

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 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.

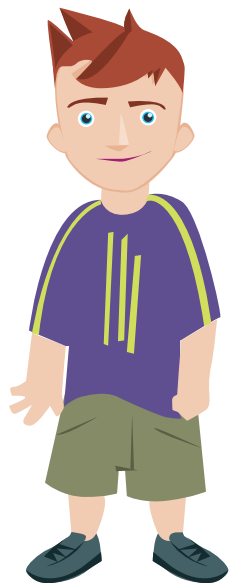
NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

La salud es, junto a la ocupación activa del tiempo libre, uno de los dos objetivos fundamentales de la Educación Física en Secundaria. El entrenamiento en circuito es un método clásico de trabajo para este bloque de contenidos. En esta U.D. tendremos la oportunidad de desarrollar la competencia motriz del alumnado al mismo tiempo que la condición física. La propuesta de ejercicios trata de proponer retos a los alumnos para que pongan en juego todos sus recursos motrices. Los niveles de intensidad que consigamos alcanzar tendrán relación con la motivación que generen dichos retos en los alumnos.

3º y 4º
de ESO





**UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS**

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- A. Mejorar los niveles de condición física general.
- B. Mejorar los niveles de resistencia.
- C. Mejorar los niveles de fuerza general.
- D. Mejorar los niveles de coordinación, equilibrio y agilidad.
- E. Ser capaz de mejorar los resultados obtenidos en el test inicial.
- F. Desarrollar una actitud de colaboración y respeto hacia el grupo y materiales.

COMPETENCIAS

QUE SE TRABAJAN

- Competencia en comunicación lingüística. (CML)
- Competencia matemática. (CM)
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. (CIMF)
- Tratamiento de la información y competencia digital. (TICD)
- Competencia social y ciudadana. (CSC)
- Competencia cultural y artística. (CCA)
- Aprender a aprender. (AA)
- Autonomía e iniciativa personal. (AIP)

CML	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	AA	AIP
		X				X	X

(actualmente en vigor mediante "ORDEN ECI/2220/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria.")

BLOQUES DE CONTENIDOS

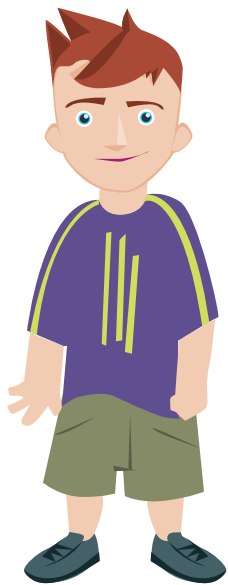
CF y salud	Juegos y deportes	Expresión corporal	Actividades M. Natural
X	X		X

CONTENIDOS

- Calentamiento.
- Circuitos de condición física general (resistencia, fuerza, coordinación, equilibrio y agilidad).
- Evaluación de la unidad.

3º y 4º
de ESO





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

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.

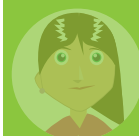
Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta 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.

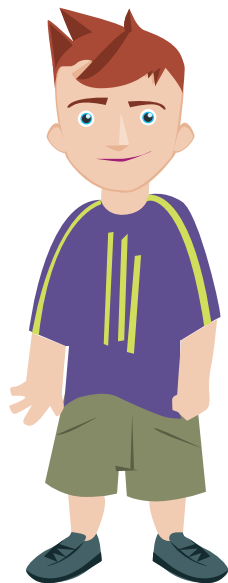
Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



RECURSOS MATERIALES

- 3 escaleras de suelo o agility ladder
- 6 balones de ejercicios fitball
- 12 combas
- 2 juegos de conos bajos
- 12 cintas métricas 1 m
- 4 bancos suecos
- 8 balones medicinales de 2/3 kg
- 10 esterillas de suelo
- 6 pares de mancuernas
- 3 balones de balonmano





UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- A. Ejecutar ejercicios globales con corrección técnica.
- B. Participar de forma activa y consciente en las sesiones de clase.
- C. Mejorar sus niveles iniciales de ejecución en determinados ejercicios.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- A. Hoja de registro del profesor.
- B. Hoja de registro del profesor.
- C. Hoja de registro del alumno.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Probamos el circuito.

Breve descripción: Explicación y realización de los ejercicios básicos de cada uno de los grupos.

Aspectos fundamentales y errores frecuentes de cada uno de los ejercicios.
Relación de los ejercicios con las capacidades físicas básicas.

Sesión 2: Evaluación inicial.

Breve descripción:

Calentamiento.
Circuito de condición física.
Estiramientos.

Sesiones 3, 4 y 5: Sesión de desarrollo de la condición física

Breve descripción:

Calentamiento.
Circuito de condición física.
Instrucciones para el trabajo del vídeo.
Estiramientos.

Sesión 6: Llegada a Santiago de Compostela

Breve descripción:

Calentamiento.
Circuito de condición física.
Estiramientos.
Evaluación de la unidad.
Estiramientos.

