

MEMORIA DOCENTE

PRACTICUM DE EDUCACIÓN

I.E.S. NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA



INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: CARMEN FONTECHA MARTÍNEZ
AÑO ACADÉMICO: 2001/2002

MEMORIA REALIZADA POR:
DAVID CARRASCO BELLIDO

ÍNDICE

1. Datos informativos.

- 1.1. Centro de prácticas.
- 1.2. Curso de seguimiento.

2. Impresiones sobre el centro donde se realizaron las prácticas.

- 2.1. Departamento – Profesor tutor.
 - 2.1.1. Atención – integración.
 - 2.1.2. Orientación pedagógica. Información – formación.
 - 2.1.3. Actualización y apertura profesional.
- 2.2. Alumnos.
 - 2.2.1. Características grupo.
 - 2.2.2. Grado de aceptación personal.
 - 2.2.3. Modificaciones cualitativas y/o cuantitativas observadas.

3. Análisis de la actuación docente.

- 3.1. Seguimiento y adecuación e la programación diaria.
 - 3.1.1. Selección y adecuación de contenidos.
 - 3.1.2. Objetivos didácticos.
 - 3.1.3. Modificaciones sobre el trabajo programado.
- 3.2. Metodología utilizada en la práctica.
 - 3.2.1. Información.
 - 3.2.2. Control.
 - 3.2.3. Organización.
 - 3.2.4. Interacción.
- 3.3. Efecto de la experiencia de las prácticas didácticas y su relación con el curriculum.
 - 3.3.1. Expectativas y grado de satisfacción.
 - 3.3.2. Incidencia en el proceso formativo, conocimientos previos, conceptos y creencias.
 - 3.3.3. Transferencia al futuro profesional.

4. Observaciones y sugerencias.

5. **Recopilación de sesiones.**
6. **Diario del profesor de práctica.**
7. **Bibliografía.**

1. Datos informativos.

1.1. Centro de prácticas.

I.E.S. Nuestra Señora de la Almudena se encuentra ubicado en la localidad de Madrid, más concretamente en la zona noroeste de la ciudad, en el distrito de Valdeacederas junto a las torres KIO y a la plaza de la Remonta con dirección de Plaza de la Remonta nº 17 y teléfono 915712857.

El centro de enseñanza tiene fácil y rápida conexión con el centro de la ciudad, ya que tiene muy próxima varias bocas de metro, como son Valdeacederas y Tetuán, y además son varios los autobuses que pasan por la zona procedentes de la glorieta de Bravo Murillo

El I.E.S. Nuestra Señora de la Almudena es un centro de enseñanza público donde se imparten los niveles de E.S.O. y Bachillerato. Consta de 480 alumnos agrupados en 17 cursos, distribuyéndose de la siguiente forma:

- 1º Ciclo: 3 de 1º ESO y 4 de 2º ESO.
- 2º Ciclo: 4 de 3º ESO y 2 de 4º ESO.
- Bachillerato: 2 de 1º Bachillerato y 2 de 2º Bachillerato.

La plantilla del profesorado con la que cuenta el centro para dar cobertura al conjunto de alumnos matriculados es de 62 miembros, 2 de ellos se encargan de la Educación Física.

1.2. Curso de seguimiento.

He seguido en mis prácticas docentes a tres cursos diferentes, un 2º de E.S.O., concretamente el grupo A, un curso de 3º de E.S.O. B y un curso de 1º Bachillerato, el grupo A, aunque ha sido el 3º ESO B con el que mayor implicación he tenido en su evolución a lo largo de este año, por eso será el que analicemos como grupo de seguimiento principal. El seguimiento a cada uno de los cursos lo realizaba con una frecuencia temporal de 1 hora a la semana, a cada uno de los grupos.

El grupo de 3 ESO B consta de 25 alumnos, 16 chicos y 9 chicas, los cuales tienen una media de edad de 14 años. En este grupo hay 16 alumnos de integración social, pero no consta de ningún alumno mayor de los 14 años. El nivel de homogeneidad dentro el grupo es bastante aceptable.

El horario que he seguido ha sido los martes de 8:25 a 9:15 con el grupo 3º ESO B, los martes de 9:20 a 10:10 con el grupo 1º Bachillerato A, y los jueves de 12:30 a 13:20 con el grupo de 2º ESO A.

2. Impresiones sobre el centro donde se realizaron las prácticas.

2.1. Departamento – Profesor tutor.

En general la relación con mis profesores tutores ha sido buena y han cumplido todas las expectativas que en cuanto a mi persona espera sobre la acogida por parte de ellos en mis prácticas docentes.

2.1.1. *Atención – integración.*

Desde el momento en el que llegue al centro no tuve ningún tipo de problemas con ninguno de los dos profesores del departamento. Ambos profesores respondieron de forma muy abierta ofreciéndose en todo momento a ayudarme en caso de duda o necesidad, aunque fue quizás Raúl Gimeno el que estuvo más por la labor de realizar una integración rápida en lo que es la metodología de trabajo, funcionamiento del centro, transcurrir del departamento etc...

El hecho de ser un alumno en práctica no fue causa para que me infravaloraran, si no todo lo contrario en ningún momento me he sentido discriminado ni considerado inferior, tratándome todos como un compañero más, con la salvedad de la profesora del departamento que al principio me realizaba indicaciones demasiado triviales como si mis conocimientos acerca de la docencia fuesen casi mínimos, cuando no es así.

2.1.2. *Orientación pedagógica. Información – formación.*

A mi aterrizaje en el centro, le siguió una explicación muy exhaustiva de la forma que tenían ambos profesores de entender esta asignatura, cómo la estaban desarrollando y cuál era el planteamiento a seguir con cada uno de los cursos. Además, durante el desarrollo de las sesiones teníamos coloquios acerca de las características de los alumnos y su progreso, aspectos que podíamos ver in situ. Siempre que era necesario hacia hincapié en lo que ocurría durante la sesión, explicándome cualquier duda y comentándome el porqué de las cosas.

Finalizada las sesiones, realizábamos un cierto balance de lo que había ocurrido durante la misma, destacando las incidencias a nivel disciplinario y también referidas al factor riesgo con los diferentes materiales deportivos.

En las horas destinadas a tutorías, relucían comentarios en torno a los acontecimientos más relevantes producidos sobre la semana, así como el planteamiento metodológico y de contenidos que se iba a seguir en posteriores semanas. Otro aspectos que tocaba eran mis inquietudes acerca por ejemplo de la integración de los inmigrantes, las cuales eran respondidas con total positividad por parte de los tutores.

2.1.3. *Actualización y apertura profesional.*

Ciertamente al ser profesores que se licenciaron recientemente e incluidos dentro del mundo del deporte, y más concretamente en el alto rendimiento, sus clases eran bastante adecuadas a las demandas actuales de la docencia e incluso a mi gusto muy buenas ya que los alumnos ciertamente probaban muchos deportes y además de forma práctica, aspecto muy importante, tal y como yo entiendo esta asignatura a nivel de docencia.

2.2. Alumnos.

2.2.1. *Características grupo.*

Podemos decir que la actitud del grupo en general es bastante satisfactoria, en cuanto a la predisposición al aprendizaje, pero debido a las características de los alumnos inmigrantes el grado de motivación a veces no es alto, lo que hace que sean menos receptivos y a la vez menos exigentes a la hora de recibir las informaciones en las diferentes clases.

No es fácil trabajar con ellos inicialmente, porque hay muchos alumnos que tienen problemas con el idioma, pero una vez encauzado el trabajo a realizar y entendidos por todo, la participación es absoluta. Además, por mi parte no debo hacer mención de ningún alumno complicado en cuanto a personalidad, ya que no los hubo, sólo el hecho que en un principio no me esperaba de encontrarme con alumnos que entienden el español por lo que ha habido que tratarlos de forma diferente al resto en cuanto a la comunicación de tareas. No obstante, en general, su actitud es muy buena.

En general el nivel del grupo es bastante homogéneo. Esta formado por 25 alumnos, 16 chicos y 9 chicas, los cuales tienen una media de edad de 14 años. En este grupo hay 16 alumnos de integración social, pero no consta de ningún alumno mayor de los 14 años.

En general, los alumnos están bastante interesados en todas las materias que se imparten, incluido el fútbol, al que tiene considerado con el deporte más importante entre los deportes. No obstante, hay que destacar que sí se observa diferencia entre aquellos alumnos que han realizado deporte en horas extraescolares y los que no.

En la mayoría de los casos, aquellos que ya tienen una experiencia previa, son mucho más juiciosos y muestran más interés.

2.2.2. *Grado de aceptación personal.*

El hecho anteriormente mencionado en el que el fútbol es considerado como el deporte rey por todos, fue el vagón que me llevó a una integración plena y respetuosa en muy poco tiempo, yo diría en una semana. Menciono todo esto, porque el segundo día de clase jugué como

alumno un partido de fútbol y al ser yo jugador profesional realice ciertos detalles técnicos donde los alumnos se quedaron asombrados, con lo que fue fácil ganarme la admiración de todos, y porque no decirlo incluso del tutor allí presente.

Por este motivo, los alumnos se mostraron muy receptivos sobre todo en la unidad didáctica de fútbol - sala y me ayudaron en todo momento para hacer que resultase lo más fácil posible. A partir de ahí, todas las clases fueron sobre ruedas.

2.2.3. *Modificaciones cualitativas y/o cuantitativas observadas.*

Las modificaciones que se produjeron fueron insignificantes.

3. **Análisis de la actuación docente.**

3.1. Seguimiento y adecuación en la programación diaria.

3.1.1. *Selección y adecuación de contenidos.*

Teniendo presente que desde mi llegada estos contenidos estaban marcados, debemos decir que los hemos seguido en torno a los criterios establecidos por el tutor y por los nuestros propios. El propósito es que los alumnos en estos 9 meses adquieran conocimientos suficientes en torno a los bloques de contenidos seleccionados, así como las unidades didácticas que se desarrollen con el fin de crear una base sólida en torno a la actividad física y deporte.

Las unidades didácticas desarrolladas e incluidas en lo siguientes bloques de contenidos son:

1. **Bloque de condición física.**

Se ha realizado una unidad didáctica perteneciente a este bloque de contenido:

- 1º Unidad didáctica de condición física: se realizó 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, así como las partes teóricas incluidas en cada uno de los temas.

2. **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 adquiera

conocimientos de los aspectos técnicos-tácticos de varios deportes, hemos decidido incluir seis unidades didácticas de este bloque de contenido:

- 2º Unidad didáctica de juegos y deportes: se realizó en el segundo trimestre. En esta unidad se desarrollarán todos los aspectos técnico – tácticos del fútbol - sala.
- 3º Unidad didáctica de juegos y deportes: se realizó en la segunda mitad del segundo trimestre. En esta unidad se desarrollarán todos los aspectos técnico – tácticos del voleibol.
- 4º Unidad didáctica de juegos y deportes: se realizó al iniciar el tercer trimestre. En esta unidad se desarrollarán todos los aspectos técnico – tácticos del baloncesto.
- 5º Unidad didáctica de juegos y deportes: se realizó en el segundo tercio del tercer trimestre. En esta unidad se desarrollarán todos los aspectos técnico – tácticos del bádminton.
- 6º Unidad didáctica de juegos y deportes: se realizó en el último tercio del tercer trimestre. En esta unidad se desarrollarán todos los aspectos técnico – tácticos del hockey.
- 7º Unidad didáctica de juegos y deportes: se realizó en el último tercio del tercer trimestre simultáneamente con la de hockey. En esta unidad se desarrollarán todos los aspectos técnico – tácticos del atletismo.

De todas estas unidades didácticas, yo he desarrollado íntegramente las sesiones de la unidad didáctica de fútbol – sala, mientras que en las demás unidades didácticas, he participado dando algunas de las sesiones pertenecientes a las unidades didácticas de baloncesto, bádminton, hockey y atletismo.

