



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA DE SALTOS Y GIROS BASADA EN LOS PRINCIPIOS DE VARIABILIDAD DE LA PRÁCTICA

José Luis Gil Vicario

Diplomado en Magisterio por Educación Física.
Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas.
Email: jlgilv10@educantabria.es

RESUMEN

En una sociedad donde los niños y niñas han cambiado los juegos de calle basados en las habilidades motrices básicas por las nuevas tecnologías y las redes sociales, podemos observar que estos nuevos hábitos culturales que se están adquiriendo están generando niños y niñas cuya competencia motriz es bastante pobre. Uno de nuestros objetivos como docentes debe ser formar personas que desarrollen un estilo de vida saludable y activo a través de la práctica de actividades físicas y deporte. El objetivo por tanto de esta unidad didáctica es el trabajo de saltos y giros para el desarrollo social, motriz y cognitivo del alumnado aplicando los principios de variabilidad de la práctica en las sesiones de Educación Física, presentando al alumnado un gran número de actividades variadas para que experimenten diferentes situaciones motrices.

PALABRAS CLAVE:

Habilidades motrices básicas; unidad didáctica; saltos y giros; variabilidad de la práctica.

1. INTRODUCCIÓN

Para la propuesta de esta unidad, dedicada al trabajo de los saltos y giros, me baso en el Decreto 27/2014 que establece el currículo de Educación Primaria (EP) en Cantabria, que desarrolla los elementos recogidos en el Real Decreto 126/2014, que establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Los contenidos trabajados pertenecen al Bloque 2. Habilidades motrices y salud, consta de 8 sesiones y está dirigida a un grupo de 20 alumnos de 4º de EP. Para alcanzar los objetivos de aprendizaje organizo cada sesión basándome en:

- Contenidos.
- Metodología (agrupamientos, estrategias de organización y actividades).
- Medidas de atención a la diversidad.
- Evaluación (señalando criterios de evaluación y estándares de aprendizaje).

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Dos de las habilidades motrices básicas (HMB) primordiales son los saltos y los giros. Pero... ¿qué importancia tienen estas habilidades motrices en el desarrollo de los alumnos? ¿Cómo influye la variabilidad de la práctica en los aprendizajes?

Pérez (2017) y Sailema et al. (2017), citados por Burgos et al. (2018) indican que “las habilidades motrices básicas en Educación Física consideran una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana...”. Estas habilidades juegan un rol fundamental en el desempeño físico-motriz, permitiendo que logren intuitivamente los aprendizajes necesarios para desarrollarse en la escuela y en la vida diaria (Payne & Isaacs, 2017, citados por Burgos, 2018, p.2).

Dentro de estas HMB, y citando a Sánchez (1984), “el salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas. El mismo autor define los giros como “movimientos que implican una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el cuerpo humano”. De acuerdo con Plata (2018), las actividades que conllevan saltos y giros desarrollarán las HMB mejorando su desarrollo motor gracias al conocimiento que se adquiere de su propio cuerpo y la relación con el entorno, favoreciendo así su desarrollo integral.

En su Trabajo de Fin de Grado, Morales (2015, 2016, pp. 11-12) señala que la variabilidad de la práctica es una característica inherente a los seres vivos y se muestra adecuada para el aprendizaje y entrenamiento de habilidades motrices, tanto de gesto abierto (condiciones externas cambiantes) como de gesto cerrado (los elementos externos permanecen fijos) y en poblaciones expertas e inexpertas.

El concepto amplio que define la variabilidad de la práctica es:

La idea de ir cambiando constantemente el contexto y condiciones del ambiente, de manera que los y las estudiantes al momento de resolver las tareas, deban poner en juego sus capacidades de ajuste y adaptación a las distintas condiciones del entorno. Al variar constantemente la práctica se aumentan los niveles de incertidumbre, y, por tanto, se demanda de la capacidad de adaptarse, adaptar sus respuestas y establecer nuevas (López y Moreno, 2000, y Gómez, 2001, citado por Ruiz Pérez, 2012, p.1).

3. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Los objetivos de aprendizaje han de entenderse como metas que guían el proceso de enseñanza – aprendizaje y hacia las cuales hay que orientar el proceso.

La Ley Orgánica 8/2013, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) solo define los objetivos generales de etapa, no establece objetivos generales del área de EF. Estos objetivos de etapa se pueden formular en términos de capacidades a alcanzar contribuyendo a la consecución de los objetivos generales de etapa. En esta unidad se contribuye al desarrollo de las siguientes capacidades:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás.
- Apreiciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, higiene, alimentación y hábitos posturales sobre la salud.
- Utilizar sus capacidades físicas básicas y habilidades motrices y el conocimiento del funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de las actividades físicas.
- Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
- Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos y evitando discriminaciones.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica.

4. CONTENIDOS

El Decreto 27/2014 que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria señala 4 bloques de contenidos.

En esta unidad didáctica el grueso del trabajo pertenece al Bloque 2. Habilidades motrices y salud, donde el alumnado practica y consolida los diferentes tipos de saltos y giros y los aplican en los juegos usando las estrategias más adecuadas en cada situación.

Sin embargo, no puedo olvidar la importancia del resto de bloques de contenidos en la unidad, ya que de alguna manera también tienen especial incidencia dentro de cada una de las sesiones, como explico a continuación:

- Bloque 1: “El cuerpo y la salud”: El alumnado conoce y valora su propio cuerpo y el de los demás, así como sus posibilidades motrices en relación con el espacio - tiempo; siendo consciente de las situaciones de riesgo, previniendo los accidentes y usando adecuadamente las medidas de seguridad.

- **Bloque 3: “Los juegos y actividades expresivas y deportivas”:** Contenidos dirigidos a la utilización del juego como medio de disfrute y relación, el uso racional del tiempo de ocio, respetando el medio natural. También nos ayuda para el desarrollo de la iniciativa, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la aceptación de normas y el juego limpio. Contenidos dirigidos a fomentar la expresividad, la comunicación y la creatividad.
- **Bloque 4: “Enriquecimiento personal y construcción de valores”:** Contenidos orientados al desarrollo de hábitos saludables, conocimiento, aceptación y respeto de normas y valores de convivencia, fomentando el diálogo para la resolución de conflictos, desarrollando actitudes de confianza en sí mismo, de aceptación de virtudes sentido crítico e iniciativa personal.

