendidos del larguero con cuerdas. Cada aro tiene una puntuación y los niños deben ir sumando puntos.</p> | Discos |
| | <p><i>Corre o te quedas sin disco:</i> todos los alumnos menos uno que no tiene disco, tiran los aros lo más lejos que puedan. A la señal deben correr a por los discos. El jugador que no tenga disco debe cantar una canción.</p> | Discos |

| | | |
|--|--|--------------------|
| | <p><i>Discocesto:</i> los alumnos deben jugar de igual forma que en el disco ensayo pero deben encanastar el disco en las canastas situadas en el campo de baloncesto.</p> | Discos y canastas. |
|--|--|--------------------|

VUELTA A LA
CALMA

| | | |
|--|--------------------------------------|------------|
| | Estiramientos relajación general. | y Ninguno. |
|--|--------------------------------------|------------|

UNIDAD DIDÁCTICA: J. ALTERNATIVOS **SESIÓN:** 3(Indiacas)
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
BLOQUE DE CONTENIDOS: JUEGOS
INSTALACIÓN: Pista de baloncesto

CALENTAMIENTO

| | | |
|--|--|-----------|
| | <p><i>Achique de indiacas:</i> Se hacen dos equipos y deben evitar que en su campo haya indiacas, lanzándolas al campo contrario. Cuando el profesor pare el juego, pierde el equipo que tenga mayor número de indiacas en su campo.</p> | Indíacas. |
|--|--|-----------|

PARTE PRINCIPAL

| | | |
|--|--|-----------|
| | <p>Por parejas, familiarización con la indíacas:</p> <p>Pases solo lanzando la indiacas sin que esta caiga.</p> <p>Golpeo con mano dominante.</p> <p>Golpeo con mano no dominante.</p> <p>Pases sin parar la indiacas.</p> | Indíacas. |
|--|--|-----------|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|-----------|
| | <p><i>El tontito:</i> Por tríos dos se pasan la indiacas mientras un tercero intenta arrebatársela a los otros dos.</p> | Indíacas. |
|--|---|-----------|

| | | |
|--|--|-----------|
| | <p><i>El frontón:</i> Contra una pared, y por parejas, juegan a este deporte originario del país vasco, donde se trata de golpear contra la pared sin que caiga la bola. Se golpea por encima de una línea dada y si cae al suelo se anota un punto el otro jugador.</p> | Indíacas. |
|--|--|-----------|

| | | |
|--|---|-----------|
| | <p><i>Ultimate:</i> Se hacen dos equipos que deben llevar la indiacas hasta el campo contrario. No se puede andar con la indiacas sino que deben pasarla.</p> | Indíacas. |
|--|---|-----------|

| | | |
|--------------------------|--|--|
| <p>VUELTA A LA CALMA</p> | | |
|--------------------------|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|----------|
| | <p><i>El conejo de la suerte:</i></p> <p>Los alumnos se disponen en círculo y mientras cantan esta canción:</p> <p>“Alí baba el conejo de la suerte haciendo reverencia...”</p> <p>Cuando acaban la canción a quien le dé la palmada debe darle un beso a un compañero o compañera.</p> | Ninguno. |
|--|--|----------|

| | |
|--|----------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA: J. ALTERNATIVOS | SESIÓN: 4 (Paletas) |
| CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA | |
| BLOQUE DE CONTENIDOS: | JUEGOS |
| INSTALACIÓN: Pista de baloncesto | |

CALENTAMIENTO

| | | |
|--|---|----------|
| | Trote suave movilizan- do brazos, piernas, alternando carreras, cambios de dirección, de cuclillas. | Ninguno. |
| | Estiramientos y movilización de las articulaciones. | Ninguno. |

