

MEMORIA DOCENTE

PRACTICUM DE EDUCACIÓN

I.E.S. CAMILO JOSÉ CELA



INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: CARMEN FONTECHA MARTÍNEZ
AÑO ACADÉMICO: 2001/2002

MEMORIA REALIZADA POR:
DIMAS 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.

El I.E.S. Camilo José Cela se encuentra situado 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 número 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 agrupándose en 16 cursos, distribuyéndose tres grupos por nivel, excepto los de primer ciclo de la E.S.O. que son 2.

La plantilla del profesorado con la que cuenta el centro para dar cobertura al conjunto de alumnos matriculados es de 43 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, dos de 3º de la E.S.O., concretamente los grupos A y B, y un curso de 1º Bachillerato, el grupo A, aunque ha sido este último 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 1º Bachillerato A consta de 27 alumnos, 15 chicos y 12 chicas, los cuales tienen una media de edad de 16 años. En este grupo no hay ningún alumno de integración social, pero si consta de 3 alumnos con 17 años de edad. El nivel de homogeneidad dentro el grupo es bastante aceptable.

El horario que he seguido ha sido los martes de 13:30 a 14:20 con el grupo 3º ESO A, los jueves de 11:25 a 12:15 con el grupo 3º ESO B, y los jueves de 12:30 a 13:20 con el grupo de 1º Bachillerato 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 muy buena y adecuada a las expectativas que tenía.

2.1.1. *Atención – integración.*

Desde el momento en el que llegue al centro no tuve ningún tipo de problemas con ningún profesor del departamento. Ambos profesores respondieron de forma muy abierta ofreciéndose en todo momento a ayudarme en caso de duda o necesidad, además de responder a todas mis inquietudes sin ningún problema.

Creo que a pesar de que era un alumno en prácticas en ningún momento me he sentido discriminado ni considerado inferior, tratándose todos como un compañero más, con la salvedad del apoyo que me ofrecían cuando se lo pedía.

2.1.2. *Orientación pedagógica. Información – formación.*

Desde el momento de mi llegada al centro los tutores me explicaron que estaban haciendo y como tenían planteada la asignatura. Durante el desarrollo de la sesión me informaba sobre las características de los alumnos y sobre su progreso, de modo que podía ver in situ como actuaban y progresaban. Siempre que era necesario hacia hincapié en lo que ocurría durante la sesión, explicándome cualquier duda y comentándome el porqué de las cosas.

Al finalizar cada sesión comentábamos lo ocurrido durante la misma, así como las incidencias y factores a tener en cuenta para la próxima sesión. Me dejaba ver si los objetivos se habían cumplido o no.

Durante las tutorías además de hablar de cada uno de los alumnos y de sus características, hablábamos de las próximas sesiones y del desarrollo del curso en general.

En función de mis inquietudes hablábamos de diferentes aspectos tales como la programación de un curso, la evaluación, los métodos más eficaces y los estilos que ella o él aplicaba o que yo podía aplicar.

Creo que la labor de mis tutores ha sido muy buena y positiva para mi formación como futuro profesor de EF.

2.1.3. *Actualización y apertura profesional.*

Dado que mi tutor se licenció no hace mucho, sus clases eran bastante adecuadas a las demandas actuales de la docencia. Además, como en el grupo de 1º Bachillerato varios alumnos querían orientar su futuro hacia el INEF, esa forma de actuar por parte del profesor les vino muy bien para conocer este mundo del deporte así como ser críticos sobre la actuación de su profesor en torno al deporte.

2.2. Alumnos.

2.2.1. *Características grupo.*

Podemos decir que la actitud del grupo en general es bastante satisfactoria. Debido a las características de ese grupo, los alumnos entran con un alto grado de motivación, lo que hace que sean más receptivos y a la vez más exigentes a la hora de recibir las informaciones en las diferentes clases.

Es fácil trabajar con ellos, ya que escuchan y participan sin problema. Sólo cabe destacar la actitud de un par de alumnos, que son más complicados, y a los que hay que tratar con más "mano izquierda". No obstante, en general, su actitud es muy buena.

En general el nivel del grupo es bastante homogéneo. Esta formado por 27 alumnos, 15 chicos y 12 chicas, los cuales tienen una media de edad de 16 años. En este grupo no hay ningún alumno de integración social, pero si consta de 3 alumnos con 17 años de edad.

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. En cualquier caso, dado que es una clase bastante activa y dinámica, en principio la mayoría parecen interesados y críticos ante la asignatura, es decir, les preocupa aprender de modo que luego puedan trabajar gracias a los conocimientos adquiridos durante los estudios.

2.2.2. *Grado de aceptación personal.*

Debido a que los alumnos observaron en mí a un chico formal y consecuente, se mostraron muy solidarios y comprensivos. Al principio había poca relación, pero con el paso del tiempo la relación entre ambos ha pasado a ser inmejorable. Incluso cuando di mi primera clase, ellos se mostraron muy receptivos y me ayudaron en todo momento para hacer que resultase lo más fácil posible. A partir de ahí, todas las clases fueron sobre ruedas.

Además, debemos resaltar que el año anterior también habían tenido a un alumno de INEF en prácticas, luego ya habían vivido esta situación.

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, ya que para muchos este será el último año que tenga una asignatura como esta.

Las unidades didácticas desarrolladas e incluidas en lo siguientes bloque 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 dos 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 de las pruebas atléticas siguientes: salto de altura, salto de longitud y lanzamiento de peso.
- 3º Unidad didáctica de juegos y deportes: se realizó al iniciar el tercer trimestre. En esta unidad se desarrollarán todos los aspectos técnico – tácticos del voleibol.

3.1.2. *Consecución del propósito de sesión.*

Debido a las características de los alumnos, no he tenido ningún problema en la consecución de los objetivos de las sesiones. En todo momento los alumnos eran receptivos y como su nivel 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 atletismo y con el voleibol.

Solo tenía problemas con un alumno (Luis), pero sus problemas eran generales con todas las asignaturas y lo único que podía hacer yo era tratarlo con mucha mano izquierda. En cualquier caso, cuando se esforzaba también conseguía los objetivos planteados. El problema de Luis no era sólo a nivel motriz, sino que yo creo que tenía algún tipo de problema psíquico

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.

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.

3.2.2. *Control.*

El control de los alumnos es bastante simple y está facilitado por el hecho de que la motivación es alta. 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.

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 mayores, y por lo tanto más maduros, de modo que su actitud es muy positiva y no hacen falta grandes esfuerzos para controlarles.

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 fuera o en el pabellón, 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. La

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.

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.

5. Recopilación de sesiones.

En este apartado se adjuntan las hojas de sesiones correspondientes a las dos unidades didácticas llevadas a cabo por mí en el centro a lo largo del presente curso académico. Las dos unidades didácticas y sus respectivas sesiones son las que se desarrollan a continuación:

UNIDAD DIDÁCTICA DE ATLETISMO

Sesión nº	1		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	20/12/01
Unidad didáctica	Profundización en el atletismo	Nº Alumnos	28
Tema	El talonamiento	Edad	16 años
Propósito específico	Aprender el talonamiento en el salto de longitud		
Material	10 colchonetas y tizas		

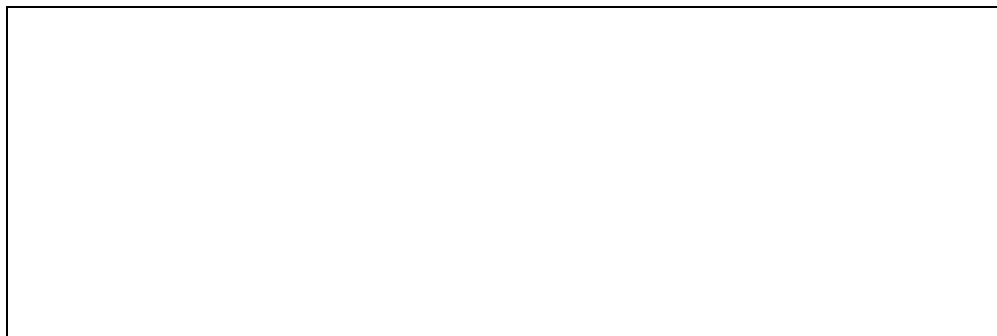
DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

- A) Fase inicial: explicación de la unidad didáctica y realización de un calentamiento específico para esta modalidad atlética, haciendo hincapié en el estiramiento y posterior calentamiento de toda la musculatura inferior, así como de las articulaciones. 25´.

b) Actividad Nº 2.

- B) Fase técnico: agrupados por parejas tratan de realizar la 1ª fase del salto, es decir la carrera, unas veces para calcular más o menos que el pie fuerte quede lo más cercano a la línea de batida. 10´. Después realizan estos ejercicios con la misma disposición que muestra el gráfico:



1. Realizar por parejas, esa carrera anteriormente ya definida y utilizar el pie de batida fuerte para realizar un pequeño salto a una colchoneta pequeña situada un metro más delante de la línea de batida. 5´.

2. Identificar la marca de batida en donde yo alcanzo la velocidad máxima del salto. Posteriormente, se marca en el pasillo se cuentan los pies alcanzados para que al marcarlos de exactamente con la marca que habíamos pronosticado donde el alumno alcanza la velocidad máxima. 10'.



3. Realizar tres saltos sobre las marcas estipulas y posteriormente estirar el tren inferior. 3'.

Sesión nº	2		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	10/1/02
Unidad didáctica	Profundización en el atletismo	Nº Alumnos	26
Tema	El talonamiento II	Edad	16 años
Propósito específico	Aprender el talonamiento en el salto de longitud		
Material	10 colchonetas, balones y conos		

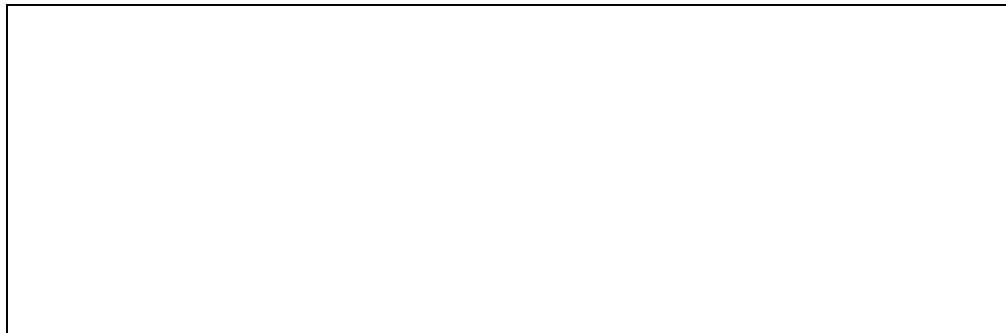
DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

- A) Fase inicial: explicación repetida de la unidad didáctica de atletismo, ya que es la vuelta de vacaciones navideñas. Realización de un calentamiento específico para esta modalidad atlética. 20´.

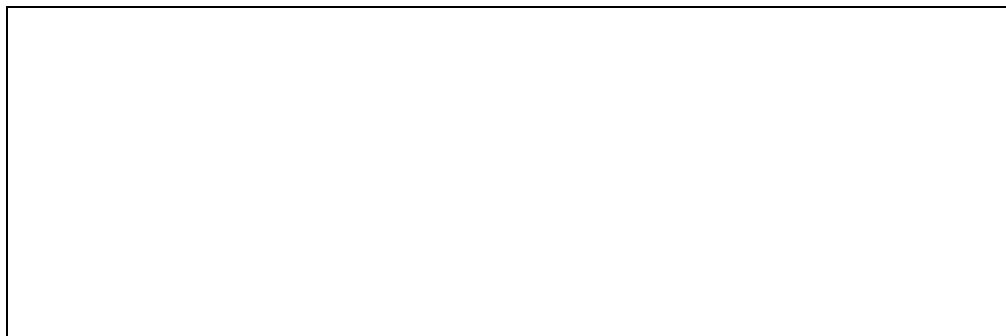
b) Actividad Nº 2.