5. METODOLOGÍA. PROPUESTA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Para conseguir los objetivos trabajo los contenidos planteando una metodología basada en las orientaciones y principios de la LOMCE y el Decreto 27/2014 que establece el currículo en la Comunidad de Cantabria:

- **Respeto de las normas de convivencia.** Desarrollo un clima de aula agradable que favorece los aprendizajes usando el refuerzo positivo como primera opción para la modificación de conductas contrarias a la adquisición de aprendizajes o normas de convivencia.
- **Ambiente que propicie seguridad (física y afectiva).** Teniendo en cuenta, como señala Pieron (1988) que *“una correcta organización del material y de los alumnos en el espacio va a favorecer los desplazamientos, la seguridad, la intervención pedagógica eficaz y facilita mejor la visibilidad para los alumnos”*.
- **Potenciación de la participación, colaboración y desarrollo.**

El tratamiento de los contenidos se guía por una metodología que potencia el conocimiento del juego desde aprendizajes basado en métodos de reproducción y de descubrimiento. Los estilos de enseñanza predominante son la asignación de tareas y el descubrimiento guiado, donde presento al alumnado situaciones en ocasiones novedosas para ellos y que tienen que conseguir resolverlas.

5.1. TIPO DE ACTIVIDADES

Siguiendo las orientaciones didácticas del Ministerio de Educación y Ciencia, 1992, planteo los siguientes tipos de actividades dentro de esta unidad didáctica:

- **Actividades de iniciación.** Con ellas averiguo el punto de partida del alumnado y que conozcan lo que saben al respecto. Son esenciales para poder saber desde donde comenzar y conocer la futura evolución y mejora de los aprendizajes.
- **Actividades de motivación:** Presento actividades que sitúen al alumno como protagonista activo de sus aprendizajes donde actividades como el Parkour les motivan especialmente. *“Para garantizar el éxito educativo es necesario crear escenarios basados en la alegría, el placer y las emociones positivas, despertando de esta forma el interés del alumnado por la práctica física saludable”* (Mora, 2013, citado en Pellicer, 2015, p. 44).

- **Actividades de desarrollo y aprendizaje:** Se trabaja el grueso de los objetivos y están distribuidas en la parte principal (actividades orientadas a la práctica de diferentes tipos de saltos – pies juntos, con comba, salvando obstáculos...; los giros -hacia delante o sobre plano inclinado; actividades combinadas con el manejo de ambos segmentos, dominante y no dominante); y en la vuelta a la calma (de tipo cooperativo).
- **Actividades de refuerzo y ampliación:** Este tipo de actividades las oriento dentro de la misma tarea. ¿Qué quiere decir esto? En la misma actividad que se ejecuta se ofrece la posibilidad de realizar el mismo juego con diferentes variantes que se ajusten a las necesidades del alumno. Un ejemplo, ofrecer realizar un volteo usando estrategias más analíticas para aquel alumno que necesita reforzarlo; o añadir algún elemento más complejo (volteo con un obstáculo de por medio).
- **Actividades de evaluación:** Son las actividades que utilizo para obtener una información más detallada sobre los aspectos trabajados. En este caso, son los saltos y los giros, el uso de estrategias adecuadas (Anexos I, II, III, IV Y V).

Teniendo en cuenta el principio de variabilidad de la práctica y las propuestas de Ruiz Pérez (1995) y Ruiz Pérez y Sánchez (1997), en todas las actividades varío el contexto de la práctica modificando los diferentes elementos que se consideran esenciales, que son: el espacio, el tiempo, los objetos, los demás y el propio cuerpo.

5.2. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Lozano y Viciano (2003) definen sesión como *“la unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, y precisa de un marco de referencia (unidad didáctica) para, conjuntamente a otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos.”*

A través de las sesiones hago operativa la normativa vigente curricular. El modelo que utilizo en cada sesión es una mezcla entre el utilizado por Muska Mosston (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma); y el de Cabello (1988) y Rivera, Torres y Moreno (1997), en la que se introduce una fase previa breve de información teórica y puesta en común antes del calentamiento.

- **Parte Inicial:** Es momento de presentar la sesión al alumnado, qué se va a trabajar, cuáles son los objetivos que se tienen que conseguir y explicar brevemente los aspectos de organización de los grupos en las tareas. Determino un tiempo al inicio para el desarrollo del calentamiento.
- **Parte Principal:** Es en esta parte desarrollo el tema principal de la sesión y dónde se alcanzan los periodos de mayor intensidad física. Se presentan actividades de desarrollo y de aprendizaje para dar respuesta a la propuesta planteada.
- **Vuelta a la calma:** Con tareas cuyo objetivo es facilitar la vuelta progresiva al estado normal del organismo. Es un periodo para hacer una pequeña reflexión sobre la sesión, recogida de material y aseo. Al finalizar el aseo (en la espera de los que van saliendo del baño), me gusta preguntarles sobre la sesión realizada y conocer así sus impresiones sobre aspectos para tener en cuenta de la clase.

6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los criterios de evaluación (CE) vienen definidos en el RD 126/2014 como “el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado”. Expresan el grado de aprendizaje que se espera que alcancen los alumnos con respecto a los contenidos.

Según el RD126/2014, los estándares de aprendizaje (EA) son “las especificaciones de los criterios de evaluación que definen los resultados de aprendizaje y concretan lo que el alumno debe saber, comprender y saber hacer; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado”.

Los CE y los EA los he señalado en el desarrollo de las sesiones.

7. COMPETENCIAS CLAVE

Con esta unidad se contribuye a la consecución de estas competencias:

1. Competencia en comunicación lingüística: Aprendizaje de vocabulario específico del área (parkour, rodada, tic tac, salto del gato...).
4. Competencia para aprender a aprender: Mediante actividades que potencian la experimentación de las propias posibilidades de acción motriz, reconociendo sus posibilidades y limitaciones.
7. Conciencia y expresiones culturales: contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del grupo y del movimiento.

8. RELACIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

8.1. CON OTRAS ÁREAS

- Ciencias naturales: conocimiento del cuerpo y hábitos saludables.
- Matemáticas: uso de distancias, medidas y grados (en los giros y saltos).
- Música: actividades con canciones, ritmo... (las actividades de comba o tabata).

