



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 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

Podemos considerar los desplazamientos como una de las habilidades motrices básicas más importantes. Debido a ello, vamos a trabajar diferentes formas de desplazamientos. Esta variedad va a permitir a nuestros alumnos desenvolverse por el espacio de formas diferentes, aportándoles un enriquecimiento en su estructuración espacio-temporal.

Atenderemos a los elementos estructurales básicos que componen los desplazamientos: número de apoyos, amplitud, velocidad, dirección... También combinaremos los desplazamientos con otras habilidades motrices básicas como el salto y el lanzamiento, tan presentes en los juegos de nuestros alumnos como en los aprendizajes posteriores referenciados a las habilidades motrices específicas.

Además, aprovecharemos las posibilidades motrices y educativas de las





**UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS**

actividades jugadas para desarrollar los contenidos de esta U.D. así como para satisfacer el interés y la curiosidad de nuestros alumnos por el área de Educación Física.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- A. Conocer y desarrollar diferentes formas de desplazamiento: marcha, carrera, cuadrupedia, reptar.
- B. Coordinar varias posibilidades de desplazamientos (habituales y no habituales).
- C. Alcanzar autonomía y confianza en los distintos desplazamientos con y sin obstáculos.
- D. Combinar y coordinar desplazamientos con otras habilidades básicas: saltos y lanzamientos.
- E. Adquirir formas adecuadas de movimiento transportando objetos.
- 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

3º y 4º
PRIMARIA





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

CONTENIDOS

Formas básicas de desplazamiento: reptar, rodar, cuadrupedia, marcha, carrera.
 Amplitud del desplazamiento: corto-largo.
 Velocidad: rápido-lento.
 Cambio de ritmo.
 Direcciones en los desplazamientos.
 Esquivar objetos en movimiento.
 Realización de actividades y juegos que impliquen la utilización de las formas básicas de desplazamiento: marcha, carrera, cuadrupedia, reptar y deslizamientos.
 Ejecución de actividades y juegos de marcha y carrera entre obstáculos: cambios de orientación, dirección y ritmos.
 Experimentación de desplazamientos que impliquen la modificación de la amplitud de la zancada.
 Ejecución de actividades para esquivar cualquier tipo de objeto en movimiento que nos lancen.
 Ejecuciones de la marcha y la carrera combinadas y coordinadas con el salto.
 Ejecuciones de la marcha y la carrera combinadas y coordinadas con el lanzamiento.
 Desplazamientos básicos transportando un objeto.
 Organización de juegos que combinen todas las habilidades.
 Confianza y seguridad en sí mismo al afrontar situaciones habituales.
 Interés por aumentar la competencia en las habilidades motoras.
 Aceptación de las diferencias en el nivel de destrezas.
 Precauciones en el desarrollo de las habilidades y destrezas.
 Adquisición de hábitos de higiene.

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.





**UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS**



RECURSOS MATERIALES

- Petos o pañuelos de tres colores.
- Conos.
- Aros de tres colores.
- Petos.
- Colchonetas.
- Pelotas de foam.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- A. Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio.
 - A.1 Desplazarse de formas diferentes y orientándose en espacios de un entorno próximo.
 - A.2 Explorar las posibilidades de los desplazamientos variando las posiciones corporales, la dirección y sentido.
 - A.3 Adaptar los desplazamientos a la ejecución de otras habilidades básicas (saltos y lanzamientos) de forma simultánea.
 - A.4 Adaptar los desplazamientos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- A. Hoja de observación (Anexo 1)

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Otras formas de moverme. **Breve descripción:** Conocer distintos tipos de desplazamientos no habituales.

Sesión 2: Otras formas de moverme II. **Breve descripción:** Formas de desplazamientos no habituales en diferentes planos, ejes y con distintos puntos de apoyo.

Sesión 3: Nos movemos por el espacio. **Breve descripción:** Trabajo de desplazamientos, velocidad de reacción y ocupación de espacios.





**UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS**

Sesión 4: Nos movemos por el espacio II. **Breve descripción:** Trabajo de desplazamientos, juegos de persecución y velocidad de reacción.

Sesión 5: ¡Lo pasamos como enanos! **Breve descripción:** Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos. Diferentes tipos de saltos a través de juegos.

Sesión 6: ¡Lo pasamos como enanos III! **Breve descripción:** Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos con lanzamientos. Diferentes tipos de saltos a través de juegos.

Sesión 7: Transportamos objetos y enanos. **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





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer los distintos tipos de desplazamientos no habituales. (A)
Vivenciar la competencia motora en los desplazamientos. (A, B)
Interés por aumentar la competencia en las habilidades motoras. (B)

CONTENIDOS

Calentamiento. Fases e importancia en relación a la salud.
Desplazamientos no habituales.
Juegos con desplazamientos.

MATERIALES

Pañuelo o petos.

OBSERVACIONES

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

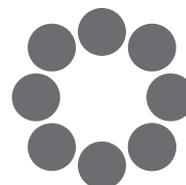
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

GRÁFICO

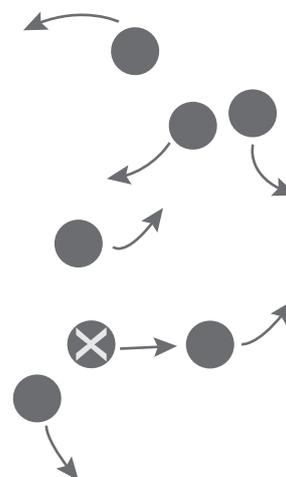
En círculo



2. Zanahoria (4'/7')

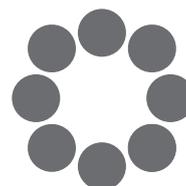
Todos los alumnos corren libremente por el campo de juego menos uno que es el que se la liga y va identificado con un pañuelo en la mano, un peto en la mano, etc. Si este alumno toca a alguien con la mano, intercambian los papeles. Los alumnos que corren pueden tumbarse en el suelo cuando quieran diciendo «zanahoria» pero no podrán moverse hasta que un compañero les salte por encima.

