

# **PROYECTO DOCENTE**

**PRÁCTICUM DE EDUCACIÓN**



**INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**DIMAS CARRASCO BELLIDO**

# ÍNDICE

## 1. Diagnóstico.

- 1.1. Organización.
- 1.2. Recursos.
- 1.3. Datos personales.
- 1.4. Evaluación actitud.
- 1.5. Evaluación aptitud.
- 1.6. Selección de instrumentos.

## 2. Pronóstico.

- 2.1. Objetivo generales de área.
- 2.2. Objetivos generales de etapa.
- 2.3. Distribución de los objetivos de ciclo por curso.
- 2.4. Selección contenidos.
- 2.5. Elaboración de una parilla de doble entrada para comprobar la correlación y proporción de objetivos y contenidos.

## 3. Desarrollo – Programación de las unidades didácticas.

- a) 1ª Unidad didáctica: Condición física y salud.
- b) 2ª Unidad didáctica: Habilidades motrices.
- c) 3ª Unidad didáctica: Profundización en el baloncesto.
- d) 4ª Unidad didáctica: Profundización en el voleibol.
- e) 5ª Unidad didáctica: Orientación y actividades en la naturaleza.

En cada una de estas unidades didácticas se desarrollan los siguientes puntos, a excepción de la cuarta en el que además se desarrollan una por una las diferentes sesiones que la componen.

- 3.1. Objetivos didácticos.
- 3.2. Contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales).
- 3.3. Estudio de las características de los contenidos.
- 3.4. Metodología.
- 3.5. Temporalización – secuenciación.
- 3.6. Implementación (recursos, materiales e instalación).
- 3.7. Evaluación (criterios e instrumentos).

#### **4. Bibliografía.**

## 1. Diagnóstico.

### 1.1. Organización.

El instituto de enseñanza secundaria al que se destinaría este proyecto docente es el I.E.S. Camilo José Cela, el cual se encuentra ubicado en la localidad de Pozuelo de Alarcón, más concretamente en la zona noroeste de la ciudad, en el distrito 17 junto a la casa de cultura y a las instalaciones deportivas del Pradillo con dirección de avenida del monte, nº 16 y numero de teléfono 917155811.

El centro de enseñanza tiene fácil y rápida conexión con la capital de España, ya que tiene muy próxima una salida a la M-40 y a la A-6 de A Coruña y además son varios los autobuses que pasan por la zona procedentes del intercambiador de Moncloa.

El I.E.S. Camilo José Cela es un centro de enseñanza público donde se imparten los niveles de E.S.O. y Bachillerato. Consta de 443 alumnos, número que a priori es ciertamente pequeño para la localidad en la que se encuentra, pero que verdaderamente es elevado, porque a pesar de situarse muy próximo a varios colegios privados, los cuales le restan sin lugar a dudas la matriculación de un mayor número de alumnos, mantiene un número de alumnado ciertamente aceptable.

Todos los alumnos, o en su mayoría, proceden de las proximidades del centro, cuyo nivel medio de vida es medio alto, ya que se encuentra en una localidad de este nivel social y cultural por lo general, aunque hay que decir que también acoge a ciertos alumnos de integración, aunque estos no son muy numerosos.

El conjunto global de los alumnados se agrupan en 16 cursos, distribuyéndose tres grupos por nivel, excepto los de primer ciclo de la ESO que son 2, y estando en el tercero de esos grupos los alumnos de integración. El número de alumnos por grupo ronda los 28 como máximo y los 25 como mínimo, y por lo general el numero de chicos y chicas suelen estar más o menos equitativo.

La plantilla del profesorado con la que cuenta el centro para dar cobertura al conjunto de alumnos matriculados es de 43 miembros, todos ellos procedente de muy diversas zonas de la capital, Madrid, aunque o que es el equipo directivo, el cual lleva muchos años, es básicamente de la localidad del centro de enseñanza, Pozuelo de Alarcón.

En referencia al departamento de Educación Física, debemos decir que son dos los profesores encargados de impartir esta asignatura a todos los grupos del centro, los cuales son Eduardo de Bergia Cervantes (jefe de departamento) y Maria Isabel Caselles Rodríguez. Ambos profesores llevan juntos muchos años en el centro y prácticamente imparten el mismo número de horas, por consiguiente los grupos son repartidos de forma uniforme, con la única diferencia de que el jefe de departamento tiene asignado dos grupos de bachillerato, mientras que Isabel solo uno.

## 1.2. Recursos.

Los recursos con los que se encuentra el centro de enseñanza I.E.S. Camilo José Cela de Pozuelo de Alarcón la vamos a analizar en dos grupos diferentes:

### a) Humanos.

Con la exclusión de la plantilla del profesorado, el personal que se encuentra trabajando para el centro no es realmente alto, ya que su número de alumnos no requiere un personal amplio. Hablando numéricamente podemos decir que, los miembros destinados a los diferentes ámbitos de trabajos son:

- Mantenimiento del centro: 2 personas.
- Conserjes: 3 personas.
- Administración: 3 personas.
- Limpieza: 6 personas.

### b) Instalaciones.

El centro de enseñanza cuenta con un edificio central que ubica 18 clases correspondientes a los distintos niveles, los diferentes despachos de los seminarios, una biblioteca, la secretaria y cuarto de conserjes, los despachos de los diferentes miembros del equipo de gobierno, un salón de actos bastante amplio y un bar de reducidas dimensiones. Este edificio central se encuentra en la parte principal del centro, cuyas entradas se encuentran vigiladas por cámaras de vigilancia permanente, mientras que en la parte posterior se encuentra la zona de instalaciones deportiva.

En cuanto a nivel de instalaciones deportivas, debemos decir que el centro cuenta con una superficie de juego al aire libre que engloba dos campos de fútbol sala y dos canchas de baloncesto acompañadas de unas gradas de 7 escalones. En referencia a la zona deportiva cubierta, el centro tiene un pabellón de buenísimas condiciones y dimensiones, concretamente de 50 metros de largo, 30 de ancho y 12 de alto.

Este pabellón es modernísimo, ya que su creación es reciente. Consta de todo el material deportivo no móvil (espalderas, cuerdas, escaleras, soportes de escaladas, etc...) necesario para una clase de Educación Física, e incluso tiene un sistema de calefacción interno bajo el suelo y una distribución lumínica ideal.

En cuanto al material móvil (balones, picas, conos, cuerdas, redes de voleibol, baloncesto, fútbol sala, etc...), también es muy completo, incluso en exceso, ya que mucho del mismo está sin utilizar y almacenado sin un cierto orden.

1.3. Datos personales.

El nivel de enseñanza al que va dirigido la aplicación de este proyecto docente es al de 3º de la ESO, pero concretamente, en el instituto de enseñanza secundaria Camilo José Cela va enfocado al grupo de 3º B de la ESO.

Este grupo consta de 27 alumnos, 15 chicos y 12 chicas, los cuales tienen una media de edad de 14 años. En este grupo no hay ningún alumno de integración social, pero si consta de 3 alumnos con 15 años de edad. La homogeneidad del grupo es muy relativa, ya que el grado de maduración entre las chicas y los chicos es muy diferente, las chicas han alcanzado un grado de madurez bastante elevado, mientras que los chicos tienen un grado de maduración más bajo pero sí, un desarrollo de la fuerza bastante mayor. Los tres chicos que tienen 15 años se diferencian del resto a nivel madurativo del resto a pesar de la poca diferencia de edad, pero que al estar en la etapa de la adolescencia, se hace mucho más significativo. La predisposición a la asignatura es bastante buena por lo general.

Se les imparten a lo largo de la semana 12 asignaturas diferentes, cada una de ellas por profesores diferentes. En el caso de Educación física, su profesor es Maria Isabel Caselles Rodríguez. El horario semanal que tiene el grupo de 3º B ESO de las diferentes asignaturas es:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30/9:20	C. Sociales	E. Plástica	Inglés	Inglés	Tecnología
9:20/10:10	Religión	Lengua	Tecnología	C. Sociales	C. Naturales
10:10/10:35	RECREO				
10:35/11:25	Tecnología	C. Clásica	Matemáticas	C. Naturales	Lengua
11:25/12:15	Inglés	Música	C. Naturales	E. FISICA	C. Clásica
12:15/12:40	RECREO				
12:40/13:30	E. Plástica	Matemáticas	Lengua	Matemáticas	Música
13:30/14:20	E. FISICA	C. Naturales	C. Sociales	Lengua	Matemáticas

El calendario escolar del que consta este grupo se desarrolla desde el 17 de septiembre de 2001 al 23 de junio de 2002, a excepción de los días festivos y vacaciones correspondientes como son:

a) *Vacaciones:*

- Navidad: 21 de diciembre de 2001 al 7 de enero de 2002.
- Semana Santa: 23 de marzo de 2002 al 1 de abril de 2002.
- Verano: a partir del 14 de junio de 2002.

b) *Días festivos:*

- 12 de octubre de 2001.
- 1 de noviembre de 2001.
- 6 y 8 de diciembre de 2001.
- 1 de mayo de 2002.

#### 1.4. Evaluación actitud.

La forma de evaluar la actitud de los alumnos hacia la materia de Educación Física la realizaremos de la forma más objetiva posible. Para ello, aplicaremos a los alumnos un cuestionario de forma muy genérico, ya que el objetivo es conocer su forma de actuar, sus inquietudes, aficiones, motivaciones, preocupaciones, etc...

Como todo cuestionario, cuanto mas objetivos seamos mucho mejor, pero como siempre ocurre que se aplica uno de estos cuestionarios a un grupo de clase, pues habrá alumnos que por mucho que insistamos no serán del todo sinceros por temor a que lo lea el profesor de la asignatura, a pesar de que la encuesta sea totalmente anónima.

Con este cuestionario se intenta abarcar diferentes temas que giran en torno a la vida del adolescente y que a su vez, son temas bastantes afines a la asignatura de educación física, como son el deporte, el medio natural, las relaciones sociales y el tiempo libre. Además con las dos últimas preguntas, lo que buscamos es encontrar a los alumnos con mayor carisma, es decir, los lideres del grupo para poder preparar estrategias con ellos que arrastren a los demás a seguir las clases.

Las preguntas de las que consta el cuestionario están especificado en el punto 1.6. del proyecto docente denominado selección de instrumentos.

#### 1.5. Evaluación aptitud.

La forma de evaluar la aptitud de los alumnos en la materia de Educación Física la realizaremos de la forma más objetiva posible también. Para ello, aplicaremos a los alumnos dos tipos de test, el primero de ellos el test de condición física justo antes de iniciar la unidad didáctica de condición física ubicada en el primer trimestre, y el segundo test, test de habilidades y destrezas deportivas, el día previo al comienzo de la aplicación de la unidad didáctica de habilidades básicas o cualquiera de los deportes seleccionado.

La aplicación de estos dos test, uno físico y el otro coordinativo, lo que pretendemos es conocer el nivel de los alumnos antes de la aplicación de las unidades didácticas, con el fin de conocer cual es el punto de partida con el que debemos iniciar en cuanto a la dificultad de las tareas.

Como todo test aplicado, tendrá sus excepciones, y mucho más en tests de este tipo donde por ejemplo os chicos muestran un nivel de fuerza superior al de los chicos, y las chicas muestran un mayor nivel de flexibilidad que los chicos.

Las pruebas de las que consta cada uno de los test están especificado en el punto 1.6. del proyecto docente denominado selección de instrumentos.

1.6. Selección de instrumentos.

El **cuestionario de evaluación de la actitud** consta de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué deportes te gustan más? Elige tres marcándolos según el de orden de preferencia.
2. ¿Te gusta practicar deporte?.
  - Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
3. ¿Eres competitivo a la hora de practicar deporte?.
  - Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
4. ¿Practicas algún tipo de deporte fuera del instituto?. Si es así, indícalo.
5. ¿Piensas que hay que respetar el medio natural?.
  - Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
6. ¿Haces algún tipo de actividad en el medio natural?. Si es así, indícala.
7. ¿Conoces las reglas básicas de protección del medio natural?.
  - Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
8. ¿Eres respetuoso con el medio natural?.
  - Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
9. ¿Te gusta practicar actividad física con tus compañeros?.
  - Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
10. ¿Compartes tu tiempo libre con los compañeros del instituto?.
  - Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
11. ¿Te llevas bien con los compañeros de clase?.
  - Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
12. ¿Tienes en general una buena opinión sobre el profesorado?.
  - Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.



13. ¿Cuáles son tus actividades preferidas para el tiempo libre?. Indica tres.
14. ¿Te gusta ocupar tu tiempo libre haciendo deporte?.
- Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
15. ¿Ves deporte por televisión?.
- Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
16. ¿Lees la prensa habitualmente?.
- Mucho.                      - Regular.                      - Poco.                      - Nada.
17. Si te fuera posible escoger a un compañero/a de clase como compañero ¿a quien elegirías?.
18. ¿A quien de tus compañeros de clase no elegirías como amigo/a?.

La evaluación de la aptitud se hace con dos test. Las pruebas de las que consta el **test de condición física** son las siguientes:

1. Resistencia:
  - Carrera de 1000 metros.
2. Velocidad:
  - Carrera de 50 metros.
  - Salida de reacción de 10 metros.
3. Fuerza:
  - Salto vertical a pies juntos.
  - Lanzamiento frontal del balón medicinal.
  - Flexiones de tronco en un minuto.
4. Flexibilidad:
  - Flexores de rodillas desde sentado.

Las pruebas de las que consta el **test de habilidades y destrezas deportivas** son las siguientes:

1. Prueba de coordinación con balón realizada en las pruebas de acceso al INEF.

2. Circuito de agilidad que igualmente se realiza para las pruebas de acceso al INEF.
3. Realizar dos volteretas hacia delante mas medio giro.