PARTE PRINCIPAL

| | | |
|---|---|--------------------|
| Explicación de la empuñadura de martillo y de las características del volante. | | |
| | Por parejas se pasan el volante de todas las formas posibles, cerca, lejos, andando, de espaldas pero siempre | Volantes y paletas |

| | | |
|--|---|---------------------|
| | con las manos. | |
| | Por parejas lanzar el volante lo más alto posible. Idem pero controlando que vaya lo más bajo posible. | Volantes y paletas. |
| | Por parejas avanzan por un recorrido golpeando la pelota sin que se les caiga y pasan a su pareja que realiza el mismo recorrido. | Volantes y paletas |

| | | |
|--|---|---------------------|
| | Lanzar el volante y controlarlo con la paleta sin que se caiga al suelo. Luego, uno dar el mayor número de golpes y el otro los cuenta. Van cambiando los roles. Idem pero con el canto de la paleta. | Paletas y volantes. |
|--|---|---------------------|

VUELTA A LA

CALMA

Lleva el huevo:
Transportan una pelota desde una canasta a la otra despacio sin que la bola caiga al suelo.
Deben imaginar que se trata de un huevo y que se rompería.

Paletas y
volantes.

UNIDAD DIDÁCTICA: J. ALTERNATIVOS

SESIÓN: 5 (Paletas)

CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA

BLOQUE DE CONTENIDOS:

JUEGOS

INSTALACIÓN: Pista de baloncesto

| CALENTAMIENTO | | |
|-----------------|--|---------------------|
| | <p>Si te veo te arreo: Corriendo por todo el campo dos jugadores deben golpear en el glúteo de todos los compañeros que puedan sin dar excesivamente fuerte. El profesor determina los cambios de roles.</p> | Paletas. |
| PARTE PRINCIPAL | | |
| | <p>Sobre una línea, y por parejas uno a cada lado de la línea, deben golpear la pelota sin que esta caiga al suelo e ir contando el número de toques que realizan en voz alta.</p> | Paletas y volantes. |
| | Juego libre simulando el | Paletas y volantes |

| | | |
|--|---|---------------------|
| | tenis y sobre una pista realizada en el porche del colegio con ayuda de redes. Los alumnos van realizando pequeñas competiciones. | |
| | En grupos de 8 o 10 con la red, forman una fila en una parte del campo y en la otra una persona. Esta irá pasando el volante a los compañeros y cuando le den, vuelven a la fila. | Paletas y volantes. |

| | | |
|-------------------|--|---------------------|
| | En grupos de cuatro, dos parejas, realizan partidos de tenis sobre la red real o imaginaria. | Paletas y volantes. |
| VUELTA A LA CALMA | | |
| | Estiramiento general de | Ninguno. |

| | | |
|--|---|--|
| | músculos y articulaciones alternando fuerza y relajación. | |
|--|---|--|

UNIDAD DIDÁCTICA: J. ALTERNATIVOS **SESIÓN:** 6 (Balón gigante)
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
BLOQUE DE CONTENIDOS: JUEGOS
INSTALACIÓN: Pista de baloncesto

CALENTAMIENTO

| | | |
|--|---|-----------------|
| | <p><i>Corremos por el patio:</i> Señalamos a los alumnos donde deben ir los alumnos, hacia la canasta, a la portería, al cuarto de material.</p> | <p>Ninguno.</p> |
|--|---|-----------------|

PARTE PRINCIPAL

| | | |
|--|--|--|
| <p>Señalamos las medidas de seguridad antes de jugar con el balón gigante, más grande que ellos y sobre el que pueden caer si corren detrás del mismo.</p> | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|-----------------------|
| | <p><i>Pase de balón:</i> Realizamos un círculo y un alumno en el centro pasa el balón a los demás, raso, con bote, en movimiento.</p> | <p>Balón gigante.</p> |
|--|--|-----------------------|

| | | |
|--------------------------|---|-----------------------------|
| | <p><i>Fútbol mano:</i> Se hacen dos equipos que deben introducir el balón en la portería contraria.</p> | Balón gigante |
| <p>VUELTA A LA CALMA</p> | | |
| | <p>Los alumnos ruedan por encima de la bola y caen sobre una colchoneta.</p> | Balón gigante y colchoneta. |