8.2. CON TEMAS TRASVERSALES

- Emprendimiento: a través de los juegos que transfieren autonomía e iniciativa.
- Educación Cívica y Constitucional: respetando a los compañeros, los oponentes, asumiendo diferentes roles y trabajando en equipo.
- Educación para la salud: el conocimiento de aspectos preventivos en las actividades, evitando conductas que produzcan lesiones y peligros, así como el uso del neceser durante las clases para fomentar hábitos de higiene correctos.

9. EVALUACIÓN

9.1. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

a) Evaluación del proceso de aprendizaje: procedimientos

- Valoraciones cualitativas y cuantitativas (actividades motrices, comportamientos actitudinales, hábitos de higiene).
- Planillas de coevaluación (Anexo III).

b) Evaluación del proceso de aprendizaje: instrumentos

- Listas de control y registro de acontecimientos (para las valoraciones cualitativas y cuantitativas de comportamientos, hábitos de higiene y situaciones motrices).
- Rúbricas (Anexos I y II), con 5 niveles de desempeño, ya que así “*resulta más fácil tanto refinar las descripciones de los criterios, como crear más niveles, después de observar los desempeños reales de los alumnos*” (Blázquez, 2017, p. 215).

c) Evaluación del proceso de enseñanza

- Mi propia impresión de la sesión y la unidad didáctica. ¿Qué ha salido mal? ¿Funcionó bien ese agrupamiento? Todo lo recojo en la planilla de cada sesión para que quede constancia y corregir los errores para el futuro.
- La impresión del alumnado. Con simples preguntas, ¿os gustó la clase? ¿qué cambiaríais? (pulgar arriba - abajo) y dianas de evaluación. Al finalizar la unidad les entrego una planilla para conocer sus opiniones sobre mi actuación (Anexo IV).
- Unidad didáctica. Compruebo con una planilla al finalizar cada unidad si existe un equilibrio real entre los contenidos; si la distribución de criterios, estándares y competencias se puede cumplir y si la evaluación que planteo es justa (Anexo V).

9.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

| 50,00% | 30% | 15% | 5% |
|--|---|---|---|
| Evolución y superación de las actividades prácticas. | Participación, comportamiento, esfuerzo, respeto de normas... | Hábitos de higiene (aseo y cambio de camiseta). | Exposiciones, , autoevaluaciones, coevaluaciones y pruebas objetivas. |

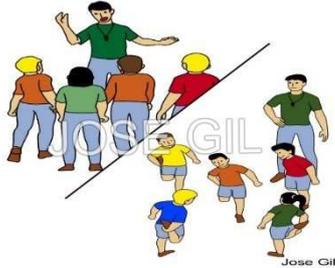
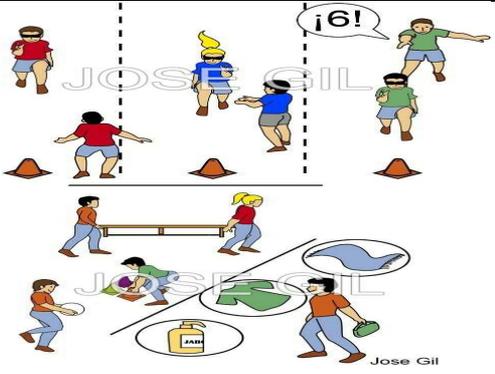
10. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

| UNIDAD DIDÁCTICA SALTOS Y GIROS | | 4º EDUCACIÓN PRIMARIA |
|---|--|-----------------------|
| CONTENIDOS | | |
| - Habilidades y destrezas motrices básicas. | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES | |
| <p>BL2. 3. Consolidar el trabajo global de habilidades motrices básicas y aplicar de forma adecuada sus múltiples combinaciones.</p> <p>4º) <i>Aprender a aprender.</i></p> | <p>3.1. Combina con destreza (ajustando desplazamientos, giros y saltos) sus capacidades físicas básicas y habilidades motrices.</p> <p>3.2. Combina las habilidades y destrezas motrices básicas entre sí y las aplica correctamente (principio de transferencia), en actividades físicas variadas.</p> | |
| <p>BL4. 1. Conocer y valorar las actividades físicas lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>4º) <i>Aprender a aprender.</i> 7º) <i>Conciencia y expresiones culturales.</i></p> | <p>1.1. Conoce gran variedad de actividades físico – deportivas y valora éstas para su empleo en su tiempo de ocio personal.</p> | |
| OBJETIVOS DE APRENDIZAJE | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Experimenta diferentes situaciones de desplazamientos. - Ejecutar saltos y giros en el aire. - Practicar situaciones de desplazamientos saltando obstáculos. - Saltar con soltura a la comba, ejecutando diversas habilidades. - Ejecutar con seguridad la voltereta adelante. - Practicar la rueda en un plano inclinado. - Utilizar el Parkour como medio para la práctica de saltos y giros. | | |
| METODOLOGÍA | Asignación de tareas y descubrimiento guiado. | |
| EVALUACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rúbricas (Anexo I y II). ✓ Registros de observaciones. ✓ Lista de control. - Evaluación alumno- profesor (Anexo IV). - Autoevaluación profesor (Anexo V). - Coevaluación entre alumnado (Anexo III). | |

SESIÓN: 1/8 "COMENZAMOS SALTANDO"

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

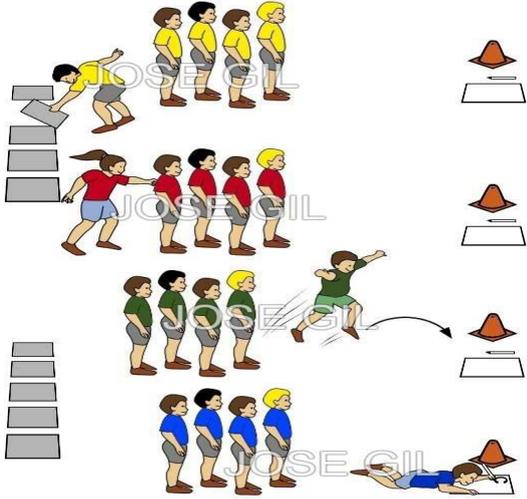
- Desarrollar la habilidad de saltar.
- Afrontar las situaciones con confianza y seguridad.