## 2. Pronóstico.

### 2.1. Objetivos generales de etapa.

- A) Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y la incidencia que tienen diversos actos y decisiones personales, tanto en la salud individual como en la colectiva.
- B) Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades y actuar de forma autónoma y valorando el esfuerzo y la superación de dificultades.
- C) Relacionarse con otras personas e integrarse de forma participativa en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, libres de inhibiciones y prejuicios.
- D) Conocer y valorar el desarrollo científico y tecnológico, sus aplicaciones e incidencia en el medio físico, natural y social.
- E) Elaborar estrategias de identificación y resolución de problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia, contrastándolas y reflexionando sobre el proceso seguido.
- F) Obtener y seleccionar información, tratarla de forma autónoma y crítica y transmitirla a los demás de manera organizada e inteligible.

### 2.2. Objetivo generales de área.

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.
3. Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento vivencias.
4. Conocer, disfrutar y respetar el medio natural.
5. Participar en actividades físicas y deportivas, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.
6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y calidad de vida.

### 2.3. Distribución de los objetivos de ciclo por curso.

La distribución de los objetivos del segundo ciclo de la ESO derivados de los objetivos de área, ya que al grupo que va destinado este proyecto docente está incluido en este ciclo, son:

1. Aceptar el nivel propio de acondicionamiento físico y la necesidad de incrementarlo de acuerdo al desarrollo motor de cada alumno/a.
2. Esforzarse por incrementar los niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, con el trabajo en las clases.
3. Conocer diferentes sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).
4. Conocer y practicar deportes colectivos y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos, en situaciones de juego tanto adaptada como reales.
5. Desarrollar actividades deportivo-recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su planificación y ejecución, utilizándolas como recurso para la ocupación del tiempo libre.
6. Aplicar las técnicas de orientación a actividades desarrolladas en el medio natural.
7. Aprender a utilizar los recursos que proporciona el medio natural y el entorno para la realización de actividades físicas.
8. Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que dichas actividades tienen.
9. Conocer diferentes test de valoración de las capacidades físicas básicas para su autoevaluación.
10. Realizar calentamientos específicos de forma autónoma.
11. Conocer el funcionamiento global del cuerpo humano y sus adaptaciones ante la práctica de actividad física.

### 2.4. Selección de contenidos.

Los criterios que se han seguido para llevar a cabo la concreción de los contenidos han sido las siguientes:

- a) Atender el desarrollo evolutivo de los alumnos, es decir su desarrollo corporal, motor, intelectual, etc.

- b) Atender a los conocimientos y experiencias previas de forma que los nuevos contenidos que se le propongan estén relacionados con los ya desarrollados en las etapas anteriores.
- c) Atender a la experiencia docente, puesto que saber analizar la complejidad de los contenidos resulta un elemento clave. Se intentará plasmar aquello que se puede realizar tanto con el nivel de los alumnos como con las limitaciones del Centro.
- d) Establecer relaciones entre los tres tipos de contenidos, puesto que en la mayoría de los procesos de enseñanza-aprendizaje se trabajan simultáneamente.
- e) Tener en cuenta simultáneamente los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.
- f) Tener en cuenta la lógica interna de cada uno de los bloques.
- g) Buscar la funcionalidad y utilidad de los aprendizajes.

Teniendo presente todos los criterios anteriormente mencionados, hemos seleccionado de los cinco bloques de contenidos las siguientes unidades didácticas:

### 1. **Bloque de condición física.**

Sabiendo que en este ciclo hay un aumento sustancial de la fuerza, ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de huesos y músculos, acentuándose en el tramo final de la etapa en los chicos y adelantándose en las chicas, hemos decidido realizar una unidad didáctica perteneciente a este bloque de contenido:

- 1º Unidad didáctica de condición física: se realizará al principio de curso para recuperar la pérdida física durante las vacaciones de verano a causa de la inactividad. En esta unidad se desarrollarán las cualidades físicas básicas, es decir, resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad de reacción y de desplazamiento, flexibilidad y fuerza.

### 2. **Bloque de cualidades motoras.**

La múltiple dependencia de la coordinación, del equilibrio y de la agilidad hacen que estas capacidades sean susceptibles de mejora a lo largo del proceso evolutivo de los alumnos y alumnas, por lo que hemos decidido realizar una unidad didáctica dentro de este bloque de contenido:

- 2º Unidad didáctica de cualidades motoras: se realizará al principio del segundo cuatrimestre. En esta unidad se desarrollarán las

cualidades psicomotrices, como son la coordinación, agilidad y equilibrio.

### 3. Bloque de juegos y deportes.

En este ciclo es fundamental la profundización en el desarrollo de las estrategias de decisión, último eslabón de la cadena motriz. Ello va a permitir al alumno un mayor disfrute de las manifestaciones físico-deportivo. Como lo más recomendable es que el alumno adquiriera conocimientos de los aspectos técnicos-tácticos de varios deportes, hemos decidido incluir dos unidades didácticas de este bloque de contenido:

- 3º Unidad didáctica de juegos y deportes: se realizará en la segunda mitad del segundo trimestre. En esta unidad se desarrollarán todos los aspectos técnico – tácticos del baloncesto.
- 4º Unidad didáctica de juegos y deportes: se realizará al iniciar el tercer trimestre. En esta unidad se desarrollarán todos los aspectos técnico – tácticos del voleibol.

### 4. Bloque de actividades físicas en el medio natural.

Lo ideal a estas edades es inculcar a los alumnos las posibilidades que nos da el entorno natural. Para ello, incluimos una unidad didáctica perteneciente a este bloque de contenido:

- 5º Unidad didáctica de actividades físicas en el medio natural: se realizará en la segunda mitad el tercer trimestre. En esta unidad se desarrollarán las técnicas básicas de orientación con el material especializado, así como las técnicas básicas de permanencia en el medio natural, marchas y acampadas.

2.5. Correlación y proporción de objetivos y contenidos seleccionados.

		CONTENIDOS				
		1° U. D.	2° U. D.	3° U. D.	4° U. D.	5° U. D.
O B J E T I V O S	1	Rojo	Rojo	Amarillo	Amarillo	Azul
	2	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo	Azul
	3	Rojo	Azul	Amarillo	Amarillo	Azul
	4	Amarillo	Amarillo	Rojo	Rojo	Amarillo
	5	Azul	Azul	Rojo	Rojo	Amarillo
	6	Azul	Azul	Azul	Azul	Rojo
	7	Azul	Amarillo	Azul	Azul	Rojo
	8	Amarillo	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo
	9	Rojo	Rojo	Azul	Azul	Azul
	10	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo	Amarillo
	11	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo

LEYENDA	Rojo	Mucha	Amarillo	Bastante	Azul	Ninguna
---------	------	-------	----------	----------	------	---------

### 3. Desarrollo – programación de las unidades didácticas.

Antes del análisis pormenorizado de cada una de las unidades didácticas, realizaremos un esquema general de las unidades que vamos a impartir y de su ubicación en el calendario escolar 2001-20002. Este esquema general es el siguiente:

⇒ Unidad didáctica de condición física: del 17 de septiembre al 23 de diciembre.

⇒ Unidad didáctica de cualidades motrices: 8 de enero al 15 de febrero.

⇒ Unidad didáctica de juegos deportes (baloncesto): 18 de febrero al 23 de marzo.

⇒ Unidad didáctica de juegos y deportes (voleibol): 2 de abril al 10 de mayo.

⇒ Unidad didáctica de actividades en el medio natural: 13 de mayo al 14 de junio.

Vista su ubicación, pasamos al análisis exhaustivo de cada una de ellas, tratando cada uno de los puntos importantes de cada una de las unidades didácticas.

<b>Unidad didáctica nº 1</b>	<b>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b>
------------------------------	---------------------------------

#### 1. Objetivos Didácticos.

- Conocer y valorar las repercusiones positivas que la práctica de la actividad física ejerce sobre la salud.
- Mejora de su grado inicial de resistencia aeróbica, mediante el control del esfuerzo por el propio alumno a través de su frecuencia cardiaca.
- Mejorar su grado inicial de fuerza mediante el experimento de diferentes medios de trabajo para el desarrollo de la fuerza muscular.
- Aceptar y valorar el nivel de fuerza muscular, resistencia, flexibilidad y velocidad personal y de los compañeros.
- Conocer las características principales de la velocidad.
- Concienciarse de la importancia del trabajo de la flexibilidad, tanto en el calentamiento como al final de la práctica deportiva.

#### 2. Contenidos generales.

⇒ *Conceptuales:*

- Repercusiones positivas de la actividad física para la mejora de la salud.
- Definición, tipos, clasificación y características de las diferentes cualidades físicas básicas, resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.



- Medios y métodos para el trabajo de cada una de las cualidades físicas básicas.
- Normas básicas de precaución, protección y seguridad en los diferentes trabajos de las distintas cualidades básicas.

⇒ *Procedimentales:*

- Practica de actividad física diaria en cada una de las clases de Educación física.
- Conocer la técnica básica de la frecuencia cardiaca para el control de la actividad física.
- Formación de actividades en función de los intereses comunes.
- Aplicación de formas jugadas para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.
- Ejecución de pruebas que le indiquen al alumno el nivel personal de cada una de las cualidades físicas básicas.

⇒ *Actitudinales:*

- Capacidad de sacrificio y esfuerzo ante el trabajo físico de cualquiera de las cualidades físicas básicas.
- Confianza en la capacidad del propio cuerpo ante los diferentes esfuerzos.
- Aceptación y tolerancia del rendimiento obtenido por uno mismo y por los compañeros.
- Valoración de los efectos positivos que produce la practica de actividad física en nuestro organismo, aumentando nuestro nivel de salud.
- Participación activa.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.

### 3. Estudio de las características de los contenidos.

Los contenidos seleccionados en esta unidad didáctica de *condición física y salud* presentan una serie de características que analizada desde el epicentro de la complejidad, hacen a dichas características, propias y particulares.

El análisis de la complejidad de los contenidos se realiza teniendo presente el modelo de *Marteniuk* (1976), para el cual la ejecución motriz está basada en la

participación concatenada de tres mecanismos; mecanismo de percepción, mecanismo de decisión y mecanismo de ejecución.

Las características de los contenidos de esta unidad didáctica analizados desde la complejidad y siguiendo el modelo anteriormente propuesto son:

a) Mecanismo de percepción.

Guiados por los criterios de *Singer* (1980), podemos afirmar que la mayoría de las tareas que se proponen en esta unidad didáctica sigue el patrón de dar una información inicial para que posteriormente el alumno/a lo reproduzca, sin necesidad de acudir a ninguna otra información externa, debido a que los conocimientos que solicita, ya se los han proporcionado.

Por todo ello, la gran mayoría de las tareas motrices que se proponen se sitúan dentro de la categoría de tareas “*autorreguladas*”, es decir, aquellas que se rigen por un circuito interno de feedback y en donde las condiciones del entorno son supuestamente estables.

Por otro lado, al existir en esta unidad didáctica sesiones donde la base es el juego, como puede ser la sesión destinada a carreras de relevos, debemos decir que también se darán tareas de “*regulación mixta*”, en donde se integran ambos componentes, el de autorregulación con la propia carrera que es una respuesta fija, y el de regulación externa con el estímulo exterior de entrega y recepción del testigo que es una respuesta variable, ya que se sujeta a multitud de variantes circunstanciales.

b) Mecanismo de decisión.

Para analizar la complejidad de las tareas dentro de mecanismo, nos basaremos en la mayor o menor participación del mecanismo de percepción quien consecuentemente nos dará el grado de complejidad, mayor dificultad a mayor participación y viceversa. Los criterios a estudiar del mecanismo de decisión para hallar dicha complejidad son:

1. Número de decisiones.

El total o la mayoría de las tareas motrices que se proponen dan lugar a un número de decisiones mínima para la correcta ejecución de la misma, ya que la duración de la realización de las tareas son muy breves y los objetivos a conseguir son muy concretos, por lo que su complejidad en cuanto al número de decisiones a tomar es mínima.

2. Número de respuestas.

Bajo este criterio, determinamos que la mayoría de las tareas derivadas de los contenidos seleccionados son de mínima complejidad, ya que el abanico de respuestas alternativas con las que se enfrenta el

alumno/a ante la realización de las mismas es ciertamente reducido, ya que el entorno es estable y la utilización de objetos es escasa.

3. Tiempo de decisión.

La complejidad de las tareas propuestas derivadas de los contenidos seleccionados para esta unidad es mínima en cuanto a este criterio, ya que no existe ningún tipo de condicionante temporal para las pocas decisiones a tomar en la ejecución correcta de las tareas, a excepción de las sesiones jugadas donde el tiempo de decisión se reduce, pero no es tónica habitual de la unidad didáctica.

4. Nivel de incertidumbre.

Partiendo de que la incertidumbre solo se puede originar desde la órbita del entorno porque adversario no existe en ninguna de las sesiones, podemos decir que la complejidad de las tareas desde este criterios es al igual que en los anteriores mínimo, porque el alumno/a va a contar con anterioridad de los suficientes conocimientos para enfrentarse a la tarea motriz asignada.

5. Nivel de riesgo físico.

El peligro al que el alumno/a se ve sometido cuando toma la decisión de realizar una determinada tarea incluida dentro de esta unidad didáctica es nulo, por lo que la complejidad desde este criterio es inexistente.

6. Orden secuencial de las decisiones.

La globalidad de las tareas que se proponen tienen una secuencia fija a lo largo de la misma, ya que se parte de un principio y se llega a un final previamente establecido, por lo que su aprendizaje es de poca dificultad ya que su enseñanza es lineal. Al pertenecer al grupo de tareas de alta organización, la complejidad es mínima.

7. Número de elementos a recordar.

En cuanto a este criterio determinamos que la complejidad es mínima, ya que la cantidad de elementos a recordar para llevar a cabo la realización de las tareas es mínima, e incluso ciertas tareas las tienen ya automatizadas de cursos anteriores.

c) Mecanismo de ejecución.