3.1.2. *Consecución del propósito de sesión.*

Debido a las características de los alumnos, he tenido algunos problemillas, sobre todo al principio, en la consecución de los objetivos de las sesiones. Pero como en todo momento los alumnos eran receptivos y como su nivel deportivo (de la mayoría) era bastante bueno, no había problemas ya que al fin y al cabo los contenidos no eran muy difíciles y casi todos los alumnos ya habían tenido un contacto anterior directo o a través de los medios de comunicación con la condición física, el fútbol, el baloncesto, el atletismo, a excepción del hockey.

Debo decir que en cuanto a este apartado, tengo que destacar dos alumnos que eran totalmente polos diferentes, uno llamado Tom Lyan, el

cual era un chico con problemas con todas las asignatura porque no estaba integrado, lo que en muchas ocasiones propició que no consiguiese los objetivos propuestos, mientras que la alumna rumana Sheila era la alumna que todo profesor quiere tener que no solo conseguía los objetivos propuestos, sino que alcanzaba siempre algunos más.

3.1.3. *Modificaciones sobre el trabajo programado.*

No ha habido modificaciones destacables a lo largo del curso. Lo único a destacar es que determinadas sesiones se englobaron en un solo día debido a la pérdida de clase como consecuencia de los días de huelga de estudiantes en contra de la nueva ley de educación, aunque ciertamente al ser los alumnos en su mayoría inmigrantes eran pocas las huelgas que realizaban.

Si debo mencionar que muchas de las clases se realizaban en instalaciones cercanas al centro, porque las propias del centro resultan escasas, inadecuadas y agobiantes, De ahí, que predominen las salidas del centro para llevar a cabo las diferentes unidades didácticas. Entre otras salidas que se realizaron fueron a las instalaciones deportivas del polideportivo Vallehermoso, los parques del distrito, la plaza la Remonta y la pista de hielo.

3.2. Metodología utilizada en la práctica.

3.2.1. *Información.*

Antes del inicio de cada sesión se da información inicial sobre lo que desarrollaremos en clase, haciendo hincapié en los puntos más importantes. Además los alumnos pueden preguntar cualquier duda, de modo que podrán realizar los ejercicios con toda la información posible.

En función del ejercicio a desarrollar y de la continuidad que quiera dar a la sesión, nos juntaremos para explicar el siguiente ejercicio o se lo diré sobre la marcha, para que no baje el ritmo de ejecución.

Pero como yo tenía el problema de los alumnos que no entendían el idioma, pues muchas veces para dar cierta información me apoyaban en familiares suyos que si entendían el idioma para que se lo explicasen, o en sus mismos amigos que lo entendían relativamente.

3.2.2. *Control.*

El control de los alumnos es bastante simple y esta facilitado por el hecho de que la motivación es alta y de que me viesen como una gran figura futbolística. En todo momento responden a las indicaciones que les hago y no es necesario alzar mucho la voz ni llamar la atención, por norma general, aunque si necesite la utilización del silbato, ya que las

zonas donde realizábamos las sesiones, concretamente en la plaza la Remonta, son zonas muy amplias.

Como ya he dicho son bastante receptivos y siempre están atentos a cualquier información que tenga que darles. También hay que tener en cuenta que algunos alumnos son más maduros, y que me ayudan a controlar la clase porque ellos estaban muy enganchados conmigo y mis clases.

3.2.3. *Organización.*

Generalmente los ejercicios se realizan por parejas o por grupos reducidos, de modo que la colaboración es continua entre los alumnos. Además de este modo las clases son más dinámicas. La utilización del espacio es bastante buena, porque siempre se reparte a todos los alumnos por todo el campo de dimensiones reducidas o incluso en la plaza de la Remonta, donde se daban muchas de las clases, de modo que no se molesten unos a otros.

Al final de cada sesión se realizará una pequeña competición resaltando lo desarrollado durante la sesión.

3.2.4. *Interacción.*

Durante toda mi práctica docente he intentado que las relaciones con los alumnos sean positivas, de modo que se cree un ambiente distendido en clase, pero es que no me hizo falta ni intentarlo surgió solo por mi forma de actuar ante ellos.

Durante el desarrollo de la sesión intentaba dar refuerzos positivos en todo momento, y cuando había que corregir intentaba hacerlo de forma individualizada, reforzando cualquier corrección que hiciesen. De este modo los alumnos menos dotados no se sentían inferiores, ya que veían que eran capaces de superar sus errores.

Creo que en general las interacciones han sido correctas y adecuadas.

3.3. Efecto de la experiencia de las prácticas didácticas y su relación con el curriculum.

3.3.1. *Expectativas y grado de satisfacción.*

Antes de realizar las prácticas tenía grandes expectativas, ya que considero que en una carrera como la nuestra es fundamental realizarlas.

A pesar de los posibles problemas que surgen en cualquier centro, a nivel administrativo generalmente, estoy bastante contenta, ya que estas prácticas me han servido para conocer más profundamente el

funcionamiento de un centro docente y para conocer in situ las necesidades y deficiencias de la educación física actual.

He tenido la oportunidad de dar clases a alumnos con muchas aptitudes y he podido ver cómo se desarrollaban otras asignaturas o incluso como se llevaban las clases de Educación Física tanto en la ESO como en el bachillerato. Debo mencionar que me he quedado gratamente sorprendido, y que esta rama de la educación física que en un principio no quería tocar por aburrida, he comprobado que no es así, por lo que me he replanteado dicha actitud.

3.3.2. *Incidencia en el proceso formativo, conocimientos previos, conceptos y creencias.*

Como ya he dicho las prácticas me parecen el mejor medio de ver y aprender cómo trabajar con personas a todos los niveles (alumnos, profesores, administración ... etc.).

Ya había trabajado con jóvenes antes, pero el contexto era completamente diferente, de modo que a pesar de que me ha servido para quitarme el temor inicial a dar clase, he tenido que adaptar mis conocimientos previos a la nueva situación.

Lo que he aprendido en el INEF en las clases de Metodología I y II me ha servido para programar adecuadamente mis clases y para aplicar diferentes estilos de enseñanza, que sin lugar a dudas, enriquecen tanto al alumno como al proceso enseñanza-aprendizaje en sí.

En cualquier caso creo que lo que se saque en claro de estas prácticas depende del propio alumno y de su nivel de implicación en las mismas. De este modo considero que es importante no sólo asistir y dar clase, sino participar de todas las actividades programadas por el centro.

Por eso creo que el seminario es tan importante, porque te ayuda a aprender fuera de la sesión con los alumnos. Además conocer las experiencias de los demás docentes favorece una formación más completa.

3.3.3. *Transferencia al futuro profesional.*

Ya ha quedado reflejada la importancia de las prácticas para el futuro profesional en nuestro campo. Creo que lo realmente importante es el contacto con los alumnos y con la actividad docente y por eso es fundamental la realización de prácticas.

Por otro lado, también he de reconocer que cada centro y cada curso es un mundo, de modo que a pesar de que esto nos puede servir de referencia debemos estar continuamente formándonos y adaptando nuestros conocimientos al nuevo contexto en el que trabajemos.

No hay que olvidar que la docencia es un campo en continua evolución, de modo que no debemos quedarnos atrás y por ello es tan importante la formación continua de los docentes de la EF.

4. Observaciones y sugerencias.

Este apartado no tengo nada que aportar porque todo estos días de prácticas han sido inmejorables, tanto en el trato desde mis profesores tutores de la facultad como del centro de prácticas. Lo único a mencionar, puede ser la escasez de medios con los que cuenta dicho centro, pero que quedan suplidas con mucha garantía por los profesores del centro que están motivados continuamente para realizar salidas de centro para llevar las sesiones de las unidades en un ámbito más adecuado incluso que el propio centro.

5. Recopilación de sesiones.

En este apartado se adjuntan las hojas de sesiones correspondientes a la unidad didáctica de fútbol - sala desarrollada completamente por mí, en el curso que anteriormente he nombrado como curso de seguimiento, 3º ESO B. Pero además, se adjuntan diferentes sesiones correspondiente a varias unidad didácticas, en donde he participado dando algunas de estas sesiones pero que no he desarrollado por completo a lo largo del curso. La unidad didáctica completa de fútbol con sus sesiones correspondientes y las diferentes sesiones de los diversos deportes impartidos como unidad didáctica y en la que he participado de manera puntual son las que se muestran a continuación:

UNIDAD DIDÁCTICA DE FÚTBOL - SALA

| | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 1 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 8/1/02 |
| Unidad didáctica | Fútbol - sala | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | El cuestionario | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Evaluación inicial de los conocimientos del alumnado | | |
| Material | 25 hojas de cuestionarios | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN**a) Desarrollo.**

1. Realización de un cuestionario que nos servirá como evaluación inicial sobre los contenidos a trabajar en la unidad.
2. Visionado de un vídeo de un partido de fútbol. Durante el mismo se repasa lo visto en las unidades anteriores y se introduce en los contenidos nuevos. Se procurará una interactividad con el alumnado.

Alumno/a: Curso:

1. ¿ Has participado en las anteriores Unidades Didácticas sobre fútbol?

- U. D. 1
- U. D. 2

2. ¿Cuándo practicas fútbol y/o fútbol sala?.

- Nunca.
- Alguna vez.
- Todas las semanas.

Equipo:

3. ¿Qué es lo que más te interesa del fútbol?.

- Verlo por la televisión.
- Jugarlo por tus amigos o equipo.
- Verlo en directo.
- Nada.

4. Ante esta Unidad de fútbol estoy

- Ilusionado/a.
- Indiferente.
- Desmotivado/a.

5. Explica brevemente lo que sepas de los siguientes términos, relacionados con el fútbol:

- Fuera de juego:
- Repliegue:
- Contraataque:
- Amplitud de ataque:
- Cita tipos e regate:

6. ¿Qué opinas del fútbol de alumnos y alumnas juntos?.

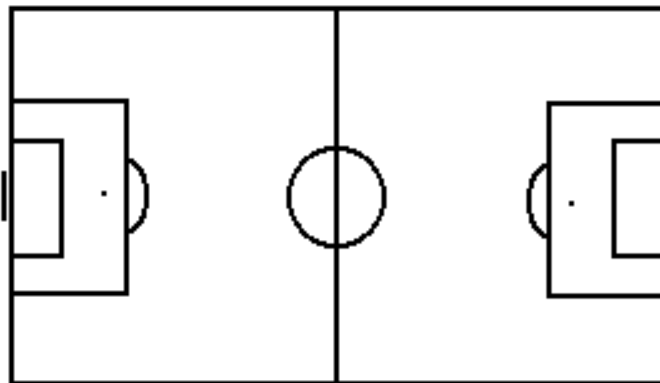
Rellenado el cuestionario por los alumnos, se organizará un partido entre ellos para comprobar a pie de campo su nivel técnico y en algunos alumnos su colocación táctica.

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 2 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 15/1/02 |
| Unidad didáctica | Fútbol - sala | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | La conducción | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Dominio del balón durante la conducción | | |
| Material | 6 conos, 12 balones y 1 juego de petos | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

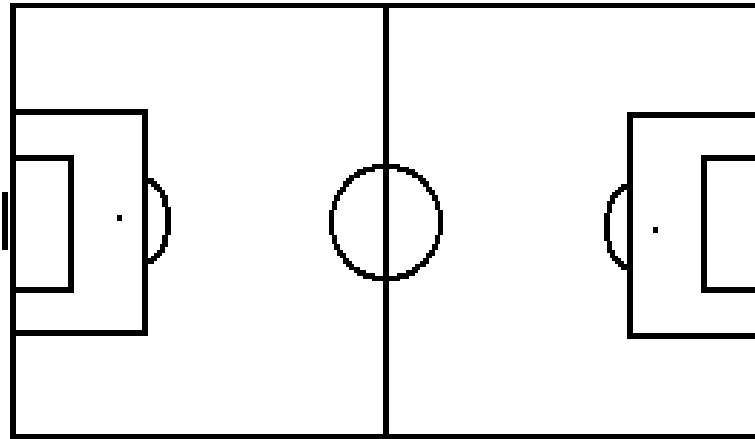
a) Introducción (15').