La pueden ligar varios alumnos si el profesor lo estima necesario. Si todos los alumnos tienden a tumbarse rápidamente el profesor podrá estipular una señal sonora (por ejemplo un pitido) por la cual todos los alumnos que están tumbados deberán levantarse y correr al menos durante 5 segundos para evitar que vuelvan a tumbarse.



En círculo

3. Estiramientos (3'/10')



CALENTAMIENTO





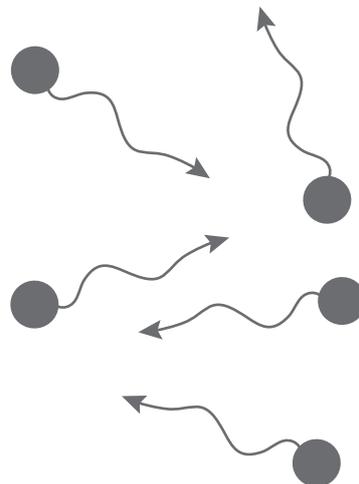
ACTIVIDADES

4. Investigando los desplazamientos (10'/20')

Los alumnos se desplazan libremente por el espacio empleando cualquier tipo de desplazamiento: correr, andar, gatear, reptar, rodar. Para dinamizar la actividad el profesor podrá marcar el cambio de desplazamiento e indicar que no se puede repetir ninguno de ellos.

GRÁFICO

Libres por el espacio

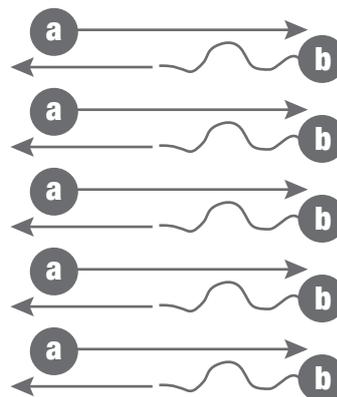


PARTE PRINCIPAL

5. Troncos rodadores (10'/30')

Dividimos la clase en 2 equipos, uno de ellos con petos. Un equipo se tumba en el suelo y rueda simulando ser troncos con el objetivo de pillar al equipo contrario. El otro equipo intentará no ser atrapado, para lograrlo solo puede correr entre los troncos y saltarlos. El corredor que es pillado se convierte en tronco rodador. Si un jugador del equipo de los corredores se queda estático (ni corre ni salta) se convierte en tronco. Gana el equipo que al final del juego consiga convertir a más jugadores del equipo contrario. Cada grupo tendrá el mismo tiempo asignado para convertir a sus compañeros en troncos.

En 2 grandes grupos





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

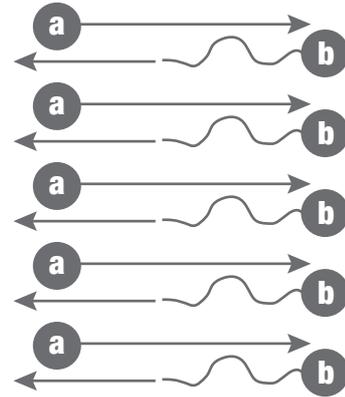
6. Cangrejos caníbales (10'/40')

Con los dos equipos de la actividad anterior. Un equipo se la liga y debe desplazarse como los cangrejos (cuadripedia invertida). Para pillar a un compañero lo deben hacer con las piernas haciendo de pinza, y cuando lo atrapan se convierte también en cangrejo. El otro equipo intentará no ser atrapado, para lograrlo solo puede correr entre los cangrejos y saltarlos. Si un jugador del equipo de los corredores se queda estático (ni corre ni salta) se convierte en cangrejo. Ganará el equipo que al final del juego consiga convertir a más jugadores del equipo contrario.

Cada grupo tendrá el mismo tiempo asignado para convertir a sus compañeros en cangrejos.

GRÁFICO

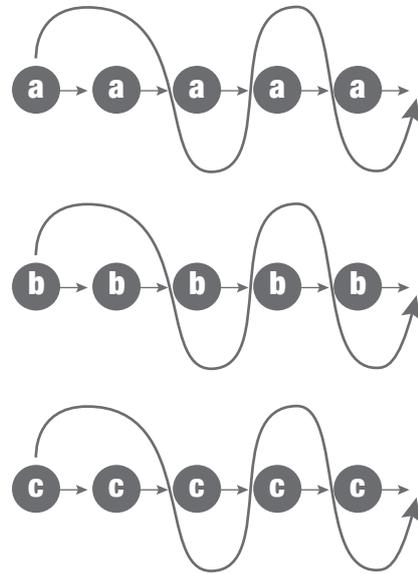
En 2 grandes grupos



7. Gusano mareado (10'/50')

El profesor divide la clase en 3 equipos. Cada equipo se coloca en fila, formando un gusano con los componentes del mismo equipo separados 1 m. A la señal los alumnos comenzarán a gatear, trotar, correr según las indicaciones del profesor. El último jugador de cada equipo adelantará a sus compañeros haciendo slalom. Cuando termine se colocará delante dirigiendo al gusano. El equipo que antes coloque a todos sus jugadores en su posición inicial obtendrá un punto. Después de cada ronda los jugadores de cada equipo se ordenan libremente.

