



UNIDADES  
DIDÁCTICAS  
ACTIVAS

## PRESENTACIÓN

Estos materiales curriculares se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población para así promocionar su salud.

La Estrategia puede consultarse en

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionYPrevencion.htm>

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

**NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN:** para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

## JUSTIFICACIÓN

La percepción espacial es un contenido de vital importancia que está muy presente en nuestra vida cotidiana, estamos continuamente calculando las distancias para salvar los obstáculos y adaptar la velocidad al espacio. El área de Educación Física debe favorecer la adquisición de las capacidades perceptivo-motrices del alumno. Estas capacidades se estructuran desde dos ámbitos de conocimiento: el propio cuerpo y el entorno.

La actividad física se desarrolla en unas coordenadas espaciales concretas, es muy importante que nuestros alumnos exploren el espacio en el que interactúan respecto a los objetos y compañeros que los rodean.

Por todo ello centraremos el trabajo de esta U.D. en el desarrollo de las nociones asociadas a relaciones espaciales y al uso del espacio utilizando el juego como elemento vehicular para la adquisición de nuevas capacidades.





**UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS**

**OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- A. Orientarse en el espacio respecto a sí mismo, a los otros y a los objetos, tanto en movimiento como estático.
- B. Apreciar y adaptar la velocidad, dirección y distancia respecto a los otros y a objetos en movimiento.
- C. Utilizar las habilidades básicas en la resolución de problemas que impliquen una adecuada percepción espacial.
- D. Representar gráficamente del espacio al plano y del plano al espacio.
- E. Realizar recorridos representados gráficamente.
- F. Realizar de forma autónoma actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad.

**COMPETENCIAS**

**QUE SE TRABAJAN**

- Competencia lingüística (CML)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
- Competencia digital (CD)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)
- Aprender a aprender (AA)
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

CML	CMCT	CD	CSC	CEC	AA	SIEE
X	X				X	X

**BLOQUES DE CONTENIDOS**

\*Se marcan los bloques de contenidos para facilitar al profesorado hasta la implantación de la LOE en todos los cursos.

El cuerpo: imagen y percepción	Habilidades motrices	Actividades físicas artístico-expresivas	Actividad física y salud	Juegos y deportes
X	X		X	X





UNIDADES  
DIDÁCTICAS  
ACTIVAS

## CONTENIDOS

Nociones topológicas: derecha/izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de...

Nociones espaciales: sentido, dirección, orientación y simetrías.

Los planos: trayectorias y recorridos.

Realización de juegos de agrupaciones, dispersiones y persecución.

Utilización de las relaciones topológicas simultáneamente.

Apreciación y adaptación de distancias, sentidos y velocidades tanto en los desplazamientos propios como de móviles y de los demás.

Exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.

Realización de recorridos de orientación y representación en el plano.

Realización de tareas que impliquen el uso de distintas intensidades de movimiento.

Adaptación de los ritmos orgánicos (respiración, ritmo cardíaco) a distintas actividades.

Valoración de las posibilidades y limitaciones relacionadas con la utilización de las nociones espaciales.

Colaboración y cooperación para un buen desarrollo de las tareas.

Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias individuales en los niveles de habilidades.

Adquisición del hábito del cumplimiento de las normas del área de Educación Física.

## METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.

Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.

Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.

3º y 4º  
PRIMARIA





**UNIDADES  
DIDÁCTICAS  
ACTIVAS**



## RECURSOS MATERIALES

- Aros.
- Conos de colores.
- Pañuelos.
- Colchonetas.
- 4 bancos suecos.
- Aros grandes.
- Cronómetro.
- Picas.
- Papel, lapicero y borrador.
- Plano del colegio: 1 por alumno.
- Baliza móvil.

## EVALUACIÓN

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Desplazarse y saltar, combinando ambas habilidades de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.

A.1 Coordina los desplazamientos y saltos de distintas formas, con velocidades variables, con cambios de dirección y sentido y franqueando obstáculos.

A.2 Se equilibra al combinar diferentes tipos de desplazamientos y/o saltos.

A.3 Resuelve problemas motores para orientarse en el espacio adaptando los desplazamientos y saltos a las nuevas condiciones.

B. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo.

B.1 Ocupa posiciones en el terreno en situaciones de oposición que faciliten el juego: espacios libres y orientarse en la dirección de juego.





UNIDADES  
DIDÁCTICAS  
ACTIVAS

C. Participar del juego y las actividades deportivas con conocimiento de las normas y mostrando una actitud de aceptación hacia las demás personas.

- C.1 Participa en el juego con un grado aceptable de eficacia motriz.
- C.2 Se implica plenamente en los juegos a través del desarrollo de la condición física.
- C.3 Favorece las buenas relaciones entre los participantes: respetar las normas, evitar discriminaciones y actitudes de rivalidad, tener en cuenta a los demás...

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Hoja de observación (anexo 3) que se utilizará en las sesiones 4 y 8.

## SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

**Sesión 1:** Delante, detrás... 1, 2, 3. **Breve descripción:** Nociones topológicas. Derecha/ izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de...

**Sesión 2:** ¿Qué sentido tiene esto? **Breve descripción:** Nociones topológicas y uso del espacio. Sentido, dirección.

**Sesión 3:** Simetrías. **Breve descripción:** Nociones topológicas y uso del espacio. Sentido, dirección y simetrías.

**Sesión 4:** Planeando. **Breve descripción:** Planos: trayectorias y recorridos.

**Sesión 5:** Planeando II. **Breve descripción:** Planos: trayectorias y recorridos.

**Sesión 6:** Orientación I. **Breve descripción:** Orientación espacial.

**Sesión 7:** Orientación II. **Breve descripción:** Orientación espacial. Uso de plano, diseño de recorridos.

**Sesión 8:** Orientándonos por el cole. **Breve descripción:** Carrera de orientación. Uso de planos, diseño de recorridos.

3º y 4º  
PRIMARIA



# DELANTE, DETRÁS...1,2,3



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Consolidar los conceptos topológicos básicos. (A)
- Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en estático. (B)
- Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
- Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)
- Realizar de forma autónoma actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

### CONTENIDOS

Nociones topológicas. Derecha/izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de...

### MATERIALES

Aros, conos y pañuelos.

### OBSERVACIONES

Debido a la intensidad de los saltos es importante dedicar un tiempo suficiente a calentar.

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

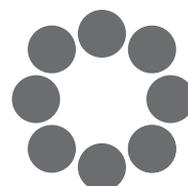
## CALENTAMIENTO

### ACTIVIDADES

### GRÁFICO

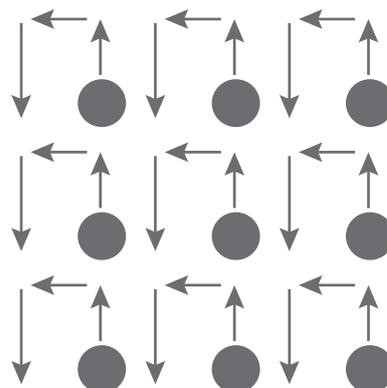
#### 1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



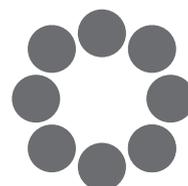
#### 2. Adelante, detrás... derecha, izquierda (4'/7')

Distribuidos por el espacio, todos mirando a una pared del gimnasio. El profesor va ordenando hacia dónde tienen que ir desplazándose en carrera. El profesor puede decir adelante, atrás, derecha, izquierda, giro...