1. Explicación de la sesión.
2. Realizar un calentamiento en círculo sin balón, con el objetivo de entrar en calor y poder comenzar los ejercicios con balón. Entre ellos, destacan todos los ejercicios de estiramientos, de movilidad articular y de activación muscular.
3. Jugar al juego ven y vete, donde los alumnos conseguirán obtener las condiciones necesarias para poder realizar los ejercicios con balón, sin que se produzca ningún tipo de lesión en ellos.

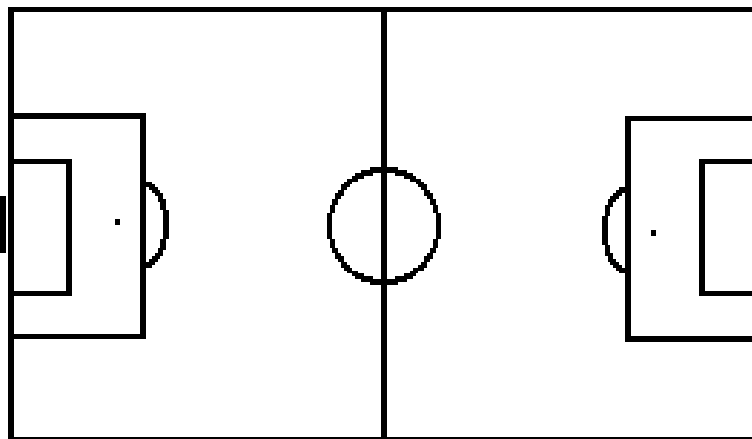


b) Parte principal (30').

4. Colocados por filas y con balón, realizar de forma individual tanto con la pierna izquierda como con la derecha, y también de forma alternativa, la conducción del balón entre los conos. Hay que utilizar tanto el interior del pie en algunas ocasiones como el exterior en otras.



5. Colocados los conos de forma asimétrica por todo el campo, los alumnos deberán conducir el balón, con el objetivo de no tocar ningún cono, por lo que tendrán que evitarlos utilizando ambas piernas y diferentes superficies del pie.



c) Parte final (5').

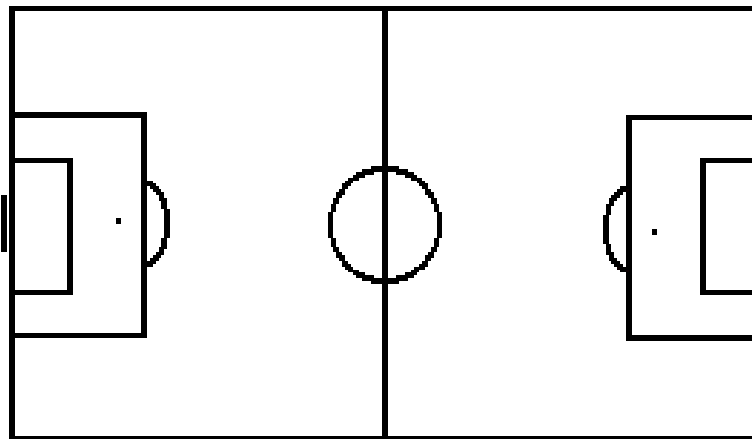
6. Realizar un juego de transferencia a partido de 3 contra 3.

| | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 3 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almodena | Fecha | 22/1/02 |
| Unidad didáctica | Fútbol - sala | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | Los pases y los controles | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Conseguir el dominio de los pases y de los controles | | |
| Material | 16 conos, 6 balones y 2 juegos de petos | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

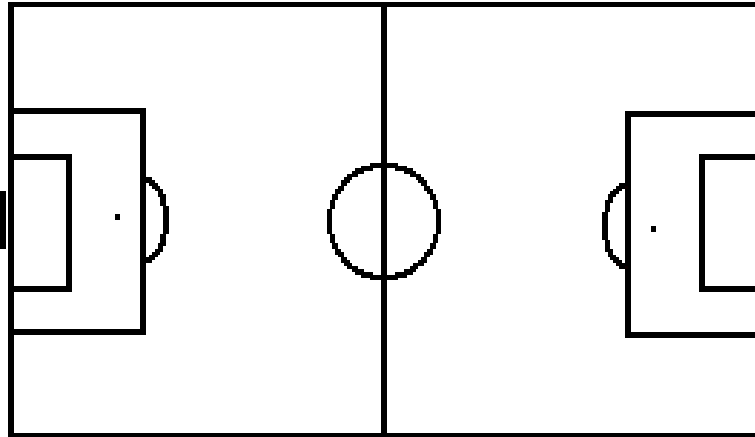
a) Introducción (15').

1. Explicación de la sesión.
2. Realizar un calentamiento por parejas, yendo de unos conos a otros realizando ejercicios y la vuelta a trote. La distancia a recorrer es de unos 20 metros. Al final de todos los ejercicios realizar estiramientos del tren inferior. Según la organización hacemos un pase y ocupación del espacio libre. Se trata de pasar y marchar. Hay tres balones por grupo.
3. Realizar el juego de formar grupos. Consiste en que el profesor dice un número determinado y los alumnos se tienen que unir formando grupos de ese número, pero haciendo a la máxima velocidad, en los que no lo consigán tendrán un pequeño castigo de 3 fondos.

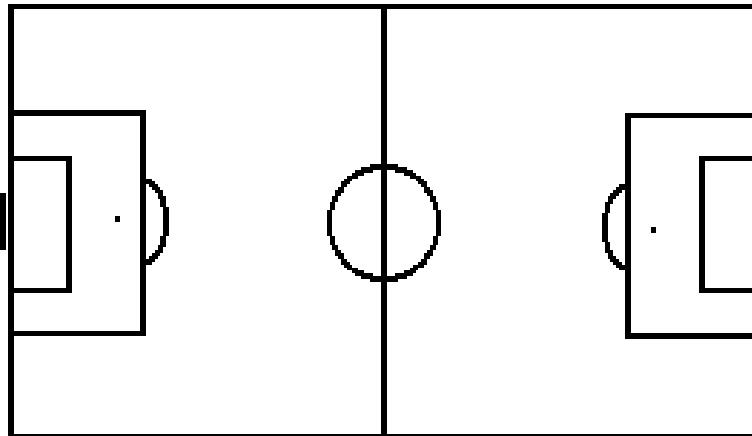


b) Parte principal (25').

4. Colocándose por parejas, realizar pases con el interior y luego con el exterior en una distancia de 25 metros. A la vez, cuando recibimos el balón debido al pase del compañero realizamos un control con la planta del pie.



5. Situados por parejas desde un fondo del campo, ir dándose pases con el compañero con el interior del pie hasta la otra portería. Al finalizar cambiamos de lado.



c) Parte final (10').

6. Realizar una transferencia a partido de un juego de 2 contra 2, en portería pequeñas y en un espacio de 7 metros de largo y de ancho.

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 4 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almodena | Fecha | 29/1/02 |
| Unidad didáctica | Fútbol - sala | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | El tiro | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Conseguir el dominio del tiro | | |
| Material | 16 conos, 4 balones y 2 juegos de petos | | |

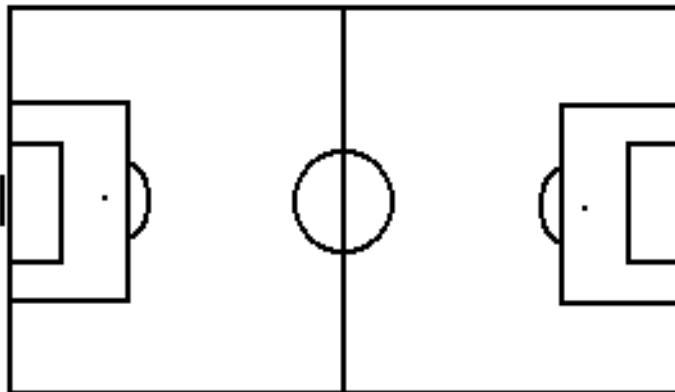
DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Introducción (12').

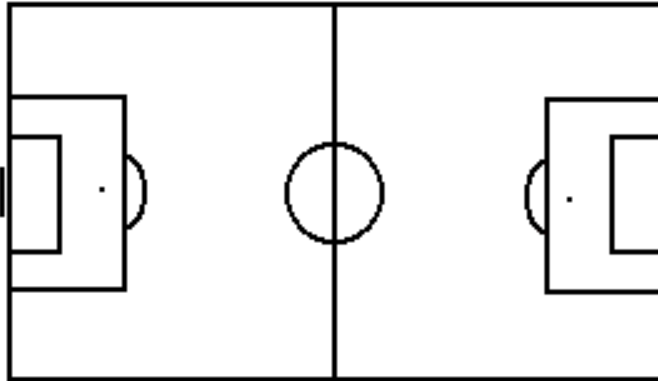
1. Explicación de la sesión.
2. Realizar un calentamiento en grupo, yendo desde una banda a otra del campo realizar los ejercicios pertinentes de piernas, brazos, tronco, etc. Luego llevar a cabo unos estiramientos.
3. “Pillar salvándose a caballo”. La ponen 2 que intentan tocar a alguno, cuando lo consiguen, cambio de papeles. No pueden ser pillados cuando, por parejas, están subidos a caballo. Cuidado con los alumnos con problemas de espalda y de que quien suba pese menos que quien sujeta.

b) Parte principal (33').

4. De forma individual, conducir desde el fondo del campo hasta los conos situados en la otra portería, y nada vez allí, el alumno deberá tirar a portería con el fin de marcar gol. Este ejercicio lo harán indistintamente con ambas piernas, con el fin de dar lateralidad al jugador. Con este ejercicio vamos aplicando su dominio sobre la conducción.



- Colocados por parejas, los alumnos darán pases desde un fondo al otro con el fin de que al llegar a las planchas situadas en el otro área, deban tirar y derribar cualquier cono situado en el otro fondo, con el fin de mejorar su puntería. Con este ejercicio, introducimos su dominio sobre el pase.



c) Parte final (5').

- Llevar a cabo un partido de 4 contra 4, en un espacio de 20 metros de largo y 10 de ancho.

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 5 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 5/2/02 |
| Unidad didáctica | Fútbol - sala | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | Los regates | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Dominar los regates con salidas a ambos lados | | |
| Material | 12 balones, 8 conos y 2 juegos de petos | | |

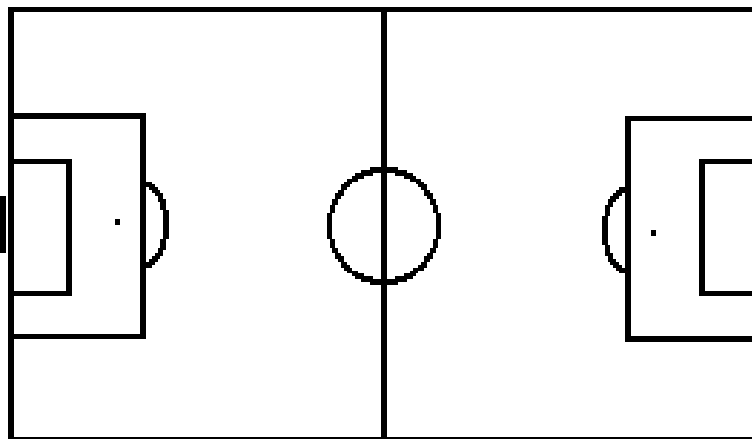
DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Introducción (20').

1. Explicación de la sesión.
2. Realizar un calentamiento por grupos de 6, donde en cada grupo habrá un capitán y deberá llevar a cabo el calentamiento de su grupo correspondiente.
3. Ejercicio de la sombra, por parejas, donde cada jugador deberá imitar al que persigue. Estiramientos por parejas.

b) Parte principal (25').

4. Explicación – demostración por parte de los alumnos de diversos “tipos de regates”. Posteriormente práctica libre, por parejas.
5. Colocando conos por toda la pista, los alumnos saldrán con balón e intentarán regatear todos los conos que se encuentren en su camino para llegar a la portería contraria y posterior tiro a puerta.



c) Parte final (5').