- B) Fase técnico: se forman grupos de 5 alumnos. A partir de ahí, se realizan ejercicios de velocidad de reacción utilizando varios estímulos, como son el sonoro con silbato y el visual con colores. Además se utilizan balones para incrementar la dificultad de la reacción. 20´. La disposición d los conos y los alumnos era de la siguiente forma:



c) Actividad Nº3.

- 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 de pie. 20´.

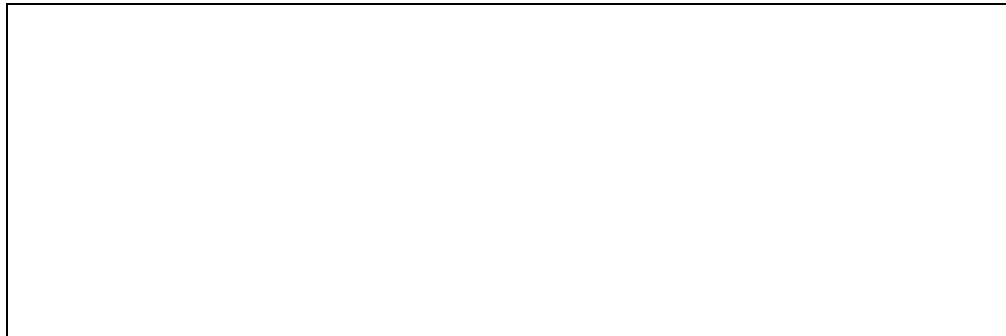


Sesión nº	3		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	17/1/02
Unidad didáctica	Profundización en el atletismo	Nº Alumnos	26
Tema	Vuelo y caída	Edad	16 años
Propósito específico	Aprender las dos últimas fases del salto		
Material	2 colchonetas quitamiedos y 2 trampolines		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

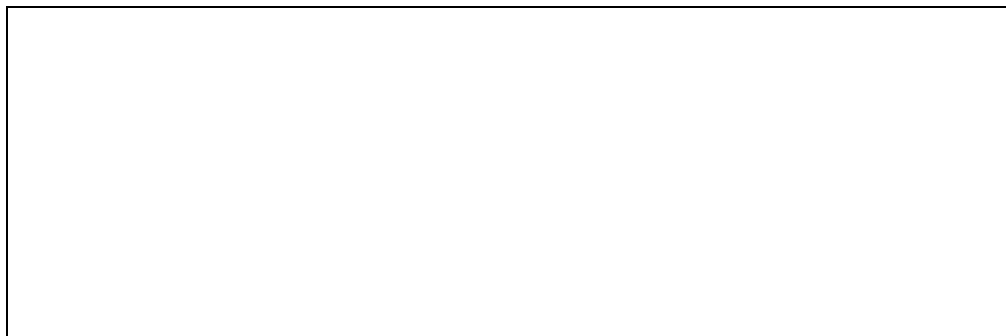
A) Fase inicial: calentamiento específico para evitar lesiones en los vuelos. Para ellos se dispusieron en círculo, realizamos ejercicios de estiramientos de los grupos musculares importantes y posteriormente realizaban ejercicios por parejas tanto a la ida como a la vuelta del recorrido, tras bordear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

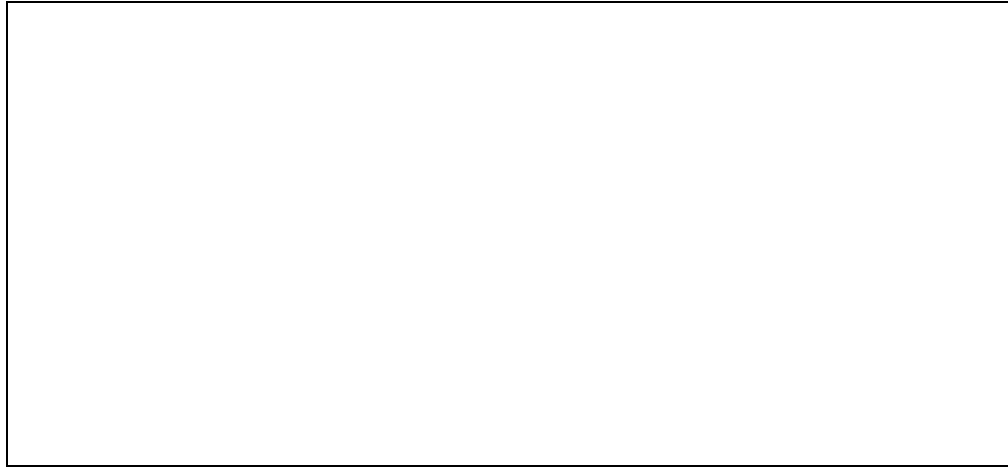
1. Saltos con los pies en el trampolín.
2. Saltos en el trampolín, último apoyo antes del vuelo con una pierna.
3. Saltos con el último apoyo en el trampolín del pie fuerte.



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:

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

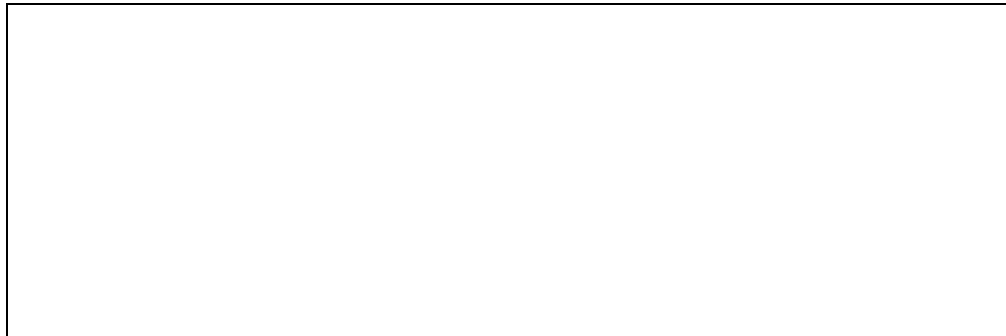


Sesión nº	4		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	24/1/02
Unidad didáctica	Profundización en el atletismo	Nº Alumnos	28
Tema	Vuelo y caída II	Edad	16 años
Propósito específico	Aprender las dos últimas fases del salto		
Material	2 colchonetas quitamiedos, 2 trampolines y globos		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

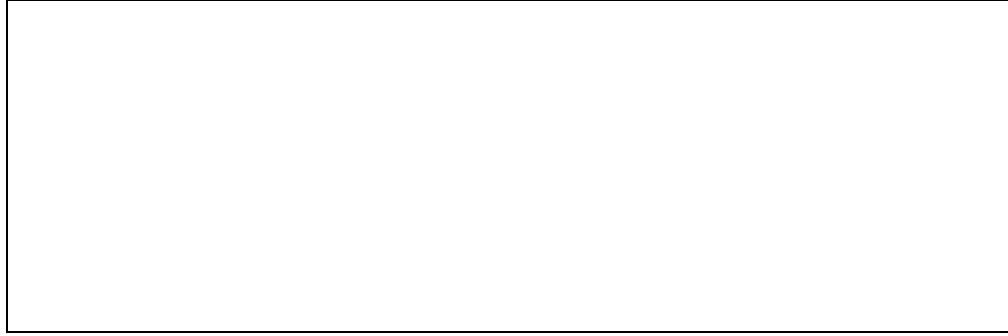
A) Fase inicial: calentamiento específico para evitar lesiones en las caídas. Para ellos se dispusieron en círculo, realizamos ejercicios de estiramientos de los grupos musculares importantes y posteriormente realizaban ejercicios por parejas tanto a la ida como a la vuelta del recorrido, tras bordear 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. Salto, y en la fase de vuelo realizar el balanceo de ambas piernas hacia delante con el objetivo de caer justo con los glúteos en las colchonetas.
2. Salto, y en la fase vuelo hacer el mismo gesto anterior pero explotar un globo puesto sobre la colchoneta.
3. Salto, y en la fase de caída recogida de los pies sobre las caderas para salir con el cuerpo orientado hacia delante.



c) Actividad N°3.

C) Fase táctica del salto: realizar 5 saltos completos cada alumno con todas las partes encadenadas. 10´.

d) Actividad N°4.

1. Visionar un video de salto de longitud para muestra y explicación posterior de cada una de las fases del salto. 10´.

Sesión nº	5		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	31/1/02
Unidad didáctica	Profundización en el atletismo	Nº Alumnos	28
Tema	La carrera previa	Edad	16 años
Propósito específico	Aprender la forma de aproximación al listón		
Material	Balones y colchonetas		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

A) Fase inicial: explicación de los objetivos a alcanzar y realización de un calentamiento específico para esta modalidad atlética, haciendo hincapié en el estiramiento y posterior calentamiento de toda la musculatura inferior, así como de las articulaciones. 15´.

b) Actividad Nº 2.

B) Fase técnico: conservación de balón entre tres equipos de 8 jugadores con la modalidad e rey de pista, pero con la variante e que para puntuar había que dar con un balón en un tablero previo salto con un solo apoyo simulando a la batida en esta modalidad atlética. 25´.

c) Actividad Nº3.

C) Fase táctica del salto: realizar 5 saltos como quiera cada alumno sobre la colchoneta, utilizando la modalidad a elegir. 10´.

Sesión nº	6		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	7/2/02
Unidad didáctica	Profundización en el atletismo	Nº Alumnos	28
Tema	La batida y carrera	Edad	16 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´.

Sesión nº	7		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	14/2/02
Unidad didáctica	Profundización en el atletismo	Nº Alumnos	28
Tema	Vuelo y caída	Edad	16 años
Propósito específico	Aprender la fase de vuelo y caída en el salto de altura		
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 círculo, haciendo hincapié en las articulaciones de la cadera y las rodillas. 15'. También se les aplica juegos de conservación de balón entre tres quipos en donde para marcar hay que acertar con un balón suspendido en aire mediante una red, etc...

b) Actividad Nº 2.

B) Fase técnico: se disponen una serie de conos en curva para adecuar la carrera. 15'. El ejercicio consiste en realizar esa carrera curva y a partir de ahí batir y realizar los siguientes ejercicios:

1. Realizar el balanceo del hombro desde abajo - arriba intentando en ese movimiento tocar con el dorso de la mano el balón suspendido en el aire a una altura apropiada, con el fin de sortear la cinta.
2. Realizar el mismo movimiento que antes pero acompañado del movimiento de hiperextensión de la columna haciendo el puente para sobrepasar la cinta.
3. Idéntico al anterior pero se suma el balanceo de las piernas que va desde abajo a arriba acompañando al arqueamiento de la columna vertebral.
4. Realizar 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.



c) Actividad N°3.

- C) Fase táctica del salto: idéntico al ejercicio anterior pero se le suma la caída en la colchoneta quitamiedos con volteo atrás sobre el hombro más próximo al listón, utilizando la técnica de fosbury-flop. 15´.

Sesión nº	8		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	21/2/02
Unidad didáctica	Profundización en el atletismo	Nº Alumnos	28
Tema	Saltos	Edad	16 años
Propósito específico	Repaso de ambas modalidades de salto		
Material	2 colchonetas quitamiedos y elástico		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

A) Fase inicial: Realización de un calentamiento específico a lo largo de un círculo. 15´.

b) Actividad Nº 2.

B) Fase técnica: realización completa de ambos saltos tanto el de longitud como el de altura. Se corregirán posturas y errores más frecuentes para afrontar en mejores condiciones el examen del próximo jueves. 35´.

