



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

PRESENTACIÓN

Estos materiales curriculares se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población para así promocionar su salud.

La Estrategia puede consultarse en

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionYPrevencion.htm>

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

Esta U.D. está dedicada a saltar, habilidad motriz en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso mientras salvamos un obstáculo, avanzamos, giramos... Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica modificaciones en el desplazamiento (factor fuerza), la percepción espacio-temporal, el equilibrio y la coordinación para conseguir que el tiempo de suspensión sea mayor.

El dominio del salto ayudará a nuestros alumnos de 1º y 2º curso de Educación Primaria a desarrollar y mejorar su competencia motriz, y para ello investigarán sobre las fases del salto y explorarán los diferentes tipos y formas de saltar. Todo desde una perspectiva lúdica, siendo el juego el medio idóneo para fomentar este tipo de aprendizajes.





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- A. Conocer el patrón motor del salto y sus diferentes aplicaciones motrices: longitud, altura y obstáculos.
- B. Practicar y experimentar diferentes formas de saltos: 1 y 2 apoyos.
- C. Alcanzar autonomía y confianza en los diferentes tipos de saltos.
- D. Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos, giros...
- E. Realizar de forma autónoma actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad.
- F. Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
- G. Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás.
- H. Adquirir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores, actuando de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas.

COMPETENCIAS

QUE SE TRABAJAN

- Competencia lingüística (CML)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
- Competencia digital (CD)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)
- Aprender a aprender (AA)
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

CML	CMCT	CD	CSC	CEC	AA	SIEE
X	X				X	X

BLOQUES DE CONTENIDOS

*Se marcan los bloques de contenidos para facilitar al profesorado hasta la implantación de la LOE en todos los cursos.

El cuerpo: imagen y percepción	Habilidades motrices	Actividades físicas artístico-expresivas	Actividad física y salud	Juegos y deportes
X	X		X	X

1º y 2º
PRIMARIA





CONTENIDOS

Desplazamientos
Mecánica del salto
Salto a la comba
Salto de longitud
Salto en altura con y sin desplazamientos
Salto en un apoyo
Salto en dos apoyos

METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.

Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.

Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



RECURSOS MATERIALES

Colchonetas	Vallas de diferentes alturas (entre 10 y 45 cm)
Bancos suecos	Saltómetro
Pañuelos de colores	Goma elástica
Cuerdas	Tizas o aros
Comba larga	Conos
Cuerdas individuales	Pelotas de foam
	Petos



UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

1º y 2º
PRIMARIA





EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A. Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio.

A.1 Se desplaza y salta de formas diferentes y orientándose en espacios de un entorno próximo.

A.2 Explora las posibilidades de los saltos variando las posiciones corporales, la dirección y el sentido.

A.3 Adapta los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices.

B. Participar y disfrutar en juegos ajustando su actuación, tanto en lo que se refiere a aspectos motores como a aspectos de relación con los compañeros y compañeras.

B.1 Participa de forma activa en el juego respecto a las habilidades motrices, percepción espacio-temporal...

B.2 Fomenta la construcción de buenas relaciones con compañeros y compañeras, evitando discriminaciones de cualquier tipo entre las personas participantes.

B.3 Respeta las normas de las diferentes actividades y juegos.

B.4 Acepta los distintos roles de las diferentes actividades y juegos.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Hoja de observación (anexo 1)

Preguntas orales

B. Hoja de observación (anexo 1)

Preguntas orales

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Las ranas. **Breve descripción:** Aprendemos a saltar a lo largo.

Sesión 2: Los canguros. **Breve descripción:** Aprendemos a saltar a lo alto.

Sesión 3: Los saltamontes. **Breve descripción:** Aprendemos a saltar a la comba.

Sesión 4: Los pingüinos. **Breve descripción:** Salto objetos en movimiento.

Sesión 5: Las pulgas. **Breve descripción:** Salto a mis compañeros.

Sesión 6: Los caballos. **Breve descripción:** Salto de altura con desplazamientos.

Sesión 7: Los caracoles. **Breve descripción:** Saltos con un apoyo.

Sesión 8: Otros juegos con animales. **Breve descripción:** Todo tipo de saltos.



UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

1º y 2º
PRIMARIA





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Conocer las fases del salto. (A)
- Alcanzar autonomía y confianza en los saltos en longitud con y sin obstáculos. (C)
- Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
- Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)

CONTENIDOS

- Fases de los saltos.
- Salto de longitud.
- Desplazamientos.

MATERIALES

Colchonetas, bancos suecos, pañuelos de color.

OBSERVACIONES

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

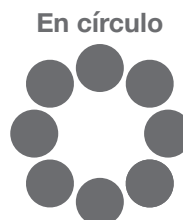
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

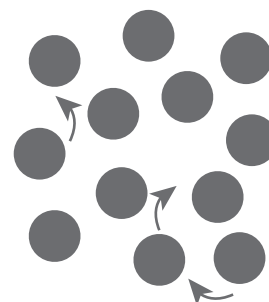
1. Movilidad articular (3'/3')



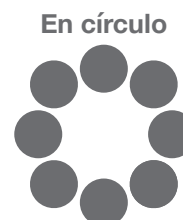
2. Moléculas (4'/7')

Los alumnos van desplazándose de forma libre por el espacio y a la señal del profesor se agruparán formando moléculas (grupos). El número de alumnos por grupo lo marcará el profesor. Lo ideal es terminar con los grupos formados para la primera actividad de la parte principal.

Libres por el espacio



3. Estiramientos (3'/10')





PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

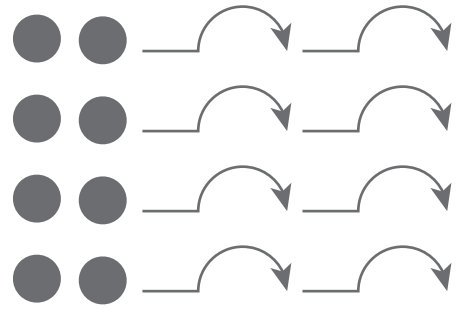
4. ¿Cómo saltamos? (10'/20')

Preguntamos a los alumnos: ¿Qué es un salto? Entre todos hay que llegar a la definición de la RAE: «Salvar un espacio o distancia». Pedimos a los alumnos que realicen varios saltos para que intenten identificar las distintas fases de un salto (impulso, vuelo y caída) y la importancia de la coordinación entre ellas.

Después abordaremos las distintas formas de saltar desde el punto de vista de los apoyos. ¿Se puede saltar a una pierna? ¿Y a dos? ¿Cómo salto más? ¿Cuándo puedo utilizar una y cuando la otra?