6. Realizar un juego de 3 contra 3, con un pivote, el cual irá siempre con el equipo que ataca.

| | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 6 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 12/2/02 |
| Unidad didáctica | Fútbol - sala | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | El juego colectivo | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Valorar las diferentes situaciones de juego | | |
| Material | 4 balones, 2 juegos de petos | | |

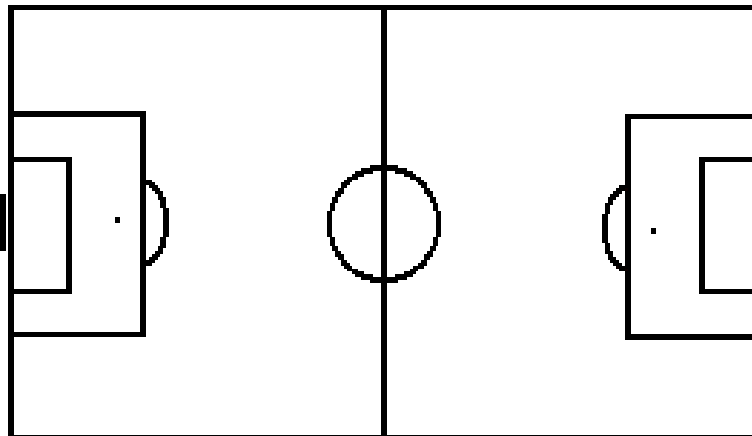
DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Introducción (12´).

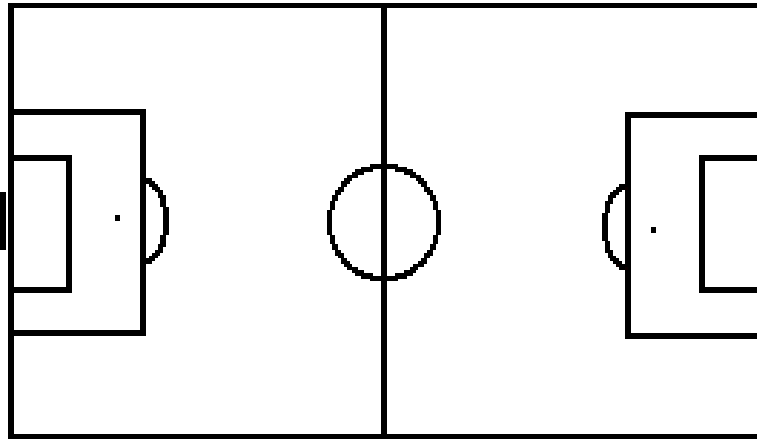
1. Explicación de la sesión.
2. Calentamiento de forma individual por toda la pista y estiramientos libres.
3. Juego de “persecución con balón por equipos”. Dos equipo con petos diferentes juegan en la zona del área de penalti. Un equipo se pasa el balón con la mano, con el objetivo de tocar a los jugadores contrarios. Se trata de que el poseedor del balón vaya eliminando a los jugadores adversarios según les va tocando con el balón, sin dar más de tres pasos con éste. Se contabiliza el tiempo que tarda cada equipo en eliminar a todos los contrarios. SE pueden utilizar dos o más balones.

b) Parte principal (30´).

4. Colocados por tríos, realizar la llamada trenza con pases consecutivos para llegar cerca del área y su posterior disparo a portería.



5. Realizar una acción de ataque entre dos jugadores, teniendo que evitar el robo de balón del jugador defensor. El objetivo es librarse del defensor y conseguir gol en la portería.



c) Parte final (8').

6. Jugar un partido de 5 contra 5, incluyendo a dos porteros. Utilizar 3 campos de 20 metros de largo y de ancho, para que jueguen todos.

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 7 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 19/2/02 |
| Unidad didáctica | Fútbol – sala | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | La conservación de balón | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Poner en práctica todas las acciones técnicas aprendidas | | |
| Material | 2 balones y 2 juegos de petos | | |

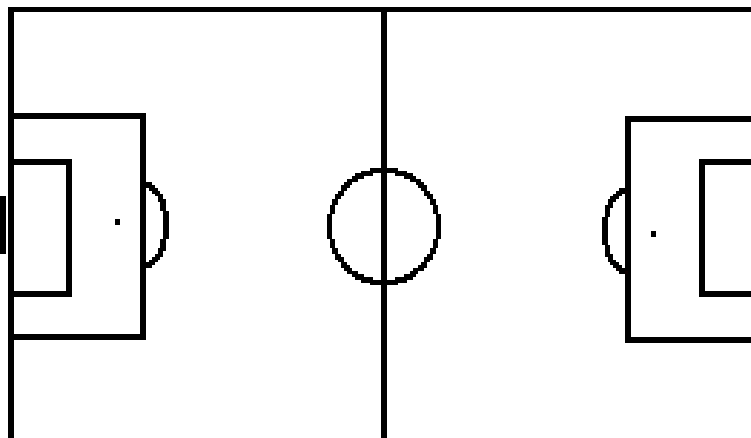
DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Introducción (10').

1. Explicación de la sesión.
2. Calentamiento libre, en pequeños grupos. Llevando a cabo todos los ejercicios aprendidos en las sesiones posteriores de brazos, piernas, trancos, etc., y poner en práctica la movilidad articular y los estiramientos asimilados al final del calentamiento.
3. Jugar al juego de los colores, donde los jugadores tendrán que ir a los conos del color el cual diga el profesor, pero todo esto a la máxima velocidad.

b) Parte principal (25').

4. Realizar una conservación de balón por toda la pista entre dos equipos bien diferenciados, poniendo en práctica todas las técnica aprendidas anteriormente como la conducción, el regate, el pase, etc. El fin es mantener la posesión del balón durante el mayor tiempo posible.



5. Realizar el mismo juego, pero con 5 jugadores cada equipo y en espacios más reducidos.

c) Parte final (5').

6. Realizar partidos de 3 contra 3, en porterías pequeñas y en un espacio de 10 metros de largo y de ancho.

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 8 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 26/2/02 |
| Unidad didáctica | Fútbol - sala | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | Competición | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Conocimiento de los aspectos competitivos | | |
| Material | 5 balones y 2 juegos de petos | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

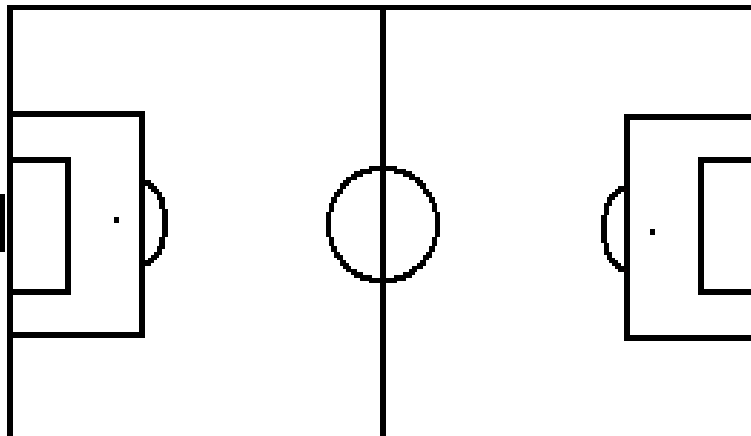
Competición de equipos de cinco a lo largo de la clase, mediante cuadros clasificatorios.

| | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 9 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almodena | Fecha | 5/3/02 |
| Unidad didáctica | Fútbol - sala | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | Evaluación | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Evaluar los conocimientos adquiridos por los alumnos | | |
| Material | 5 balones | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

- 10 regates en zig – zag consecutivos sin tocar los conos y disparo a puerta a derribar un cono.
- 5 pases de media distancia intentando superar una línea límite.
- 20 toques de balón sin que se caiga al suelo.



| | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 10 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 12/3/02 |
| Unidad didáctica | Fútbol - sala | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | Competición II | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Conocer las características competitivas del fútbol - sala | | |
| Material | 5 balones | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Competición de equipos de cinco a lo largo de la clase, mediante cuadros clasificatorios.

SESIONES DE MULTIDEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA DE BALONCESTO

| | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 1 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 2/4/02 |
| Unidad didáctica | Profundización en el baloncesto | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | El bote | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Dominar el bote del balón con ambas manos | | |
| Material | 15 balones, un juego de conos y 2 canastas | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

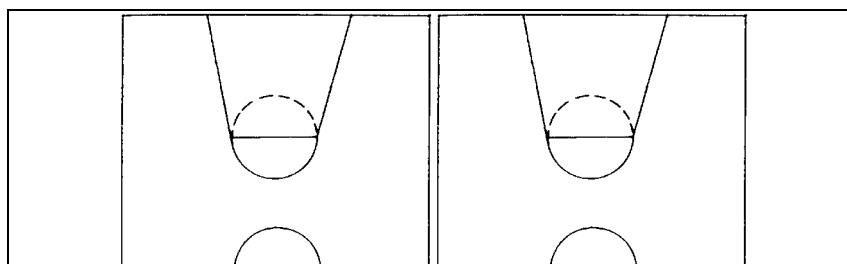
- A) Fase inicial: calentamiento general tanto del miembro inferior como del superior. Para ello, se dispusieron en circulo, realizando ejercicios de estiramientos de los grupos musculares importantes de forma individual y posteriormente realizaban ejercicios por parejas tanto a la ida como a la vuelta del recorrido, tras bordear a un cono. 15'. Esta era su disposición:



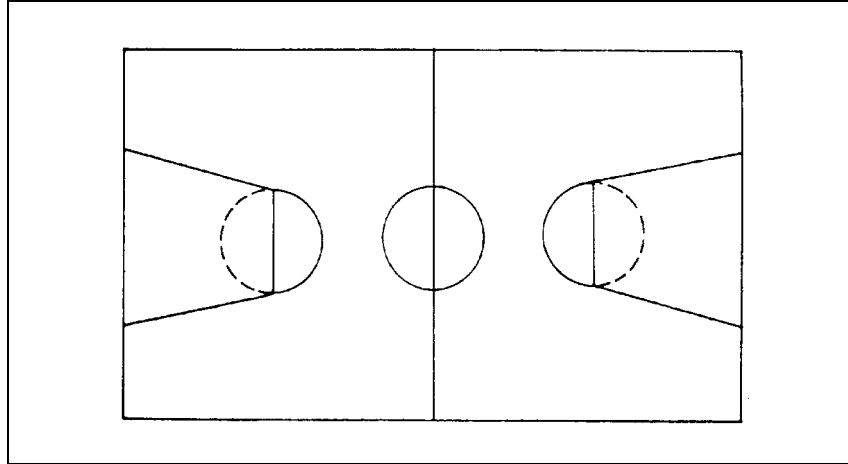
b) Actividad Nº 2.

- B) Fase técnica: se realizarán los diferentes ejercicios:

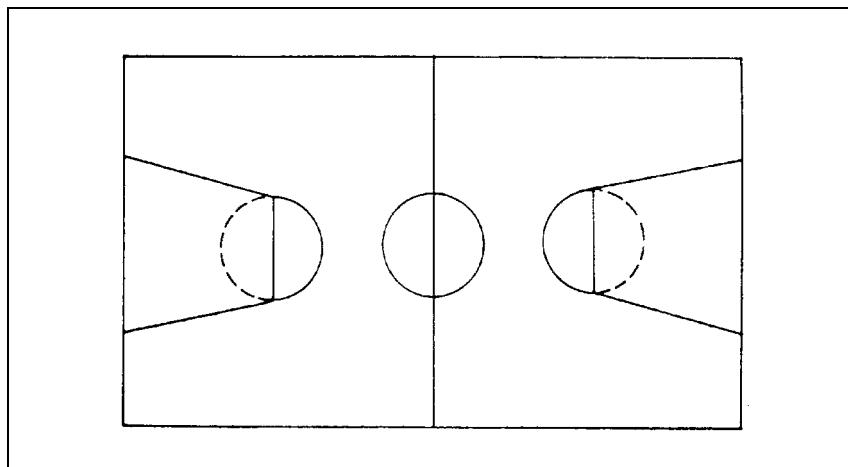
1. Situados por parejas y con un balón, uno de ellos bota el balón con la mano derecha y el otro va detrás imitándole. Luego con la mano izquierda. Cuando acabe el compañero pues se cambian los papeles, es decir, el que botaba ahora persigue y el que perseguía ahora bota el balón. El ejercicio se realizará dos veces teniendo una duración de 7 minutos.