Sesión n°	9		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	28/2/02
Unidad didáctica	Profundización en el atletismo	Nº Alumnos	27
Tema	Evaluación	Edad	16 años
Propósito específico	Evaluar los conocimientos adquiridos por los alumnos		
Material	Colchonetas y listón		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La evaluación consistirá en un dos saltos en cada modalidad sacando de nota la media de ambos saltos.

UNIDAD DIDACTICA DE VOLEIBOL

Sesión nº	1		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	14/3/02
Unidad didáctica	Profundización en el voleibol	Nº Alumnos	27
Tema	El juego	Edad	16 años
Propósito específico	Evaluación inicial		
Material	5 balones		

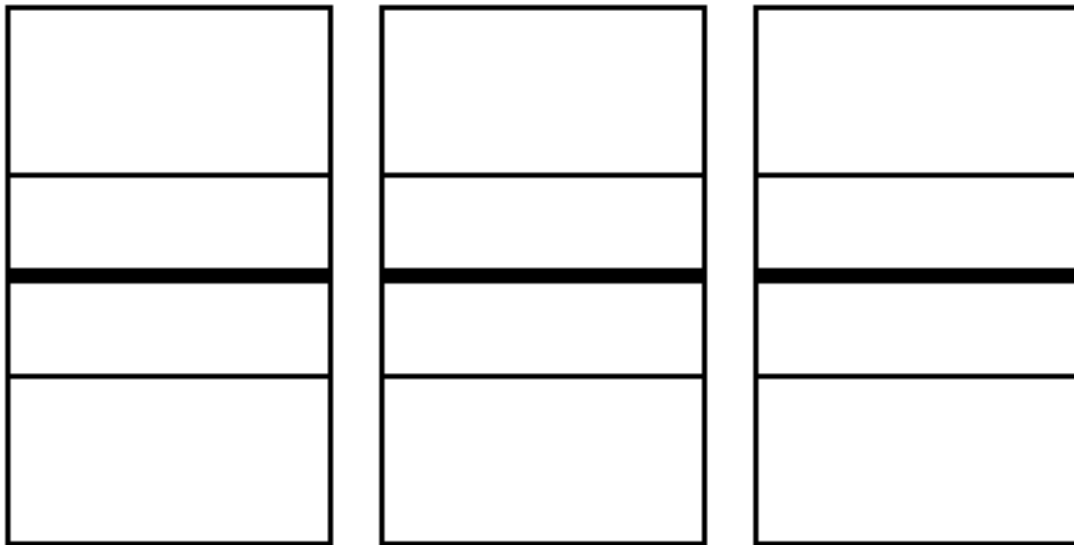
DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

D) Fase inicial: explicación de la unidad didáctica y recogida de los equipos que se formen en la clase para la disputa de un campeonato interno a lo largo del desarrollo de la unidad didáctica, en los últimos 25 minutos destinado a cada una de las sesiones. 15' de duración.

b) Actividad Nº 2.

E) Fase técnico: agrupados en equipos de 4 jugadores, realizan diferentes partidillos de 21 puntos a lo largo de los tres campos que se han confeccionado. 35' de duración.



CAMPO 1

CAMPO 2

CAMPO 3

Sesión n°	2		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	4/4/02
Unidad didáctica	Profundización en el voleibol	N° Alumnos	27
Tema	Los toques básicos	Edad	16 años
Propósito específico	Afianzamiento de los distintos golpes en el voleibol		
Material	20 balones		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

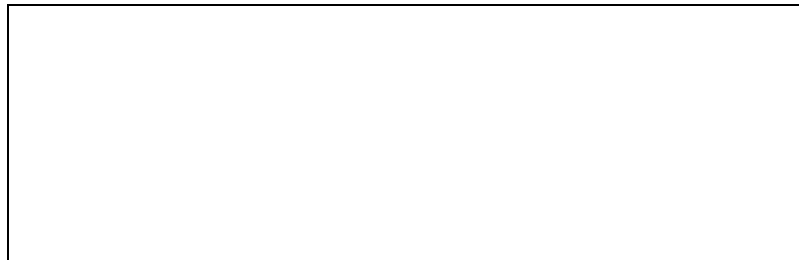
a) Actividad N° 1.

- 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. 10´.

b) Actividad N° 2.

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

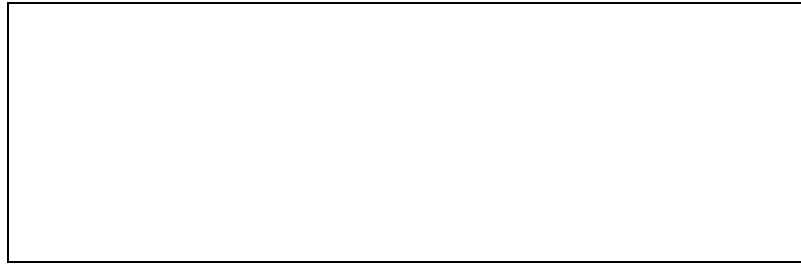
1. Realizar pases de dedos hacia delante, enviándoselos al compañero que se sitúa enfrente, evitando que el balón caiga al suelo. 5´.



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. 5´.

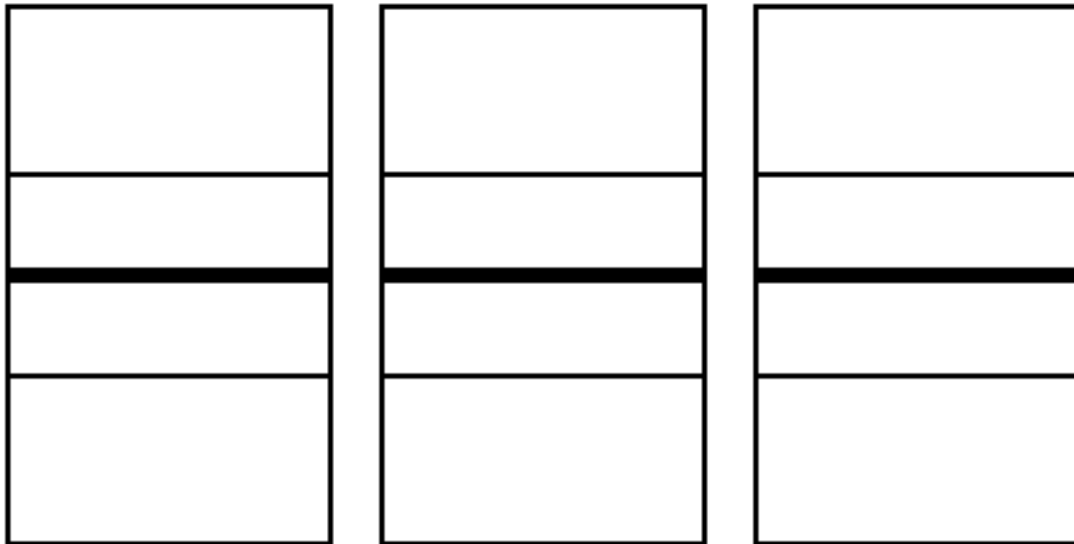


3. Con idéntica disposición anterior, pero uno de los miembros de la pareja da un pase de dedos al compañero con mucha parábola, y el compañero que recibe realiza una recepción con los antebrazos, devolviéndole el balón al compañero por encima de la cabeza. 5´.



c) Actividad Nº 3.

4. Disputa del campeonato interno. 25´ de duración.



CAMPO 1

CAMPO 2

CAMPO 3

Sesión nº	3		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	11/4/02
Unidad didáctica	Profundización en el voleibol	Nº Alumnos	27
Tema	Los toques básicos	Edad	16 años
Propósito específico	Afianzamiento de los distintos golpes en el voleibol		
Material	20 balones		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

a) Actividad Nº 1.

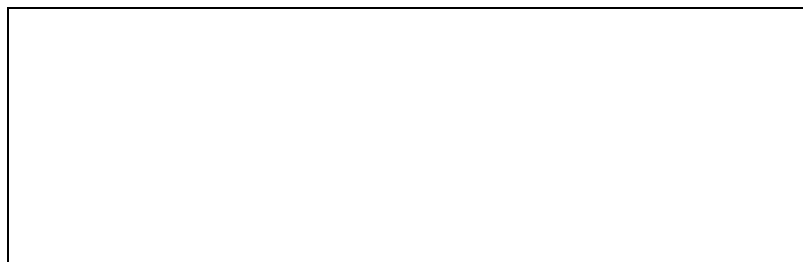
- A) Fase inicial: dispuestos por parejas y cada una de ellas con un balón. Una vez colocados en filas, realizamos los ejercicios básicos del calentamiento, los cuales los alumnos deberán automatizar, ya que es el que pondremos en práctica a lo largo de las sesiones de esta unidad didáctica. 10´.

b) Actividad Nº 2.

- B) Fase técnico: situados por parejas y separados una distancia de 8 metros, realizan los siguientes ejercicios con balón:
- 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. 10´.

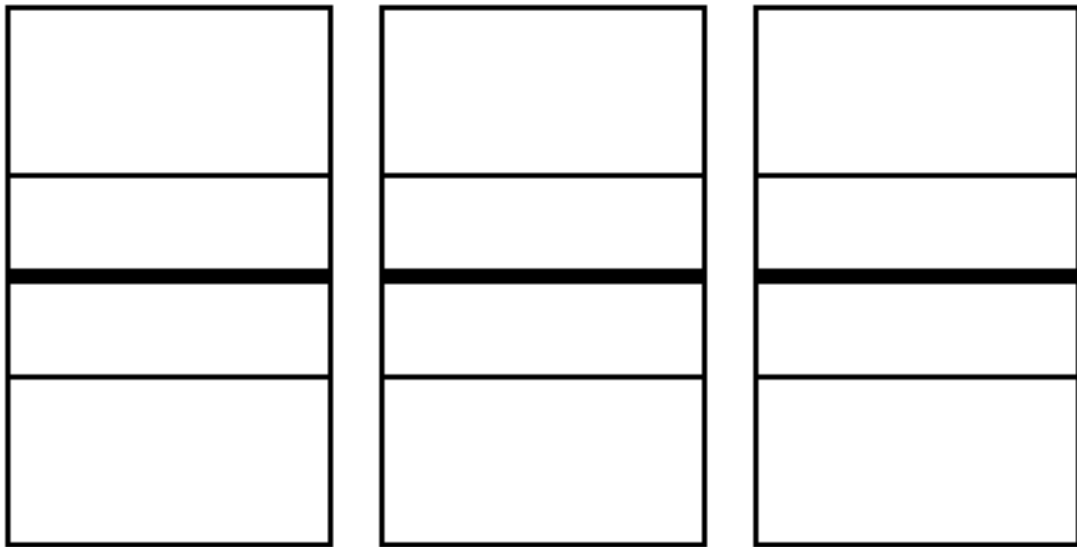


- Idéntico al ejercicio anterior pero ahora son los dos compañeros quien realizan pases de mano baja o antebrazo, devolviendo el balón al compañero por encima de la cabeza. 5´.



c) Actividad N° 3.

- Disputa del campeonato interno. 25' de duración.



CAMPO 1

CAMPO 2

CAMPO 3

Sesión nº	4		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	18/4/02
Unidad didáctica	Profundización en el voleibol	Nº Alumnos	27
Tema	Toque de antebrazo	Edad	16 años
Propósito específico	Adecuación del cuerpo en los toques de mano baja		
Material	20 balones		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

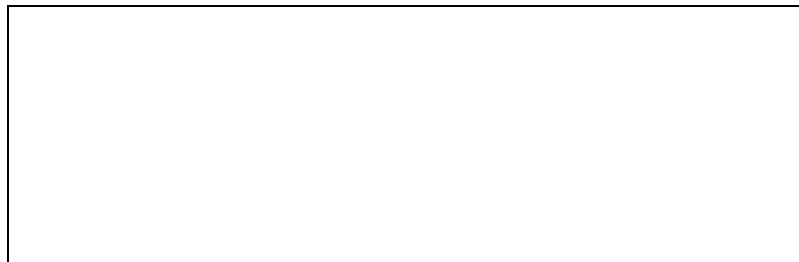
a) Actividad Nº 1.

