

Manual de Prácticas de Fundamentos Pedagógicos del Deporte

José Luis Arias Estero

ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Características de las prácticas	5
3. El proceso de planificación	7
3.1. Los objetivos	8
3.2. Metodología	9
4. Destrezas docentes	17
5. Simbología y representación gráfica	27
6. Sesiones prácticas	31
6.1. Sesiones de juegos con diferentes objetivos	31
6.2. Sesiones para trabajo de condición física	56
6.3. Sesiones de deportes	76
7. Referencias bibliográficas.....	141
8. Anexos.....	143
8.1. Anexo 1. Modelo de planilla para desarrollar la sesión práctica	143
8.2. Anexo 2. Leyenda de la representación gráfica	148
8.3. Anexo 3. Material didáctico “Semáforo”	150
8.4. Anexo 4. Criterios de evaluación	151

1. Introducción

Fundamentos Pedagógicos del Deporte es una asignatura integrada en el módulo de Ciencias Básicas, en el apartado relativo a la materia de Ciencias Sociales, por lo que se considera un contenido de formación básica. La asignatura contribuye a alcanzar el siguiente objetivo de todo titulado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: “Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte”. Para este fin, son contenidos esenciales: Educación y pedagogía; elementos de la educación y la pedagogía; teorías, modelos, y corrientes pedagógicas; el deporte como elemento pedagógico; concepto, evolución, finalidad, y corrientes actuales de la educación física.

Las prácticas de la asignatura Fundamentos Pedagógicos del Deporte van a permitir a los alumnos encontrar la aplicación de los conocimientos teóricos que se tratan a lo largo de los diferentes temas. Son varios los contenidos de la asignatura que el alumno comprende e integra mucho mejor al tener que enfrentarse al contexto generado en la puesta en acción.

Fundamentalmente, en las prácticas se analizan las metodologías de enseñanza y las destrezas docentes. Además, las sesiones se convierten en un verdadero entorno real, en el que al final de las mismas se reflexiona y vincula el resto de contenidos teóricos de la asignatura con las experiencias acaecidas y los supuestos que surgen a partir de ellas.

Las sesiones prácticas se relacionan con las siguientes competencias:

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad de organización y planificación.
- Comunicación oral y escrita en lengua nativa.
- Capacidad de gestión de la información.
- Resolución de problemas.
- Toma de decisiones.
- Trabajo en equipo.
- Habilidad en relaciones interpersonales.
- Razonamiento crítico.
- Compromiso ético.
- Aprendizaje autónomo.
- Creatividad.
- Iniciativa y espíritu emprendedor.
- Motivación por la calidad.
- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
- Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.

Mediante las prácticas, el alumno será capaz de alcanzar los siguientes resultados de aprendizaje:

- Identificar y analizar los problemas del área de la actividad física y del deporte y en concreto de la Educación Física.
- Analizar y realizar planteamientos para formar al individuo mediante la práctica de actividad física.
- Comprender, diferenciar y proponer tareas para los diferentes paradigmas de análisis del movimiento humano.
- Desarrollar planteamientos para seleccionar las actividades físicas desde un punto de vista de sus funciones sociales.

La experiencia práctica es uno de los conocimientos fundamentales para el docente en Educación Física y Deportes. Desafortunadamente, una cantidad elevada de práctica no garantiza el desarrollo de las conductas docentes, sin embargo, la ausencia de práctica sí asegura la imposibilidad de su desarrollo. A menos que los individuos dispongan de un número elevado de oportunidades de práctica, será muy difícil el desarrollo de sus habilidades, porque inevitablemente, el aprendizaje de las habilidades docentes exige una cantidad de práctica. Si se proporciona un contexto rico en lo relativo a las experiencias prácticas, se estará contribuyendo a favorecer el desarrollo de las conductas de los futuros profesores.

2. Características de las prácticas

En concreto, en las sesiones prácticas se realiza lo siguiente: los alumnos elaboran, ponen en práctica y reflexionan sobre una sesión en la que desarrollan un contenido determinado previamente. Para su elaboración, además, se considera necesario utilizar una metodología tradicional y/o analítica o no tradicional y/o global. Los alumnos a los que les toque dirigir la práctica ejercen el rol de docente y el resto de compañeros son los discentes.

La elaboración consiste en planificar y confeccionar las actividades de enseñanza-aprendizaje y su desarrollo para la puesta en práctica. Se utiliza el modelo de planilla estándar según establece el Anexo 1. Para la elaboración del trabajo es obligatorio asistir al menos a una tutoría con el profesor, la semana anterior a la fecha de entrega. La asistencia a la tutoría debe ser de todo el grupo y con el material elaborado. En esta tutoría, junto con el profesor se planifica el desarrollo de la sesión y se revisan pequeños aspectos.

La puesta en práctica es el momento en que se ejerce el rol de profesor para desarrollar la sesión. La sesión debe seguir la estructura determinada en el documento “planilla”. Ésta implica una fase de reflexión final, apoyándose en el material didáctico denominado semáforo (ver Anexo 3). Todos los componentes del grupo deben ejercer el rol de profesor en un momento de la sesión. El resto de componentes del grupo que no son profesores durante una parte de la sesión no pueden formar parte del grupo de alumnos ni ayudar a su compañero en la organización del aula.

La reflexión es la parte del trabajo que se dedica a meditar sobre la puesta en práctica a partir de los comentarios indicados por los alumnos al final de la sesión y de los apartados a tratar al final del documento “planilla”. En este apartado se pretende que los alumnos plasmen por escrito decisiones para las que se obtenga éxito en la práctica y otras a mejorar en el futuro.

La valoración del trabajo se realiza atendiendo a los criterios establecidos en el instrumento de evaluación (Anexo 4). Para esto se atiende a que los alumnos planifiquen y elaboren la sesión, la lleven a la práctica, reflexionen sobre ella y respeten unos criterios básicos de formato.

3. El proceso de planificación

El proceso de planificación es un tema de suma importancia en la labor educativa porque: a) obliga a pensar por adelantado (concretar ideas, establecer fases...), b) convierte la iniciativa en algo público que puede ser compartido (para someterlo a los demás y mejorarlo), c) permite confirmar la coherencia y viabilidad (por lo anterior) y d) constituye un compromiso (ayuda a ponerla en marcha de forma creíble y con firmeza).

El proceso de planificación de cualquier situación, evento, circunstancia, educación, etc., debe comenzarse atendiendo al establecimiento del objetivo que se persigue. El objetivo debe concebirse como un elemento programático que muestra la meta hacia la cual deben dirigirse los recursos y esfuerzos para dar cumplimiento a los propósitos.

En base al objetivo establecido se deben decidir el resto de elementos a planificar siguiendo el orden que se muestra en la Figura 1. Por ejemplo: si el objetivo de la planificación es “conseguir que los alumnos realicen pases que lleguen al pecho de los compañeros” probablemente la metodología a elegir en este caso tenga que ser analítica porque el objetivo indicado implica connotaciones encaminadas a alcanzar un gesto técnico correcto. Si por el contrario, el objetivo es conseguir que los alumnos realicen pases que posibiliten a sus compañeros una ventaja con respecto a la oposición, ahora la metodología deberá ser global, porque el propio objetivo está demandando que para conseguirlo se trabaje concediendo mayor importancia a la habilidad de toma de decisión.

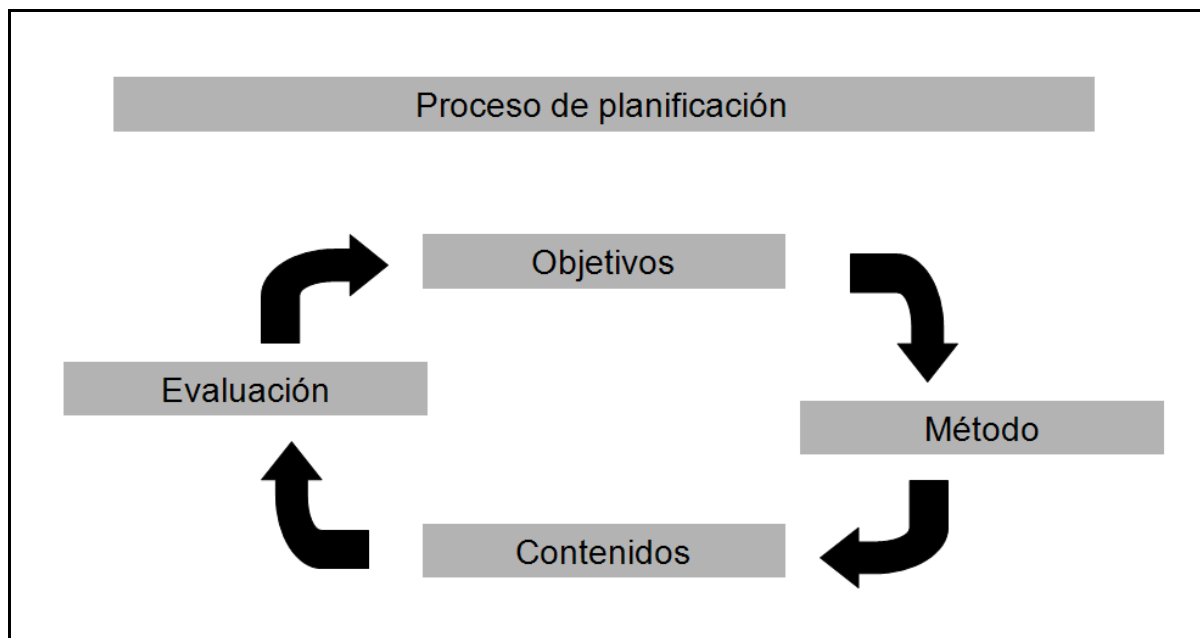


Figura 1. Proceso de planificación.

Igualmente, el objetivo dictará el camino a seguir a la hora de seleccionar los contenidos, pero además, en el proceso ahora también se cuenta con la decisión tomada con respecto a la metodología elegida. Si para alcanzar el primero de los objetivos enumerados en el párrafo anterior (“conseguir que los alumnos realicen pases que lleguen al pecho de los compañeros”) se ha optado por una metodología

analítica, probablemente, los ejercicios diseñados impliquen la repetición del gesto técnico del pase, atendiendo a varios aspectos concretos de la ejecución para que a modo de máquina, el alumno consiga que el balón siempre llegue al pecho del compañero. Si por el contrario, para que los alumnos consigan el segundo de los objetivos (“conseguir que los alumnos realicen pases que posibiliten a sus compañeros una ventaja con respecto a la oposición”) se ha elegido una metodología global, las tareas que se diseñen integrarán los componentes del deporte en cuestión (compañeros, adversarios, objetos y metas) y se asemejarán mucho a la realidad del mismo. Es decir, ahora importa que el alumno desarrolle su capacidad de toma de decisión (percepción de lo que le rodea, interpretación, reflexión y elaboración de la respuesta). Quizás el pase no llegue al pecho, pero esto no es lo importante bajo este enfoque.

Por último, el objetivo, la metodología y el contenido determinarán igualmente el tipo de evaluación. Un objetivo que implica trabajar siguiendo la metodología analítica para mejorar un gesto técnico (“conseguir que los alumnos realicen pases que lleguen al pecho de los compañeros”) lleva consigo una forma concreta de evaluar lo aprendido. Para ello, existen un conjunto de pruebas o tests específicos de los juegos deportivos cuyo fin es comprobar el dominio técnico adquirido. Sin embargo, como es lógico estas pruebas no detectan si ese mismo dominio podría ser empleado en situaciones de juego real, porque las decisiones tomadas anteriormente no conducen a ello. Si por el contrario, se atiende al objetivo que implica el uso de la metodología global (“conseguir que los alumnos realicen pases que posibiliten a sus compañeros una ventaja con respecto a la oposición”), la evaluación no se puede basar en situaciones de juego aisladas, ni utilizar tests. Sino, que la evaluación debe seguir la lógica determinada por el objetivo y atender al rendimiento global del alumno en el juego. Para la evaluación ya no se pueden utilizar un conjunto de pruebas dirigidas a la técnica, sino que son necesarias otras pruebas que, principalmente, incidan en la táctica.

3.1. Los objetivos

El objetivo es en el elemento clave que guía la acción que se planifica. Determinar el objetivo para un asunto es realizar una previsión sobre lo que se pretende, es a fin de cuentas, hacer una declaración de intereses por escrito. Por el carácter de los mismos, se recomienda que los objetivos se redacten en infinitivo.

La definición de objetivos, en la planificación de la tarea educativa, supone el elemento más importante debido a que determina el resto del proceso. Los objetivos son el elemento guía sobre los que descansan el resto de decisiones a tomar a la hora de planificar. Es por ello, que su definición debe ser concreta, operativa, clara y concisa. No se recomienda diferenciar entre objetivos generales y específicos, dado que su definición debe ser específica.

En el proceso de planificación de la enseñanza se debe huir de los objetivos generales y abogar por la especificidad de los mismos. En la medida en que los objetivos sean operativos, las decisiones a tomar a lo largo del proceso de planificación serán mucho más evidentes. En este sentido, un ejemplo que ilustra con claridad lo que se expone es el que se puede observar a continuación:

- Ejemplo 1: “Conseguir que los alumnos pasen bien el balón”.
- Ejemplo 2: “Conseguir que los alumnos realicen pases que lleguen al pecho de los compañeros”.

3.2. Metodología

Una vez establecidos los objetivos, el segundo de los aspectos a determinar en el proceso de planificación es la metodología a emplear. La metodología es el modo general en cómo se puede afrontar la enseñanza. Es importante señalar que no se hace referencia con el término metodología al estilo, enfoque, corriente, estrategia, modelo o técnica de enseñanza, no obstante, el término metodología debe comprenderse como aquel que engloba a los anteriores; es decir, una metodología concreta se sirve o relaciona con estilos, enfoques, corrientes, estrategias, modelos o técnicas de enseñanza concretas. Al hablar de metodología, en esta obra se va a diferenciar entre dos tipos: analítica y global.

La metodología analítica se concibe como el modo de enseñanza basado en la sucesión de situaciones parciales con mayor incidencia sobre un detalle de la ejecución técnica. Bajo este enfoque, la enseñanza se circunscribe en una realidad heredada del paradigma biomotriz, que asemeja el cuerpo humano con la máquina (Vázquez, 2001). De esta forma, no se integran los componentes del juego o actividad (técnica, táctica, preparación física, preparación psicológica), sino que se enseña la técnica de forma aislada. Bajo el paraguas de esta metodología, el juego sólo es importante en la parte final del proceso, como momento y contexto en el que se une el puzle de los diferentes aprendizajes adquiridos de forma parcelada. De modo que la metodología analítica suele emplearse para la enseñanza de las técnicas deportivas (Figura 2).

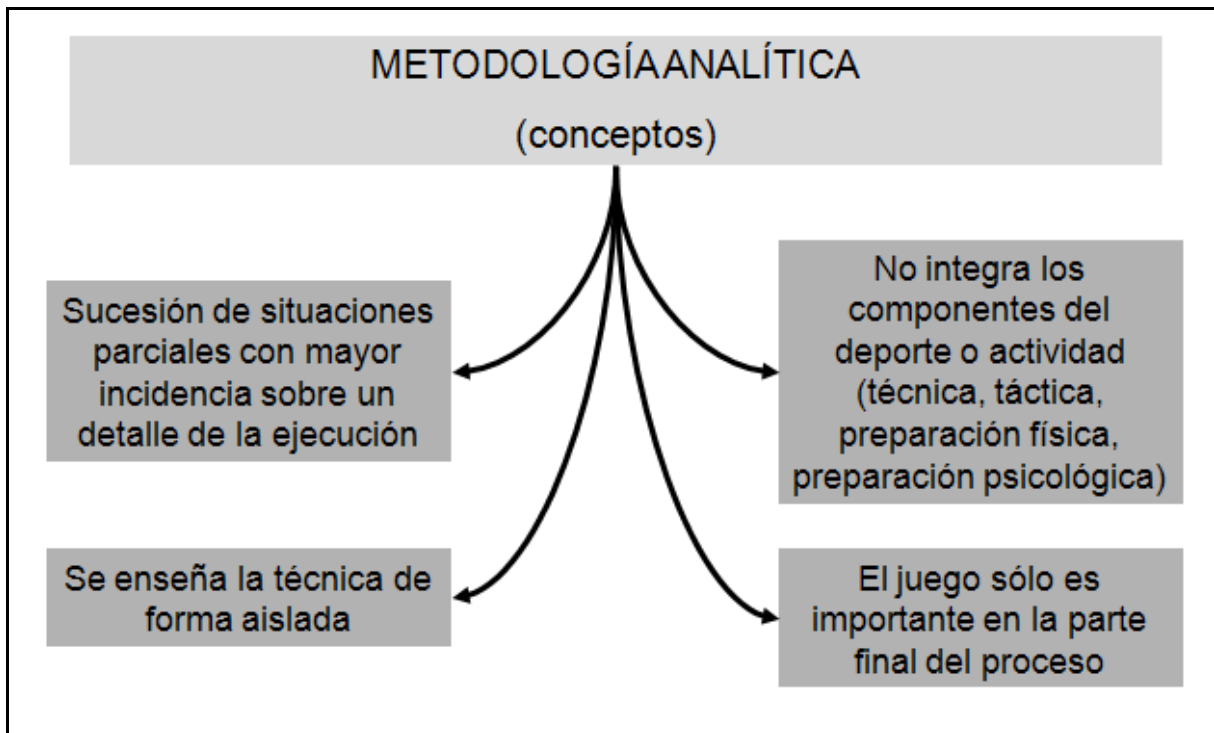


Figura 2. Definición de la metodología analítica.

Tradicionalmente, los docentes diseñan la enseñanza y el aprendizaje del deporte desde un enfoque centrado en el dominio de las habilidades técnicas, que luego son aplicadas a la situación de juego real (i.e., enseñanza mediante la técnica). La manera de proceder habitual siguiendo la metodología analítica persigue alcanzar el dominio de las acciones técnicas y la eficacia en su ejecución (Bunker y Thorpe, 1986). El fundamento de enseñanza es la descomposición de los diferentes elementos que constituyen el deporte para su enseñanza, de manera que hasta que un elemento no es aprendido no se procede a la enseñanza del siguiente. Además, debido a la complejidad de los elementos técnicos a aprender, la descomposición se lleva a límites extremos para facilitar su excelente dominio. Por último, como culminación de los aprendizajes bajo esta metodología, todo lo aprendido a modo de cajones separados e incommunicados entre ellos, es integrado aprovechando el juego.

La metodología analítica suele estar vinculada al mando directo y a la asignación de tareas, como estilos de enseñanza más significativos (Mosston, 1966, 1978; Mosston y Ashworth, 1993, 1994); al enfoque de aprendizaje superficial (Biggs, 1987); al modelo de transmisión de la información facilitador del aprendizaje (Kember y Gow, 1993); y a los modelos de enseñanza conductuales (Joyce y Weil, 1985).

La forma de enseñanza mediante la metodología analítica suele ir de la mano de varias circunstancias. Una de éstas es el directivismo predominante por parte del docente. El sujeto carece de iniciativa, que es responsabilidad del profesor. Esta característica es habitual, dado que la enseñanza busca la reproducción de modelos técnicos ideales que son indicados por el profesor. El discente no tiene que pensar, imaginar o crear, sino sólo reproducir, como sujeto pasivo. El cometido del sujeto es conseguir la ejecución perfecta, la que más se asemeje al modelo ideal. Esta forma de trabajo ha provocado que se focalice el aprendizaje en la consecución del éxito ante los demás.

El hecho de que el juego sólo entre en escena en la parte final del proceso suele producir varias consecuencias. Entre las más significativas destacan las de aburrimiento, desencanto, abandono de la práctica y retraso de los aprendizajes (Bunker y Thorpe, 1986). La práctica basada en la repetición de ejercicios analíticos resulta generalmente aburrida. Las repeticiones de una misma acción de forma continuada en el tiempo producen este sentimiento. En este tipo de situaciones los individuos ejecutan preocupados por alcanzar unos estándares y olvidan disfrutar en el transcurso de la acción. El desencanto viene de la mano de la comprensión reduccionista a partir de la concepción de que el juego real es el resultado de la suma de sus partes. A consecuencia de ello, los sujetos no interaccionan con otros sujetos, sólo repiten gestos o parte de gestos y no se integran en la realidad del deporte (Figura 3).

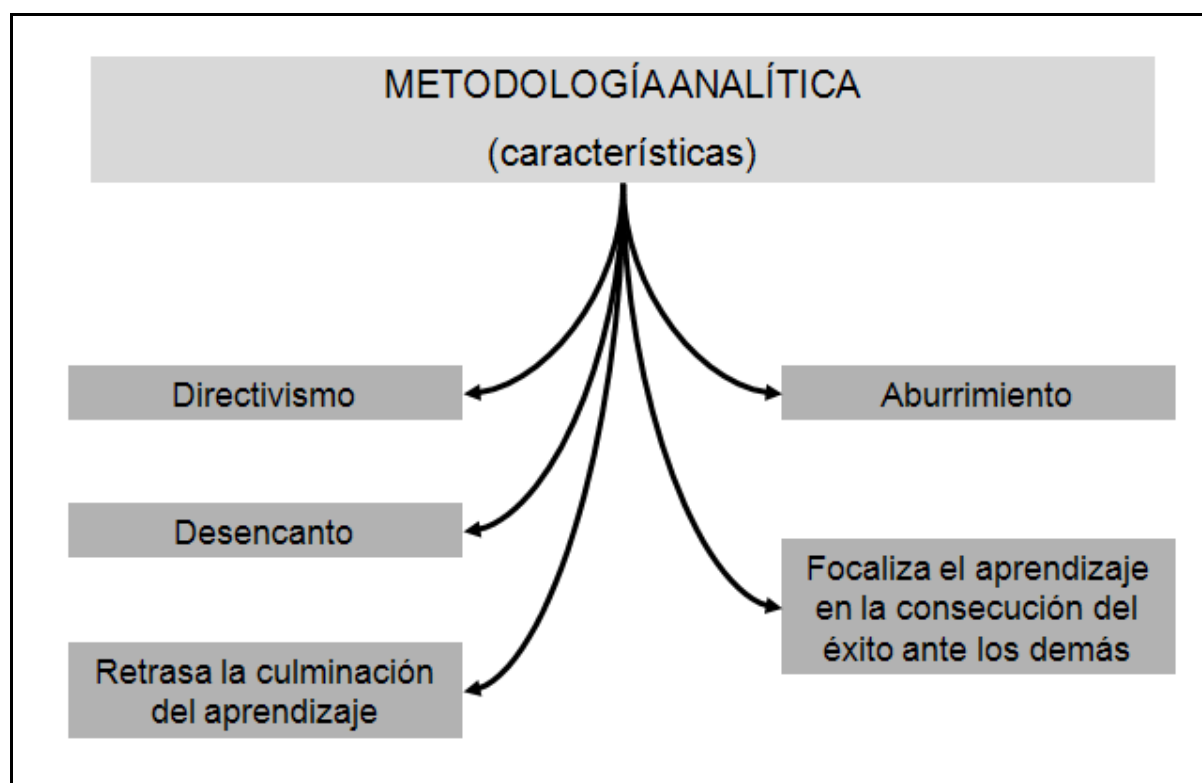


Figura 3. Características de la metodología analítica.

La enseñanza de los diferentes juegos de manera aislada de su contexto de práctica real es el aspecto clave que determina que la metodología analítica demore el aprendizaje. Si se asume que un jugador aprende y mejora cuando denota capacidad para desenvolverse en el juego, la metodología analítica no contribuye a ello, porque no atiende a la realidad del juego hasta el final de proceso, cuando las técnicas y diferentes ámbitos del deporte son dominados por separado. Es decir, no se juega hasta que no se dominan los gestos técnicos (Blázquez, 1995).

Este método de actuación conlleva dos ventajas fundamentales. En primer lugar, facilita la correcta adquisición de las partes del gesto técnico. Esto es, los atletas aprenden correctamente la técnica y no arrastran errores achacables a la mala ejecución. En segundo lugar y a consecuencia de lo anterior, los jugadores son muy buenos técnicamente. Por el contrario, algunos inconvenientes son que puede conducir al aburrimiento, debido a que las condiciones de práctica no se asemejan a lo que sucede en el juego real. De modo que provoca una deficiente formación táctica individual y colectiva, que exige la necesidad de re-enseñar para que el atleta se adapte a la situación de juego real (Figura 4).

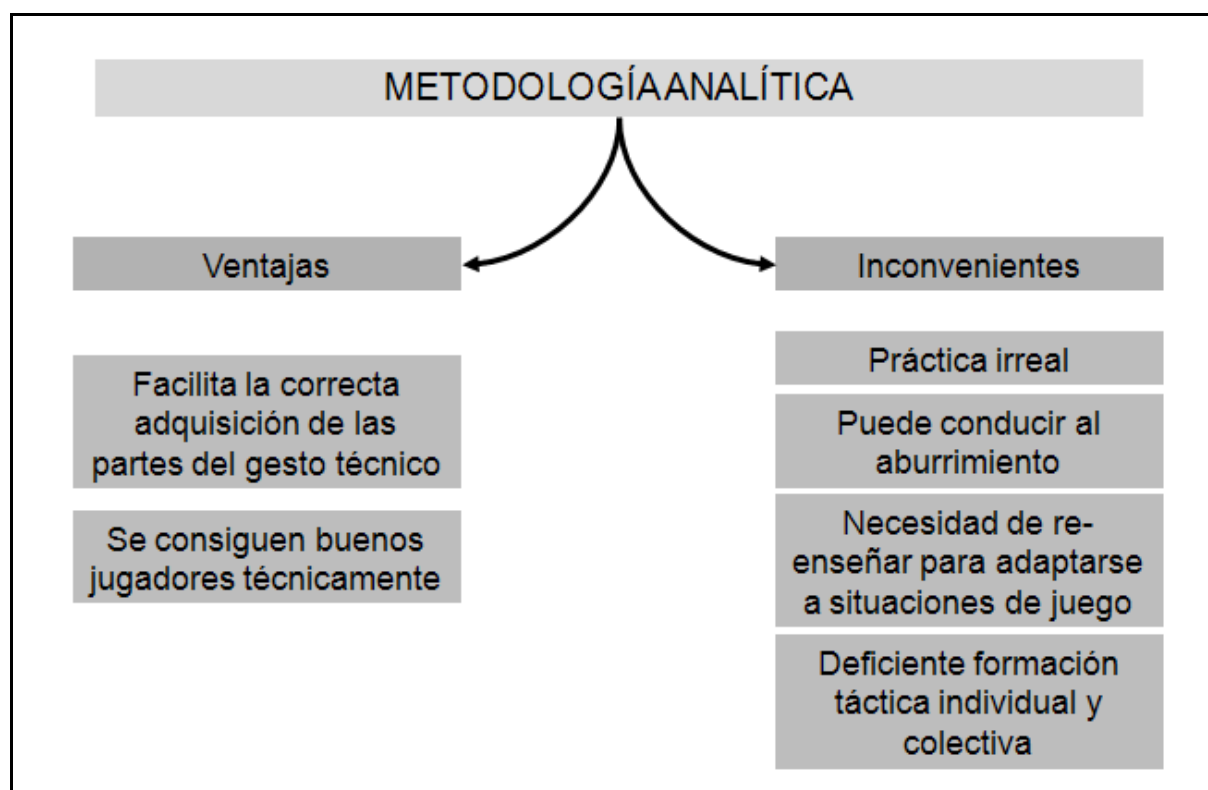


Figura 4. Ventajas e inconvenientes de la metodología analítica.

La lógica de la metodología global se circunscribe en un paradigma psicomotriz, que interpreta al ser humano como procesador de la información, que es sometido a estímulos en base a los que tiene que elaborar respuestas (Vázquez, 2001). Esta metodología se fundamenta en la realización de tareas reales y aplicables, con las mismas características que van a ocurrir durante el juego, pero adaptadas a lo que se pretende aprender. Las tareas que se diseñan integran los elementos que definen al deporte que se trata de enseñar. Por ejemplo, la enseñanza del baloncesto, siguiendo la metodología global, implica que en sus tareas exista oposición, colaboración, balón y meta. El fundamento de esta metodología es el diseño de tareas con una estructura muy parecida al deporte objeto de enseñanza, pero en la que se modifica alguna regla concreta para favorecer que el participante aprenda el aspecto específico que se busca inculcar con la tarea en particular. Ahora sí, en la enseñanza se integran los componentes del deporte o actividad (técnica, táctica, preparación física, preparación psicológica). Esto permite a los alumnos un mayor desarrollo corporal, así como un mayor desarrollo de las cualidades físicas, tanto generales como específicas, debido a que las partes del cuerpo que intervienen lo hacen de una forma más activa en las tareas que se plantean (Figura 5).

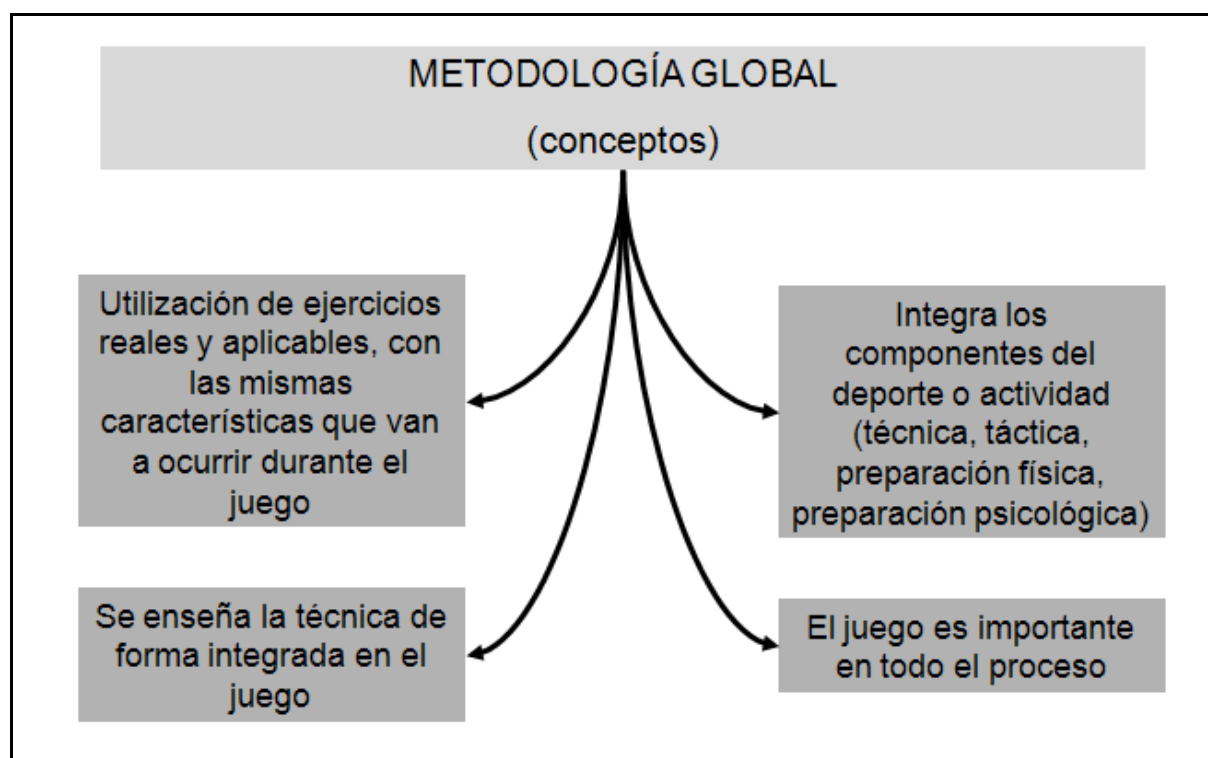


Figura 5. Definición de la metodología global.

Mediante este otro modo de actuación no se deja de lado la enseñanza de la técnica, sino que ésta se trabaja de forma integrada en el juego al ser uno de los componentes del deporte. Pero la técnica no es el contenido fundamental a tratar en la metodología global, porque lo más importante ahora es que los alumnos adquieran experiencias de juego. El juego no es ahora el momento final en el que los alumnos ponen en práctica lo aprendido previamente, sino que el juego está presente desde el principio del proceso de formación. Por ello, la táctica o habilidad de toma de decisión individual y/o colectiva adquiere un papel fundamental. En la situación real de una tarea el jugador tiene que tomar decisiones y ejecutar acciones, pero la concepción de la metodología global hace que se conceda mucha más importancia a la adecuada decisión que a la correcta ejecución. El jugador puede decidir bien y no realizar una ejecución correcta y sin embargo lograr el objetivo del deporte. Por ejemplo, en una situación de tres contra tres en baloncesto, el jugador con balón tiene que decidirse por botar el balón, pasarlo o tirar, según la circunstancia concreta de juego. Quizás elija botar y progresar hacia canasta para realizar un tiro y sería una buena decisión y quizás la entrada a canasta no sea técnicamente excelente, pero el participante habría tomado una buena decisión.

La metodología global suele estar vinculada al descubrimiento guiado y a la resolución de problemas, como estilos de enseñanza más significativos (Mosston, 1966, 1978; Mosston y Ashworth, 1993, 1994); al enfoque de aprendizaje profundo (Biggs, 1987); al modelo facilitador del aprendizaje (Kember y Gow, 1993); y a los modelos diseñados para procesar la información, el desarrollo personal y el desarrollo de las relaciones sociales (Joyce y Weil, 1985).

Una de las características fundamentales de la metodología global es que favorece el contacto con la realidad global del deporte. Esta circunstancia provoca que el método despierte la imaginación porque el alumno se está enfrentando en

situaciones adaptadas a los problemas que se producen en las condiciones reales de juego. Es decir, el alumno no es un sujeto pasivo o mero ejecutor, sino que tiene que adoptar un rol activo que le exige percibir lo que ocurre alrededor, procesar la información, tomar decisiones y ejecutarlas. Es por lo que la importancia del proceso se centra en el desarrollo y dominio de las habilidades tácticas, perdiendo la preocupación por la estricta corrección técnica.

El enfoque con el que es tratado el alumno con la metodología global permite potenciar lo lúdico, dado que éste practica y aprende en unas condiciones que implican al propio juego. Las tareas son mucho más divertidas que las que se plantean siguiendo la metodología analítica y esto posibilita que el alumno se entregue plenamente y sin reservas a la acción que entraña el propio juego, repercutiendo de esta forma en la motivación intrínseca. Es por ello, que se admite que este método de enseñanza posibilita el desarrollo de la afiliación al deporte (Figura 6).