| Tareas | | Representación gráfica |
|-------------------|--|---|
| PARTE INICIAL | <p>✚ <u>1ª tarea: "Bienvenida"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la sesión. - Calentamiento. <p>✚ <u>2ª tarea: "Lobos y ovejas"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos sentados en el suelo excepto un "lobo" y una "oveja". El lobo persigue a la oveja, quien puede saltar sobre una roca (compañero sentado). Si lo hace la oveja se convierte en roca, la roca en lobo y el lobo en oveja. Así sucesivamente. |   |
| | <p>✚ <u>3ª tarea: "Cocodrilos en el río"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - En el medio campo 1 - 2 cocodrilos situados entre 2 líneas (río). Los alumnos tienen que pasar al otro lado dando un salto y sin ser tocados por los cocodrilos. Cuando alguien es pescado pasa a ser cocodrilo también. <p>Variante: organizar 3 ríos para que no se acumulen tantos en un solo espacio evitando situaciones peligrosas.</p> |  |
| VUELTA A LA CALMA | <p>✚ <u>4ª tarea: "¡Saltos a ciegas!"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 grupos de 5 alumnos y un alumno con antifaz. Se coloca un cono en línea recta de cada grupo. Los compañeros de cada grupo deben pensar cuántos saltos necesita su compañero para llegar hasta el cono. <ul style="list-style-type: none"> - Recogida de material. - Aseo. |  |

SESIÓN: 2/8 “DESCUBRE EL MENSAJE”

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

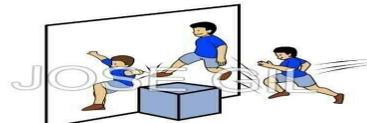
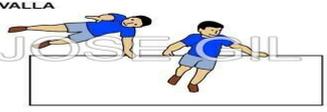
- Ejecutar nuevas formas de desplazamiento en situaciones de juego.
- Sincronizar acciones motrices con los compañeros.

| | Tareas | Representación gráfica |
|---------------|---|--|
| PARTE INICIAL | <p>✚ <u>1ª tarea: “Bienvenida”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la sesión. - Calentamiento. <p>✚ <u>2ª tarea: “Saltos con aros”</u></p> <p>Organizamos seis tríos y una pareja. El tercero en el otro extremo de la pista (la pareja usa un cono). Un aro en el suelo y un alumno dentro. El que está dentro se desplaza a saltos con la ayuda de su compañero que va subiendo el aro entre su cuerpo y lo coloca delante. Así hasta llegar donde el tercer compañero donde intercambian roles.</p> |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p>  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |
| | <p>✚ <u>3ª tarea: “Mensaje estelar”</u></p> <p>Cuatro grupos en fila y en frente de un cono donde hay un folio y un lápiz. Los últimos de la fila dan la vuelta a una cartulina donde está escrito una letra y un tipo de salto (pata coja, pies juntos...). Ya en su fila escriben en la espalda del compañero, usando sus dedos (sin hablar) dicha letra. Cuando la letra llegue al primero, el último le dice el tipo de salto que tiene que hacer y su compañero va hasta el cono, escribe la letra y va en busca de otra. Al final descifran el mensaje.</p> |  |
| V. A LA CALMA | <p>✚ <u>4ª tarea:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback. - Recogida de material. - Aseo. |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |

SESIÓN: 3/8 "INICIO A COMBAS Y PARKOUR"

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

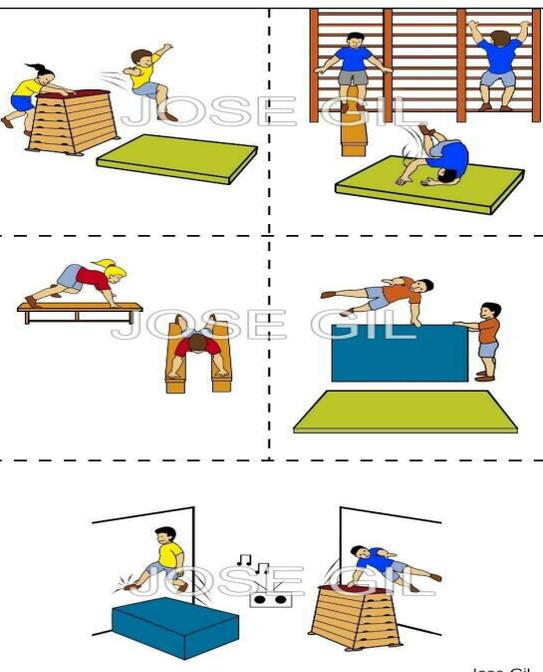
- Experimentar saltos y giros sobre diferentes tipos de obstáculos.
- Adaptar los saltos y giros adecuando los apoyos a puntos determinados.

| Tareas | | Representación gráfica |
|---------------|---|---|
| PARTE INICIAL | <p>🚩 <u>1ª tarea: "Bienvenida"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la sesión. - Comenzamos con las combas. <p>🚩 <u>2ª tarea: "Tormenta de balones"</u></p> <p>Tres niños con una pelota. Tienen que dar al resto. El que es dado tiene que sentarse donde ha sido golpeado y esperar a que le salten por encima para poder librarse. Una vez que le saltan tiene que hacer la croqueta para volver a jugar.</p> |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p>  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |
| | <p>🚩 <u>3ª tarea: "Circuito Parkour"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * <u>Tic Tac</u>: hay que salvar un obstáculo pisando con el pie la pared. * <u>Rodada</u>: como la voltereta, pero apoyándonos más sobre el omóplato. * <u>Recepción o caída</u>: desde una altura de 1 metro caída flexionando rodillas y sin apoyar por completo talones, ayudándonos de las manos para continuar el desplazamiento. * <u>Salto de gato</u>: salto desde colchoneta y agarrarse a las espalderas. * <u>Paso de valla</u>: salvamos el obstáculo "lanzando" las piernas hacia delante. | <p>TIC TAC</p>  <p>RODADA</p>  <p>RECEPCIÓN O CAIDA</p>  <p>SALTO DE GATO</p>  <p>PASO DE VALLA</p>  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |
| V. CALMA | <p>🚩 <u>4ª tarea:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback. - Recogida de material. - Aseo. |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |

SESIÓN: 4/8 "CIRCUITO TABATA"

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Asimilar saltos y giros sobre diferentes tipos de obstáculos.
- Adaptar los saltos y giros adecuando los apoyos a puntos determinados.