2. Colocados en el campo de forma arbitraria 15 conos, los alumnos de la pareja que tengan balón deben ir botando por todo el campo con ambas manos esquivando los conos in poder tocar ninguno. Al pasar los 3 minutos, se cambia el turno y lo realiza el otro compañero. Total del trabajo 7 minutos.

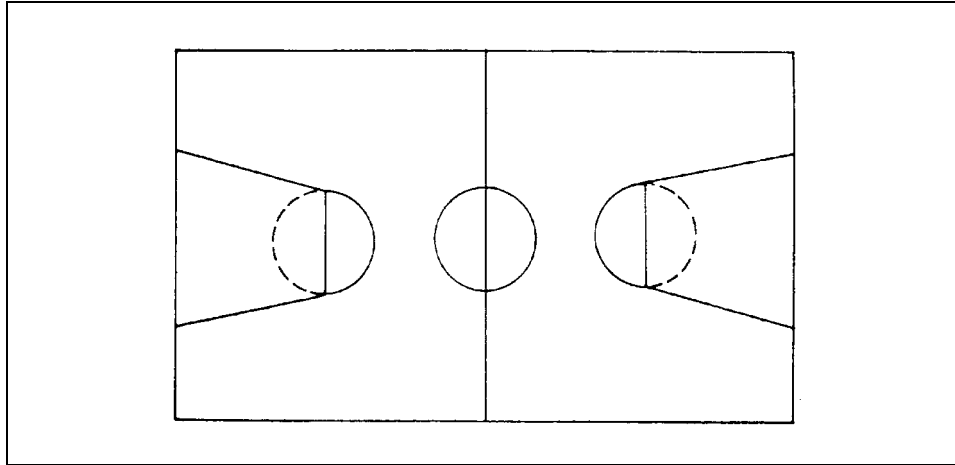


3. Situados por parejas y en fila de a uno, el alumno sale botando el balón teniendo que hacer zig - zag entre lo conos, en primer lugar lo hará con la mano derecha, después con la izquierda y por último, alternando ambas manos. Duración del trabajo de 10 minutos.



c) Actividad N°3.

- C) Fase táctica: 16' de partidos de 2 x 2 en las diferentes canastas, con el objetivo de poner en práctica todos los conocimientos aprendidos en la clase. Para ello, utilizarán el bote, la conducción, el pase, el tiro a canasta, etc... El trabajo durará unos 16 minutos aproximadamente.



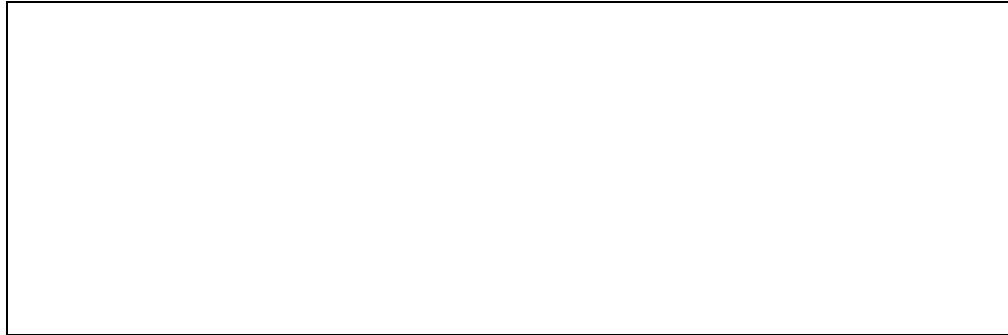
Al finalizar la sesión realizar estiramientos tanto el tren superior como del inferior.

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 2 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 9/4/02 |
| Unidad didáctica | Profundización en el baloncesto | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | La entrada y cambios de dirección | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Dominar la entrada a canasta con cambios de dirección | | |
| Material | 15 balones, un juego de conos y 2 canastas | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

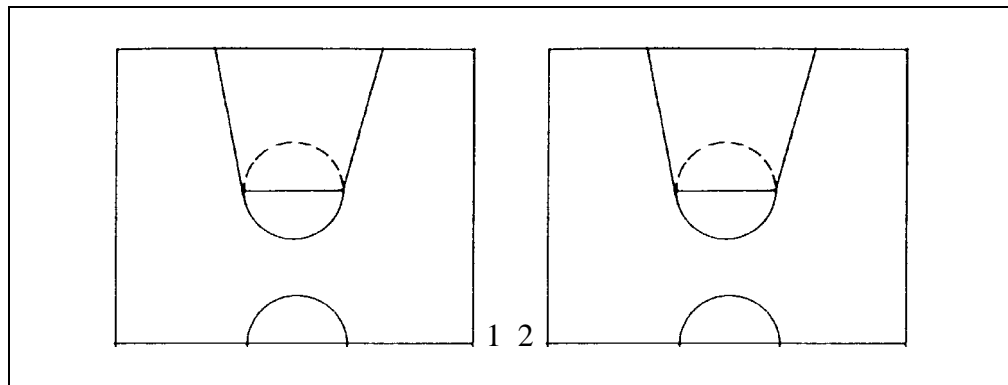
A) Fase inicial: Realización de un calentamiento específico a lo largo de un rombo para esta modalidad atlética, haciendo hincapié en las articulaciones del hombro y del codo. 15'. También se les aplica juegos como los de formar grupos, el cortahilo etc...



b) Actividad Nº 2.

B) Fase técnica: se llevarán a cabo los diferentes ejercicios:

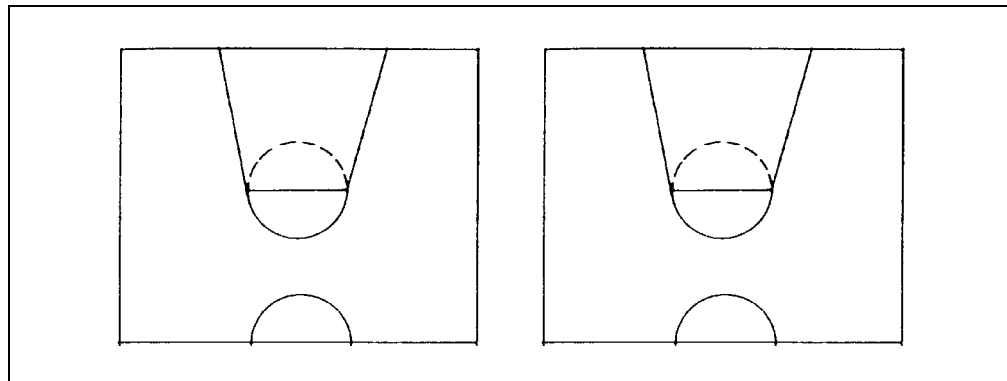
1. Se colocan en dos hileras en la mitad de campo. Los de la fila de la derecha con balón y los de la izquierda sin él. El que tiene el balón hace una entrada a canasta y el otro coge el rebote. Hacer mucho hincapié en los apoyos de la entrada a canasta.
2. Realizan el mismo ejercicio pero el balón en la fila de la izquierda, para favorecer el trabajo de lateralidad.



3. Realizar zig – zag entre conos botando el balón de forma individual, con el fin de mejorar los cambios de dirección. Para ello, se podrá utilizar el cambio de balón de mano por delante, por la espalda, por debajo de las piernas, etc...

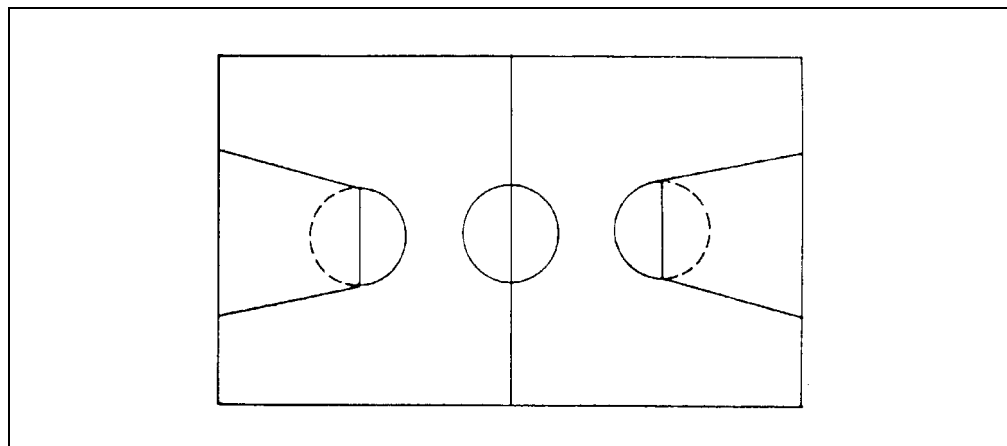


4. Realizar zig – zag entre conos botando el balón de forma individual, incluyendo al final de recorrido la entrada a canasta. Realizar tanto por la derecha como por la izquierda.



c) Actividad N°3.

- C) Fase táctica: realización de un partido de 5 x 5, y el equipo que gana se queda y el otro se sale. De forma que jueguen un rey de pista. Este trabajo durará 15 minutos.



Para finalizar estiramientos del tren inferior durante 5'.

UNIDAD DIDÁCTICA DE BÁDMINTON

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 1 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 16/4/02 |
| Unidad didáctica | Profundización en el bádminton | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | Drive y revés | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Aprender los golpes de drive y de revés en juego corto y largo | | |
| Material | 25 raquetas, una red larga y 15 volantes | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

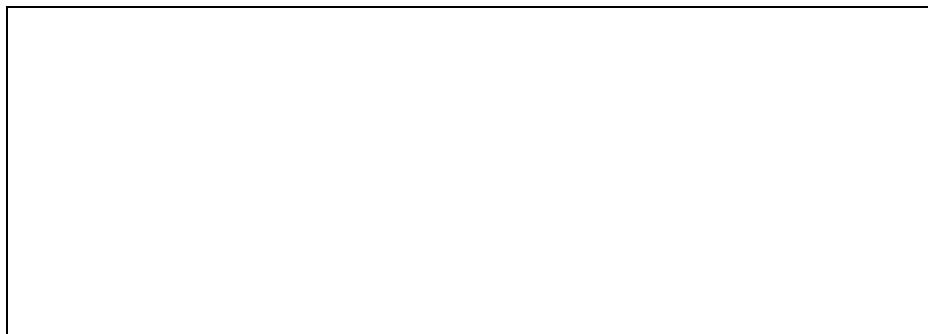
- A) Fase inicial: calentamiento general por parejas, haciendo hincapié en los ejercicios del miembro superior con el fin de evitar cualquier tipo de lesión n hombros, codos, muñecas, etc... Para ello, realizaban ejercicios por parejas tanto a la ida como a la vuelta del recorrido, tras bordear a un cono. 15'. Esta era su disposición:



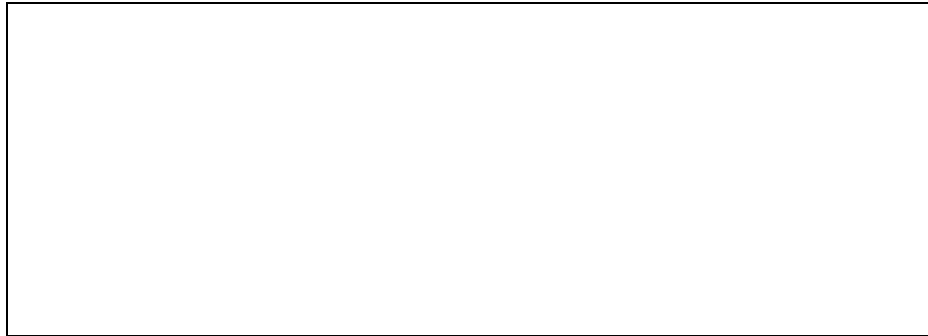
b) Actividad Nº 2.