Partiendo de la base que este es el mecanismo de realización del movimiento, analizamos la complejidad de las tareas dentro de este mecanismo en función de las 4 variables que según *Billing* nos determinan el grado de complejidad de las tareas motrices, las cuales son:

1. Número de grupos musculares implicados.

Las tareas que se realizarán con esta unidad didáctica pertenecen al grupo de habilidades motrices globales, ya que estas tareas implican movimientos amplios que abarcan la movilización de grandes masas musculares, pero sin embargo, no requieren un elevado grado de precisión, por eso la complejidad es más bien media en cuanto a esta variable.

2. La estructura del movimiento.

La mayoría de las tareas propuestas siguen una estructura del movimiento seriada, ya que implica la movilización de músculos concretos en un orden secuencial determinado y con una intensidad establecida. Por eso, la complejidad en cuanto a este criterio es mínima.

3. Velocidad de ejecución.

La mayoría de las tareas son de baja dificultad en cuanto a este criterio, ya que su ejecución a alta velocidad es un problema de tipo cuantitativo cuyo límite es la velocidad máxima que el alumno/a pueda desarrollar.

4. Mecanismo de educación y control.

Esta variable se analiza desde la mayor o menor participación de dos factores, la coordinación neuromuscular o la condición física. La mayoría de las tareas de esta unidad didáctica implican una mayor participación de la condición física, y su complejidad es bastante elevada, ya que exige al alumno/a mucho en temas de cualidades físicas básicas, como es resistencia, velocidad, flexibilidad etc.

4. Metodología.

Debido a que esta unidad didáctica necesita de una explicación teórica de contenidos y posterior aplicación práctica de dichos contenidos, pues se plantea un estilo de enseñanza directo en lo que son las partes teóricas, y una técnica de enseñanza basada en la búsqueda para la parte práctica.

Se plantea la necesidad de trasladar a los chicos a medios naturales, y de hecho, se hace así; muchas de las sesiones se realizan en el parque próximo al centro denominado “*parque del pradillo*”, con el fin de conseguir romper la monotonía del centro e incluso motivarlos en el trabajo de ciertas cualidades físicas como puede ser en el de la resistencia.

También se emplearán también juegos y actividades jugadas.

5. Temporalización – secuenciación.

Esta unidad didáctica se desarrolla a lo largo de 25 sesiones, dentro de las fechas establecidas que transcurre desde el 17 de septiembre al 23 de diciembre. Teniendo presente que el grupo de 3º B tiene las clases de Educación Física los lunes y jueves, la temporalización de las sesiones es la siguiente:

- Lunes: 24 de septiembre, 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre, 5, 12, 19, 26 de noviembre y 3, 10 y 17 de diciembre.
- Jueves: 20 y 27 de septiembre, 4, 11, 18 y 25 de octubre, 8, 15, 22 y 29 de noviembre y 13 y 20 de diciembre.

Mientras que la secuenciación de los contenidos en las diferentes sesiones es la siguiente:

- Sesión nº1: 20 de septiembre. Sesión de evaluación inicial del nivel físico. Test inicial de resistencia mediante actividades jugadas.
- Sesión nº 2: 24 de septiembre. Sesión de enseñanza de los conceptos teóricos del calentamiento y ejemplificación práctica de un calentamiento general.
- Sesión nº 3: 27 de septiembre. Sesión práctica del calentamiento en pequeños grupos, haciendo correcciones y observaciones.
- Sesión nº 4: 1 de octubre. Sesión de introducción a la resistencia.
- Sesión nº 5: 4 de octubre. Sesión práctica de control del nivel de esfuerzo mediante las pulsaciones.
- Sesión nº 6: 8 de octubre. Sesión práctica de resistencia con carreras continuas y formas jugadas.
- Sesión nº 7: 11 de octubre. Sesión de enseñanza de los tipos de resistencia y su diferenciación.
- Sesión nº 8: 15 de octubre. Sesión de enseñanza de los métodos de entrenamiento de la resistencia.
- Sesión nº 9: 18 de octubre. Sesión práctica de los métodos de entrenamiento de la resistencia (farlek).
- Sesión nº 10: 22 de octubre. Sesión práctica de los métodos de entrenamiento de la resistencia (interválico).
- Sesión nº 11: 25 de octubre. Sesión de competición por el parque del pradillo con juegos basados en la resistencia.

- Sesión nº 12: 29 de octubre. Sesión de evaluación de la resistencia mediante el test de Cooper.
- Sesión nº 13: 5 de noviembre. Sesión de introducción a la velocidad.
- Sesión nº 14: 8 de noviembre. Sesión de enseñanza de la clasificación de la velocidad. Ejecución practica de los diferentes tipos de velocidad.
- Sesión nº 15: 12 de noviembre. Sesión práctica de velocidad de reacción mediante formas jugadas competitivas.
- Sesión nº 16: 15 de noviembre. Sesión de enseñanza práctica de los métodos de entrenamiento de la velocidad.
- Sesión nº 17: 19 de noviembre. Sesión de introducción a la fuerza. Enseñanza de los tipos de fuerza.
- Sesión nº 18: 22 de noviembre. Sesión práctica de fuerza con cuerdas y balones medicinales.
- Sesión nº 19: 26 de noviembre. Sesión de enseñanza práctica de los métodos de entrenamiento de fuerza (circuito).
- Sesión nº 20: 29 de noviembre. Sesión de enseñanza práctica de los métodos de entrenamiento de fuerza (circuito).
- Sesión nº 21: 3 de diciembre. Sesión de competición en el parque del pradillo de la fuerza con formas jugadas y juegos tradicionales.
- Sesión nº 22: 10 de diciembre. Sesión de evaluación de la fuerza y la velocidad con pruebas física de lanzamiento del balón medicinal, carrera de 50 metros y subida por cuerda.
- Sesión nº 23: 13 de diciembre. Sesión de enseñanza sobre cómo se realizan los estiramientos antes de iniciar la sesión.
- Sesión nº 24: 17 de diciembre. Sesión de enseñanza sobre cómo se realizan los estiramientos después de acabar la sesión.
- Sesión nº 25: 20 de diciembre. Examen teórico de los contenidos de la misma índole de la unidad.

6. Implementación (recursos, materiales e instalación).

Los materiales a utilizar son:

- 4 cuerdas y 20 aros.

- Dos tubos de aros y conos para trabajar los diferentes aspectos técnicos.
- Aparatos fijos de la instalaciones del parque del pradillo.
- Colchonetas y espalderas ubicadas en el pabellón.

7. Evaluación (criterios e instrumentos).

Los procedimientos que vamos a utilizar son el de observación directa, examen teórico, y pruebas prácticas.

Los requerimientos de evaluación exigidos en los tres niveles son:

a) Conceptos:

- Conocer los conceptos básicos de cada una de las cualidades físicas básicas.
- Conocer el significado teórico-práctico de cada una de los cualidades físicas básicas vistos en clase (en líneas generales).
- Conocer los resultados en la salud de cada una de las cualidades físicas básicas.

b) Procedimientos:

- Superar las pruebas teóricas y prácticas correspondientes.
- Presentar un cuaderno diario de clase.
- Ir participando día a día para mejora de su práctica.
- Adaptar el nivel individual a unos niveles medios de condición física.

c) Actitudes:

- Saber trabajar individualmente de forma autónoma.
- Demostrar la valoración del esfuerzo propio en las prácticas físicas..
- Realizar valoraciones críticas constructivas sobre su propia actuación y sobre la de los demás.
- Esforzarse y motivarse día a día para mejora de su propio rendimiento.

La evaluación se compondrá de:

- 20% la actitud, presentación de tareas, asistencia, puntualidad...

- 40% examen teórico.
- 40% pruebas prácticas, consistente en el test de Cooper, pruebas de 50 metros de velocidad y subir por una cuerda en un tiempo determinado.

**Unidad didáctica nº 2**

**CUALIDADES MOTRICES**

1. Objetivos Didácticos.

- Ajustar las estructuras motrices del alumno debido al cambio fisiológico y morfológico que se produce a estas edades.
- Mejorar las habilidades básicas como enfoque globalizado hacia las habilidades específicas.
- Reconocer las cualidades motrices y valorar su desarrollo desde la perspectiva de la salud.
- Aceptar las propias limitaciones en relación al grado de coordinación, agilidad y equilibrio.

2. Contenidos generales.

⇒ *Conceptuales:*

- Conocer los conceptos teóricos referentes a cada una de las cualidades motrices.
- Conocer los factores determinantes para la mejora de cada una de las cualidades motrices.
- Medios y métodos para el trabajo de cada una de las cualidades motrices básicas.
- Normas básicas de precaución, protección y seguridad en los diferentes trabajos de las distintas cualidades motrices.

⇒ *Procedimentales:*

- Adaptación y perfeccionamiento de las cualidades coordinativas mediante la ejercitación en circuitos de coordinación y agilidad.
- Práctica de actividades que incluyen actividades básicas y genéricas.
- Práctica de ejercicios coordinativos con actividades gimnásticas globales.



- Ejecución de circuitos que impliquen la utilización de móviles, las cuales integren las habilidades básicas y genéricas en específicas.

⇒ *Actitudinales:*

- Participación y relación con los demás a través del juego con independencia del nivel alcanzado.
- Cooperación dentro de la labor de equipo.
- Respeto hacia los niveles alcanzados individualmente y conjuntamente.
- Aceptación del nivel de aptitud propio y de los demás.
- Valorar la mejora por encima del resultado.
- Aceptar los niveles propios de habilidades como paso hacia la superación personal de miedos e inhibiciones.

### 3. Estudio de las características de los contenidos.

Los contenidos seleccionados en esta unidad didáctica de *cualidades motrices* presentan una serie de características que analizada desde el epicentro de la complejidad, hacen a dichas características, propias y particulares.

Las características de los contenidos de esta unidad didáctica analizados desde la complejidad y siguiendo el modelo de *Marteniuk* son:

#### a) Mecanismo de percepción.

La mayoría de las tareas que se proponen en esta unidad didáctica sigue la secuencia de informar debidamente al alumno/a antes de realizar las tareas propuestas, para que el alumno a la hora de ejecutarlas no tenga que recurrir a ninguna fuente de información para seguir los cauces correctos.

Por eso, la gran mayoría de las tareas motrices que se proponen se sitúan dentro de la categoría de tareas “*autorreguladas*”, es decir, aquellas que se rigen por un circuito interno de feedback y en donde las condiciones del entorno son supuestamente estables.

Por otro lado, al existir en esta unidad didáctica sesiones donde la base es el juego, como puede ser la sesión destinada a carreras de coordinación con móvil, debemos decir que también se darán tareas de “*regulación mixta*”, en donde se integran ambos componentes, el de autorregulación con la propia carrera que es una respuesta fija, y el de regulación externa con el estímulo exterior de entrega y recepción del móvil que es una respuesta variable, ya que se sujeta a multitud de variantes circunstanciales.

b) Mecanismo de decisión.

Para analizar la complejidad de las tareas dentro de mecanismo, nos basaremos en la mayor o menor participación del mecanismo de percepción quien consecuentemente nos dará el grado de complejidad, mayor dificultad a mayo participación y viceversa. Los criterios a estudiar del mecanismo de decisión para hallar dicha complejidad son:

1. Número de decisiones.

El total o la mayoría de las tareas motrices que se proponen dan lugar a un número de decisiones mínima para la correcta ejecución de la misma, ya que las la duración de la realización de las tareas son muy breves y los objetivos a conseguir son muy concretos, por lo que su complejidad en cuanto al número de decisiones a tomar es mínima.

2. Número de respuestas.

Bajo este criterio, determinamos que la mayoría de las tareas derivadas de los contenidos seleccionados son de media complejidad, ya que el abanico de respuestas alternativas con las que se enfrenta el alumno/a ante la realización de las mismas es algo significativo, ya que el entorno es estable, pero la utilización de los objetos es grande, lo que fundamenta muchas respuestas sobre todo en los circuitos de habilidades básicas con móvil.

3. Tiempo de decisión.

La complejidad de las tareas propuestas derivadas de los contenidos seleccionados para esta unidad es mínima en cuanto a este criterio, ya que no existe ningún tipo de condicionante temporal para las pocas decisiones a tomar en la ejecución correcta de las tareas, a excepción de las sesiones jugadas donde el tiempo de decisión se reduce, pero no es tónica habitual de la unidad didáctica.

Con respecto a este criterio, debemos decir que una vez aprendidas las tareas, que pueden ser muy variadas, los alumnos/as se limitan a reproducirlos en muy diversos circuitos, pero siendo la ejecución la misma.

4. Nivel de incertidumbre.

Partiendo de que la incertidumbre solo se puede originar desde la órbita del entorno porque adversario directo no existe en ninguna de las sesiones, podemos decir que la complejidad de las tareas desde este criterios es medio, porque el alumno/a va a contar con anterioridad de los suficientes conocimientos para enfrentarse a la tarea motriz asignada, pero deberá recordar muchos conocimiento a lo largo de los diferentes circuitos.

5. Nivel de riesgo físico.

El peligro al que el alumno/a se ve sometido cuando toma la decisión de realizar una determinada tarea incluida dentro de esta unidad didáctica es nulo, por lo que la complejidad desde este criterio es inexistente. Si acaso, la utilización de vallas puede causar algo de temor, pero como el empleo que se le va a dar no es el de saltar por encima de la misma, pues ese riesgo que totalmente eclipsado.

6. Orden secuencial de las decisiones.

La globalidad de las tareas que se proponen tienen una secuencia fija a lo largo de la misma, ya que se parte de un principio y se llega a un final previamente establecido, por lo que su aprendizaje es de poca dificultad ya que su enseñanza es lineal. Al pertenecer al grupo de tareas de alta organización, la complejidad es mínima.

7. Número de elementos a recordar.

En cuanto a este criterio determinamos que la complejidad es media, ya que la cantidad de elementos a recordar para llevar a cabo la realización de las tareas es considerable, sobre todo en aquellas sesiones de competición en donde se establecen circuitos de habilidades básicas con móviles.

c) Mecanismo de ejecución.