En 3-4 equipos



VUELTA A LA CALMA

8. Estiramientos (5'/55')

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

En círculo





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.

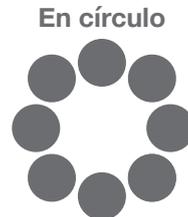
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

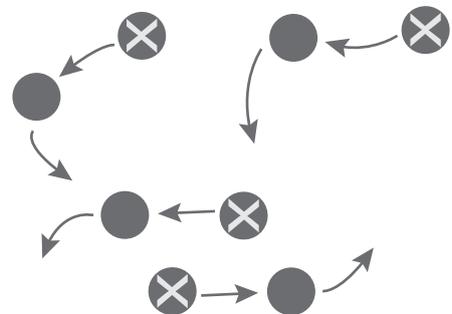
GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

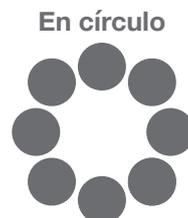


2. Stop (6'/9')

Seis jugadores con un pañuelo en la mano intentan alcanzar al resto de jugadores. El jugador que es tocado se debe quedar parado con las piernas abiertas. Los corredores podrán salvarle pasando por debajo de sus piernas, reptando. Realizar rotaciones de los jugadores que persiguen, de tal forma que al final del juego todos los jugadores la hayan ligado. El número de perseguidores puede condicionar la duración y nivel de actividad del juego, el profesor jugará con esta variable.



3. Estiramientos (3'/12')





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

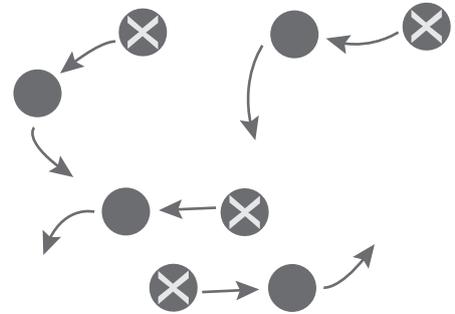
4. Cazadores y trampas (10'/22')

Cuatro jugadores con petos o un distintivo claro intentan «cazar» al resto de alumnos. Cuando un cazador toca a un corredor se convierte en trampa. La trampa se desplaza en cuadrupedia, pudiendo cazar al resto de corredores. Gana el último corredor que resista.

Realizar rotaciones de los cuatro jugadores que la ligan, de tal manera que al final del juego todos los jugadores la hayan ligado.

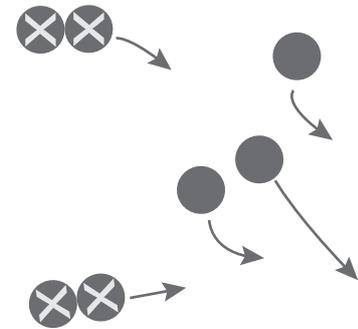
GRÁFICO

Grupos de 3-4 alumnos colocados en fila.



5. La cadena de cuatro (15'/37')

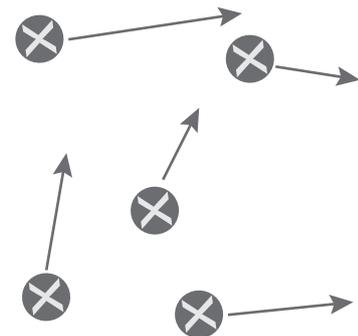
Un jugador la liga. Cuando pilla a un compañero, forman una cadena de dos personas. Así sucesivamente hasta formar una cadena de 4 jugadores. En ese momento la cadena se divide en 2 cadenas. El juego termina cuando estén todos pillados. Si la cadena se rompe no puede pillar a nadie, además tendrán que pararse para reparar la cadena.



6. La caza del gamusino (13'/50')

Todos los jugadores se colocan en cuadrupedia ventral con un pañuelo por detrás, enganchado a la goma del pantalón. Son gamusinos y cada uno intentará quitar el pañuelo a los demás sin que le quiten el suyo. El que consiga un pañuelo extra podrá desplazarse en carrera pero si vuelve a quedarse con un solo pañuelo volverá a cuadrupedia.

Variante. Cambiar el desplazamiento en cuadrupedia por carrera y en esta variante el jugador que se queda sin pañuelo es el que pasa a cuadrupedia.



VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos (8'/55')

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

En círculo





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
- Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
- Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Desplazamientos, velocidad de reacción y ocupación de espacios.
Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos.

MATERIALES

Aros. Petos o pañuelos.

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

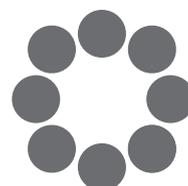
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

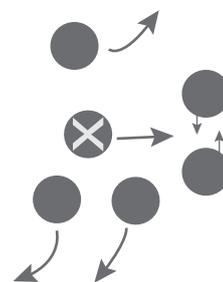
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



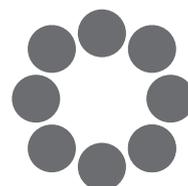
2. Abrazados (4'/7')

Uno o varios alumnos con una señal identificativa persiguen al resto que intenta no ser tocado. Si un alumno va a ser tocado puede abrazarse a otro compañero y no podrán ser tocados por los que persiguen. Para evitar que esto se prolongue mucho tiempo el profesor puede establecer una señal sonora tras la cual es obligatorio romper el abrazo.