Aplicaciones motrices, tipos: longitud, altura y obstáculos.

GRÁFICO



5. ¡Hola, soy una rana! (10'/30')

Cada grupo en fila detrás de una colchoneta.

Los alumnos primero saltan la colchoneta a lo ancho (1 m) de la siguiente manera:

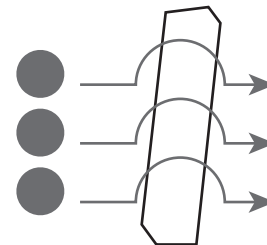
- Desde parados, con los pies juntos salto colchoneta.
- Pies juntos, salto y realizo medio giro.
- Saltamonte cojo. Salto a la pata coja. Utilizo ambas piernas.

Los alumnos se disponen a saltarla a lo largo (2 m): saltamos desde parados con pies juntos, marcamos la caída con un pañuelo de color.

¿Eres capaz de pasar la colchoneta con dos saltos consecutivos a pies juntos?

¿Eres capaz de saltar a la pata coja y pasarla en dos saltos?

Grupos de 3-4 alumnos para que la actividad sea muy dinámica.





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. La rana paracaidista (10'/40')

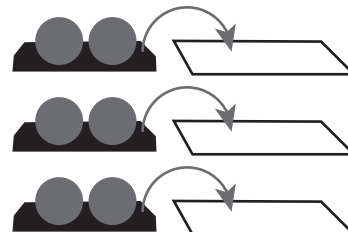
Cada grupo en fila detrás de un banco sueco.

- Saltar desde el banco sueco y caer dentro de la colchoneta, marcar la caída con un pañuelo de color. Hacer de nuevo la fila ordenándose respecto a la longitud del salto anterior.
- Carrera previa 4 m, saltar el banco sueco y caer dentro de la colchoneta, marcamos la caída con un pañuelo de color. Hacer de nuevo la fila ordenándose respecto a la longitud del salto anterior.

Variar las formas de los apoyos:
2 apoyos y 1 apoyo (derecha e izquierda).

GRÁFICO

Grupos de 3-4 alumnos
para que la actividad sea
muy dinámica.



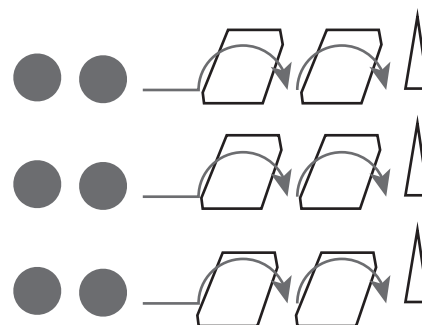
7. Las ranas de agua (10'/50')

Cada equipo se sitúa en fila detrás de la línea de salida. Colocamos a 5 m de la salida un primer río de colchonetas colocadas a lo ancho, a 5 m de este río colocamos un segundo y a 5 m de éste una pica situada en vertical por cada equipo para atar los pañuelos.

Después de la señal de salida, la primera rana de cada equipo sale corriendo con su pañuelo en la mano, salta los dos ríos para llegar a la pica donde atará el pañuelo. Vuelve haciendo el mismo recorrido y da el relevo a la siguiente rana de su equipo. Otorgar puntos en función del orden de llegada de cada equipo. 8, 7, 6, 2, 1 puntos...

Realizar tantas rondas como equipos.

Grupos de 3-4 alumnos
para que la actividad sea
muy dinámica.

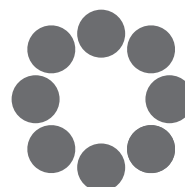


VUELTA A LA CALMA

8. Estirando las ancas (5'/55')

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

En círculo



LOS CANGUROS



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Alcanzar autonomía y confianza en los saltos de altura con y sin obstáculos. (C)
- Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
- Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (G, H)
- Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F, G)

CONTENIDOS

- Fases de los saltos.
- Salto de longitud.
- Desplazamientos.
- Juegos con saltos.

MATERIALES

- Vallas de diferentes alturas (entre 10 y 45 cm).

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

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

GRÁFICO

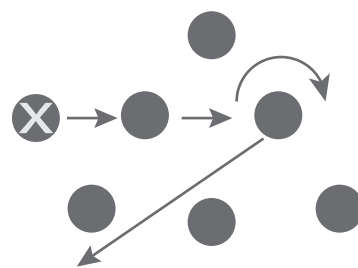
En círculo



2. Sálvate saltando (6'/9')

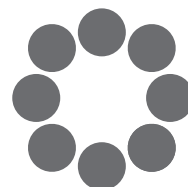
Todos los jugadores distribuidos por el terreno de juego, sentados con las piernas estiradas y juntas. Se elige a un alumno que es el JUGADOR 1 y persigue a otro alumno que es el JUGADOR 2. Este último puede salvarse saltando a un compañero que está sentado. En ese momento, el compañero que estaba sentado pasa a ser perseguido, por lo que tendrá que levantarse y escapar del jugador 1. Si el jugador 1 captura al jugador 2 se intercambian los roles.

El profesor puede añadir una señal sonora (silbato, «ya», etc.) tras la cual todos los jugadores que estaban sentados han de ponerse de pie y huir de los perseguidores, hasta que el profesor vuelva a avisar y entonces se tienen que sentar.



En círculo

3. Estiramientos (3'/12')



CALENTAMIENTO





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Soy un canguro (12'/24')

Organizar la clase en grupos de 3-4 alumnos que trabajarán en filas. Los alumnos han de saltar con 2 apoyos (pies juntos) y 1 apoyo (pata coja) y sin carrera previa una secuencia de 2 vallas a diferentes alturas, 5 veces cada alumno.

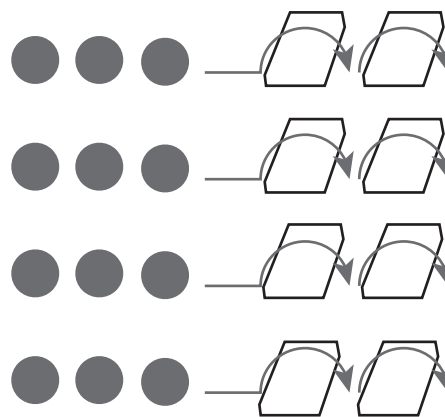
- Altura 1: 20 cm y 25 cm
- Altura 2: 30 cm y 35 cm
- Altura 3: 40 cm y 45 cm

Podemos realizar los grupos por niveles de competencia motriz y que cada alumno elija qué grupo de vallas quiere saltar.