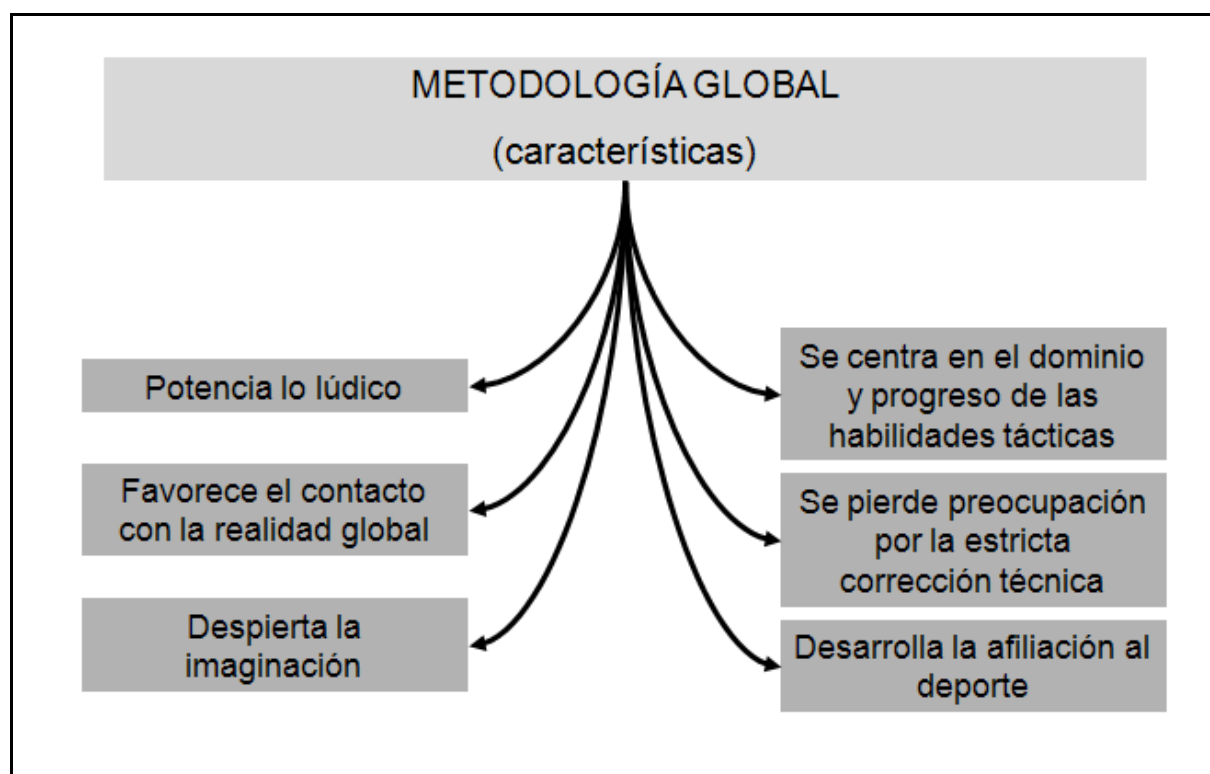


Figura 6. Características de la metodología global.

Los inconvenientes que ocasiona la metodología global se resumen en dos. En primer lugar, el alumno adquiere errores en la parte de la ejecución técnica del gesto. Esto es lógico, debido a que aunque a lo largo del proceso se enseña la técnica, el énfasis no se centra en la correcta ejecución, sino en la acertada decisión de lo que se tiene que ejecutar. En segundo lugar y de la mano de lo anterior, esto provoca que exista la necesidad de depurar los gestos técnicos, lo cual puede resultar muy complicado, sobre todo cuando los alumnos superan las fases sensibles de su desarrollo. Sin embargo, las ventajas del método son varias. El hecho de que las condiciones de prácticas sean muy similares a las que ocurren durante el juego posibilita sin ningún esfuerzo extra que lo aprendido se transfiera al

mismo. Por ejemplo, hay una asimilación completa del reglamento del deporte. La única diferencia entre el contexto de práctica y el de competición ahora son los factores extrasituacionales, que según Parlebas (2001) no son significativos en cuanto a la influencia en la acción de juego. Vinculado a que el juego sea el contexto habitual de práctica, se consigue que se mejore el componente de decisión y que los alumnos adquieran experiencias de juego que les permitan aprender nuevas acciones de juego o variaciones de las anteriores (Schmidt, 1975). Es decir, el alumno cuenta con un repertorio de experiencias que lo hacen más competente a la hora de tener que enfrentarse a las circunstancias que ocurren en el juego.

Una de las ventajas más importante de la metodología global es que continuamente existe una combinación de tres factores que son muy importantes en la enseñanza: participación activa, aprendizaje y diversión (Figura 7). Estos son elementos clave para posibilitar que los alumnos mantengan la motivación por la práctica deportiva. La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), que es una de las teorías con mayor aceptación del momento actual, considera que existen tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás), que si manifiestan valores altos influyen positivamente en la motivación. La práctica que se planifica siguiendo la metodología global incide directamente sobre estas necesidades que plantea la teoría, al asemejar la autonomía con la participación activa, la competencia con el aprendizaje y las relaciones con los demás con la diversión (Blázquez, 1995).

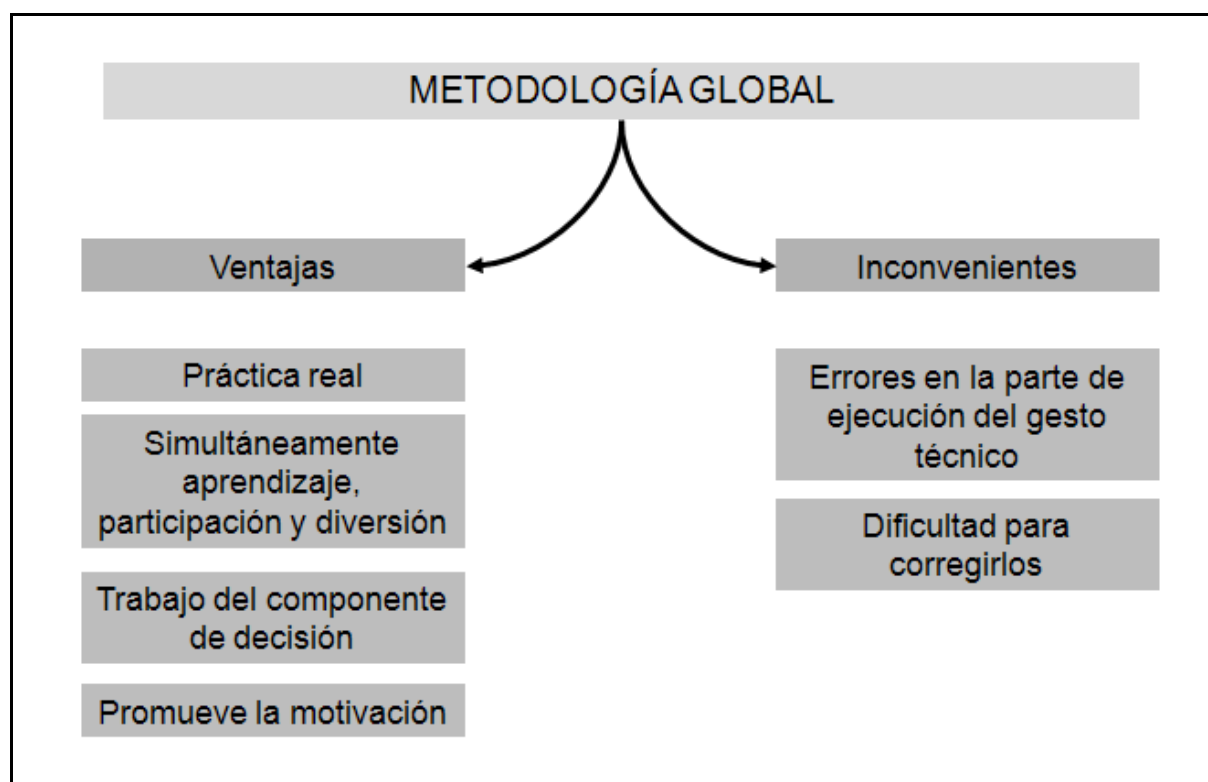


Figura 7. Ventajas e inconvenientes de la metodología global.

4. Destrezas docentes

A la hora de analizar las conductas de los profesores en clase, del Villar (2001) identifica las destrezas docentes como las habilidades técnicas de que disponen los profesores para que sean eficaces en su labor. De entre todas las destrezas docentes, tradicionalmente se destacan mayoritariamente cuatro: a) presentación de las tareas, b) información sobre la práctica, c) aprovechamiento del tiempo de práctica y d) organización del aula de aprendizaje. A continuación se profundizará en cada una de ellas siguiendo como guía la propuesta de del Villar (2001). Este manual no persigue ser el documento de referencia sobre las destrezas docentes, sino que tiene por objetivo ejemplificar e ilustrar la propuesta de del Villar (2001), sin pretensiones de que la presente sustituya la propuesta mencionada.

La presentación de las tareas es la destreza mediante la que el profesor transmite la información a los alumnos para que éstos puedan realizar la propuesta presentada (Figura 8). Las finalidades de la misma son garantizar la comprensión por parte de los alumnos y que la información transmitida permita a los alumnos hacerse un esquema mental de la acción a realizar. El tiempo que se destina a esta destreza no debe ser muy elevado porque lo realmente relevante es que los alumnos practiquen. La presentación de las tareas consta de cuatro fases: a) ganar la atención de los alumnos, b) generar interés en la introducción de la tarea, c) explicar la tarea y d) lanzar la tarea.

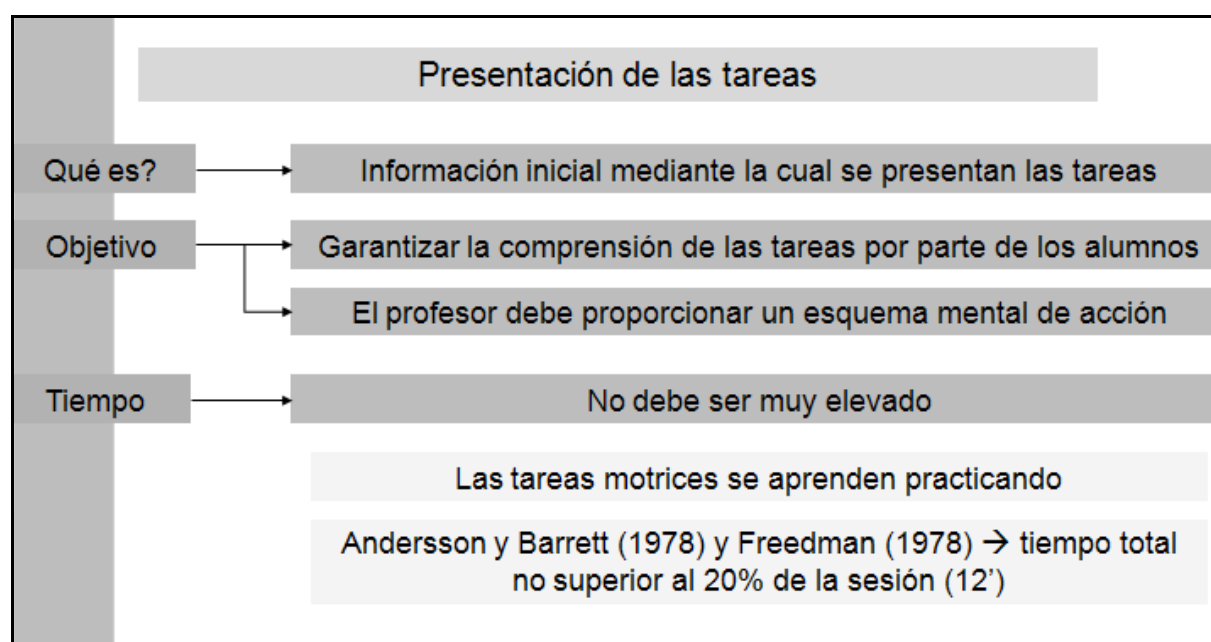


Figura 8. Presentación de las tareas.

La fase en la que se gana la atención de los alumnos es una de las más importantes (si no es la que más), debido a que tiene por objetivo que los alumnos se centren en ver y/o escuchar las indicaciones del profesor. Algunas de las premisas clave para conseguirlo son:

- Utilizar una disposición espacial adecuada, en donde todos los alumnos puedan observar y oír al profesor. Es esencial a la vez que una exigencia para el profesor

que su ubicación sea tal con respecto al grupo que se eviten las distracciones y los problemas para que los alumnos puedan escuchar y ver sin dificultad.

- Elegir un lugar concreto donde transmitir la información, para que el alumno recuerde que siempre que llegue al punto de encuentro su actitud debe ser de escucha. A este lugar concreto se le suele denominar punto de encuentro. La implementación de esta medida persigue crear hábitos de comportamiento en los alumnos que permitan al alumno prepararse para recibir información sobre una nueva tarea y ahorrar tiempo en la presentación de las tareas.

- Exigir silencio a todos los alumnos. Es decir, no se debe comenzar a hablar hasta que se alcancen unas condiciones que permitan que el profesor pueda ser escuchado por todos. Muchas veces, intentando no perder mucho tiempo en la presentación de las tareas, se aboga por realizar las explicaciones a pesar de que se percibe la existencia de alumnos que no están atentos. Sin embargo, esta opción a posteriori es contraproducente porque los alumnos no entienden lo que tienen que hacer en la tarea y entorpecen el transcurso normal de las sesiones.

- Utilizar recursos didácticos (pizarra, gráficos...) con el fin de centrar la atención sobre aspectos relevantes de la explicación. Esta medida contribuye a que los alumnos se centren en la explicación, pero además, que focalicen su atención sobre los aspectos importantes de la tarea. Este recurso es especialmente recomendable cuando las tareas son complejas.

La segunda de las fases de la presentación de la tarea es la de generar interés en la introducción de la misma. En este momento el profesor debe hacer ver a los alumnos la importancia de la tarea que van a realizar, desde dos puntos de vista. En primer lugar, en relación al contenido de enseñanza específico y en segundo lugar haciendo comprender su utilidad social, incluso para aquellas personas que odian los contenidos de Educación física y deportiva. Tres son las estrategias que se pueden emplear para conseguir lo mencionado:

- Enlazar la explicación con una tarea anterior ya conocida, tratando de mostrar la vinculación con las tareas ya aprendidas. Así el alumno se crea su imagen mental de práctica y tiene una referencia con la que comparar los diferentes aspectos de la nueva situación.

- Dar confianza al alumno predisponiéndole positivamente hacia el aprendizaje, es decir, haciéndole entender que es capaz de enfrentarse con éxito a la nueva tarea planteada. De esta manera el afrontamiento de una situación que podría resultar compleja inicialmente puede ser entendida por el alumno como asequible gracias al enfoque del profesor.

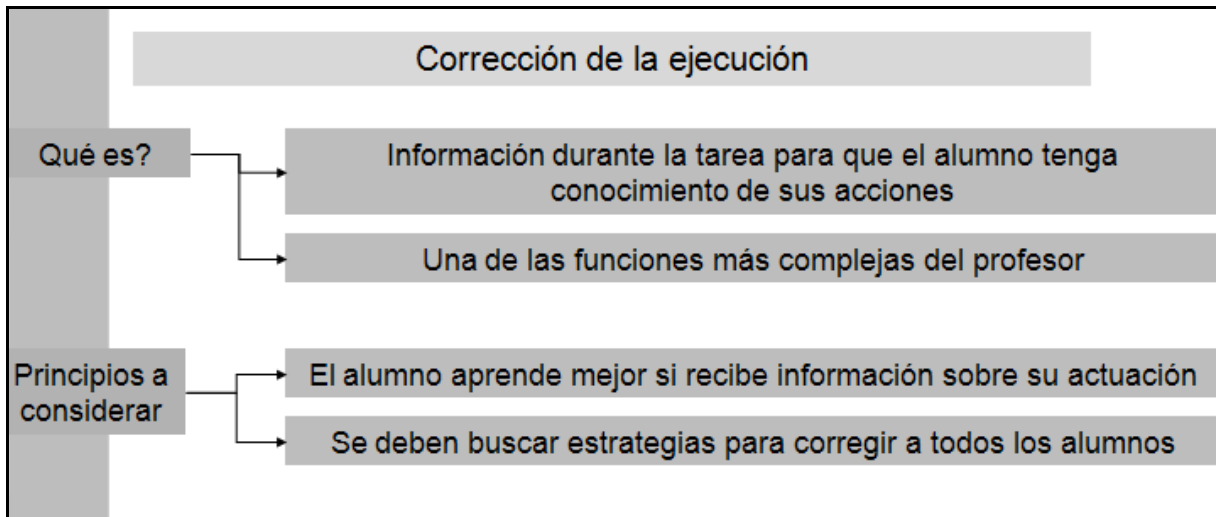
- Valorar el contenido de la tarea, reforzando el objetivo de la misma o la utilidad que tiene para el aprendizaje o dicho de otro modo, aportando una utilidad social al contenido a trabajar. Cuando los alumnos entienden la importancia de lo que van a realizar se motivan e implican mucho más.

La explicación de la tarea es la tercera fase. Este es el momento de mayor duración en comparación con el resto de fases de la presente destreza. No obstante,

la duración no debe ser excesiva. Según la metodología empleada, debe ser la fase en la que se presenten los detalles más puntuales e incluso la demostración. Se pueden utilizar recursos didácticos con el fin de aclarar los detalles más puntuales cuando las tareas son de alto nivel de complejidad. Durante esta fase se deben dejar claros tres aspectos: a) el objetivo a conseguir en la tarea, b) la organización de la tarea y c) el material del que disponer si es el caso. Para ello, la estrategia recomendada es que se implemente en la explicación una frase que haga referencia a cada uno de los tres aspectos mencionados, de forma clara, directa y concisa.

La última fase de la presentación de las tareas es el lanzamiento. Esto ocurre justo al final de la explicación, ya que es el momento anterior a que los alumnos comiencen su tiempo de práctica. Esta fase es muy importante debido a que la última información que reciben los alumnos es la que más recuerdan y la que les predispone para su práctica inmediata. Según la finalidad de la tarea, el lanzamiento puede realizarse para: a) recordar el objetivo de la misma (recuerda que el objetivo es que el pase llegue a la altura del pecho), b) estimular al descubrimiento (a ver quién consigue encestar de la forma más inverosímil), c) estimular al máximo de sus posibilidades (a ver si ahora mejoramos la ejecución técnica con respecto a la tarea previa), d) estimular a la cooperación (recuerda que tienes que llegar a los diez pases antes que el equipo contrario), e) estimular al reto (a ver quién es capaz de conseguir antes las diez canastas)...

La destreza de aportar información sobre la práctica o impartición de *feedback* es mediante la que el profesor informa al alumno sobre su actuación (Figura 9). Esta es una de las destrezas más complejas e importantes si no la más compleja e importante. Es una habilidad compleja por varios motivos. Por ejemplo, implica tener un conocimiento en profundidad sobre el contenido a enseñar, implica también la capacidad de observación del profesor y la toma de decisiones en un tiempo record, puesto que se debe impartir información a todos los participantes. Lo cual a su vez es otro de los elementos que complica la destreza. Además, es una de las destrezas más importantes porque posibilita aportar información sobre los resultados al alumno. Es decir, en ausencia de esta destreza, la tarea docente se limita a presentar las tareas y organizar el aula sin que el alumno tenga la menor idea de cómo realiza su práctica, qué es lo que tiene que mejorar, cómo podría hacerlo mejor, etc. No obstante, para aprender el alumno debe poseer información extrínseca acerca de sus actuaciones.

Figura 9. Impartición de *feedback*.

Al igual que ocurría en la presentación de las tareas, en la impartición del *feedback* existen fases, aunque en este caso se diferencian sólo dos. La primera fase es la de observación. En ella se debe observar la diferencia entre la respuesta del alumno y la deseada, focalizándose en aspectos concretos, para lo que se recomienda como máximo tres aspectos. Observar tres aspectos de la acción de los alumnos es más que suficiente para que la observación sea exitosa, pero también porque es inútil saturar con excesiva información a los alumnos cuando no están preparados para asimilarla. Durante la observación, se debe valorar la naturaleza e importancia del error e identificar la causa que lo produce, además de valorar el grado de error antes de intervenir.

La observación puede realizarse de forma intuitiva (basada en la experiencia) o utilizando instrumentos de observación. Mientras que la primera de las opciones es sólo admisible para aquellos docentes con una elevada experiencia, los menos experimentados deben recurrir al uso de instrumentos de observación. Los instrumentos de observación no son más que herramientas que ayudan a establecer y recordar lo que se tiene que observar (ver Tabla 1). La justificación de su uso reside en que favorecen que al docente no se le olvide impartir *feedback* tras la presentación de las tareas y que durante la observación focalice su atención sobre los aspectos definidos y no sobre otros.

Tabla 1. Ejemplo de instrumento de observación para la observación de las acciones de los alumnos. Ejemplo sobre el bote en baloncesto.

Alumno	Altura de bote	Mirada al balón	Lateralidad del bote
Francisco García	10/10	7/10	6/10
Pedro Simón	8/10	10/10	9/10
...

La segunda de las fases es la de impartición del *feedback*. Una vez que se ha observado la ejecución de los alumnos hay que decidir si se interviene o no. Para ello, es necesario valorar si las conductas son adecuadas o no siempre que se manifiesten de forma repetida. Además, habrá que atender a si la intervención se realiza en general a todos los alumnos o en particular a un alumno en concreto.

Algunas de las estrategias en la impartición de *feedback* son las que se indican a continuación:

- Planificar los elementos a observar, los momentos a observar y durante cuánto tiempo. Estas tres cuestiones deben estar determinadas de manera previa a la sesión. Como ya se indicó anteriormente, es necesario haber programado lo que se va a observar, para que no se olvide y para que ayude a focalizar la atención sobre los aspectos más relevantes. Igualmente, la planificación de los momentos de observación y el tiempo que va a durar son elementos que contribuyen a la eficiencia de la impartición del *feedback*.

- Prever los errores tipo, identificando los problemas de ejecución. El docente debe haberse preocupado por conocer los errores habituales que cometen los alumnos para estar preparado y que no se quede sin recursos ante situaciones tan acotadas en el tiempo.

- El profesor debe estar en permanente evolución por todo el espacio y haber previsto su evolución, garantizando la corrección de todos los alumnos. Es decir, el docente no puede quedarse inmóvil en un lugar determinado del aula, sino que debe planificar el recorrido de sus desplazamientos. De este modo se asegura la atención a la mayoría de alumnos y éstos perciben que el profesor se dirige a ellos.

- Determinar un criterio de prioridad en la atención a los alumnos. Se debe establecer por qué motivo primero atiende a unos alumnos y después a otros. Por ejemplo, primero atiende a los alumnos más competentes y después me dedico a aportar información a los menos competentes.

- Utilizar un lenguaje positivo en la corrección. La impartición de *feedback* tradicionalmente se relaciona con la corrección de deficientes o inadecuadas ejecuciones. Esto ha llevado consigo el predominio del lenguaje negativo. Sin embargo, la impartición de *feedback* no busca humillar ni desacreditar a nadie, por lo que es necesario que el lenguaje sea positivo.

- Desarrollar la autonomía del alumno. Es recomendable que los alumnos practiquen impartiendo *feedback*, porque esta medida les permite ser más autónomos y ganar responsabilidad y compromiso. En este caso el profesor no desaparece del aula sino que ayuda a los alumnos a impartir el *feedback*. Previo a la intervención de los alumnos en la impartición de *feedback* es necesario que ellos se formen en lo que se pretende observar.

Existen diferentes clasificaciones de tipos de *feedback* atendiendo a varios criterios. Según quien aporta la información se diferencia dos tipos de *feedback*: intrínseco y extrínseco. El *feedback* intrínseco es el que se aporta el sujeto a sí mismo a partir, principalmente de los bioindicadores de su organismo. Por el contrario, el *feedback* extrínseco es que aporta una persona del entorno del sujeto que lo recibe. Es necesario señalar en esta clasificación, que no sólo la información puede ser aportada por personas, sino que también las máquinas pueden proporcionar *feedback* extrínseco (por ejemplo: un pulsómetro).

A partir de la taxonomía de *feedback* extrínseco surgen otras clasificaciones. Atendiendo al momento de impartición de la información se diferencian tres tipos de *feedback*: concurrente, terminal y retardado. El concurrente es aquel que se imparte a la vez que se ejecuta la acción, el retardado sucede nada más terminar la acción y el terminal cuando ha transcurrido un cierto tiempo desde que finalizó la acción.

Según la actuación se pueden distinguir dos tipos de *feedback*: aislado y acumulado. El aislado es aquel en el que se imparte información sobre un aspecto muy concreto, mientras que el acumulado persigue aportar información sobre varios aspectos a la vez o de manera más global.

Otra de las clasificaciones habituales es la que discrimina atendiendo al canal por el que se transmite la información. De este modo, se puede distinguir entre *feedback* verbal, se transmite utilizando la palabra hablada; visual, mediante gestos; y táctil, a través de contactos tales como palmadas de felicitación o apretones de activación.

Una última clasificación es la que se presenta distinguiendo por el tipo de información que se imparte. A partir de este criterio se identifican *feedbacks* de tipo descriptivo, explicativo, prescriptivo, comparativo, afectivo e interrogativo. El descriptivo es aquel mediante el que se trata de aportar información que sólo representa la ejecución del alumno sin entrar a aportar otro tipo de información (por ejemplo: tienes las rodillas flexionadas). El explicativo, sin embargo, implica la aportación de razonamientos y consecuencias que justifican el resultado de la acción (por ejemplo: como tienes las rodillas tan flexionadas el balón sale disparado hacia atrás). El *feedback* prescriptivo se imparte cuando se pretende anunciar directamente al alumno como se pretende que se realice la acción (por ejemplo: debes flexionar menos las rodillas). El comparativo es aquel que se utiliza para establecer un cotejo con una referencia previa, que bien puede ser una ejecución anterior, un compañero o un modelo ideal (por ejemplo: esta vez has flexionado menos las rodillas). Se puede considerar *feedback* afectivo a todas aquellas apreciaciones que envuelven un juicio de valor o que pretenden animar y estimular a los alumnos (por ejemplo: muy bien esa flexión de rodilla). Por último, el *feedback* interrogativo es el que se presenta en forma de pregunta y busca que el sujeto reflexione sobre su propia ejecución y el mismo descubra el resultado de la misma (por ejemplo: ¿puede ser que la inadecuada posición de alguna parte del cuerpo sea la que esté causando el desvío del balón?).

El aprovechamiento del tiempo de práctica es la destreza que persigue que el compromiso motor de los alumnos sea elevado (Figura 10). El alumno aprende cuando practica y los profesores deben responsabilizarse de que el tiempo destinado a ello sea el máximo posible. Diferentes estudios han demostrado que cuanto mayor es el tiempo de práctica también son mayores las oportunidades de aprender y obtener mejores resultados (e.g., Boyce, 1992; Graham, Ellis, Williams, Kwak, y Werner, 1996; Rink, 1996; Silverman, 1985; Thomas, 1994). Diferentes estudios abogan porque una sesión óptima sea aquella en la que el compromiso motor del alumno esté cercano al 70-80% del tiempo disponible para la práctica.

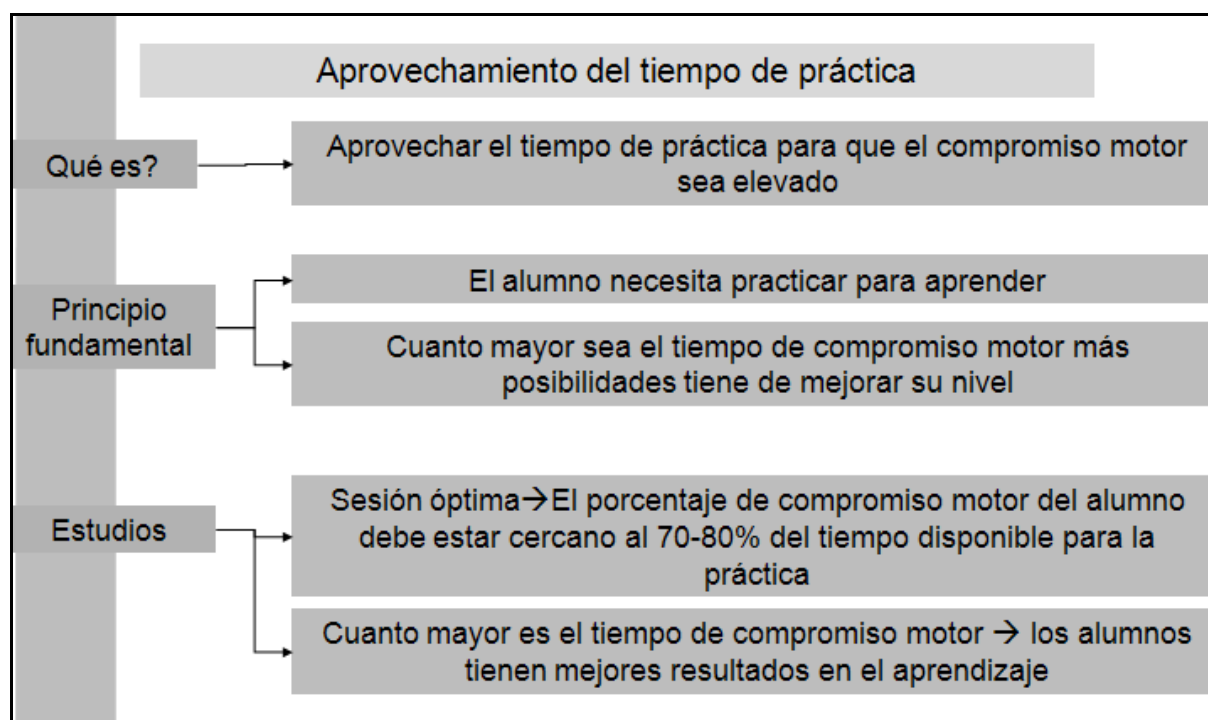


Figura 10. Aprovechamiento del tiempo de práctica.

Varias son las estrategias que se pueden establecer para conseguir que el tiempo en que el alumno no está practicando sea mínimo. A continuación se presentan algunas de ellas solamente con el ánimo de ilustrar la importancia de esta destreza:

- Evitar pérdidas de tiempo en el inicio de la clase, recepción de los alumnos, preparación del material y cambio de ropa de los alumnos:
 1. Establecer un lugar fijo en el que recibir a los alumnos.
 2. Tener tareas asignadas o preestablecidas para antes del inicio de la sesión.
 3. Establecer grupos de trabajo que se encarguen de gestionar el material.
 4. Implementar un sistema de puntuación por la celeridad en culminar tareas concretas.

- Evitar pérdidas de tiempo por explicaciones de tareas y organización de clase:
 1. Diseñar tareas que no impliquen un cambio muy drástico en lo relativo a la organización y el material con respecto a las tareas previas.
 2. Utilizar materiales didácticos que permitan que el tiempo de explicación no sea elevado.
 3. Utilizar puntos de encuentro donde transmitir la información.
 4. Implicar a los alumnos en la organización del aula como parte de las tareas que realizan.

- Evitar pérdidas de tiempo por el calentamiento general y la vuelta a la calma general:
 1. Diseñar tareas de calentamiento y de vuelta a la calma que integren el objetivo de la sesión.
 2. Que las tareas de calentamiento se aprovechen también para otros menesteres (adoptar una organización concreta, realizar una tarea administrativa, favorecer el uso de un material concreto, etc.).

La destreza de organización del aula implica todos los procedimientos formales para movilizar y coordinar al grupo (dentro y fuera de las tareas), el material y la información (Figura 11). Esta es otra de las destrezas de alta importancia en la enseñanza de la Educación Física y Deporte debido a las características del aula y del material. Atendiendo a las características del aula, se trata de un espacio abierto (ausencia de límites como paredes o espacios muy amplios), muy diferente al que están acostumbrados los alumnos, y que despierta en ellos un sentimiento de libertad. A la vez, el lugar en el que se realiza la enseñanza suele coincidir con el espacio habitual de recreo o celebraciones, lo que incide en el subconsciente del alumno, repercutiendo todavía más en su liberación. Por otro lado, el material que se utiliza en las sesiones debe ser recogido, movilizado, devuelto a un lugar concreto, almacenado, mantenido... y esto demanda una cierta atención. Además, el material puede llegar a ser peligroso según el uso que se haga del mismo. Por ejemplo, una portería mal anclada puede provocar que se desprenda sobre los alumnos, o un poste de voleibol no colocado en su lugar de almacenaje puede producir que a alguien se le venga encima.

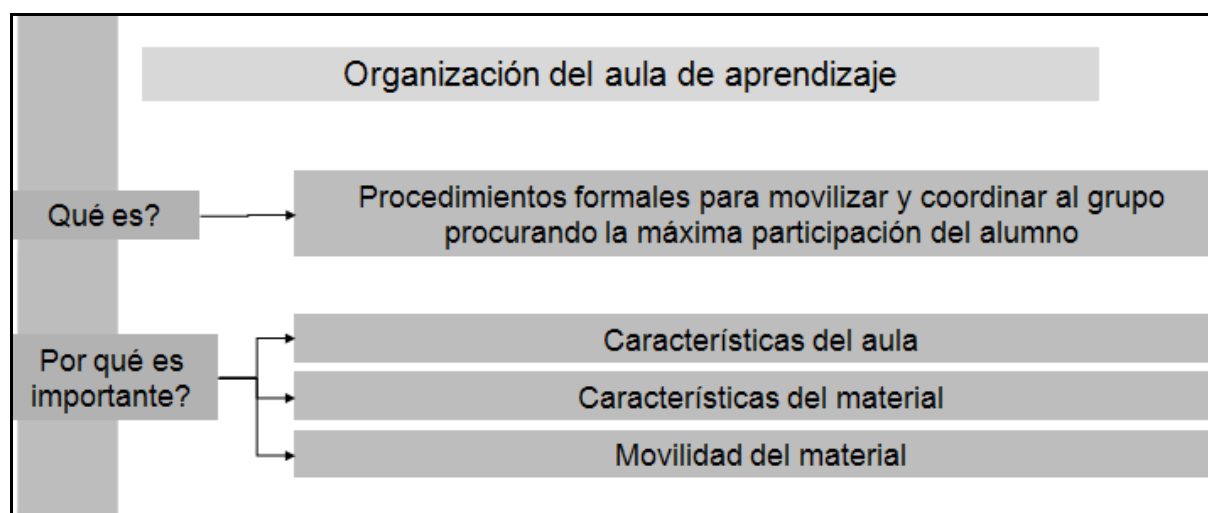


Figura 11. Organización del aula de aprendizaje.

El objetivo de esta destreza es que se consigan unas condiciones de práctica lo más idóneas posible, en las que se conjuguen las variables: seguridad durante la práctica, con el fin de evitar lesiones; aprovechamiento del tiempo disponible para la práctica; y participación de los alumnos, para que adquieran la responsabilidad que implica colaborar en las tareas administrativas, a la vez que madurez y autonomía en estas labores.

En lo relativo a la estructura de las tareas, merece la pena mencionar los diferentes tipos de organizaciones que se pueden implementar al respecto. Así, se diferencia entre una organización que permite una participación simultánea (todos a la vez), alternativa (en parejas, primero ejecuta uno y después otro) o consecutiva (en filas o hileras, ejecución uno detrás de otros). Cada uno de estos tipos de organizaciones presenta ventajas e inconvenientes según el objetivo que se persiga con la tarea. Por ejemplo, si la finalidad es alcanzar la máxima participación, lo idóneo es utilizar una organización simultánea; si la tarea pretende que los alumnos se aporten *feedback* entre ellos, quizás lo ideal sería la organización alternativa;

pero si por ejemplo, se pretende evaluar un gesto técnico sería más apropiada la organización consecutiva.

Con respecto a la información, se debe procurar definir con precisión el inicio y fin de la tarea con el fin de evitar dudas a los alumnos y minimizar las típicas pérdidas de tiempo fruto de la espera a que todos comiencen y finalicen la práctica. Se debe determinar los límites del recorrido permitido, así como las zonas de actuación de cada alumno, para que no haya interferencias. Igualmente, es recomendable incidir en los aspectos normativos esenciales de la tarea para evitar que la capacidad imaginativa de los alumnos conduzca a una situación embarazosa. Por último, la utilización de recursos didácticos tales como pizarras, gráficos, imágenes o representaciones puede ayudar en la transmisión de la información cuando las tareas son complejas.

En lo referente al material, como ya se ha indicado, es preciso atender a varias consideraciones. En primer lugar, el docente debe ser consciente y reflexionar acerca de si el grupo está preparado para utilizar el material pretendido o no. Por ejemplo, en el caso de alumnos que no son capaces de responsabilizarse individualmente de su propio material y se pretende que lo hagan de algún material sofisticado. En este caso o se establecen las medidas preventivas previas o quizás no sería adecuado su uso. En este sentido, es recomendable destinar tiempo o esfuerzos a definir con precisión las condiciones y modo de uso del material.