#### 3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





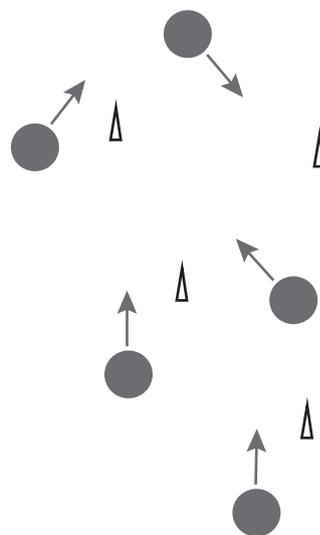
## ACTIVIDADES

### 4. Recorrido espacial (10'/20')

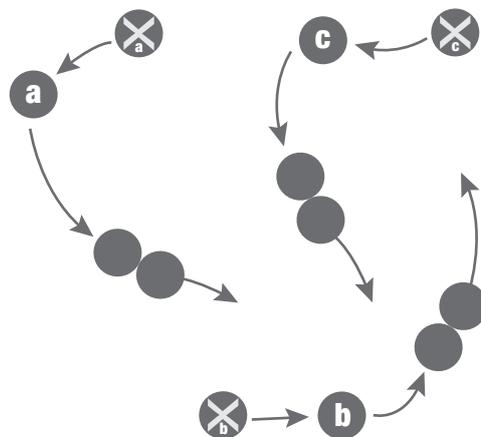
Situamos los aros y los conos dispersos por el espacio. Los jugadores corren libremente y el profesor indica cómo deben orientarse respecto al material: derecha/izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de... Ejemplo: a la derecha del cono, a través de un aro, alrededor de un cono, debajo de una colchoneta...

## GRÁFICO

De forma individual



Por parejas



### 5. ¡A tu lado! (10'/30')

La mitad de los alumnos organizados por parejas, dispersos por el espacio, ocupan una posición de la que no se mueven. La otra mitad, en parejas también, trabajan de la siguiente manera: uno de cada pareja la liga (alumno 1) y porta un pañuelo; el otro (alumno 2) intenta escapar y no ser alcanzado. El alumno 2, para salvarse, tiene que colocarse a la derecha o izquierda de alguna de las parejas fijas. Una vez situado junto a la pareja, el alumno más alejado de él saldrá corriendo. Si el jugador que lleva pañuelo pilla al alumno que huye se intercambian roles.





# PARTE PRINCIPAL

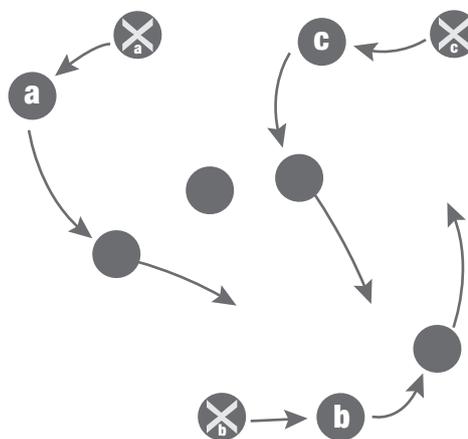
## ACTIVIDADES

### 6. Arriba y abajo (10'/40')

Dividimos la clase en 3 grupos. 1/3 de alumnos se ubican dispersos por el espacio de forma fija con las piernas abiertas. Los otros 2/3 de alumnos forman parejas. De cada pareja uno la liga (alumno 1) portando un pañuelo y el otro (alumno 2) intenta escapar y no ser cogido. Para salvarse, el alumno 2 tiene que colocarse debajo de las piernas de un compañero estático. En ese momento este jugador saldrá corriendo para no ser cogido y el alumno 2 ocupará su puesto con las piernas abiertas.

## GRÁFICO

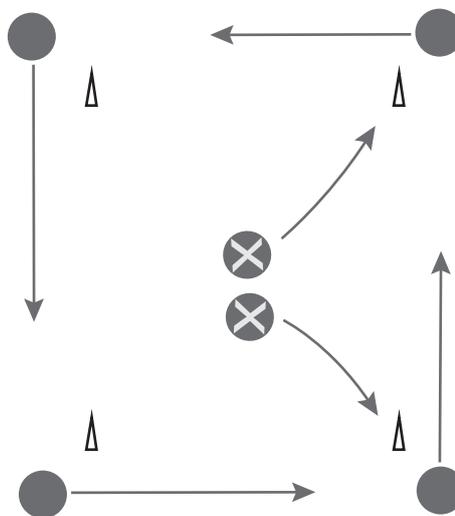
En 3 grandes grupos



### 7. Las cuatro esquinas (10'/50')

Señalar las 4 esquinas con conos separados por 6/8 m. Realizar grupos de 6 alumnos donde 2 de ellos se ubican en el centro (la ligan) y el resto en una esquina. A la señal del profesor, los alumnos situados en las esquinas intentan cambiar de esquina (a la que quieran) y los jugadores del centro intentan ocupar una de ellas. Los jugadores que se queden sin esquina pasan a ligar la siguiente ronda.

Se puede realizar también el juego sin que el profesor dé la señal de cambio y sean los propios alumnos los que decidan cuando cambian. De esta manera favorecemos la capacidad de decisión pero el juego puede ser menos activo.



# VUELTA A LA CALMA

### 8. Estiramientos (5'/55')

Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo



# ¿QUÉ SENTIDO TIENE ESTO?



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Consolidar las nociones topológicas y espaciales básicas. (A)
- Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en estático. (B)
- Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
- Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)

### CONTENIDOS

Nociones topológicas. Derecha/izquierda, dentro/fuera, delante/detrás, cerca/lejos, alrededor, a través de...

### MATERIALES

Colchonetas, conos y 4 bancos suecos.

### OBSERVACIONES

Nociones topológicas y uso del espacio. Sentido, dirección.

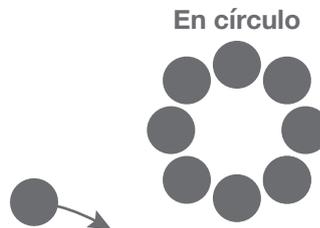
(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

## CALENTAMIENTO

### ACTIVIDADES

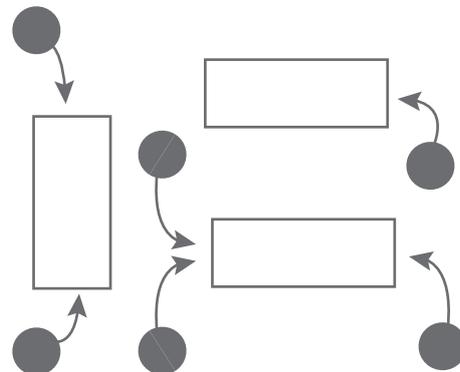
### GRÁFICO

#### 1. Movilidad articular (3'/3')



#### 2. Sardinas en lata (6'/9')

El profesor coloca aleatoriamente varias colchonetas por el terreno de juego. Los alumnos corren libremente y cuando el profesor diga «sardinas en lata», los alumnos deberán agruparse y tumbarse en las colchonetas boca arriba, paralelos y contrarios, en grupos de 4 o 5. A la voz de «sardinas a la mar», los alumnos se dispersan y se mezclan de nuevo.