| Tareas | | Representación gráfica |
|------------------------|--|---|
| PARTE INICIAL | <p>🚦 <u>1ª tarea: "Bienvenida"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la sesión. <p>🚦 <u>2ª tarea: "Comba"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pies juntos, pata coja. desplazándonos hacia delante y hacia detrás, cruzando, doble... |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |
| PARTE PRINCIPAL | <p>🚦 <u>3ª tarea: "Tabata"</u></p> <p>Cinco grupos de cuatro alumnos. Cada grupo organiza sus postas para luego explicar a sus compañeros la actividad usando la técnica Puzzle de Aronson de esta forma:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1ª Se numeran del 1 al 4. 2ª Cada grupo prepara su posta. 3ª Se reúnen los alumnos con el mismo número y se explican sus postas. 4ª Vuelta al grupo original y se explican las postas aprendidas. <p>Utilizamos música para cada cambio de posta. Cada canción dura 3 minutos, y al cambio de canción deben cambiar de posta de forma autónoma (adaptando la metodología Tabata).</p> |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |
| V. CALMA | <p>🚦 <u>4ª tarea:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback. - Recogida de material. - Aseo. |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |

SESIÓN: 5/8 "LOS PODERES GIRATORIOS"

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

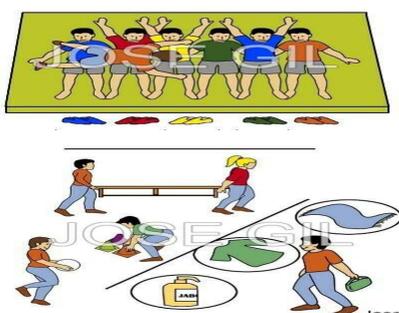
- Experimentar giros sobre los diferentes ejes: eje longitudinal (croqueta), eje transversal (voltereta) y eje sagital (rueda lateral)
- Adaptar los giros a la situación espacial de la actividad.

| Tareas | | Representación gráfica |
|-----------------|---|--|
| PARTE INICIAL | <p>🚩 <u>1ª tarea: "Bienvenida"</u></p> <p>- Explicación de la sesión.</p> <p>🚩 <u>2ª tarea: Stop molinillo</u></p> <p>Tres se la quedan y pescan al resto. Cuando alguno es tocado cambio de rol. Si el perseguido dice stop, se queda parado hasta que le agarran de la mano y otro compañero le da un giro completo.</p> | <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |
| PARTE PRINCIPAL | <p>🚩 <u>2ª tarea: "Circuito de giros"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * <u>Rueda lateral.</u> * <u>Voltereta hacia delante.</u> * <u>Voltereta hacia atrás en plano inclinado.</u> * <u>Croqueta por debajo de combas.</u> * <u>Espalderas.</u> * <u>Combas.</u> Practica de distintas habilidades y en grupo (observación de evaluación). | <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |
| V. CALMA | <p>🚩 <u>3ª tarea:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback. - Recogida de material. - Aseo. | <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> |

SESIÓN: 6/8 "¡NO TE CONGELES!"

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

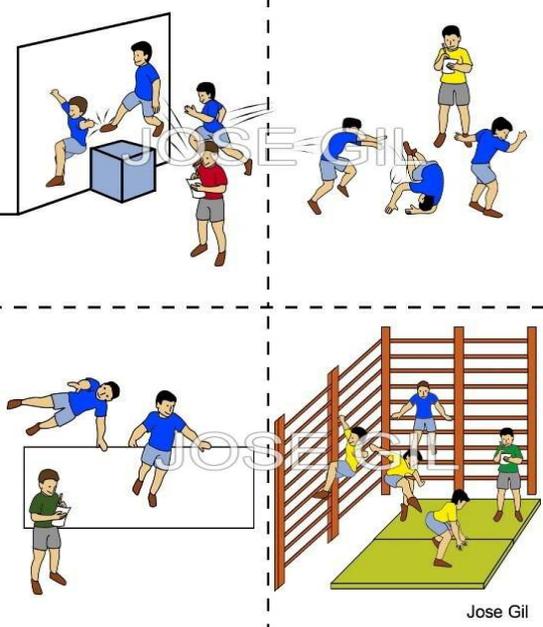
- Aplicar los aprendizajes aprendidos relativos a los giros y saltos.
- Participar en el proceso de aprendizaje propio y de los compañeros.

| | | Tareas | Representación gráfica |
|-------------------|---|---|------------------------|
| PARTE INICIAL | <p>✚ <u>1ª tarea: "Bienvenida"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la sesión. - Combas. <p>✚ <u>2ª tarea: "Juego de las pinzas"</u></p> <p>En un banco una caja con veinte pinzas, azules, amarillas, rojas, verdes y rosas (cuatro de cada). Se la quedan cinco alumnos que ponen las pinzas en la perseguidos (camiseta). Cada alumno "pinzado" pasa a ser pescado e intenta hacer lo mismo con el resto de las pinzas (Parra, J., 2015).</p> |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> | |
| |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> | | |
| PARTE PRINCIPAL | <p>✚ <u>2ª tarea: "¡No te congeles!"</u></p> <p>Cinco grupos de cuatro alumnos. Los grupos son los formados anteriormente con las pinzas. Cada grupo con un frisbee y una pelota de goma. El objetivo es ir hasta un aro situado a diez metros, girar sobre sí mismo cuando llegues al aro, meter dentro la pelota y volver con el frisbee en la cabeza para dar el relevo. Si se cae la pelota te quedas congelado hasta que venga un compañero y te ponga otra vez la pelota en el frisbee.</p> |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> | |
| VUELTA A LA CALMA | <p>✚ <u>3ª tarea: "Troncos"</u></p> <p>Todos tumbados en colchonetas excepto uno de pie en un extremo. El objetivo es que "ruede" por encima de los troncos con su ayuda. Para ello los troncos deben girar sobre sí mismos en la misma dirección.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recogida de material. - Aseo. |  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> | |

SESIÓN: 7/8 "COEVALUACIÓN"

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Aplicar los aprendizajes aprendidos relativos a los giros y saltos.
- Participar en el proceso de aprendizaje propio y de los compañeros.