Otra cuestión clave en relación al material es su distribución. El material debe tener un lugar fijo donde se recoge y se almacena. Este lugar siempre debe ser el mismo y se debe “acostumbrar” al alumno para que se cumpla la norma al respecto. De otro modo, el material móvil puede andar deambulando por el espacio de práctica, romperse, extraviarse, perderse u ocasionar lesiones. Quizás la medida que consiga contrarrestar los problemas vinculados con la movilización del material pase porque los alumnos se impliquen en su movilización. Esto puede realizarse de diferentes maneras. Por ejemplo, estableciendo grupos de responsables de material o aprovechando las tareas para que comiencen o culminen con la recogida o entrega de material.

El control de la clase es una de las cuestiones peliagudas que más suele preocupar a los profesores noveles. Esta circunstancia es normal y no debe asustar inicialmente, sino que debe servir para alertar sobre un elemento que puede ser clave para que el clima de aula sea cordial. Es habitual oír decir a profesores que los alumnos son un desastre, que no atienden, que no se implican... pero ¿qué hacen estos profesores para que esto no suceda? El elemento fundamental es el establecimiento de normas y las medidas para quien decide no cumplir las normas. En este sentido, el establecimiento de rutinas puede ser un elemento clave para que impere el control en el aula. Las rutinas persiguen generar hábitos de actuación en los alumnos, que a su vez contribuyan en el desarrollo de su autonomía personal. Al respecto, la delegación de responsabilidades en los alumnos es otra de las cuestiones que puede contribuir al correcto funcionamiento de los alumnos. Los alumnos pueden encargarse de preparar y/o recoger el material, pasar lista, preparar un calentamiento, etc. Cuestiones que supervisadas por el profesor contribuyen a que se impliquen y se desarrollen como personas.

La garantía del control de la clase pasa por un cambio de perspectiva en los profesores, desde la típica propuesta de enseñanza tradicional a enfoques en los que el alumno es un sujeto activo, que toma decisiones que van a determinar su formación. Atender a sus necesidades, posibilidades y motivaciones; establecer normas y asegurar su cumplimiento, ser democrático en las decisiones que lo posibiliten y pensar que se trabaja con personas, posibilita adoptar una posición que coloca al profesor en disposición de ser reconocido como líder del grupo.

5. Simbología y representación gráfica

La representación gráfica se refiere al conjunto de símbolos, imágenes y figuras, que tratan de encarnar la explicación de la tarea, con el fin de que tras su visualización la persona configure un esquema mental en relación al objetivo, organización y descripción de la misma. Esta es una parte esencial de cualquier sesión que se preste, porque debe ayudar al destinatario a comprender lo que se solicita con un rápido vistazo a su representación.

Como en cualquier mapa o lenguaje de signos es necesario que entre las personas que se quiere establecer la comunicación exista una comprensión de dichos signos. Al igual que en este ejemplo, la representación gráfica exige de una guía o índice que posibilite la comunicación entre las personas que trabajen las tareas. En este sentido, se van a diferenciar dos tipos de representación gráfica: vista alzado o cenital y vista planta o lateral. Ambas modalidades pueden elaborarse con los habituales procesadores de texto, utilizando las opciones de dibujo. Esta posibilidad permite que su integración con el texto no ocasione defectos de formato.

La primera es la denominada como vista alzado o cenital. Se basa en la lógica de que los participantes son representados desde un enfoque cenital y sus acciones se representan de manera concreta. Por este motivo, se suele utilizar para representar desplazamientos, jugadas, movimientos o aspectos más globales. Tradicionalmente, este tipo de representación se utiliza en los deportes institucionalizados como medio de comunicación entre los entrenadores y jugadores. En la Figura 12 se pueden observar unos ejemplos en baloncesto.











REPRESENTACIÓN	GRÁFICO
JUGADOR CON BALÓN	
JUGADOR SIN BALÓN	
DEFENSOR	
BLOQUEO	
DESPLAZAMIENTO SIN BALÓN	
OPCIÓN DE PASE	
PASE	
DESPLAZAMIENTO BOTANDO	
LANZAMIENTO	
REBOTE	

Figura 12. Ejemplo de representación gráfica en la modalidad alzado o cenital.

A la hora de enfrentarse a este tipo de representación gráfica es preciso señalar unos aspectos clave sobre el diseño del espacio de juego. Cuando se represente una pista de juego completa, debajo en negrita se debe indicar con una flecha el sentido del ataque (Figura 13). Sin embargo, si el objetivo de la tarea que

se representa es de ataque, la meta siempre debe disponer hacia arriba tal y como se muestra en la Figura 14. Por el contrario, si la tarea persigue un objetivo de defensa, ahora la meta debe situarse hacia abajo (Figura 15). Otro elemento importante a destacar en la representación de acciones de juego es indicar con un número la secuencia de acciones para clarificar la situación al lector (Figura 6).

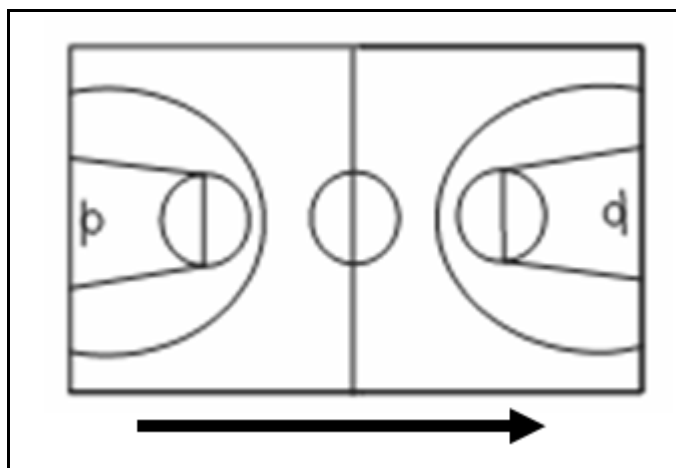


Figura 13. Representación del sentido de ataque.

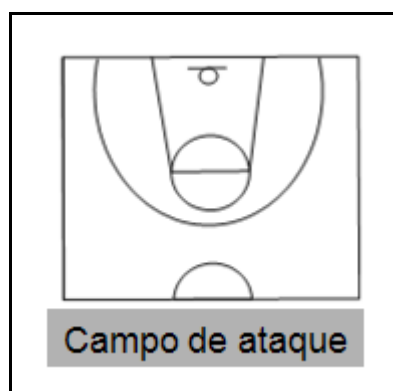


Figura 14. Tarea cuyo objetivo es de ataque.



Figura 15. Tarea cuyo objetivo es de defensa.

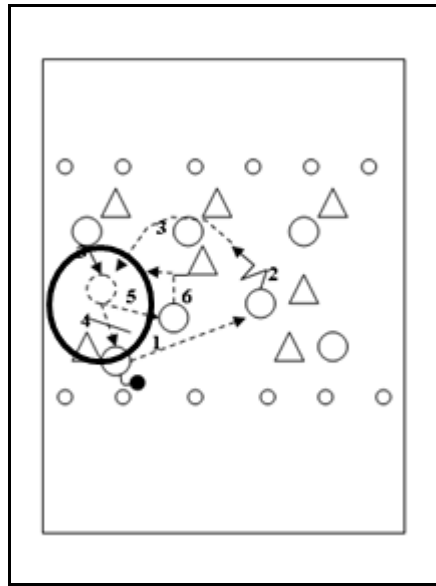


Figura 16. Secuencia de acciones.

El segundo tipo de representación gráfica, vista planta o lateral, implica plasmar la realidad a partir de un modelo biomecánico de varios segmentos y articulaciones desde un enfoque lateral. Este tipo de representaciones suele emplearse cuando lo que interesa es resaltar detalles concretos de la acción. Algunos aspectos clave para que su elaboración produzca resultados que se aproximen a la realidad son los siguientes (ver Figura 17):

- Respetar el plano del suelo.
- Respetar las articulaciones.
- Respetar dimensiones de segmentos.
- A partir de los dos anteriores representar el movimiento.
- Utilizar las diferentes configuraciones de las flechas para aportar realismo al movimiento (Figura 18).
- Utilizar las diferentes orientaciones de la cabeza, aprovechando alguna característica de la cara (por ejemplo la nariz, Figura 19).

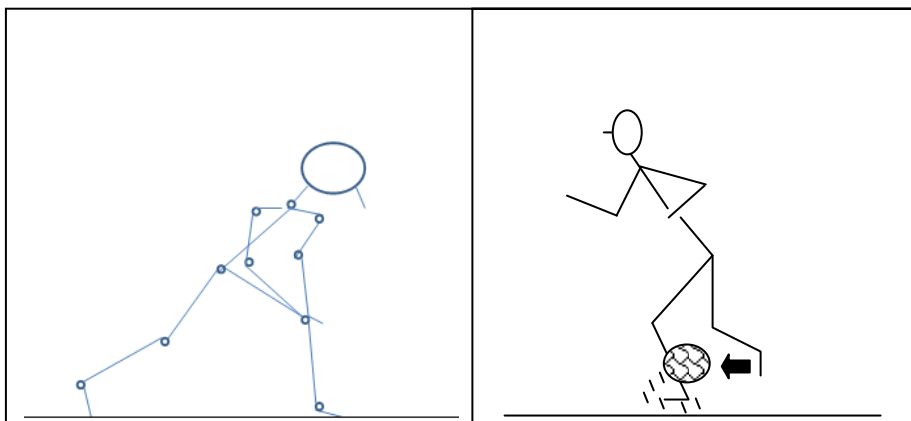


Figura 17. Ejemplo de representación gráfica en la modalidad planta o lateral.

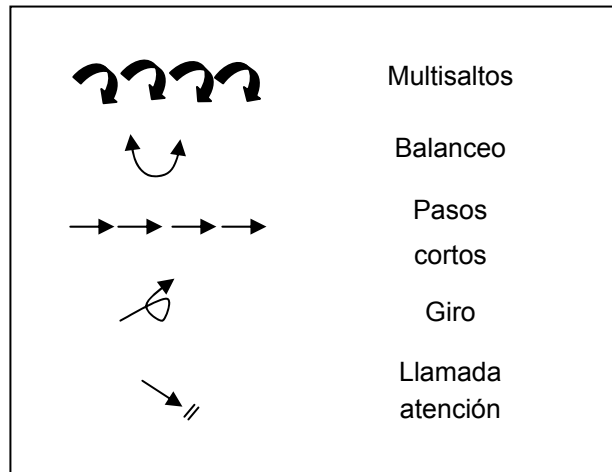


Figura 18. Configuraciones de flechas.

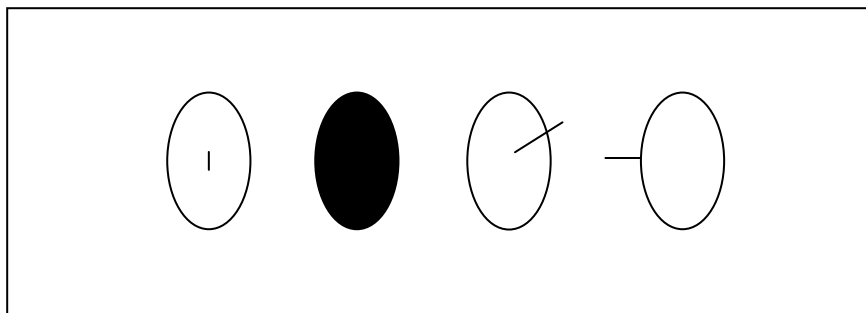
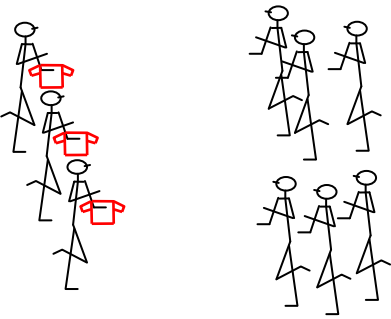
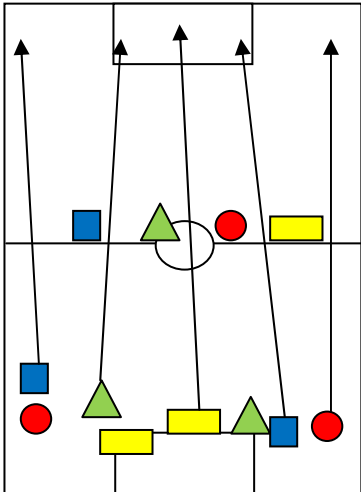


Figura 19. Configuraciones de la cabeza.

6. Sesiones prácticas

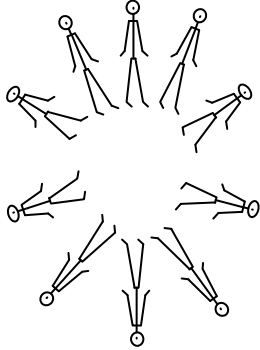
6.1. Sesiones de juegos con diferentes objetivos

<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la toma de decisión. 	<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos populares.
<p>METODOLOGÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Global. <p>MATERIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 16 combas. - 16 pegatinas de colores. - 3 petos. - 4 hojas de registro de “Fantasma”. - 2 hojas de registro de “Pañuelo”. - 2 hojas de registro de “Mate”. - 2 hojas de registro de “Palito inglés”. - 2 pañuelos. - 2 balones de plástico. - 4 bandas de juez. - 4 medallas de ganador. - 12 diplomas. 	<p>INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¡Buenas tardes chicos! Hoy vamos a dar una clase la mar de divertida, ¡vamos a hacer una olimpiada de juegos tradicionales! Para comenzar diremos las normas de la clase, hay tres normas básicas: 1 Cada vez que oigáis el silbato debéis venir a este punto. El alumno que se retrase o esté distraído hará que se reste un punto a su equipo. Al primer equipo que llegue se le dará un punto. Es importante que vengáis lo más rápido posible para estar la mayor parte del tiempo posible jugando. 2 Cada vez que lleguemos al punto de encuentro el profesor contara hasta tres y tendremos que gritar ¡No a la consola si a la pelota! Dicho eso no se oye ni una palabra. 3 Se dejará preguntar dudas después de cada explicación. Se resolverán SÓLO y SIEMPRE en el punto de información. <p>Vamos a jugar a distintos juegos que nos van a llenar de ganas de bajar a jugar a la calle y dejarnos la consola en casa y veréis como en un par de meses estamos hechos unos figurines. ¡Además no va a haber quien nos gane en los recreos! ¡Vamos a ser las más máquinas! Venga pues vamos corriendo a calentar.</p>

<p>3. Pilla-pilla. Se reparten tres petos a tres alumnos, éstos van pillando a sus compañeros y le dan el peto, pasan entonces los pillados a tener el rol de los que pillan. IMPORTANTE: Si los que pillan ven a una persona parada le darán el peto y esta pasará a pillar.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'</p>	<p>- Elevar el nivel de activación.</p>	<p>- Que nadie pare. - No se puede salir de la pista.</p>	
<p>PARTE PRINCIPAL</p>				
<p>4. De cada grupo hay un alumno que hace de juez y evalúa a un grupo distinto al suyo y otro que hace de fantasma. El juego consiste en pasar de un lado de la pista a otro sin ser atrapado por los jugadores "Fantasmas" del equipo contrario que estarán en el centro de la pista.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: Simultánea. - Tipo agrupación: Grupos de 4. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Cruzar la pista sin ser atrapado por los jugadores del centro para conseguir puntuación. - Objetivo de aprendizaje: Aumentar la velocidad a la hora de la toma de decisiones.</p>	<p>- ¿Cómo podrías pasar al otro lado con una mayor seguridad de que no te pillen? ¿Cuándo están intentando pillar al otro?</p>	

<p>5. De cada grupo un componente tendrá un rol especial o bien juez o bien sujetar el pañuelo. En la mitad de la pista habrá 3 jugadores de un equipo contra 3 jugadores de otro equipo, ídem en la otra mitad de la pista. A cada jugador se le asigna dos números del 1 al 6. Se nombrará un número al azar y estos deberán correr e intentar coger el pañuelo y volver a su campo sin ser pillado. El participante que antes llegue ganará un punto para su equipo.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: 4 grupos de 3. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Conseguir llevar el pañuelo a tu campo sin que te pillen o pillar al contrario antes de que lleve el pañuelo a su campo. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en la toma de decisiones.</p>	<p>- ¿Qué crees tú que debes hacer en el momento de cara a cara en el pañuelo cuando tu rival tiene más velocidad que tú?</p>	
<p>6. De cada grupo un componente tendrá un rol especial o bien juez o bien se la queda, se apoya en una pared o se queda de espaldas al resto de jugadores. Los jugadores tendrán que ir acercándose a él para salvarse, cuando el que se la queda se gira hacia los demás, estos tendrán que quedarse quietos sin moverse. Si el que se la queda ve a alguien moverse, este retrocederá y comenzará de nuevo.</p>	<p>- Espacio: pista completa. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: 4 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Llegar el mayor número posible de veces a tocar la pared. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar el equilibrio y desarrollar estrategias.</p>	<p>- Si tu objetivo es llegar a la pared el mayor número de veces posibles ¿Que te interesa más? Recuerda que tienes que adaptar la estrategia a tus posibilidades.</p>	

<p>7. Un equipo frente a otro. Con el balón se tratara de alcanzar al grupo contrincante, consiguiendo eliminarlo. Para aumentar la dificultad, los participantes eliminados de cada grupo se colocarán tras el grupo contrario, pudiendo ellos eliminar a su vez. Ganará quien más puntué.</p>	<p>- Espacio: pista completa. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: 4 grupos (2 grupos por equipo). - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Evitar que te alcance la pelota y tratar de eliminar a los contrarios con ella. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar la agilidad, la capacidad de reacción.</p>	<p>- Nos fijaremos en: Si su disposición espacial es la más adecuada y si prefieren eliminar rivales o ayudar a salvar compañeros.</p>	
<p>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</p>				
<p>8. Andar alrededor de la pista de una forma tranquila y relajada, respirando profundamente.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Devolver al organismo a un estado de activación basal.</p>	<p>- Nos fijaremos en el ritmo al que están andando por si no es el correcto (muy leve) para que realicen una vuelta a la calma adecuada. - Nos fijaremos en su ejecución para que no sufran ninguna lesión.</p>	

<p>9. Se colocarán en el centro de la pista acostados en el suelo con los ojos cerrados, irán respirando según a nuestras indicaciones e imaginaran en su mente una serie de situaciones que el profesor les irá diciendo en voz suave y armónica.</p>	<p>- Espacio: media pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Devolver al organismo a un estado de activación basal.</p>	<p>- Marcaremos las pautas de la respiración y nos fijaremos en que cada uno de ellos la realice correctamente para una buena relajación.</p> <p>- Nos fijaremos en la postura de cada uno de ellos en el momento en el que se encuentran acostados en el suelo, para que su postura no afecte al correcto riego sanguíneo.</p>	
--	---	---	---	---

OBJETIVOS: - Desarrollar destrezas de comunicación e integración con los compañeros.		CONTENIDOS: - Juegos cooperativos.		
METODOLOGÍA: - Global.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Hola chicos, hoy tenemos la primera sesión de la unidad didáctica de Juegos Motrices Cooperativos, en los que vamos a trabajar las habilidades y destrezas que presentáis ante juegos cotidianos. Esta sesión va a consistir en una serie de juegos que tienen como objetivos: una mayor compenetración con el grupo, unión y cohesión entre todos los miembros del grupo; crear un ambiente de compañerismo y confianza.... La parte principal de la sesión consiste en una competición por equipos. El punto de encuentro para cambiar de actividad siempre será en el que nos encontramos, y se os avisará de la finalización de la actividad y de la concentración en el punto mediante el pitido de un silbato. Cuando lo oigáis debéis venir todos enseguida.		
MATERIAL: - 3 aros. - 9 globos. - 3 cubos o cajas de cartón. - 12 pelotas. - Silbato.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Pilla-pilla. Por parejas, una pareja tiene que pillar a otra y la pareja que sea pillada cambia el rol. Reglas: las parejas no se sueltan de las manos y si se sueltan harán 5 flexiones y el pillar consiste en tocar al contrario	- Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: sumatoria. - Tiempo: 3'.	- Activar el cuerpo. - Adecuar, preparar y acondicionar el cuerpo para la realización de las tareas. - Descubrir la importancia de compenetrarte con el compañero.	- Corremos más para que no nos pillen. - ¿Van a correr más que vosotros? - Pilla a ese que está distraído. - No se puede soltar de la mano.	

<p>2. Todos a por... Los alumnos irán corriendo de forma libre y cuando el profesor diga todos a por..."Manuel" todo el grupo irá a tocar a Manuel. Reglas: no se puede empujar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activar el cuerpo. - Intentar que los jugadores se comprometan con el grupo. - Observar si los alumnos ayudan a sus compañeros. - Aprender el nombre de sus compañeros. - Desarrollar la concentración y rapidez mental. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rápido, no seáis quien lo toque el último. - Más concentración chicos. - Es tocarlo, no empujarlo. 	
<p>3. Los miembros del equipo de las tortugas, que se colocarán como en el dibujo (círculos), se irán acercando todos cogidos de la mano hacia los cazadores (cuadrados), cuando el profesor diga "cazadores" estos tendrán que intentar coger a las tortugas y (estas soltándose de la mano) conseguir llegar tras el área donde no puedan ser cogidas, si son cogidas se cambiará el rol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: 2 equipos. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activar el cuerpo. - Preparar al alumno para que su organismo esté listo para la parte principal. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Las tortugas son más rápidas que los cazadores? - Las tortugas cogidas de la mano mientras avanzan hacia los cazadores. 	

PARTE PRINCIPAL

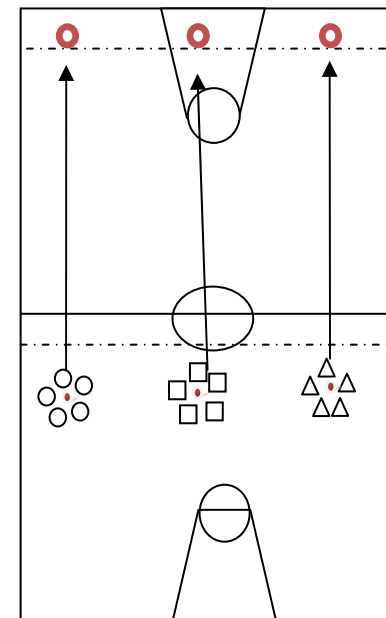
4. Los miembros de cada grupo cogidos por los hombros en círculo, tienen que soplar un globo para impedir que caiga al suelo y llegar al extremo de la pista, donde habrá un aro en el cual deben caer los globos. Quién antes consiga meter más globos en la caja, ganará un punto.

Reglas: no se puede separar el grupo, no puede caer el globo, sólo puede avanzar el globo con el aire que produce el soplo de los jugadores.

- **Espacio:** toda la pista.
- **Participación:** consecutiva.
- **Tipo agrupación:** 3 grupos.
- **Tiempo:** 5'.

- **Objetivos de la tarea:** Trasladar los globos desde el punto A al punto B antes que los demás equipos.
- **Objetivos de aprendizaje:** Mantener la cohesión del grupo. Coordinar al grupo para desarrollar la estrategia.

- Soplar hacia adelante no hacia arriba.
- Que bien lo hace el grupo "x".
- No dejéis que se os caiga el globo.
- ¿Cómo lo haréis para que no caiga?
- ¿Para donde soplar? ¿Hacia adelante o hacia arriba?
- ¿Todo el recorrido va a soplar la misma persona?



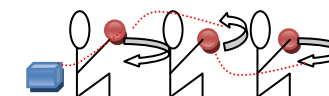
5. Se harán tres filas, al principio de cada fila habrá un cubo lleno de pelotas y al final un aro, el juego consiste en pasar la pelota, miembro por miembro de izquierda a derecha, hasta conseguir depositar las pelotas en el aro.

Reglas: los miembros estarán sentados y la pelota se pasará como se indica.

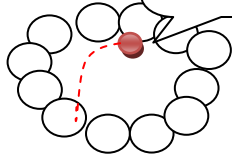
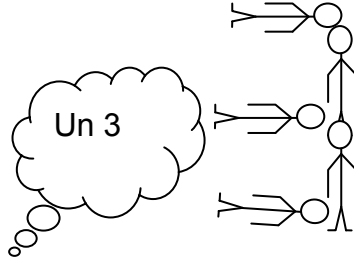
- **Espacio:** toda pista.
- **Participación:** alternativa.
- **Tipo agrupación:** 3 grupos.
- **Tiempo:** 5'.

- **Objetivo de la tarea:** Conseguir trasladar las pelotas de un cubo al aro antes que los otros equipos.
- **Objetivos de aprendizaje:** Mantener el ingenio del grupo. Favorecer el compañerismo.

- Sin hacer trampas.
- Que rápido habéis metido la primera pelota.
- Pasad la pelota de uno en uno.

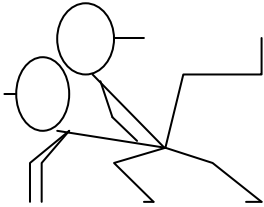
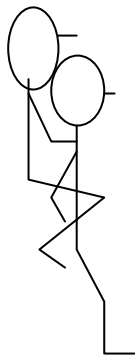


<p>6. Cada grupo tendrá una persona que debe ser transportada de un compañero a otro compañero hasta llegar a depositarla dentro del área. Reglas: que el compañero que se traslada no toque el suelo, que nadie se adelante en sus posiciones.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: 3 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Conseguir transportar al miembro antes que el otro grupo. - Objetivo de aprendizaje: Coger confianza.</p>	<p>- Que manera más ingeniosa de transportar al compañero. - Lo estáis haciendo muy bien. - ¿Haber a quien le cuesta menos esfuerzo llevar al compañero?</p>	
<p>7. Los miembros de cada grupo están con las manos en el suelo y los empeines del pie encima de los hombros del jugador que le precede. Reglas: no se tiene que caer ningún compañero.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: 3 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Llegar en esta posición antes que el otro equipo. - Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la compenetración del grupo.</p>	<p>- No se hacen trampas. - Todos a la misma vez. - No perdáis el equilibrio. - Muy bien, lo estáis consiguiendo.</p>	

PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Sentados en círculo, el profesor lanza la pelota a un alumno y dice clases de animales. El que lo recibe tiene que decir un nombre de animal de la clase que haya dicho el profesor y lo lanza a otro para que diga otro animal. El que falle o repita un animal ya dicho imitará el animal que haya fallado</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: consecutiva, alternativa, simultánea. - Tipo agrupación: individual, parejas, grupos de 3, 4, 5... - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Promover la desinhibición.</p>	<p>- Más rápido, para que sea más difícil. - No se repiten los animales.</p>	 <p>He visto un lobo</p>
<p>9. El profesor plantea que intenten construir con sus cuerpos de pie, sentados o acostados diferentes letras, números o formas.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: 3 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Aumentar la compenetración del grupo.</p>	<p>- Rápido que al otro grupo le queda poco para conseguirlo. -Muy bien, que imaginación.</p>	 <p>Un 3</p>

<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la cohesión y relación de grupos. 	<p>CONTENIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos cooperativos.
<p>METODOLOGÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Global. <p>MATERIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 cuerdas. - 2 pelotas grandes. - 20 globos. 	<p>INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta sesión consiste en una serie de juegos populares, cuyos objetivos son: Activación del cuerpo, trabajar la reacción ante estímulos externos, unión y cohesión del grupo, crear un ambiente de confianza entre los compañeros, trabajar los reflejos, mejorar los aspectos recreativos de cada alumno. Antes de comenzar la sesión indicar unas normas: cada vez que se toque el silbato debéis reuniros todos rápidamente en el punto en el que nos encontramos, puesto que con ello también avisamos de la finalización de la tarea. La parte principal consiste en una competición.

DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
<p>1. Carrera de carretillas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: Simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activar el organismo. - Adecuar, preparar y acondicionar el cuerpo para la realización de las tareas. - Descubrir la importancia de compenetrarte con el compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Corremos más para que no nos pillen. - ¿Van a correr más que vosotros? - ¿Está cogiendo las piernas el que está más fuerte? 	

<p>2. Un miembro de la pareja se colocará en cuclillas con las manos en el suelo y el otro compañero se colocará encima del primero, espalda con espalda. El juego consiste en desplazar al compañero del punto A al punto B antes que las demás parejas y sin que se caiga el compañero</p>	<p>- Espacio: pista a lo ancho. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 3'</p>	<p>- Activar el cuerpo. - Intentar que los jugadores se comprometan con el grupo. - Observar si los alumnos ayudan a sus compañeros. - Aprender el nombre de sus compañeros. - Desarrollar la concentración y rapidez mental.</p>	<p>- Importante es que no caiga el compañero. - No seáis los últimos. - No os rindáis. - Poned la espalda recta para que el compañero tenga estabilidad.</p>	
<p>3. Dos alumnos subidos a caballito se la quedarán en medio de la pista y solo se podrán mover por la línea del medio, y los demás alumnos irán por parejas, también subidos a caballitos pasando de una pista a otra sin que les cojan los que está en medio. Si tocan a una pareja esta se sumará al medio para pillar a los demás.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar el cuerpo. - Preparar al alumno para que su organismo esté listo para la parte principal.</p>	<p>- No os deben de tocar. - ¿Y si te colocas donde hay más niños para poder pillar a alguien?</p>	

PARTE PRINCIPAL

4. Tirar de la cuerda para arrastrar el otro grupo a su propio campo. Cada vez que se consiga esto, sumarán un punto.

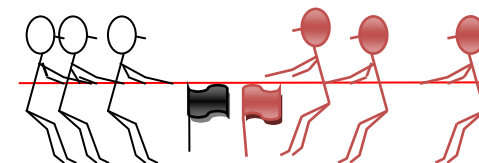
- **Espacio:** toda la pista.
- **Participación:** simultánea.
- **Tipo agrupación:** 2 grupos.
- **Tiempo:** 5'.

- **Objetivos de la tarea:** Conseguir que el otro grupo entre en tu campo.

- **Objetivos del aprendizaje:** Mejorar la unión del grupo.

- **Tenéis que tirar:** todos con la máxima intensidad.

- **¿Qué podéis hacer para que le resulte más difícil al otro grupo?**



5. Cada grupo tendrá una comba y tendrán que saltarla 10 veces seguidas, el grupo que lo consiga antes sumará un punto.

- **Espacio:** toda la pista.
- **Participación:** simultánea.
- **Tipo agrupación:** 2 grupos.
- **Tiempo:** 5'.

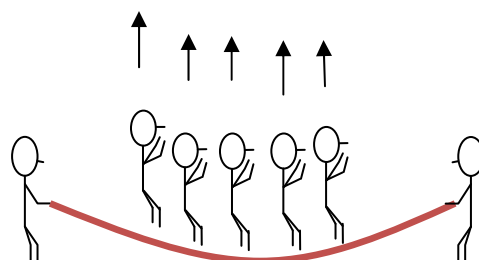
- **Objetivos de la tarea:** Saltar todo el grupo a la vez a la comba 10 veces antes que el otro equipo.

- **Objetivos del aprendizaje:** Mejorar la coordinación. Mejorar la búsqueda de tácticas en grupo.

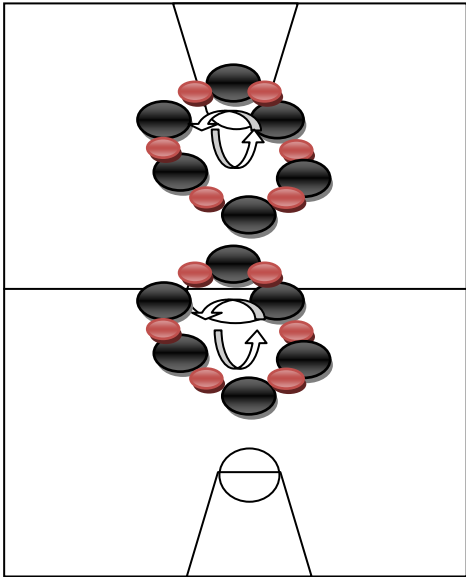
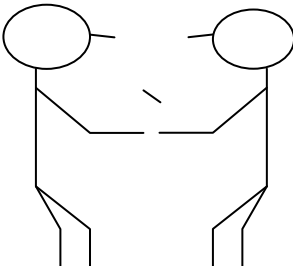
- **Compenetraros con:** la cuerda.