#### 3. Estiramientos (3'/12')



# ¿QUÉ SENTIDO TIENE ESTO?



# PARTE PRINCIPAL

## ACTIVIDADES

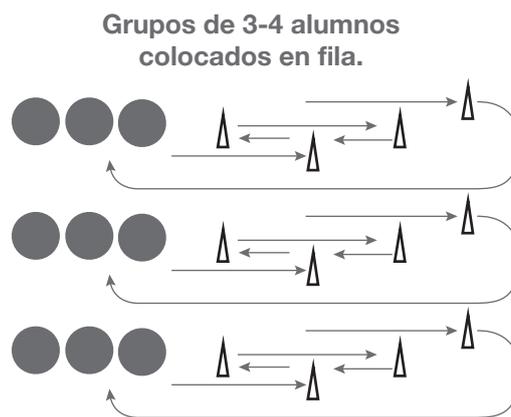
### 4. Voy y vengo (15'/27')

Organizamos la clase en grupos de 3-4 alumnos que se sitúan en fila por grupos. Por cada grupo situaremos 4 conos en fila y separados uno de otro 2 metros.

A la señal del profesor el primero del grupo sale en carrera hacia delante hasta el segundo cono. A continuación, en carrera hacia atrás, retrocede hasta el primer cono, continúa en carrera hacia delante hasta el tercero y retrocede hasta el segundo. Desde ahí seguirá en carrera hacia delante hasta el cuarto cono y volverá en carrera hacia atrás hasta el primer cono para darle el relevo a su compañero que hará lo mismo. Consigue un punto el equipo que primero termine.

Realizaremos tantas rondas como grupos tengamos. Otorgaremos por cada ronda, puntos en función del nº de grupos (N), de esta forma el 1º tendrá N puntos, el 2º N-1, el 3º N-2 y sucesivamente hasta llegar a 1.

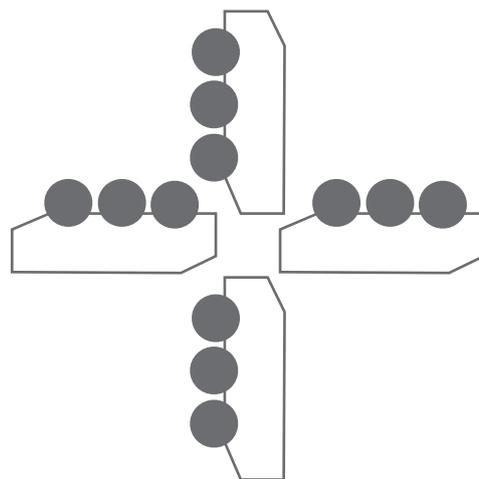
## GRÁFICO



### 5. El carrusel (20'/47')

Dividimos la clase en 4 equipos. El profesor coloca 4 bancos suecos formando una cruz pero dejando sitio en el centro (4-5 m). Cada equipo se sitúa sentado en un banco con todos los alumnos orientados en la misma dirección. Los alumnos deberán atender a las siguientes consignas del profesor:

- Todos a la vez, dar la vuelta por fuera de la cruz y colocarse de nuevo libremente en su banco.
- Todos a la vez, dar una vuelta por fuera de la cruz y volver a sentarse en el mismo orden inicial.
- Todos a la vez, pero los pares corren en un sentido y los impares en otro.
- Carrera de relevos: cuando llega el primero sale el segundo, etc. El primer equipo en llegar gana.
- Carrera por números: se otorgará un punto al que gane su carrera. Los pares correrán en un sentido y los impares en el otro.



### 7. Estiramientos (8'/55')

Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

En círculo



## VUELTA A LA CALMA

3º y 4º  
PRIMARIA



# SIMETRÍAS



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Consolidar las nociones topológicas y espaciales básicas. (A)
- Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
- Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)
- Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

### CONTENIDOS

Nociones topológicas y uso del espacio. Sentido, dirección y simetrías.

### MATERIALES

Aros grandes y pañuelos de colores.

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

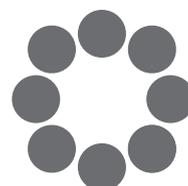
## CALENTAMIENTO

### ACTIVIDADES

#### 1. Movilidad articular (3'/3')

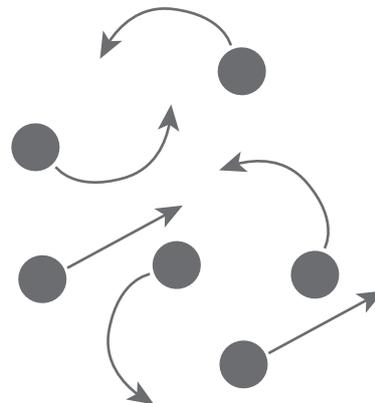
### GRÁFICO

En círculo



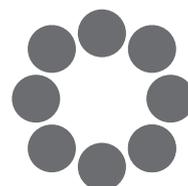
#### 2. Naciendo una mariposa (4'/7')

Los alumnos se desplazan por el espacio simulando ser un gusano. A la señal del profesor se ponen de rodillas y simulan que les crecen unas alas. A la señal del profesor comienzan a desplazarse moviendo las alas y cada vez de forma más energética.



#### 3. Estiramientos (3'/10')

En círculo



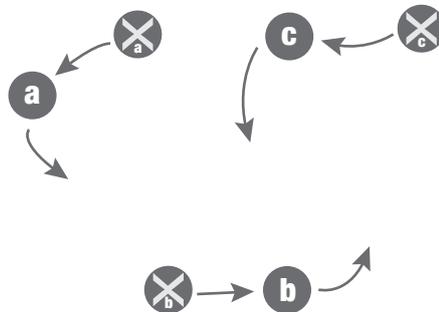


# PARTE PRINCIPAL

## ACTIVIDADES

### 4. Cazamariposas (10'/20')

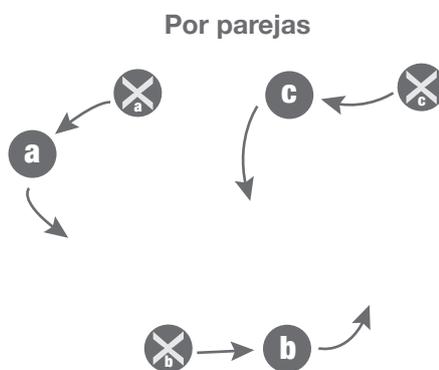
Agrupamos a los alumnos por parejas: uno lleva un aro (cazador) y persigue al otro (mariposa) hasta cazarlo. Cuando sea cazado se cambia el rol entre los alumnos. Variante: Los cazadores persiguen a cualquier mariposa.