La complejidad de este mecanismo según las 4 variables establecidas son:

1. Número de grupos musculares implicados.

Las tareas que se realizarán con esta unidad didáctica pertenecen al grupo mixto, ya que se da una interconexión de los dos tipos de habilidades, las motrices globales, ya que estas tareas implican movimientos amplios que abarcan la movilización de grandes masas musculares como es la carrera, y las motrices finas, que implican poca participación de grupos musculares pero sí una mayor precisión corporal en la coordinación de movimientos, por eso la complejidad es más bien media alta en cuanto a esta variable.

2. La estructura del movimiento.

La mayoría de las tareas propuestas siguen una estructura del movimiento seriada, ya que implica la movilización de músculos concretos en un orden secuencial determinado, pero eso sí con una intensidad variable. Por eso, la complejidad en cuanto a este criterio es media.

### 3. Velocidad de ejecución.

La mayoría de las tareas son de baja dificultad en cuanto a este criterio, ya que su ejecución a alta velocidad es un problema de tipo cuantitativo cuyo límite es la velocidad máxima que el alumno/a pueda desarrollar.

### 4. Mecanismo de educación y control.

La mayoría de las tareas de esta unidad didáctica implican una mayor participación de la condición física, y su complejidad es bastante elevada, ya que exige al alumno/a mucho en temas de cualidades físicas básicas, como es resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, etc.

### 4. Metodología.

Debido a que esta unidad didáctica necesita de poca explicación teórica de contenidos y sí, de mucha explicación práctica pues utilizaremos el estilo de enseñanza por demostraciones con el fin de que alumno consiga retener de forma fácil el modelo producido.

Se plantea la necesidad de trasladar a los chicos a medios naturales, y de hecho, se hace así; dos de las sesiones se realizan en el parque próximo al centro denominado “*parque del pradillo*”, con el fin de conseguir romper la monotonía del centro e incluso motivarlos en el trabajo de estas cualidades mediante circuitos realizados en el medio natural. También se emplearán también juegos y actividades jugadas.

### 5. Temporalización – secuenciación.

Esta unidad didáctica se desarrolla a lo largo de 10 sesiones, dentro de las fechas establecidas que transcurre desde el 8 de enero al 15 de febrero. Teniendo presente que el grupo de 3º B tiene las clases de Educación Física los lunes y jueves, la temporalización de las sesiones es la siguiente:

- Lunes: 14, 21 y 28 de enero, y 4 y 11 de febrero.
- Jueves: 17, 24 y 31 de enero, y 7 y 14 de febrero.

Mientras que la secuenciación de los contenidos en las diferentes sesiones es la siguiente:

- Sesión nº 1: 14 de enero. Sesión de introducción a las cualidades motrices básicas.
- Sesión nº 2: 17 de enero. Sesión de enseñanza de la coordinación sin móvil.
- Sesión nº 3: 21 de enero. Sesión de enseñanza del equilibrio sin móvil.

- Sesión nº 4: 24 de enero. Sesión de enseñanza de agilidad sin móvil.
- Sesión nº 5: 28 de enero. Sesión de enseñanza de coordinación con móvil.
- Sesión nº 6: 31 de enero. Sesión de enseñanza del equilibrio con móvil.
- Sesión nº 7: 4 de febrero. Sesión de enseñanza de agilidad con móvil.
- Sesión nº 8: 7 de febrero. Sesión práctica realizada en el parque del pradillo utilizando los elementos naturales.
- Sesión nº 9: 11 de febrero. Sesión práctica de la sesión de evaluación de las cualidades motrices básicas.
- Sesión nº 10: 14 de febrero. Sesión de evaluación de las cualidades motrices básicas.

6. Implementación (recursos, materiales e instalación).

Los materiales a utilizar son:

- 4 cuerdas y 20 aros.
- Dos tubos de aros y conos para trabajar los diferentes aspectos técnicos.
- Aparatos fijos de la instalaciones del parque del pradillo.
- Colchonetas y espalderas ubicadas en el pabellón.
- 20 balones y 10 pelotas de gimnasia rítmica.

7. Evaluación (criterios e instrumentos).

Los procedimientos que vamos a utilizar son el de observación directa y pruebas prácticas.

Los requerimientos de evaluación exigidos en los tres niveles son:

a) Conceptos:

- Conocer los conceptos básicos de cada una de las cualidades motrices básicas.
- Conocer el significado teórico-práctico de cada una de los cualidades físicas básicas vistos en clase (en líneas generales).

b) Procedimientos:

- Superar los circuitos prácticos correspondientes.
- Presentar un cuaderno diario de clase.
- Ir participando día a día para mejora de su práctica.
- Adaptar el nivel individual a unos niveles medios de coordinación y agilidad motriz.

c) Actitudes:

- Saber trabajar individualmente de forma autónoma.
- Demostrar la valoración del esfuerzo propio en las prácticas físicas.
- Realizar valoraciones críticas constructivas sobre su propia actuación y sobre la de los demás.
- Esforzarse y motivarse día a día para mejora de su propio rendimiento.

La evaluación se compondrá de:

- 20% la actitud, presentación de tareas, asistencia, puntualidad...
- 80% pruebas prácticas, consistente en la realización de 2 circuitos que engloban las cualidades motrices básicas.

**Unidad didáctica nº 3**

**PROFUNDIZACIÓN EN EL BALONCESTO**

1. Objetivos Didácticos.

- Conocer y respetar las normas de juego.
- Desarrollar la velocidad de reacción y la resistencia anaeróbica.
- Colaborar y cooperar con el trabajo en grupo.
- Aceptar la derrota y relativizar la victoria.
- Desarrollar la coordinación individual y colectiva.
- Transferir las habilidades básicas a situaciones específicas del propio juego.
- Mejora de la condición física a través del juego.
- Conocer el calentamiento específico aplicado al baloncesto.

2. Contenidos generales.

⇒ *Conceptuales:*

- Conocer el reglamento básico.
- Cualidades físicas que intervienen en el baloncesto.
- Técnica individual (ofensiva y defensiva).
- Táctica individual: ataque y defensa 1:1.
- Puestos de participación dentro del equipo.

⇒ *Procedimentales:*

- Puesta en práctica del reglamento.
- Desarrollo de las cualidades físicas que intervienen en el juego.
- Práctica de los diferentes elementos técnicos / tácticos.
- Adaptación de las habilidades a situaciones de juego real.

⇒ *Actitudinales:*

- Valoración de los efectos que para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de las actividades deportivas.
- Participación y relación con los demás a través del juego con independencia del nivel alcanzado.
- Cooperación dentro de la labor de equipo.
- Respeto hacia los niveles alcanzados individualmente y conjuntamente.
- Aceptación del nivel de aptitud propio y de los demás.
- Valorar la mejora por encima del resultado.
- Valorar los resultados deportivos no como enfrentamientos entre nuestros rivales, sino como parte del juego que es.

3. Estudio de las características de los contenidos.

Los contenidos seleccionados en esta unidad didáctica de *profundización en el baloncesto* presentan una serie de características que analizada desde el epicentro de la complejidad, hacen a dichas características, propias y particulares.

Las características de los contenidos de esta unidad didáctica analizados desde la complejidad y siguiendo el modelo de *Marteniuk* son:

a) Mecanismo de percepción.

Guiados por los criterios de *Singer* (1980), podemos afirmar que la mayoría de las tareas que se proponen en esta unidad didáctica sigue el patrón de dar una información inicial pero a partir de ahí, es el alumno/a que ante las situaciones que se produzcan deberá buscar el camino correcto mediante la información externa que pueda percibir.

Por todo ello, la gran mayoría de las tareas motrices que se proponen se sitúan dentro de la categoría de tareas “*regulación externa*”, es decir, aquellas que se rigen por un circuito externo de feedback y en donde las condiciones del entorno son cambiantes, por lo que el modelo de ejecución no es fijo sino que esta condicionado a circunstancias provenientes de diferentes ámbitos.

b) Mecanismo de decisión.

Para analizar la complejidad de las tareas dentro de mecanismo, nos basaremos en la mayor o menor participación del mecanismo de percepción quien consecuentemente nos dará el grado de complejidad, mayor dificultad a mayo participación y viceversa. Los criterios a estudiar del mecanismo de decisión para hallar dicha complejidad son:

1. Número de decisiones.

El total o la mayoría de las tareas motrices que se proponen dan lugar a un número de decisiones altísima, ya que son muchas las situaciones que se pueden presentar. Para la correcta ejecución y la solución adecuada de las diferentes situaciones, deberán tener presente duración de las tareas que es variables, y el objetivo a perseguir que puede variar en décimas de segundo. Por todo ello, su complejidad en cuanto al número de decisiones a tomar es máxima.

2. Número de respuestas.

Bajo este criterio, determinamos que la mayoría de las tareas derivadas de los contenidos seleccionados son de máxima complejidad, ya que el abanico de respuestas alternativas con las que se enfrenta el alumno/a ante la realización de las mismas es amplísimo, ya que el entorno es variable y la oposición del adversario está presente.



3. Tiempo de decisión.

La complejidad de las tareas propuestas derivadas de los contenidos seleccionados para esta unidad es máxima en cuanto a este criterio, ya que existe el condicionante temporal para las muchísimas decisiones a tomar en la ejecución correcta de las tareas, a excepción de las ejecuciones de los principios básicos del baloncesto como puede ser el bote, o los pases sin oposición.

4. Nivel de incertidumbre.

Partiendo de que la incertidumbre se origina desde la órbita del entorno y desde la del adversario, podemos decir que la complejidad de las tareas desde este criterio es al igual que en los anteriores máximo, porque el alumno/a va a contar con anterioridad de una información básica pero no suficiente para llevar por buen cauce las acciones del baloncesto.

5. Nivel de riesgo físico.

El peligro al que el alumno/a se ve sometido cuando toma la decisión de realizar una determinada tarea incluida dentro de esta unidad didáctica es medio, ya que dependerá de cada alumno, por lo que la complejidad desde este criterio existirá para que aquellos alumnos que tenga el factor riesgo demasiado pronunciado.

6. Orden secuencial de las decisiones.

La globalidad de las tareas que se proponen tienen una secuencia variable a lo largo de la misma, ya que se parte de un principio que se conoce pero se llega a un final que ni mucho menos está preestablecido de antemano. Al pertenecer al grupo de tareas de baja organización, la complejidad es máxima.

7. Número de elementos a recordar.

En cuanto a este criterio determinamos que la complejidad es máxima, ya que la cantidad de elementos a recordar para llevar a cabo la realización de las tareas es amplísima, debido a que en cada una de las situaciones que se le presenten tiene que ser capaz de emplear aquella técnica que convenga a la resolución correcta de dicha situación.

c) Mecanismo de ejecución.

La complejidad de las tareas desde este mecanismo y en función de las 4 variables nos determina que:

1. Número de grupos musculares implicados.

Las tareas que se realizarán con esta unidad didáctica pertenecen al grupo mixto, ya que se da una interconexión de los dos tipos de habilidades, las motrices globales, ya que estas tareas implican movimientos amplios que abarcan la movilización de grandes masas musculares como es la carrera, y las motrices finas, que implican poca participación de grupos musculares pero si una mayor precisión corporal en la coordinación de movimientos, por eso la complejidad es más bien media alta en cuanto a esta variable.

2. La estructura del movimiento.

La mayoría de las tareas propuestas siguen una estructura del movimiento variable, ya que no implica la movilización de músculos concretos en un orden secuencial determinado y con una intensidad establecida, sino que todo dependerá de las circunstancias que se den y de cómo las interprete el alumno/a. Por eso, la complejidad en cuanto a este criterio es máxima.

3. Velocidad de ejecución.

La mayoría de las tareas son de alta dificultad en cuanto a este criterio, ya que su ejecución a alta velocidad es un problema de tipo cualitativo, cuyo límite es la velocidad máxima a la que el alumno puede ejecutar esa actividad llevando un control neuromuscular del movimiento.

4. Mecanismo de educación y control.

Esta variable se analiza desde la mayor o menor participación de dos factores, la coordinación neuromuscular o la condición física. La mayoría de las tareas de esta unidad didáctica implican la máxima participación de ambos factores, exceptuando las situaciones de ejercicio técnico individual, por lo que su complejidad es elevadísima.

4. Metodología.

Análisis de la problemática didáctica: nos encontraremos con diferentes niveles de ejecución, pues alguno de estos chavales practicará este deporte en actividades extracurriculares, por lo que será necesario establecer niveles ó servimos de ese / esos alumnos como profesores ayudantes de la materia, trabajando en grupos de los que cada uno se hará cargo.

Técnicas de enseñanza a utilizar: enseñanza directa ó por imitación va a ser la tónica que se va a seguir.

En determinadas situaciones, y si el nivel de conocimientos es muy bajo en un tema determinado, podríamos emplear enseñanza mediante la búsqueda. Juegos.

5. Temporalización – secuenciación.

Esta unidad didáctica se desarrolla a lo largo de 10 sesiones, dentro de las fechas establecidas que transcurre desde el 18 de febrero al 23 de marzo. Teniendo presente que el grupo de 3° B tiene las clases de Educación Física los lunes y jueves, la temporalización de las sesiones es la siguiente:

- Lunes: 18 y 25 de febrero, y 4, 11 y 18 de marzo.
- Jueves: 21 y 28 de febrero, y 7, 14 y 21 de marzo.