- **¿Quién se pone en los extremos?**

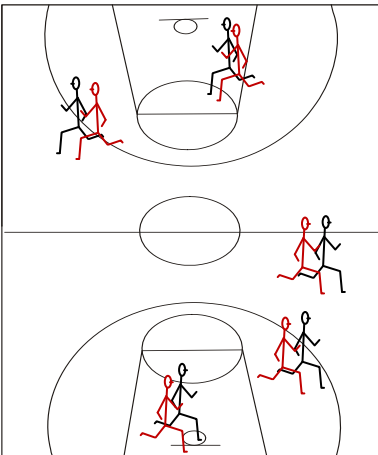
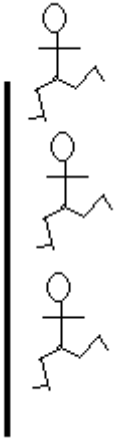
- **¿Quiénes están dándole a la cuerda?**

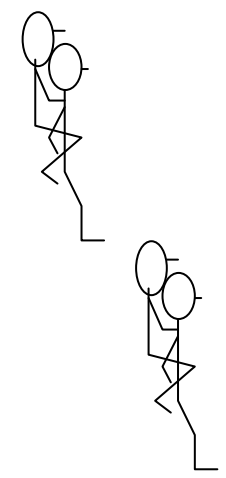
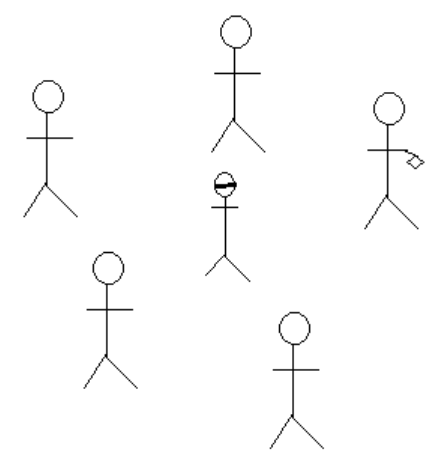


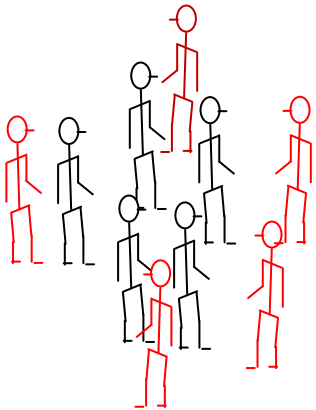
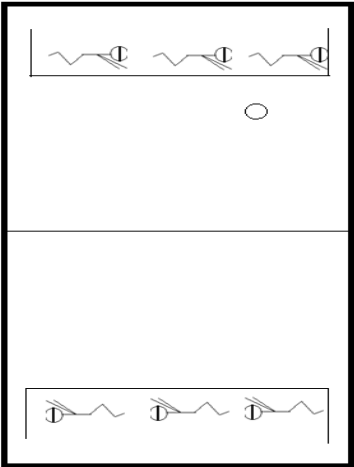
<p>6. Un subgrupo transportará la pelota con la espalda, agarrado con las manos sin soltarse. Correrán hacia una meta y volverán a donde se encuentra el otro subgrupo y cogerá la pelota sin que caiga al suelo y sin utilizar las manos. Este subgrupo hará el mismo recorrido. El primer grupo que consiga llegar a la meta ganará un punto.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: 2 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivos de la tarea: Conseguir que el grupo haga todo el recorrido sin que se caiga la pelota antes que el otro equipo. - Objetivos del aprendizaje: Mejorar la cohesión del grupo y la coordinación.</p>	<p>- No os soltéis de las manos. - Tened cuidado con la unión del grupo. - ¿Cómo habéis conseguido la transición sin que caiga la pelota?</p>	
<p>7. Cada grupo tiene que conseguir por cualquier medio, que la altura de su torre sea más alta que la del otro grupo.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: 2 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivos de la tarea: Conseguir por medio de todo el grupo, hacer la torre más grande de las dos. - Objetivos del aprendizaje: Concienciar la importancia de la compenetración del grupo</p>	<p>- Haber quien consigue la base más sólida. - ¿Quién se pone abajo? - ¿Quién se pone arriba?</p>	

PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)			
<p>8. El juego consiste en hacer 2 círculos uniéndose mediante una pelota por medio de cada jugador, e intentar dar más vueltas que el otro grupo sin que se caiga ninguna pelota.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: 2 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Aumentar la cohesión del grupo.</p>	<p>- Lo importante es que no se caiga la pelota y dar más vueltas que el otro grupo.</p> <p>- Es mejor no ir tan rápido y que sean válidas las vueltas.</p>
			
<p>9. Por parejas, un alumno se colocará con las palmas de la mano hacia arriba y el otro pondrá sus manos sobre las de su compañero. El primer compañero deberá intentar darle con sus manos a las del otro y éste intentar impedirlo.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: Simultánea. - Tipo agrupación: 2 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Trabajar la anticipación. - Trabajar los reflejos.</p>	<p>- Las manos pegadas. - Hacerlo sin amagos. - No hagáis trampas. - ¿Cómo colocáis las manos?</p>
			

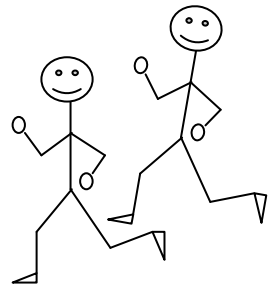
OBJETIVOS: - Conocer la herramienta del juego adaptado para discapacitados.		CONTENIDOS: - Movilidad en el espacio sin visión.		
METODOLOGÍA: - Global.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Esta sesión tratará de juegos y actividades, en las cuales se experimenten como sería no tener visión. Para ello necesito vuestra colaboración. Este será el punto de información durante toda la clase, por lo que cada vez que suene el silbato, debéis venir aquí lo más rápido posible para no perder tiempo. La utilidad social de nuestra sesión es que vivenciéis cómo se siente una persona discapacitada, en este caso, un ciego.		
MATERIAL: - 1 paracaídas. - 1 campana. - 2 pelotas de Goalball. - 15 pelotas de goma espuma.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Todos los participantes se situarán en círculo, cogidos al paracaídas. Todos estarán numerados (1 ó 2). Cuando el profesor diga uno de los números los que tengan ese número deberán cambiarse de sitio pasando por debajo del paracaídas. Variante: en vez de estar numerados las indicaciones serán por el color de la ropa.	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Activar el organismo para una buena adaptación neuromuscular en la parte principal.	- Venga vamos chicos, más rápidos. - A ver por qué sentido nos guiamos mejor.	

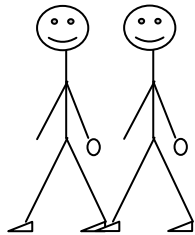
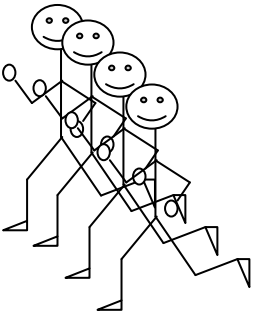
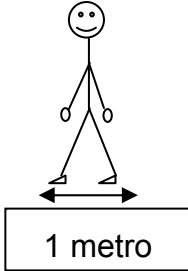
<p>2. Todos los participantes llevarán cola e intentarán robárselas unos a otros, al finalizar el juego cuando el profesor lo indique, quien lleve más colas ganará. Uno de la pareja hace de guía.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: Parejas. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Percibir el espacio, entre los compañeros y uno mismo.</p>	<p>- ¿Qué es lo que sientes cuando corres sin ver? - ¿Te fías de tu lazarillo?</p>	
<p>3. Todos los alumnos se dispondrán encima de una línea de la pista y seguirán las indicaciones del profesor: Tierra: detrás de la línea. Aire: encima de la línea. Mar: delante de la línea.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Desarrollar la percepción espacial.</p>	<p>- Hay que recordar la posición previa para no errar en la decisión siguiente.</p>	

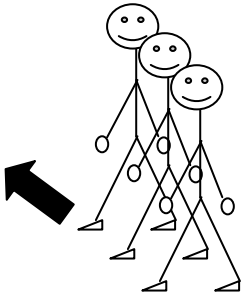
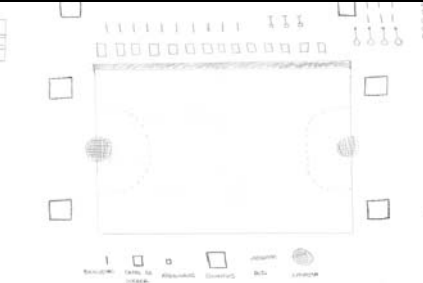
PARTE PRINCIPAL			
<p>4. El ciego y el paralítico. Uno de los componentes de la pareja llevará un antifaz. El otro compañero tendrá que subirse a él, como si fuera un caballo, y mediante golpecitos en su espalda tendrá que ir guiándolo hasta donde el profesor haya indicado. En ningún momento podrán hablar. Quien antes llegue será el ganador.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Llegar al punto indicado por el profesor. - Objetivo de aprendizaje: Desarrollar el sentido del tacto mediante signos.</p>	<p>- No se puede hablar, solo damos indicaciones con golpecitos. - Debéis responsabilizaros para que vuestro compañero confíe en vosotros.</p> 
<p>5. Todos los jugadores se dispondrán en círculo y tendrán una campana que irán pasándose. En el centro estará uno de los jugadores con antifaz, el cual, mediante el sonido tendrá que pillar al que lleve la campanita.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: Parejas. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Encontrar la campana. - Objetivo de aprendizaje: Desarrollar el sentido auditivo.</p>	<p>- Silencio, el compañero necesita silencio absoluto. - ¿Os ha resultado fácil guiarnos mediante el sentido auditivo?</p> 

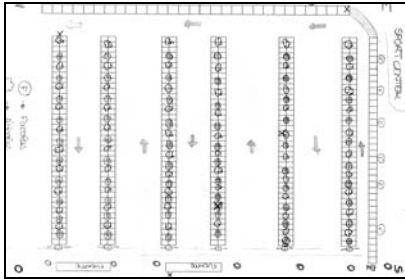
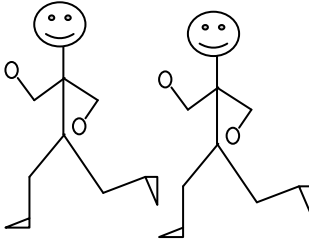
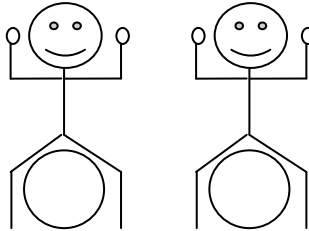
<p>6. Dos círculos, uno dentro del otro. Los del círculo interior (con antifaz), tendrán que adivinar quién tienen enfrente por medio del tacto, los participantes irán rotando. Cambiarán los roles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de la tarea: Adivinar quién es tu compañero. - Objetivo de aprendizaje: Desarrollar el sentido del tacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Venga chicos que no os de vergüenza. - ¿Os ha resultado fácil guiarnos mediante el sentido del tacto? 	
<p>7. Juego de Goalball. Interceptar o lanzar la pelota para evitar o conseguir gol. Los jugadores restantes se pondrán a los lados y tendrán que ayudar a los compañeros cuando la pelota se salga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: grupos de 4. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de la tarea: Meter el mayor número de goles. - Objetivo de aprendizaje: Desarrollar el sentido auditivo. Reconocer, valorar y vivenciar las actividades físico-deportivas de discapacitados. 	<ul style="list-style-type: none"> - No se tira fuerte la pelota. - Silencio los participantes que esperan su turno. - Cuerpo bien estirado y concentración. - ¿En qué os basáis para interceptar el balón? ¿Y para lanzar? 	

PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Todos los participantes se situarán en círculo, menos dos o tres voluntarios que tendrán que abandonar la sala, a los cuales se les dirán que tienen que volver al círculo y hacer el “tonto” hasta que consigan que le aplaudan. Los componentes del círculo lo imitarán, y éste tendrá que caer en la cuenta de que tiene que aplaudir, para que los demás lo hagan. Los voluntarios irán entrando uno a uno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5’. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todo el mundo en silencio. 	
<p>9. Masaje con pelota de goma espuma. El jugador que dé el masaje llevará antifaz. Cuando el profesor lo indique cambiarán roles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas - Tiempo: 5’. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bajar pulsaciones y relajarnos. - Reconocer las distantes partes del cuerpo mediante el tacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Venga chicos nos relajamos. - Hay que respetar al compañero. Lo tratamos con cuidado. 	

OBJETIVOS: - Interpretar un mapa, y aprender a manejar una brújula. - Conocer y desarrollar bases de la orientación.		CONTENIDOS: - Iniciación a la orientación.		
METODOLOGÍA: - Global. MATERIAL: - 1 brújula por grupo. - 1 mapa por grupo. - 1 balón por grupo. - 15 conos de colores.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Qué es y para qué sirve la orientación (utilidad social). - Explicar la utilización de la brújula y los mapas. - Mencionar el castigo que se aplicará, por conducta inadecuada o por reiteración de ésta.		
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Trotar por la pista sin rumbo y al dar la señal tendrán que dirigirse a los diferentes puntos de referencia situados en la misma.	- Espacio: toda la pista - Participación: consecutiva, simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Mejorar de la percepción y calentar.	- Atentos a mis consignas. - Coged referencias para saber donde está cada grupo.	


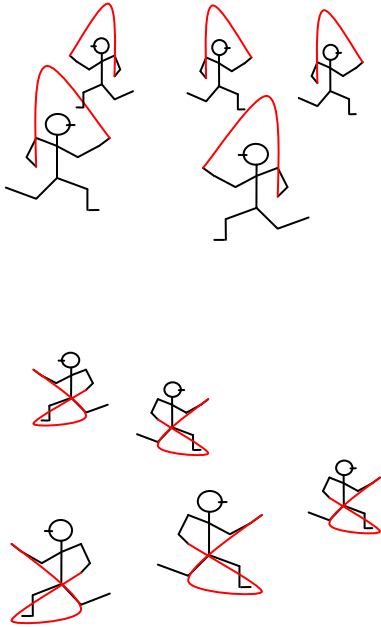
<p>2. Carrera de relevos. Los alumnos se posicionan por parejas en el horizontal de la pista. Deberán llegar a la otra parte de la pista y volver (por relevos) haciendo el ejercicio que el profesor diga. Estos ejercicios serán para calentar los músculos (levantar rodillas, levantar talones, mover brazo, etc.)</p>	<p>- Espacio: Pista de baloncesto. - Participación: Alternativa. - Tipo agrupación: Parejas. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Calentar los principales músculos del cuerpo para evitar lesiones a lo largo de la sesión.</p>	<p>- Flexionamos más las rodillas. - Lo hacemos sin parar. - Que nadie pare.</p>	
<p>3. Carrera continua sin un recorrido específico, pero siempre por dentro del espacio limitado. Cuando suene una palmada todos deberán agruparse en grupos de dos. En la siguiente palmada todos deberán agruparse en grupos de tres, y así sucesivamente hasta 5 palmadas.</p>	<p>- Espacio: Pista de baloncesto. - Participación: Consecutiva. - Tipo agrupación: Individual, parejas y grupos. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar el organismo y posibilitar que los alumnos comiencen a relacionarse con el medio, evitando obstáculos.</p>	<p>- Corregir la velocidad e intensidad con la que se realiza los ejercicios.</p>	
PARTE PRINCIPAL				
<p>4. Este ejercicio se basa en el talonamiento. Consiste en la toma de referencia espacial mediante el ajuste de pasos a metros.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva, simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir que los metros medidos coincidan con la realidad. - Objetivo de aprendizaje: Iniciar al talonamiento. Tomar los pasos como metros, esto permite una medida estándar para todo el mundo.</p>	<p>- Corregir la amplitud de zancada, ni muy larga ni muy corta.</p>	

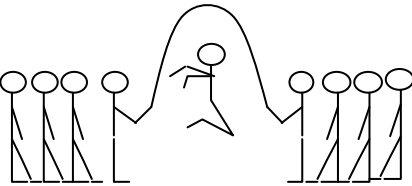
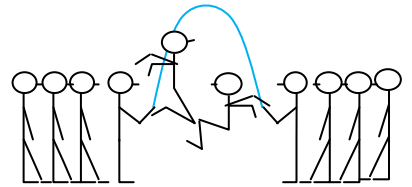
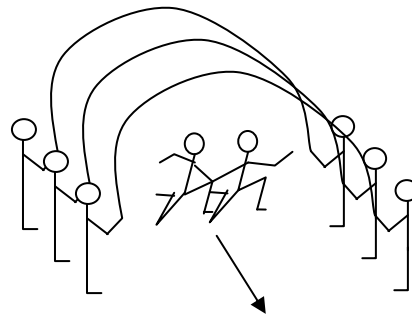
<p>5. Tras recibir los alumnos la explicación del manejo de la brújula, tendrán que encontrar unas señales, con tan sólo una brújula e información adecuada. Las señales serán distintas para cada grupo.</p>	<p>- Espacio: Todo el centro. - Participación: Simultánea. - Tipo agrupación: Grupos de 5. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Encontrar las señales antes que otros grupos. - Objetivo de aprendizaje: Familiarizarse con la brújula, aprendiendo a utilizarla buscando señales.</p>	<p>- ¿Estás seguro que ese es el norte? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - ¿Habéis hecho el talonamiento según lo indicado?</p>	
<p>6. Tras comprender la interpretación de un mapa, los alumnos (ya divididos en grupos), deberán encontrar unas balizas, con tan solo un mapa en el cual estará marcada la ubicación de las mismas. Las balizas deberán traerlas de una en una, y están marcadas por diferentes colores, la primera es blanca, la segunda es azul y la tercera es roja.</p>	<p>- Espacio: Todo el centro. - Participación: Simultánea. - Tipo agrupación: Grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Encontrar las señales antes que otros grupos. - Objetivo de aprendizaje: Familiarizarse con un mapa, aprendiendo a utilizarlo buscando señales.</p>	<p>- ¿Qué es lo primero a lo que atender para poder interpretar el mapa? - ¿Habéis hecho el talonamiento según lo indicado?</p>	

<p>7. Hay escondidas 5 balizas diferentes para cada grupo, y deben conseguirlas todas. Tras conseguirlas deberán volver todos los miembros al punto de encuentro para presentar las balizas.</p>	<p>- Espacio: Todo el centro. - Participación: Simultánea. - Tipo agrupación: Grupos - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Encontrar las señales antes que otros grupos. - Objetivo de aprendizaje: Comprobar que todos los grupos han aprendido a manejar una brújula y un mapa, y que son capaces de encontrar señales en espacios amplios.</p>	<p>- ¿Qué es lo primero a lo que atender para poder interpretar el mapa? - ¿En qué te basas para colocar así la brújula?</p>	
<p>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</p>				
<p>8. Dar vueltas a la pista caminando, en silencio, y relajando la musculatura de las extremidades y escuchando música de relajación.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Conseguir una relajación del cuerpo.</p>	<p>- Vamos controlando y sintiendo los músculos. - Se realiza a ritmo lento.</p>	
<p>9. Estiramientos con pelotas y música lenta a modo de relajación, controlando la respiración y en silencio.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Relajar y estirar las diferentes partes del cuerpo.</p>	<p>- Debemos controlar la respiración. - Los movimientos deben ser suaves.</p>	

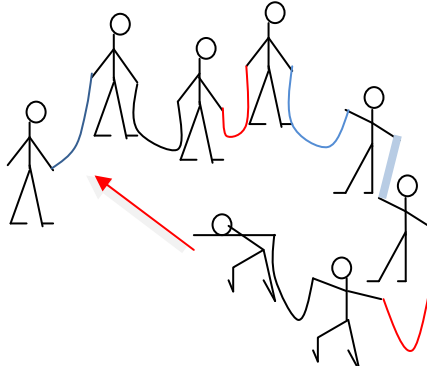
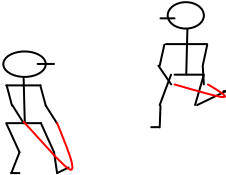
6.2. Sesiones para trabajo de condición física

OBJETIVOS: - Enseñar de una forma divertida a trabajar la resistencia y el salto mediante el uso de cuerdas y otros recursos.		CONTENIDOS: - La resistencia con juegos de salto y cuerdas.		
METODOLOGÍA: - Global.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - El objetivo de esta sesión es enseñar de una forma divertida a trabajar la resistencia, mediante el uso de cuerdas y otros recursos. El objetivo social es que mediante un juego popular se puede trabajar la resistencia para conseguir un hábito de vida saludable sin necesidad de pagar para ir a un gimnasio. Vamos a establecer diferentes normas. Cuando el profesor hable todo el mundo permanecerá en silencio, cuando se proceda a una explicación o cambio de tarea nos reuniremos todos en el centro de la pista rápidamente a la señal de voz del profesor, en cada juego de competición el grupo que pierda bailará “La Macarena” mientras los otros la cantan.		
MATERIAL: - 25 cuerdas individuales (según el número de alumnos). - 3 picas soportadas por 3 conos. - 15 aros. - Cinta de carroceros.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Juego de pillar dentro de una parte del campo de voleibol, el que pilla llevará un peto en la mano (que sirva de referencia). 1.1. Para no ser pillado (máx. 3''): - Deberá abrazarse a un compañero. - Tumbarse boca abajo. - Levantar en brazos al compañero. - Subir a caballito.	- Espacio: campo de vóley. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Activar el organismo para una posterior actividad de mayor intensidad y subir pulsaciones.	- ¡Venga!, vamos, hay compañeros parados. - ¡Corre, corre, que lo pillas!	

<p>2. Uno del grupo pilla (el lobo), los demás se colocan en fila cogidos de los hombros y tendrán que evitar que el lobo pille al último. Cuando es pillado cambian los roles.</p>	<p>Espacio: toda la pista. - Participación: Simultánea. - Tipo agrupación: Grupos de 5 ó 6 personas. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar el organismo para una posterior actividad de mayor intensidad y subir pulsaciones.</p>	<p>- ¡Ya lo tienes! - ¡Corre, corre, que lo pillas! - ¡Ya es tuyo! - ¡Gira, gira!</p>	
<p>3. Individualmente con una cuerda se irán desplazando por el terreno realizando los siguientes ejercicios: - Saltar hacia delante - Saltar cruzando la cuerda en estático. - Saltar hacia atrás en estático. - Doble salto. - Saltar dando una vuelta. - Por parejas saltan con un compañero en la misma cuerda.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo de agrupación: individual y parejas. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar el organismo para una posterior actividad de mayor intensidad y subir pulsaciones.</p>	<p>- ¡Así se hace, muy bien! - ¡Más rápido!</p>	

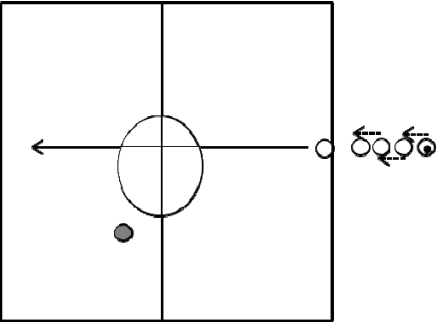
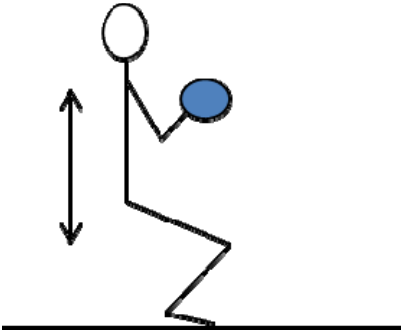
PARTE PRINCIPAL			
<p>4. Cada grupo con una cuerda larga. Dos de cada grupo darán comba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar de uno en uno (un salto). - Saltar de uno en uno (dos saltos) - Se divide la fila en dos, unos en frente de otros. Los primeros de la fila entran a la vez, realizan un salto y salen, así consecutivamente. - Igual que el anterior (un salto + saludo y salen) - Igual que el anterior (salto + cuclillas y salen) - Todo el grupo entra de uno en uno e intentan conseguir 5 saltos consecutivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea y consecutiva. - Tipo agrupación: grupos de 5 ó 6 personas. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Saltar sin perder comba. Conseguir saltar a la vez con un compañero o varios. - Objetivo de aprendizaje: Experimentar diferentes formas de trabajar el salto. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¡Salta, salta! - ¡Ahora entra! - ¿Por qué crees que has fallado? - ¿En qué os habéis fijado para entrar en la cuerda? <div style="text-align: center;">   </div>
<p>5. Cuatro cuerdas largas, las cuales estarán en movimiento y los alumnos deberán pasarlas por debajo corriendo desde un extremo de la pista a otro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De dos en dos. - De cuatro en cuatro. - De ocho en ocho. - Toda la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva, alternativa, simultánea. - Tipo agrupación: parejas, grupos de 2, 4, 8... - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Pasar por debajo de todas las cuerdas sin parar. - Objetivo de aprendizaje: Experimentar diferentes formas de trabajar el salto con varias cuerdas y compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¡Vamos! - ¡Corre que tu puedes pasarlas! - ¡Venga, todos a la vez! <div style="text-align: center;">  </div>

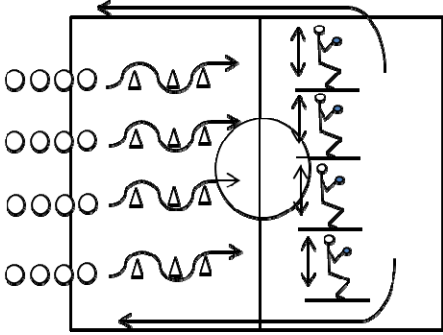
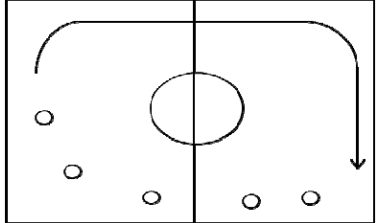
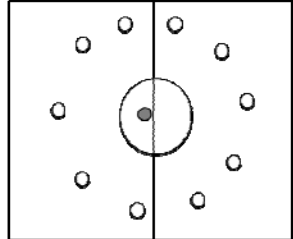
<p>6. Relevos: colocados en un extremo de la pista (salida), saldrá el primero que se colocará en posición "potro" en la marca establecida, el segundo lo saltará y se colocará en la siguiente marca y así sucesivamente hasta llegar al final donde cogerán un aro y volverán a sprint al punto de partida, colocando los aros dentro de una pica.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva y simultánea. - Tipo agrupación: 4 grupos de 5. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: El primer grupo que termine en completar el circuito y llegue gana. - Objetivo de aprendizaje: Experimentar diferentes formas de trabajar el salto junto con la velocidad, aprovechando las posibilidades de nuestro cuerpo.</p>	<p>- ¡Salta ya! - ¡Corred! - ¡Ya falta poco!</p>	
<p>7. Carrera sobre compañeros: Los jugadores se colocan tumbados boca abajo en hilera y cada uno con un número. Cuando el profesor dice un número, el que lo tiene se levanta, corre hacia el equipo contrario y va saltando a los compañeros del equipo a partir del nº 1. Una vez saltados corre hacia su posición inicial. El primero que llega ganará un punto para su equipo.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa y simultánea. - Tipo agrupación: 2 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: El primero que llegue a su posición inicial ganará un punto para su equipo; el equipo que más puntos consiga ganará. - Objetivo de aprendizaje: Experimentar diferentes formas de trabajar el salto junto con la velocidad, aprovechando las posibilidades de nuestro cuerpo.</p>	<p>- Cuidado con no pisar a los compañeros. - Los que estéis tumbados no os podéis mover.</p>	

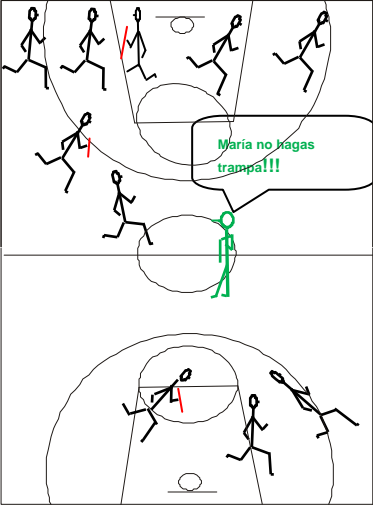
PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Realizar un círculo cogiéndose por los extremos de las cuerdas, uno se separará y empezarán a pasar entre sus compañeros creando un nudo que posteriormente tendrán que deshacer.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: un solo grupo. - Tiempo: 5'</p>	<p>- Trabajar la cooperación a la vez que se vuelve a la calma.</p>	<p>- ¡A ver si conseguís deshacerlo!</p> <p>- Tendréis que hablar entre vosotros o establecer una estrategia para resolver este lio.</p>	
<p>9. Estiramientos: Todos en círculo con una cuerda por alumno. Realizaremos estiramientos con las cuerdas durante 10'', los cuales serán contados por los alumnos en inglés. Dejaremos que los alumnos planteen los ejercicios.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: todo el grupo. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Disminuir pulsaciones y llevar al organismo a su estado inicial.</p>	<p>- ¿Notáis que estira?</p> <p>- ¡Muy bien pensado!</p>	


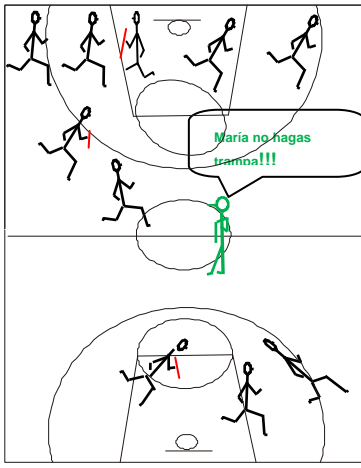
OBJETIVOS: - Vivenciar el trabajo de las diferentes cualidades físicas relacionadas con la salud: Flexibilidad, Resistencia, Velocidad y Fuerza. - Tratar de hacer ver el uso que tienen estas cualidades para una aplicación práctica en la vida diaria, tanto a nivel físico como social.		CONTENIDOS: - Capacidades físicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.		
METODOLOGÍA: - Analítica. MATERIAL: - 16 conos. - 4 silbatos. - 4 balones medicinales.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Buenos días chicos, en la sesión de hoy vamos a trabajar las cualidades físicas básicas como son: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad de una manera analítica. Durante la sesión realizaremos unos ejercicios, los cuales tendrán su explicación pertinente en este punto, a las cuales deberéis prestar atención y solucionar las dudas que os puedan surgir. ¡Nadie abandonará este punto hasta que yo lo diga!		
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Damos vueltas a la pista detrás del profesor, y vamos imitando sus movimientos: - Andar de puntillas y talones. - Desplazamiento lateral. - Cambios de ritmo. - Movilidad con los brazos.	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Adaptar el organismo a las prestaciones requeridas en la parte principal. - Preparar articulaciones y músculos. - Aumentar la función del aparato respiratorio.	- ¡Vamos mas ritmo de carrera! - ¡Chicos bien arriba esas rodillas!	

<p>2. El profesor va diciendo varias órdenes con la introducción "Simón dice que hagáis...". De tal manera que sólo se debe hacer lo que dice Simón. Si el profesor ordena algo sin el "Simón dice..." y un alumno lo realiza, estará eliminado y saldrá del grupo que está jugando.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Aumentas la función del corazón y aparato circulatorio. - Elevar progresivamente la temperatura del cuerpo.</p>	<p>- Vamos seguir así... hacemos correctamente los ejercicios.</p>	
<p>3. Realizamos los mismos estiramientos que efectúe el profesor.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar la musculatura para la parte principal. - Evitar lesiones. - Aumento de amplitud de movimiento de las articulaciones en las actividades diarias.</p>	<p>- Mantenemos la tensión unos segundos chicos... - Mantenemos la postura adecuada.</p>	
<p>PARTE PRINCIPAL</p>				
<p>4. Circuito de resistencia en el que se va haciendo carrera a ritmo constante tratando de tocar todos los conos previamente colocados a diferentes distancias entre ellos. Se realizaran 2 vueltas por equipo.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: 2 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: es rodear todos los conos en el orden establecido a ritmo constante de todo el grupo, intentando que llegue antes. - Objetivo de aprendizaje: Hacer ver al alumno cómo es posible aumentar la resistencia y de que manera el posible desarrollarla.</p>	<p>- Ritmo constante. - Seguridad en los giros.</p>	

<p>5. Los alumnos se irán pasando un balón medicinal y el primero de la fila realizará un sprint al 80% de su capacidad mediante la técnica de carrera.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: una fila. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Realizar una correcta técnica de carrera y correcta técnica del pase de balón. - Objetivo de aprendizaje: Hacer ver al alumno cómo es posible aumentar su velocidad, y que aprenda a desarrollarla. Hacer ver al alumno que la combinación de varias cualidades físicas en determinados momentos nos es útil para conseguir metas en la vida.</p>	<p>- Aumenta la frecuencia de zancada. - Arriba las rodillas. - No mirar el suelo. - Brazos en ángulo recto. - Evitar giros y movimientos exagerados del tronco. - Intentar no caer hacia abajo cuando toques el suelo.</p>	
<p>6. En cada grupo un balón medicinal. Cuando se termine de hacer 3 sentadillas con balón se la pasamos a nuestro compañero de grupo. Gana el grupo que antes consigue hacer las sentadillas correctamente tras 2 vueltas al recorrido.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: 4 grupos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Realizar 3 sentadillas cada uno de los miembros del equipo con el balón medicinal 2 veces cada uno. En el menos tiempo posible. - Objetivo de aprendizaje: Hacer ver al alumno cómo es posible aumentar su fuerza, y que aprenda a desarrollarla. Mostrar al alumno la importancia que tiene el trabajo de fuerza y su aplicación en la vida diaria haciendo hincapié en aspectos de higiene postural y salud, recalcando los beneficios que se obtendrían por su correcta ejecución.</p>	<p>- Mantenemos la espalda recta. - Flexionamos las rodillas.</p>	

<p>7. Los miembros de la fila se cogen de los de delante por la cintura y oponen resistencia a la salida del primero de la fila cambiando de rol a medida que salga el primero para que no se queden quietos. Mientras un miembro de la fila realiza un pequeño recorrido formado por conos en zig-zag y un balón medicinal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: grupos de 4 (filas). - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Acabar antes realizando correctamente los ejercicios. - Objetivo de aprendizaje: Intentar demostrar que con la aplicación de las cualidades físicas básicas expuestas anteriormente y con el sacrificio y el esfuerzo como guía nos puede servir para aprender a convivir en la sociedad que nos rodea obteniendo unos beneficios óptimos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vamos, mantenemos la intensidad hasta el final. - Apuramos los giros. 	
<p>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</p>				
<p>8. Carrera continua suave.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acercar al organismo al metabolismo basal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizamos un trote suave. 	
<p>9. Realizar varios estiramientos siguiendo al profesor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar el organismo a un estado neuro-psicomuscular menos activo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener la tensión unos segundos. 	

OBJETIVOS: - Desarrollar la implicación en el trabajo de las cualidades físicas básicas. - Vivenciar una práctica donde se trabajen las cualidades físicas básicas de forma lúdica y motivante.		CONTENIDOS: - Trabajo de velocidad reacción y aceleración. - Trabajo de resistencia. - Trabajo de flexibilidad y de fuerza.		
METODOLOGÍA: - Global.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Buenos días chicos. Esta mañana vamos a ver tres aspectos fundamentales: el calentamiento, parte central y la vuelta a la calma. Tenéis que cumplir las siguientes normas: utilizar la zona de la pista de baloncesto, en los juegos no se puede hacer trampa y hay que atender a las indicaciones específicas. Pido la máxima implicación posible para cada ejercicio, ya que será necesario para que se realicen correctamente. Espero que disfrutéis de la sesión.		
MATERIAL: - Reloj-cronómetro. - 3 petos. - 2 pañuelos. - Ovillo (bola de hilo). - 10 cintas de tela.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Se colocan los alumnos dispersos por la pista de baloncesto. El profesor asigna tres pañuelos a los alumnos, los cuales deben pillar (rozar) al resto de compañeros. El que es rozado cogerá el peto y le tocará pillar.	- Espacio: pista de baloncesto - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Activar el organismo y prepararlo para la parte principal.	- ¡María no hagas trampa, te han pillado! - Con más intensidad en la pista - Id hacia las esquina, es más fácil pillar a gente.	

<p>2. Se colocan todos los alumnos dispersos por la pista de baloncesto. Se les da un peto a tres alumnos de forma aleatoria, que tendrán que sujetar con la mano derecha, donde estos tendrán que pillar al resto de compañeros. La persona que es tocada en una zona tiene que colocar su mano izquierda en dicha zona y con la mano derecha pillar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: pista de baloncesto. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar aceleraciones y deceleraciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cubrid el lateral derecho, que hay mucho espacio libre, de prisa, que os pillan. - Vamos, vamos, más rápido. 	
<p>3. Se colocan todos los alumnos dispersos por la pista de baloncesto. Se les da un peto a tres alumnos de forma aleatoria, que tendrán que sujetar con la mano derecha, donde estos tendrán que pillar al resto de compañeros. Al mismo tiempo que pilla, se dice el nombre del que intento pillar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: pista de baloncesto. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activar el organismo y prepararlo para la parte principal a la vez que se integra el grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¡Aquel grupo, despejar la esquina y ocupar los espacios libres! - Vamos, ir a la otra pista, pero más rápido. - Vamos, hay que correr con mayor velocidad que antes y recordar nombres. 	

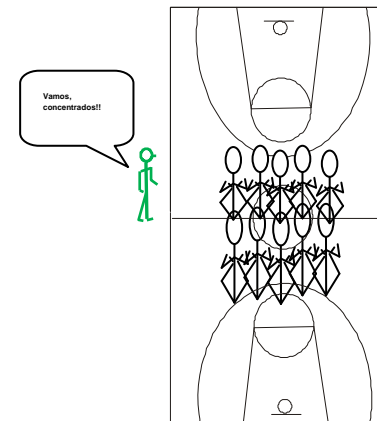
PARTE PRINCIPAL

4. Cada integrante tiene que agarrar y arrastrar al que tiene más próximo y traerlo hacia su zona. El jugador que toque o traspase la línea divisoria queda eliminado, hasta que sólo quede uno. El compañero de equipo más próximo puede ayudarte a deshacer agarres.

- **Espacio:** mitad de la pista de baloncesto.
- **Participación:** simultánea.
- **Tipo agrupación:** 2 grupos del mismo número de jugadores.
- **Tiempo:** 5'.

- **Objetivo de tarea:** Trabajar la cualidad de la fuerza por medio de un juego de agarre y arrastre en el que también influyen otros factores como la concentración y la rapidez.
- **Objetivo de aprendizaje:** Aprender lo importante que son las cualidades físicas básicas, tanto para una mejor calidad de vida como para poder realizar cualquier deporte.