3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





PARTE PRINCIPAL

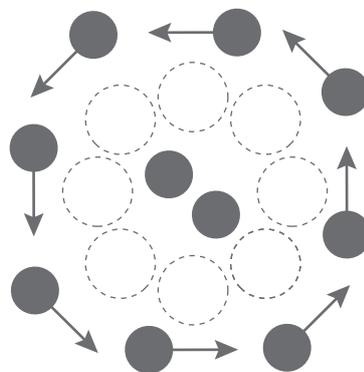
ACTIVIDADES

4. Fuego (10'/20')

El profesor sitúa un círculo con aros (2 menos que el número de jugadores por equipo y separados 2 m). Dividimos la clase en 2/3 grupos. Dos jugadores se la ligan y ocupan el centro. Cuando estos gritan «¡Fuego!» todos los jugadores comienzan a correr por fuera del círculo en el mismo sentido. En un determinado momento, los jugadores del centro gritarán «¡Base!» y todos tratarán de ocupar uno de los aros del suelo. El jugador que se quede sin aro pasa a ocupar el centro del círculo. Podremos combinar diferentes formas de desplazamientos.

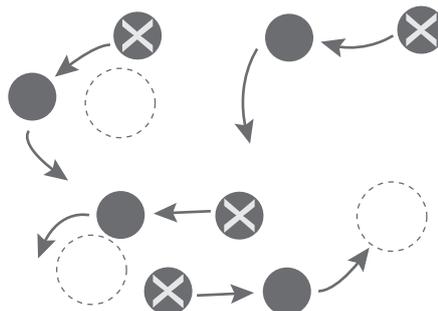
GRÁFICO

En 2-3 grupos



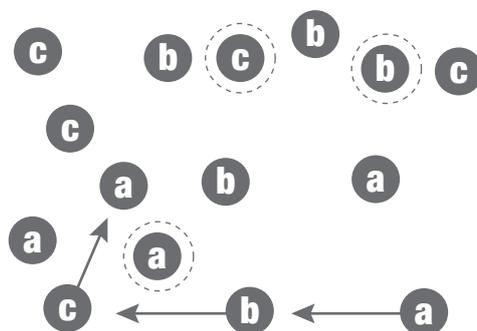
5. Nemos y tiburones (15'/35')

Cinco alumnos son tiburones y llevan un peto o señal como distintivo. Colocamos anémonas (aros) por el suelo donde se resguardarán los Nemos (resto de jugadores) de los tiburones. Habrá cinco Nemos que no tienen anémona. Los Nemos solo pueden estar en las anémonas 5 segundos, después deberán salir al mar a nadar. Si un tiburón captura a un Nemo, cambian de rol.

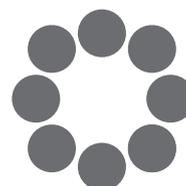


6. Tiburones, barracudas y atunes (10'/45')

Dividimos la clase en 3 grupos identificados con petos o pañuelos de diferentes colores que adoptarán los papeles de atunes, barracudas y tiburones. Los tiburones se comen a los atunes, los atunes se comen a las barracudas y estas a los tiburones. Gana el equipo que antes se coma a su rival. El jugador comido debe sentarse en el suelo con las piernas juntas y estiradas a la espera de un jugador de su equipo que le salve al realizar 4 saltos laterales a pies juntos por encima de sus piernas. Cada equipo dispondrá de una casa (aro) donde podrán descansar y no ser comidos durante 5 segundos.



En círculo



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

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

VUELTA A LA CALMA



NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO II



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
- Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
- Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Desplazamientos, juegos de persecución y velocidad de reacción.
Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos.

MATERIALES

Pañuelos, petos (varios del mismo color y dos o tres colores distintos), chaquetas de chándal.

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

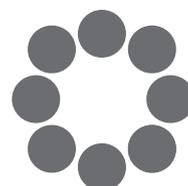
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

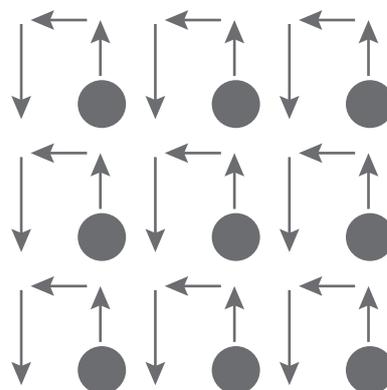
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



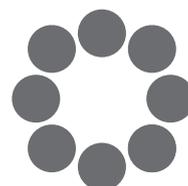
2. Adelante, detrás... derecha, izquierda (9'/12')

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'/15')

En círculo



NOS MOVEMOS POR EL ESPACIO II



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

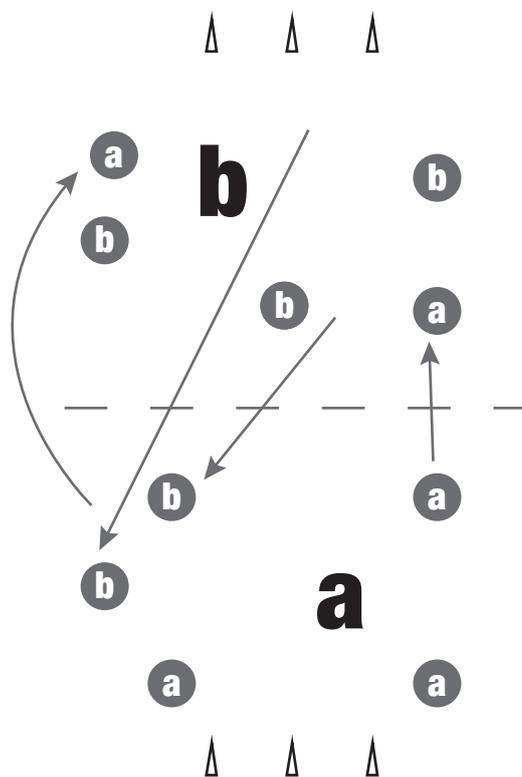
6. Robo del chándal (15'/50')

Dividimos la clase en dos equipos repartidos a cada lado de un terreno de juego dividido (pista de baloncesto, fútbol, etc.). Cada equipo sitúa al final de su campo las chaquetas del chándal o petos en el suelo y separadas unas de otras. Cada jugador intentará capturar las chaquetas del equipo contrario y llevarlas a su campo. Si les tocan en campo contrario deben volver a pisar su campo para poder incorporarse al juego de nuevo. El jugador que logre robar una chaqueta tiene inmunidad para volver a su campo y esa chaqueta ya no puede ser devuelta. Gana el equipo que consiga robar todas las chaquetas antes.