### 5. Cazamariposas de colores (15'/35')

Un miembro de la pareja es el cazador (con aro) y el otro miembro es mariposa (con pañuelo). Los cazadores solo pueden cazar a las mariposas que lleven el color de su aro.

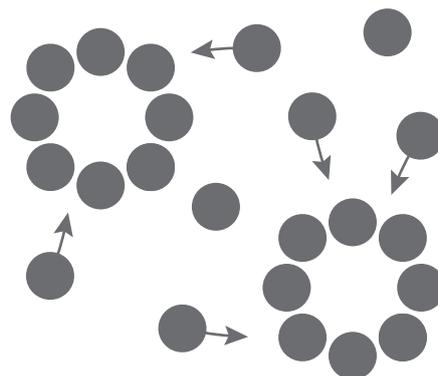
Variante: Los cazadores pueden perseguir a las mariposas que lleven un pañuelo diferente al color de su aro.



### 6. Buscando casa (10'/45')

Se distribuyen aros por el espacio de juego. En cada aro se podrán situar un máximo de 5 alumnos. Los alumnos corren libremente y a la señal del profesor todos buscan un aro (la casa) donde meterse. Los alumnos que se queden sin aro tendrán que ir saltando a la pata coja o con los pies juntos hasta donde esté el profesor para poder empezar la siguiente ronda.

### Libres por el espacio

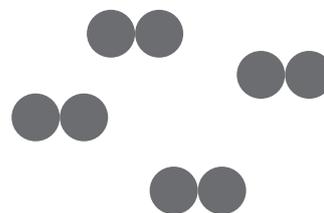


# VUELTA A LA CALMA

### 7. Relajando las alas (10'/55')

Por parejas. Uno de los compañeros sentado en el suelo y el otro le realiza un masaje en la espalda. Luego cambiamos el rol.

### Por parejas



# PLANEANDO



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Consolidar las nociones topológicas y espaciales básicas. (A)
- Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
- Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)
- Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

### CONTENIDOS

Planos: trayectorias y recorridos.

### MATERIALES

Conos, colchonetas, cronómetros y aros.

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

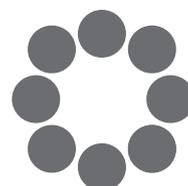
# CALENTAMIENTO

## ACTIVIDADES

### 1. Movilidad articular (3'/3')

## GRÁFICO

En círculo

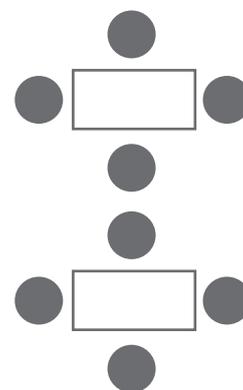


### 2. ¡A formar! (9'/12')

Una colchoneta por cada grupo de 4 alumnos. Cada grupo sentado alrededor de la colchoneta. El profesor da órdenes y los grupos tienen que colocarse lo antes posible. Puntos (3, 2 y 1) para los grupos más rápidos. Ejemplos de órdenes:

- De pie delante de la colchoneta.
- De rodillas a la derecha de la colchoneta.
- Tumbados boca abajo debajo de la colchoneta.
- De pie en círculo ordenados por alturas.

Grupos de 4 alumnos



En círculo



### 3. Estiramientos (3'/15')





# PARTE PRINCIPAL

## ACTIVIDADES

### 4.El sitio (10'/20')

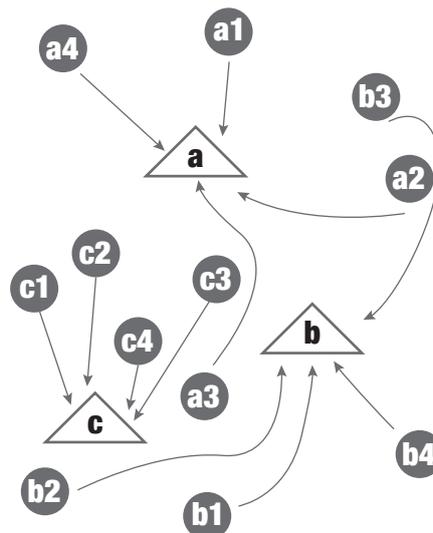
Organizamos la clase en equipos de 4/5 jugadores. A cada equipo se le asigna un lugar en el espacio marcado con un cono. Asignamos un número del 1 al 5 a los miembros de cada equipo y los alumnos empiezan a correr libremente por el espacio. A la señal del profesor los alumnos tendrán que:

- Ordenarse del 1 al 5: ir a ocupar su cono y ordenarse numéricamente (tantas rondas como equipos).
- Ordenarse desde el 4 (4, 5, 1, 2, 3): se nombra un número y hay que ordenarse en función de él. Tantos rondas como equipos

Variante: pedir a los alumnos que se ordenen hacia atrás desde el final (5, 4, 3, 2, 1) o desde cualquier número que diga el profesor (3, 2, 1, 5, 4).

## GRÁFICO

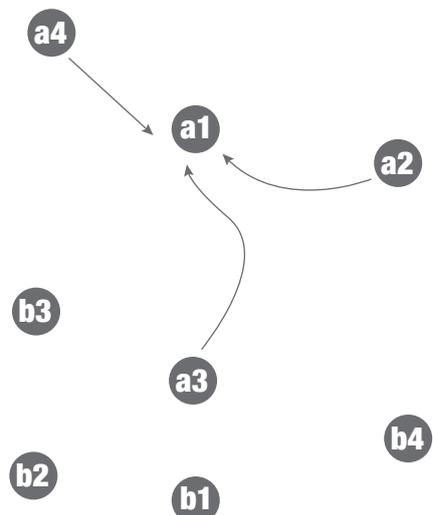
Grupos de 4-5 alumnos



### 5. Culos al suelo (15'/35')

Organizaremos la clase en equipos de 4/5 jugadores. Asignaremos un número del 1 al 5 a los miembros de cada equipo. Los alumnos corren libremente por el espacio pero no pueden correr juntos miembros del mismo equipo. El profesor dice un número del 1 al 5. El alumno que tenga ese número se sienta en el suelo, el resto de miembros del grupo tendrán que ir hacia él y se sentarán a cada lado de tal manera que queden ordenados según el número asignado.

Grupos de 4-5 alumnos





## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

#### 6. La falda hawaiana (10'/20')

Colocaremos todos los pañuelos dispersos por el suelo del terreno de juego. Los alumnos se sitúan boca abajo y también dispersos por el terreno. A la señal del profesor, los alumnos intentarán conseguir el mayor número de pañuelos posible para hacerse su «falda hawaiana». Además se tendrán en cuenta las siguientes consignas:

- Cuando un alumno pillara a un compañero puede elegir un pañuelo de su falda.
- El alumno que complete la falda de 6 colores levanta la mano y obtiene 1 pto.
- Si el alumno que tiene la falda completa es pillado tiene que dar 2 pañuelos.

### GRÁFICO

Repartidos por el espacio de uno en uno

## VUELTA A LA CALMA

#### 7. A recoger (10'/55')

Realizamos 4 equipos, 3 de ellos se encargan de distribuir todo el material empleado en la sesión en 4 zonas. El profesor da la señal de salida y cronometra al equipo que tarda menos en recoger todo el material.