Mientras que la secuenciación de los contenidos en las diferentes sesiones es la siguiente:

- Sesión nº 1: 18 de febrero. Sesión de orientación y enseñanza del manejo del balón a criterios de iniciación.
- Sesión nº 2: 21 de febrero. Sesión de enseñanza de desplazamiento y bote.
- Sesión nº 3: 25 de febrero. Sesión de enseñanza del pase y sus tipos.
- Sesión nº 4: 28 de febrero. Sesión de transición. Juegos sobre el pase y los desplazamientos.
- Sesión nº 5: 4 de marzo. Sesión de enseñanza de entradas a canasta y el tiro.
- Sesión nº 6: 7 de marzo. Sesión mixta de enseñanza de cambios de dirección y de competición.
- Sesión nº 7: 11 de marzo. Sesión de competición 1:1 y 2:2.
- Sesión nº 8: 14 de marzo. Sesión de evaluación.
- Sesión nº 9: 18 de marzo. Sesión de evaluación.
- Sesión nº 10: 21 de marzo. Sesión de competición real 5:5.

6. Implementación (recursos, materiales e instalación).

Los materiales a utilizar son:

- 6 canastas de baloncesto, con dos campos adecuados, ya que tienen las medidas establecidas.
- 20 balones de baloncesto.
- Dos tubos de aros y conos para trabajar los diferentes aspectos técnicos.

- Amplio material audiovisual sobre este deporte.

7. Evaluación (criterios e instrumentos).

Los procedimientos que vamos a utilizar son el de observación directa, examen teórico, y pruebas teórico prácticas.

Los requerimientos de evaluación exigidos en los tres niveles son:

a) Conceptos:

- Conocer el reglamento básico del baloncesto.
- Conocer el significado teórico-práctico de cada uno de los elementos vistos en clase ( en líneas generales).

b) Procedimientos:

- Superar las pruebas teóricas y prácticas correspondientes.
- Presentar un cuaderno de campo.
- Ir participando día a día para mejora de su práctica.
- Adaptar el nivel individual al de todo el equipo.

c) Actitudes:

- Saber trabajar en equipo.
- Demostrar la valoración del esfuerzo propio y colectivo.
- Realizar valoraciones críticas constructivas sobre su propia actuación y sobre la de los demás.
- Esforzarse y motivarse día a día para mejora de su propio rendimiento.

La evaluación se compondrá de:

- 20% la actitud, presentación de tareas, asistencia, puntualidad...
- 40% examen teórico.
- 40% pruebas teórico – prácticas, consistente en: cambio de dirección más entrada a canasta, tiro en suspensión y en apoyo, conducción del balón por un circuito y elaboración libre de una jugada. Todo ello acompañado de sus correspondientes preguntas orales sobre cada elemento técnico – táctico.

1. Objetivos Didácticos.

- Conocer y respetar las normas de juego.
- Desarrollar la velocidad de reacción y la resistencia anaeróbica.
- Colaborar y cooperar con el trabajo en grupo.
- Aceptar la derrota y relativizar la victoria.
- Desarrollar la coordinación individual y colectiva.
- Transferir las habilidades básicas a situaciones específicas del propio juego.
- Mejora de la condición física a través del juego.
- Conocer el calentamiento específico aplicado al voleibol.

2. Contenidos generales.

⇒ *Conceptuales:*

- Conocer el reglamento básico.
- Cualidades físicas que intervienen en el voleibol.
- Técnica individual (ofensiva y defensiva).
- Táctica individual: ataque y defensa 2:2.
- Puestos de participación dentro del equipo.

⇒ *Procedimentales:*

- Puesta en práctica del reglamento.
- Desarrollo de las cualidades físicas que intervienen en el juego.
- Práctica de los diferentes elementos técnicos / tácticos.
- Adaptación de las habilidades a situaciones de juego real.

⇒ *Actitudinales:*

- Valoración de los efectos que para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de las actividades deportivas.
- Participación y relación con los demás a través del juego con independencia del nivel alcanzado.
- Cooperación dentro de la labor de equipo.
- Respeto hacia los niveles alcanzados individualmente y conjuntamente.
- Aceptación del nivel de aptitud propio y de los demás.
- Valorar la mejora por encima del resultado.
- Valorar los resultados deportivos no como enfrentamientos entre nuestros rivales, sino como parte del juego que es.

### 3. Estudio de las características de los contenidos.

Los contenidos seleccionados en esta unidad didáctica de *profundización en el voleibol* presentan una serie de características que analizada desde el epicentro de la complejidad, hacen a dichas características, propias y particulares.

Las características de los contenidos de esta unidad didáctica analizados desde la complejidad y siguiendo el modelo de *Marteniuk* son:

#### a) Mecanismo de percepción.

Guiados por los criterios de *Singer* (1980), podemos afirmar que la mayoría de las tareas que se proponen en esta unidad didáctica sigue el patrón de dar una información inicial pero a partir de ahí, es el alumno/a que ante las situaciones que se produzcan deberá buscar el camino correcto mediante la información externa que pueda percibir.

Por todo ello, la gran mayoría de las tareas motrices que se proponen se sitúan dentro de la categoría de tareas “*regulación externa*”, es decir, aquellas que se rigen por un circuito externo de feedback y en donde las condiciones del entorno son cambiantes, por lo que el modelo de ejecución no es fijo sino que esta condicionado a circunstancias provenientes de diferentes ámbitos.

#### b) Mecanismo de decisión.

Para analizar la complejidad de las tareas dentro de mecanismo, nos basaremos en la mayor o menor participación del mecanismo de percepción quien consecuentemente nos dará el grado de complejidad, mayor dificultad a

mayo participación y viceversa. Los criterios a estudiar del mecanismo de decisión para hallar dicha complejidad son:

1. Número de decisiones.

El total o la mayoría de las tareas motrices que se proponen dan lugar a un número de decisiones altísima, ya que son muchas las situaciones que se pueden presentar. Para la correcta ejecución y la solución adecuada de las diferentes situaciones, deberán tener presente duración de las tareas que es variables, y el objetivo a perseguir que puede variar en décimas de segundo. Por todo ello, su complejidad en cuanto al número de decisiones a tomar es máxima.

2. Número de respuestas.

Bajo este criterio, determinamos que la mayoría de las tareas derivadas de los contenidos seleccionados son de máxima complejidad, ya que el abanico de respuestas alternativas con las que se enfrenta el alumno/a ante la realización de las mismas es amplísimo, ya que el entorno es variable y la oposición del adversario está presente.

3. Tiempo de decisión.

La complejidad de las tareas propuestas derivadas de los contenidos seleccionados para esta unidad es máxima en cuanto a este criterio, ya que existe el condicionante temporal para las muchísimas decisiones a tomar en la ejecución correcta de las tareas, a excepción de las ejecuciones de los principios básicos del voleibol como puede ser el saque, o los pases de colocación.

4. Nivel de incertidumbre.

Partiendo de que la incertidumbre se origina desde la órbita del entorno y desde la del adversario, podemos decir que la complejidad de las tareas desde este criterio es al igual que en los anteriores máximo, porque el alumno/a va a contar con anterioridad de una información básica pero no suficiente para llevar por buen cauce las acciones del voleibol.

5. Nivel de riesgo físico.

El peligro al que el alumno/a se ve sometido cuando toma la decisión de realizar una determinada tarea incluida dentro de esta unidad didáctica es medio, ya que dependerá de cada alumno, por lo que la complejidad desde este criterio existirá para que aquellos alumnos que tenga el factor riesgo demasiado pronunciado.

6. Orden secuencial de las decisiones.

La globalidad de las tareas que se proponen tienen una secuencia variable a lo largo de la misma, ya que se parte de un principio que se conoce pero se llega a un final que ni mucho menos está preestablecido de antemano. Al pertenecer al grupo de tareas de baja organización, la complejidad es máxima.

7. Número de elementos a recordar.

En cuanto a este criterio determinamos que la complejidad es máxima, ya que la cantidad de elementos a recordar para llevar a cabo la realización de las tareas es amplísima, debido a que en cada una de las situaciones que se le presenten tiene que ser capaz de emplear aquella técnica que convenga a la resolución correcta de dicha situación.

c) Mecanismo de ejecución.

La complejidad de las tareas desde este mecanismo y en función de las 4 variables nos determina que:

1. Número de grupos musculares implicados.

Las tareas que se realizarán con esta unidad didáctica pertenecen al grupo mixto, ya que se da una interconexión de los dos tipos de habilidades, las motrices globales, ya que estas tareas implican movimientos amplios que abarcan la movilización de grandes masas musculares como es la carrera, y las motrices finas, que implican poca participación de grupos musculares pero sí una mayor precisión corporal en la coordinación de movimientos, por eso la complejidad es más bien media alta en cuanto a esta variable.

2. La estructura del movimiento.

La mayoría de las tareas propuestas siguen una estructura del movimiento variable, ya que no implica la movilización de músculos concretos en un orden secuencial determinado y con una intensidad establecida, sino que todo dependerá de las circunstancias que se den y de cómo las interprete el alumno/a. Por eso, la complejidad en cuanto a este criterio es máxima.

3. Velocidad de ejecución.

La mayoría de las tareas son de alta dificultad en cuanto a este criterio, ya que su ejecución a alta velocidad es un problema de tipo cualitativo, cuyo límite es la velocidad máxima a la que el alumno puede ejecutar esa actividad llevando un control neuromuscular del movimiento.



4. Mecanismo de educación y control.

Esta variable se analiza desde la mayor o menor participación de dos factores, la coordinación neuromuscular o la condición física. La mayoría de las tareas de esta unidad didáctica implican la máxima participación de ambos factores, exceptuando las situaciones de ejercicio técnico individual, por lo que su complejidad es elevadísima.

4. Metodología.

Análisis de la problemática didáctica: nos encontraremos con diferentes niveles de ejecución, pues alguno de estos chavales practicará este deporte en actividades extracurriculares, por lo que será necesario establecer niveles ó servimos de ese / esos alumnos como profesores ayudantes de la materia, trabajando en grupos de los que cada uno se hará cargo.

Técnicas de enseñanza a utilizar: enseñanza directa ó por imitación va a ser la tónica que se va a seguir.

En determinadas situaciones, y si el nivel de conocimientos es muy bajo en un tema determinado, podríamos emplear enseñanza mediante la búsqueda. Juegos.

5. Temporalización – secuenciación.

Esta unidad didáctica se desarrolla a lo largo de 10 sesiones, dentro de las fechas establecidas que transcurre desde el 2 de abril al 10 de mayo. Teniendo presente que el grupo de 3º B tiene las clases de Educación Física los lunes y jueves, la temporalización de las sesiones es la siguiente:

- Lunes: 8, 15, 22 y 29 de abril y 6 de mayo.
- Jueves: 4, 11, 18 y 25 de abril y 9 de mayo.

Mientras que la secuenciación de los contenidos en las diferentes sesiones es la siguiente:

- Sesión nº 1: 4 de abril. Sesión de enseñanza de los toques básicos.
- Sesión nº 2: 8 de abril.. Sesión de enseñanza del saque de tenis.
- Sesión nº 3: 11 de abril. Sesión de profundización del pase de dedos.
- Sesión nº 4: 15 de abril. Sesión de enseñanza del pase en suspensión.
- Sesión nº 5: 18 de abril.. Sesión de profundización de la recepción.
- Sesión nº 6: 22 de abril. Sesión mixta de enseñanza de la combinación básica de ataque.

- Sesión nº 7: 25 de abril. Sesión de enseñanza del remate.
- Sesión nº 8: 29 de abril. Sesión de profundización en las claves del ataque.
- Sesión nº 9: 6 de mayo. de marzo. Sesión de evaluación.
- Sesión nº 10: 9 de mayo. Sesión de competición real.

6. Implementación (recursos, materiales e instalación).

Los materiales a utilizar son:

- 3 campos de voleibol, dos de ellos adecuados, ya que tienen las medidas establecidas.
- 20 balones de voleibol.
- Dos tubos de aros y conos para trabajar los diferentes aspectos técnicos.
- Amplio material audiovisual sobre este deporte.

7. Evaluación (criterios e instrumentos).

Los procedimientos que vamos a utilizar son el de observación directa, examen teórico, y pruebas prácticas.

Los requerimientos de evaluación exigidos en los tres niveles son:

a) Conceptos:

- Conocer el reglamento básico del voleibol.
- Conocer el significado teórico-práctico de cada uno de los elementos vistos en clase (en líneas generales).

b) Procedimientos:

- Superar las pruebas teóricas y prácticas correspondientes.
- Presentar un cuaderno de campo.
- Ir participando día a día para mejora de su práctica.
- Adaptar el nivel individual al de todo el equipo.

c) Actitudes:

- Saber trabajar en equipo.
- Demostrar la valoración del esfuerzo propio y colectivo.
- Realizar valoraciones críticas constructivas sobre su propia actuación y sobre la de los demás.
- Esforzarse y motivarse día a día para mejora de su propio rendimiento.

La evaluación se compondrá de:

- 20% la actitud, presentación de tareas, asistencia, puntualidad...
- 40% examen teórico.
- 40% pruebas teórico – prácticas, consistente en un circuito técnico por parejas.

<b>Sesión nº</b>	1		
<b>Nombre y Apellidos</b>	Dimas Carrasco Bellido		
<b>Instituto</b>	I.E.S. Camilo José Cela	<b>Fecha</b>	4/4/02
<b>Unidad didáctica</b>	Profundización en el voleibol	<b>Nº Jugadores</b>	30
<b>Tema</b>	Los toques básicos	<b>Edad</b>	14 años
<b>Propósito específico</b>	Afianzamiento de los distintos golpes en el voleibol		
<b>Material</b>	20 balones		

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

#### **a) Actividad Nº 1.**

- A) Fase inicial: dispuestos por parejas y cada una de ellas con un balón. Una vez colocados en filas, realizamos los ejercicios básicos del calentamiento, los cuales los alumnos deberán automatizar, ya que es el que pondremos en práctica a lo largo de las sesiones de esta unidad didáctica.

#### **b) Actividad Nº 2.**

- B) Fase técnico: situados por parejas y separados una distancia de 8 metros, realizan los siguientes ejercicios con balón:

1. Realizar pases de dedos hacia delante, enviándoselos al compañero que se sitúa enfrente, evitando que el balón caiga al suelo.