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. 10´.

b) Actividad Nº 2.

B) Fase técnica:

- Organizados por parejas, separados unos 10 metros y con un balón. Uno de los compañeros realiza un pase de dedos y el otro trata de amortiguarlo dándose un autopase de antebrazos, bajando el centro de gravedad con flexión de rodillas. 10´.



- Idéntico al anterior pero ahora quien realiza el pase es el compañero y quien recibe el que sacó antes. 10´.



c) Actividad Nº 3.

Disputa del campeonato. 20´.

Sesión nº	5		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	9/5/02
Unidad didáctica	Profundización en el voleibol	Nº Alumnos	27
Tema	El pase de dedos	Edad	16 años
Propósito específico	Ubicación adecuada del emisor al dar el pase de dedos		
Material	20 balones		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

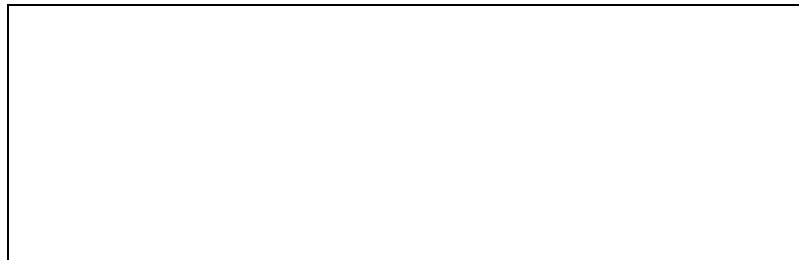
a) Actividad Nº 1.

- 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. 10´.

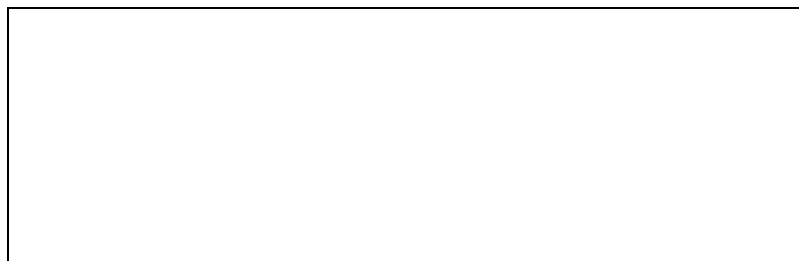
b) Actividad Nº 2.

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. 5´.

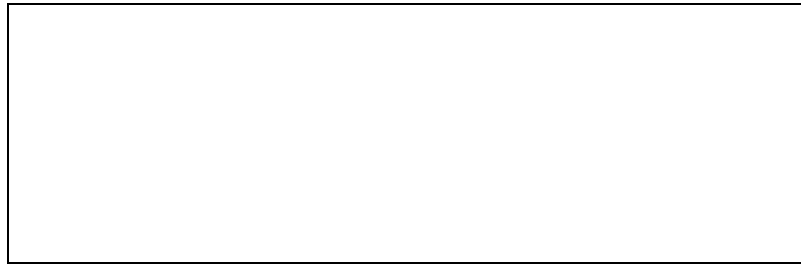


2. Idéntico al anterior pero ahora el pase de dedos se realiza tras un desplazamiento del jugador de la fila. Unos se irán hacia la derecha y otros hacia la izquierda. 5´.



3. Idéntico al anterior pero el pase de dedos, será lateral al jugador que anteriormente ha enviado el balón. 5´.

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. 5'.



c) Actividad N° 3.

Disputa del torneo interno. 20'.

Sesión nº	6		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	16/5/02
Unidad didáctica	Profundización en el voleibol	Nº Alumnos	27
Tema	El pase en suspensión	Edad	16 años
Propósito específico	Ajustar el toque de recepción y la colocación		
Material	20 balones		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

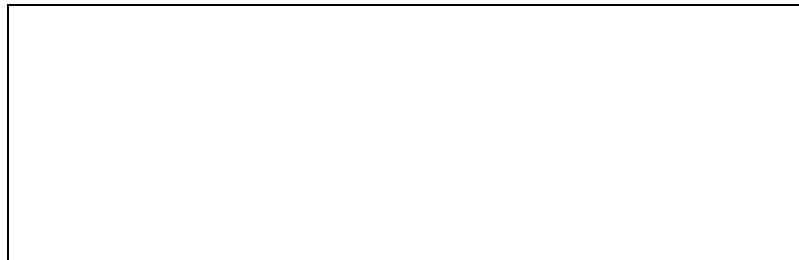
a) Actividad Nº 1.

- 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. 10´.

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. 5´.



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. 5´.

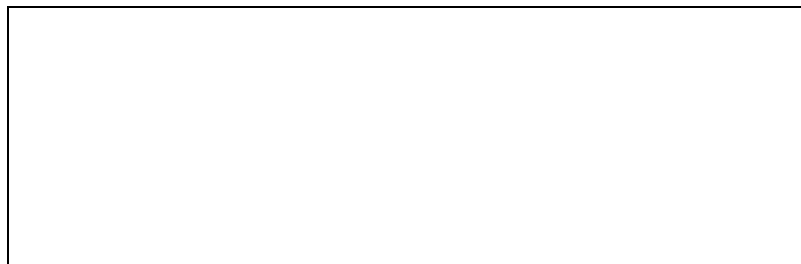


3. Con idéntica disposición anterior, pero uno de los miembros de la pareja da un pase de dedos al compañero con mucha parábola, y el

compañero que recibe realiza una recepción con los antebrazos, devolviéndole el balón al compañero por encima de la cabeza. 3´.



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. 3´.
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. 3´.



c) Actividad Nº 3.

Disputa del campeonato interno. 20´.

Sesión nº	7		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	23/5/02
Unidad didáctica	Profundización en el voleibol	Nº Alumnos	27
Tema	La recepción	Edad	16 años
Propósito específico	Adecuar el tipo de recepción y enlazar con una jugada		
Material	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. 10´.

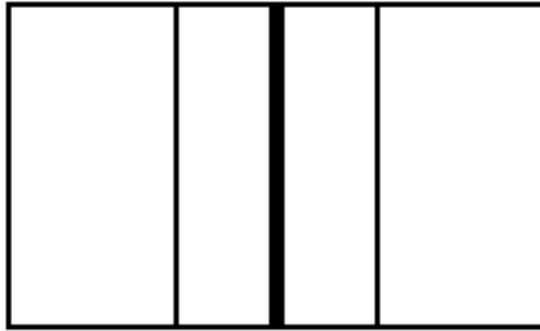
b) Actividad Nº 2.

- B) Fase técnico – táctica:

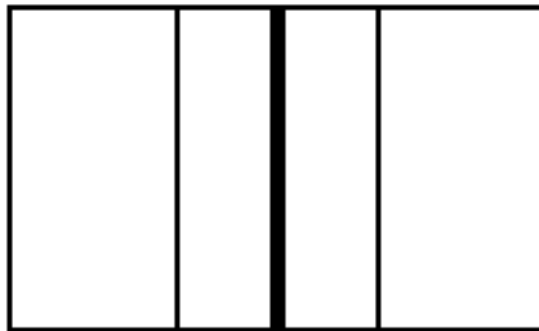
1. Dispuestos en tres filas diferentes y separados por la red. El ejercicio consiste en que uno de los jugadores saca a campo contrario con saque de tenis. Un segundo compañero situado en el campo contrario recibe de dedos hacia el compañero situado en su mismo campo y puesto cerca de la red para darle un pase colocación este mismo jugador que recibe, el cual realizará un pase a campo contrario superando la red. 5´.



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. 5´.

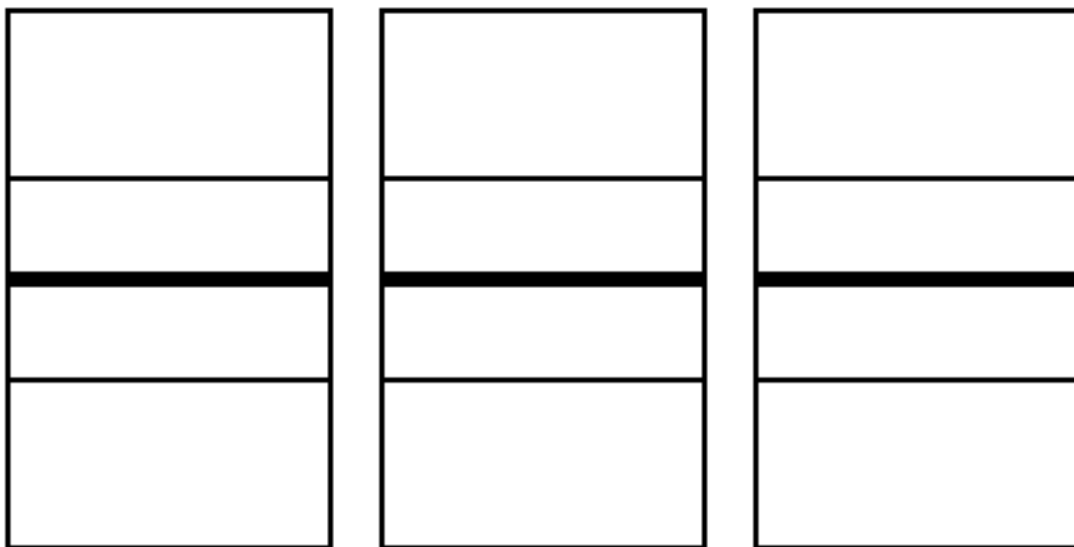


3. Con la misma idea que en el ejercicio anterior, pero se encadena de diferente forma, ya que primero se realiza un saque, el segundo compañero recibe de dedos dando un pase al compañero de la red quien da un pase de dedos de espalda a un cuarto compañero que remata de forma suave, con la única misión de sobrepasar la red. 5'.



c) Actividad N° 3.

⇒ Disputa de las finales del campeonato. 20'.



CAMPO 1

CAMPO 2

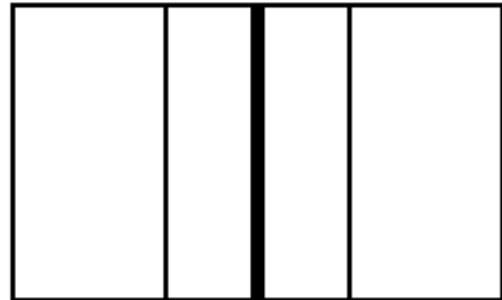
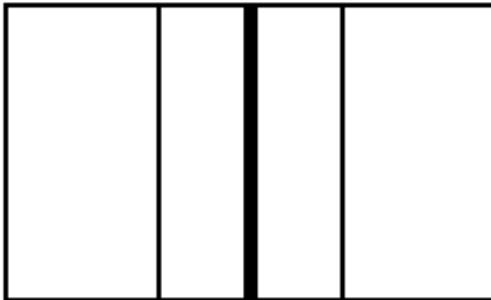
CAMPO 3

Sesión nº	8		
Nombre y Apellidos	Dimas Carrasco Bellido		
Instituto	I.E.S. Camilo José Cela	Fecha	30/5/02
Unidad didáctica	Profundización en el voleibol	Nº Alumnos	27
Tema	Evaluación	Edad	16 años
Propósito específico	Evaluar los conocimientos adquiridos por los alumnos		
Material	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 un cuadrado predeterminado, donde estará el compañero que deberá recepcionar adecuadamente.
- 3 remates a tres pases de colocación del compañero, solventando todos ellos la red.