- B) Fase técnica: dispuestos por parejas y cada uno con sus raquetas correspondiente y un volante, llevarán a cabo los siguientes ejercicios:

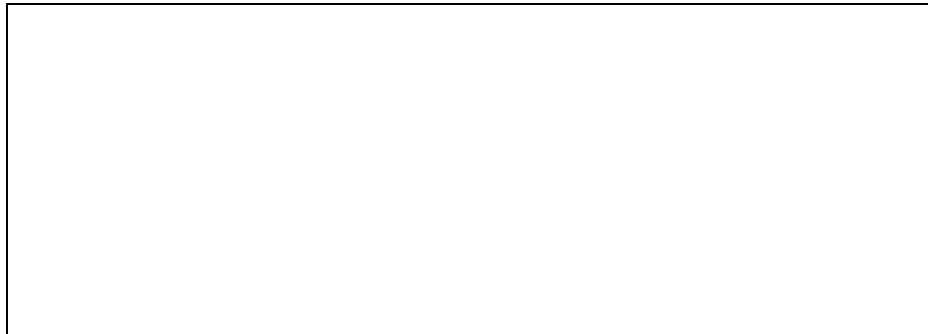
1. Desde una distancia de 15 metros aproximadamente, la pareja intentará que no caiga el volante al suelo mientras se pasan el volante, siempre dándole con el drive.



2. Lo mismo que el ejercicio anterior pero solo se puede golpear con el revés.



3. Lo mismo que el ejercicio anterior pero alternando ahora tanto el drive como el revés, pero sin que caiga el volante al suelo.



4. Igual que el anterior, pero ahora alternando las distancias. Primero cerca y luego lejos para comprobar las distancias y la fuerza de golpeo.



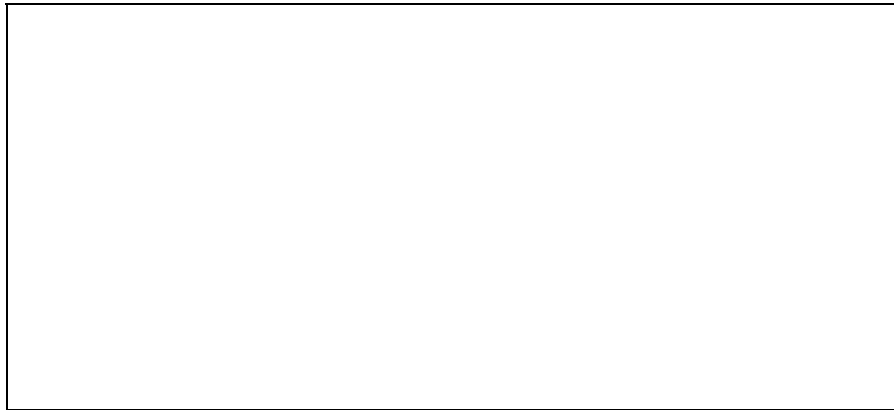
c) Actividad N°3.

- C) Fase táctica: 20' de partidillos de 2 x 2, pero sin red ni nada solo evitando que se caiga el volante al suelo.

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 2 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 23/4/02 |
| Unidad didáctica | Profundización en el bádminton | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | Competición | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Saber dominar tanto el individual como los dobles | | |
| Material | 25 raquetas, una red de bádminton larga y 15 volantes | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

En esta sesión lo que hemos realizado o intentado imitar es una competición real de bádminton donde todos os alumnos participen. Para ello, los hemos unidos por parejas y cada pareja formaba un equipo, que se tenía que enfrentar a todas las parejas de la clase, con el fin de comprobar que pareja era la campeona. Para los campos de juego, hemos colocado una red de bádminton larga a lo largo del patio haciendo campos reglamentarios. Para esta actividad hemos utilizado todo el tiempo de la clase, unos 55 minutos aproximadamente, pero previo a la competición hemos alentado unos minutos para evitar lesiones.



UNIDAD DIDÁCTICA DE HOCKEY

| | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------|-------------------|---------|--|
| Sesión nº | 1 | | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 7/5/02 | |
| Unidad didáctica | Profundización en el hockey | Nº Alumnos | 25 | |
| Tema | La conducción | Edad | 15 años | |
| Propósito específico | Aprender a conducir la bola con el stick | | | |
| Material | 20 stick, 20 bolas y 15 conos | | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

- A) Fase inicial: calentamiento general de forma que íbamos realizando ejercicio y todos los alumnos los iban haciendo, pero éstos podían moverse por cualquier lado sin salirse del cuadrado propuesto. Hicimos bastante hincapié en ejercicio de espalda para evitar lesiones a la hora de realizar ejercicios con el stick.



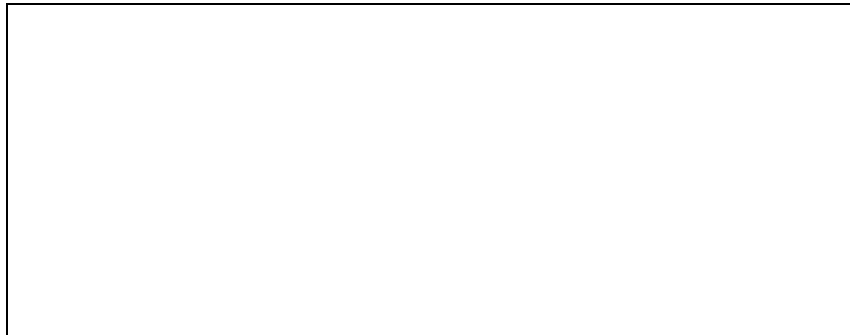
Para terminar de calentar, hicimos e juego de colores donde se trabaja la velocidad de reacción, donde los alumnos salen e 4 en 4.



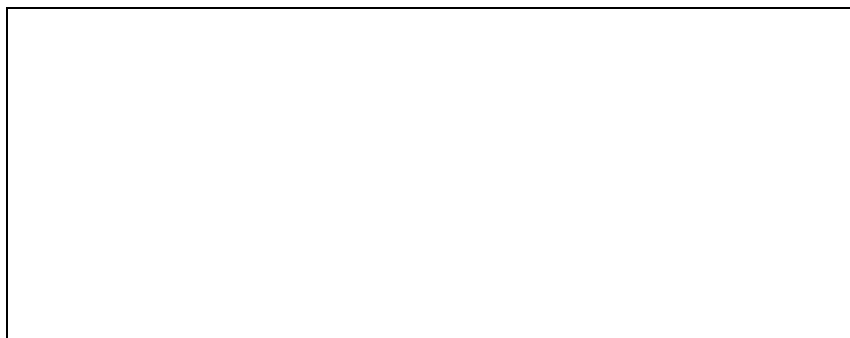
b) Actividad N° 2.

B) Fase técnica: duró aproximadamente unos 20 minutos y se llevaron a cabo estos ejercicios:

1. De forma individual, los alumnos tenían que llevar la bola conducida con el lado derecho del stick por encima de la línea del campo, intentando no salirse y llevarla siempre cerca.
2. Lo mismo que el anterior pero utilizando el lado del revés.
3. Igual que el anterior, pero alternando ambas superficies.



4. De forma individual, los alumnos tienen que hacer zig – zag conduciendo la bola, pero evitando la hilera de conos colocados a lo largo del campo. Solo podrán utilizar solo el lado derecho.
5. Igual pero solo con el revés.
6. Igual que el anterior, pero alternando todas las superficies del stick en la conducción.

**c) Actividad N°3.**

C) Fase táctica del salto: 10´ de partidillos de 2 x 2. Las porterías se harán con los conos y el campo será de 15 x 15 metros.

| | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 2 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 14/5/02 |
| Unidad didáctica | Profundización en el hockey | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | El golpeo a portería | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Aprender el tiro fuerte y la vaselina | | |
| Material | 20 stick, 10 bolas, 10 conos y 2 porterías | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

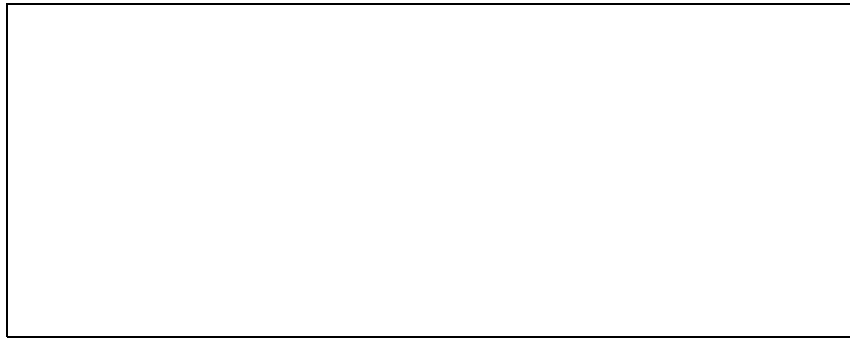
a) Actividad Nº 1.

- A) Fase inicial: Realización de un calentamiento específico en círculo rombo, haciendo hincapié en las articulaciones del hombro, codo y espalda. 15'. También se les aplica juegos como los de formar grupos, el cortahilo etc...

b) Actividad Nº 2.

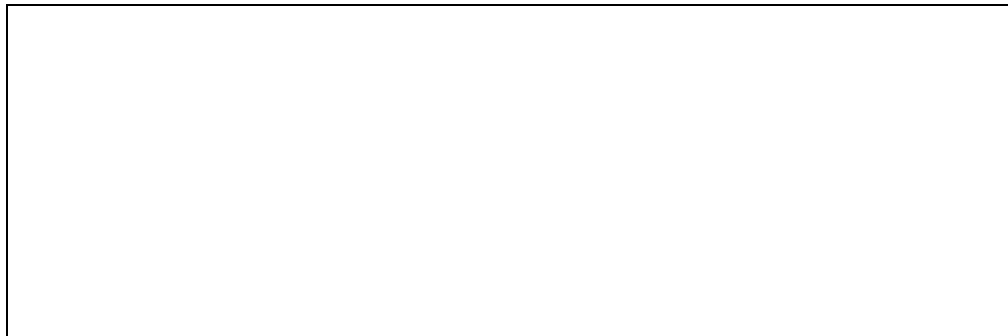
- B) Fase técnica: en este apartado técnico se llevarán a cabo dos ejercicios, los cuales son:
1. Colocados por parejas y en el fondo del campo, los alumnos van dando pases hasta llegar a unos 15 metros de la portería donde realizarán un tiro a portería con el drive y por el suelo.

2. Colocados de forma individual, tendrán que realizar zig – zag entre los conos, y posterior tiro de vaselina a la portería, donde estará un portero adelantado.



c) Actividad N°3.

- C) Fase táctica: realización de un partido de 5 x 5. Serán 4 partidos que consistirá e 2 semifinales, una final y un tercer y cuarto puesto.



Para finalizar estiramientos del tren inferior durante 5´.

UNIDAD DIDÁCTICA DE ATLETISMO

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 1 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 21/5/02 |
| Unidad didáctica | Profundización en el atletismo | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | Vuelo y caída | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Aprender las dos últimas fases del salto | | |
| Material | 2 colchonetas quitamiedos y 2 trampolines | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

A) Fase inicial: calentamiento específico para evitar lesiones en los vuelos. Para ellos se dispusieron en círculo, realizamos ejercicios de estiramientos de los grupos musculares importantes y posteriormente realizaban ejercicios por parejas tanto a la ida como a la vuelta del recorrido, tras bordear a un cono. 15'. Esta era su disposición:



b) Actividad Nº 2.