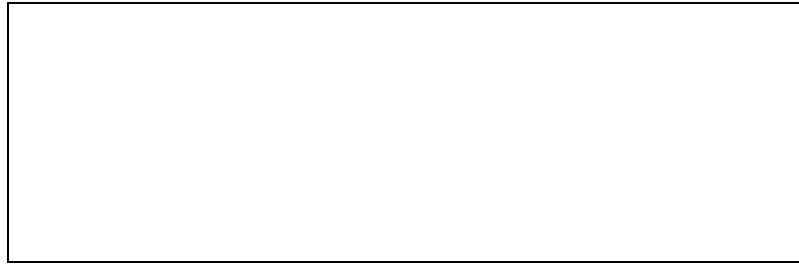


2. Con la misma disposición, pero antes de dar un pase de dedos hacia delante, el alumno se realiza un autopase de dedos hacia arriba. Posteriormente, da el pase frontal hacia el compañero, quien repite la acción.



3. Con idéntica disposición anterior, pero uno de los miembros de la pareja da un pase de dedos al compañero con mucha parábola, y el compañero

que recibe realiza una recepción con los antebrazos, devolviéndole el balón al compañero por encima de la cabeza.

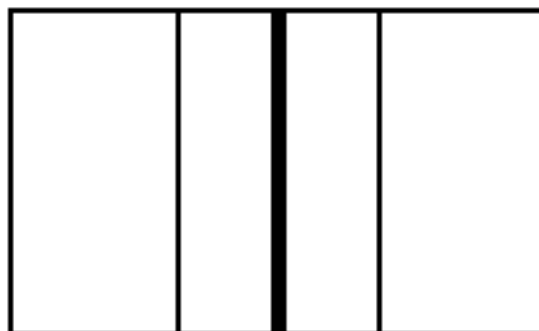


4. Idéntico al ejercicio anterior pero ahora son los dos compañeros quien realizan pases de mano baja o antebrazo, devolviendo el balón al compañero por encima de la cabeza.
5. Dispuestos todos los alumnos en dos filas, realizan pases de colocación de los dedos contra la pared en forma de rueda y evitando que se caiga al suelo el balón y se rompa el ritmo de juego.



**c) Actividad N° 3.**

⇒ Juego 3 x 3.



<b>Sesión n°</b>	2		
<b>Nombre y Apellidos</b>	Dimas Carrasco Bellido		
<b>Instituto</b>	I.E.S. Camilo José Cela	<b>Fecha</b>	8/4/02
<b>Unidad didáctica</b>	Profundización en el voleibol	<b>Nº Jugadores</b>	30
<b>Tema</b>	El saque	<b>Edad</b>	14 años
<b>Propósito específico</b>	Adecuación del cuerpo en los saques		
<b>Material</b>	20 balones		

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

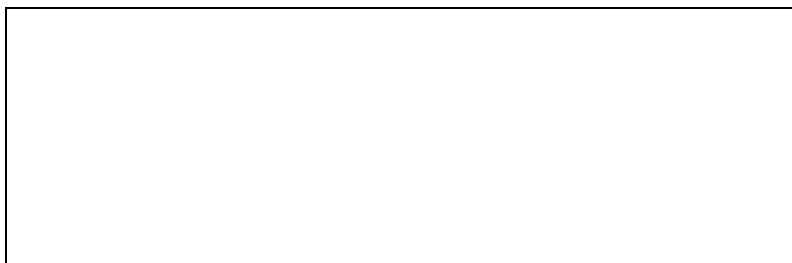
**a) Actividad Nº 1.**

A) Fase inicial: dispuestos en círculo. Una vez colocados, realizamos los ejercicios básicos del calentamiento haciendo hincapié en los diferentes desplazamientos que se dan en los partidos.

**b) Actividad Nº 2.**

B) Fase técnica:

- Organizados por parejas, separados unos 10 metros y con un balón. Uno de los compañeros realiza un saque bombeado de mano bajo, a partir de ahí el compañero recibe el balón de antebrazo devolviéndosela al compañero para que éste realice un pase de colocación de dedos y se mantenga una secuencia de 5 pases consecutivos.



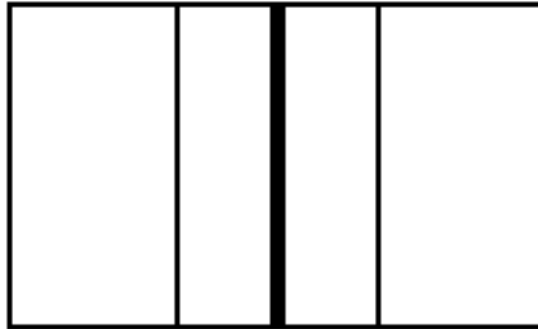
- Idéntico al anterior pero ahora quien realiza el pase es el compañero y quien recibe el que sacó antes.
- Igual que el anterior pero ahora el que recibe de antebrazo no se la devuelve al compañero, sino que se realiza un autopase hacia arriba para devolver con un pase de dedos.



4. Se repite la misma secuencia de estos tres ejercicios, pero sacando de otra forma, con saque de tenis.

**c) Actividad N° 3.**

⇒ Juego 3 x 3.



<b>Sesión nº</b>	3		
<b>Nombre y Apellidos</b>	Dimas Carrasco Bellido		
<b>Instituto</b>	I.E.S. Camilo José Cela	<b>Fecha</b>	11/4/02
<b>Unidad didáctica</b>	Profundización en el voleibol	<b>Nº Jugadores</b>	30
<b>Tema</b>	El pase de dedos	<b>Edad</b>	14 años
<b>Propósito específico</b>	Ubicación adecuada del emisor al dar el pase de dedos		
<b>Material</b>	20 balones		

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

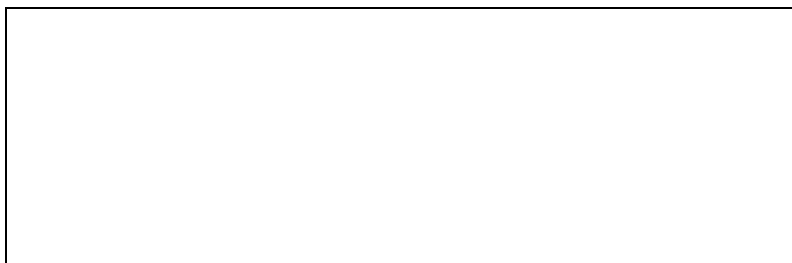
**a) Actividad Nº 1.**

- A) Fase inicial: de forma individual y dispuestos en fila a lo largo de todo el campo de voleibol. Allí, se realizan los ejercicios de calentamientos dirigidos por uno de los alumnos, haciendo hincapié en la movilidad articular de dedos y muñecas.

**b) Actividad Nº 2.**

- B) Fase técnica:

1. Se disponen en dos filas con un jugador enfrente, el cual va realizando pases frontales a los compañeros los cuales al pasar rotan la posición en la fila. Cuando se ejecutan unos 10 pases, se alterna la posición del jugador situado enfrente de la fila.



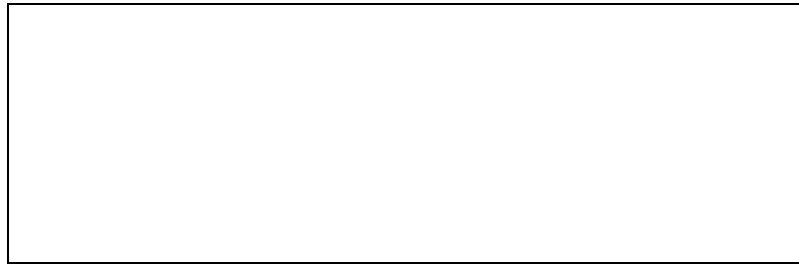
2. Idéntico al anterior pero ahora el pase de dedos se realiza tras un desplazamiento del jugador de la fila. Unos se irán hacia la derecha y otros hacia la izquierda.



3. Idéntico al anterior pero el pase de dedos, será lateral al jugador que anteriormente ha enviado el balón.



4. Dispuestos en fila contra la pared, ejecutamos una cadena de pases contra la misma desde distintas ubicaciones del cuerpo, primero frontal, luego lateral, y posteriormente de espaldas.



**c) Actividad N° 3.**

⇒ Juego 3 x 3.



<b>Sesión nº</b>	4		
<b>Nombre y Apellidos</b>	Dimas Carrasco Bellido		
<b>Instituto</b>	I.E.S. Camilo José Cela	<b>Fecha</b>	15/4/02
<b>Unidad didáctica</b>	Profundización en el voleibol	<b>Nº Jugadores</b>	30
<b>Tema</b>	El pase en suspensión	<b>Edad</b>	14 años
<b>Propósito específico</b>	Ajustar el toque de recepción y la colocación		
<b>Material</b>	20 balones		

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

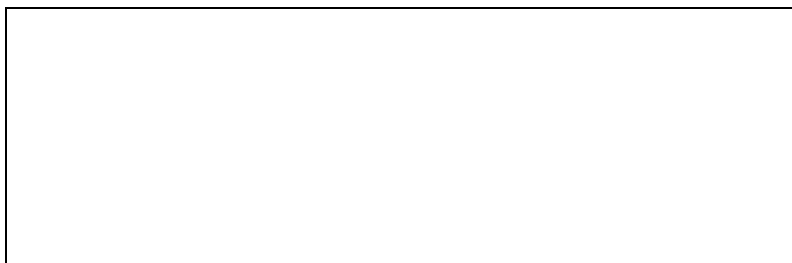
**a) Actividad Nº 1.**

A) Fase inicial: dispuestos por parejas y cada una de ellas con un balón. Una vez colocados en filas, realizamos los ejercicios básicos del calentamiento haciendo hincapié en la movilidad de tobillos y rodillas, porque se van a trabajar los pases en suspensión.

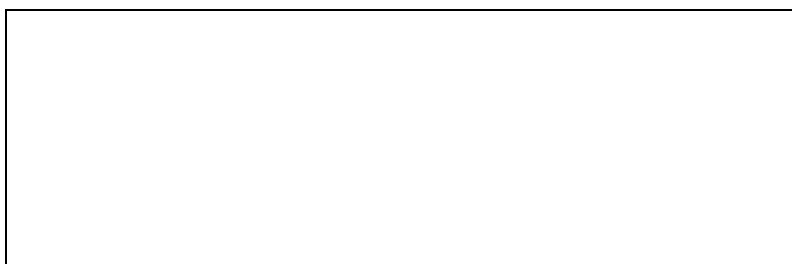
**b) Actividad Nº 2.**

B) Fase técnico: situados por parejas y separados una distancia de 8 metros, realizan los siguientes ejercicios con balón:

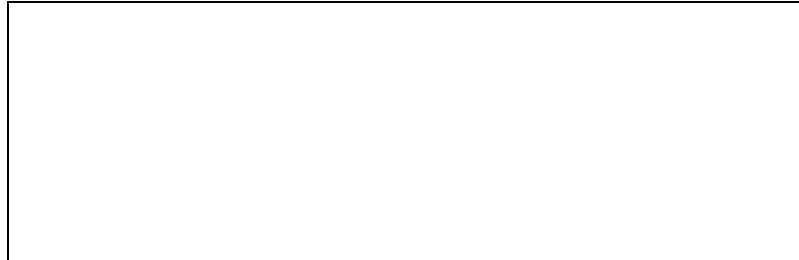
1. Realizar pases de dedos hacia delante, enviándoselos al compañero que se sitúa enfrente, evitando que el balón caiga al suelo. Previo al pase, se realizará un salto para que el pase sea en suspensión.



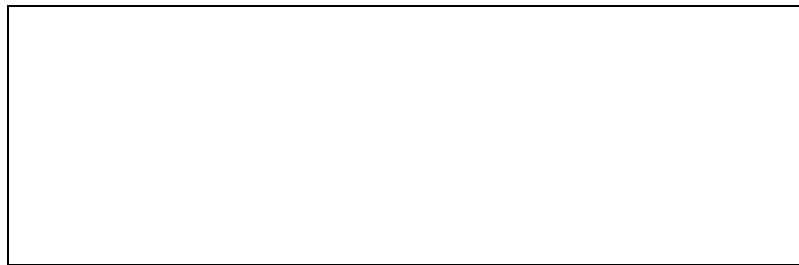
2. Con la misma disposición, pero antes de dar un pase de dedos hacia delante, el alumno se realiza un autopase de dedos hacia arriba. Posteriormente, da el pase frontal hacia el compañero, quien repite la acción. Todo ello, previo salto para considerarlo suspensión.



3. Con idéntica disposición anterior, pero uno de los miembros de la pareja da un pase de dedos al compañero con mucha parábola, y el compañero que recibe realiza una recepción con los antebrazos, devolviéndole el balón al compañero por encima de la cabeza.



4. Idéntico al ejercicio anterior pero ahora son los dos compañeros quien realizan pases de mano baja o antebrazo, devolviendo el balón al compañero por encima de la cabeza.
5. Dispuestos todos los alumnos en dos filas, realizan pases de colocación de los dedos contra la pared en forma de rueda y evitando que se caiga al suelo el balón y se rompa el ritmo de juego.



**c) Actividad N° 3.**

⇒ Juego 3 x 3.