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 Camilo José Cela de la localidad de Pozuelo de Alarcón.

Es por esta razón que este diario lleve un sello personal, porque en él se pueden leer situaciones de enseñanza que ha experimentado, Dimas 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 una hora el Martes y en dos horas el Jueves.

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
--------------------	------------------------	-------------------------------

Esta primera semana, el profesor tutor de las prácticas Eduardo de Bergia Cervantes, me ha presentado al equipo directivo del centro, así como a los grupos de alumnos donde yo voy a cursar dichas prácticas de educación, como es el 3º ESO A y B, y el 1º Bachillerato A, y las instalaciones deportivas con las que cuenta el centro.

El objetivo de esta semana es vincularme e integrarme de manera progresiva en lo que son las directrices del centro, y en la forma de actuar el seminario de Educación Física en cuanto a los bloques de contenidos elegidos, la programación que tienen, en definitiva, de situarme y tener conocimiento de por donde transcurría la asignatura.

En esta primera semana no he tenido ninguna novedad a resaltar, lo que sí he notado que el grupo de 1º Bachillerato ha tratado de integrarme mucho más rápido que los de 3º de ESO, posiblemente debido a que el grado de madurez de estos alumnos es mucho mayor.

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

En la segunda semana, prácticamente estoy integrado a nivel de figura docente dentro de los tres cursos, aunque todavía estoy en ese proceso de adaptación a los alumnos dentro de la asignatura de Educación Física.

Se da la circunstancia, que esta semana es la de evaluación del primer cuatrimestre, por lo que los alumnos se ven expuestos a los exámenes tanto teóricos como prácticos. Mi labor, por tanto, a lo largo de esta semana ha sido colaborar con el profesor a examinar a sus alumnos, concretamente en las pruebas de resistencia física como el test de Cooper y en los exámenes de carácter teórico del bloque de contenido de condición física y salud.

El estar en continua apoyo de los alumnos en estos exámenes ha hecho que en cierta medida me gane su confianza y respeto, factor que ha acelerado en gran medida mi integración en el grupo, sobre todo en el grupo de bachillerato.

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

En esta tercera semana, ya mi integración es total, e incluso empiezo a dirigir a los alumnos en las fases iniciales de las clases, con el calentamiento y en las partes finales, con la vuelta a la calma y los estiramientos.

En cuanto a estas primeras experiencias, la colaboración de los alumnos es total, en cierta medida por ser una novedad que el profesor que les de clase sea el de practica. Además, viendo que tengo una gran soltura con el manejo del grupo, Eduardo (tutor), opta por asignarme una unidad didáctica perteneciente al bloque de contenidos de 1º bachillerato ubicado en el 2º cuatrimestre, concretamente la unidad didáctica de salto en atletismo, que incluía el salto de longitud y el de altura, y una unidad didáctica perteneciente al bloque de contenidos de 3º de ESO ubicado en el 2º cuatrimestre, concretamente la unidad didáctica de coordinación y habilidades básicas.

Una vez asignada las unidades didácticas, se me facilita libros y todo tipo de material con el fin de prepararme dichas unidades y siempre teniendo en cuenta todas aquellas indicaciones en cuanto al numero de sesiones, fecha de evaluación, etc...

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

La sesión del martes estuvo dedicada al examen práctico aplicado al 3º ESO A de resistencia que consistía en la realización del test de Cooper. Mi función única y exclusivamente estuvo dedicada a la recogida de datos de los alumnos.

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

En esta semana los alumnos de las diferentes clases que me tocaba impartir, tenían salidas del centro al parque de ocio, instalado en pozuelo, denominado *Ociopozuelo 2002*, con lo que las sesiones no se pudieron llevar a cabo.

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

La sesión del martes al 3º ESO A pertenecía a la unidad didáctica de habilidades básicas e iba encaminada a los volteos, equilibrios, saltos y desplazamientos en zig-zag con y sin móvil. Para ello, enfocamos la clase en forma de competición mediante la realización de circuitos de habilidad que se iban complicando de forma creciente, a medida que avanzaba la clase, ya que se iban introduciendo nuevas y diferentes variables, que se debían automatizar debido a que se repetían continuamente. Los alumnos estaban muy motivados y con una participación plena, ya que les comente al iniciar la clase como realizo siempre, ya que me gusta que mis alumnos sepan lo que se va a hacer en la clase, lo que íbamos a realizar, y lo que les comenté le ilusionó bastante.

La clase comenzó con un calentamiento individual alrededor del campo de fútbol – sala que duró aproximadamente unos 10 minutos y posteriormente empezamos con los circuitos, que se iniciaron con un volteo sobre la colchoneta y relevo al

compañero, después volteo, zig-zag y relevo al compañero, seguidamente se introdujo el bote de balón, y í sucesivamente hasta llegar a realizar un circuito donde el requerimiento físico y técnico era bastante elevado. El único inconveniente de la clase fue el gran desorden que se producía después de cada circuito y que no fui capaz de controlar, y además esto me llevo a no aprovechar la clase en su totalidad dejándome ejercicios por hacer de los que tenía propuestos. También los alumnos, no todos, pero si los de integración, no respetaron las reglas que se había establecidos.

Ya el jueves, el 3° ESO B realizó la misma clase de habilidad incluida en la misma unidad didáctica de habilidades básicas. En esta clase rectifique determinadas consignas con el objetivo de controlar el desorden anteriormente mencionado, y en cierta medida conseguí controlarlo. La participación del alumnado fue máxima, la intensidad creciente, y el número de ejercicios realizados fue mucho mayor que en el grupo anterior. Que la clase en todo momento supusiera un reto, fue fundamental para la implicación de la mayoría del alumnado. El objetivo se cumplió de forma adecuada, y la información que daba antes de los ejercicios era verbal con su demostración incluida. En esta clase, tuve problemas con los volteos de una alumna, a la cual le tuve que dar una serie de explicaciones y puntos de referencia, a parte del grupo, para que captará la dinámica del ejercicio.

Posteriormente, la clase con el 1° Bachillerato A, donde se realizó la sesión de aprender a talonar un salto, la cual esta incluida en la unidad didáctica de salto de longitud, y más específicamente en la fase de carrera y batida de esta especialidad atlética. La dinámica de la clase fue teórica – práctica, ya que explicaba el primer paso en la pizarra y luego lo llevaban a la practica sobre los pasillos de salto que se formaron, y así con las 5 fases diferentes. Conseguí meter las cinco fases en el tiempo de clase, y la asimilación por la mayoría de los alumnos fue correcta, aunque algunas alumnas necesitaron de una explicación posterior al terminar la clase. El feedback que daba era inmediato a la ejecución de la carrera con el fin de que lo corrigieran en el salto posterior. Las tareas eran de elevada dificultad pero la motivación del alumnado fue máxima, por lo que la calidad del trabajo se vio reforzada. La participación fue casi completa, pero los pocos exentos de la clase se implicaron en ayudar a suministrar y colocar los materiales para la realización del salto, como la tiza, colchoneta, cinta aislante, etc...

SEMANA Nº 7	SESIÓN Nº 12 Y 13	FECHA: 8 y 10 /1/2002
--------------------	--------------------------	------------------------------

La sesión del martes al 3° ESO A no pertenecía a una unidad didáctica de forma específica, ya que se realizó una clase trabajando los aspectos físicos, y más concretamente la resistencia aeróbica. El motivo de ello, fue la vuelta a la clase después de las vacaciones de navidad, y con el de fin de entrar en la dinámica de antes de navidad pues se comenzó con este trabajo, y por otro lado por el hecho de eliminar ciertas grasas cogidas en este periodo vacacional. La clase comenzó con un calentamiento general por grupo y una posterior carrera continua de 10 minutos. Seguidamente, se implantó un circuito de escaleras subidas con una y dos pies, y por último un juego de velocidad de reacción de colores y dispuestos por grupos. En este último juego trate de introducir varios estímulos para dificultar su complejidad, ya que la clase había tenido n cierto requerimiento físico.

Esta clase la calidad del trabajo no fue muy alta, los alumnos no estaban motivados, simplemente por el hecho de tener que correr, llegando incluso en ciertos momentos a cierta desidia, que conseguir aplacar con el último jugo de competición. La información no fue elevada, aunque si tuve que estar animando continuamente al grupo con gestos, ya que la motivación como digo era ciertamente escasa. No hubo indisciplina, pero si desidia El aprovechamiento de la clase por los alumnos no fue máximo, ya que los alumnos en la primera mitad de la clase no tuvieron una actitud participativa.

El jueves, ya con la clase de 3º ESO B, realice la misma clase, pero a diferencia del grupo anterior estos respondieron muy bien en todo momento, tanto en la primera parte de carrera y circuito de escaleras, como en la segunda parte con el juego de velocidad de reacción por colores, siendo el tiempo de clase aprovechado al máximo. Además, esta clase me permitió meter as de dos estímulos en este juego, incluso meter operaciones matemáticas, donde reinó la confusión y la diversión aumento en gran medida como la dificultad obviamente. La motivación tanto mía como de los alumnos fue altísima, la asimilación del juego también, además caso raro, respetaron en gran medida las reglas que se habían establecido de antemano para el juego.

Después de la clase con el 3º ESO B, llegó la clase del 1º Bachillerato A al cual le aplique la misma clase de resistencia aeróbica y velocidad reacción que a los grupos anteriores. Este grupo fue excelente en cuanto a la participación, motivación, asimilación etc... En ningún momento tuve que motivar a correr porque ellos mismos estaban concienciados, la participación fue máxima sin ningún exento y la asimilación del juego velocidad de reacción fue muy elevada, permitiéndome ir mas allá de operaciones matemáticas de suma, sino que introduce también de resta, multiplicación y división. La calidad del trabajo con este grupo fue riquísima y los objetivos se cumplieron sobradamente por todos lo alumnos/as. La información que emplee fue inicial y muy escasa, ya que la comprensión de los ejercicios era bastante fácil.

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

La sesión del martes de 3º ESO A pertenecía a la unidad didáctica de habilidades básicas y su objetivo era coordinar el desplazamiento del cuerpo con diferentes materiales. La clase empezó con un calentamiento colectivo en círculo con estiramientos y movilidad articular, para posteriormente realizar ejercicios de brazos, piernas, cintura de forma dinámica por todo el espacio del pabellón. Posteriormente dividí la clase en 4 equipos, para ello utilice a 4 capitanes, los chicos y chicas más destacados de la clase, con el fin de introducir dentro de la realización de los ejercicios cierto nivel de competición que los implicará aun más. En los ejercicios de desplazamientos laterales, frontales, diagonales, en zig-zag, etc.. debían portan y manejar diferentes materiales, de los cuales el globo fue el que más atrajo a los alumnos, ya que debían explotarlo cuando hicieran el relevo.

La información generalmente fue inicial y mediante la voz y demostraciones de cómo se realizaban los ejercicios, los cuales se complicaban en su dificultad coordinativas que no física debido a la acumulación de tareas que debían cumplir en los diferentes desplazamientos a medida que avanzaba la clase. Sobre la marcha, introduce ciertos ejercicios que no tenía planeados pero debido a la gran atracción de los globos introduje para bien, ya que siguieron enganchados en la clase y consiguieron alcanzar el

objetivo. La calidad del trabajo fue excelente, aprendieron en un grado muy aceptable y tanto los alumnos como yo, estábamos motivados al máximo en la clase, gracias a lo divertido de la sesión. Existían una serie de reglas en los juegos, que a medida que progresaba el juego más trabajo me costaba que la cumplieran, ya que todos los grupos querían ganar. La participación fue completa de toda la clase.