4 grupos

3º y 4º  
PRIMARIA





### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Consolidar las nociones topológicas y espaciales básicas. (A)
- Apreciar direcciones y distancias respecto a los otros y a objetos en movimiento. (B)
- Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)
- Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

### CONTENIDOS

Planos: trayectorias y recorridos.

### MATERIALES

Conos, colchonetas, cronómetros y aros.

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

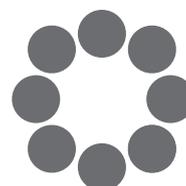
# CALENTAMIENTO

## ACTIVIDADES

### 1. Movilidad articular (3'/3')

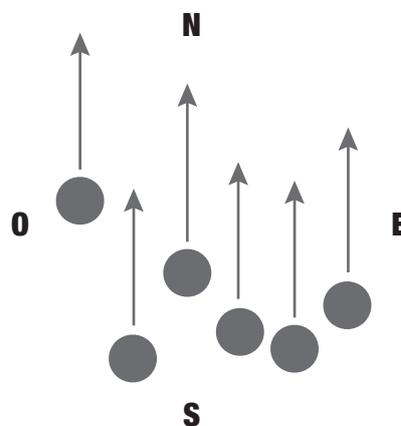
## GRÁFICO

En círculo



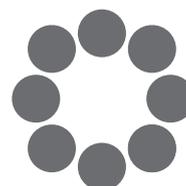
### 2. Bienvenidos al... NORTE (6'/9')

En el gimnasio o cualquier espacio cuadrangular el profesor pone un número a cada uno de los cuatro lados o les pone los puntos cardinales. Todos trotando de forma libre y a la señal del profesor hay que ir rápido a ese lado del cuadrado.



### 3. Estiramientos (3'/12')

En círculo





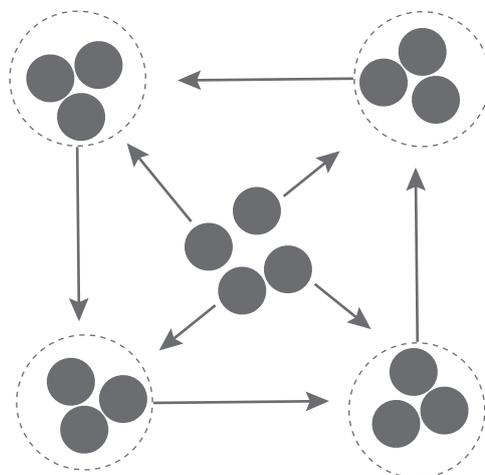
# PARTE PRINCIPAL

## ACTIVIDADES

### 4. Las 4 esquinas al mogollón (13'/25')

El profesor sitúa un aro en cada una de las 4 esquinas con una separación aproximada de 10 m. Organizamos 4 grupos de 4 alumnos que ocupan las esquinas (aros), el resto de la clase se sitúa en el centro. A la señal del profesor, los jugadores situados en las esquinas intentarán cambiar de esquina y los jugadores del centro aprovecharán este momento para ocupar las esquinas que queden libres. Los jugadores que no consigan situarse en una esquina pasarán al centro.

## GRÁFICO



### 5. La antorcha olímpica (20'/45')

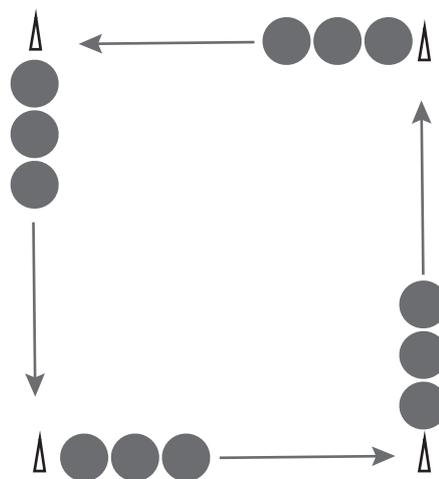
El profesor señala las 4 esquinas con conos de 4 colores diferentes. El primer alumno situado en cada una de las esquinas será el portador de la antorcha (cono invertido agarrado con la mano) del color de su esquina. A la señal del profesor, el portador de la antorcha saldrá para llevarle la antorcha al siguiente compañero que está en el siguiente cono y así entre los cuatro conseguir que la antorcha dé la vuelta completa.

En la siguiente ronda se puede llevar la antorcha en vez de hasta el primer cono hasta el segundo (y se recorren 3 lados del cuadrado).

Variantes:

- Una vuelta completa más un lado.
- Por parejas.
- De espaldas.

## Grupos de 4 alumnos

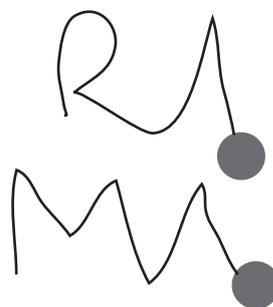


# VUELTA A LA CALMA

### 6. Dibujando al caminar (10'/55')

Cada alumno camina por el espacio e intenta escribir su nombre con letras mayúsculas. Cada letra tiene que ser muy grande para que se utilice mucho espacio y hay que ir con cuidado, parando o aumentando el tamaño de los pasos para no chocarse con el resto de compañeros.

## De forma libre por el espacio



# ORIENTACIÓN I



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Apreciar direcciones y distancias respecto a objetos estáticos. (A)
- Elaborar una respuesta motriz en función de las distancias percibidas. (C)
- Representar gráficamente del plano al espacio. (D)
- Realizar recorridos representados en planos. (E)
- Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

### CONTENIDOS

Orientación espacial.  
Representación de recorridos.

### MATERIALES

Aros, conos, picas, bancos suecos, colchonetas. Circuitos 1, 2, 3 y 4. (ANEXO 1)

### OBSERVACIONES

Podemos realizar los grupos por niveles de competencia motriz.

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

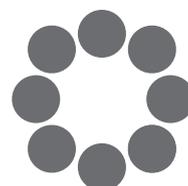
## CALENTAMIENTO

### ACTIVIDADES

### GRÁFICO

#### 1. Movilidad articular (3'/3')

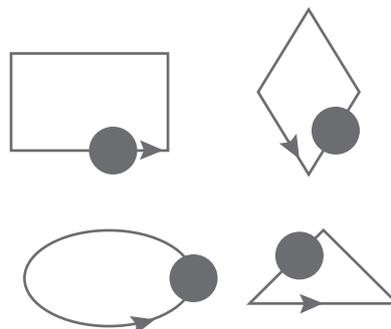
En círculo



#### 2. Recorrido matemático (4'/7')

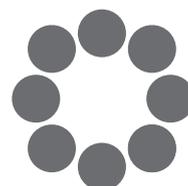
Los alumnos, cada uno a su ritmo, deben ir corriendo imaginando que van sobre diferentes figuras geométricas que estuvieran dibujadas en el suelo. Primero hacen un recorrido simulando un triángulo, luego un cuadrado, un pentágono...

Variante: el propio profesor dice el número de lados que debe tener la figura.