| | Tareas | Representación gráfica |
|-----------------|--|---|
| PARTE INICIAL | <p>🚩 <u>1ª tarea: "Bienvenida"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la sesión. <p>🚩 <u>2ª tarea: "Alturitas"</u></p> <p>Utilizando el circuito ya preparado con antelación, dos se la quedan (con peto en la mano) y tienen que pescar al que no se encuentre subido en alguna altura (espalderas, obstáculos, bancos, setas, ladrillos...). Si lo logran cambio de roles.</p> |  <p>¡ALTURITAS!</p> <p>Jose Gil</p> |
| PARTE PRINCIPAL | <p>🚩 <u>2ª tarea: "Act. Coevaluación"</u></p> <p>"Coevaluación saltos y giros". El trabajo es por parejas y consiste en evaluar al compañero (Anexo VII) en los siguientes ejercicios ya trabajados.</p> <ul style="list-style-type: none"> * <u>Tic Tac</u>: hay que salvar un obstáculo pisando con el pie la pared. * <u>Rodada</u>: como la voltereta, pero apoyándonos más sobre el omóplato. * <u>Paso- valla</u>: salvamos el obstáculo "lanzando" las piernas hacia delante. * <u>Espalderas</u>: saltar desde el quinto peldaño y realizar un giro completo (360°) sin desequilibrarse. |  <p>Jose Gil</p> |
| V. A LA CALMA | <p>🚩 <u>3ª tarea: "Asamblea"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback coevaluación. - Recogida de material. - Aseo. |  <p>Jose Gil</p> |

SESIÓN: 8/8 "NOS DIPLOMAMOS"

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Utilizar correctamente los desplazamientos en situaciones de juego.
- Desarrollar desplazamientos con otras habilidades básicas.

Tareas

Representación gráfica

P.I.

🚩 1ª tarea: "Bienvenida": Explicación y calentamiento.

PARTE PRINCIPAL

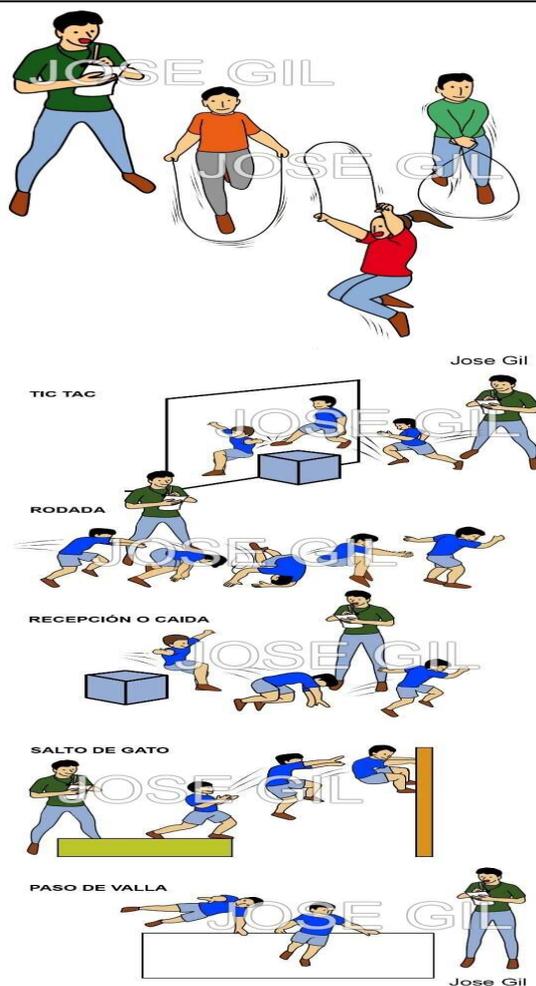
🚩 2ª tarea: ACT. EVALUACIÓN

- * Pies juntos.
- * Pata coja.
- * Desplazándonos hacia delante/atrás.
- * Entrar y salir a la comba grupal.
- * Cruzando (Extra).

🚩 3ª tarea: ACT. EVALUACIÓN

"Parkour". El trabajo es por postas en 5 grupos de 4 personas.

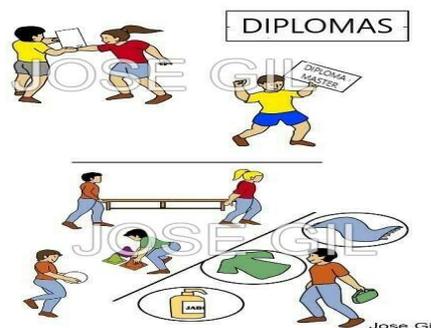
- * Tic Tac
- * Rodada o roll
- * Recepción o caída simple
- * Salto de gato
- * Paso de valla



V. A LA CALMA

🚩 4ª tarea: "Diploma"

- Entrega Diplomas.
- Recogida de material
- Aseo.



11. CONCLUSIONES

Uno de mis objetivos con el desarrollo de esta unidad es aumentar la competencia motriz y hacerlo a través de diferentes actividades que les motiven, con las que disfruten y que despierten interés en continuar haciéndolas fuera del entorno escolar. Autores como Schmidt (1975) en su teoría del esquema y Ruiz Pérez (1994) con el principio de variabilidad de la práctica, señalan la importancia que tiene ofrecer al alumnado una amplia y variada gama de situaciones motrices que sirvan de base para que los posteriores aprendizajes sean más rápidos, eficientes y aplicables a diferentes contextos.

¿Y cómo lo he llevado a cabo para cumplirlo?

En la propuesta didáctica que he desarrollado se han combinado juegos relacionados con los saltos y giros, trabajo de comba, circuitos de Parkour, circuitos Tabata, juegos grupales, actividades de coevaluación... ofreciéndoles de esta forma una amplia gama de experiencias motrices relacionadas con las habilidades motrices trabajadas.

En los últimos 20 años ha habido grandes e importantes cambios en los estilos de vida de las personas. Estamos en la era digital, de las tabletas, móviles y patinetes eléctricos y tenemos que ser conscientes de que estos cambios han producido diferentes consecuencias en los niños como el sedentarismo, el sobrepeso o hábitos posturales inadecuados.

Necesitamos ganar esta batalla a los móviles, ordenadores, redes sociales y patinetes eléctricos, y qué mejor manera de hacerlo que a través de una diversidad de juegos y actividades variadas que les enciendan esa chispa para que quieran continuar la práctica deportiva fuera del contexto escolar.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Blázquez Sánchez, D. (2017). *Cómo evaluar bien Educación Física. El enfoque de la evaluación formativa*. Editorial Inde.

Burgos Angulo, D. J., Rugel Veliz, S. R., Burgos Limones, J. A., Párraga Ruales, A. G., Carrillo Lozada, J. M., & Díaz Nivelá, C. de L. (2018). Educación Física, habilidades motrices básicas y estrategia didáctica: una experiencia con estudiantes del subnivel básico elemental. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 23(242), 43-58. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/734>

Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en Cantabria.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado.