Se pueden añadir más vallas en cada fila y permitir que varios alumnos trabajen a la vez en cada fila para aumentar el tiempo de implicación motriz del alumnado.

GRÁFICO

Grupos de 3-4 alumnos para que la actividad sea muy dinámica.



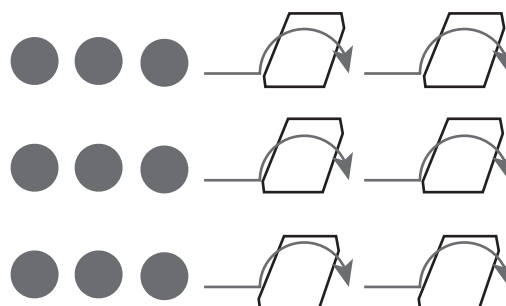
5. ¡Cuánto salta el canguro! (12'/36')

En filas por grupos. Saltar con carrera previa de 5 m una valla con una altura de 10 cm. A medida que supero la ronda incremento la altura de la valla 5 cm.

Explicar que 4 dedos de la mano juntos equivalen a 5 cm.

Para aumentar el tiempo de compromiso motor podemos utilizar dos vallas por fila alejadas suficientemente para que los alumnos tengan que ir en carrera de una a otra y volver corriendo de nuevo a la línea de salida una vez que han saltado las dos vallas.

Grupos de 3-4 alumnos para que la actividad sea muy dinámica.





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

6. Carreras de canguros (14'/50')

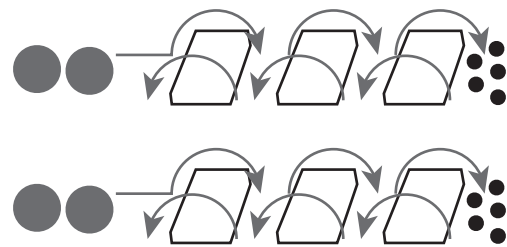
Colocamos un cubo con pelotas de tenis (100) en un extremo del campo, a modo de tesoro. Los alumnos se sitúan en el extremo contrario, en la línea de salida. Cada equipo debe conseguir traer a la zona de salida el máximo número de pelotas posible.

Los canguros solo pueden desplazarse saltando y solo se puede llevar una pelota por viaje. Para ello deben atravesar un campo lleno de obstáculos (vallas colocadas a la altura de la rodilla del alumno) separados unos de otros 4/5 m que deberán saltar. Se corre por relevos.

Realizar 5 rondas, el equipo campeón es aquel que sume más pelotas al final de todas las rondas. Realizar un marcador de puntos en la salida de cada equipo con una tiza

GRÁFICO

Grupos de 2-3 alumnos para que la actividad sea muy dinámica.



VUELTA A LA CALMA

7. Estirando las patas (5'/55')

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

En círculo





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Coordinar secuencias de saltos. (C)
- Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
- Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)
- Alcanzar autonomía y confianza en los saltos de obstáculos móviles. (C)

CONTENIDOS

- Saltos de altura y longitud.
- Desplazamientos.
- Saltos de obstáculos.

MATERIALES

- Cuerdas, pañuelos, comba larga.

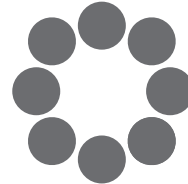
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

1. Movilidad articular (3'/3')

GRÁFICO

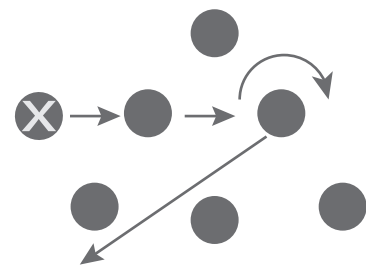
En círculo



2. Sálvate saltando (6'/9')

Todos los jugadores distribuidos por el terreno de juego, sentados con las piernas estiradas y juntas. Se elige a un alumno que es el JUGADOR 1 y persigue a otro alumno que es el JUGADOR 2. Este último puede salvarse saltando a un compañero que está sentado. En ese momento, el compañero que estaba sentado pasa a ser perseguido, por lo que tendrá que levantarse y escapar del jugador 1. Si el jugador 1 captura al jugador 2 se intercambian los roles.

El profesor puede añadir una señal sonora (silbato, «ya», etc.) tras la cual todos los jugadores que estaban sentados han de ponerse de pie y huir de los perseguidores, hasta que el profesor vuelva a avisar y entonces se tienen que sentar.



En círculo

3. Estiramientos (3'/12')



LOS SALTAMONTES



PARTE PRINCIPAL

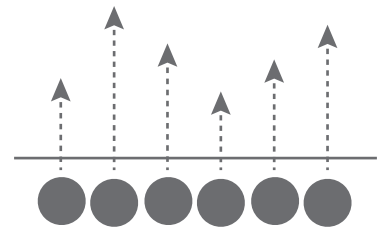
ACTIVIDADES

4. Olimpiadas de los saltamontes (10'/22')

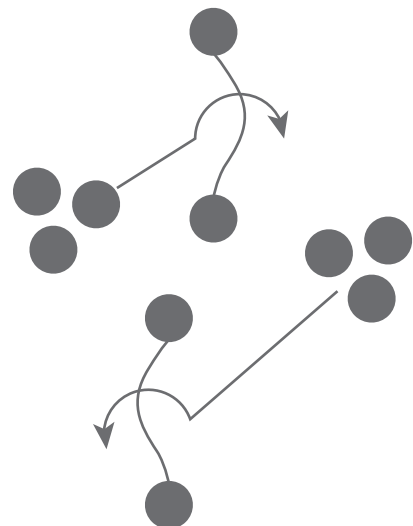
Desde una línea, colocados en fila cuentan hasta tres y dan un salto adelante con los pies juntos intentando llegar lo más lejos posible. El primero tiene 4 puntos, el siguiente 3, el siguiente 2 y el último 1 punto. Así varias veces y los puntos se van sumando.

GRÁFICO

Grupos de 3-4 alumnos



Grupos de 3-4 alumnos



5. La barca (13'/35')

Cada grupo con una comba larga. Saltar a la barca a la vez que se van nombrando los días de la semana, los meses del año, la tabla de multiplicar, etc. Cuando falla el saltamontes que está saltando, cambia su posición con uno de los compañeros que están dando cuerda.