B) Fase técnico: 15', dispuestas una colchoneta quitamiedos sobre uno de los pasillos de salto y previa a la línea de batida, los alumnos de forma individual deben realizar los siguientes saltos pero con unas variantes:

1. Saltos con los pies en el trampolín.
2. Saltos en el trampolín, último apoyo antes del vuelo con una pierna.
3. Saltos con el último apoyo en el trampolín del pie fuerte.



c) Actividad N°3.

C) Fase táctica del salto: 20', con la misma disposición del material que en el ejercicio anterior, se realizan los siguientes ejercicios durante la fase de vuelo, ya que el salto ya siempre tendrá como batida al pie fuerte:

4. Balanceo de ambos brazos a la vez hacia el frente con un movimiento circular, quedando de pie sobre la colchoneta.
5. Balanceo de forma alternativa de brazos en un movimiento circular, quedando de pie en la colchoneta al caer.
6. Balanceo de brazos de forma simultanea, pero la recepción n la colchoneta es con un rebote y salida por detrás de la colchoneta.



| | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sesión nº | 2 | | |
| Nombre y Apellidos | David Carrasco Bellido | | |
| Instituto | I.E.S Nuestra señora de la Almudena | Fecha | 28/5/02 |
| Unidad didáctica | Profundización en el atletismo | Nº Alumnos | 25 |
| Tema | La batida y carrera | Edad | 15 años |
| Propósito específico | Aprender la batida y aproximación al listón | | |
| Material | 2 colchonetas quitamiedos, elástico un balón con su red | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

- A) Fase inicial: Realización de un calentamiento específico a lo largo de un rombo para esta modalidad atlética, haciendo hincapié en las articulaciones del hombro y del codo. 15'. También se les aplica juegos como los de formar grupos, el cortahilo, etc...

b) Actividad Nº 2.

- B) Fase técnico: se disponen una serie de conos en curva para adecuar la carrera. El ejercicio consiste en realizar esa carrera curva y calcular donde se debe dar el apoyo teniendo presente que el último apoyo es el pie de batida, o sea, el pie más alejado al listón. A partir de ahí, se introducen estímulos para perfeccionar el lugar de batida, el cual debe estar separado unos 50 cm. del listón. 20'. El gráfico muestra la disposición del material para el ejercicio:

c) Actividad N°3.

- C) Fase táctica del salto: realización de salto con colchonetas quitamiedos haciendo hincapié en el buen uso del pie fuerte de batida y cayendo en esas colchonetas como quieras. 10´.



Para finalizar estiramientos del tren inferior durante 5´.

6. Diario del profesor de práctica.

Este diario pretende pura y simplemente recoger las experiencias obtenidas en el prácticum de educación, y más concretamente en el instituto de enseñanza secundaria Nuestra Señora de la Almudena, de la barriada de Valdeacederas de la localidad de Madrid..

Es por esta razón que este diario lleve un sello personal, porque en él se pueden leer situaciones de enseñanza que ha experimentado, David Carrasco Bellido (alumno de 5º de I.N.E.F.), desde la perspectiva del profesor, lugar que ocupó por primera vez dentro de una clase de Educación Física.

Para cumplimentar debidamente las 90 horas de dicho prácticum, el horario que tengo asignado para la realización de estas prácticas se ubica en los dos días propuestos por el INEF, como son Martes y Jueves. En mi caso, divido las tres horas de contacto directo con los alumnos en dos horas el Martes y en una hora el Jueves, con la debida hora de tutoría que colocábamos cuando al profesor Raúl Gimeno e Isabel Moreno, les venía bien.

Este diario se encuentra agrupado por semanas, las cuales constan de 2 días de prácticas fijas, más las posibles dobles sesiones que se puedan agrupar por conveniencia del alumno o por circunstancias del propio centro, excursiones, huelgas, etc...

| | | |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|
| SEMANA Nº 1 | SESIÓN Nº 1 Y 2 | FECHA: 13 y 15/11/2002 |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|

El primer día, que llegue al instituto donde iba a cursar las prácticas docentes, me provocó bastante desilusión en cuanto al nivel de instalaciones y material que tenía el centro. Esto fue debido porque Raúl Gimeno (el jefe de seminario) nos enseñó todas las instalaciones y el material con las que contaban, y la verdad que era antiguo y escaso.

Pero por parte del profesorado de educación física que había en el centro y que iba a llevar mis prácticas, me sentí afortunado, porque vi que eran gente joven y con ganas de trabajar.

| | | |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|
| SEMANA Nº 2 | SESIÓN Nº 3 Y 4 | FECHA: 20 y 22/11/2002 |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|

En la segunda semana, lo que intentó tanto Raúl Gimeno como Isabel Moreno, fue presentarnos los grupos en los que íbamos a trabajar y poder llevar a cabo nuestras prácticas, y también provocar nuestra integración rápida con los alumnos de dichos cursos, para que nos vayan conociendo poco.

En esta semana, además de proponerme que vaya integrándome en el grupo, me dicen que vaya observando como llegan las clases dichos profesores, con el fin de consultarles alguna duda que tenga sobre cualquier cosa.

| | | |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|
| SEMANA N° 3 | SESIÓN N° 5 Y 6 | FECHA: 27 y 29/11/2002 |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|

En esta tercera semana, sigo observando las clases que dan tanto Raúl Gimeno como Isabel Moreno a los diferentes cursos, pero siempre dentro de la unidad didáctica de la Condición Física.

Además, estamos acabando el trimestre y ambos profesores están examinando a sus alumnos mediante test de condición física, como el de resistencia, saltos, carrera, etc.

Los alumnos poco a poco se van acostumbrando a mí y cada vez participo más en clase y me siento más cómodo con ellos.

El jueves fuimos a la Casa Campo con el 1º bachillerato A y B, donde realizamos todo tipo de actividades deportivas y una pequeña carrera de orientación.

| | | |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| SEMANA N° 4 | SESIÓN N° 7 | FECHA: 4/12/2002 |
|--------------------|--------------------|-------------------------|

La sesión del martes estuvo dedicada al examen práctico aplicado al 3º ESO B de resistencia que consistía en la realización del test de Cooper. Mi función única y exclusivamente se basa en la toma de tiempos.

| | | |
|--------------------|------------------------|--------------------------------|
| SEMANA N° 5 | SESIÓN N° 8 Y 9 | FECHA: 11 y 13 /12/2002 |
|--------------------|------------------------|--------------------------------|

Durante esta semana, me tocó ayudar a Isabel Moreno en acabar de hacer los exámenes a los alumnos que por alguna circunstancia no habían podido hacerlo o que iban a recuperarlo, porque no lo habían conseguido aprobar en el primer intento.

En estos días, vinieron pocos alumnos por lo que el trabajo consistió más en resolver alguna duda que tuve sobre algunas clases, donde tanto Isabel como Raúl me la aclararon.

| | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------------------|
| SEMANA N° 6 | SESIÓN N° 10 Y 11 | FECHA: 18 y 20 /12/2001 |
|--------------------|--------------------------|--------------------------------|

Como ya estaban puesta las notas de este trimestre, los profesores llevaron a cabo en esta semana diferentes competiciones o campeonatos entre clases de los diferentes deportes que elegían los alumnos. Yo participe en ayudar a organizar dichos campeonatos y en moderar dicha competición.

Por mi parte, me agradó bastante esta semana porque además de que los alumnos disfrutaban con lo que hacían, yo también disfrute organizándolo.

Por otro lado, me comunicaron que ya para Enero empezaría a impartir clases de la unidad didáctica de fútbol – sala, y posteriormente llevaría a cabo sesiones de diferentes unidades didácticas como baloncesto, bádminton, hockey, atletismo, etc.

| | | |
|--------------------|--------------------------|------------------------------|
| SEMANA N° 7 | SESIÓN N° 12 Y 13 | FECHA: 8 y 10 /1/2002 |
|--------------------|--------------------------|------------------------------|

Después de la vuelta de las vacaciones de navidad, empieza el segundo trimestre, en el cual yo participo de manera directa, ya que, es el primer día que voy a dirigir la clase.

Me encontraba un poco nervioso, porque no sabía como iban a responder los alumnos, pero mi sorpresa fue que los alumnos colaboraron en todo momento y no tuve ningún problema respecto a ellos.

Mi primera clase la base en pasar un cuestionario de fútbol – sala para recoger datos y comprobar cual era el nivel teórico de los alumnos en este deporte. Al terminar de realizarlo, organice un partidillo de 10 minutos para comprobar cual era el nivel práctico de fútbol – sala de los propios alumnos.

El curso al cual estoy haciendo el seguimiento y voy a dar las diferentes sesiones de fútbol – sala y de los diferentes deportes es el 3º ESO B.

| | | |
|--------------------|--------------------------|-------------------------------|
| SEMANA N° 8 | SESIÓN N° 14 Y 15 | FECHA: 15 y 17 /1/2002 |
|--------------------|--------------------------|-------------------------------|

En esta semana tuvo lugar mi segunda sesión practica de fútbol – sala con el curso 3º ESO B y tengo que decir que cada vez me encontraba más suelto y más cómodo impartiendo la clase. La sesión iba encamida a la mejora y aprendizaje de la conducción del balón, para lo cual aplique diferentes ejercicios.

Durante la semana anterior ya había dado clase a diferentes cursos, lo que me hizo coger experiencia para llevar a cabo con más soltura mi unidad didáctica.

Tengo que decir, que me está encantado dar clase en este curso porque además de colaborar, me encuentro muy integrado en él.

| | | |
|--------------------|--------------------------|-------------------------------|
| SEMANA N° 9 | SESIÓN N° 16 Y 17 | FECHA: 22 y 24 /1/2002 |
|--------------------|--------------------------|-------------------------------|

La sesión del martes al 3º ESO B pertenecía a la unidad didáctica de fútbol - sala iba encaminada a los pases y los controles. Los alumnos hay que decir que estaban muy motivados en esta clase, además de presentarles ejercicios novedosos, creo que era porque es un deporte que les gusta y se implican bastante.

Por mi parte, tengo que aclarar que ya estaba totalmente integrado y me encontraba muy bien con la clase. Además, Isabel Moreno me comentó que le había cogido a medida a grupo y que me veía muy seguro impartiendo la clase, lo cual me agradó bastante.

El jueves de esta semana, Raúl Gimeno y Isabel Moreno organizaron una salida a la pista de hielo de Charmantín, la cual fue una experiencia agradable y positiva por mi parte, porque nunca había patinado.

| | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------------------|
| SEMANA Nº 10 | SESIÓN Nº 18 Y 19 | FECHA: 29 y 31 /1/2002 |
|---------------------|--------------------------|-------------------------------|

Esta semana, no entra como fechas obligatorias en el prácticum de educación debido a que se está de exámenes en la facultad. Pero yo como había salido de todo bien y tenía tiempo, le dije a los tutores si les parecía bien que viniera, y me dijeron ir. Así que seguí con mi unidad didáctica de fútbol – sala.

Bueno ya es mi cuarta semana dando clase y he tenido algún problemilla que otro. Es que en este centro hay muchos sudamericanos, chinos, marroquíes, lo que provoca que muchos no saben nuestra lengua y me las tengo que inventar para que hagan los ejercicios. Pero por lo demás estoy muy satisfecho.

La sesión iba dirigida al tiro en fútbol – sala, con el fin de mejorar el golpeo a portería. Para ello, propuse muchos ejercicios con disparo a portería, tanto de forma individual como en grupos.

| | | |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|
| SEMANA Nº 11 | SESIÓN Nº 20 Y 21 | FECHA: 5 y 7 /2/2002 |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|

Esta semana, como la anterior, a pesar de no tener la obligación de ir, he optado por hacerlo con el fin de que si algún día no podía asistir por algún tipo de problema pues tener una serie de horas acumuladas que me permitan no perder ninguna hora en caso de no poder asistir, ya que compagino este prácticum con el de alto rendimiento.

El martes impartí la sesión de la unidad didáctica de fútbol – sala encaminada a la mejora y dominio del regate, para lo cual dispuse de muchos conos a lo largo del campo.