#### 3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





# PARTE PRINCIPAL

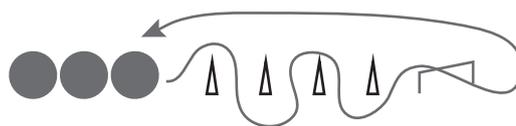
## ACTIVIDADES

### 4. Recorridos de orientación espacial (10'/20')

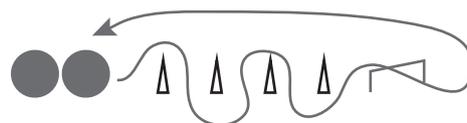
El profesor divide la clase en grupos de 5/6 alumnos. A cada grupo se le facilita 4 circuitos impresos en papel (Anexo 1) que tienen que preparar en el espacio con diverso material. Una vez montado el circuito, cada alumno lo realiza 4/5 veces. Una vez terminadas todas las rondas, se desmonta el circuito y pasan a montar el siguiente.

## GRÁFICO

Grupos de 5 alumnos



Grupos de 5 o 6 alumnos



### 5. ¡Diseña tu recorrido! (15'/35')

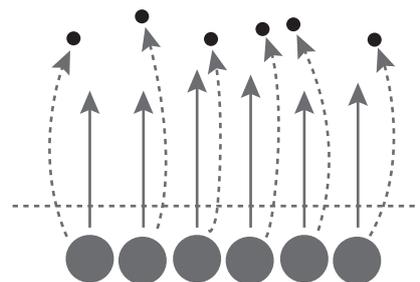
El profesor divide la clase en grupos de 5/6 alumnos. Cada grupo diseña 1 o 2 recorridos propios diferentes que deberán realizar luego 4/5 veces.

Podemos realizar los grupos por niveles de competencia motriz.

### 6. En busca de mis zapatillas perdidas (15'/50')

Todos los alumnos se descalzan detrás de una línea. A la señal del profesor, lanzan sus zapatillas por el espacio. A una nueva orden, los alumnos salen corriendo a buscar sus zapatillas y tienen que volver detrás de la línea de lanzamiento, ponerse las zapatillas y sentarse. Realizaremos varias rondas.

Variante: cogidos de la mano por parejas o tener que coger las zapatillas de mi compañero.



En círculo



### 9. Estiramientos (5'/55')

Estiramientos guiados por el profesor centrándonos especialmente en el miembro inferior.

# VUELTA A LA CALMA



# ORIENTACIÓN II



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Apreciar direcciones y distancias respecto a objetos estáticos. (B)
- Saber orientar e interpretar un plano e identificar la simbología que aparece en él. (D)
- Practicar con diferentes juegos de pistas. (E)
- Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

### CONTENIDOS

Orientación espacial, usando planos...

### MATERIALES

Papel, lapicero y borrador. Plano del colegio. Conos de colores.

### OBSERVACIONES

Buscar plano del colegio en la red o diseñado por el propio profesor.

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

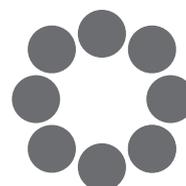
# CALENTAMIENTO

### ACTIVIDADES

#### 1. Movilidad articular (2'/2')

### GRÁFICO

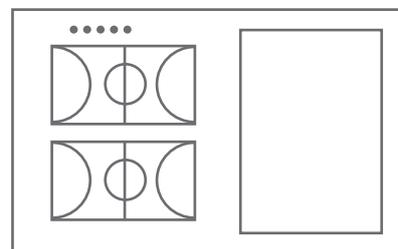
En círculo



#### 2. Dibujando el mapa (10'/12')

El profesor divide la clase en grupos de 4 alumnos. Cada grupo tiene que llevar papel, lapicero y borrador. La actividad consiste en realizar en grupo un mapa del centro de forma conjunta. Para ello, desde un punto de referencia que determine el profesor los alumnos trasladarán al plano los distintos elementos: pabellón, diferentes edificios, distintos patios, pistas, etc.

Grupos de 4 alumnos



#### 3. Carrera continua (3'/15')

Libres por el espacio

#### 4. Estiramientos (3'/18')

En círculo





# PARTE PRINCIPAL

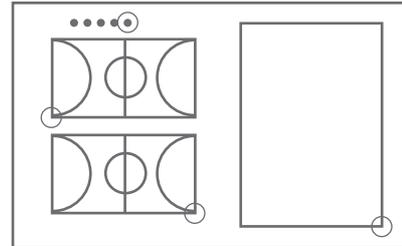
## ACTIVIDADES

## GRÁFICO

### 5. Esconde las balizas (15'/33')

Con los mismos grupos que en la actividad anterior, cada grupo esconde 4 conos del mismo color y marca en el mapa los puntos donde los han escondido numerándolos del 1 al 4.

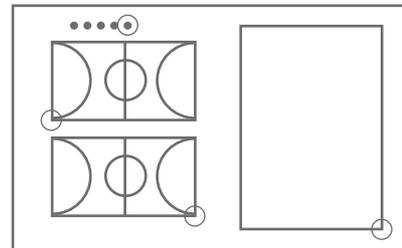
Grupos de 4 alumnos



### 6. Encuentra las balizas (17'/50')

Los grupos se intercambian los mapas. Una vez están todas las balizas (conos) escondidas y situadas en el mapa, cada grupo, con la ayuda del nuevo mapa recibido, tendrá que encontrar las balizas que le han sido asignadas.

Grupos de 4 alumnos



### 7. Recogida de balizas (5'/55')

En la última rotación, el equipo va caminando a recoger las balizas.

Por equipos

# VUELTA A LA CALMA





### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Apreciar direcciones y distancias respecto a objetos estáticos. (B)
- Saber orientar e interpretar un plano e identificar la simbología que aparece en él. (D)
- Practicar con diferentes juegos de pistas. (E)
- Realizar actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (F)

### CONTENIDOS

- Carrera de orientación.
- Uso de planos, diseño de recorridos.

### MATERIALES

Plano del colegio: 1 por alumno. Lápices. Balizas móviles.

### OBSERVACIONES

Ver cómo realizar la baliza en caso de no disponer.

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

## CALENTAMIENTO

### ACTIVIDADES

### GRÁFICO

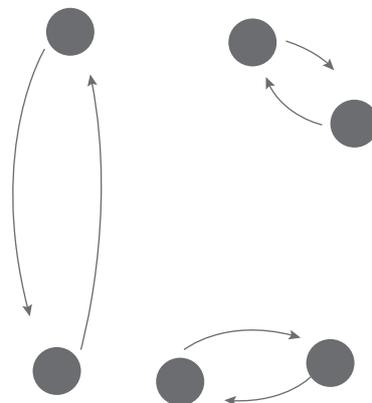
#### 1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



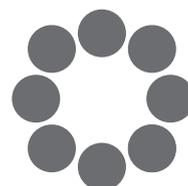
#### 2. Busco pareja (4'/7')

Trotando suave por el espacio, a la señal hay que buscar una pareja y abrazarse. Quien se quede sin pareja, tiene que dar una vuelta un poco más larga que el resto.