LOS SALTAMONTES



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

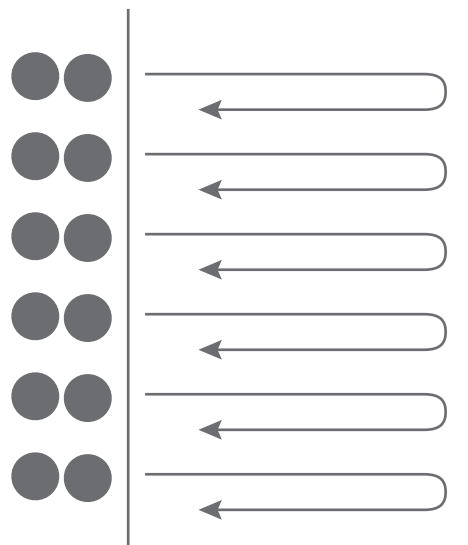
6. Carrera de saltamontes (10'/45')

Una comba por pareja. Los saltamontes de cada pareja realizan una carrera de relevos contra el resto de compañeros. El primer saltamontes sale corriendo saltando a la comba hasta llegar al final del recorrido y volver a la posición de su otro compañero. Cuando llegue le cede la comba a su compañero para que realice el recorrido a la inversa. Se dan puntos a los equipos según orden de llegada para que todos puntúen. Realizar varias rondas.

Después de cada ronda se pueden cambiar las parejas, de manera voluntaria o por indicación del profesor.

GRÁFICO

Por parejas

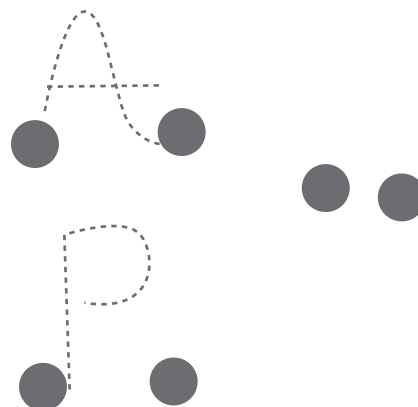


VUELTA A LA CALMA

7. Yo me llamo el saltamontes... ¡Juan! (10'/55')

Con la cuerda, entre los dos compañeros tienen que ir escribiendo en el suelo letra a letra su nombre. Formarán las letras con la cuerda con la que han trabajado. Pueden escribir su nombre o inventarse uno y el compañero tiene que adivinarlo.

Por parejas



LOS PINGÜINOS



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Practicar y experimentar diferentes formas de saltos. (B)
- Alcanzar confianza en los saltos con un implemento en movimiento. (C)
- Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos y giros. (D)
- Realizar de forma autónoma actividades físicas que exijan un nivel de esfuerzo y habilidad. (E)
- Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)
- Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás. (G)
- Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)

CONTENIDOS

- Saltos a la comba.
- Desplazamientos y giros.
- Juegos con saltos.

MATERIALES

- Cuerdas individuales.

OBSERVACIONES

Las actividades se adaptarán en función de la competencia de salto de cada grupo o alumno.

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

ACTIVIDADES

GRÁFICO

En círculo



1. Movilidad articular (3'/3')

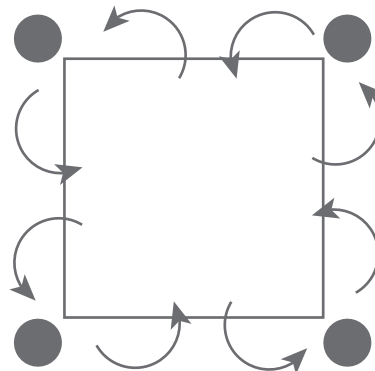
2. ¡Hola, soy un pingüino! (9'/12')

Marcaremos un cuadrado en el suelo con cuerdas para cada grupo de pingüinos. En cada vértice se coloca un pingüino, saltar todos los lados del cuadrado hasta llegar a su vértice. Las formas de saltar serán distintas según indique el profesor:

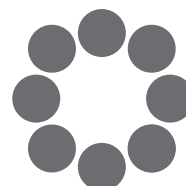
- Saltar de lado con los pies juntos.
- Saltar a la pata coja.
- Saltar delante y detrás con los pies juntos.
- Saltar girando.

El profesor puede marcar el ritmo de los saltos con el silbato según le interese, si quiere un ejercicio más vigoroso acelerará el ritmo seguido de un periodo más lento para que los alumnos puedan recuperar.

Grupos de 4 alumnos



En círculo



3. Estiramientos (3'/15')

CALENTAMIENTO





PARTE PRINCIPAL

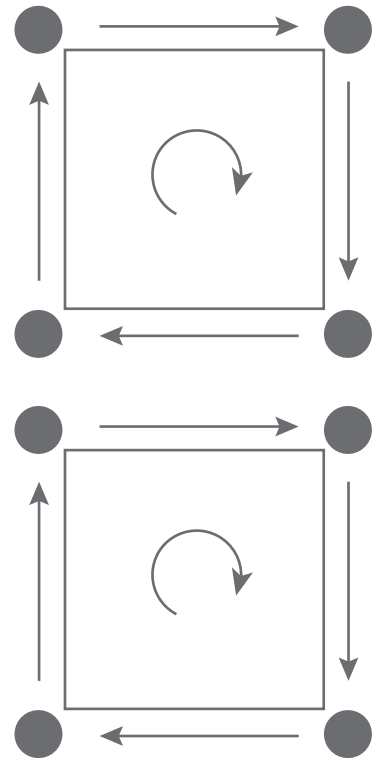
ACTIVIDADES

4. Pingüino congelado (10'/25')

Cada pingüino en un vértice. Todos mirando al profesor. Se establece un sentido de giro de todos los componentes. Cuando el profesor da la señal, cada pingüino tiene que intentar tocar al pingüino que corre delante de él según el sentido de la marcha. Si le toca consigue un punto. Si el profesor dice «stop» todos los pingüinos han de quedarse congelados sin moverse. Ahora cambia el sentido de la marcha y a la señal del profesor se vuelve a poner el juego en funcionamiento pero ahora en sentido contrario. Se repite esta acción varias veces.

El profesor dice «stop» cuando vea que un pingüino va a tocar a otro. Al cambiar el sentido en la siguiente ronda, le daremos a los pingüinos menos rápidos la opción de poder tocar al compañero que se ha situado muy cerca de ellos en cada cuadrado.