Ley 6/2008, 26 diciembre, de Educación en Cantabria. Boletín Oficial Estado.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. Boletín Oficial del Estado.

López Pastor, V.M. (2001). La sesión en Educación Física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, Año 7, N° 43. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd43/sesion.htm>

Mazón Cobo, V., Sánchez Rodríguez, M^a., & Santamaría Pérez, J.E. (2010). *Programación de la Educación Física basada en Competencias*. Editorial Inde.

Ministerio de Educación y Ciencia (1992). *Orientaciones didácticas 2^a Ciclo*.

Morales Montesinos, A. (2015-2016). *La variabilidad en el aprendizaje de habilidades motrices* (Trabajo de fin de grado). Universidad Miguel Hernández, Elche, España.

Obeso Ardaiz, G. (2014). *Unidad didáctica de Parkour*. Recuperado de <https://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2013/06/PARKOUR-EN-EDUCACION-FISICA-Erderaz2.pdf>

Parra Castaño, J. (2015). *Actividades prácticas, creativas y útiles para las clases de Educación Física*. Editorial Pila Teleña.

Pieron, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Gymnos.

Pellicer Royo, I. (2015). *NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la Neurociencia*. Editorial Inde.

Plata Martínez, D. (2018). Mejora del desarrollo motor a través de la natación en el alumnado de Educación Primaria. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 23(247), 119-131. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/130>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico en Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado.

Ruiz Pérez, L.M. (1998). La variabilidad en el aprendizaje deportivo. *Lecturas Educación Física y Deportes. Lecturas: Educación Física Y Deportes*, Año 3, N° 11. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd11a/lmruiz.htm>

Ruiz Pérez, L.M. (2012). La variabilidad práctica en el deporte. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, Año 17. N° 169. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd169/variabilidad-para-el-desarrollo-de-las-habilidades-motrices.htm>

Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Editorial Gymnos.

Viciana, J., Salinas, F., & Lozano, L. (2006). La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, Año 11 N° 97. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd97/planif.htm>

13. ANEXOS

13.1. ANEXO I: RÚBRICA COMBAS

| COMBAS | SOBRESALIENTE | NOTABLE | BIEN | SUFICIENTE | INSUFICIENTE |
|--|--|--|--|---|---|
| 1. ¿Salta a la comba con los pies juntos? | Realiza 10 o más saltos con los pies juntos de forma consecutiva. | Realiza entre 7 y 9 saltos con los pies juntos de forma consecutiva. | Realiza entre 4 y 6 saltos con los pies juntos de forma consecutiva. | Realiza 2 - 3 saltos con los pies juntos de forma consecutiva con dificultades. | No consigue dar dos saltos de forma consecutiva. |
| 2. ¿Salta a la comba a la pata coja? | Realiza 6 o más saltos a la pata coja de forma consecutiva. | Realiza 5 saltos a la pata coja de forma consecutiva. | Realiza 4 saltos a la pata coja de forma consecutiva. | Realiza 2 o 3 saltos a la pata coja de forma consecutiva y con dificultades. | No consigue dar dos saltos a la pata coja de forma consecutiva. |
| 3. ¿Salta a la comba desplazándose en carrera hacia delante? | Se desplaza el largo del pabellón sin ningún error. | Se desplaza el largo del pabellón con 1 error. | Se desplaza el largo del pabellón con 2 errores. | Se desplaza el largo del pabellón con 3 errores y sin realizar los saltos durante la trayectoria. | Se desplaza el largo del pabellón con 4 errores o más. |
| 4. ¿Entra a la comba y sale de ella sin que le toque? | Sabe entrar a la comba y salir (cerca de los que dan) sin que le toque en el cuerpo. | Sabe entrar a la comba y salir (por un lateral) sin que le toque en el cuerpo. | Sabe entrar a la comba, pero le da la comba al salir. | Necesita ayuda para entrar a la comba ya que no lo consigue solo. | No consigue entrar ni con ayuda sin que le dé la comba. |