#### 3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





# PARTE PRINCIPAL

## ACTIVIDADES

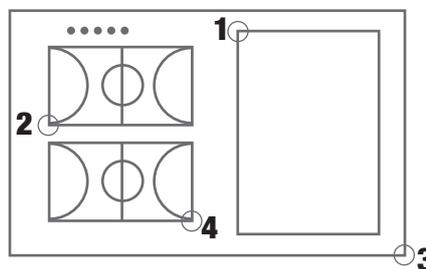
### 4. La baliza móvil (40'/50')

Organizamos a los alumnos por parejas. Cada pareja con una baliza, un plano del colegio y un lápiz. Un componente de cada pareja sale al exterior para situar la baliza móvil en un punto libremente elegido y señala con el lápiz en su plano este lugar mediante un círculo y el número 1 en el interior. Después vuelve al gimnasio para dar el lápiz y el plano a su compañero, que deberá encontrar la baliza, cogerla y llevársela a otro lugar repitiendo el proceso pero marcando el nuevo punto con el número 2. Los alumnos repetirán el proceso hasta llegar a colocar 4 balizas cada uno.

Una vez acabado el recorrido de 8 balizas (4 cada jugador), se cambian las parejas y se comienza una nueva ronda. Para evitar que los alumnos confundan balizas y haya cierto desorden en la clase, se puede asignar un código (una palabra, código alfanumérico, etc.) a cada baliza o utilizar folios de colores diferentes y asignar un color a cada pareja.

## GRÁFICO

Por parejas

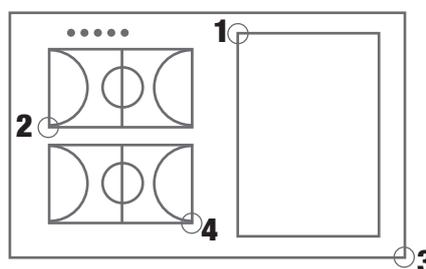


# VUELTA A LA CALMA

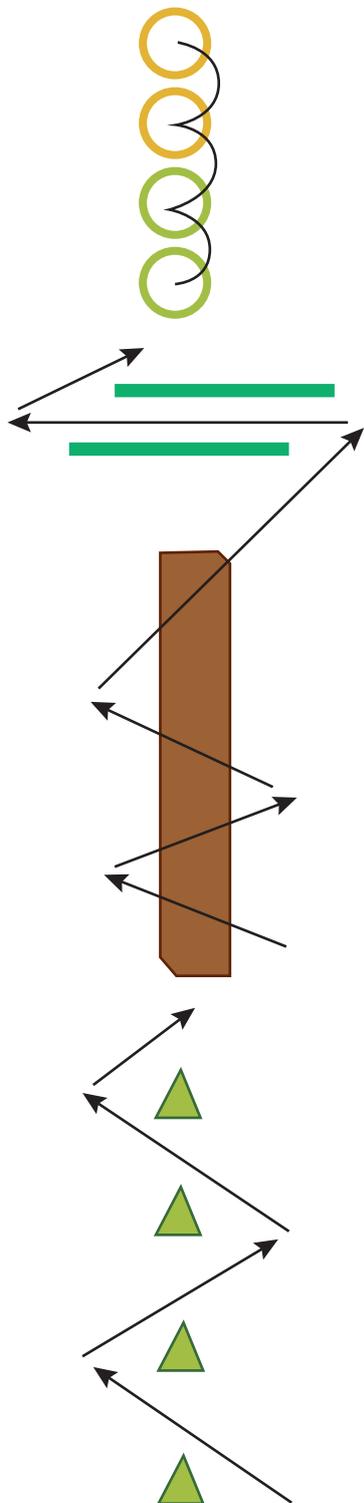
### 5. Repasando (5/55')

Caminando en parejas, los alumnos intentan hacer el recorrido realizado, pasando por las 8 balizas y confirmando que los puntos del mapa corresponden con los lugares reales donde estaba la baliza.