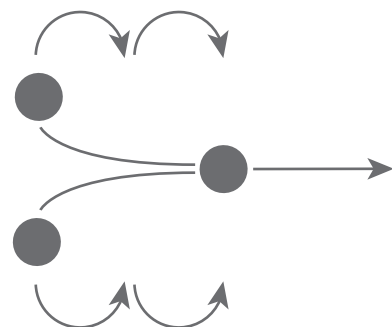
GRÁFICO



5. El pingüino esquiador (10'/35')

Dos cuerdas por grupo. Un alumno asume el rol de pingüino-entrenador y engancha a la parte posterior de su pantalón dos cuerdas atadas entre sí. Los otros dos miembros del grupo simulan que son remolcados por el entrenador y van realizando distintos saltos: a pies juntos, pata coja, salto y giro, etc. El entrenador puede ir mirando hacia atrás para ver cómo realizan las acrobacias de saltos. Si un esquiador pisa la cuerda o no puede seguir el ritmo cambia de rol con el entrenador.

Grupos de 3 alumnos





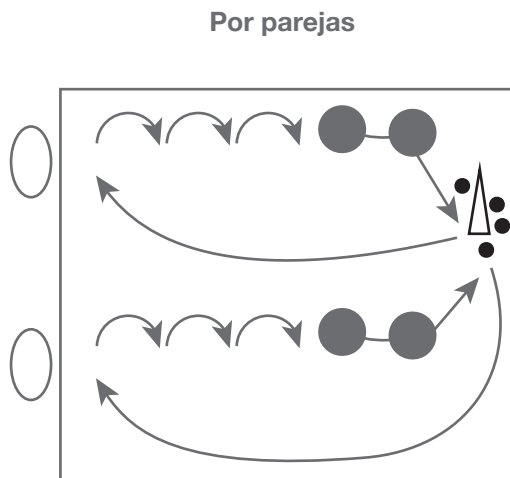
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

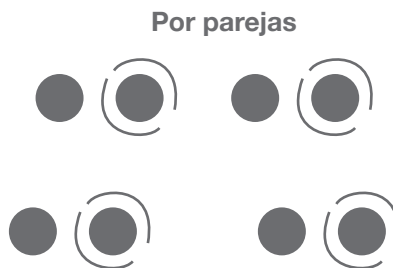
6. Los pingüinos ladrones (10'/45')

Una cuerda y un aro por pareja y un cubo de pelotas de tenis que colocamos al final del recorrido. Un alumno realiza la función de entrenador enganchándose la cuerda en la goma del pantalón y el otro de esquiador (se desplaza saltando). El profesor establece un tiempo determinado en el que las parejas intentan reunir el mayor número de pelotas posible en su aro. Para ello las parejas entrenador-esquiador deben ir esquiando hasta el cubo, robar una pelota y volver esquiando. Las parejas deben cambiar los roles después de cada captura. Solo pueden llevar una pelota por viaje, colocada en su aro.



7. Silueta de pingüino (10'/55')

Uno de la pareja se tumba en el suelo mientras el otro le rodea con las dos cuerdas dibujando su silueta. Después cambian el rol.



VUELTA A LA CALMA





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Alcanzar autonomía y confianza en los saltos en longitud y altura con y sin obstáculos. (A,B)
- Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices. (D)
- Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)
- Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás. (G)
- Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)

CONTENIDOS

- Saltos a la comba.
- Desplazamientos y giros.
- Juegos con saltos.

MATERIALES

- Cuerdas individuales.

OBSERVACIONES

Las actividades se adaptarán en función de la competencia de salto de cada grupo o alumno.

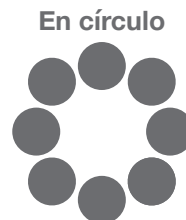
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

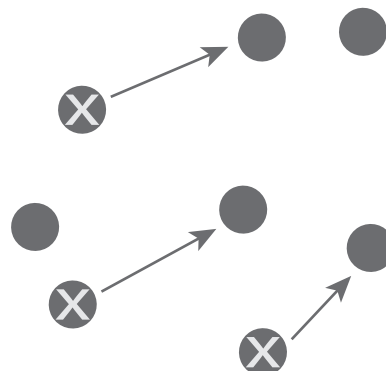
GRÁFICO

1. Movilidad articular (3'/3')

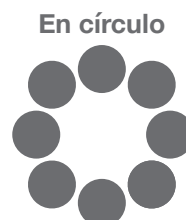


2. Las pulgas muelle (9'/12')

La ligan 5/6 pulgas llevando un pañuelo en la mano. Las pulgas tienen que ir a pillar al resto de jugadores, pero estos pueden evitar ser cogidos si antes dicen «muelle» y se quedan en el sitio dando saltos con los pies juntos y girando hasta que otro compañero les salve dándoles una palmada en la espalda.



3. Estiramientos (3'/15')





PARTE
PRINCIPAL

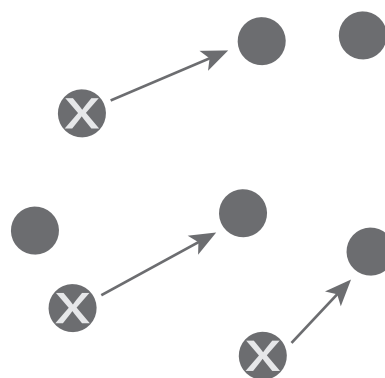
ACTIVIDADES

GRÁFICO

4. Pulgas dormilonas (11'/26')

4-6 jugadores la ligan e irán identificados con petos o pañuelos. Los perseguidores tienen que convertir a todos sus compañeros en pulgas dormilonas tocándoles. Si un jugador es tocado se queda como bola, como una pulga dormilona. La pulga dormilona se salva cuando un compañero le salta una vez por encima. El jugador que ha saltado tiene una vida. Jugar tantas rondas como agrupamientos de jugadores que ligan podamos realizar.

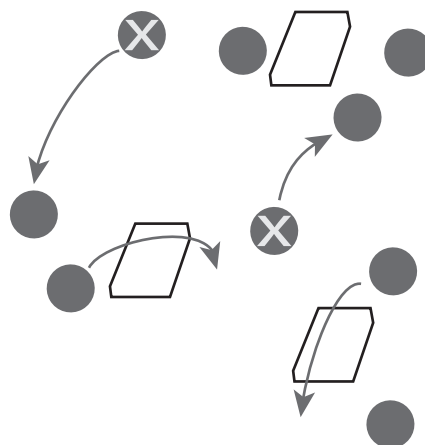
Grupos de 4-6 jugadores



5. Los cazadores de pulgas (12'/38')

Distribuir por el espacio bancos suecos. 5/6 jugadores se colocan petos u otra señal identificativa y se convertirán en cazadores que tienen que cazar a todas las pulgas que corren libremente. La pulga cazada se queda inmóvil en el suelo en cuadrupedia: pulga. La pulga cazada se salva cuando alguna pulga corredora la salta 3 ó 4 veces. La pulga saltadora tiene inmunidad y puede ser tocada una vez por cada salto que ha realizado. Las pulgas corredoras pueden saltar a un banco sueco y permanecer 5" con inmunidad. Jugar tantas rondas como agrupamientos de jugadores que ligan podamos realizar.