- ¿Crees que podrías haberte esforzado más?
- ¿Puedes estar más concentrado la próxima vez?
- ¡Muy bien chicos! ¡Seguid así!

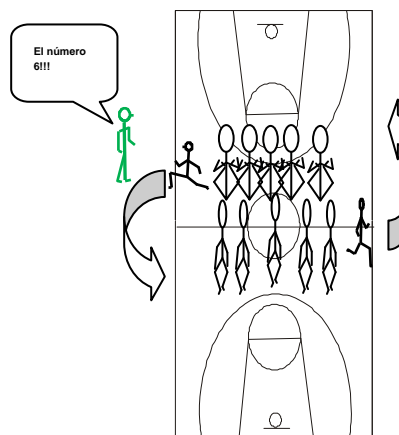


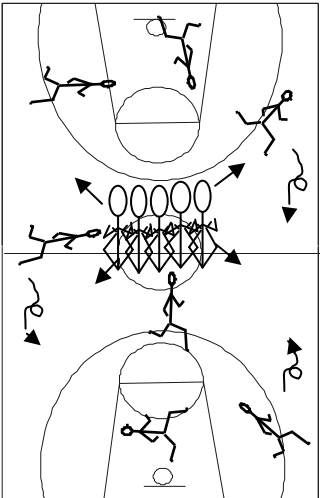
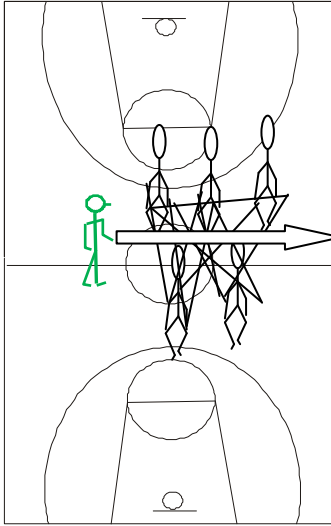
5. Cada pareja se sienta de espaldas al otro. Cada pareja tendrá un número y cuando el profesor diga su número tendrán que salir corriendo a coger el pañuelo y volver a su sitio antes que su pareja (dando la vuelta a la fila).

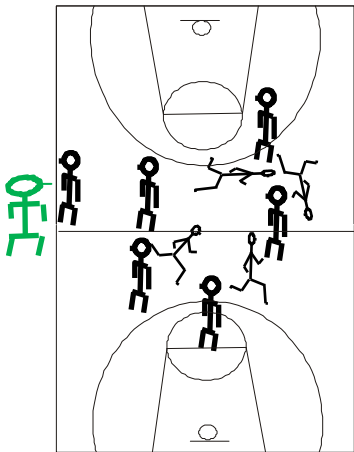
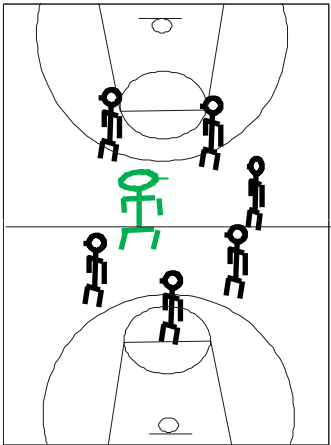
- **Espacio:** toda la pista de baloncesto.
- **Participación:** simultánea.
- **Tipo agrupación:** por parejas.
- **Tiempo:** 5'.

- **Objetivo de tarea:** Trabajar varios tipos de velocidad por medio de un juego para captar la mayor atención posible de los alumnos. Se trabajará la velocidad de reacción y la velocidad de aceleración.
- **Objetivo de aprendizaje:** Aprender lo importante que son las cualidades físicas básicas, tanto para una mejor calidad de vida como para poder realizar cualquier deporte.

- ¿Crees que podrías haberte esforzado más?
- ¿Puedes mejorar en algo?
- ¡Muy bien chicos! ¡Seguid así de bien!

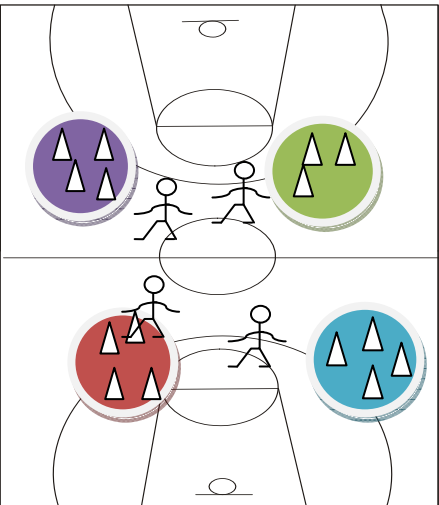
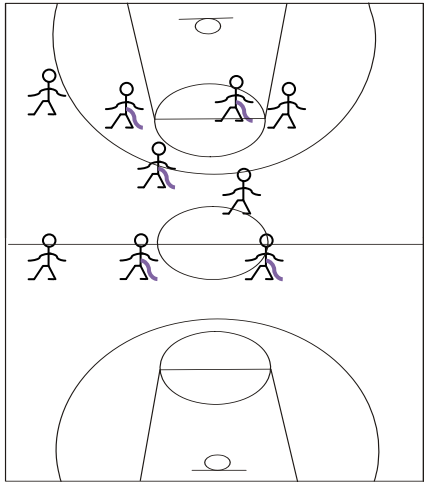


<p>6. Todos corriendo por la pista y uno tiene que ir persiguiendo a lo demás. El jugador que sea tocado se le unirá al que pilla, formando una cadena, hasta que sólo quede uno libre.</p>	<p>- Espacio: toda la pista de baloncesto. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: Individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Trabajar la resistencia de los alumnos por medio de éste juego en el que su implicación tiene un valor fundamental para la consecución del objetivo. - Objetivo de aprendizaje: Aprender lo importante que son las cualidades físicas básicas, tanto para una mejor calidad de vida como para poder realizar cualquier deporte.</p>	<p>- Si corres por los laterales es más difícil que te pillen. - ¡Muy Bien! Continúa así, no pares. - ¿Por qué crees que te pillan tan pronto? ¿Te has visto implicado en el juego?</p>	
<p>7. Con una cuerda cada uno, agarran los extremos y estirándolas intentan crear una tela de araña. Un sexto compañero intentará atravesar esta tela de araña sin tocar las cuerdas y hasta el otro extremo.</p>	<p>- Espacio: toda la pista de baloncesto - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: grupos de 5-6. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Por medio de este juego se intentará trabajar la flexibilidad. Es importante tenerla desarrollada para poder realizarlo correctamente. - Objetivo de aprendizaje: Aprender lo importante que son las cualidades físicas básicas tanto para una mejor calidad de vida como para poder realizar cualquier deporte.</p>	<p>- No llegas hasta el final porque no buscas bien el apoyo. - ¡Muy Bien! Continúa así de bien. - ¿Por qué crees que te cuesta avanzar? ¿Qué más acertado?</p>	

PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)			
<p>8. Los asesinos matan guiñando el ojo a los ciudadanos y éstos deberán darse cuenta quien de los alumnos son los asesinos. La finalidad es descubrir a todos los asesinos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: pista de vóley. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la relajación y bajar pulsaciones. - Trabajar la atención. Devolver el organismo a un estado basal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muy bien ciudadanos, tan sólo queda un asesino. 
<p>9. Serie de estiramientos en suelo, empezando por el tren inferior y acabando con el superior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: circulo en media pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar estiramientos de los grupos musculares más implicados en la sesión. - Conocer los distintos grupos musculares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Así evitaremos agujetas y dolores mañana. 

<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la resistencia y la fuerza muscular. 	<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
<p>METODOLOGÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analítica. <p>MATERIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 balones lastrados. - 4 aros. - 6 steps. - 10 pelotas de goma espuma. - 6 combas. - 5 conos. 	<p>INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buenas chicos, en esta sesión de hoy vamos a trabajar el acondicionamiento físico, realizando una serie de juegos y ejercicios con los que trabajaremos las condiciones físicas básicas. - Para realizar la sesión adecuadamente y sin percances propondremos unas normas a seguir con obligatoriedad. - Utilidad social: esta sesión servirá para la mejora de la coordinación general del cuerpo, habilidad, equilibrio... Estas habilidades son útiles en la vida cotidiana.

DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
<p>1. Uno tiene que pillar y al que pilla le da la mano para continuar pillando a todos los demás, formando una cadena suelta. El juego termina cuando todos están pillados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: de individual a grupo. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activar el sistema cardiovascular, elevando la temperatura corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Chicos no os podéis soltar de la cadena. Para pillar siempre tenéis que ir cogidos. 	

<p>2. Pondremos 4 aros, uno en cada esquina de la pista. Dentro de los aros habrá unos conos. Los compañeros les tendrán que robar los conos a los otros y ponerlos en el suyo. Cuando el profesor pite se acabará el juego, y ganará aquel que tenga más conos dentro de su aro.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: grupos de 5. - Tiempo: 3'</p>	<p>- El objetivo de este ejercicio es que el cuerpo entre en calor para estar dispuesto a afrontar las actividades posteriores sin riesgo de lesión.</p>	<p>- Chicos/as solo podéis robar los conos de uno dentro de vuestros aros.</p>	
<p>3. Todos los alumnos llevarán una cuerda que hará de cola en la parte trasera. Uno de los alumnos no la llevará y necesitará quitársela a otro. Todos se la pueden quitar a todos, pero si llevan más de una, las demás las llevarán en la mano.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar el organismo y prepararlo para los ejercicios que realizarán en la parte principal. - Mejorar su capacidad de reacción.</p>	<p>- Chicos/as siempre tenéis que llevar cuerda detrás, menos aquellos que no tengan ninguna. - Si cogéis más de una las llevamos en las manos.</p>	

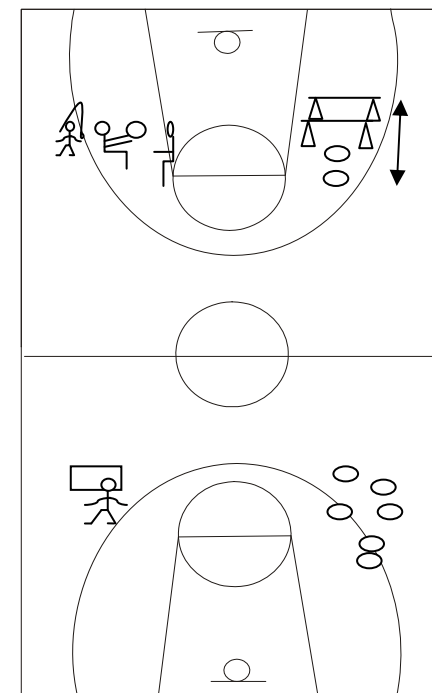
PARTE PRINCIPAL

4. Circuito:
 1. Vallas que tendrán que saltar con los pies juntos, picas alrededor de las que tendrán que hacer zig-zag y finalmente sprint.
 2. En un cuadro, primero apoyamos un pie en una punta del cuadrado, después damos un salto y vamos a la punta apoyando el otro pie, así con la siguiente esquina. A continuación pondremos unos conos en línea recta y tendrán que dar saltos amplios para llegar a cada uno de ellos.
 3. Abdominales con balones medicinales por parejas. Al lado, otros compañeros estarán saltando a la comba.
 4. En los steps varias secuencias: subimos el pie derecho, después el izquierdo y subimos los brazos hacia arriba.

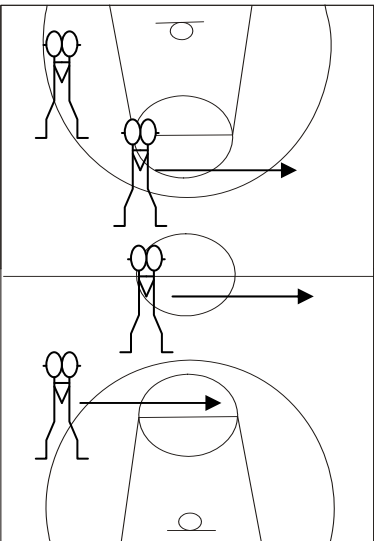
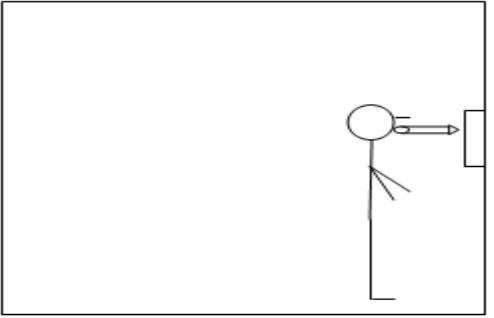
- **Espacio:** toda la pista.
 - **Participación:** simultánea.
 - **Tipo agrupación:** individual y en parejas.
 - **Tiempo:** 5'.

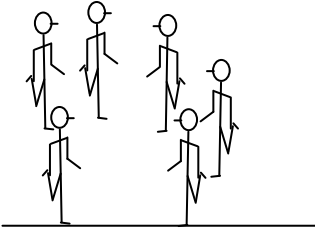
- **Objetivo de tarea:** completar la secuencia del circuito.
 - **Objetivo de aprendizaje:** Conocer la capacidad de resistencia y la velocidad que tiene cada alumno, además de conocer la forma del alumno para poder aplicarlo a cualquier deporte.

- Espalda recta, piernas bien semiflexionadas.
 - Subir bien altas y con fuerza las piernas en el step.
 - Bajar los brazos cuando corramos, tenerlos más relajados.

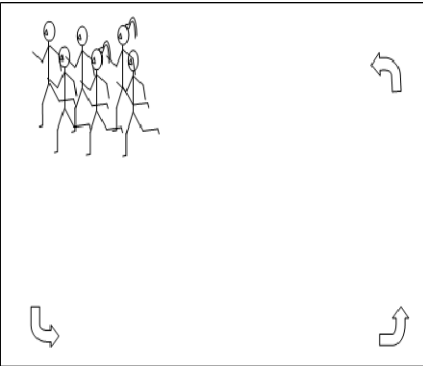


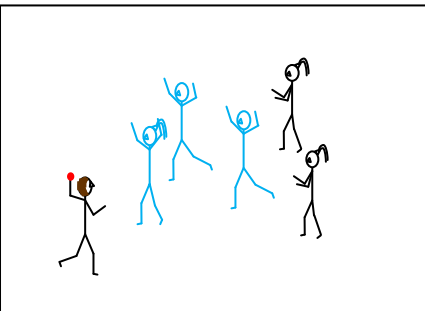
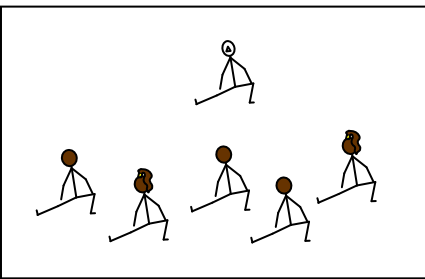
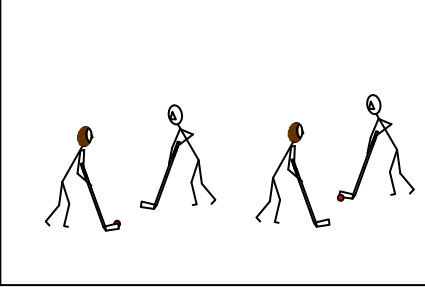
<p>5. Dependiendo del color que se indique se realizará un ejercicio u otro. ROSA: Boca arriba. NEGRO: Correr hacia la pared y volver al sitio AZUL: Boca abajo. VERDE: Con los pies y las manos en el suelo. AMARILLO: Sentado.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Aumentar la resistencia de los alumnos, al mismo tiempo que la velocidad y sus capacidades de reacción. - Objetivo de aprendizaje: Aprender a coordinarse en situaciones de presión temporal.</p>	<p>- Hay que estar atento. - Movimientos más rápidos.</p>	
<p>6. Dos equipos tendrán que pasar por bajo de una valla dos veces, después saltar unas mini vallas y a continuación un sprint. Se irá realizando en relevos y hasta que no llegue el compañero no podrá salir el siguiente. Ganará el que antes termine estas pruebas.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: dos grupos de 8. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Realizar correctamente la técnica que exige cada ejercicio para ganar. - Objetivo de aprendizaje: Aprender un juego divertido para trabajar las capacidades físicas.</p>	<p>- Piernas bien flexionadas, espalda recta, brazos relajados cuando corremos</p>	

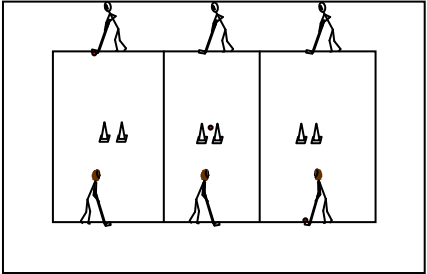
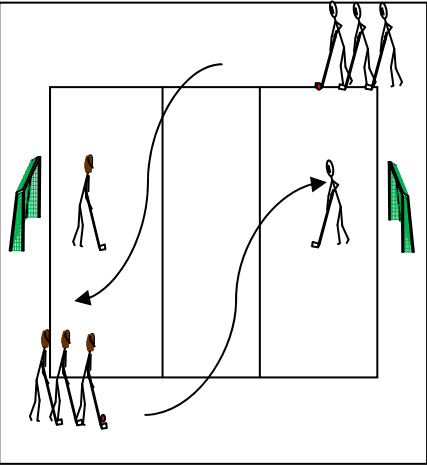
<p>7. Todos los alumnos se sitúan a lo largo de la pista por parejas. Se realizaran diferentes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espalda con espalda, el compañero que esté mirando a la pared tiene que dirigir al otro y viceversa. - Un compañero coge al otro de la cintura y le tiene que hacer fuerza para que a éste le cueste más avanzar y viceversa. - Se realiza la carretilla. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: a ver qué pareja termina antes todos los ejercicios. - Objetivo de aprendizaje: Aprender una tarea para trabajar la fuerza-resistencia aprovechando nuestro cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las espaldas deben estar juntas. La fuerza se aplica sobre toda la espalda. - Debemos coger al compañero por la cadera, no más arriba, 	
PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. En la pared estarán colocados diferentes tipos de imágenes, que contendrán estiramientos. Los alumnos deberán escribir el grupo muscular que divisan en la imagen con un bolígrafo en la boca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: Individual - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bajar las pulsaciones después de realizar la parte principal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pensad bien que estiramiento está realizando. - Haced los movimientos del cuello suaves. - El bolígrafo en la boca es significativo para que no se nos olvide el contenido educativo de la tarea. 	

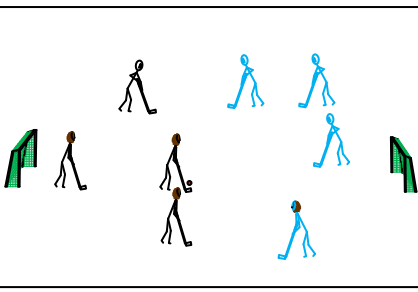
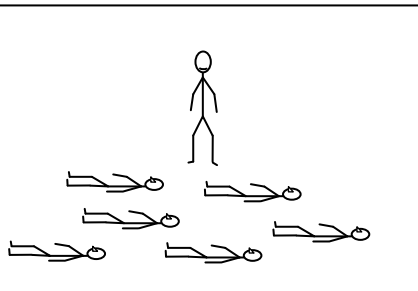
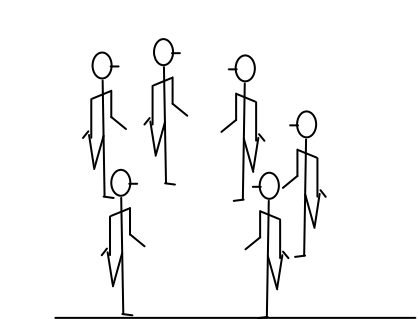
<p>9. Realizamos varios estiramientos siguiendo al profesor.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Devolver el organismo a un nivel de activación neuro-psico-muscular estándar. - Crear hábitos de actividad física saludables.</p>	<p>- Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla.</p>	
--	--	--	--	---

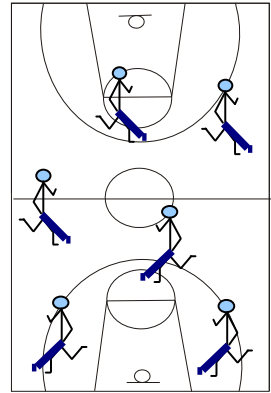
6.3. Sesiones de deportes

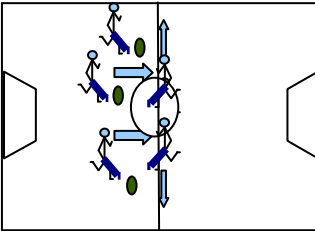
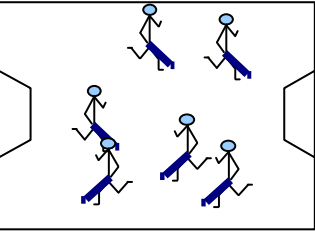
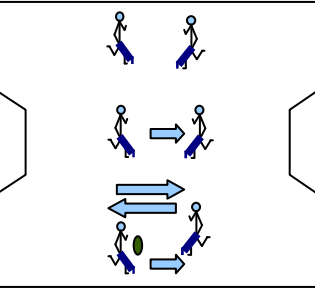
OBJETIVOS: - Iniciar al alumno a técnicas básicas en hockey.		CONTENIDOS: - El pase en hockey. - El manejo del stick. - El lanzamiento a portería.		
METODOLOGÍA: - Analítica.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Bienvenidos a la clase de hoy. En la sesión de hoy realizaremos unos ejercicios con el fin de iniciaros en la práctica de hockey. Vamos a trabajar intensamente con una serie de ejercicios, y por lo tanto deberéis estar bien atentos a mi explicación y en silencio. También es importante que perdamos el menor tiempo posible para hacer más efectiva la clase. Practicaremos el pase, la conducción y el tiro a portería.		
MATERIAL: - 1 stick por alumno. - 1 pelota por alumno. - 12 petos. - 20 conos.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Daremos seis vueltas alrededor de la pista, siguiendo las instrucciones del profesor.	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Activar el organismo para evitar lesiones en la posterior práctica.	- Estirar bien los brazos.	

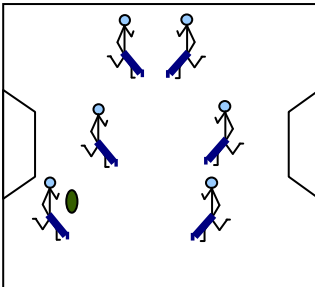
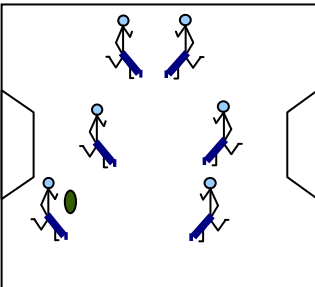
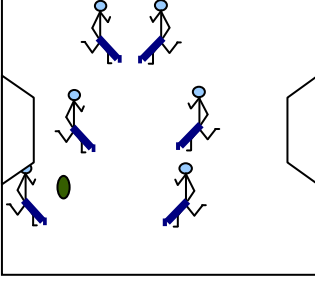
<p>2. Los equipos tienen que pasarse la pelota entre ellos hasta diez veces, evitando que el equipo adversario se las robe. Cuando consiguen robarla se cambian los roles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: dos equipos. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar diez pases consecutivos entre los jugadores del mismo equipo con el objetivo de conseguir puntos y activar el organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar el espacio libre para poder recibir la pelota. - Dar pases rápidos y horizontales y no bombeados para evitar que roben la pelota. 	
<p>3. Estiramientos siguiendo las indicaciones del profesor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la flexibilidad de los músculos y calentarlos para evitar posibles lesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si no mantenemos el equilibrio nos apoyamos en el compañero contiguo. 	
PARTE PRINCIPAL				
<p>4. Uno controla la pelota con el stick mientras que el compañero intenta robársela con otro stick. Una vez que lo consigue cambian los roles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: Simultánea. - Tipo agrupación: Parejas. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Evitar que nos roben la pelota. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar la conducción de la pelota y el manejo con el stick. Mejorar la agilidad evitando que el compañero robe la pelota. 	<ul style="list-style-type: none"> - Inclinaros para controlar mejor la pelota y evitar que el compañero os la robe. - Atentos a no chocaros unos con otros. 	

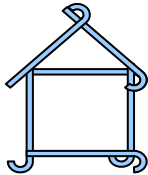
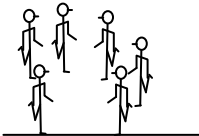
<p>5. Pasar el mayor número de veces la pelota entre los conos, que se situarán en medio de cada pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: pista de voleibol. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Intentar meter el mayor número de veces la pelota entre los conos. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar la precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Golpear suave. - Lo importante es que pase entre los conos. 	
<p>6. Cada grupo en un extremo. Saldrán de uno en uno a la portería contraria. Al llegar al defensor situado frente a la portería deberá regatearlo para conseguir marcar gol. Cuando el atacante llega a la mitad de la pista saldrá el siguiente y al tirar a portería el rol de defensor y atacante cambiará.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Meter gol. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar el regate con defensor y mejorar el tiro bajo presión. 	<ul style="list-style-type: none"> - El objetivo es meter el mayor número de goles. - Los movimientos deben ser más rápidos. 	

<p>7. Partido de hockey.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: dos equipos. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Conseguir el máximo número de goles en la portería contraria. - Objetivo de aprendizaje: Integrar todo lo practicado previamente en el juego real. 	<ul style="list-style-type: none"> - Debemos anteponernos al defensor. - Buscar huecos para que os puedan pasar con facilidad. 	
<p>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</p>				
<p>8. Justo al acabar el partido mediremos el ritmo cardiaco. Seguidamente pediremos que recuerden su resultado y comenzaremos unos ejercicios de relajación con masajes con pelotas de hockey. Para finalizar, volveremos a tomar el ritmo cardiaco y les mostraremos así su mejora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Devolver al organismo a un nivel de activación neuro-psico-muscular estándar. - Crear hábitos de actividad física saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - En silencio. - Concentraros en la relajación. 	
<p>9. Realizamos varios estiramientos siguiendo al profesor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Devolver el organismo a un nivel de activación neuro-psico-muscular estándar. - Crear hábitos de actividad física saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla. 	

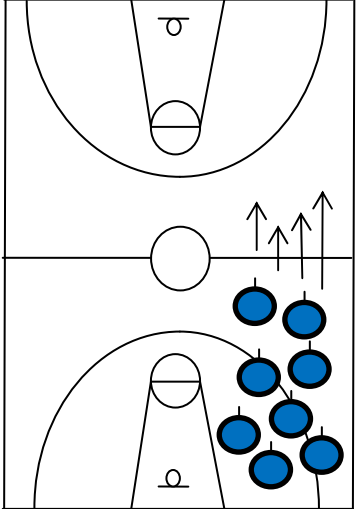
OBJETIVOS: - Iniciar al alumno a la realidad de la toma de decisión en el hockey.		CONTENIDOS: - Juegos de iniciación al hockey.		
METODOLOGÍA: - Global.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Hola chicos, la sesión de hoy está destinada a juegos mediante los que aprenderemos la realidad del hockey. En esta sesión se intentará iniciar a los alumnos en un deporte de equipo de manera que es necesario el desarrollo del compañerismo. El punto de encuentro será donde nos encontramos en estos momentos. Para parar un ejercicio sin que os mováis del sitio se dará un pitido de silbato. Para parar los ejercicios y volver al punto de encuentro se realizará una sucesión de pitidos.		
MATERIAL: - 1 stick por alumno. - 1 pelota cada dos alumnos. - 10 conos. - 20 petos. - 5 bancos. - 4 porterías. - 20 colchonetas.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Dar vueltas al campo con el stick y pelota, atendiendo a tres premisas: cuando diga 1, los alumnos realizarán un giro de 360°; cuando diga 2, los alumnos se tendrán que sentar y cuando diga 3 los alumnos tendrán que esprintar.	- Espacio: todo el campo. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Calentar para evitar lesiones.	- Vamos, con más ánimo. - Que nadie se pare.	

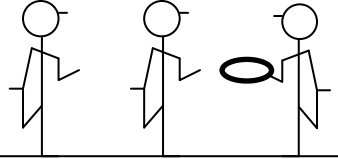
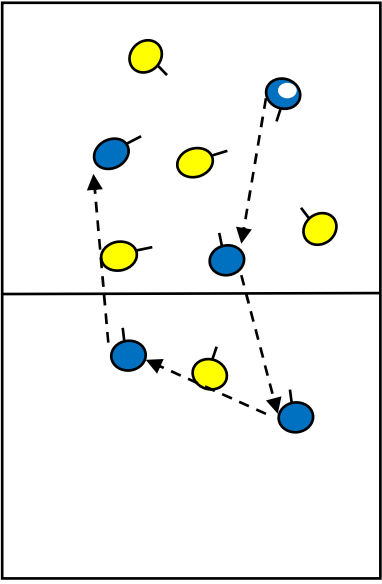
<p>2. Un alumno sobre la línea de medio campo intentando pillar a los compañeros que irán de un campo a otro con stick y la pelota controlada. Quien sea pillado se unirá al alumno que pilla</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasar al otro lado controlando la pelota sin ser pillado. - Elevar la activación del organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo os resulta más fácil atrapar al adversario? - ¿Es más fácil pasar al principio o al final? ¿Por qué? 	
<p>3. Conducción con estrés: 3 modalidades: 1ª. Los alumnos se reparten por toda la pista con stick y pelota, excepto un alumno sin bola que deberá robar la pelota a otro compañero y éste ocupará su rol. 2ª. Igual que la primera pero con 2 alumnos sin pelota. 3ª. Igual que el primero pero con 3 alumnos sin pelota.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener la posesión de la pelota. - Elevar la activación del organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuándo os ha costado más? ¿Por qué? 	
PARTE PRINCIPAL				
<p>4. Contraataque 3 vs. 2 + 1. Se sitúan tres personas en el fondo de la pista y otras tres en frente. El profesor lanza una pelota a un atacante y el defensor que tenga enfrente tendrá que ir corriendo y sentarse en el fondo de la pista mientras que los atacantes se dirigen a la portería contraria para meter gol, a la vez que los defensores intentan impedirlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: en grupos de tres. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Ganar. - Objetivo de aprendizaje: Aprovechar la ventaja numérica en contraataque. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es la mejor forma de avanzar? ¿Pasando o sin pasar? 	

<p>5. Partido de hockey en el cual si metes gol y has conseguido cinco pases previos, vale tres puntos. Después, aumentamos el nivel de dificultad, ordenando que no se pueda devolver el pase al compañero y por último todo el equipo tendrá que tocar la pelota.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: equipos de 3, 4, 5... - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Ganar. - Objetivo de aprendizaje: Percibir la importancia de colaborar con los compañeros para generar ventajas numéricas.</p>	<p>- ¿Cómo os resulta más fácil ganar? ¿Pasando 5 veces o metiendo gol directamente?</p>	
<p>6. Partido en el que iremos aumentando el nivel de dificultad, pasando de un primer momento en el cual con una pelota en juego cada equipo tiene dos porterías, después, manteniendo las dos porterías se introducirá una segunda pelota, y por último, una portería por equipo y dos pelotas en juego.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: equipos de 3, 4, 5... - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Ganar. - Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la toma de decisión ante varios estímulos.</p>	<p>- ¿Qué variable os ha resultado más difícil? ¿Por qué?</p>	
<p>7. Se hará una competición entre los cuatro equipos. Se jugarán dos partidos simultáneamente, después los ganadores jugarán otro partido por el 1º y 2º puesto y los perdedores por el 3º y 4º puesto.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: equipos de cinco personas. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Ganar. - Objetivo de aprendizaje: Percibir la importancia de colaborar con los compañeros para generar ventajas numéricas.</p>	<p>- ¿Cómo es más fácil cooperando o de forma individual?</p>	

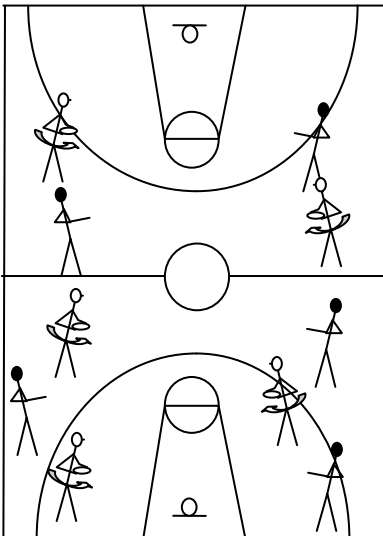
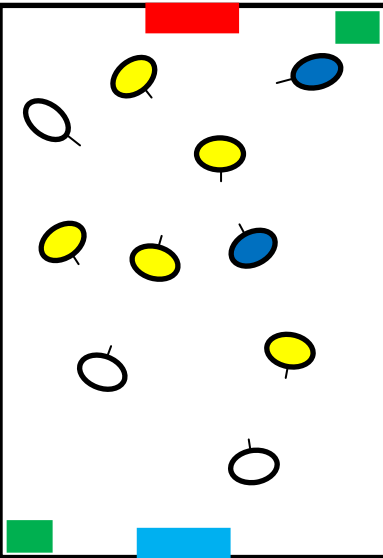
PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)			
<p>8. Los alumnos realizarán la figura dictada por el profesor, utilizando solamente los sticks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: dos equipos. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Terminar la figura antes que el otro equipo. - Fomentar la toma de decisión y la imaginación. 	<p>¿Cómo lo habéis hecho más rápido?</p> 
<p>9. Los alumnos se colocarán en círculo, alrededor del profesor, y éste indicará una serie de estiramientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: círculo central de la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: por parejas. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relajar los músculos. - Prevenir futuras lesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla. 