El jueves comencé con el 3° ESO B al cual le implante la misma clase del martes y dentro de la misma unidad didáctica de habilidades básicas, debido al gran éxito de la sesión el martes. En este grupo tuvo la misma repercusión e incluso a diferencia de la otra con este grupo me dio más tiempo a realizar mayor número de ejercicios debido a que la disposición después de la terminación de un ejercicio y la predisposición para el siguiente, no fue tan lenta como la del martes. La participación fue muy elevada y tuvo un problema de disciplina con uno de los alumnos que tuve que hablar con él, a solas, para aclararle algunas cosas y que no debía hacer lo que hizo porque puede hacer daños a los compañeros.

La clase siguiente fue con el 1° Bachillerato A. Esta clase está incluida dentro de la unidad didáctica de salto de longitud y su objetivo es asimilar las partes importantes de las dos últimas fases de esta especialidad atlética, como son el vuelo y la caída. Para llegar a conseguir este objetivo, comencé la clase con un calentamiento específico para el salto de longitud con el fin de evitar lesiones, y posteriormente predispose las colchonetas quitamiedos de tal forma, que los alumnos estaban ilusionados por saber que se iba a realizar.

A partir de ahí, se realizaron los ejercicios que propuse para los cuales debí dar muchísima información inicial, e incluso realicé un par de muestras e incluso después de la realización del ejercicio les di un feedback a los alumnos de forma individual para que rectificaran los errores que tuvieran en el salto posterior. Además, para conseguir un mayor tiempo de vuelo introduje unos trampolines que motivaron a un más a los alumnos, los cuales llegaron a implicarse al máximo con el ejercicio de explotar los globos situados en la colchonetas quitamiedos con los glúteos. La dificultad de la sesión aumentaba en si dificultad a medida que avanzaba, y los objetivos marcados fueron conseguidos por la mayoría, ya que el grado de asimilación fue muy alta sobre todo en el grupo e los chicos. Sólo hay que mencionar en cuanto al aspecto negativo, que un grupo de chicas rechazo determinados ejercicios con el de explotar los globos con los glúteos, pero que a pesar de eso participaron con gran asiduidad. Debo decir, que con esta clase mi integración en el grupo es máxima, ya que es un grupo que te deja adornarte como educador deportivo debido al gran interés que tienen.

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

La sesión del martes al 3° ESO A pertenecía a la unidad didáctica de habilidades básicas e iba encaminada a la desplazamientos en zig-zag con y sin móvil. Los alumnos se encontraban algo desmotivados como consecuencia de ser la última hora y fundamentalmente porque habían tenido en la hora anterior un examen de matemáticas.

A pesar de todo, los alumnos empezaron a entrar poco a poco en la clase, la cual inicié dentro del pabellón pero al ver su continua distracción decidí continuar fuera. El calentamiento lo inicié en disposición circular y de forma individual, marcando cada uno de los ejercicios pero de forma dinámica, teniendo dentro del mismo calentamiento

una serie de condiciones que tenían que cumplir en función de los estímulos marcados. Esa forma de calentar, les llevó a integrarse en la clase ya que estaban sin darse cuenta compitiendo.

Posteriormente, dividí la clase en grupos para trabajar los desplazamientos con y sin balón, teniendo que realizar el trayecto de ida diferente al de vuelta. Desde mi punto de vista, la clase se me hizo larga, ya que los alumnos no tenían indisciplina pero no estaban metido en la dinámica de la clase, a pesar de utilizar cantidad de material nuevo para ellos, como eran unas planchas de colores.

La sesión del jueves comenzó con el 3º ESO B, donde aplique la misma clase que al grupo del martes, pero modifique ciertos ejercicios sobre la marcha que me hicieron mucho más atractiva la clase, ya que empleé mayor cantidad de material atractivo. El objetivo que se pretendía fue alcanzado con gran solvencia y es la primera vez que en esta clase no hay ningún exento, algo difícil de conseguir por el grupo de 4 chicas anteriormente mencionado. El conocimiento de resultado de forma inmediata a los ejercicios fue importantísimo porque la complejidad de los ejercicios aumentaba en función que avanzaba la clase, ya que metía nuevas variables. El hecho de que conseguir el objetivo supusiera un reto fue básico para el transcurrir de la clase.

Al segundo grupo que le di clase el jueves fue a 1º Bachillerato A, última sesión incluida en la unidad didáctica de salto de longitud, donde el objetivo era comprender cada una de las partes más significativas de las diferentes fases de esta especialidad atlética mediante la explicación teórica del salto con la visualización de un video. Posteriormente, entre todos los alumnos y conmigo al frente se fijó la fecha del examen práctico del salto de longitud, la cual quedo después de varias propuestas en el día jueves 21 de febrero. Durante la explicación del video, existieron muchas preguntas de orden técnico que quedaron explicadas de forma teórica e inclusive un par de ellas de forma práctica. Una vez fijado la fecha del examen, entregué a los alumnos la ficha de evaluación de dicho salto de altura, la cual debían presentar justo antes del examen y rellenada debidamente con todos sus datos. En esa ficha, se especificaba las características del examen y se enmarcaban las partes del salto que iban estar sujetas a evaluación, concretamente 10 partes, las cuales se explicaron para su total aclaración.

Terminado toda la explicación teórica de la forma del examen y del video, pues terminamos los 15 minutos que quedaban de clase jugando a una conservación de balón entre tres equipos con pase picado, moviéndose cuando no se está en posesión del móvil y puntuando con un lanzamiento sobre un cuadrado pintado en la pared del pabellón. Esta forma de terminar la clase fue muy reconfortante, ya que los alumnos no se querían ir y aprovecharon el recreo para seguir jugando.

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. Debido a que los exámenes me han sido muy favorables, tengo la posibilidad de asistir esta semana, y así lo he hecho. Hablando con el tutor, quedamos en que estos días me servirían de acumulación para cualquier otro día que no pueda asistir por motivos diferentes y que necesite hacerlo, no perdiendo ninguno de estos días al tener esta semana en la recámara.

La sesión del martes al 3º ESO A pertenecía a la unidad didáctica de habilidades básicas e iba encaminada a la coordinación colectiva con móvil. La verdad que no estaba demasiado motivado, ya que es un curso difícil de tratar y vincular a la clase, sobre todo por los cuatros alumnos de integración. A pesar de todo, observé que es la vinculación a la competición lo que hace integrar a estos alumnos de manera efusiva a las clases de Educación Física. Por ese motivo, inicié la clase con un calentamiento individual por todo el gimnasio, con paradas intermitentes para realizar ejercicios de estiramientos, y seguidamente propuse un juego de coordinación con móvil que incluía un trabajo de los grupos musculares de la cintura pélvica. Este juego hizo entrar a los alumnos en la dinámica de la clase, e incluso a las chicas que generalmente les cuesta mucho.

A continuación y para terminar la sesión, aplique un juego de conservación de balón entre tres equipos, con la limitación de pasar picado, desplazarse sin posesión del balón, no tocar al adversario, y puntuar una vez dado 5 pases consecutivos con un lanzamiento a un cuadrado establecido de antemano sobre la pared. Si el lanzamiento era bueno, el equipo ganador se quedaba y el perdedor se iba a descansar, ya que entraba el equipo que estaba fuera. Para mostrar el juego, no di mucha información, sino que explique sobre situaciones reales de juego. La dificultad de la clase fue incrementando, no en el tono físico, pero si en el mental donde había muchos factores a tener en cuenta. Los exentos me ayudaron a actuar de árbitro, haciendo ellos mismos que se respeten las reglas de juego y no teniendo que imponerme yo.

La sesión del jueves comenzó con el 3º ESO B, donde aplique el mismo juego del martes porque trabaje la coordinación dentro de la unidad didáctica de habilidades básicas, y además quería conseguir la integración del grupo, ya que este curso se encuentra dividido en grupitos. Para lo cual, utilice tres capitanes para seleccionar tres equipos, los cuales se vieron formados por una mezcla de alumnos cada uno de ellos pertenecientes a grupos distintos, propósito que me proponía a priori. Una vez realizado los equipos, se empezó a jugar con la misma dinámica del martes, pero estos diferencia del grupo anterior necesito de una mayor explicación e incluso durante el juego debí hacer paradas para explicar situaciones que no habían quedado claras, e incluso me presté a jugar durante unos minutos para que vieran que objetivos pretendía que consiguieran, sobre todo haciendo hincapié en el aprovechamiento del espacio. La integración de los alumnos fue alta, aunque durante el juego hubo algunos roces que trate de eliminar alabando a alumnos que cometían ciertos errores.

Al segundo grupo que le di clase el jueves fue a 1º Bachillerato A, sesión incluida en la unidad didáctica de salto de altura, donde el objetivo era comprender cada una de las partes más significativas de la fase de carrera y batida de dicha especialidad atlética. Antes de las imparticiones teóricas, calentamos con una conservación de balón entre tres equipos premiando al equipo que diera 10 pases consecutivos. El juego se me alargó más de la cuenta debido a que los alumnos estaban muy implicados y motivados en el mismo, cosa que me perjudico ya que al cortar el juego, la motivación decayó en cierta medida. Los posteriores ejercicios eran individuales y trataban de que los alumnos adquirieran la técnica básica de estas fases, para lo cual trate de dar un conocimiento de resultados individualmente al alumno, una vez llevado a cabo el ejercicio. La calidad del trabajo, debo decir, que no fue todo lo bueno que quería pero que mi implicación fue máxima, ya que incluso hice diversas muestras de saltos.

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 no impartí ninguna clase, ya que los alumnos del grupo de 3º ESO A se fue de excursión a la casa de cultura de Pozuelo de Alarcón, pero mi labor fue acompañar al grupo como profesor encargado y responsable del comportamiento de estos alumnos fuera de las instalaciones del centro educativo.

El jueves inicié el día con el curso de 3º ESO B cuya sesión iba encaminada a potenciar la coordinación dentro de los miembros de un equipo dentro de la unidad didáctica de habilidades básicas, objetivo que conseguir cumplí sobradamente gracias al ejercicio que propuse, que si en un inicio no llegaron a captar, al finalizar la clase dominaban hasta los aspectos tácticos de ocupación de espacios libres.

Empecé con un calentamiento en círculo, donde se proponían ejercicios de movilidad articular y de estiramientos, para posteriormente dar la explicación inicial con bastante información e inclusive utilizando demostraciones del juego colectivo de coordinación, que consistía en una conservación de balón entre tres equipos con pase del balón picado y moviéndose siempre y cuando no se esté en posesión del balón. La forma de puntuar es en la zona de finalización, lugar donde sólo puede entrar el capitán de cada equipo y el cual debe recibir un pase picado.

Este juego básicamente no tiene una dificultad alta debido a que tiene las mismas bases de los juegos colectivos de coordinación practicados en sesiones anteriores, con lo que la dificultad en cuanto a la comprensión de la dinámica del juego es mínima. La formación de tres equipos y alternar en función de que el equipo consiga puntuar, es una alternativa que ha elevado la intensidad física de la clase desde los propios alumnos en su afán de seguir compitiendo. El nivel de motivación era tan alto, que alumnos exentos en un principio, se incorporaron al juego viendo lo atractivo del juego y la sesión.

Posteriormente, impartí clase al 1º Bachillerato A, sesión incluida en la unidad didáctica de salto de altura y cuyo objetivo primordial era sincronizar las partes del vuelo y caída de dicha especialidad atlética. Para ello, recurrí a la realización de ejercicios motivantes con puntos de referencias como un balón suspendido desde el techo en un red, marcar la zona de caída en la colchoneta quitamiedos, utilizar de listón elásticos de colores etc... Este tipo de objetos utilizados elevó la motivación de los alumnos e incluso mía, ya que en cada uno de los saltos que iban practicando la complejidad aumentaba, al igual que los puntos a conseguir durante el trayecto del vuelo.