Todo el grupo junto





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

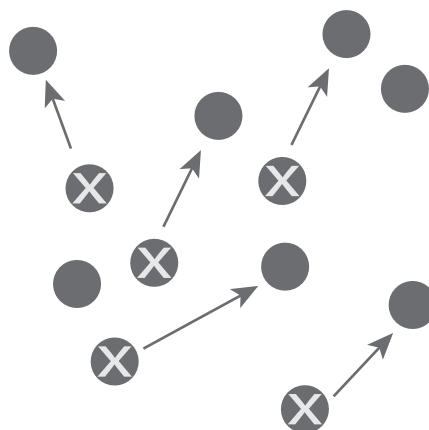
GRÁFICO

6. Pulgas contra pulgas (12'/50')

Dividimos la clase en dos equipos de pulgas, cada uno de ellos diferenciado con petos de colores. El equipo que antes inmovilice al oponente gana. Para inmovilizar al oponente hay que tocarle en una zona específica del cuerpo que diga el profesor, por ejemplo la rodilla izquierda.

- La pulga cazada se queda inmóvil en el suelo en cuadrupedia.
- La pulga cazada se salva cuando alguna pulga de su equipo salta 4 veces por encima.
- La pulga saltadora tiene inmunidad y puede ser tocada una vez por cada salto que ha realizado.

Dos grupos de alumnos



VUELTA A LA CALMA

7. ¡Rasca, que me pica! (5'/55')

Sentados en dos filas, unos detrás de otros. Se le rasca la espalda al compañero de delante simulando que le estamos quitando las pulgas de la sesión.

Dos grupos de alumnos



LOS CABALLOS



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Practicar y experimentar diferentes formas de saltos. (B)
- Alcanzar autonomía y confianza en los saltos en longitud y altura con y sin obstáculos. (C)
- Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
- Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)
- Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás. (G)
- Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)

CONTENIDOS

- Saltos de altura con vallas.
- Desplazamientos y giros.
- Juegos con saltos.

MATERIALES

- Cuerdas, vallas de diferentes alturas (bases, picas y engarces), colchoneta de seguridad, saltómetro y goma elástica.

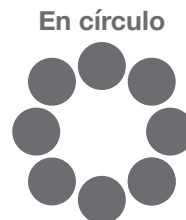
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

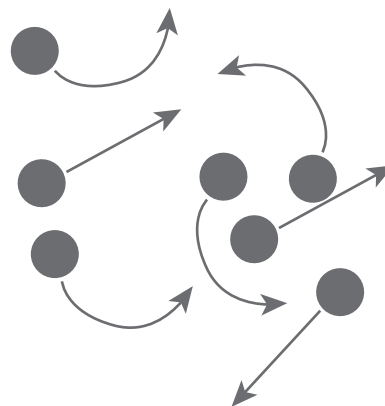
1. Movilidad articular (3'/3')



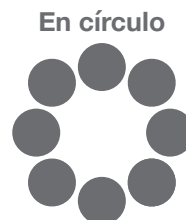
2. Al galope (4'/7')

Los alumnos se desplazan por el espacio atentos a las señales del profesor. Si levanta la mano y enseña un dedo, deben ir al paso (caminando); si enseña dos dedos, al trote (corriendo suave); y si enseña tres dedos, al galope (corriendo más rápido).

Libres por el espacio



3. Estiramientos (3'/10')



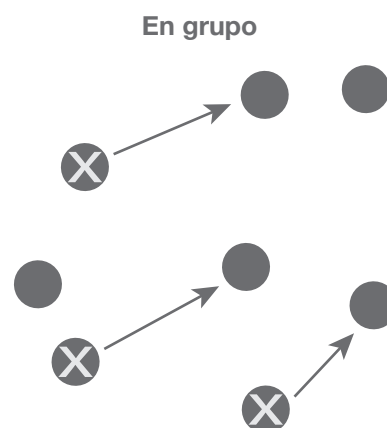


ACTIVIDADES

GRÁFICO

4. Los caballos de salto (5'/15')

4-6 alumnos la ligan y llevan un pañuelo en la mano: son caballos que tienen que ir a pillar al resto de jugadores, pero estos pueden evitar ser cogidos si antes dicen «salto» y se quedan en el sitio dando saltos con los pies juntos y girando hasta que otro compañero les salve dándoles una palmada en la espalda.



PARTE PRINCIPAL

5. Entrenando al caballo (15'/30')

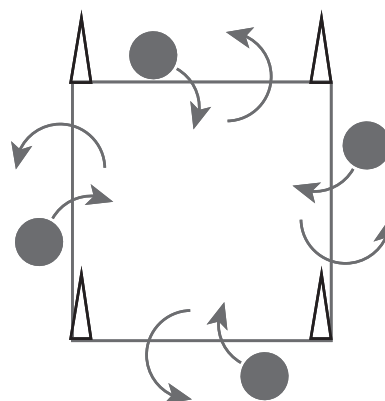
Los alumnos en grupos de 4 simulan ser una manada de caballos salvajes. Realizar con los conos y las picas un cuadrado insertando las picas en los conos. Los alumnos saltan de la siguiente manera el circuito:

- Saltar con los pies juntos todos los lados del cuadrado.
- Saltar con el pie derecho todos los lados del cuadrado.
- Saltar con el pie izquierdo todos los lados del cuadrado.

Realizarán varios saltos en cada lateral para lo cual entrarán y saldrán del cuadrado.

Una vez que todos los alumnos han saltado de las distintas maneras estipuladas se procederá a subir la pica de altura, así hasta completar tres niveles de altura que permitan los conos.

En grupos de 4 alumnos





PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

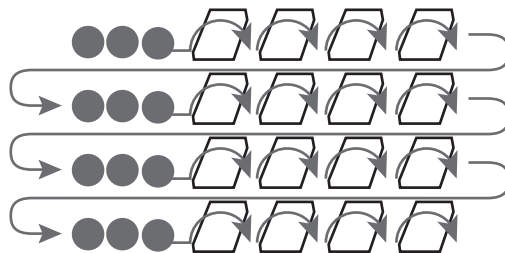
6. Concurso de saltos (10'/40')

Se colocan distintas vallas con distintas alturas (intentar hacer varios circuitos). Cada alumno deberá saltar las vallas con carrera previa de 5/6 m. Se comenzará desde la valla más baja. A medida que se supera una altura se pasa a la siguiente. Si no se logra superar la altura se sigue saltando en esa valla hasta superarla.