Se puede establecer la norma que si un jugador es tocado en campo contrario tiene que dar corriendo una vuelta completa al campo para poder incorporarse de nuevo al juego

GRÁFICO

En 2 grandes grupos

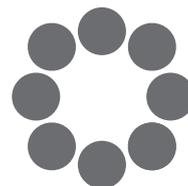


VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos (10'/55')

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

En círculo





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
- Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
- Coordinar los desplazamientos con los saltos de obstáculos. (C, D)
- Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos. Diferentes tipos de saltos a través de juegos.

MATERIALES

Pañuelos, petos, conos y colchonetas.
Pelotas de foam.

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

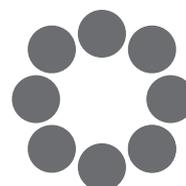
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

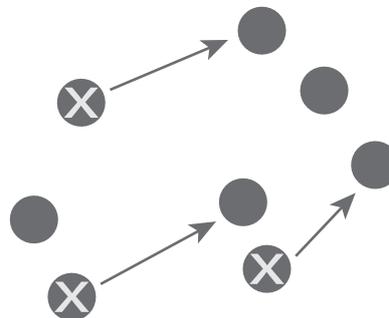
1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



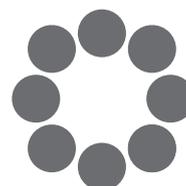
2. Tula de enanos (6'/9')

Uno o varios alumnos, con una señal identificativa tipo pañuelo o peto, intentan tocar al resto. Cuando un alumno es tocado pasa a ser perseguidor. Los alumnos se desplazan de rodillas o en cuclillas.



3. Estiramientos (3'/12')

En círculo





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

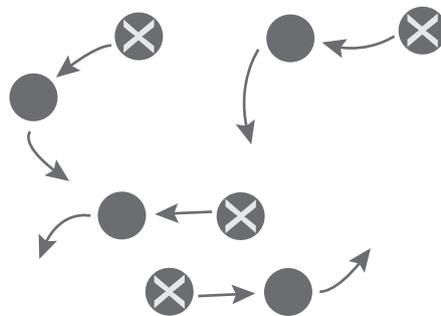
4. Los árboles y los enanos leñadores (13'/25')

Cinco o seis enanos leñadores persiguen a los árboles para talarlos. El árbol pillado por un enano se tiene que tumbar en el suelo boca arriba hasta que otro árbol le salte por encima 2 veces.

Se van cambiando los roles.

Los árboles también van cambiando de tamaño. Primero son individuales, luego de dos personas... así los saltos tendrán que ser más largos.

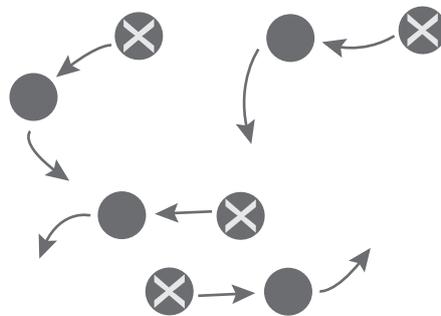
GRÁFICO



5. Enanos y gigantes (10'/35')

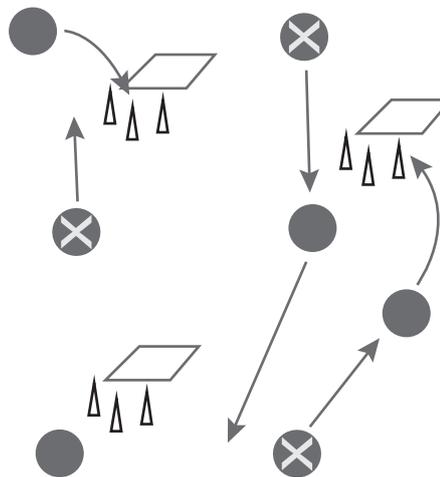
Cinco o seis gigantes persiguen a los enanos. Si les pillan tendrán que ponerse en cuadrupedia y para volver a ponerse de pie un compañero les tendrá que saltar por encima.

Se van cambiando los roles.



6. El dragón y los enanos (10'/45')

Los alumnos construyen un pequeño refugio haciendo un cuadrado con los conos y colocan a un lado la colchoneta. El acceso al refugio se realizará saltando la colchoneta. Cinco o seis dragones (con petos y una pelota de foam) persiguen a los enanos lanzando pelotas de foam simulando fuego. El enano pillado se coloca el peto convirtiéndose en dragón y el dragón se convierte en enano. Los enanos se pueden esconder en los refugios donde los dragones no les pueden pillar, pero solo podrán permanecer allí 5 segundos.