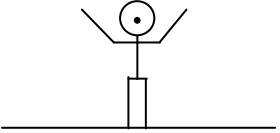
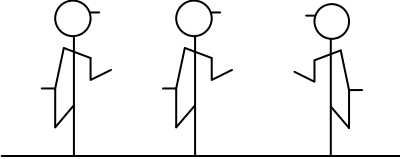
<p>OBJETIVOS: - Aprender aspectos básicos de la técnica del pase en rugby.</p>	<p>CONTENIDOS: - El pase en rugby.</p>
<p>METODOLOGÍA: - Analítica.</p> <p>MATERIAL: - 1 balón de rugby por pareja. - 10 cinturones y 32 cintas (16 amarillas y 16 azules).</p>	<p>INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Hola chicos, hoy es nuestra segunda sesión de la unidad didáctica Camino a la NRL, y vamos a trabajar la acción de pase. Esta acción es muy importante en rugby porque es mediante la que el jugador puede colaborar con otros compañeros y trabajar en equipo. Esta sesión es muy importante porque contribuye a desarrollar la coordinación óculo-manual. Fijaos muy bien en como hago yo cada uno de los ejercicios para que lo hagáis bien técnicamente. Recordad chicos que tenéis que salir de la clase siendo unos auténticos cracs y dominando la técnica a la perfección, así que esforzaos lo máximo posible.</p>

DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
<p>1. Comenzamos a correr alrededor de la pista. 1.1. Cuando diga “azul” tocamos el suelo con las dos manos y saltamos. 1.2. Cuando diga “rojo” corremos de espaldas. 1.3. Cuando diga “amarillo” saltamos a la pata coja. 1.4. Cuando diga “verde” haremos un pequeño sprint.</p>	<p>- Espacio: pista completa. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3’.</p>	<p>- Activar el aparato locomotor. - Evitar lesiones.</p>	<p>- ¡Venga va!, vamos a correr bien que después esto nos ayudará a estar en óptimas condiciones para realizar las tareas. - Con energía, vamos, aumentando la intensidad.</p>	 <p>El diagrama ilustra un calentamiento de rugby en un campo. En la parte superior, un jugador con un balón corre hacia un grupo de jugadores que tienen cintas azules. En la parte inferior, un jugador corre hacia un grupo de jugadores que tienen cintas amarillas. Se muestran flechas que indican el movimiento de los jugadores.</p>

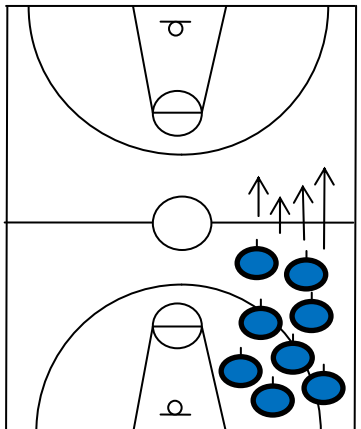
<p>2. Realizamos diversos ejercicios de estiramiento, trotamos y realizamos pases a las órdenes del profesor. 2.1. Imitamos a quien lleva el balón.</p>	<p>- Espacio: pista completa. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar el aparato locomotor. - Evitar lesiones.</p>	<p>- ¿Pensáis que para hacer un buen estiramiento hay que llevar un orden? - ¿Cómo crees que es más fácil que reciba el compañero el balón, por alto, bajo, a la altura del pecho o en un lateral?</p>	
<p>3. Corriendo por toda la pista, al encontrarte un compañero le haces un pase con las dos manos.</p>	<p>- Espacio: pista completa. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: dos equipos. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar el aparato locomotor en relación al contenido de la sesión.</p>	<p>- El pase debe ser tenso. - El pase se realiza hacia atrás.</p>	

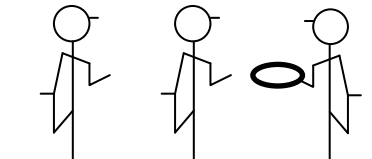
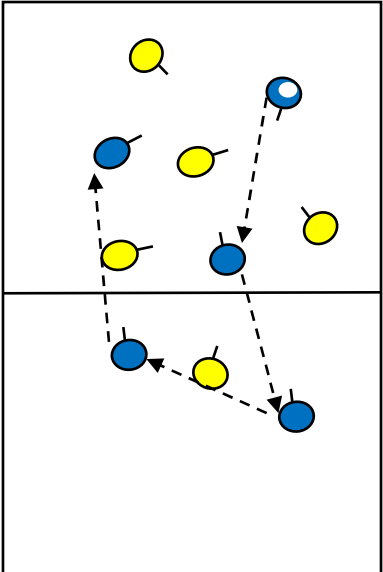
PARTE PRINCIPAL				
<p>4. En una disposición lateral al compañero realizamos pases que lleguen al pecho.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Dirigir el balón al pecho del compañero. - Objetivo de aprendizaje: Experimentar el pase de rugby. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuida el balanceo previo de los brazos. - Acompaña el balón hasta que llegue al compañero. - No olvides situarte lateral. 	
<p>5. En una disposición lateral al compañero realizamos pases que lleguen al pecho y que partan con rotación del balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Dirigir el balón al pecho del compañero e imprimir rotación al balón. - Objetivo de aprendizaje: Experimentar el pase de rugby con rotación. 	<ul style="list-style-type: none"> - El balón tiene que partir de la cadera contraria. - La mano dominante tiene que imprimir al movimiento de rotación al balón. 	

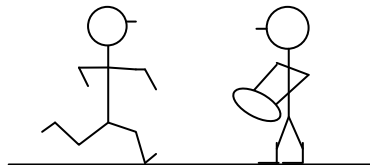
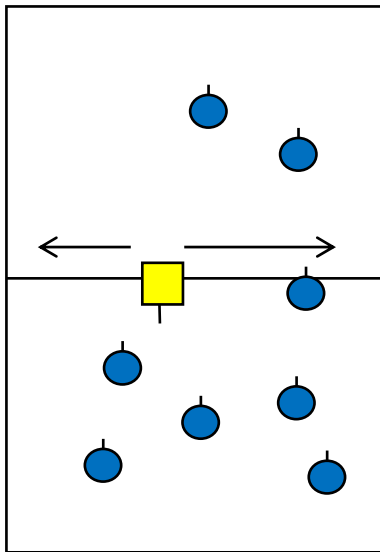
<p>6. En una disposición lateral al compañero, pero tras un desplazamiento hacia delante, realizamos pases que lleguen al pecho.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Adquirir el hábito de que el pase sea hacia detrás y tenso. - Objetivo de aprendizaje: Experimentar el pase de rugby con trayectoria tensa. 	<ul style="list-style-type: none"> - No olvides que el pase debe llevar trayectoria hacia detrás. - El pase debe ser tenso y directo. 	
<p>7. Partidillo de rugby tag. Se formarán dos equipos, los cuales se enfrentarán y tratarán de coger el mayor número de cintas posibles, intentando dejar al equipo contrario sin ellas. El alumno que le quite la cinta deberá ir a chocar la mano de todos sus compañeros de equipo que lleven cinta para poder recuperar la suya.</p> <p>7.1. Mini partido de rugby tag.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Ganar. - Objetivo de aprendizaje: Integrar lo aprendido en el juego real. 	<ul style="list-style-type: none"> - No olvides que el pase debe llevar trayectoria hacia detrás. - El pase debe ser tenso y directo. - El balón debe rotar. 	

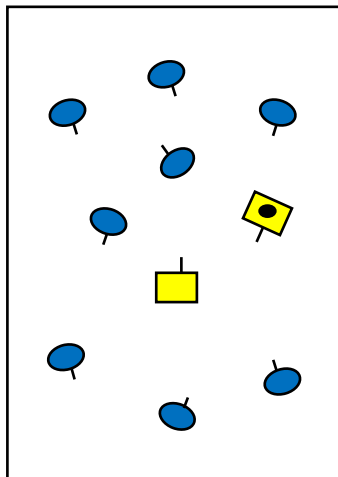
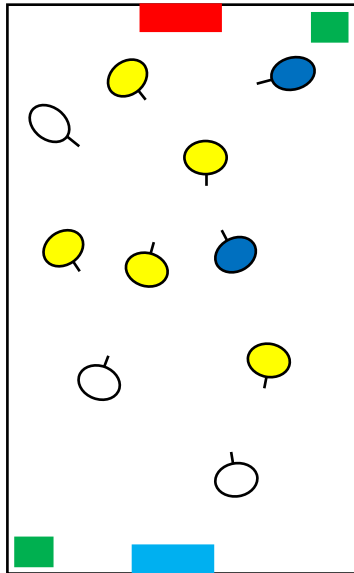
PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Relajación mediante la respiración. Andar alrededor de la pista utilizando las técnicas de relajación indicadas por el profesor.</p>	<p>- Espacio: pista completa. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Relajar el cuerpo tras las tareas realizadas.</p>	<p>- ¿Creéis que os ha servido este ejercicio para relajaros? - ¿Os habéis relajado? ¿Por qué?</p>	
<p>9. Estiramientos con balón de rugby.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Evitar futuras lesiones. - Coger el hábito de realizar estiramientos al terminar una sesión.</p>	<p>- ¿Cómo creéis que es mejor estirar, estirar con rebote o sin rebote? - ¿Creéis que es bueno estirar al final de cada sesión? ¿Por qué?</p>	

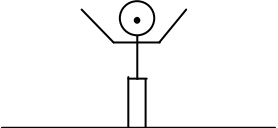
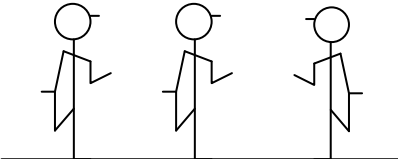
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar el rugby tag como un deporte colectivo y no individual. 	<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La finta y el pase en rugby. - Fomentar la colaboración en grupo.
<p>METODOLOGÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Global. <p>MATERIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 balones de rugby. - 14 conos de distintos colores. - 10 cinturones y 32 cintas (16 amarillas y 16 azules). 	<p>INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN:</p> <p>- En la sesión de hoy conoceremos el Rugby Tag, que es una variante del rugby, en el que está prohibido el contacto. Cada jugador portará dos cintas situadas a ambos lados de la cadera. El objetivo es robar la cinta al rival. Como normas en esta clase, estableceremos las siguientes: Cuando os llame tendréis que ir a la zona acordada, guardar silencio y escuchar al profesor mientras habla. No podéis realizar ninguna actividad sin el consentimiento del profesor (ejemplo no botar balón), cuidar el material. Con esta sesión aprenderemos a valorar el trabajo en equipo como el medio más adecuado para conseguir objetivos comunes, ya que en la sociedad actual, nos preocupamos sólo de nosotros mismos, llevamos una vida muy individualizada sin tener en cuenta a aquellos que tenemos a nuestro alrededor. ¿Hay alguna duda?</p>

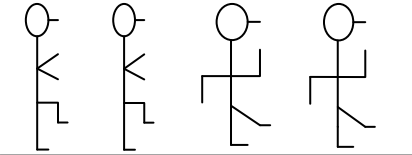
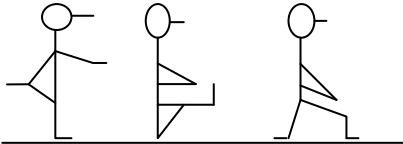
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
<p>1. Comenzamos a correr alrededor de la pista.</p> <p>1.1. Cuando diga “azul” tocamos el suelo con las dos manos y saltamos.</p> <p>1.2. Cuando diga “rojo” corremos de espaldas.</p> <p>1.3. Cuando diga “amarillo” saltamos a la pata coja.</p> <p>1.4. Cuando diga “verde” haremos un pequeño sprint.</p>	<p>- Espacio: pista completa.</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual.</p> <p>- Tiempo: 3’.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Activación del aparato locomotor. - Evitar lesiones. 	<p>- ¡Venga va!, vamos a correr bien que después esto nos ayudará a estar en condiciones óptimas para realizar las tareas.</p> <p>- Con energía, vamos, aumentando la intensidad.</p>	 <p>El diagrama muestra un campo de rugby con un balón en el centro y jugadores representados por círculos. Se ven conos de colores (azules y amarillos) y flechas que indican movimiento o dirección.</p>

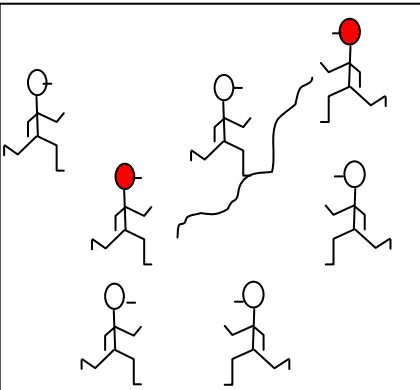
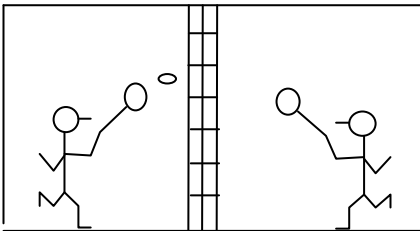
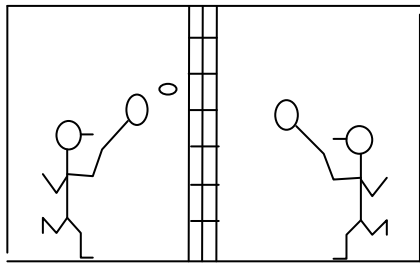
<p>2. Realizamos diversos ejercicios de estiramiento, trotamos y realizamos pases a las órdenes del profesor. 2.1. Imitamos a quien lleva el balón.</p>	<p>- Espacio: pista completa. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activación del aparato locomotor. - Evitar lesiones.</p>	<p>- ¿Pensáis que para hacer un buen estiramiento hay que llevar un orden? - ¿Cómo crees que es más fácil que reciba el compañero el balón, por alto, bajo, a la altura del pecho o en un lateral?</p>	
<p>3. Deben conseguir diez pases seguidos sin que el contrario corte el balón. 3.1. Ídem pero con el campo más pequeño. 3.2. Ídem, introduciendo más balones.</p>	<p>- Espacio: pista completa. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Transmisión rápida del balón. - Ganar, consiguiendo el mayor número de puntos posibles.</p>	<p>- ¿Cómo pensáis que debéis hacer los pases para conseguir el mayor número de puntos posibles? ¿Rápidos, lentos, bombeados, rectos...?</p>	

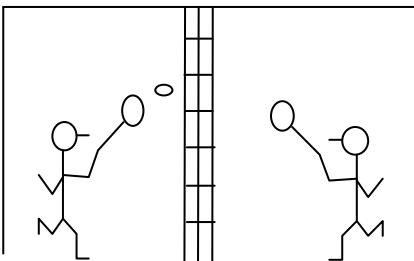
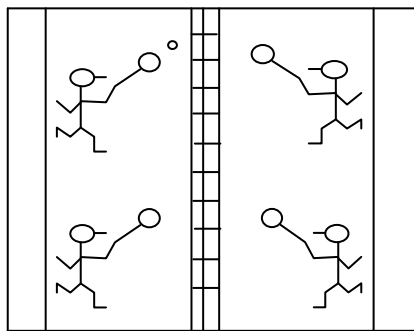
PARTE PRINCIPAL				
<p>4. Pases: Los alumnos corren libremente alrededor de media pista y deberán hacer llegar el balón al compañero sin lanzarlo y sin que el defensor lo intercepte.</p> <p>4.1. Transmitimos el balón de espaldas adelantando a un compañero sin lanzar el balón.</p> <p>4.2. Pasamos el balón a un compañero a una distancia media.</p> <p>4.3. Pasamos el balón a un compañero que se encuentre a nuestra espalda a una distancia media.</p>	<p>- Espacio: toda pista.</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual.</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Hacer llegar el balón al compañero.</p> <p>- Objetivo de aprendizaje: Mantenerse detrás del balón para apoyar al jugador portador de balón. Experimentar el pase de rugby.</p>	<p>- No se lanza el balón.</p> <p>- ¿Cómo crees que es mejor darle el pase, a la mano, con una distancia media, mucha distancia, con defensor o sin él?</p> <p>- ¿Qué pase crees que es mejor para llegar a la línea de ensayo lo más rápido posible y sin que intercepte el pase?</p>	
<p>5. Se coloca un alumno elegido al azar, en la línea del centro de la pista, intercambiándose los roles cuando roba una cinta. Los demás alumnos se sitúan en uno de los extremos de la pista, teniendo que pasar de un lado al otro sin que el defensor les quite la cinta.</p> <p>5.1. Pasamos a poner dos alumnos en el centro de la pista.</p> <p>5.2. Cada vez que los del centro pillen a un alumno, ese se queda en el centro de la pista.</p>	<p>- Espacio: pista completa.</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual.</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Pasar al lado contrario sin ser pillado.</p> <p>- Objetivo de aprendizaje: Fintar al defensor.</p>	<p>- ¿Cómo crees que es más fácil evitar al defensor?</p> <p>- Recordad que hay un tiempo límite para pasar de un lado a otro.</p>	

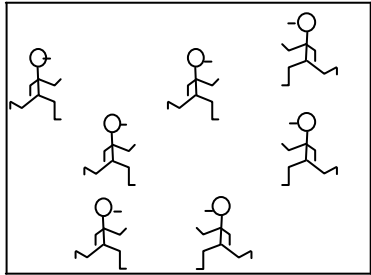
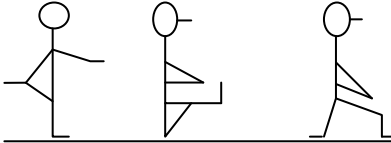
<p>6. Se escogen dos alumnos al azar y éstos deberán pillar al mayor número de presas, debiendo pasarse el balón entre ellos, tocando a la presa con el balón.</p> <p>6.1. Reducir el campo.</p> <p>6.2. Ídem aumentando el número de cazadores.</p>	<p>- Espacio: pista completa.</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual.</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Ganar, siendo la presa menos pillada de todas.</p> <p>- Objetivo de aprendizaje: Reconocer el pase como medio que facilita el objetivo del equipo.</p>	<p>- ¿Para mover rápido el balón deberéis realizar un pase bombeado y flojo o un pase fuerte y recto?</p>	
<p>7. Partidillo de rugby tag. El alumno al que le quiten la cinta deberá ir a chocar la mano de todos sus compañeros de equipo que lleven cinta para poder recuperar la suya.</p> <p>7.1. Mini partido de rugby tag.</p>	<p>- Espacio: pista completa.</p> <p>- Participación: simultánea</p> <p>- Tipo agrupación: dos equipos.</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Ganar.</p> <p>- Objetivo de aprendizaje: Reconocer el trabajo en equipos y las decisiones conjuntas como medio más eficaz para superar al equipo contrario.</p>	<p>- ¿Qué pensáis que era mejor, si perdías la cinta ir a la base más cercana para recuperarla o a la más lejana?</p> <p>- ¿Pensáis que era mejor optar por quedarte cerca de tu base para dejar la cinta robada y seguir apoyando a tus compañeros?</p> <p>- ¿Pensáis que es mejor coger el balón y hacer la guerra por tu cuenta o avanzar dando pases?</p>	

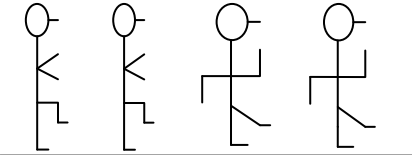
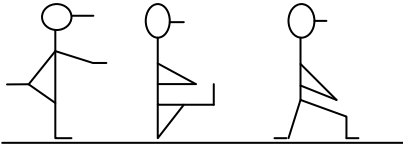
PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Relajación mediante la respiración. Andar alrededor de la pista utilizando las técnicas de relajación indicadas por el profesor.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Relajar el cuerpo tras las tareas realizadas.</p>	<p>- ¿Creéis que os ha servido este ejercicio para relajaros? - ¿Os habéis relajado? ¿Por qué?</p>	
<p>9. Estiramientos con balón de rugby.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Evitar futuras lesiones. - Coger el hábito de realizar estiramientos al terminar una sesión.</p>	<p>- ¿Cómo creéis que es mejor estirar, con rebote o sin rebote? - ¿Creéis que es bueno estirar al final de cada sesión? ¿Por qué?</p>	

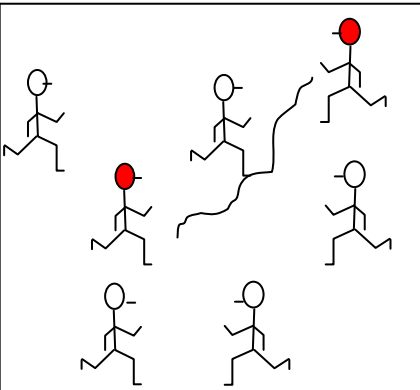
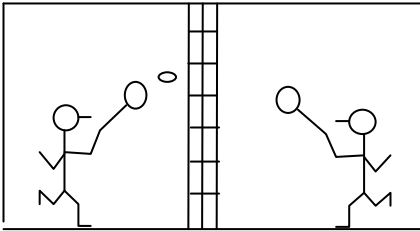
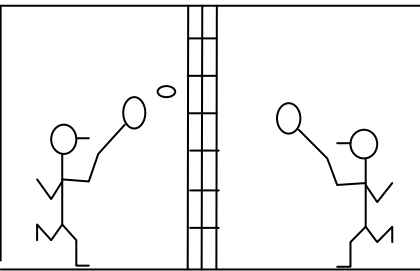
OBJETIVOS: - Practicar los diferentes golpes en bádminon. - Trabajar la técnica adecuada con la estrategia y combinación de golpes.		CONTENIDOS: - Golpes en bádminon.		
METODOLOGÍA: - Analítica.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Hoy vamos hacer una sesión orientada al aprendizaje de todos los golpes principales del bádminon, es decir, el clear, el drive, el lob, el smash y la dejada. Para ello, debéis prestar la máxima atención a mis explicaciones para así no perderos en ningún momento y aprender lo máximo posible. Tras finalizar la sesión, reflexionaremos sobre la misma.		
MATERIAL: - 1 red. - 1 raqueta por alumno. - 1 volante cada dos alumnos.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Desde la línea de fondo de la pista, iniciamos carrera para calentar la parte inferior del cuerpo. Iremos alternando con pasos laterales, talones arriba, rodillas arriba... A continuación, del mismo modo calentaremos la parte superior, con brazos hacia delante, hacia atrás, a los lados, arriba y abajo...	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual - Tiempo: 3'.	- Aumentar la temperatura del cuerpo por encima del metabolismo basal.	- Vamos. - No os distraigáis. - Todos juntos. - Al mismo tiempo.	
2. Movilidad articular y estiramientos.	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual - Tiempo: 3'.	- Estirar correctamente. - Evitar lesiones.	- Estirad bien. - No más de 10 segundos. - Concentraros.	

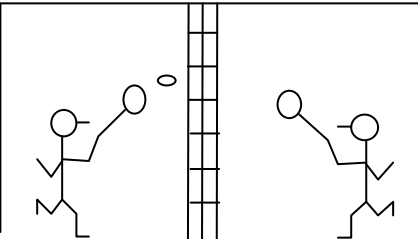
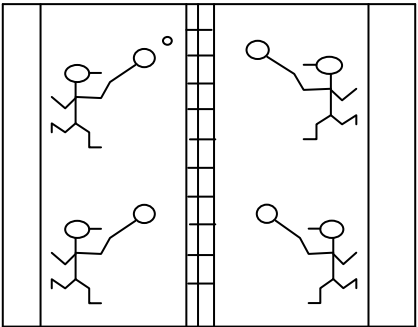
<p>3. Todos corriendo libremente por la pista, un alumno voluntario se la queda y tiene que correr detrás de alguien en concreto, si alguien se cruza entre ellos rompe el hilo y el que pilla va a por él.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Trabajar los desplazamientos y los cambios de sentido.</p>	<p>- Vamos nadie puede estar parado. - Bien, así, pensando un poco. - Qué bien le has confundido.</p>	
<p>PARTE PRINCIPAL</p>				
<p>4. Pasar el volante al compañero, utilizando el tipo de golpeo que indique el profesor.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea y alternativa. - Tipo agrupación: parejas - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir el mayor número de contactos posible sin que se caiga el volante. - Objetivo de aprendizaje: Familiarizar al alumno con la técnica de los diferentes tipos de golpes.</p>	<p>- Intenta coger la empuñadura desde más abajo. - Muy bien hecho el clear. - No termines arriba, es un golpe seco.</p>	
<p>5. Combinaciones de golpeos para aumentar la estrategia de juego. La primera será: lob, clear, drive y dejada. La otra será: lob, dejada, lob, clear y smash.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea y alternativa. - Tipo agrupación: parejas - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir el mayor número de contactos posible sin que se caiga el volante. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar la técnica de los diferentes tipos de golpes.</p>	<p>- No termines arriba, es un golpe seco. - Vamos, no os despistéis, tenéis que hacerlo todo seguido.</p>	

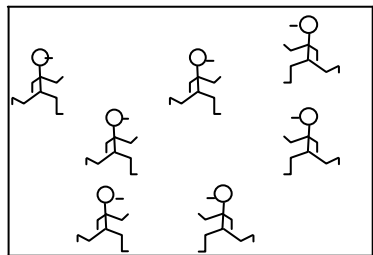
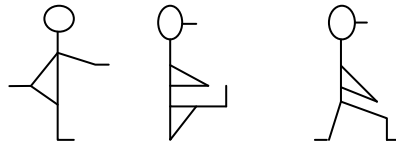
<p>6. Hay que llegar hasta 7 puntos antes que tu oponente, pero sólo se puede ganar el punto con el smash.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea y alternativa. - Tipo agrupación: parejas - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Conseguir el mayor número de puntos. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar la técnica del smash. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vamos, buscad el momento para hacer el smash. - Bien, has esperado el momento adecuado. 	
<p>7. Partidos de bádminton. Se rota hacia la derecha cuando se oiga el ruido del silbato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea y alternativa. - Tipo agrupación: grupos de 4. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Ganar los partidos. - Objetivo de aprendizaje: Integrar todo lo aprendido en el juego real. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recordad que jugáis 2 y no sólo 1. - Muy buen golpe, así con la terminación seca. 	

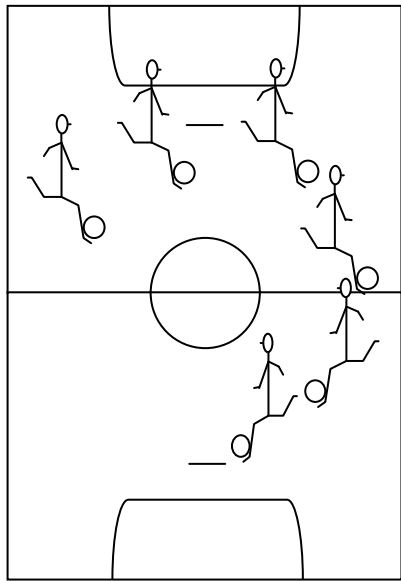
PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Carrera a ritmo moderado por la pista, para que la musculatura se relaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relajar el cuerpo para no sufrir lesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muy suavemente para volver al estado inicial. 	
<p>9. Estiramiento para relajar la musculatura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar para no sufrir lesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estirad bien. - No más de 10 segundos. - Concentración. 	

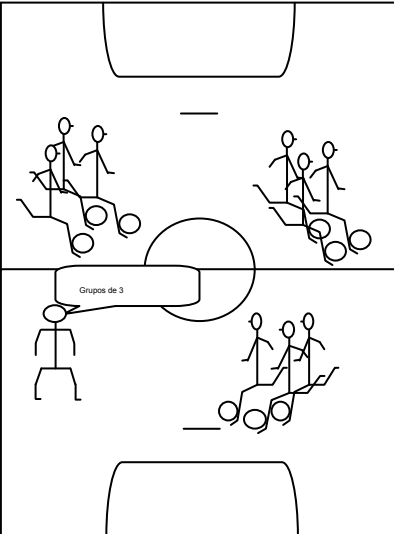
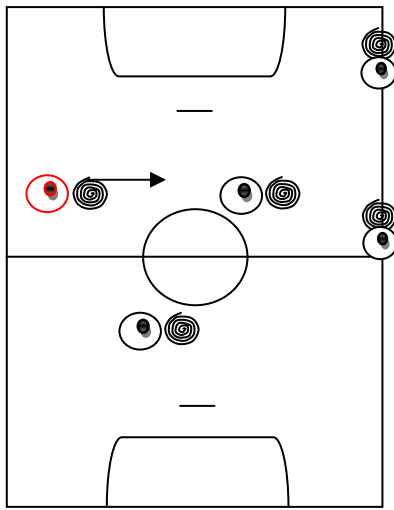
OBJETIVOS: - Desarrollar nociones básicas en relación a la percepción espacio-temporal.		CONTENIDOS: - Percepción de trayectorias en bádminton.		
METODOLOGÍA: - Global.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Hola chicos, hoy es nuestra tercera sesión de la unidad didáctica “Mejoro como jugador de bádminton”, y vamos a trabajar la percepción en el espacio. Esta capacidad es muy importante porque nos posibilita la habilidad de situarnos adecuadamente en la pista antes del contacto. Esta sesión es muy importante porque contribuye a desarrollar una habilidad que ponemos en práctica en muchas de las tareas cotidianas. Recordad chicos que ahora nos va a preocupar cómo nos posicionamos antes de golpear el volante.		
MATERIAL: - 1 red. - 1 raqueta por alumno. - 1 volante por pareja de alumnos.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Desde la línea de fondo de la pista, iniciamos carrera para calentar la parte inferior del cuerpo. Iremos alternando con pasos laterales, talones arriba, rodillas arriba... A continuación, del mismo modo calentaremos la parte superior, con brazos hacia delante, hacia atrás, a los lados, arriba y abajo...	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3’.	- Aumentar la temperatura del cuerpo por encima del metabolismo basal.	- Vamos. - No os distraigáis. - Todos juntos. - Al mismo tiempo.	
2. Movilidad articular y estiramientos.	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3’.	- Estirar correctamente. - Evitar lesiones.	- Estirad bien. - No más de 10 segundos. - Concentraros.	

<p>3. Todos corriendo libremente por la pista, un alumno voluntario se la queda y tiene que correr detrás de alguien en concreto, si alguien se cruza entre ellos rompe el hilo y el que pilla va a por él.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Trabajar los desplazamientos y los cambios de sentido.</p>	<p>- Vamos nadie puede estar parado. - Bien, así, pensando un poco. - Qué bien le has confundido.</p>	
<p>PARTE PRINCIPAL</p>				
<p>4. Colaborar en pasar el volante sin que se caiga. Sólo se permiten golpes de derecha.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir el mayor número de contactos posible sin que se caiga el volante. - Objetivo de aprendizaje: Adecuar el cuerpo para golpear de derechas.</p>	<p>- Tienes que anticiparte a la trayectoria del volante. - El pase al compañero debe ser con más parábola para que le de tiempo a colocarse.</p>	
<p>5. Colaborar en pasar el volante sin que se caiga. Sólo se permiten golpes de revés.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir el mayor número de contactos posible sin que se caiga el volante. - Objetivo de aprendizaje: Adecuar el cuerpo para golpear de revés.</p>	<p>- Tienes que anticiparte a la trayectoria del volante. - ¿Qué haces una vez que has golpeado el volante?</p>	

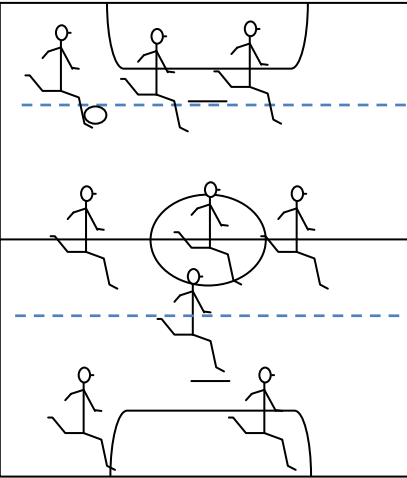
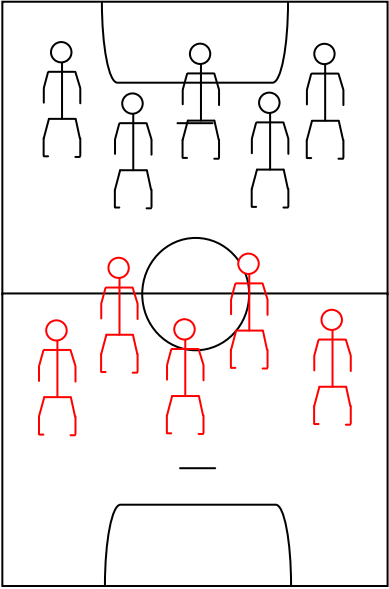
<p>6. Colaborar en pasar el volante sin que se caiga. Sólo se permiten golpes de derecha. Tras el golpeo sólo se suma punto si se vuelve a la posición de base.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir el mayor número de contactos posible sin que se caiga el volante. - Objetivo de aprendizaje: Adecuar el cuerpo para golpear de derechas y recuperar a la posición de base.</p>	<p>- ¿Crees que es mejor recuperar la posición de base o quedarte donde has dado el golpeo tras tu acción?</p>	
<p>7. Colaborar en pasar el volante sin que se caiga. Sólo se permiten golpes por arriba. Tras el golpeo sólo se suma punto si se vuelve a la posición de base.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir el mayor número de contactos posible sin que se caiga el volante. - Objetivo de aprendizaje: Adecuar el cuerpo para golpear por arriba y recuperar a la posición de base.</p>	<p>- ¿Qué cambia cuando tienes que golpear por arriba con respecto a cuando el golpeo es lateral?</p>	

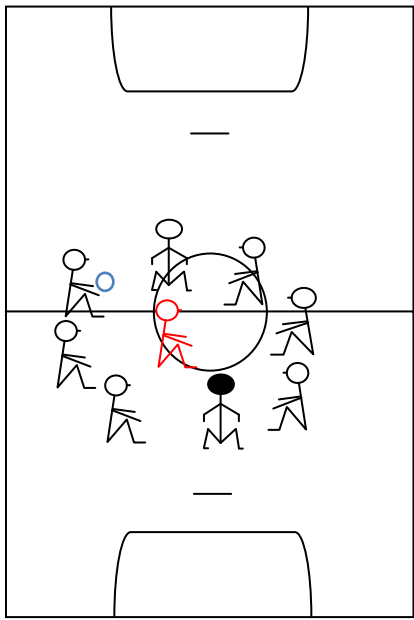
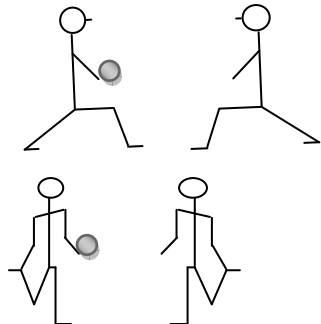
PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Carrera a ritmo moderado por la pista, para que la musculatura se relaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relajar el cuerpo para no sufrir lesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muy suavemente para volver al estado inicial. 	
<p>9. Estiramiento para relajar la musculatura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar para no sufrir lesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estirad bien. - No más de 10 segundos. - Concentración. 	