- Valla a 30 cm.
- Valla a 40 cm.
- Valla a 45 cm.
- Valla a 50 cm.
- Saltómetro a 55 cm. (En la última estación si cometo 2 fallos vuelvo a comenzar el circuito desde el principio. Colocaremos una colchoneta grande de seguridad en esta prueba.)

GRÁFICO

Grupos según el número de circuitos preparados.

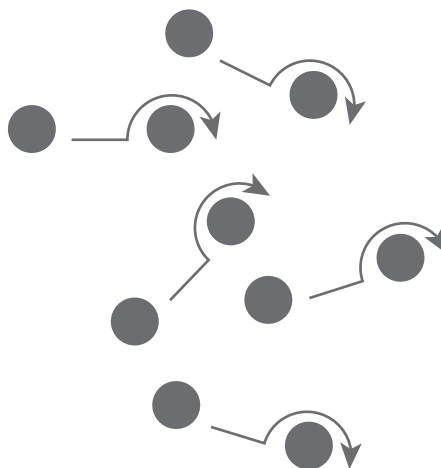


7. Salta al caballo (10'/50')

Agrupamos a los alumnos en parejas. Uno se coloca de caballo con el tronco flexionado y cubriéndose la cabeza con las manos. El jinete debe poner las manos en la espalda del caballo, realizar un salto y abrir las piernas para superarle. Realizar dos saltos consecutivos y cambiar.

Se puede realizar una carrera por parejas en la que la forma de avanzar es esta: el jugador que salta solo puede avanzar dos pasos una vez que ha saltado al compañero y luego tiene que pararse para que le salten.

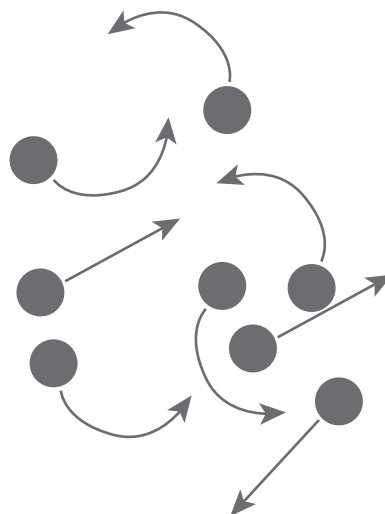
Grupos por niveles de competencia en salto.



VUELTA A
LA CALMA

8. Al establo (5'/55')

Los alumnos simulan ir caminando hacia el establo (cada uno busca un lugar en el aula) y allí beben, comen, se dejan caer y duermen después del duro día. El profesor puede ir dando la información y las acciones mientras los alumnos las van realizando, o puede hacerlo al principio y dejar que cada uno lo haga a su ritmo.



LOS CARACOLES



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Alcanzar autonomía y confianza en los saltos con y sin obstáculos. (C)
 Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
 Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)
 Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás. (G)
 Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)

CONTENIDOS

Desplazamientos.
 Juegos con saltos.

MATERIALES

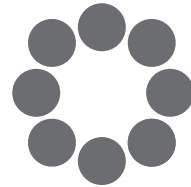
Tizas o aros.

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

ACTIVIDADES

GRÁFICO

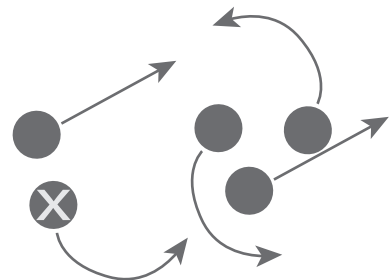
En círculo



1. Movilidad articular (3'/3')

2. Cazando caracoles (9'/12')

Juego de pilla-pilla. Cuando el que pilla toca a otro compañero, le hace caminar más despacio, como un caracol. Si a los dos minutos no están todos convertidos en caracoles, el profesor hará una señal y todos los alumnos volverán a correr a velocidad normal.



En círculo



3. Estiramientos (3'/15')

CALENTAMIENTO





PARTE PRINCIPAL

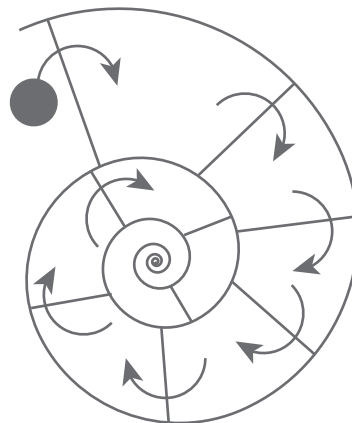
ACTIVIDADES

4. El caracol (15'/30')

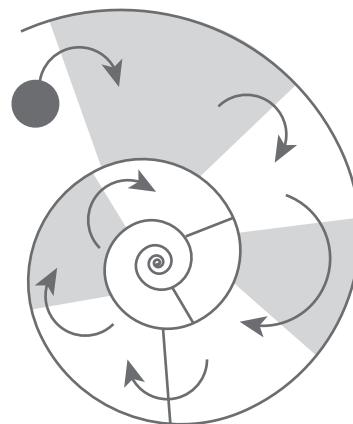
Dibujamos en el suelo con tiza (o aros) un caracol (o varios) de 15-20 casillas. El primer caracol-saltador sale saltando a la pata coja de una casilla a otra. Cuando llega a la casilla final puede descansar apoyando los dos pies. Luego inicia el regreso con el otro pie. El jugador de cada equipo que consigue completar el caracol tiene derecho a cerrar una casilla. Para ello pondrá su nombre en la que prefiera. En las siguientes rondas cada vez que pase por esa casilla puede apoyar los dos pies, mientras que sus compañeros pasarán a la pata coja.

GRÁFICO

Grupos de 3 alumnos



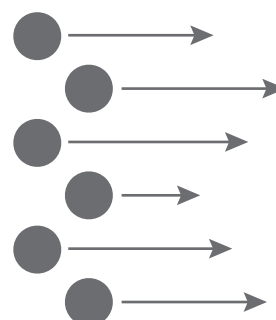
Grupos de 3 alumnos



5. Un camino con trampas (15'/45')

Una variación de la actividad anterior. Si un caracol logra completar el circuito tiene derecho a colocar una trampa. Para ello, marcará la casilla con tiza. De ahí en adelante, esa casilla no puede ser pisada por los demás jugadores. Si alguno de los otros jugadores pisa esa casilla, tiene que volver a la cola.