<b>Sesión nº</b>	5		
<b>Nombre y Apellidos</b>	Dimas Carrasco Bellido		
<b>Instituto</b>	I.E.S. Camilo José Cela	<b>Fecha</b>	18/4/02
<b>Unidad didáctica</b>	Profundización en el voleibol	<b>Nº Jugadores</b>	30
<b>Tema</b>	La recepción	<b>Edad</b>	14 años
<b>Propósito específico</b>	Adecuar el tipo de recepción y enlazar con una jugada		
<b>Material</b>	20 balones		

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

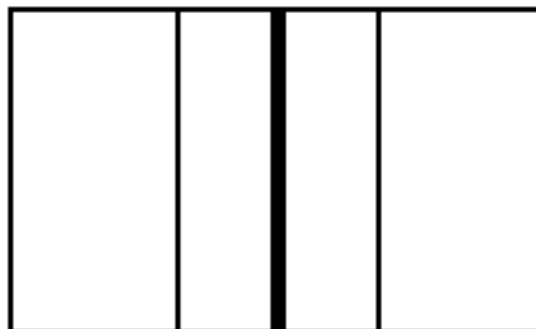
**a) Actividad Nº 1.**

A) Fase inicial: calentamiento general propio de esta especialidad deportiva. Para ello, organizaremos al grupo de clases en subgrupos los cuales realizarán ejercicios que deberán ser imitados por los demás. Las funciones de crear ejercicios e alternan.

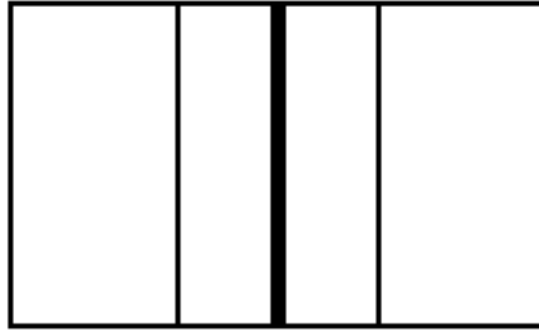
**b) Actividad Nº 2.**

B) Fase técnico – táctica:

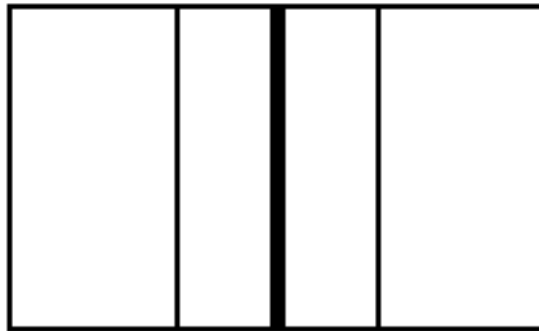
1. Dispuestos en tres filas diferentes y separados por la red. El ejercicio consiste en que uno de los jugadores saca a campo contrario con saque de tenis. Un segundo compañero situado en el campo contrario recibe de dedos hacia el compañero situado en su mismo campo y puesto cerca de la red para darle un pase colocación este mismo jugador que recibe, el cual realizará un pase a campo contrario superando la red.



2. Idéntico al anterior pero el jugador que recibe no se sitúa dentro del campo, sino que sale desde un posición de fuera del campo con el fin de adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria del balón del saque. Al acabar la jugada se rota posiciones, para que todos experimenten las diferentes posiciones.

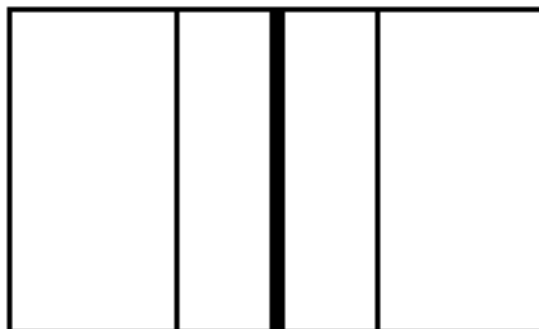


3. Con la misma idea que en el ejercicio anterior, pero se encadena de diferente forma, ya que primero se realiza un saque, el segundo compañero recibe de dedos dando un pase al compañero de 1 red quien da un pase de dedos de espalda a un cuarto compañero que remata de forma suave, con la única misión de sobrepasar la red.



**c) Actividad N° 3.**

⇒ Juego 6 x 6.



<b>Sesión nº</b>	6		
<b>Nombre y Apellidos</b>	Dimas Carrasco Bellido		
<b>Instituto</b>	I.E.S. Camilo José Cela	<b>Fecha</b>	22/4/02
<b>Unidad didáctica</b>	Profundización en el voleibol	<b>Nº Jugadores</b>	30
<b>Tema</b>	La combinación básica de ataque	<b>Edad</b>	14 años
<b>Propósito específico</b>	Concatenar adecuadamente la recepción, el pase y el remate		
<b>Material</b>	20 balones		

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

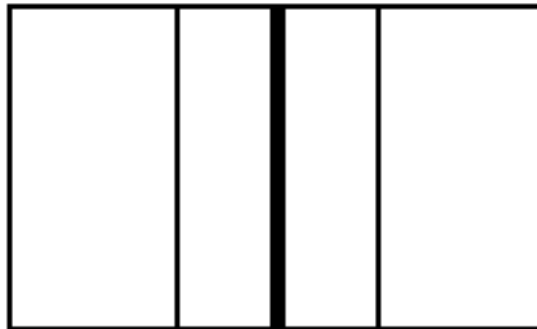
**a) Actividad Nº 1.**

- A) Fase inicial: calentamiento individual dispuestos en fila y dispersos a lo largo de la cancha de voleibol. Al terminar se realizarán juegos para entrar completamente en la dinámica de juego del voleibol.

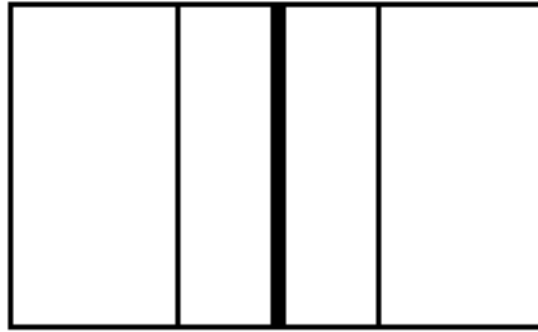
**b) Actividad Nº 2.**

- B) Fase técnico – táctica:

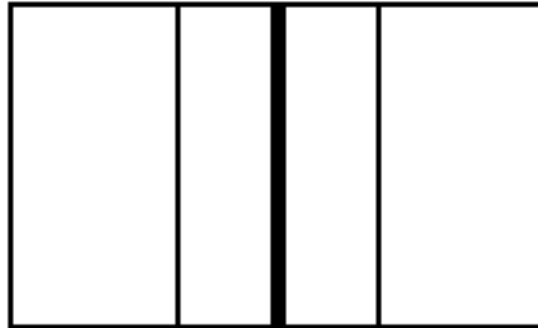
1. Dispuestos en tres filas diferentes y separados por la red. El ejercicio consiste en que uno de los jugadores saca a campo contrario con saque de tenis. Un segundo compañero situado en el campo contrario recibe de dedos hacia el compañero situado en su mismo campo y puesto cerca de la red para darle un pase colocación este mismo jugador que recibe, el cual realizará un pase a campo contrario superando la red. A partir de ese pase, se juega un tres para res a ese solo punto, es decir se combina la jugada táctica con un enfrentamiento 3 x 3.



2. Idéntico al anterior pero el jugador que recibe no se sitúa dentro del campo, sino que sale desde un posición de fuera del campo con el fin de adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria del balón del saque. Al acabar la jugada se rota posiciones, para que todos experimenten las diferentes posiciones.



3. Con la misma idea que en el ejercicio anterior, pero se encadena de diferente forma, ya que primero se realiza un saque, el segundo compañero recibe de dedos dando un pase al compañero de l red quien da un pase de dedos de espalda a un cuarto compañero que remata de forma suave, con la única misión de sobrepasar la red.



**c) Actividad N° 3.**

⇒ Juego 6 x 6.

<b>Sesión nº</b>	7		
<b>Nombre y Apellidos</b>	Dimas Carrasco Bellido		
<b>Instituto</b>	I.E.S. Camilo José Cela	<b>Fecha</b>	25/4/02
<b>Unidad didáctica</b>	Profundización en el voleibol	<b>Nº Jugadores</b>	30
<b>Tema</b>	El remate	<b>Edad</b>	14 años
<b>Propósito específico</b>	Adecuar el salto vertical con el movimiento circular del brazo		
<b>Material</b>	20 balones		

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

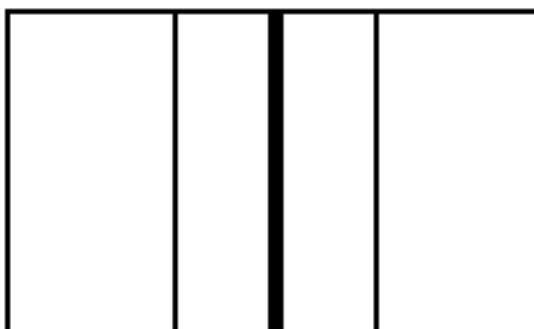
**a) Actividad Nº 1.**

A) Fase inicial: calentamiento en grupo dirigidos por uno de los alumnos.

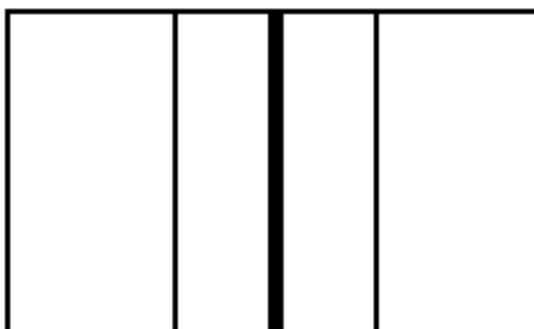
**b) Actividad Nº 2.**

B) Fase técnico:

1. Dispuestos en dos filas. Una de las filas colocan tras pase de dedos de los compañeros, los cuales al recibir cerca de la red tratarán de rematar. Al remate se colocan varios jugadores para recibir ese remate, con toque de antebrazo.



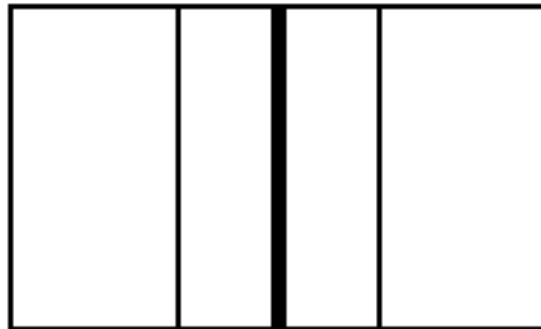
2. Autolanzamientos de colocación y remate propio cerca de la red.



3. Jugada combinada. Dispuestos en tres filas diferentes y separados por la red. El ejercicio consiste en que uno de los jugadores saca a campo contrario con saque de tenis. Un segundo compañero situado en el



campo contrario recibe de dedos hacia el compañero situado en su mismo campo y puesto cerca de la red para darle un pase colocación este mismo jugador que recibe, el cual realizará un remate a campo contrario superando la red.



4. Idéntico al anterior, pero se sigue la j con enfrentamiento 3 x 3 si se logra recibir el remate.

**c) Actividad N° 3.**

⇒ Juego 6 x 6.

<b>Sesión nº</b>	8		
<b>Nombre y Apellidos</b>	Dimas Carrasco Bellido		
<b>Instituto</b>	I.E.S. Camilo José Cela	<b>Fecha</b>	29/4/02
<b>Unidad didáctica</b>	Profundización en el voleibol	<b>Nº Jugadores</b>	30
<b>Tema</b>	El ataque	<b>Edad</b>	14 años
<b>Propósito específico</b>	Concatenar la función de ataque tras saque del rival		
<b>Material</b>	20 balones		

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

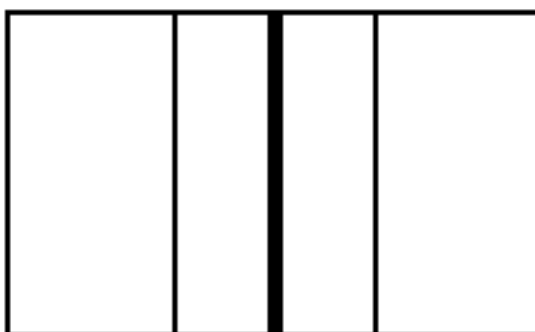
**a) Actividad Nº 1.**

A) Fase inicial: calentamiento individual con balón, haciendo ejercicios de brazos botando el balón. Posteriormente, realizar buena movilidad articular y ejercicios de estiramientos del tren inferior.

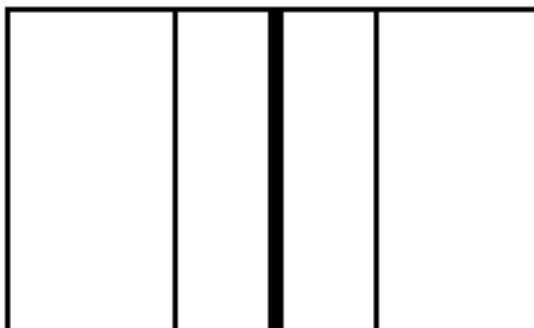
**b) Actividad Nº 2.**

B) Fase técnico – táctica:

1. Combinaciones de ataque tras saque del compañero. Primero enfrentamientos 2 x 2. se ejecuta la jugada y al finalizar ese punto vuelven a jugar otros 4 compañeros un nuevo enfrentamiento 2 x 2.



2. Idéntico al anterior pero 3 x 3. Posteriormente 4 x 4. Para terminar 6 x 6.



**c) Actividad Nº 3.**

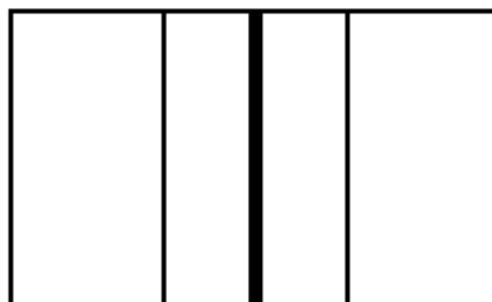
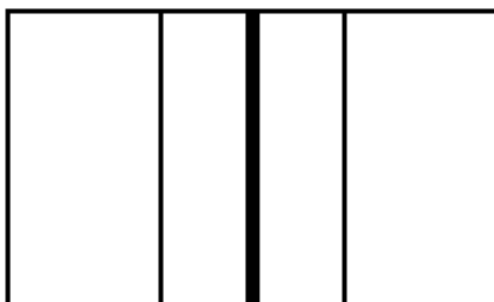
⇒ Juego 6 x 6.