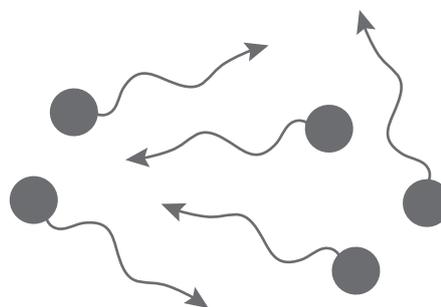


VUELTA A LA CALMA

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

Cada alumno caminando por el espacio intenta escribir palabras (por ejemplo ENANO, DRAGÓN, FUEGO...) con letras mayúsculas. Cada letra tiene que ser muy grande para que se utilice mucho espacio y habrá 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





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
- Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
- Coordinar los desplazamientos con los lanzamientos. (D, E)
- Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

Dirección, sentido y ritmo de desplazamientos. Diferentes tipos de lanzamientos.
Coordinación óculo-manual.

MATERIALES

Dados, aros, pelotas de foam, cuerdas, petos.

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

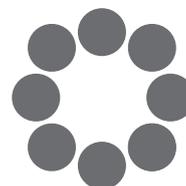
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

GRÁFICO

En círculo



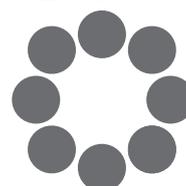
2. Enanos veloces (9'/12')

Organizamos la clase en grupos de 3 o 4 alumnos. Señalamos un pequeño recorrido con un punto de salida y llegada común (por ejemplo media pista de fútbol sala o la pista de baloncesto). Cada equipo ha de completar un número de vueltas (por ejemplo 15), para eso el primer equipo tira el dado y sale corriendo para dar tantas vueltas como puntuación haya marcado el dado, a continuación el segundo equipo, el tercero, etc. Se van apuntando las vueltas que da cada equipo y el primero que complete el objetivo fijado ganará, serán los enanos más rápidos. Al ser un ejercicio intenso el profesor jugará con los ritmos de tirada de los dados para gestionar los descansos.

Grupos de 3-4 alumnos

3. Estiramientos (3'/15')

En círculo





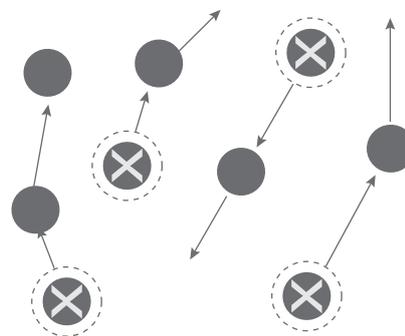
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Enanos hambrientos (10'/25')

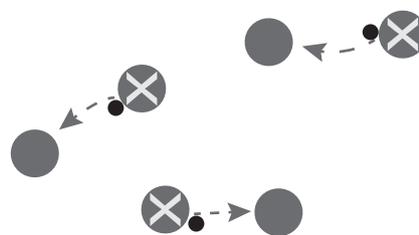
Seis alumnos son los enanos hambrientos que llevan aros grandes e intentan conseguir comida andante, rol que asumirán el resto de alumnos. Para ello los enanos tendrán que correr detrás de la comida y lanzarles el aro por encima de la cabeza para atraparlos. Cuando esto ocurra intercambiarán los papeles.

GRÁFICO



5. Los enanos van de caza (10'/35')

Un tercio aproximadamente de los alumnos portará una pelota de foam y serán enanos cazadores que intentarán alcanzar con la pelota (solo se puede golpear por debajo de la cabeza) al resto de alumnos sin ella (animales). En el momento que un enano alcanza a un ogro, este se convierte en enano y puede recoger la pelota de foam y comenzar la caza. Si el enano falla el lanzamiento, recoge la pelota y sale a perseguir a otro ogro hasta que consigue cazar a uno.

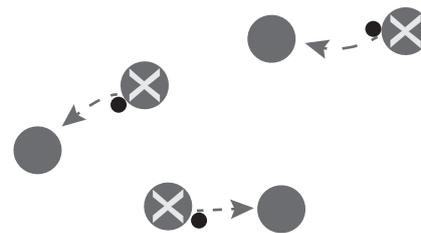


6. Batalla de enanos (15'/50')

Dividimos la clase en tres equipos (diferenciados con petos): cada equipo tiene un arma distinta y solo puede atacar con ese arma. Un grupo contará con arcos (pelotas de foam), otro contará con sus manos y los últimos contarán con cuerdas que arrastrarán por el suelo. Los enanos de las pelotas de foam atacan a los que van sin armas, y estos a los que van con cuerdas.

Si un jugador es alcanzado (por una pelota, por una cuerda o tocado con la mano) deberá abandonar el terreno de juego y dar una o dos vueltas corriendo al campo de juego antes de volver a incorporarse. Los alumnos contarán a cuántos enemigos alcanzan en cada ronda.

Realizaremos siempre al menos tres rondas para que puedan intercambiarse los papeles.

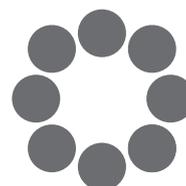


VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos (5'/55')

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

En círculo



TRANSPORTAMOS OBJETOS Y ENANOS



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
- Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
- Realizar desplazamientos transportando diferentes objetos. (E)
- Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

- Desplazamientos sobre compañeros.
- Lanzamientos a móviles en movimiento.
- Ejercicios de carga de compañeros.

MATERIALES

Bancos suecos, conos, pelotas de foam, petos, colchonetas.

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

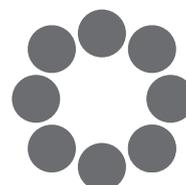
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

GRÁFICO

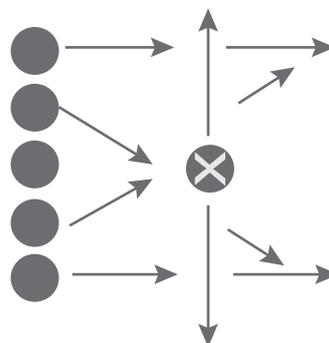
En círculo



2. La cueva del ogro (7'/10')

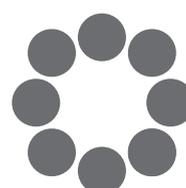
Un alumno asume el rol de ogro y se sitúa en medio de un campo establecido. El resto de alumnos (enanos) situados a un lado del campo tendrán que lograr cruzar al otro lado sin ser atrapados por el ogro que solo podrá moverse en una línea o espacio delimitado para él. Cuando el ogro toca a un enano se convierte en ogro también.