El jueves fui pero no tuve que dar ninguna clase porque los alumnos que me tocaban se fueron de excursión, por lo que me quede observando a otros cursos del centro que estaban dando la unidad didáctica de voleibol.

| | | |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|
| SEMANA Nº 12 | SESIÓN Nº 22 Y 23 | FECHA: 12 y 14/2/2002 |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|

La sesión del martes de 3º ESO B pertenecía a la unidad didáctica de fútbol - sala y su objetivo era conseguir que los alumnos vieran por completo y jugaran por entero un partido de fútbol – sala. Para ello, dividí la clase en equipos de 5 y organice competiciones de rey de pistas y enfrentamientos directos.

En esta sesión, a los alumnos no hizo falta motivarlos, ya que, ellos sólo y el propio juego en sí les produjo esa motivación. Al finalizar la sesión, comprobé que los alumnos tienen una gran capacidad de competición y que le ponen muchas ganas y esfuerzo a la hora de competir y ganar.

El jueves llegue a clase pero sólo di la primera hora, porque los alumnos hacían huelga y no pudimos dar más clase.

| | | |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|
| SEMANA N° 13 | SESIÓN N° 24 Y 25 | FECHA: 19 y 21/2/2002 |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|

La sesión del martes de 3° ESO B pertenecía a la unidad didáctica de fútbol – sala y consistió en la mejora del juego en sí y en la conservación de balón. Para lo cual, organice una sesión en la que propuse diferentes juego, cuyo fin era que un equipo tenía que mantener el balón y el otro robarlo, es decir, como un partido en realidad pero sin porterías.

Los alumnos cogieron rápida la idea que quería mejorar, pero al principio les costó adaptarse a los juegos propuestos, pero una vez que se hacían a él, conseguían de manera satisfactoria los objetivos que me había propuesto.

El jueves impartí clase a los de 1° Bachillerato A, y la verdad tengo que reconocer que atienden y se concentran mejor que los de la ESO, pero a mi me gustan más los alumnos pequeños porque se les nota más rápidamente sus mejoras.

| | | |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|
| SEMANA N° 14 | SESIÓN N° 26 Y 27 | FECHA: 26 y 28/2/2002 |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|

En esta semana, me toco dirigir la octava sesión de la unidad didáctica de fútbol – sala, la cual iba encaminada a la competición de dicho deporte, para lo cual organice un rey de pistas y diferentes enfrentamientos directos entre equipos de 5 alumnos.

Además, al finalizar la clase le explique en que iba a consistir el examen del próximo martes. Les dije que les iba a examinar y que si tenían alguna duda que era el momento de aclararlo.

El jueves repetí experiencia con el 1° Bachillerato A, dando una sesión de juegos de velocidad de reacción. La verdad que me sentí muy a gusto con esta clase, aunque tengo que decir que hay gente que no quiere participar y se dan por exentos en seguida.

| | | |
|---------------------|--------------------------|----------------------------|
| SEMANA N° 15 | SESIÓN N° 28 Y 29 | FECHA: 5 y 7/3/2002 |
|---------------------|--------------------------|----------------------------|

En la sesión del martes de 3° ESO B, tuvo lugar el examen perteneciente a la unidad didáctica de fútbol – sala. Note en los alumnos una cierta tensión a la hora de hacer el examen, pero les dije una palabras para tranquilizarlos y la verdad que las cosas le salieron mejor.

Fue mi primera experiencia como evaluador, y me sentí cómodo con la situación aunque algo extraño porque siempre estaba yo en el papel del alumno y no en el del profesor.

El jueves hubo huelga por parte de los alumnos por lo que no hubo que impartir ninguna clase.

| | | |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|
| SEMANA Nº 16 | SESIÓN Nº 30 Y 31 | FECHA: 12 y 14/3/2002 |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|

En esta semana lleve a cabo la última sesión de la unidad didáctica de fútbol - sala, la cual consistía en una competición con partidos de 5 contra 5, con el objetivo de que los alumnos pusiesen en práctica todos los conocimientos aprendidos.

Me sentí muy satisfecho al comprobar que los alumnos habían mejorado respecto al primer día de trabajo y que había provocado interés en este deporte en alumnos que antes pasaban de él y que ahora querían participar como fuera.

El jueves seguí con mi tarea habitual y ayude a Isabel en la clase de atletismo del 1º Bachillerato A, colocando las vallas y los diferentes elementos atléticos.

| | | |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|
| SEMANA Nº 17 | SESIÓN Nº 32 Y 33 | FECHA: 19 y 21/3/2002 |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|

Esta semana no tuvimos clase en el centro como consecuencia de ser la semana correspondiente al viaje de fin de carrera de los alumnos de 5º de INEF. El destino de nuestro viaje fue Cuba.

| | | |
|---------------------|--------------------------|----------------------------|
| SEMANA Nº 18 | SESIÓN Nº 34 Y 35 | FECHA: 2 y 4/4/2002 |
|---------------------|--------------------------|----------------------------|

El día 2 di clase al grupo de 3º ESO B, al cual le desarrolle una sesión perteneciente a la unidad didáctica de baloncesto. En ella impartí los conocimientos generales para el buen calentamiento en este deporte, tocando primeros ejercicios de movilidad articular y estiramientos de los grupos musculares que participan en mayor frecuencia en este deporte de forma individualizada.

Al finalizar el calentamiento, les propuse una progresión pedagógica para el control del bote, comenzando con una enseñanza individual y posteriormente aplicando los ejercicios individuales en grupo.

Un aspecto que debe destacar es la dificultad que me encontré para cambiar de ejercicio, ya que el tiempo que perdía era mucho, y los alumnos no dejaban de botar el balón, actitud que distorsionaba mi comunicación. Este error me sirve para próximas sesiones.

El jueves ayude Isabel en la sesión de atletismo que le tocaba al 1º Bachillerato A, colocando el material atlético como vallas, listones, etc.

| | | |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|
| SEMANA Nº 19 | SESIÓN Nº 36 Y 37 | FECHA: 9 y 11/4/2002 |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|

Es la segunda semana consecutiva que imparto una sesión de la unidad didáctica de baloncesto al 3º ESO B, la cual consistía en el desarrollo y mejora de la entrada a canasta y de los cambios de dirección con el balón.

Para ello, utilice todas las canastas que había en el centro, con el fin de que todos los alumnos participasen al máximo. Además, propuse unos contenidos variados y divertidos, lo que llevo al alumno a una mayor participación e integración n la sesión.

El jueves fui al instituto, pero no hubo clase con los alumnos de la ESO porque tuvieron una excursión.

| | | |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|
| SEMANA Nº 20 | SESIÓN Nº 38 Y 39 | FECHA: 16 y 18/4/2002 |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|

El martes 16, di una sesión de la unidad didáctica correspondiente al bádminton al grupo de 3º ESO B. Esta sesión iba encamida a la mejora de los dos golpes más importante del bádminton como son el drive y el revés. Para lo cual, propuse ejercicios variados por parejas, además variar distancias en los ejercicios para que aplicases más o menos fuerza.

Por mi parte, tengo que decir que el bádminton es un deporte que agrada mucho a los alumnos y que se debería utilizar en todos los cursos, porque además de ser un deporte origina y bonito, es muy motivante para los chavales.

Por otro lado, cada día que pasa me gusta más la enseñanza y me siento más involucrada en ella, sobre todo por el trato con los alumnos.

| | | |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|
| SEMANA Nº 21 | SESIÓN Nº 40 Y 41 | FECHA: 23 y 25/4/2002 |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|

El martes 23, el grupo de 3º ESO B tuvo conmigo una competición de bádminton. Porque el fin de la sesión, era que todos los alumnos supieran las diferentes competiciones que había dentro del bádminton, como son el individual masculino y femenino, los dobles masculinos y femeninos y los dobles mixtos.

Por eso, organizamos una competición de bádminton, para cual colocamos 5 campos reglamentarios y todos los alumnos tenían que competir en las diferentes modalidades.

El jueves de esa semana tampoco hubo clase a consecuencia de la huelga de estudiantes propuesta por el sindicato del mismo miembro para este día.

| | | |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|
| SEMANA Nº 22 | SESIÓN Nº 42 Y 43 | FECHA: 30 y 2/5/2002 |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|

El día 30 no pude ir a clase por circunstancias familiares, además ya aproveché para pasar todo el puente en Málaga que es donde vivó y se encuentra mi familia. Esta situación se la comuniqué a los profesores que no tuvieron ningún inconveniente en mi ausencia justificada.

El jueves 2 fue fiesta en la comunidad de Madrid.

SEMANA N° 23**SESIÓN N° 44 Y 45****FECHA: 7 y 9/5/2002**

El martes siguiente al puente impartí clase de hockey, concretamente una sesión destinada a la conducción de la bola con el stick. Se la impartí al grupo de 3° ESO B.

Tengo que decir que el hockey es un deporte que no simpatizo mucho con él, pero estoy bastante contento con la sesión de trabajo que he llevado a cabo con los alumnos, porque me he defendido con bastante soltura.

El jueves 9, llevamos los dos alumnos de prácticas en dicho centro con nuestros respectivos tutores, a los alumnos de 4 ° ESO al Estadio de Atletismo de Vallermosto, para que practicasen en un escenario de verdad las diferentes modalidades atléticas aprendidas en clase.

SEMANA N° 24**SESIÓN N° 46 Y 47****FECHA: 14 y 16/5/2002**

El martes 14 impartí otra sesión perteneciente a la unidad didáctica de hockey, concretamente destinada al golpeo a portería. El grupo que lleve a cabo esta sesión fue al 3° ESO B, cuyo grupo estuvo distraído y poco motivado en la sesión debido a que antes habían tenido un examen de matemáticas y salieron muy nerviosos.

El jueves ayude a Isabel a impartir su clase, colaborando en todo momento a colocar el material y lo que me decía.

SEMANA N° 25**SESIÓN N° 48 Y 49****FECHA: 21 y 23/5/2002**

Este martes me tocó llevar a cabo una sesión de la unidad didáctica perteneciente al Atletismo, la cual consistía en el dominio del vuelo y caída en el salto de longitud. Para ello, utilice todas las colchonetas existentes para evitar cualquier tipo de lesión en cualquiera de los alumnos.

La verdad que es una unidad didáctica que me agrada, pero que es bastante difícil llevar a cabo en un espacio tan pequeño y poco adecuado para la práctica del atletismo. Con todo ello, los alumnos aprendieron lo suficiente y lo deseado.

El jueves 9, los tutores organizaron una salida para los 3° ESO al Estadio Vallermosto con el fin de poder aplicar todos los conocimientos impartidos en clase en un estadio de Atletismo con sus zonas respectivas.

SEMANA N° 26**SESIÓN N° 50 Y 51****FECHA: 28 y 30/5/2002**

El martes de esta última semana, lleve a cabo una sesión de atletismo, donde el objetivo era la mejora y el dominio de la batida y la carrera en el salto de altura. Para ello, propuse ejercicios dinámicos y con bastantes colchonetas para evitar cualquier tipo de problema.

Además, el jueves fue el último día de práctica y me despedí tanto de los profesores como de los alumnos a los cuales había dado clase durante el año.

Para acabar, tengo que decir que nunca había pensado que me agradaría tanto dar estas prácticas en un centro educativo y que me he llevado una gratísima impresión de la profesión docente.

7. Bibliografía.

1. **Apuntes de la asignatura** de cuarto metodología de la enseñanza y de quinto de metodología II de la enseñanza de los deportes y de las actividades físicas de la facultad de INEF.
2. **Bona Ventura, Georges.** (1996). Baloncesto. *Ensayo de metodología para principiantes.* Madrid.
3. **Callejón, Diego y otros** (1992). *Voleibol.* Cortes Inglés. Madrid.
4. **Hernández, Manuel** (1995). *Iniciación al bádminton.* Gymnos. Madrid.
5. **Peyró, R.** (1990) *Manual para escuelas de baloncesto.* Gymnos. Madrid.
6. **Rius, J.** (1993). *Metodología del Atletismo.* Paidotribo. Barcelona.