<b>Sesión nº</b>	9		
<b>Nombre y Apellidos</b>	Dimas Carrasco Bellido		
<b>Instituto</b>	I.E.S. Camilo José Cela	<b>Fecha</b>	6/5/02
<b>Unidad didáctica</b>	Profundización en el voleibol	<b>Nº Jugadores</b>	30
<b>Tema</b>	Evaluación	<b>Edad</b>	14 años
<b>Propósito específico</b>	Evaluar los conocimientos adquiridos por los alumnos		
<b>Material</b>	5 balones		

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

La evaluación consistirá en un circuito técnico por parejas donde deberán realizar las siguientes pruebas:

- 10 pases consecutivos de dedos entre ellos sin que la pelota caiga a suelo.
- 5 saques de tenis que deberán sobrepasar la red y caer en u cuadrado predeterminado, donde estará el compañero que deberá recepcionar adecuadamente.
- 3 remates a tres pases de colocación del compañero, solventando todos ellos la red.



<b>Sesión n°</b>	10		
<b>Nombre y Apellidos</b>	Dimas Carrasco Bellido		
<b>Instituto</b>	I.E.S. Camilo José Cela	<b>Fecha</b>	9/5/02
<b>Unidad didáctica</b>	Profundización en el voleibol	<b>Nº Jugadores</b>	30
<b>Tema</b>	Competición	<b>Edad</b>	14 años
<b>Propósito específico</b>	Conocer las características competitivas del voleibol		
<b>Material</b>	20 balones		

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

Competición de equipos de tres a lo largo de la clase, mediante cuadro clasificatorios. Los equipos serán de 3 y habrá tres grupos, el masculino, femenino y mixto.

**Unidad didáctica nº 5** **ORIENTACIÓN Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA**1. Objetivos Didácticos.

- Saber interpretar y orientarse con un mapa.
- Conocer y poner en práctica los recursos de adaptación al medio.
- Respetar las señales viales en la orientación urbana.
- Respetar los diferentes entornos.
- Participar activamente en el mantenimiento del medio.
- Saber orientarse por medio de la brújula de manera básica.
- Conocer formas de orientación por medios naturales.
- Desarrollar la resistencia aeróbica.

2. Contenidos generales.

⇒ *Conceptuales:*

- Actividades en el medio natural: elementos técnicos y materiales.
- Uso, mantenimiento y disfrute del medio.
- Normas básicas de precaución, protección y seguridad.

⇒ *Procedimentales:*

- Murales y carteles sobre conductas y hábitos favorables.
- Técnicas básicas para el desarrollo de actividades.
- Experimentación de lo que es convivir en el medio y el desarrollo de actividades en el mismo.
- Formación de actividades en función de los intereses comunes.

⇒ *Actitudinales:*

- Autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales.
- Confianza en uno mismo y en los demás.

- Valoración del patrimonio natural y las posibilidades que nos ofrece.
- Responsabilidad y cooperación.
- Participación activa.
- Valoración de los efectos que sobre el medio tiene la correcta ó no utilización del mismo.

### 3. Estudio de las características de los contenidos.

Los contenidos seleccionados en esta unidad didáctica de *orientación y actividades en la naturaleza* presentan una serie de características que analizada desde el epicentro de la complejidad, hacen a dichas características, propias y particulares.

Las características de los contenidos de esta unidad didáctica analizados desde la complejidad y siguiendo el modelo de *Marteniuk* son:

#### a) Mecanismo de percepción.

Guiados por los criterios de *Singer* (1980), podemos afirmar que la mayoría de las tareas que se proponen en esta unidad didáctica sigue el patrón de dar una información inicial para que posteriormente el alumno/a lo reproduzca, sin necesidad de acudir a ninguna otra información externa, debido a que los conocimientos que solicita, ya se los han proporcionado, pero habrá circunstancias como en las diferentes salidas por los parques adyacentes al centro, en donde el alumno deberá recoger cierta información del exterior, sobre todo en la orientación.

Por todo ello, la gran mayoría de las tareas motrices que se proponen se sitúan dentro de la categoría de tareas “*autorreguladas*”, es decir, aquellas que se rigen por un circuito interno de feedback y en donde las condiciones del entorno son supuestamente estables.

Por otro lado, al existir en esta unidad didáctica sesiones donde la base es el juego y la competición, como puede ser la sesión destinada a carreras de orientación por parejas, debemos decir que también se darán tareas de “*regulación mixta*”, en donde se integran ambos componentes, el de autorregulación con la propia carrera que es una respuesta fija, y el de regulación externa con el estímulo exterior orientación que es una respuesta variable, ya que se sujeta a multitud de variantes ambientales.

#### b) Mecanismo de decisión.

Para analizar la complejidad de las tareas dentro de mecanismo, nos basaremos en la mayor o menor participación del mecanismo de percepción quien consecuentemente nos dará el grado de complejidad, mayor dificultad a

mayo participación y viceversa. Los criterios a estudiar del mecanismo de decisión para hallar dicha complejidad son:

1. Número de decisiones.

El total o la mayoría de las tareas motrices que se proponen dan lugar a un número de decisiones media para la correcta ejecución de la misma, ya que las la duración de la realización de las tareas son muy breves y los objetivos a conseguir son muy concretos, pero en las diferentes salidas son los propios alumnos quienes toman decisiones, por lo que su complejidad en cuanto al número de decisiones a tomar es media.

2. Número de respuestas.

Bajo este criterio, determinamos que la mayoría de las tareas derivadas de los contenidos seleccionados son de media complejidad, ya que el abanico de respuestas alternativas con las que se enfrenta el alumno/a ante la realización de las mismas es reducido pero con posibilidad de ampliarse, ya que el entorno es estable, pero la utilización de objetos de orientación es elevada.

3. Tiempo de decisión.

La complejidad de las tareas propuestas derivadas de los contenidos seleccionados para esta unidad es mínima en cuanto a este criterio, ya que no existe ningún tipo de condicionante temporal para las decisiones a tomar en la ejecución correcta de las tareas, a excepción de las sesiones jugadas o competidas donde el tiempo de decisión se reduce, pero no es tónica habitual de la unidad didáctica.

4. Nivel de incertidumbre.

Partiendo de que la incertidumbre solo se puede originar desde la órbita del entorno porque adversario no existe en ninguna de las sesiones, podemos decir que la complejidad de las tareas desde este criterios es elevado, porque el alumno/a va a contar con información que el cuando este sólo deberá interpretar.

5. Nivel de riesgo físico.

El peligro al que el alumno/a se ve sometido cuando toma la decisión de realizar una determinada tarea incluida dentro de esta unidad didáctica es nulo, por lo que la complejidad desde este criterio es inexistente. Si puede existir al miedo a perderse, pero debido a que nos encontramos en una parque de la localidad de Pozuelo de Alarcón ese riesgo se anula.

6. Orden secuencial de las decisiones.

La globalidad de las tareas que se proponen tienen una secuencia fija a lo largo de la misma, ya que se parte de un principio y se llega a un final previamente establecido, por lo que su aprendizaje es de poca dificultad ya que su enseñanza es lineal. Al pertenecer al grupo de tareas de alta organización, la complejidad es mínima.

7. Número de elementos a recordar.

En cuanto a este criterio determinamos que la complejidad es media, ya que la cantidad de elementos a recordar para llevar a cabo la realización de las tareas no es ni muy alta ni muy baja.

c) Mecanismo de ejecución.

Partiendo de la base que este es el mecanismo de realización del movimiento, analizamos la complejidad de las tareas dentro de este mecanismo en función de las 4 variables que según *Billing* nos determinan el grado de complejidad de las tareas motrices, las cuales son:

1. Número de grupos musculares implicados.

Las tareas que se realizarán con esta unidad didáctica pertenecen al grupo mixto, ya que se da una interconexión de los dos tipos de habilidades, las motrices globales, ya que estas tareas implican movimientos amplios que abarcan la movilización de grandes masas musculares como es la carrera, y las motrices finas, que implican poca participación de grupos musculares pero si una mayor precisión corporal en la coordinación de movimientos, por eso la complejidad es más bien media alta en cuanto a esta variable.

2. La estructura del movimiento.

La mayoría de las tareas propuestas siguen una estructura del movimiento seriada, ya que implica la movilización de músculos concretos en un orden secuencial determinado y con una intensidad establecida. Por eso, la complejidad en cuanto a este criterio es mínima.

3. Velocidad de ejecución.

La mayoría de las tareas son de media dificultad en cuanto a este criterio, ya que su ejecución a alta velocidad es un problema de tipo cuantitativo pero dependiente de la velocidad de pensamiento y ubicación del alumno, por lo que hay una mezcla de ambas cualidades, que en este caso son dependientes.



4. Mecanismo de educación y control.

Esta variable se analiza desde la mayor o menor participación de dos factores, la coordinación neuromuscular o la condición física. La mayoría de las tareas de esta unidad didáctica implican una mayor participación de la condición física, y su complejidad es bastante elevada, ya que exige al alumno/a mucho en temas de cualidades físicas básicas, como es resistencia, velocidad, flexibilidad etc., pero es que también sugiere un alto nivel de participación neuromuscular, por tanto es compleja desde esta variable.

4. Metodología.

Se plantea la necesidad de trasladar a los chicos a medios naturales, y de hecho, se hace así; muchas de las sesiones se realizan en el parque próximo al centro denominado “*parque del pradillo*”. Se ha programado también una salida a Navacerrada para la realización de actividades.

Las técnicas de enseñanza que se van a utilizar serán las de enseñanza mediante la búsqueda. Se emplearán también juegos y actividades jugadas.

5. Temporalización – secuenciación.

Esta unidad didáctica se desarrolla a lo largo de 10 sesiones, dentro de las fechas establecidas que transcurre desde el 13 de mayo al 14 de junio. Teniendo presente que el grupo de 3º B tiene las clases de Educación Física los lunes y jueves, la temporalización de las sesiones es la siguiente:

- Lunes: 13, 20 y 27 de mayo, y 3 y 10 de junio.
- Jueves: 16, 23 y 30 de mayo, y 6 y 13 de junio.

Mientras que la secuenciación de los contenidos en las diferentes sesiones es la siguiente:

- Sesión nº1: 13 de mayo. Sesión de orientación y enseñanza. Test inicial de resistencia mediante actividades jugadas.
- Sesión nº 2: 16 de mayo. Sesión de enseñanza sobre la orientación y el mapa. Construcción de mapa del gimnasio y balizas.
- Sesión nº 3: 20 de mayo. Sesión de enseñanza sobre cómo se rellena el mapa de las pistas exteriores.
- Sesión nº 4: 23 de mayo. Sesión de competición. Orientación en el gimnasio.
- Sesión nº 5: 27 de mayo. Sesión de transición. Juegos de confianza.

- Sesión nº 6: 30 de mayo. Sesión de competición. Orientación por equipos en las pistas exteriores.
- Sesión nº 7: 3 de junio. Sesión de enseñanza. Aprendizaje de los principales usos de brújula y talonamiento.
- Sesión nº 8: 6 de junio. Sesión de evaluación. Orientación con brújula por las instalaciones.
- Sesión nº 9: 10 de junio. Sesión de transición. Construcciones de aventura por las instalaciones.
- Sesión nº 10: 13 de junio. Sesión de competición por el parque del pradillo. Orientación con mapa y brújula.

6. Implementación (recursos, materiales e instalación).

Los materiales a utilizar son:

- Mapas topográficos del centro y sus instalaciones y alrededores.
- Mapas del parque del pradillo.
- 15 brújulas.
- Lápices y papeles cuadriculados facilitados por los alumnos.

7. Evaluación (criterios e instrumentos).

Nos guiaremos por la observación directa en aquellas actividades en las que el panorama visual esté bajo nuestro control, y aquellas en las que no, por conocimiento de resultados.

Los requerimientos de evaluación exigidos en los tres niveles son:

a) Conceptos:

- Saber las normas básicas de protección, precaución y seguridad en el medio natural.
- Conocer las formas básicas de orientación con mapa y brújula.

b) Procedimientos:

- Superar las pruebas técnicas básicas de cada actividad.
- Propuestas diarias a resolver en el día.

- Presentación de un cuaderno de clase que presente la teoría de las técnicas explicadas así como una valoración personal de las técnicas realizadas (orientación, construcciones de aventura...).
- Superación del examen teórico.

c) Actitudes:

- Participación activa a lo largo de las sesiones.
- Participación respetuosa hacia el medio en todas sus actividades.
- Comportamiento adecuado en la orientación urbana.
- Sentimiento de cooperación y confianza con el resto de compañeros.

La evaluación se compondrá de:

- 20% la actitud.
- 40% examen teórico.
- 40% pruebas prácticas. Diseño de planos y orientación con manejo de brújula, con el fin de hallar tres balizas.

**4. Bibliografía consultada.**

1. Apuntes de la asignatura Metodología I de 4º curso de I.N.E.F. desarrollados por Isabel Rico.
2. Apuntes de la asignatura Metodología de II de 5º curso de I.N.E.F. desarrollados por la profesora Milagros Perona Orozco.
3. Documento del M.E.C. “Diseño curricular base”.
4. Gómez Encinas, V., Luna, J. y Zorrilla, P. (1997). *El deporte de orientación*. Editorial C.S.D. Madrid.
5. Kronlund, M (1995). *Carrera de orientación*. Editorial MK.
6. González, M. (1978). *Compendio didáctico y de consulta para voleibol*. Edi. José de Pineda Ibarra. Guatemala.
7. Blázquez, D. (1996). *Iniciación deportiva y deporte escolar*. INDE. Barcelona.