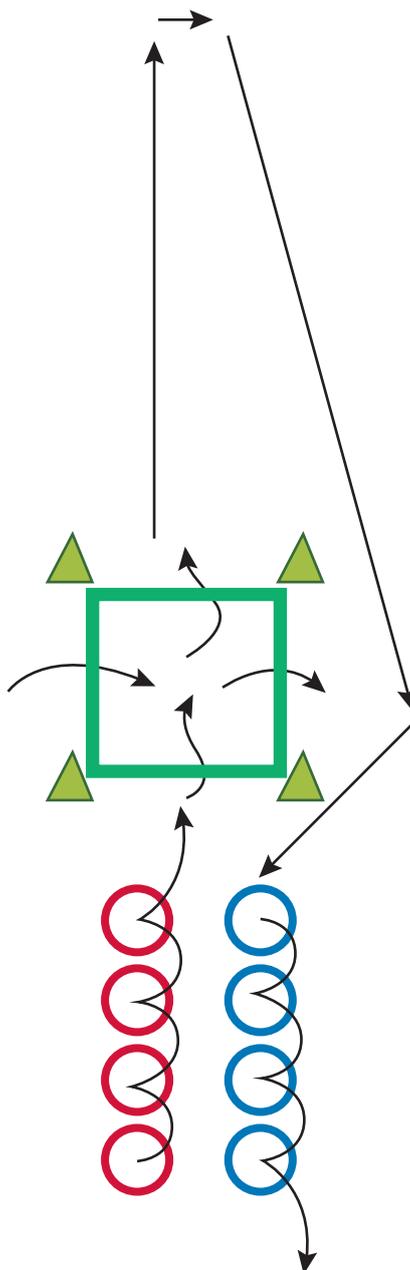
Por parejas



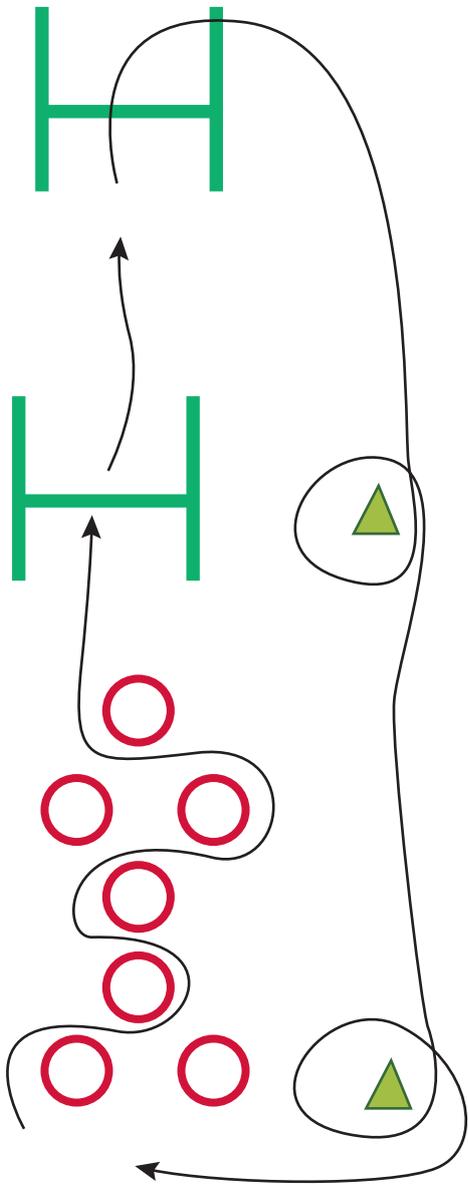
### Circuito 1



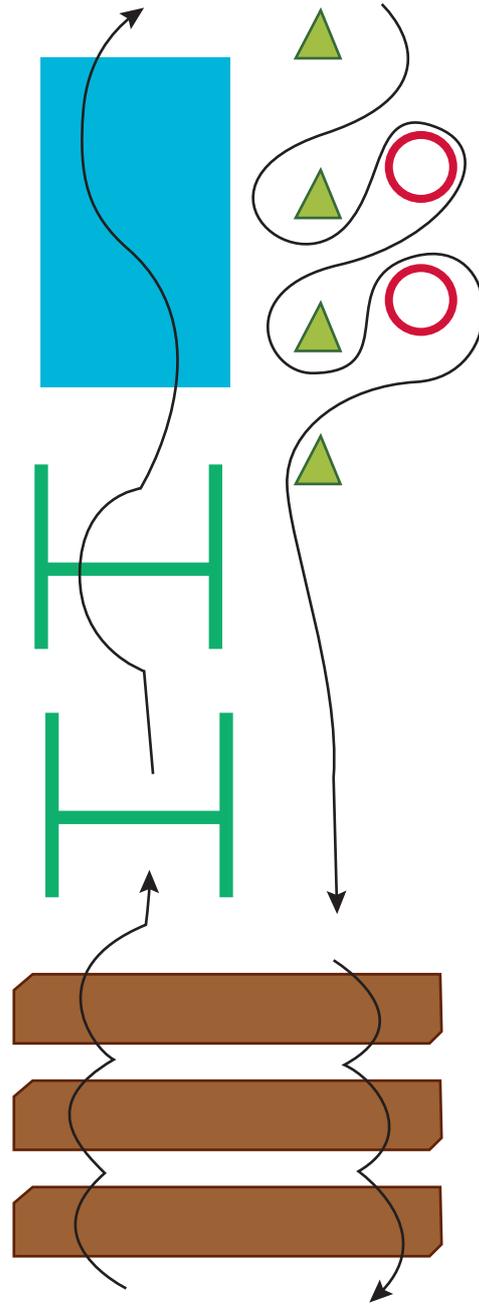
### Circuito 2

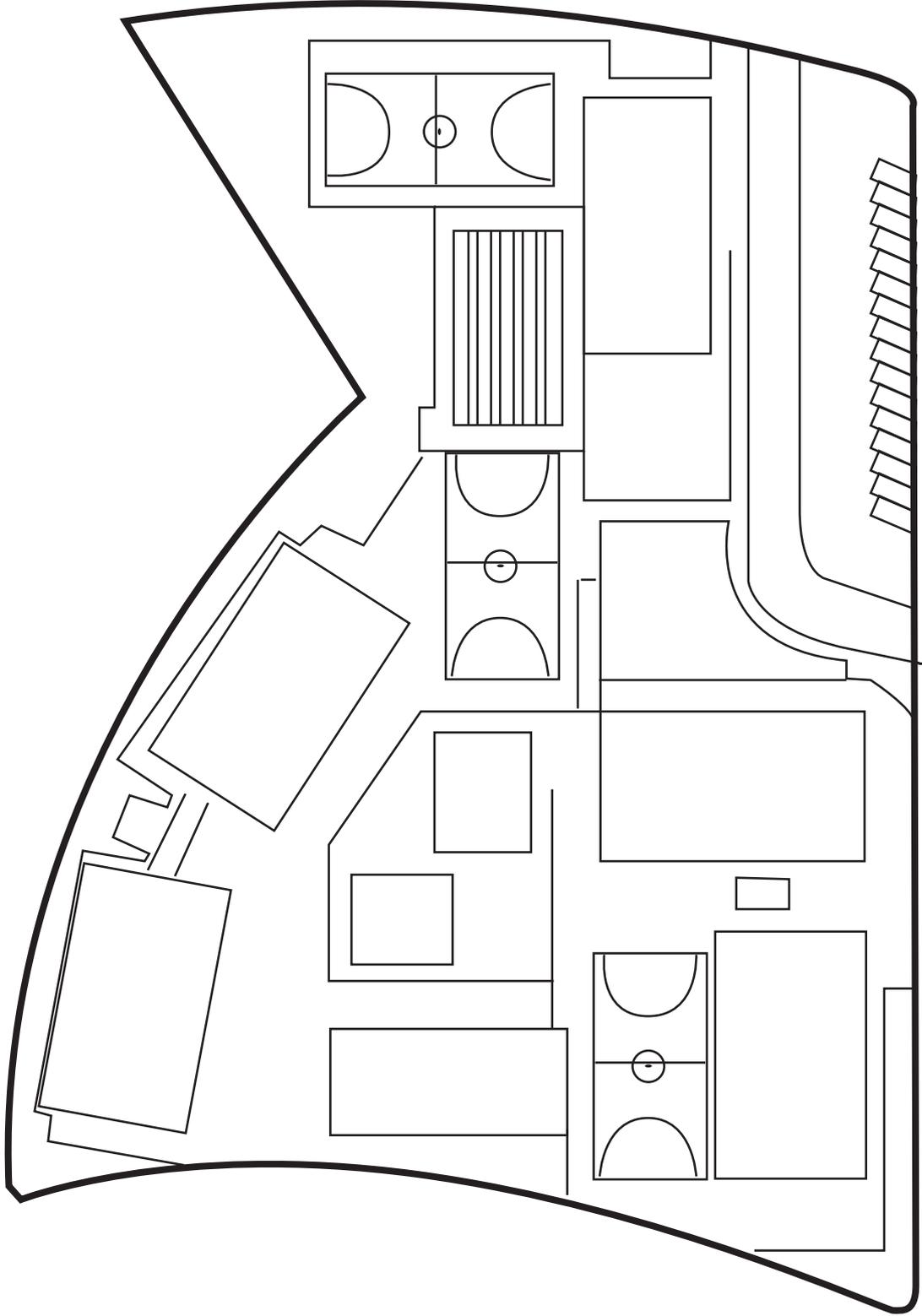


### Circuito 3



### Circuito 4





### Hoja de observación para evaluar a los alumnos.

Se utilizará en:

- Sesión nº 5: La antorcha olímpica. Indicadores 1, 2, 3, 4 y 5.
- Sesión nº 8: La baliza móvil. Indicador 6.

INDICADORES DE LOGRO	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
Se desplaza estableciendo relaciones espaciales en función de estímulos externos.			
Se desplaza adaptando su movimiento al del compañero que se mueve con velocidad y dirección variables.			
Ajusta sus movimientos corporales a diferentes cambios en las condiciones de una actividad: intensidad, duración y espacio en el que se desenvuelve.			
Ajusta los desplazamientos al tiempo y al espacio en cualquier tipo de juego.			
Utiliza adecuadamente los espacios en función de su rol en el juego.			
Representa e interpreta combinaciones de nociones topológicas sobre el plano.			