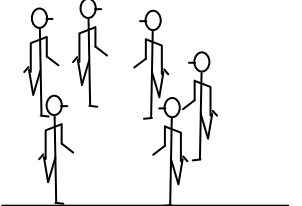
OBJETIVOS: - Desarrollar la técnica del pase y conducción del balón en fútbol sala.		CONTENIDOS: - El pase y la conducción del balón en fútbol sala.		
METODOLOGÍA: - Analítica.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - En la quinta sesión los objetivos a conseguir son conducir y pasar el balón con ambos pies. Lo que queremos conseguir a través del juego es que se inicien en el fútbol sala. Para lograrlo necesitamos la mayor atención posible ya que si no se produce se le llamará la atención y seguidamente se explicará el ejercicio. El entrenador será el encargado de determinar cuándo empieza y acaba cada ejercicio. Para una mayor eficacia del ejercicio, el entrenador hará una pequeña demostración. La clase va a empezar con un calentamiento mediante unos juegos en los cuales ya se está practicando el manejo del balón. Seguidamente, en la parte principal habrá tareas de conducción y pase.		
MATERIAL: - 24 balones de fútbol sala. - 4 conos. - 24 petos (12 de un color y 12 de otro color).				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Cada jugador con un balón. Carrera continua por la pista de fútbol sala sin chocar con el compañero. 1.1. Conducir el balón con los pies.	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Activar el sistema neuromuscular.	- Llevar el balón cerca de los pies. - Mantener la mirada al frente. - Estar atento al compañero. - Separación entre jugadores. - ¿Con que parte del pie se golpea mejor el balón?	 <p>El diagrama muestra un campo rectangular dividido por una línea horizontal central. Hay un balón grande en el centro. Seis jugadores están distribuidos en el campo, algunos con el balón a sus pies, representando una actividad de conducción y pase.</p>

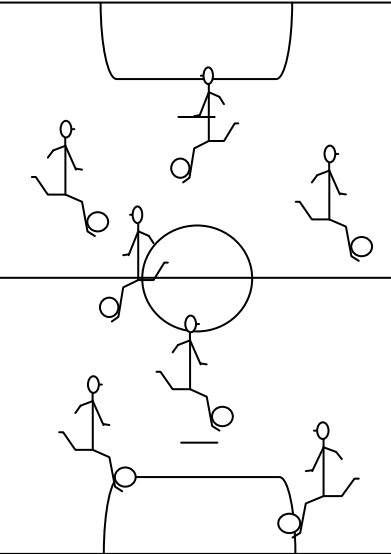
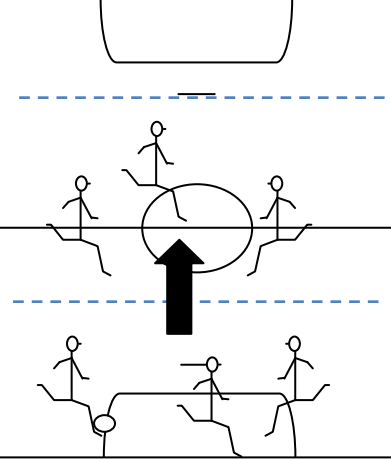
<p>2. Cada jugador con un balón. Corriendo por la pista de fútbol sala, cuando el entrenador dice grupos de 3 los jugadores tendrán que parar, coger el balón con las manos y agruparse y formar grupos de 3, grupos de 4 y así sucesivamente:</p> <p>2.1. Grupos de tres. 2.2. Grupos de cinco sentados en el suelo. 2.3. Grupos multiplicando 2x3. 2.4. Buscar la línea de color (rojo, amarilla, etc.).</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Crear hábitos de compañerismo. - Activar el organismo mediante cambios de ritmo.</p>	<p>- Mantener la mirada al frente. - No hacer grupos previamente. - No hablar para poder escuchar al entrenador.</p>	
<p>3. Todos con un balón. Por encima de las líneas de fútbol sala. Se la queda un jugador que tendrá que pillar a otro jugador, al que pille se la queda. En el círculo central solo podrá haber tres jugadores. Para poder entrar otro jugador tendrá que salir uno.</p> <p>3.1. Circular por cualquier línea del campo. 3.2. Con más de un jugador pillando.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Familiarización con las líneas del campo. - Conducir el balón con los dos pies en desplazamiento. - Activar el organismo a nivel perceptivo.</p>	<p>- Mantener la mirada al frente. - Llevar el balón cerca de los pies. - Hay que ir despacio. - Pisando la pelota.</p>	

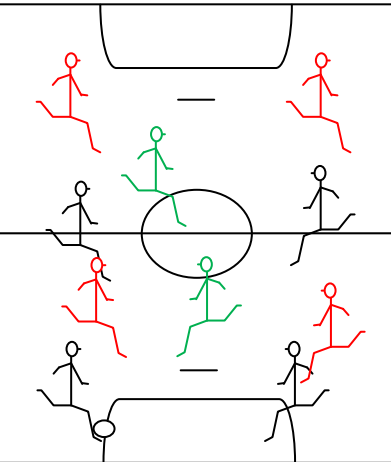
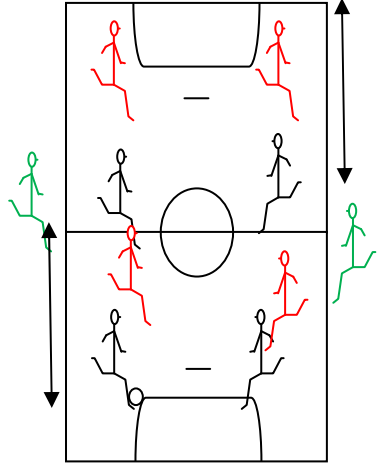
PARTE PRINCIPAL				
<p>4. Llevamos el balón por el espacio. Cuando el entrenador pite (silbato), los jugadores tendrán que pisar el balón e ir a por otro, el último que coja un balón con el pie, deberá de dar una vuelta a la pista con su balón.</p> <p>4.1. Cualquier parte del pie. 4.2. Pase lateral. 4.3. Pase hacia atrás.</p>	<p>- Espacio: toda la pista.</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual.</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Evitar quedarse sin balón.</p> <p>- Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la técnica de conducción y control.</p>	<p>- El balón por delante de nosotros.</p> <p>- ¿Con que parte del pie se golpea mejor el balón?</p> <p>- Hay que buscar espacios.</p>	
<p>5. Pases del balón por todo el campo:</p> <p>5.1. Pie derecho interior. 5.2. Pie izquierdo interior. 5.3. Pie derecho exterior. 5.4. Pie izquierdo exterior. 5.5. Planta del pie derecho. 5.6. Planta del pie izquierdo. 5.7. Puntera derecha. 5.8. Puntera izquierda.</p>	<p>- Espacio: toda la pista.</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: parejas.</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Hacer llegar el balón a los pies del compañero.</p> <p>- Objetivo de aprendizaje: Conseguir una buena orientación del cuerpo, previo al golpeo, para realizar un pase preciso.</p>	<p>- El golpe orientado al pie del compañero.</p> <p>- Buscar las distancias cortas.</p> <p>- Acompañar el cuerpo en el golpeo del balón.</p>	

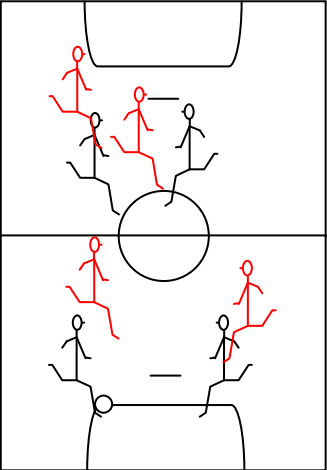

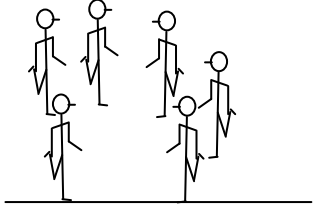
<p>6. Cada grupo en un espacio del campo. Cada miembro del primer grupo debe tocar el balón sin perderlo. Tras tocar el balón todos los miembros del primer grupo, se hace un pase raso a un jugador del tercer grupo sin que salga de la pista. El segundo grupo hace la presión y robo del balón. Al grupo que consiga quitarle el balón pasará el turno de presión y robo a ese grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: 3 grupos. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Llegar el primero a la meta. - Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la rapidez y precisión del pase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pases cortos y precisos. - Aprovechar todo el espacio. 	
<p>7. Partido de fútbol sin porterías ni porteros fijos, hay que hacer 10 pases, si se consigue se suma un punto. 7.1 Antes de marcar gol hay que pasar al compañero. 7.2 Pasar a todos los compañeros. 7.3 Llegar al otro campo manteniendo los 10 pases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: 2 grupos. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Ganar el partido. - Objetivo de aprendizaje: Integrar en el juego todo lo aprendido previamente. 	<ul style="list-style-type: none"> - El balón cerca de los pies. - No se puede repetir siempre al mismo jugador. - Buscar las distancias cortas. 	

PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)			
<p>8. Todos los jugadores sentados en el suelo en círculo se pasan el balón con las manos. Un jugador sentado en el centro deberá interceptar el balón. Si intercepta o toca el pase de cualquier jugador, éste ocupará su puesto.</p> <p>8.1. El balón por el suelo. 8.2. El balón por encima del que está sentado. 8.3. El balón de lateral.</p>	<p>- Espacio: toda la pista.</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: grupos.</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>	<p>- Devolver al organismo a un estado cómodo, manteniendo el pase.</p> <p>- No repetir el pase al mismo jugador.</p> <p>- El círculo tiene que ser pequeño.</p>	
<p>9. Realizamos estiramientos con el balón:</p> <p>9.1. Gemelos, pasando el balón por el suelo. 9.2. Cuádriceps, pasando el balón al pecho. 9.3. Abductores con las piernas abiertas, pasando el balón de frente. 9.4. Tríceps, sujetando el balón espalda con espalda.</p>	<p>- Espacio: toda pista.</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: parejas.</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>	<p>- Devolver al organismo un estado cómodo y evitar calambres musculares.</p> <p>- Mantener la espalda recta.</p> <p>- En posición anatómica.</p>	

OBJETIVOS: - Resolver con eficiencia la superioridad numérica. - Adquirir cierta autonomía y rapidez en la toma de decisiones.		CONTENIDOS: - Superioridad numérica. - Toma de decisiones en fútbol sala.		
METODOLOGÍA: - Global.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Hoy practicaremos fútbol sala de una manera diferente: resolviendo problemas de juego. Debemos atender a varias normas: no tirar a portería, los goles se marcarán conduciendo, no hablar mientras lo hace el profesor y volver rápido al lugar de la explicación de los ejercicios. Esta sesión os va a proporcionar la capacidad de resolución de problemas y de toma de decisión.		
MATERIAL: - 10 petos. - 15 balones. - 10 conos.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Movilidad articular.	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Evitar lesiones.	- Realizar el giro completo de la articulación. - En varias direcciones.	
2. El entrenador dirá la zona muscular que tienen que estirar sin que el balón se les escape y tendrán que hacer el estiramiento que crean adecuado.	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.	- Lograr la activación neuro-psico-muscular estándar. - Crear hábitos de actividad física saludables.	- Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla. - Atentos cuando se nombre la zona a estirar.	

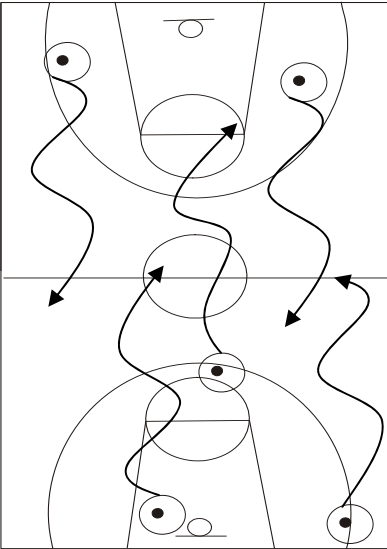
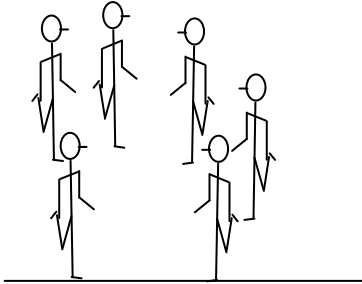
<p>3. Conducción libre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrar en calor. - Evitar lesiones musculares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Darle intensidad y continuidad al ejercicio. 	
<p>PARTE PRINCIPAL</p>				
<p>4. Jugada que simula un contraataque. Tres atacantes comienzan el ataque desde el fondo de la pista. Los defensores se colocaran en las zonas delimitadas y no podrán robar el balón fuera de ellas. Al final del ataque los atacantes se cambian con los defensores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva, alternativa, simultánea. - Tipo agrupación: grupos de 3. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Superar a la defensa. - Objetivo de aprendizaje: Abrir el campo para generar más huecos en la defensa. Conocer situaciones que se dan en los partidos y aprender a resolverlas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Abrir el campo. - Más velocidad. - Vamos que podéis hacer gol. 	

<p>5. Posesión de balón. Existirán dos comodines que se irán cambiando.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: grupos - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Superar al equipo contrario manteniendo la posesión del balón. - Objetivo de aprendizaje: Crear superioridad numérica. Fomentar la movilidad sin balón.</p>	<p>- ¿Cómo tiene que ser el pase para obtener ventaja? - Pasaros el balón rápido. - Apoyaros en el comodín para aprovechar la superioridad numérica</p>	
<p>6. Se delimitarán dos zonas a lo largo de la banda en las cuales se situarán 2 comodines, uno en cada zona. El comodín se podrá desplazar por toda la banda sin salirse de su zona delimitada, para así apoyar al equipo que tiene la posesión de balón y generar una cierta ventaja. Los dos equipos tendrán que intentar hacer gol y no le podrán quitar la pelota al comodín.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir gol. - Objetivo de aprendizaje: Buscar la mejor opción de pase. Tomar decisiones rápidas.</p>	<p>- ¿Qué haces después de pasar el balón? - ¿Qué haces cuando no tienes el balón?</p>	

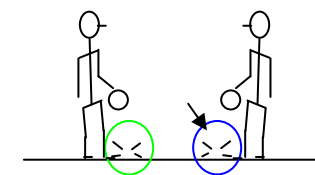
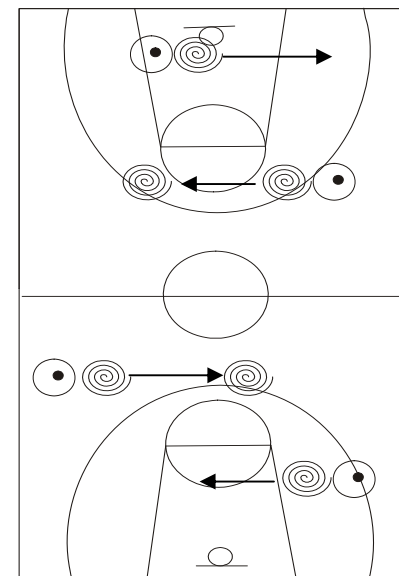
<p>7. En los equipos se establecerán previamente los atacantes y defensores. Los atacantes se colocarán en el campo contrario y los defensores en su propio campo. Cuando los defensores inicien la jugada, a la señal del profesor le tendrán que enviar el balón a sus atacantes sin cruzar a campo contrario.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva y simultánea. - Tipo agrupación: grupos de 3. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir gol. - Objetivo de aprendizaje: Decidir correctamente si generar superioridad en defensa o en ataque.</p>	<p>- Finalizar lo más rápido y eficientemente la jugada. - ¿Qué haces en este caso para generar superioridades? - ¿En qué compañeros resulta más cómodo apoyarte?</p>	
<p>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</p>				
<p>8. Cada equipo se situará en semicírculo, sentados de espaldas al equipo contrario. Un voluntario de cada grupo se pondrá de pie y tendrá que representar, sin hablar, una acción relacionada con el deporte, la cual, intentarán adivinar sus compañeros.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: grupos de 5. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Bajar las pulsaciones. - Repasar lo trabajado durante la parte principal.</p>	<p>- Vamos que es muy fácil. - Prueba de otra forma.</p>	
<p>9. Estiramientos y movilidad articular.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Evitar lesiones. - Relajar la musculatura.</p>	<p>- Es importante estirar bien para evitar lesiones.</p>	

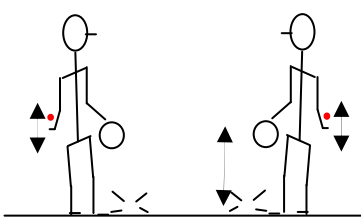
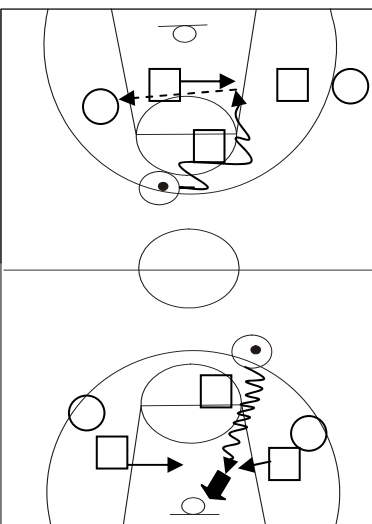
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar diferentes formas de controlar el balón. - Aprender a botar el balón sin necesidad de mirarlo. - Asimilar correctamente el gesto técnico del bote. - Conocer el bote defensivo y el bote de velocidad. 	<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El bote en baloncesto. - El manejo del balón en baloncesto.
<p>METODOLOGÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analítica. <p>MATERIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 balón de baloncesto por alumno. - 1 aro cada dos alumnos. - 1 pelota de tenis por alumno. - 6 canastas. 	<p>INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN:</p> <p>- Hola chicos, hoy es nuestra segunda sesión de la unidad didáctica “Camino a la NBA”, y vamos a trabajar la acción de bote. Esta acción es muy importante en baloncesto porque es mediante la que el jugador puede mejorar su posición, progresar a canasta o enfrentarse a un oponente en una situación de uno contra uno. Esta sesión es muy importante porque contribuye a desarrollar la coordinación óculo-manual. Durante la sesión trabajaremos el bote de protección y velocidad. Fijaos muy bien en como hago yo cada uno de los ejercicios para que lo hagáis bien técnicamente. Recordad chicos que tenéis que salir de la clase siendo unos auténticos cracs y dominando la técnica a la perfección, así que esforzaos lo máximo posible.</p>

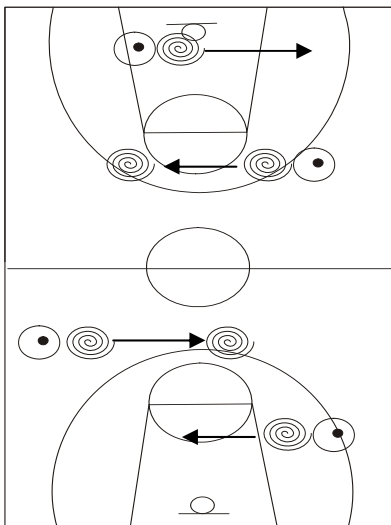
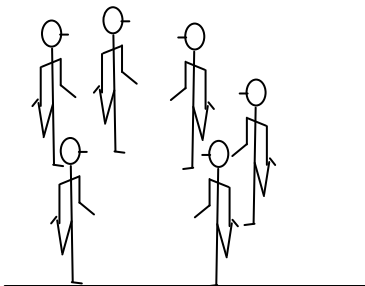
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
<p>1. Damos diez vueltas alrededor de la pista.</p> <p>1.1. Rodillas al pecho.</p> <p>1.2. Talones a glúteos.</p> <p>1.3. Lateral.</p> <p>1.4. Movimientos de brazos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activar el organismo para su correcta adaptación neuromuscular en la parte principal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Llevamos bien altas las rodillas, hasta que lleguen al pecho. - Subimos el ritmo de carrera. 	

<p>2. Desplazamientos desde un extremo hasta el otro de la pista botando el balón con la mano más alejada al compañero que te cruces.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activar el organismo para su correcta adaptación neuromuscular en la parte principal. - Iniciar al alumno al bote sin mirar el balón y utilizando ambas manos. 	<ul style="list-style-type: none"> - No hay que mirar el balón. - Botamos con la mano izquierda si el compañero viene por la derecha. 	
<p>3. Realizamos varios estiramientos siguiendo al profesor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activar el organismo para su correcto funcionamiento en la parte principal y evitar lesiones. - Crear hábitos de actividad física saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla. 	

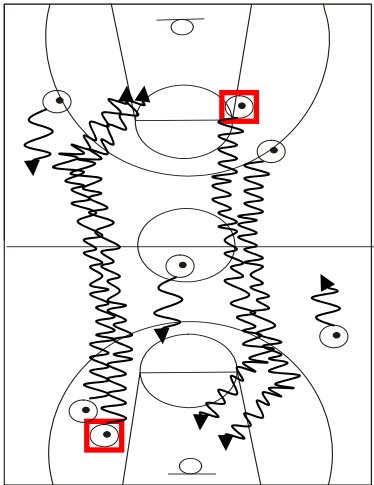
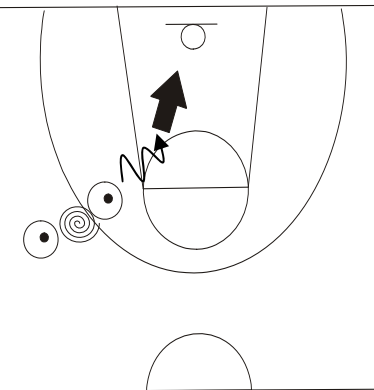
PARTE PRINCIPAL			
<p>4. Lanzamos el balón con una mano y lo recogemos con la otra, mientras que nos desplazamos corriendo. Atención a la demostración.</p> <p>4.1. Lanzamos el balón con una mano y lo recogemos con las dos.</p> <p>4.2. Lanzamos el balón con dos manos y lo recogemos con una.</p> <p>4.3. Lanzamos el balón con dos manos y lo recogemos con las dos manos.</p>	<p>- Espacio: toda la pista (de lateral a lateral).</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual.</p> <p>- Tiempo: 3'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Evitar que se caiga el balón.</p> <p>- Objetivo de aprendizaje: Mejorar la coordinación óculo manual y la familiarización con el balón.</p>	<p>- Las manos fuertes que no se nos caiga el balón.</p> <p>- No miramos el balón.</p> <p>- Miramos a un punto fijo al frente.</p>
<p>5. Tenemos que realizar diez botes dentro del aro. Atención a la demostración.</p> <p>5.1. Con la mano no dominante.</p> <p>5.2. Sin mirar el balón.</p>	<p>- Espacio: toda la pista.</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual.</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Realizar series de 10 botes más rápido que nuestro compañero.</p> <p>- Objetivo de aprendizaje: Aprender a botar el balón sin que salga de un espacio fijo. Mantener la cadencia de bote. Mantener la ubicación y la dirección del bote.</p>	<p>- Hay que acompañar el balón, no golpear.</p> <p>- Propulsa el balón para que suba hasta la altura de la cadera.</p> <p>- El bote debe ser lateral.</p>



<p>6. Tenemos que botar el balón mientras se lanza al aire y se coge una pelota de tenis. Atención a la demostración.</p> <p>6.1. Con la mano no dominante.</p> <p>6.2. Bote delante del cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Realizar series de 10 botes más rápido que nuestro compañero. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar la coordinación entre segmentos. Aprender a botar el balón sin necesidad de mirarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> - No mires el balón. - Venga ánimo hay que conseguir realizar cinco botes. 	
<p>7. Enfrentamiento de tres contra tres en cada canasta. Las canastas que se consiguen tras bote sin mirar el balón, con ambas manos y hasta la altura de la cadera suman 5 puntos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: Cada canasta. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: grupos de 3. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Ganar el partido. - Objetivo de aprendizaje: Integrar en el juego todo lo practicado previamente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hay que acompañar el balón, no golpear. - Propulsa el balón para que suba hasta la altura de la cadera. - No mires el balón. 	

PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Tenemos que pasarnos el balón por debajo de las piernas sin que se caiga mientras que nos desplazamos andando. Atención a la demostración.</p> <p>8.1. Nos pasamos el balón por detrás de la cintura sin que se caiga.</p> <p>8.2. Lanzar el balón hacia arriba, cogerlo por detrás y pasarlo por la cintura, sin que se caiga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Devolver el organismo a un nivel de activación neuro-psico-muscular estándar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Da los pasos largos para poder pasar el balón por debajo de las piernas. 	
<p>9. Realizamos varios estiramientos siguiendo al profesor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Devolver el organismo a un nivel de activación neuro-psico-muscular estándar. - Crear hábitos de actividad física saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla. 	

OBJETIVOS: - Experimentar diferentes formas de controlar el balón. - Aprender a botar el balón sin necesidad de mirarlo. - Conocer el bote defensivo y el bote de velocidad.		CONTENIDOS: - El bote en baloncesto. - El manejo del balón en baloncesto.		
METODOLOGÍA: - Global.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Hola chicos, hoy es nuestra segunda sesión de la unidad didáctica *Camino a la NBA* y vamos a trabajar sobre todo la acción del bote. Durante la sesión y para realizar los ejercicios, vamos a utilizar diferentes agrupaciones, por ello debéis estar atentos a mis explicaciones para perder el mínimo tiempo posible. Recordar chicos que tenéis que salir de la clase siendo unos auténticos *Jordan*, así que esforzaros lo máximo posible.		
MATERIAL: - 1 balón de baloncesto por alumno. - 6 canastas.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Vamos botando el balón por toda la pista y a la señal nos agrupamos en tríos. 1.1. Agrupación en cuartetos. 1.2. Agrupación por igual color de pantalón. 1.3. Agrupación de diestros y zurdos. 1.4. Agrupación de cuartetos cogidos de la mano derecha.	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Activar el organismo para su correcta adaptación neuromuscular en la parte principal.	- ¿Cómo es el bote cuando el profesor da la señal? ¿Y previamente? ¿Cuál es la diferencia? - ¿Cuándo botas lateral al cuerpo? ¿Estático o cuando vas a máxima velocidad?	

<p>2. Pilla-pilla con bote de balón. Cuatro alumnos pillan. Cuando se pilla se cambian los roles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activar el organismo para su correcto funcionamiento en la parte principal. - Experimentar situaciones de bote de velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Dónde llevas el balón cuando botas? ¿Lateral o por delante? ¿Por qué? 	
<p>3. Tenemos que ir a encestar, pero antes tendremos que pasar por debajo de un compañero y saltar a otro, sin dejar de botar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar diferentes formas de movimientos a la vez que se maneja el balón, estimulando la diversión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando saltas, ¿Hacia dónde diriges la mirada? 	

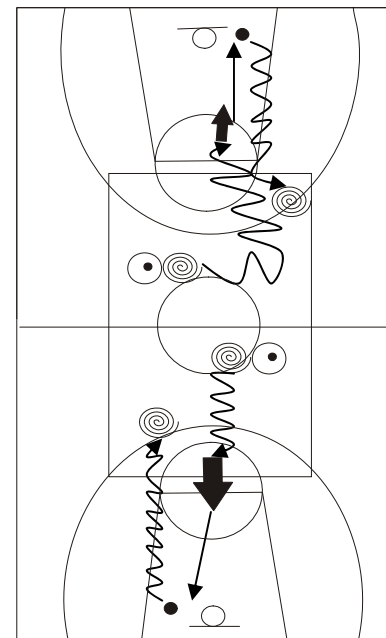
PARTE PRINCIPAL

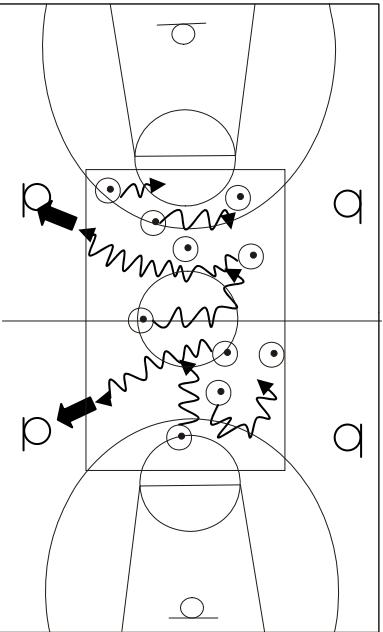
4. Tenemos que sentarnos y levantarnos sin dejar de botar el balón. Cuando el profesor levante una mano iremos a una canasta a lanzar y volveremos.
 4.1. Con la no dominante.
 4.2. Tenemos que acostarnos y levantarnos.
 4.3. Cuando el profesor diga un número par, un mamífero...
 4.4. Sin mirar el balón.

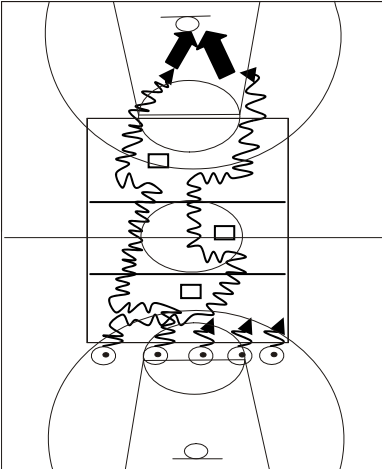
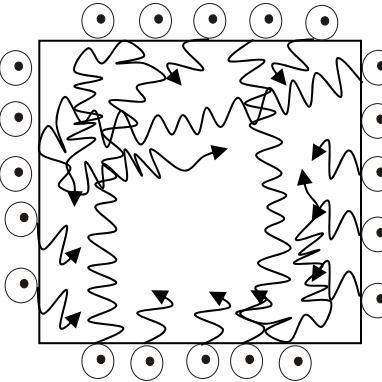
- **Espacio:** toda la pista y pista de voleibol.
 - **Participación:** simultánea.
 - **Tipo agrupación:** individual.
 - **Tiempo:** 5'.

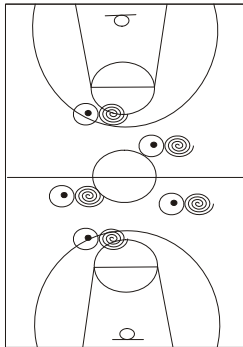
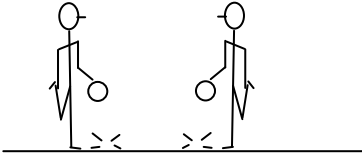
- **Objetivo de tarea:** Conseguir el mayor número de canastas posible.
 - **Objetivo de aprendizaje:** Experimentar diferentes formas de movimientos a la vez que se maneja el balón. Enfrentar al alumno a situaciones complejas del juego real.

- ¿Con qué mano resulta más fácil controlar el balón? ¿Por qué?
 - ¿Qué resulta más fácil, levantarse o sentarse sin dejar de botar? ¿Por qué?
 - ¿Qué resulta más fácil, sentarse o acostarse sin dejar de botar? ¿Por qué?

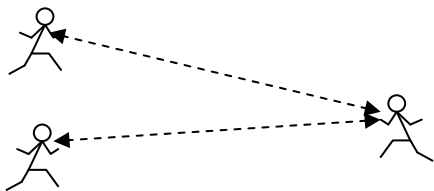
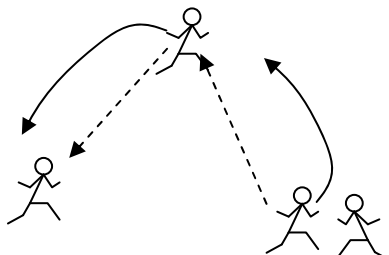


<p>5. Tenemos que botar el balón por dentro del rectángulo, intentando robar el mayor número de ellos y evitando a la vez que nos roben el nuestro. Cada vez que consigamos robar un balón, correremos sin dejar de botar el nuestro hacia una de las canastas para intentar encestar. Cada canasta vale un punto y gana quien llegue antes a ocho.</p> <p>5.1. La mano que no bota se coloca detrás de la espalda.</p> <p>5.2. Con la mano no dominante.</p>	<p>- Espacio: toda la pista.</p> <p>- Participación: simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual.</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir el mayor número de canastas posible.</p> <p>- Objetivo de aprendizaje: Aprender a botar el balón sin necesidad de mirarlo. Experimentar el bote defensivo.</p>	<p>- ¿Hacia dónde diriges la mirada?</p> <p>- Para robar los balones, ¿cómo llevas la cabeza? ¿Miras tu balón o el de los compañeros?</p> <p>- ¿Qué haces con la mano que no bota el balón?</p> <p>- ¿Cómo dispones el cuerpo para evitar que te roben el balón?</p> <p>- ¿Cambias el balón de mano? ¿Por qué?</p> <p>- ¿Crees que si cambiaras de mano a la más alejada conseguirías alguna ventaja?</p>	
---	---	--	---	---

<p>6. Tenemos que intentar cruzar al lado opuesto de la pista de voleibol pasando por los tres rectángulos en los que está dividida la pista. Para poder pasar de una zona a la siguiente hay que botar 12 veces el balón dentro de cada uno de ellas intentando evitar que los guardianes de cada zona te lo quiten. Si se consigue atravesar el campo con éxito, se puede intentar encestar en la canasta de enfrente y si se consigue se gana un punto. El ganador será el que antes llegue a cinco puntos.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir el mayor número de canastas posible. - Objetivo de aprendizaje: Experimentar disposiciones del cuerpo para proteger el balón o avanzar en velocidad. Experimentar las diferencias entre el bote de velocidad y protección.</p>	<p>- ¿Cómo son los 12 botes que realizas? ¿Rápidos o lentos? ¿Por qué? - ¿Cómo son los 12 botes que realizas? ¿Altos o bajos? - Cuando tienes que realizar los doce botes, ¿cómo colocas el cuerpo con respecto al balón? Cuando botas para aproximarte a la canasta, ¿cómo colocas el cuerpo con respecto al balón?</p>	
<p>7. Los alumnos de cada lado del cuadro formarán un equipo. Deben ir botando hacia el lado contrario, esquivando al resto de componentes. Para que la prueba sea válida cada jugador debe dar como mínimo 10 botes en la ida y 10 en la vuelta. 7.1. Desplazamiento hacia atrás.</p>	<p>- Espacio: toda pista, en el cuadro delimitado. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir cruzar al frente rápidamente, evitando choques. - Objetivo de aprendizaje: Aprender a botar el balón sin necesidad de mirarlo. Ser capaz de botar el balón mientras se presta atención al resto de estímulos relevantes. Aumentar las situaciones de incertidumbre, así como las interacciones de modo dinámico.</p>	<p>- Para no chocar, ¿cómo llevas la cabeza? - Si miras el balón mientras te desplazas, ¿consigues llegar al destino sin chocarte? - ¿Qué habría que hacer para pasar a cada lateral de forma más rápida? - Desplazarte hacia atrás y hacia delante sólo mirando el balón ¿te posibilita evitar a los compañeros con más o menos facilidad?</p>	

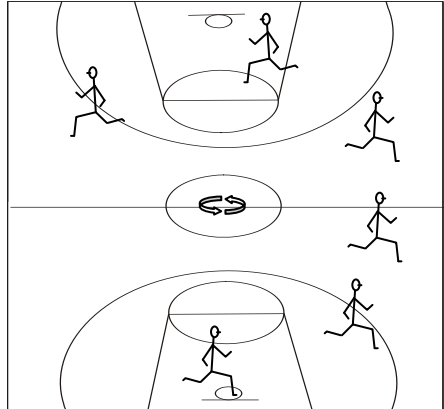
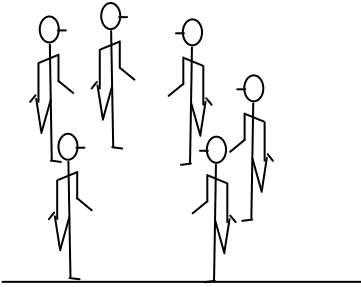
PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Sentados en el suelo debemos ir adoptando las posiciones que indique el profesor. Bote con la mano no dominante.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tumbarnos de forma lateral. - Tumbados supino. - Tumbados prono. <p>8.1. Bote con la mano no dominante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Devolver el organismo a un nivel de activación neuro-psico-muscular estándar. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuándo tienes mayor control del balón, cuando está por delante del cuerpo o por detrás? ¿Por qué? 	
<p>9. Realizamos varios estiramientos mientras mantenemos el balón en bote.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Devolver el organismo a un nivel de activación neuro-psico-muscular estándar. - Crear hábitos de actividad física saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla. - ... 	

OBJETIVOS: - Aprender a agarrar el balón. - Aprender la técnica del pase en balonmano y los distintos tipos de pases que podemos realizar (directos, en parábola y con bote). - Aprender la técnica de recepción del pase en balonmano (parados y en movimiento).		CONTENIDOS: - Agarre del balón. - El pase en balonmano. - La recepción del pase en balonmano.		
METODOLOGÍA: - Analítica. MATERIAL: - 30 balones balonmano. - 30 conos. - 27 a 30 picas.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - ¡Buenos días chicos! Hoy vamos a tener una clase de balonmano. Lo que pretendemos con esta sesión es que aprendáis a agarrar, pasar y recibir, ya que son técnicas esenciales en este deporte. Bueno chicos estoy muy seguro que de lo haréis bien y que me demostraréis que sois el mejor grupo.		
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Dos filas, una enfrente de otra. Los alumnos pasarán el balón a la otra fila y se desplazarán hacia ella corriendo y siguiendo las órdenes que dicte el profesor (talones, rodillas, paso cruzado, etc.).	- Espacio: toda pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: grupos de 4. - Tiempo: 3'.	- Familiarizar con el pase a la vez que se activa el organismo y se prepara para la sesión.	- El pase debe llegar al pecho del compañero. - El agarre del balón se debe realizar con las yemas de los dedos.	