Todos en línea



6. Carrera de caracoles (5'/55')

A un lado del gimnasio. A la señal del profesor todos tienen que avanzar hacia adelante. No pueden dejar de moverse. La característica de esta carrera es que gana el último en llegar. Si el profesor ve a alguien parado, queda eliminado.

VUELTA A LA CALMA





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Alcanzar autonomía y confianza en los saltos con y sin obstáculos. (C)
 Coordinar el salto con diferentes habilidades motrices: desplazamientos. (D)
 Regular el esfuerzo acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. (F)
 Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a la competencia motriz de los demás. (G)
 Adaptar los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices. (H)

CONTENIDOS

Desplazamientos.
 Juegos con saltos.

MATERIALES

Conos, petos, pelotas de foam y burladeros (vallas: bases, picas y enganches) con una altura aprox. de 50 cm.

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

ACTIVIDADES

GRÁFICO

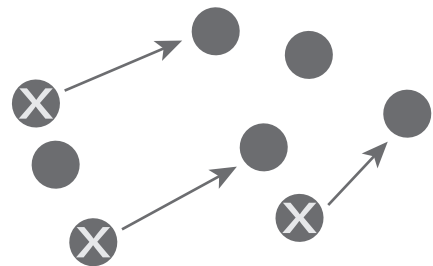
En círculo



1. Movilidad articular (3'/3')

2. Perro rabioso (4'/7')

Delimitamos el espacio. 4 alumnos hacen de perros rabiosos, en posición de cuadrupedia. El resto de los jugadores se desplazan a la pata coja y deben de evitar a los perros rabiosos. Cuando un perro rabioso toca a algún compañero, este se convierte en perro rabioso. El juego acaba cuando queda solo un compañero sin pillar o el profesor lo estime.



En círculo



3. Estiramientos (3'/10')

CALENTAMIENTO





PARTE
PRINCIPAL

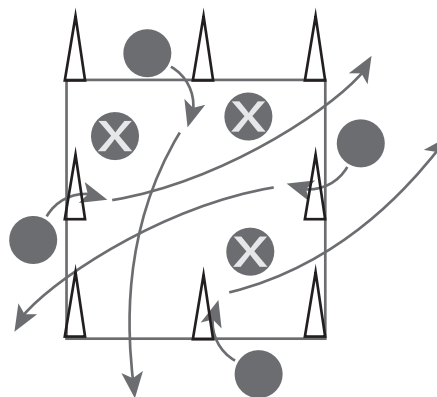
ACTIVIDADES

4. Toros y mozos (15'/25')

Realizamos con los conos y las vallas una plaza de toros de 10 x 10 m, colocando en cada lado del cuadrado 2 burladeros. Colocaremos 5 toros bravos en el centro de la plaza que se distinguen por llevar petos. Los mozos deben correr y evitar que los toros les cojan. Para ello pueden saltar el burladero o pueden arrodillarse, en este caso si son saltados por los toros se quedarán inmóviles hasta que 2 mozos les saquen de la plaza arrastrándolos y vuelvan de nuevo a jugar. En ningún caso podrán salir de la plaza por donde están los conos.

GRÁFICO

En grupo

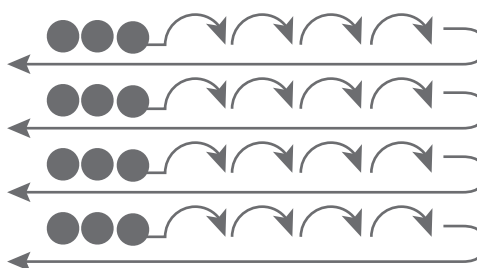


5. Carrera de canguros (10'/35')

Organizamos la clase en equipos de 3 canguros con una pelota de foam para cada equipo. El primero de cada fila sale con la pelota entre las piernas saltando como los canguros hasta el cono colocado a 10 m y vuelve para dar el relevo. Gana la fila que acabe antes.

Realizar tantas rondas como equipos tengamos. Podemos hacer más equipos de menos jugadores para aumentar el tiempo de práctica. También que cada jugador tenga que realizar el circuito más de una vez.

En grupos de 3 alumnos

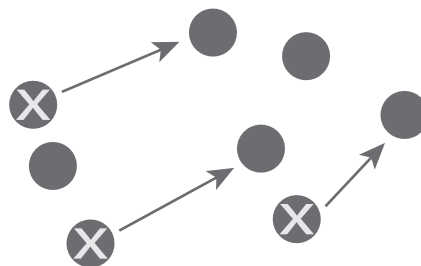


6. Guerra de piojos (10'/45')

Dividimos la clase en 2 equipos de piojos, con petos de colores distintos para cada equipo. El equipo que antes inmovilice al oponente, gana. Para inmovilizar al compañero hay que tocarle en una zona que el profesor indique.

- El piojo cazado se queda inmóvil en el suelo en cuadrupedia.
- El piojo cazado se salva cuando otro piojo de su equipo le salta 4 veces.
- El piojo que salta a su compañero tiene inmunidad.

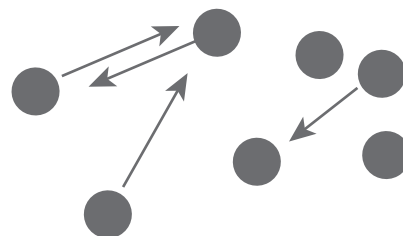
En grupos de 2 alumnos



7. El zoológico (10'/55')

Cada pareja elige un animal. Comienza a imitarlo por la clase y se va agrupando según vaya diciendo el profesor. Por ejemplo:

- Tierra-mar-aire
- Carnívoros-herbívoros
- Ovíparos-vivíparos
- ...



1º y 2º
PRIMARIA

VUELTA
A LA
CALMA





ANEXO1

HOJA DE OBSERVACIÓN. SALTOS	ALUMNO 1	ALUMNO 2	ALUMNO 3
Conoce las fases de un salto: impulso, vuelo y caída.			
Conoce los diferentes tipos de saltos: longitud y altura.			
Salta longitudinalmente de forma coordinada diferentes obstáculos.			
Salta verticalmente de forma coordinada diferentes obstáculos.			
Salta de forma coordinada objetos en movimiento.			
Adapta los saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices.			
Participa de forma activa en los juegos respecto a las habilidades motrices.			
Fomenta las relaciones con los compañeros evitando discriminaciones de cualquier tipo.			
Respeto las normas de las diferentes actividades y juegos.			

Completar el cuadro con SÍ, NO y AV (a veces).