Antes de iniciar lo que es el marco teórico de estos ejercicios, me gusta calentar con estiramientos, movilidad articular y juegos colectivos que ayuden a los alumnos a meterse rápidamente en la sesión, como así ocurrió, esta vez el juego fue el mismo que en la clase anterior de 3º ESO B.

Por último decir, que el objetivo final de comprensión y concatenación de ambas fases de esta especialidad atlética fue conseguida en su mayoría por los alumnos, aunque fueron algunas alumnas las que fueron más recíprocas a diversos ejercicios propuestos, aunque me sorprendió el gran nivel de participación del alumnado femenino. No controle el tiempo de clase y se me fue la hora, no pudiendo realizar todos los ejercicios que me había propuesto realizar.

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

La sesión del martes de 3º ESO A pertenecía a la unidad didáctica de habilidades básicas y su objetivo era conseguir un afinamiento de la puntería mediante un juego colectivo de enfrentamientos directos. La clase empezó con un calentamiento colectivo en círculo con estiramientos y movilidad articular, para posteriormente realizar ejercicios de brazos, piernas, cintura de forma dinámica por todo el espacio del campo de baloncesto. Posteriormente dividí la clase en 3 equipos, para ello utilice a 3 capitanes, los chicos y chicas más destacados de la clase, con el fin de introducir dentro de la realización de los ejercicios cierto nivel de competición que los implicará aun más.

La información generalmente fue inicial y mediante la voz y demostraciones de cómo era la dinámica del juego, en donde resalte la idea de un buen aprovechamiento del espacio dentro del terreno de juego, ya que es lo que permitía al jugador una buena situación de tiro. El juego estaba basado en las diferentes conservaciones de balón que se había efectuado con anterioridad en las anteriores clases, pero con la diferencia de que la forma de puntuar era como la del baloncesto, es decir, acertando un tiro sobre las canastas, sobre cualquiera de las dos canastas, ya que no tenían una canasta exclusivamente para puntuar. A parte de eso, las condiciones del juego eran básicamente las mismas, el pase picado, se puede desplazar el jugador que no tiene posesión del balón, dos tiros como máximo para anotar, etc...

Sobre la marcha, introduje ciertos aspectos nuevo del juego para que fuese aún más dinámico, lo que me permitió que los alumnos se engancharan en la clase y consiguieron alcanzar el objetivo. La calidad del trabajo fue excelente, aprendieron en un grado muy aceptable y tanto los alumnos como yo, estábamos motivados al máximo en la clase, gracias a lo divertido de la sesión. Existían una serie de reglas en los juegos, que a medida que progresaba el juego más trabajo me costaba que la cumplieran, ya que todos los grupos querían ganar. La participación fue completa de toda la clase.

El jueves comencé con el 3º ESO B al cual le implante la misma clase del martes y dentro de la misma unidad didáctica de habilidades básicas, debido al gran éxito de la sesión anterior. En este grupo tuvo la misma repercusión e incluso a diferencia de la otra, con este grupo tuve mayor dificultades a la hora de que se cumpliesen las reglas, y además tuve que realizar diferentes interrupciones porque de una forma inicial no adquirieron el objetivo del juego y su máximo aprovechamiento. La participación fue muy elevada y los alumnos estuvieron muy bien tanto en el aspecto disciplinario como en el respeto por el adversario.

La clase siguiente fue con el 1º Bachillerato A. Esta clase está incluida dentro de la unidad didáctica de salto de longitud y salto de altura, y su objetivo fue la asimilación de todos los aspectos básicos de ambas modalidades atléticas antes de la sesión posterior, en donde se examinarían, es decir, una clase de repaso para afianzar las partes sujetas a evaluación.

Antes de iniciar los saltos y sus respectivas correcciones, explique la metodología que iba a emplear en el examen del salto del altura y repartí la ficha de evaluación. Al concluir, los alumnos colaboraron muy aceptablemente en la colocación del material para realizar los saltos, iniciando con el de longitud y posteriormente en de altura. Los alumnos saltaban de forma alternativa y yo, incidía con un feedback inmediato al salto donde debían prestar atención, los errores de acción que presentaba, los gestos que debía fijar, etc... La calidad del trabajo fue buena, aunque debo decir que hubo una participación del alumnado desigual, ya que participó más aquel que tenía mayor interés en el examen, generalmente chicas.

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

La sesión del martes de 3° ESO A pertenecía a la unidad didáctica de habilidades básicas y consistió en la explicación de las normas y criterios de evaluación del examen de coordinación con diferentes móviles. La clase empezó con la explicación de las zonas de trabajo el examen, porque el examen tenía 10 zonas de trabajo, cuya realización correcta otorgaba un punto, dando un total de 10 si se realizaba correctamente cada una de las zonas.

Posteriormente a la explicación, los alumnos practicaron de forma individual y durante un tiempo de 30 minutos el examen ya en la cancha y su participación al igual que su atención en clase fue altísima, y supongo que se debió a ser la víspera de una clase donde iban a ser examinados, y consecuentemente los nervios propios de la misma. Debo decir que la explicación fue verbal en un principio, pero terminé haciendo una demostración de la misma.

A lo largo de la clase, tuvo que realizar multitud de explicaciones correctivas individuales posterior a la ejecución, ya que los alumnos querían saber los fallos que tenían y como podían mejorarlo.

El jueves con el 3° ESO B impartí la misma clase que la del martes, y todo fue igual a excepción de los chicos que en esta clase participaron menos, debido a que el nivel de dominio del balón era menor en esta clase que en la otra.

El grupo de 1° Bachillerato A se fue de excursión, así que no hubo clase.

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

La sesión del martes de 3° ESO A pertenecía a la unidad didáctica de habilidades básicas y consistió en la realización del examen explicado en la sesión anterior. La clase empezó con 10 minutos de calentamiento sobre el circuito, que previamente y 10 minutos antes de la clase ya había montado. Al finalizar esos diez minutos de calentamiento, realice una demostración del mismo explicando las zonas de mayor incidencia del alumno en cuanto a su fijación para que no cometieran fallos posteriores.

Después de la demostración, fue nombrado uno a uno en orden de lista para la realización del examen, mientras los demás seguían ensañando en los campos adyacentes. La evaluación fue muy positiva, ya que la mayoría del grupo consiguió obtener notas por encima de 7, por lo que se demuestra que todos supieron captar lo que me proponía en esta unidad didáctica.

El jueves con el 3º ESO B realice el mismo examen que con el curso anterior, y la evaluación del alumno fue significativamente peor, ya que la mayoría no sobrepasó la nota de 7 aunque también debo decir que ninguno suspendió. Al finalizar la clase, reuní a todos en grupo y les notificaba su cualificación, y solo viniéndome a protestar por un punto un chico, con el cual me había equivocado y reaccioné añadiéndole el punto que le había denegado.

Posteriormente, realice el examen con el 1º Bachillerato A de la unidad didáctica de salto de longitud y salto de altura bajo las pautas marcadas en a clase de repaso de la clase anterior impartida a este mismo curso. Deje diez minutos para calentar, lo que me ocasionó que el tiempo que tenía para la realización del examen se me hiciera corto prolongándome en exceso. La evaluación fue positiva, muy positiva, ya que la mayoría supo captar todo aquello que se le pedía y supo exponerlo en sus respectivos saltos. La nota media de la clase rondo el 7 y el nivel de las alumnas fue muy alto cosa que me sorprendió gratamente.

SEMANA Nº 15	SESIÓN Nº 28 Y 29	FECHA: 5 y 7/3/2002
---------------------	--------------------------	----------------------------

La sesión del martes de 3º ESO A da comienzo a una nueva unidad didáctica denominada profundización en el baloncesto. Esta sesión la inicié explicándoles a los alumnos como quería enfocar esta unidad didáctica. El enfoque que le quiero dar consiste en la división de cada una de las sesiones dedicadas a esta unidad en dos partes, la primera de 25 minutos de duración para la explicación teórica – práctica de los diferentes elementos y contenidos de esta unidad, y los segundo 25 minutos de la clase, dedicarlos a la disputa de un campeonato interno de baloncesto con los equipos de clase.

Explicado el enfoque, me dispuse a recoger los equipos que ellos mismos organizaron, primero los masculinos, después los femeninos y por último los mixtos. Al recoger los equipos, cada uno con los nombres completos de los jugadores y con un nombre identificativo del equipo, dispuse un partido entre ellos con el fin de que jugasen y así poder observar el nivel inicial de los alumnos, para tener una cierta base con la que me pueda guiar a comenzar las sesiones teórico – prácticas.

El jueves no hubo clase con ninguno de los dos grupos debido a la convocatoria de una huelga en la mayoría de las ciudades españolas, los cuales se manifestaban en contra de la proposición de ley del gobierno de insertar una reválida al finalizar el 2º Bachillerato.

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

Inicié la semana directamente el jueves 14, porque el martes 12 no tuve clase con el grupo de 3º ESO A debido a que los alumnos de este grupo se fueron de excursión a Segovia.

Pues la primera clase del jueves al grupo de 3º ESO B pertenecía a la sesión número 1 de la unidad didáctica denominada “*conocimiento del bádminton*”. Al igual que en el grupo A, mi enfoque de esta unidad didáctica consiste en la división de cada una de las sesiones dedicadas a esta unidad en dos partes, la primera de 25 minutos de duración para la explicación teórica – práctica de los diferentes elementos y contenidos

de esta unidad, y los segundo 25 minutos de la clase, dedicarlos a la disputa de un campeonato interno de bádminton con los equipos de clase.

Explicado el enfoque, me dispuse a recoger los equipos que ellos mismos organizaron, primero los masculinos, después los femeninos y por último los mixtos. Al recoger los equipos, cada uno con los nombres completos de los jugadores y con un nombre identificativo del equipo, dispuse un partido entre ellos con el fin de que jugasen y así poder observar el nivel inicial de los alumnos, para tener una cierta base con la que me pueda guiar a comenzar las sesiones teórico – prácticas.

De igual forma actué en la clase con el grupo de 1 Bachillerato A, ya que quiero seguir el mismo enfoque pero con la unidad didáctica denominada “profundización en el voleibol”. En este grupo en concreto, cuando realizaron los partidillos para comprobar el nivel del grupo, me vi ciertamente decepcionado ya que esperaba que el nivel fuese mayor, pero por lo visto llegue a la conclusión de que debía empezar por los elementos más básicos, sobre todo técnicos, de este deporte.

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 A. Le impartí la segunda sesión de 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. La forma de organizar la clase la cambié porque al recoger el material me di cuenta que sólo contaba con 13 balones buenos, así que en vez de contar con un balón por alumno, pues dispuse a dos alumnos por balón, lo cual no me supuso un problema grave.

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.

Al finalizar la secuencia de ejercicios propuestos para el control del bote con una y otra mano, aunque no por todos los alumnos debido a que su nivel no se lo permitió, se empezó a jugar el campeonato de baloncesto interno de la clase en equipos de 3, que como había dicho el día anterior, los últimos 15 minutos de la clase estarían destinados al desarrollo de dicha competición.

El jueves 4 comencé con el grupo de 3º ESO B la segunda sesión de la unidad didáctica de bádminton. 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 explique a través del método directo teórico la forma más adecuada de coger la empuñadura de la raqueta. Explicada esa condición básica necesaria para poder ejecutar los diferentes ejercicios, propuse una secuencia de ejercicios de juego en la red, pero de juego alto con el fin de que el volante estuviese el mayor tiempo posible en el aire y así se pudiesen enganchar a la clase.