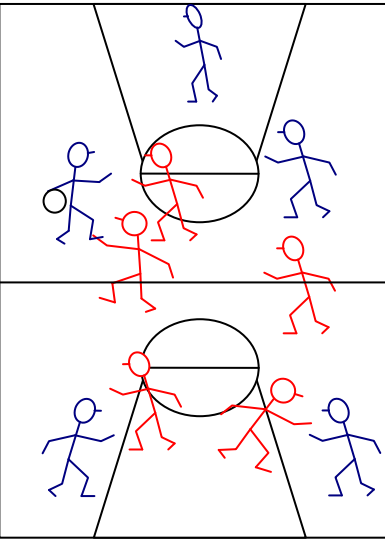
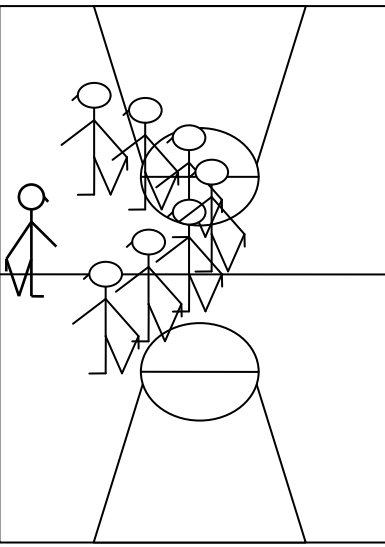
<p>2. Pases continuos a un compañero. El ejercicio consiste en que el jugador recibe, cambiando de orientación, con poco tiempo de reacción.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: tríos. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Recibir y pasar el balón lo más rápido posible. - Elevar el nivel de activación del organismo.</p>	<p>- El pase debe llegar bien al compañero. - El agarre del balón se debe coger con las yemas de los dedos. - Recibir de frente. Pases directos o con bote.</p>	
<p>3. Los jugadores dispuestos en triángulo con un balón, deben efectuar pase a su compañero y trasladarse al mismo sitio al que se han pasado.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: grupos de 6. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Mejorar técnica de pase tenso. - Elevar el nivel de activación del organismo.</p>	<p>- El pase debe llegar bien al compañero. - El agarre del balón se debe coger con las yemas de los dedos. - Recibir de frente. Pases directos o con bote. - El pase se realizará con la pierna contraria al brazo ejecutor.</p>	

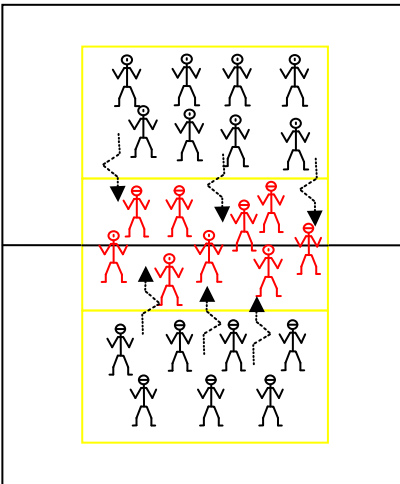
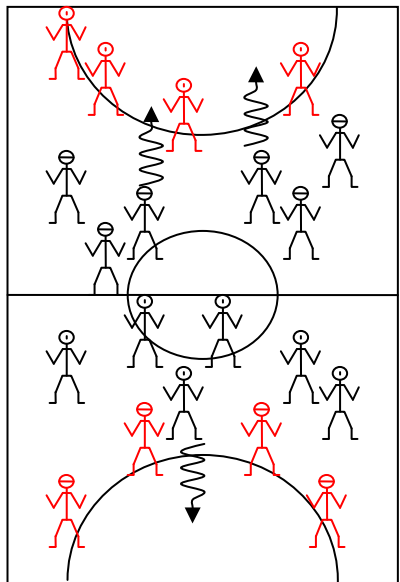
PARTE PRINCIPAL				
<p>4. Pase a los diferentes compañeros de la fila. El primer pase con bote, el segundo tenso, y el tercero con trayectoria parabólica. Al terminar los pases, el último de la fila empezará ejecutando el pase.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: grupos de 4. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Ejecutar las secuencias de pase sin que se caiga el balón. - Objetivo de aprendizaje: Trabajar la coordinación. Mejorar diferentes técnicas de pase.</p>	<p>- Recepción frente al balón. - Pases con la pierna contraria al brazo ejecutor adelantada y brazo en ángulo de 90° - 100°. - Los dedos siempre separados entre sí, extendidos pero nunca rígidos.</p>	
<p>5. Realizar los diferentes tipos de pase según se marque en cada zona. Después de pase se cambia de fila y zona. Zona 1: pase con bote dentro de un aro. Zona 2: pase con trayectoria parabólica entre dos conos. Zona 3: pase tenso entre picas.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: grupos de 12. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Ejecutar las secuencias de pase sin que se caiga el balón. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar la fuerza y precisión de las diferentes técnicas de pase.</p>	<p>- Los pases no deben ir con demasiada altura ni demasiada fuerza. - Recepción frente al balón, pases con la pierna contraria al brazo ejecutor adelantada y brazo en ángulo de 90° - 100°.</p>	

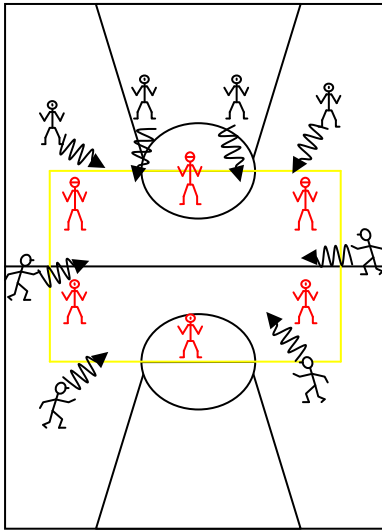
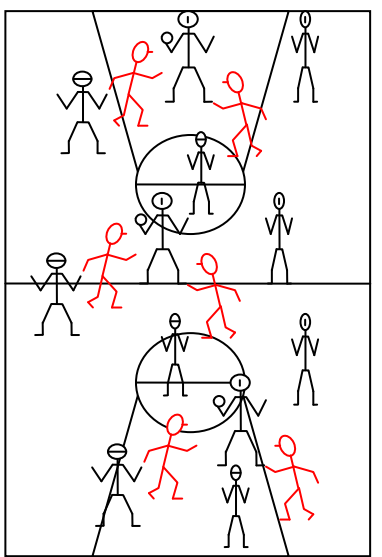
<p>6. Realizar multisaltos en las picas, recibir un pase retrasado y realizar un pase adelantado al frente.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: 2 filas de 3 personas. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Ejecutar las secuencias de pase sin que se caiga el balón. - Objetivo de aprendizaje: Mejorar la técnica de pase y recepción en movimiento.</p>	<p>- Hay que rotar el troco para orientarse hacia el pasador. - La vista debe dirigirse al pasador y no al suelo.</p>	
<p>7. Cada equipo debe conseguir realizar 10 pases sin que sea interceptado por el defensor.</p>	<p>- Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: dos grupos, mitad de la clase. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de la tarea: Llegar a 10 pases antes que el contrario. - Objetivo de aprendizaje: Integrar los elementos técnicos practicados en una situación similar a la de juego.</p>	<p>- Pases no deben ir con demasiada altura ni fuerza. - ¿Qué haces después de pasar el balón? - ¿Atiendes a la técnica cuando estás jugando?</p>	

PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Realizaremos vueltas a la pista a un ritmo muy bajo y realizaremos las variaciones que el profesor nos vaya dictando (apertura de brazos con inspiración, expiración controlada, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Devolver el organismo a un nivel de activación neuro-psico-muscular estándar. 	<ul style="list-style-type: none"> - El ritmo debe de ser bajo, en caso de no ser así se corregirá ordenándole que baje el ritmo. 	
<p>9. Realizamos varios estiramientos siguiendo al profesor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Devolver el organismo a un nivel de activación neuro-psico-muscular estándar. - Crear hábitos de actividad física saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla. 	

OBJETIVOS: - Iniciar a los alumnos en el balonmano. - Mejorar los procesos perceptivos en balonmano.		CONTENIDOS: - Juegos adaptados en balonmano.		
METODOLOGÍA: - Global.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Hoy comenzamos la práctica denominada “Iniciación al balonmano” en la cual trabajaremos mediante ejercicios o juegos, que nos permitan jugar con cierta fluidez. Durante el desarrollo de la práctica realizaremos tres actividades, agrupándonos de diferentes formas. Debemos estar muy atentos a las explicaciones para poder llevar a cabo los ejercicios correctamente. Para ello, os reuniréis en un semicírculo, de cara a la pared. Ánimo con el calentamiento que es muy aplicado.		
MATERIAL: - 18 balones. - 18 petos.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. Carrera con balón 1.1. Corriendo con el balón y a la indicación de una palmada, salto lanzando el balón hacia arriba. 1.2. Cuando se den dos palmadas, sentarse en el suelo, y levantarse sin parar de botar el balón. 1.3. A la indicación de tres palmadas, se intentará quitar el balón al compañero.	- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.	- Activar el organismo y subir la frecuencia cardíaca. - Evitar lesiones. - Intentar quitar el balón al compañero y evitar que te lo quiten.	- Aumento de la velocidad en carrera de manera progresiva. - Esforzarnos en el calentamiento de los brazos.	

<p>2. Conseguir diez pases sin que se caiga o se intercepte el balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: dos grupos. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activar el organismo y subir la frecuencia cardíaca. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muy bien, le estáis echando ganas. - ¿Qué haces para recibir el balón? - ¿Cómo deben ser tus desplazamientos? 	
<p>3. Estiramientos a la misma vez que el profesor e imitándolo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar posibles lesiones en las actividades que se van a realizar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla. 	

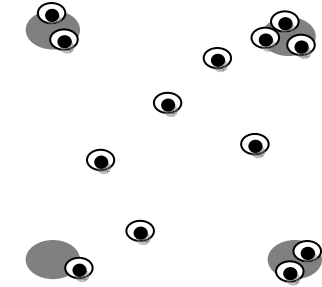
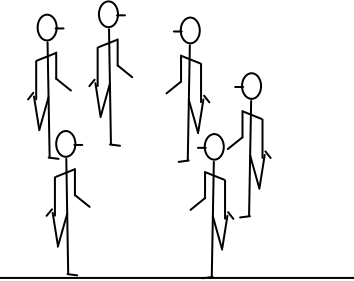
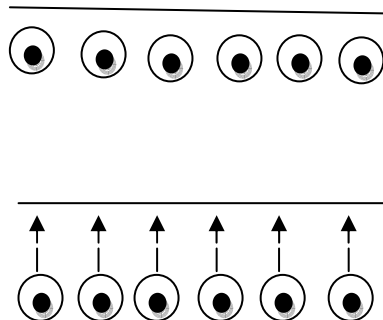
PARTE PRINCIPAL			
<p>4. Los grupos des los extremos deberán intercambiar pases, con la condición de botar el balón en el cuadrado central. El grupo del centro no deberá llevar balón. Si el balón es interceptado por un jugador, éste deberá permutarse por el que lo ha perdido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: dos grupos. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Pasar el balón a la zona opuesta sin que lo intercepten. - Objetivo de aprendizaje: Experimentar las formas de pasar el balón utilizando el pase con bote. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo debe ser el bote para que no intercepten el balón? - Para efectuar un pase con bote ¿es mejor acercarse o alejarse del defensor? 
<p>5. El equipo en posesión del balón debe entrar en el área de seis metros y los defensores evitarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa y simultánea. - Tipo agrupación: dos grupos. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Conseguir entrar al área el mayor número de veces. - Objetivo de aprendizaje: Utilizar las fintas y pases para generar huecos en la defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué haces para generar desajustes en la defensa? - ¿Los pases deben ser rápidos o lentos? 

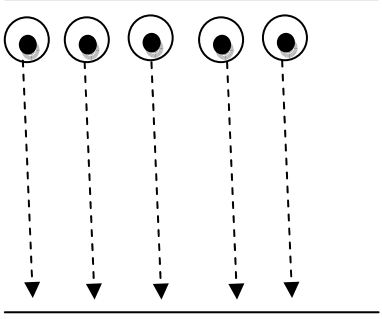
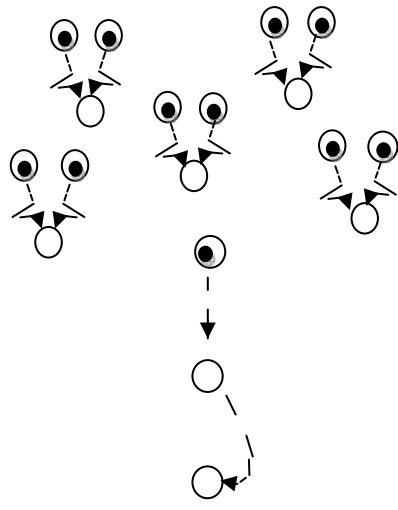
<p>6. El equipo en posesión del balón debe entrar en el cuadro y los defensores evitarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Conseguir entrar al área el mayor número de veces. - Objetivo de aprendizaje: Utilizar las fintas y pases para generar huecos en la defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué haces para generar desajustes en la defensa? - ¿Qué ocurre si botas el balón? - ¿Los pases deben ser tensos o con trayectoria parabólica? 	
<p>7. Partido en el que los defensores tratan de interceptar los pases de los atacantes poniéndose en la línea de pase y además pueden tocar al jugador en posesión del balón. En cualquiera de los dos casos existe cambio del defensor por el atacante que comete el error.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: tres grupos. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de tarea: Conseguir mantener la posesión del balón. - Objetivo de aprendizaje: Concienciar al alumno de la importancia de la velocidad en los pases y desplazamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué haces para que no te intercepten el balón? - ¿Cuál es tu ritmo de actuación cuando tienes el balón en posesión? - ¿Qué haces cuando no tienes el balón? 	

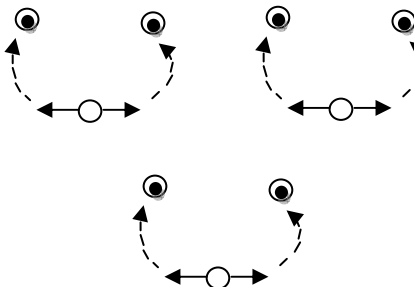
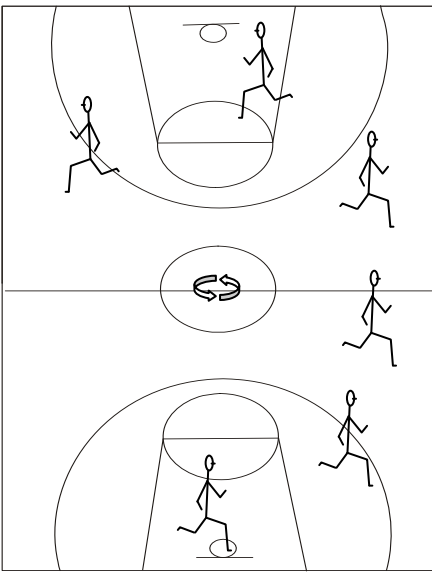
PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Pasamos el balón a nuestro compañero con la mano no dominante, desde la posición de sentados. Cuando no tenemos el balón realizamos estiramientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea y consecutiva. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Disminuir la frecuencia cardíaca. 	<ul style="list-style-type: none"> - No hay que forzar el pase. - Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla. 	
<p>9. Estiramientos a la misma vez que el profesor e imitándolo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar posibles lesiones en las actividades que se van a realizar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenemos el equilibrio. - Piernas bien abiertas. - No flexionamos la rodilla. 	

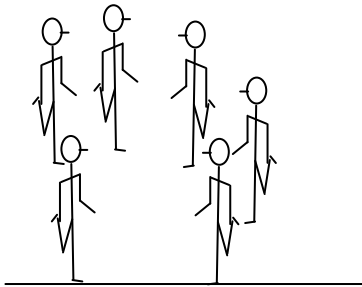
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asimilar el gesto técnico del toque de dedos. - Aprender la colocación de las manos y brazos. 	<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica del toque de dedos en voleibol.
<p>METODOLOGÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analítica. <p>MATERIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 balón de voleibol por alumno. - 4 aros. - Cinta de carrocero para delimitar zonas. 	<p>INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN:</p> <p>Hola chicos, en la sesión de hoy vamos a trabajar sobre el toque de dedos en voleibol. Durante la sesión vamos a utilizar diferentes agrupaciones, predominando la hilera por encima de otras. Por ello, debéis estar atentos a que compañeros tenéis a vuestro lado para que sean los mismos durante toda la sesión. Fijaos bien en las demostraciones del ejercicio que haremos, para que técnicamente esté bien hecho. Espero que terminéis la sesión conociendo correctamente el gesto técnico del toque de dedos, así que espero que deis lo mejor de vosotros.</p>

DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
<p>1. Realizar pases libres, pero precisos (con una mano, con dos manos, botando, rodando...).</p> <p>Después de pasar el balón, el alumno corre hacia el lugar donde se ha lanzado y espera el pase del compañero.</p> <p>Mientras, el entrenador va introduciendo varios tipos de desplazamiento (de frente, de espaldas, paso lateral, paso cruzado, skipping, talones a los glúteos...).</p>	<p>- Espacio: toda la pista.</p> <p>- Participación: alternativa.</p> <p>- Tipo agrupación: grupo 4.</p> <p>- Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar el organismo para su correcta adaptación neuromuscular en la parte principal.</p> <p>- Prevenir lesiones durante la parte principal.</p>	<p>- Corremos más rápido.</p> <p>- Atentos al balón.</p>	

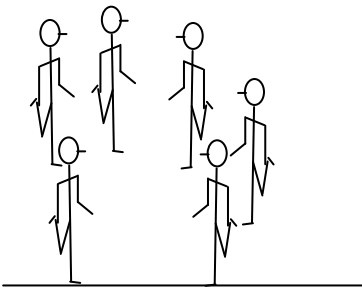
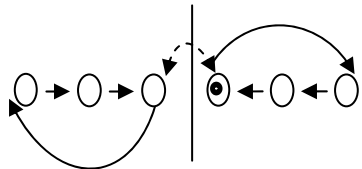
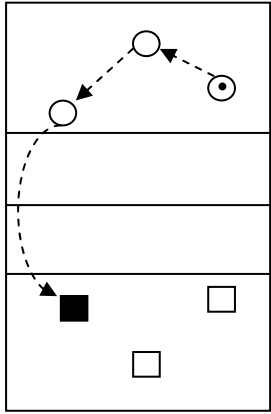
<p>2. Desplazamientos con balón por todo el espacio, realizando toque de dedos. Cuando el entrenador diga un número, éstos cogerán su balón y tendrán que formar grupos compuestos por ese número de personas e ir a los aros situados en las esquinas de la pista.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar el organismo para su correcta adaptación neuromuscular en la parte principal. - Prevenir lesiones durante la parte principal.</p>	<p>- Vamos, que no lleguéis los últimos. - Atentos al número de agrupación.</p>	
<p>3. Estiramientos.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: gran grupo. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Activar el organismo para su correcta adaptación neuromuscular en la parte principal.</p>	<p>- Estiramos con suavidad. - Mantenemos la espalda recta.</p>	
PARTE PRINCIPAL				
<p>4. En el sitio, lanzamos el balón hacia arriba y lo atrapamos con la posición de toque de dedos. Variantes: realizar repetidas veces toques de dedos frente a una pared.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir dar toques al balón sin que se nos caiga. - Objetivo de aprendizaje: Colocar correctamente las manos: posición y altura donde se golpea el balón. Realizar las tareas recordando las premisas del toque de dedos.</p>	<p>- Colócate debajo del balón. - Flexiona brazos y piernas.</p>	

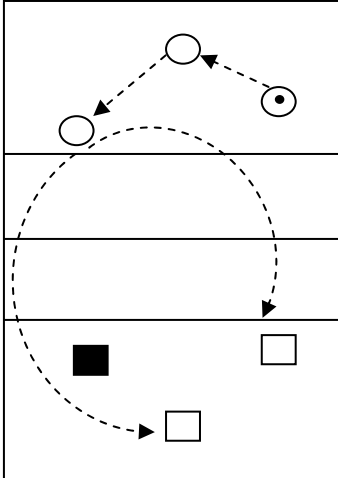
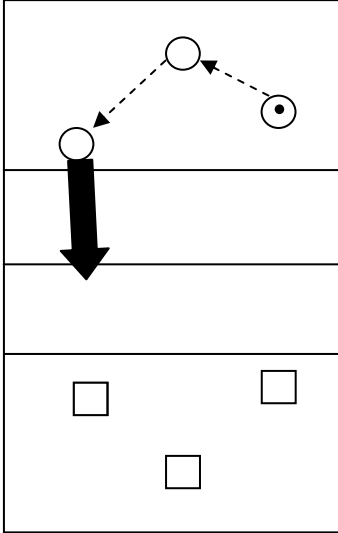
<p>5. Hay que llegar hasta el lateral contrario de la pista y volver haciendo lo siguiente: Lanzamos el balón con las dos manos hacia arriba, lo dejamos caer y tras el bote debemos situarnos justo debajo de éste, colocando de forma correcta las manos para simular el toque de dedos. Cogemos el balón, "sin llegar a golpearlo".</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Llegar al lateral opuesto en primer lugar. - Objetivo de aprendizaje: Colocar correctamente las manos: posición y altura donde se golpea el balón. Realizar las tareas recordando las premisas del toque de dedos.</p>	<p>- Nos colocamos debajo del balón. - Los dedos que formen un triángulo.</p>	
<p>6. Pases a un compañero que está sentado y que tiene que devolver el balón con toque de dedos.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: tríos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Contactar con el balón continuamente y pasarlo sin que caiga al suelo. - Objetivo de aprendizaje: Colocar correctamente las manos: posición y altura donde se golpea el balón. Realizar las tareas recordando las premisas del toque de dedos.</p>	<p>- Devolvemos el balón rápido. - Hasta que devuelva, no pasamos el balón. - No se golpea el balón, sino que se acompaña.</p>	

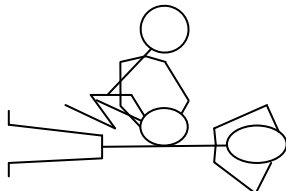
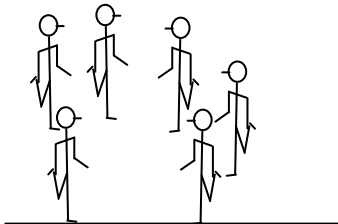
<p>7. Los dos compañeros con balón se lo pasan de dedos al compañero que estará colocado enfrente. Éste se irá desplazando lateralmente de un lado a otro.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: tríos. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Contactar con el balón continuamente y pasarlo sin que caiga al suelo. - Objetivo de aprendizaje: Colocar correctamente las manos: posición y altura donde se golpea el balón. Realizar las tareas recordando las premisas del toque de dedos.</p>	<p>- Nos movemos con rapidez. - Atentos a los balones. - Primero interceptamos la trayectoria.</p>	
<p>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</p>				
<p>8. Dos vueltas alrededor de la pista andando, pasando el balón alrededor del tronco, entre las piernas y lanzándolo hacia arriba</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo de agrupación: individual. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Devolver al organismo a un estado de activación neuromuscular estándar.</p>	<p>- Andamos despacio, sin adelantar al compañero.</p>	

<p>9. Estiramientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: gran grupo. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Devolver al organismo a un estado de activación neuromuscular estándar. - Evitar contracturas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramos hasta el umbral del dolor. - Mantenemos el equilibrio. 	 <p>El diagrama ilustra a seis figuras humanas (stick figures) realizando estiramientos en un grupo. Se ven tres pares de figuras, cada par realizando un estiramiento diferente. Las figuras están distribuidas en una línea horizontal que representa el suelo. Las figuras a la izquierda están realizando un estiramiento de la pierna posterior, las del centro un estiramiento de la espalda y las de la derecha un estiramiento de la pierna anterior.</p>
--------------------------	---	---	---	--

OBJETIVOS: - Aprender a anticiparse a la trayectoria del balón. - Desarrollar la percepción y la decisión.		CONTENIDOS: - El golpeo de balón en voleibol. - La anticipación a la trayectoria del balón. - La toma de decisión al pasar el balón.		
METODOLOGÍA: - Global.		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: - Hola chicos, hoy en nuestra sesión vamos a conocer el deporte del voleibol. En esta sesión vamos a trabajar el golpeo de balón e identificar su trayectoria mediante una serie de juegos.		
MATERIAL: - 18 balones. - 1 red. - 12 conos.				
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
1. En fila india, el compañero pasa el balón al de delante y se coloca al final de la fila (sucesivamente).	- Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: grupos de 6. - Tiempo: 3'.	- Activación del cuerpo para la realización de la sesión. - Coordinación de movimientos.	- ¿Es más fácil cuando estáis cerca del compañero o cuando estáis más alejados? - ¿Realizáis mejor el ejercicio cuando viene con más trayectoria parabólica o desplazándolo plano?	
2. Pase a la persona que se nombra y ésta debe sentarse-levantarse antes de pasar el balón a otro compañero.	- Espacio: toda la pista. - Participación: consecutiva. - Tipo agrupación: grupos de 6. - Tiempo: 3'	- Activación del cuerpo para la realización de la sesión. - Coordinación psicomotriz entre la mente y el cuerpo.	- ¿Cómo os resulta más fácil, haciendo el círculo grande o pequeño? - ¿Es más sencillo cuando pasáis el balón con una trayectoria alta o con una trayectoria baja?	

<p>3. Realizar varios estiramientos, según indique el profesor.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: simultánea. - Tipo agrupación: individual. - Tiempo: 3'.</p>	<p>- Evitar lesiones en el posterior ejercicio.</p>	<p>- Procurar estirar hasta donde podáis sin forzar demasiado.</p>	
<p>PARTE PRINCIPAL</p>				
<p>4. Colaborar con el compañero, pasando el balón por encima de la red.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: grupos de 6. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir mantener el balón en contacto sin que caiga al suelo. - Objetivo de aprendizaje: Interceptar la trayectoria de manera previa al contacto.</p>	<p>- ¿Cómo estabais más preparados, siguiendo la trayectoria del balón o no? - ¿Os resulta el golpeo más fácil colocándoos debajo del balón o con el balón más adelantado?</p>	
<p>5. Colaborar con el compañero, pasando el balón por encima de la red. Pasar el balón al compañero del otro lado de la red que solicita el balón. Obligatorio tres toques antes de pasar el balón al otro equipo.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: grupos de 6. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir mantener el balón en contacto sin que caiga al suelo y pasándolo al compañero que lo solicita. - Objetivo de aprendizaje: Dirigir el balón al lugar deseado.</p>	<p>- ¿Cómo os resulta más fácil, mirando primero al balón o al compañero? ¿Por qué?</p>	

<p>6. Pasar el balón a un compañero del otro lado de la red que no solicita el balón. Obligatorio tres toques antes de pasar el balón al otro equipo.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: grupos de 6. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir mantener el balón en contacto sin que caiga al suelo y pasándolo al otro campo. - Objetivo de aprendizaje: Dirigir el balón al lugar deseado.</p>	<p>- ¿Qué os resulta más fácil cuando tenáis que pasar el balón al que os lo pedía o ahora que tenéis que evitarlo? ¿Por qué?</p>	
<p>7. Partido de voleibol.</p>	<p>- Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: grupos de 6. - Tiempo: 5'.</p>	<p>- Objetivo de tarea: Conseguir ganar el partido. - Objetivo de aprendizaje: Dirigir el balón al lugar deseado con el toque de dedos.</p>	<p>- ¿A qué atiendes para anticiparte al golpeo del contrario? - ¿A dónde envías el balón? ¿Por qué?</p>	

PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
<p>8. Masaje con golpes suaves y rotación del balón en los músculos trabajados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relajar los músculos. - Devolver al organismo a un estado de activación estándar. 	<ul style="list-style-type: none"> - El que esté tumbado que cierre los ojos y se relaje. - Golpea con suavidad. 	
<p>9. Estiramientos de todos los músculos trabajados en la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: toda la pista. - Participación: alternativa. - Tipo agrupación: parejas. - Tiempo: 5'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Devolver al organismo a un estado de activación estándar. - Crear hábitos de actividad física saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Haced los estiramientos en silencio. - Que el compañero os avise cuando llegue a su límite. 	

7. Referencias bibliográficas

- Biggs, J. B. (1987). *Students approaches learning and studying*. Melbourne: Australian Council for Educational Research.
- Blázquez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En Blázquez, D. (Dir.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 251-286). Barcelona: Inde.
- Boyce, B. A. (1992). The effects of three styles of teaching on university students' motor performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 389-401.
- Bunker, D., y Thorpe, R. (1986). Is there a need to reflect on our games teaching? In R. Thorpe, D. Bunker, y L. Almond (Eds.), *Rethinking Games Teaching* (pp. 25-33). Loughborough, England: Loughborough University of Technology.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- del Villar, F. (2001). La función docente en la Educación Física. En B. Vázquez et al. (Coord.), *Bases educativas de la actividad física y el deporte* (pp. 175-198). Madrid: Síntesis.
- Graham, K. C., Ellis, S. D., Williams, C. D., Kwak, E. C., y Werner, P. H. (1996). High- and low-skilled target students' academic achievement and instructional performance in a 6-week badminton unit. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 477-489.
- Joyce, B., y Weil, M. (1985). *Modelos de enseñanza*. Madrid: Anaya.
- Kember, D., y Gow, L. (1993). Conception to teaching and their relationship to student learning. *British Journal of Educational Psychology*, 63, 20-23.
- Mosston, M. (1966). *Teaching Physical Education*. Columbus, OH: Merrill.

- Mosston, M. (1978). *La enseñanza de la Educación Física. Del comando al descubrimiento*. Buenos Aires: Paidós. (Trad.Orig.1972).
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los Estilos de Enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.
- Mosston, M., y Ashworth, S. (1994). *Teaching Physical Education*. New: York: Macmillan Publisching.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Rink, J. E. (1996). Effective instruction in physical education. In S. Silverman, y C. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education* (pp. 171-198). Champaign: Human Kinetics.
- Schmidt, R. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82, 225-260.
- Silverman, S. (1985). Relationship of engagement and practice trials to student achievement. *Journal of Teaching in Physical Education*, 5, 13-21.
- Thomas, K. (1994). The development of sport expertise: from Leeds to MVP legend. *Quest*, 46, 199-210.
- Vázquez, B. (2001). Los fundamentos de la Educación Física. En B. Vázquez et al. (Coord.), *Bases educativas de la actividad física y el deporte* (pp. 47-68). Madrid: Síntesis.

8. Anexos

8.1. Anexo 1. Modelo de planilla para desarrollar la sesión práctica

OBJETIVOS: -		CONTENIDOS: -		
MATERIAL: -		INFORMACIÓN INICIAL PARA PRESENTAR LA SESIÓN: -		
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	OBJETIVOS	FEEDBACK	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INTRODUCCIÓN (CALENTAMIENTO)				
	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: Media pista. - Participación: consecutiva, alternativa, simultánea. - Tipo agrupación: individual, parejas, grupos de 3, 4, 5... - Tiempo: 3'. 			
	- Espacio: Media			


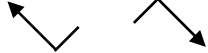







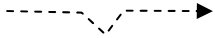
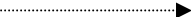
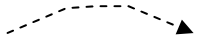
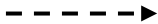







	<p>pista.</p> <p>- Participación: consecutiva, alternativa, simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual, parejas, grupos de 3, 4, 5...</p> <p>- Tiempo: 3'.</p>			
	<p>- Espacio: Media pista.</p> <p>- Participación: consecutiva, alternativa, simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual, parejas, grupos de 3, 4, 5...</p> <p>- Tiempo: 3'.</p>			
PARTE PRINCIPAL				
	<p>- Espacio: Media pista.</p> <p>- Participación:</p>			











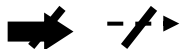
	<p>consecutiva, alternativa, simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual, parejas, grupos de 3, 4, 5...</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>			
	<p>- Espacio: Media pista.</p> <p>- Participación: consecutiva, alternativa, simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual, parejas, grupos de 3, 4, 5...</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>			
	<p>- Espacio: Media pista.</p> <p>- Participación: consecutiva, alternativa, simultánea.</p>			

	<p>- Tipo agrupación: individual, parejas, grupos de 3, 4, 5...</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>			
	<p>- Espacio: Media pista.</p> <p>- Participación: consecutiva, alternativa, simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual, parejas, grupos de 3, 4, 5...</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>			
PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)				
	<p>- Espacio: Media pista.</p> <p>- Participación: consecutiva, alternativa, simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación:</p>			









	<p>individual, parejas, grupos de 3, 4, 5...</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>			
	<p>- Espacio: Media pista.</p> <p>- Participación: consecutiva, alternativa, simultánea.</p> <p>- Tipo agrupación: individual, parejas, grupos de 3, 4, 5...</p> <p>- Tiempo: 5'.</p>			

8.2. Anexo 2. Leyenda de la representación gráfica

REPRESENTACIÓN	GRÁFICO	REPRESENTACIÓN	GRÁFICO
JUGADOR CON BALÓN		CAMBIOS DE DIRECCIÓN/FINTAS	
JUGADOR SIN BALÓN		360°	
DEFENSOR		CAMBIOS DE DIRECCIÓN DE REVERSO	
BLOQUEO		CAMBIO DE DIRECCIÓN	
DESPLAZAMIENTO SIN BALÓN		PASE CON BOTE	
OPCIÓN DE PASE		PASE CON TRAYECTORIA PARABÓLICA	
PASE		LANZAMIENTO EN CARRERA CON 2 APOYOS	
DESPLAZAMIENTO BOTANDO		LANZAMIENTO EN CARRERA CON 1 APOYO	
LANZAMIENTO		LANZAMIENTO EN GANCHO	
REBOTE		MANEJO DEL BALÓN	

JUGADOR ATACANTE CON BALÓN		CONOS	
JUGADOR DEFENSOR SIN BALÓN		BANCOS (SUECOS)	
JUGADOR DEFENSOR CON BALÓN	 	AROS	
ORIENTACIÓN DEL DEFENSOR		LANZAMIENTO EN SUSPENSIÓN	
MATE		FINTAS DE...	

8.3. Anexo 3. Material didáctico “Semáforo”

CRITERIO	ESPECÍFICO	GENERAL
<p>Presentación de las tareas</p> <p>Ganar la atención de los alumnos</p> <p>Generar interés introducción tarea</p> <p>Explicación de la tarea</p> <p>Lanzamiento de la tarea</p>		
<p>Corrección de la ejecución</p> <p>Observación</p> <p>Impartición del feedback</p>		
<p>Aprovechamiento del tiempo de práctica</p> <p>Compromiso motor > 70-80% (42') del tiempo total</p>		
<p>Organización del aula de aprendizaje</p> <p>Información</p> <p>Material</p> <p>Control de clase</p>		

8.4. Anexo 4. Criterios de evaluación

1. ELABORACIÓN	100%	75%	50%	25%	0%
Fuentes bibliográficas utilizadas (calidad y cantidad)					
Asistencia a la tutoría con el material elaborado					
2. PUESTA EN PRÁCTICA	100%	75%	50%	25%	0%
Claridad expositiva					
Presentación de la tarea					
Ganar la atención de los alumnos					
Generar interés introducción tarea					
Explicación de la tarea					
Lanzamiento de la tarea					
Corrección de la ejecución del alumno					
Aprovechamiento del tiempo de práctica (compromiso motor > 70-80% (42´) del tiempo total)					
Organización del aula					
Información					
Material					
Control de clase					
Motivación a los alumnos					
3. REFLEXIÓN	100%	75%	50%	25%	0%
Reflexiona sobre la “Presentación de las tareas”					
Reflexiona sobre la “Corrección de la ejecución”					
Reflexiona sobre el “Aprovechamiento del tiempo de práctica”					
Reflexiona sobre la “Organización del aula de aprendizaje”					
Hacer referencia a la información de los alumnos al final de la sesión					
Indicar puntos fuertes de la sesión y los motivos					
Indicar puntos débiles, los motivos y					

aspectos a modificar para mejorarlos					
Otros aspectos a comentar					
4. GENERAL	100%	75%	50%	25%	0%
Seguir el formato establecido para el trabajo					
Calidad de las representaciones gráficas					
Completar todos los apartados de los que consta la “planilla-trabajo”					