Para aumentar la duración del juego los ogros pueden desplazarse solo a la pata coja.



4. Estiramientos (2'/12')

En círculo



TRANSPORTAMOS OBJETOS Y ENANOS



PARTE PRINCIPAL

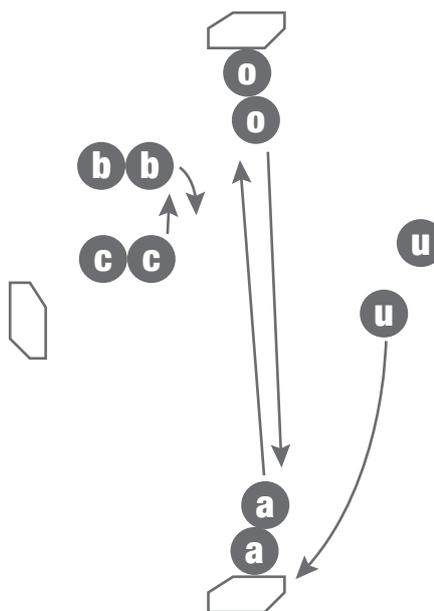
ACTIVIDADES

4. Enanos al galope (10'/20')

Dividimos la clase en dos equipos. Cada equipo se divide en parejas (con peso y altura parecidos) y utilizarán un banco sueco para subirse a caballito uno encima de otro. Una vez subidos al caballo deberán intentar derribar a otros jinetes con las manos y los caballos podrán empujarse. Cuando una pareja es derribada debe acudir de nuevo a los bancos, donde podrán intercambiar el rol.

GRÁFICO

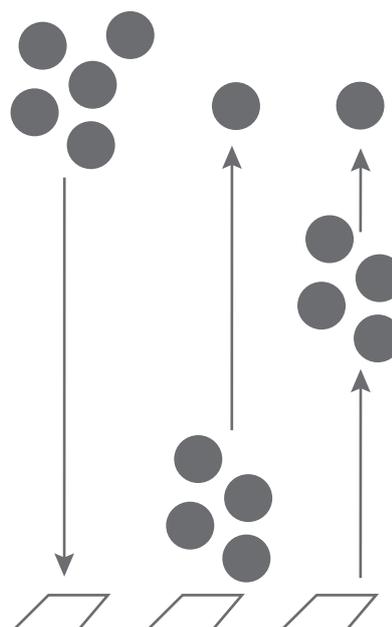
En 2 grandes grupos



5. Evacuación de enanos heridos (13'/35')

Dividimos a los alumnos en grupos de 5. Un alumno es el herido en el campo de batalla y se sitúa en un punto alejado del resto de compañeros de su equipo. Los otros 4 alumnos son la patrulla de emergencia que debe recoger al alumno herido (arrastrándole encima de la colchoneta) y llevarlo a la zona de partida. Una vez en la zona de partida uno de los 4 alumnos del grupo pasará a ocupar el lugar del herido en el campo de batalla hasta que todos adopten este rol. Podemos plantear la actividad como una competición entre patrullas de emergencia y ver quién es capaz de rescatar antes a todos los heridos del campo de batalla.

Grupos de 5 alumnos



- Lo mismo pero haciendo una carrera de relevos de ida y vuelta cambiando los roles.
- Igual pero haciendo un circuito de minas creado con conos.



TRANSPORTAMOS OBJETOS Y ENANOS



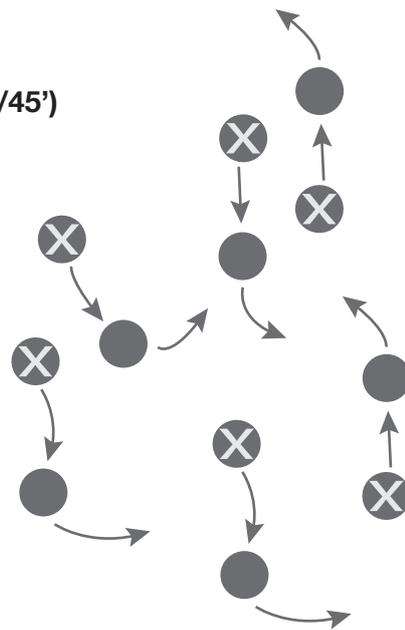
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

6. En busca del tesoro de los dragones (10'/45')

La mitad de la clase (recordad estrategias para dividir la clase rápidamente) son enanos que han robado una piedra del tesoro, para ello llevan un cono invertido con una pelota de foam encima simulando el tesoro robado. La otra mitad de los alumnos son los dragones enfurecidos que, con una pelota, intentan alcanzar con «su fuego» a los enanos. Si un enano es alcanzado intercambiará el papel con el dragón. Ganan los que una vez terminado el tiempo sean portadores del tesoro.



VUELTA A LA CALMA

7. Tras la dura batalla (10'/55')

Un miembro de la pareja tumbado boca abajo. Aprovechando las pelotas que se han utilizado, el compañero le dará un masaje haciéndolas rodar por su espalda.