La forma de cambiar de ejercicio a ejercicio en esta clase, fue diferente a las que había dado con anterioridad, ya que los alumnos pasaban de ejercicio en función de sí yo veía que los alumnos dominaban el ejercicio. Por tanto se puede decir que seguí una enseñanza individualizada, debido a que las explicaciones eran individuales, lo que me permitía hacerles ver los diversos errores que tenían, así como los progresos que conseguían.

Al finalizar la secuencia de ejercicios propuestos, aunque no por todos los alumnos debido a que su nivel no se lo permitió, se empezó a jugar el campeonato de bádminton interno de la clase por parejas, que como había dicho el día anterior, los últimos 15 minutos de la clase estarían destinados al desarrollo de dicha competición.

Posteriormente, continué mi jornada escolar con el 1º Bachillerato A, donde comencé con un calentamiento individualizado haciendo hincapié en la movilidad de las articulaciones de los miembros superiores. Terminado dicho calentamiento, desarrolle una progresión pedagógica para el toque de dedos, empezando cada alumno con un balón y terminando todos los alumnos juntos con un solo balón. El propósito de esta secuencia era que al principio pudiera corregir los errores más frecuentes de forma individualizada, para posteriormente fueran ellos los que estando en grupo se corrigieran unos a los otros, tal y como ocurrió, aunque me vi beneficiado de contar en esta clase con 4 chicas que juegan en el equipo de voleibol del propio colegio.

Al igual que en la clase de 3º ESO B, destiné los 15 últimos minutos de clase para desarrollar el campeonato interno de equipos de 4 jugadores. Al finalizar la primera jornada de enfrentamientos, coloque en el tablón los resultados y la clasificación.

La forma de presentar estas unidades didácticas me está demostrando con sólo esta dos clases que es la ideal para los deportes colectivos porque el aprovechamiento de las clases es máximo, la atención de los alumnos igual, y la participación y colaboración del alumno no puede ser mejor. El único pero estaría en la constante preocupación de los alumnos porque lleguen los últimos minutos de clase para disputar los enfrentamientos de las jornadas respectivas.

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

El día 9 di clase al grupo de 3º ESO A. La clase llevó la misma dirección y enfoque que la de la semana pasada, con la diferencia de que el objetivo de la progresión pedagógica iba destinada al control del balón en los cambios de dirección.

La metodología fue idéntica, a excepción de las explicaciones teóricas demostrativas entre ejercicios, donde para no perder tiempo puse la norma de que cuando pitara todos los balones se dejaban en el suelo. Esta norma tuvo su efecto, y pienso que a medida que avances las clases de esta unidad didáctica más efecto positivo tendrá.

Como es ya habitual en esta unidad didáctica, los últimos 15 minutos se destinaron a la disputa de la segunda jornada de partidos oficiales del campeonato interno de clase.

El jueves 11 comencé con el grupo de 3º ESO B la tercera sesión de la unidad didáctica de bádminton. En ella impartí los conocimientos básicos para la realización de un saque correcto, tanto corto como largo. Todas mis explicaciones fueron teóricas demostrativas, teniendo los alumnos solamente que reproducir de idéntica manera lo que yo representaba.

Los últimos 15 minutos se sigue con la disputa del campeonato. Debo decir que este deporte engancha muchísimos a los alumnos, a todos sea cual sea (bueno, malo, no participativo), por lo que es muy adecuado dentro de la docencia.

Posteriormente, continué mi jornada escolar con el 1º Bachillerato A, donde desarrolle una progresión pedagógica para el toque de dedos, pero en su variante de colocación para el remate. La disposición de la clase en todo momento fue en grupos de 6 jugadores con el objetivo de que la continuación de los ejercicios fueran situaciones de juego real. De esta forma, los alumnos trabajaron los pases de dedos y a la vez estaban enganchados porque eran partidos reales de juego que su duración se limitaba a la consecución del punto.

Al igual que en la clase de 3º ESO B, destiné los 15 últimos minutos de clase para desarrollar la segunda jornada del campeonato interno de voleibol de equipos de 4 jugadores.

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

El martes 16, el grupo de 3º ESO A se fue de excursión a Guadalajara con lo que no hubo clase.

El jueves 18 comencé con el grupo de 3º ESO B la cuarta sesión de la unidad didáctica de bádminton. En ella impartí los conocimientos del juego alto y atrás para que estuviesen jugando sobre el fondo de la pista. Todas mis explicaciones fueron teóricas demostrativas, teniendo los alumnos solamente que reproducir de idéntica manera lo que yo representaba.

Los últimos 15 minutos se sigue con la disputa del campeonato. Debo decir que este deporte engancha muchísimos a los alumnos, a todos sea cual sea (bueno, malo, no participativo), por lo que es muy adecuado dentro de la docencia.

Posteriormente, continué mi jornada escolar con el 1º Bachillerato A, donde desarrolle una progresión pedagógica para el toque de antebrazo, pero en su variante de recepción. La disposición de la clase en todo momento fue en grupos de 6 jugadores con el objetivo de que la continuación de los ejercicios fueran situaciones de juego real. De

esta forma, los alumnos trabajaron las recepciones y a la vez estaban enganchados porque eran partidos reales de juego que su duración se limitaba a la consecución del punto.

Al igual que en la clase de 3º ESO B, destiné los 15 últimos minutos de clase para desarrollar la segunda jornada del campeonato interno de voleibol de equipos de 4 jugadores.

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

El martes 23, el grupo de 3º ESO A no tuvo clase conmigo debido a que por problemas en una lesión del abductor tenía cita con la clínica de Madrid para hacerme una resonancia.

El jueves de esa semana tampoco hubo clase con ninguno de los dos grupos 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 di clase al grupo de 3º ESO A. La clase fue dedicada por completo a competición interna de la unidad didáctica de baloncesto, con el fin de terminar los partidos de la liguilla regular, y así se pueden disputar las eliminatorias. La clase fue muy motivante y todos estaban muy participativo, incluidos los alumnos lesionados que apoyaban a sus respectivos equipos.

El jueves 2 fue fiesta en la comunidad de Madrid.

SEMANA Nº 23	SESIÓN Nº 44 Y 45	FECHA: 7 y 9/5/2002
---------------------	--------------------------	----------------------------

El martes siguiente al puente impartí clase de baloncesto, concretamente la 5 sesión de esta unidad al 3º ESO A. En ella, se explicaron y practicaron las gestoformas propias de los cambios de dirección con bote y sin bote. Muchos de los alumnos tenían ya un cierto nivel de baloncesto por lo que su aplicación no fue difícil, aunque algunos alumnos les costó mucho trabajo sobre todo la parte de los reversos con paso de aproximación a canasta. A pesar de eso, al finalizar la clase me sentí satisfecho porque más o menos todos tenían una idea aproximada de los cambios de dirección con bote.

En esta clase no se dedicaron los últimos 15 minutos a la disputa del torneo interno, ya que se prorrogan a la clase siguiente.

El jueves 9, impartí la cuarta sesión de la unidad didáctica de bádminton, en ella trabajamos las jugadas combinadas por parejas y la coordinación entre las parejas. Para ello, fue necesario agrupar la clase por parejas, y para las explicaciones que fueron todas demostrativas escogí a Rubén, el chico que mejor juega con el fin de que los alumnos observaran además de la jugada y la coordinación, la forma correcta de golpear el volante. Los últimos 15 minutos se sigue con la disputa del campeonato.

Posteriormente, continué mi jornada escolar con el 1º Bachillerato A, donde desarrolle una progresión pedagógica para el toque de dedos, pero en su variante de trayectoria lateral. La disposición de la clase en todo momento fue en parejas con el objetivo de que los alumnos alcanzasen la ejecución técnica lo más rápido posible ya que participaban en mayor medida. Las explicaciones fueron iniciales y después sólo me limitaba a corregir individualmente los fallos que observaba.

Al igual que en la clase de 3º ESO B, destiné los 15 últimos minutos de clase para desarrollar la segunda jornada del campeonato interno de voleibol de equipos de 4 jugadores.

SEMANA Nº 24	SESIÓN Nº 46 Y 47	FECHA: 14 y 16/5/2002
---------------------	--------------------------	------------------------------

El martes 14 impartí clase de baloncesto, concretamente la sexta sesión de esta unidad al 3º ESO A. En ella, se explicaron y practicaron las entradas a canastas las situaciones de 2 x 2, y 3 x 3. Esta clase fue muy dinámica y los alumnos apenas estuvieron prados, también debido en gran parte a que el tema de la sesión era muy atrayente, ya que lleva implícita el término competición. En esta clase no se dedicaron los últimos 15 minutos a la disputa del torneo interno, ya que se prorrogan a la clase siguiente.

El jueves 9, impartí la quinta sesión de la unidad didáctica de bádminton, en ella trabajamos la forma de puntuación en la modalidad individual y de dobles. Para ello, se utilizaron situaciones de competición de 2x2. La forma de puntuación en dobles trajo mucha controversia, pero algunos alumnos que consiguieron entenderlo me echaron una mano con los alumnos que lo no acaban de entender, ni la forma de puntuar ni su procedimiento.

Posteriormente, continué mi jornada escolar con el 1º Bachillerato A, donde desarrolle una progresión pedagógica para el toque de dedos, pero en su variante de pase en suspensión. La disposición de la clase en todo momento fue en grupos de 4 para que existiese juego real una vez producido el saque y ejecutado el ejercicio indicado. Este elemento del pase fue bastante complicado para la mayoría de los alumnos, ya que la coordinación entre la fase de vuelo y la fase de ejecución del ejercicio no lo asimilaban.

Los últimos 25 minutos la destinamos a completar todos los partidos de la fase regular, con el fin de que en la próxima clase de disputan las eliminatorias y finales.

SEMANA Nº 25	SESIÓN Nº 48 Y 49	FECHA: 21 y 23/5/2002
---------------------	--------------------------	------------------------------

El martes 21 no hubo clase de Educación Física con el grupo de 3º ESO A porque al profesor Eduardo le pidió la tutora la hora para la realización del examen de matemáticas.

El jueves 9, impartí la sexta sesión de la unidad didáctica de bádminton, en ella trabajamos la forma de desplazarse sobre la pista en la modalidad de dobles. Para ello, se utilizaron situaciones de competición de 2x2. Los desplazamientos fueron captados rápido, aunque algunos alumnos optaron por utilizar otra serie de movimientos para compenetrarse, aspecto que destaca porque se puede decir que es un estilo de enseñanza

donde el alumno busca sus soluciones. Esta forma de afrontar la clase algunos alumnos me sorprendió gratamente. Se disputaron partidos entre los alumnos pero estos no pertenecían al campeonato interno.

Posteriormente, continué mi jornada escolar con el 1º Bachillerato A, donde desarrolle una progresión pedagógica para la recepción., pero esta duró muy poco ya que la mayoría del tiempo fue destinado a la disputa de semifinales y finales del campeonato interno de voleibol, lo cual atrajo a la clase a más alumnos de los que pertenecían a la clase, ya que querían observar estos partidos y sus respectivos desenlaces.

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

Tanto el 3º ESO A como el B, disputaron en esta semana las fases finales del campeonato, en donde se dilucidaron los respectivos campeones, a los cuales se les entregó una camiseta del INEF por parte del profesor de prácticas.

Mientras que al 1º Bachillerato, se le evaluó de la unidad didáctica de voleibol, en donde los resultados fueron muy positivo en la mayoría de los alumnos y a los cuales le agradecí su colaboración subiéndoles un punto en la calificación final.

Por último decir, que me despedí de ellos en cada una de las clases y que esa despedida fue muy emotiva porque habíamos alcanzado un gran respeto y consideración mutua.

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.