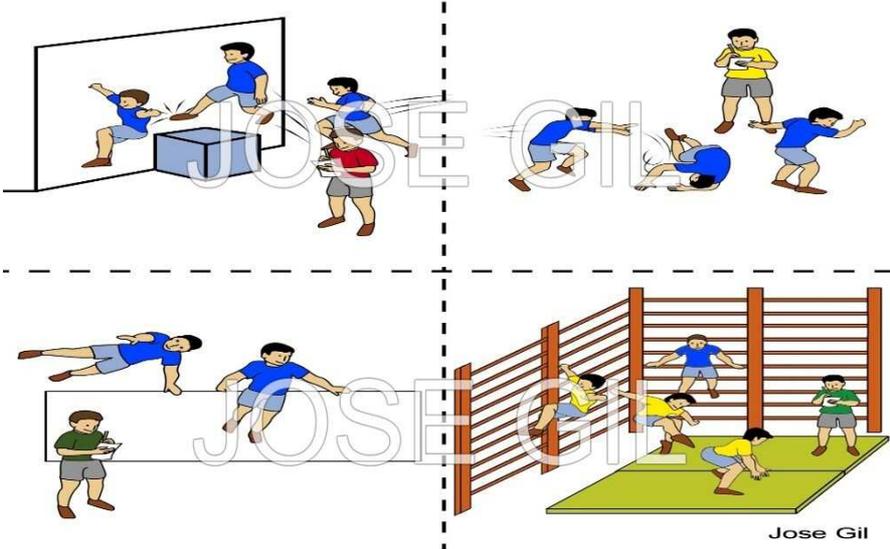
13.2. ANEXO II: RÚBRICA DE PARKOUR

| PARKOUR | SOBRESALIENTE | NOTABLE | BIEN | SUFICIENTE | INSUFICIENTE |
|--|---|--|---|---|---|
| 1. Tic tac | Se impulsa sobre la pared con el pie más cercano para pasar el obstáculo y avanzar. | Se impulsa sobre la pared con el pie más alejado para pasar el obstáculo | Se impulsa sobre la pared, pero se desequilibra al pasar el obstáculo. | Se apoya con el cuerpo en el obstáculo para pasarlo. | No se apoya con ninguno de los pies en la pared. |
| 2. Rodada o roll | Se apoya sobre el omóplato y después se levanta del impulso y corre. | Hace la rodada, aunque no se levanta con el impulso. | Hace la rodada apoyando la cabeza en el suelo y se levanta del impulso. | Hace la rodada apoyando la cabeza en el suelo aunque no se levanta. | No consigue hacer la rodada de ninguna de las dos formas., hace croqueta. |
| 3. Recepción o caída libre (desde el plinto) | Recepciona con las puntas de los pies, los talones no tocan el suelo. Utiliza las manos para repartir mejor el impacto. | Recepciona con las puntas de los pies desequilibrando se un poco en la caída. | Recepciona con las puntas de los pies sin usar las manos para equilibrarse en la caída. | Recepciona tocando con los talones el suelo. | Salta y no flexiona las piernas al caer. |
| 4. Paso de valla o speud vault | Sobrepasa el obstáculo apoyando una o ambas manos por ambos lados de este. Después sigue corriendo. | Sobrepasa el obstáculo apoyando una o ambas manos, por un lado. Después sigue corriendo. | Sobrepasa el obstáculo apoyando una o ambas manos y apoyando los pies encima. | Sobrepasa el obstáculo apoyando una o ambas manos y apoyando los pies encima sin caer de pie. | No consigue superarlo. |
| 5. Salto de gato o cat leap | Salta y se agarra a los escalones de la espaldera apoyando bien los pies. | Salta y se agarra a los escalones de la espaldera titubeando en el apoyo de pies. | Salta y se agarra a los escalones de la espaldera sin apoyar de primeras los pies. | Salta y se agarra a los escalones de la espaldera teniendo que rectificar apoyos. | No consigue agarrarse de forma correcta. |

13.3. ANEXO III: COEVALUACIÓN SALTOS Y GIROS

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| <p>TRACEUR APRENDIZ 0-25</p> | <p>TRACEUR EXPERTO 30-40</p> | <p>TRACEUR PRO 45-60</p> |

NIVELES DE COMPETENCIA MOTRIZ

| | |
|---|-------------------------|
| <p><u>SALTOS Y GIROS</u></p> | |
|  <p style="text-align: right;">Jose Gil</p> | |
| <p>EVALUADOR:</p> | <p>EVALUADO:</p> |

| | |
|--|---|
| <p>1. ¿ES CAPAZ DE REALIZAR EL TIC TAC Y SALVAR EL OBSTÁCULO?</p> | <p>2. ¿ES CAPAZ DE HACER LA RODADA QUE HEMOS PRACTICADO?</p> |
| <p><input type="checkbox"/> Pasa el obstáculo apoyándose con ambas piernas en él. (5 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Lo pasa apoyándose en la pared, pero luego se cae en la colchoneta. (10 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Muy bien, pone un pie en la pared y cae de pie en la colchoneta. (15 puntos)</p> | <p><input type="checkbox"/> Lo intenta, pero al final siempre le sale la croqueta. (5 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Hace la voltereta apoyando la cabeza en la colchoneta. (10 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Muy bien, hace la voltereta apoyándose en el omóplato. (15 puntos)</p> |
| <p>Puntos:</p> | <p>Puntos:</p> |
| <p>3. ¿REALIZA UN SALTO DESDE LA ESPALDERA (5º ESCALÓN), DA UN GIRO DE 360º Y CAE DENTRO DEL ARO?</p> | <p>4. ¿CÓMO PASA EL OBSTÁCULO CON LA TÉCNICA DEL PASO DE VALLA?</p> |
| <p><input type="checkbox"/> Sube a la espaldera, da un salto y un giro de 180º. (5 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Da el salto y un giro de 360 pero se desequilibra al caer al suelo (cae fuera del aro o toca con las manos en el suelo). (10 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Perfecto, da el salto, el giro de 360º y cae dentro del aro sin desequilibrarse. (15 puntos)</p> | <p><input type="checkbox"/> Lo intenta, pero no consigue pasarlo. (5 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Si, lo pasa apoyando alguno de los pies por encima. (10 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Si, consigue pasarlo apoyando las manos y pasando los pies sin tocarlo. (15 puntos)</p> |
| <p>Puntos:</p> | <p>Puntos:</p> |
| <p>PUNTOS TOTALES:</p> | |

13.4. ANEXO IV: PLANILLA EVALUACIÓN ALUMNO - PROFESOR

| TU PROFESOR... | SI | NO | A VECES |
|--|----|----|---------|
| Respeto a todos los compañeros. | | | |
| Está abierto a nuevas ideas. | | | |
| Muestra entusiasmo por la unidad didáctica. | | | |
| Se comunica de forma clara y fácil de entender. | | | |
| Promueve la participación de todos. | | | |
| Se prepara las clases. | | | |
| Crea un buen ambiente en la clase. | | | |
| Hace las clases entretenidas. | | | |
| Explica de forma clara los objetivos que tenemos que alcanzar. | | | |
| Ayuda a quién lo necesite durante la clase. | | | |
| Otros comentarios: | | | |
| | | | |

13.5. ANEXO V: PLANILLA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESOR

| ASPECTOS PARA EVALUAR | SI | NO | A VECES |
|--|----|----|---------|
| Planificación | | | |
| Planifico una correcta secuenciación de criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. | | | |
| Justifico la adecuación de la unidad a la normativa. | | | |
| Desarrollo de la unidad | | | |
| Comparto con el alumnado los indicadores de logro. | | | |
| Relaciono las actividades a desarrollar con el desarrollo de las competencias clave. | | | |
| Adecuación de materiales, recursos, espacios y tiempos a la metodología | | | |
| Distribuyo adecuadamente el tiempo y los espacios utilizados dependiendo de las actividades. | | | |
| Adopto distintos agrupamientos en función del momento y la tarea. | | | |
| Utilizo recursos didácticos variados (visuales, informáticos, en papel, diferente material...). | | | |
| Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos al clima escolar | | | |
| Fomento el respeto y la colaboración en las clases. | | | |
| Utilizo metodologías no discriminatorias favoreciendo la inclusión dentro de las tareas. | | | |
| Eficacia de las medidas de atención a la diversidad | | | |
| Tengo en cuenta sus niveles de habilidades, sus ritmos de aprendizajes y sus necesidades. | | | |
| Me coordino con el profesorado para modificar metodologías o informar de situaciones relevantes. | | | |
| Resultados de la evaluación | | | |
| Tengo en cuenta los criterios de calificación. | | | |
| Utilizo diferentes instrumentos de evaluación (listas observación, registros, rúbricas...) | | | |

Fecha de recepción: 1/1/2021
 Fecha de aceptación: 21/01/2021