Por parejas





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Desplazarse para ocupar posiciones libres. (C)
- Desplazarse realizando cambios de dirección, sentido y ritmo. (C)
- Realizar desplazamientos transportando diferentes objetos. (E)
- Realizar actividad física que exija esfuerzo y habilidad. (F)

CONTENIDOS

- Desplazamientos y transporte de objetos y compañeros.
- Velocidad de reacción.
- Cambios de dirección.
- Juegos de estrategias.

MATERIALES

- Pelotas, aros, petos.

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

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

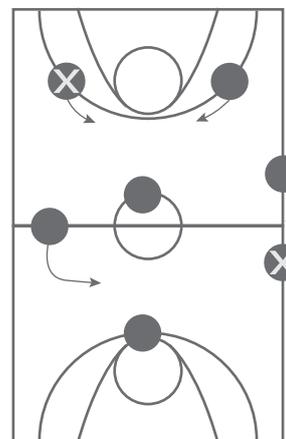
1. Movilidad articular (3'/3')



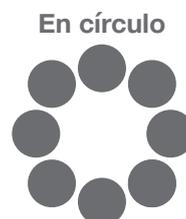
2. Come-enanos (4'/7')

Dos jugadores identificados son ogros hambrientos de carne de enano. El resto de alumnos son enanos que solo pueden moverse por «los caminos de enanos» utilizando las líneas del campo.

El número de ogros variará en función del espacio y del número de líneas por donde poder desplazarse.



3. Estiramientos (3'/10')





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

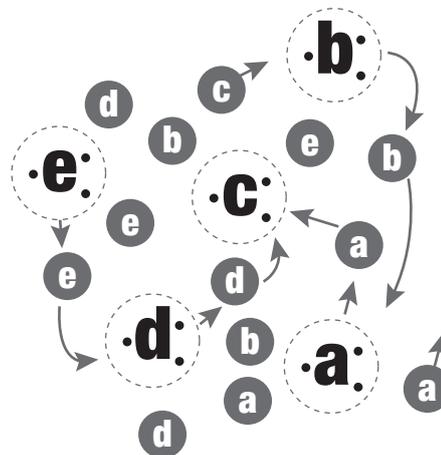
4. Los enanos codiciosos (20'/30')

Cada grupo de enanos (diferenciados con petos) tiene un aro (cofre) con pelotas de varios tipos y tamaños encima (tesoro) que estarán repartidos por todo el terreno de juego. Cada alumno intentará robar el tesoro de sus compañeros (de uno en uno) y que no le roben el suyo. Podemos enriquecer la forma el juego con diversas variantes:

- Competir por colores: rojos contra azules, amarillos contra verdes...
- Dar un valor a cada tipo de pelota o balón y al final de cada ronda sumar puntos. Jugar 10 minutos a la versión original y otros 10 a la variante.

GRÁFICO

En 4-5 grupos



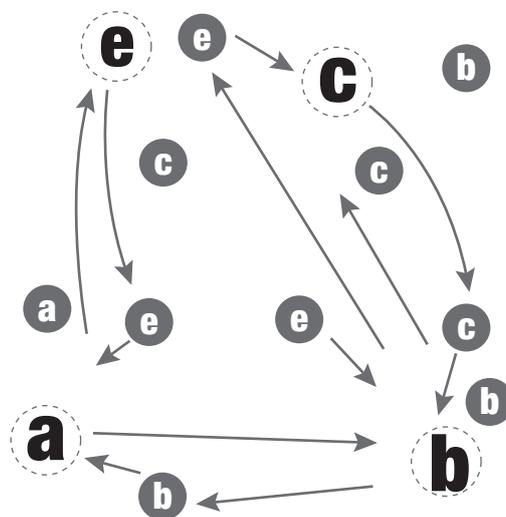
5. La batalla final (15'/45')

Cada equipo con petos de un color. En cada campo el profesor pintará con tiza un gran círculo (que el equipo defensor no puede pisar) en el que cada equipo por igual situará su tesoro compuesto por pelotas de diferente tamaño. Gana el equipo que al terminar tenga el tesoro más grande (más balones) en su círculo. Se puede dar valor distinto si hay diferentes tipos de balones.

Es un juego de la bandera con las siguientes reglas:

- El enano que sea tocado mientras va en busca del tesoro tendrá que volver a su campo y contar hasta 15 antes de volver a salir.
- El enano que sea tocado una vez haya cogido una pelota (una parte del tesoro) tendrá que devolverla al círculo y comenzar de nuevo.
- Si un enano tiene parte del tesoro y van a tocarle, puede pasar el tesoro a otro enano antes de ser tocado.

En 2 grandes grupos



6. Vencedores y vencidos (10'/55')

Se hacen parejas con uno de cada equipo del ejercicio anterior y realizamos al compañero un masaje con la pelota. Los turnos cambiarán.

El profesor hará la siguiente reflexión. Todos los equipos han tenido bajas por lo que se puede decir que en una guerra todos pierden.

Por parejas



VUELTA A LA CALMA





Hoja de observación para las sesiones

<p>C: Conseguido P: En proceso NC: No conseguido</p>	<p>Desplazarse con carrera coordinada, con alternancia brazo-pierna y un apoyo adecuado del pie.</p>	<p>Desplazarse de forma coordinada realizando cambios de dirección, sentido y ritmo.</p>	<p>Adapta y coordina los desplazamientos con otras habilidades motrices: salto.</p>	<p>Adapta los desplazamientos a las condiciones de los juegos.</p>	<p>Respeto las normas y reglas de los juegos y actividades que se propone.</p>	<p>Mantiene una disposición favorable a la superación y al esfuerzo.</p>
Alumno 1						
Alumno 2						
Alumno 3						
Alumno 4						
Alumno 5						
Alumno 6						
Alumno 7						