3º y 4º
de ESO





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Practicar el calentamiento específico para la carrera. (A)
- Conocer la ejecución correcta de los ejercicios propuestos. (A)
- Valorar la importancia de la participación activa en las sesiones de clase. (A)
- Conocer la relación entre el desarrollo de las capacidades físicas básicas con la mejora de la salud. (A)

CONTENIDOS

- Explicación y realización de los ejercicios básicos de cada uno de los grupos.
- Aspectos fundamentales y errores frecuentes de cada uno de los ejercicios.
- Relación de los ejercicios con las capacidades físicas.

MATERIALES

Utilizaremos el mismo material que necesitaremos para toda la unidad y que se ha detallado anteriormente, ficha de ejercicios (Anexo 2).

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

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Acogida (5'/5')

Explicamos a los alumnos en qué va a consistir la nueva unidad y la manera de funcionar.

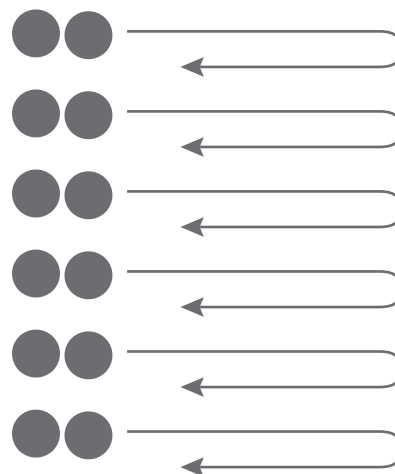
En círculo



2. Calentamiento (10'/15')

Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.

La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.



CALENTAMIENTO



PROBAMOS EL CIRCUITO



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

3. Descripción y práctica del circuito (30'/45')

Dividimos la clase en grupos de tres alumnos. Colocamos el material en el gimnasio de manera que cada una de las 11 estaciones tengan espacio suficiente. **(ver ANEXOS).**

En función de la disposición de nuestra instalación necesitaremos colocar las estaciones de una forma u otra, recordando en todo momento los criterios básicos para el diseño de circuitos.

Para explicar los ejercicios por primera vez tendremos las fichas de explicación de los ejercicios en las estaciones. Realizamos una demostración de todos los ejercicios recordando los aspectos fundamentales y los errores que no deben cometer para evitar lesiones.

Realizamos una vuelta al circuito trabajando 45" y descansando 15".

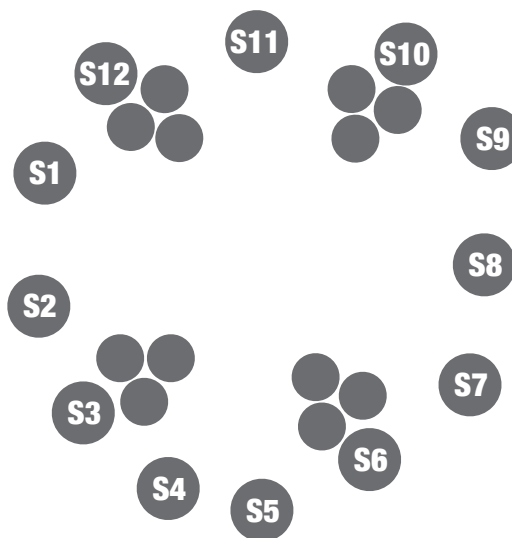
Repasamos cada uno de los ejercicios mientras descansan de la primera vuelta.

Realizamos otra vuelta al circuito.

Volvemos a repasar los aspectos clave de cada ejercicio.

GRÁFICO

En grupos de 3 alumnos.

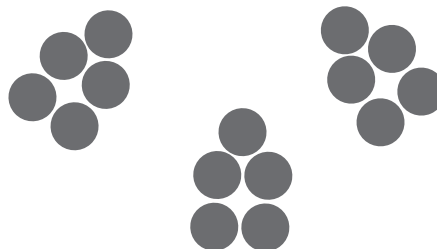


VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos (10'/55')

Los alumnos realizan estiramientos en grupos de 5, utilizando unas tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En grupos de 5 alumnos.



3º y 4º
de ESO





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer y practicar el calentamiento específico para esta unidad. (A)
Tener una actitud de colaboración en la fase de organización y recogida del circuito. (F)
Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica. (A, B, C, D, E)
Registrar los datos de la evaluación inicial. (E)

CONTENIDOS

Calentamiento.
Circuito de condición física.
Estiramientos.

MATERIALES

Utilizaremos el mismo material que necesitaremos para toda la unidad y que se ha detallado anteriormente, ficha de ejercicios (Anexo 2).

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

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Acogida (5'/5')

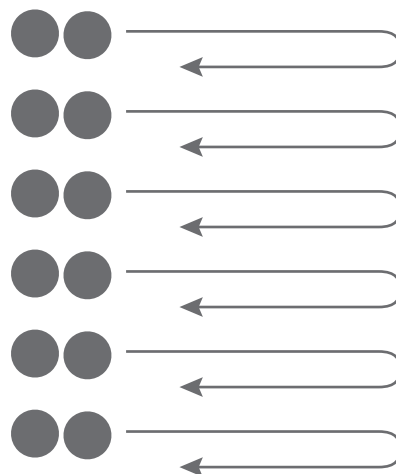
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

En círculo



2. Calentamiento (10'/15')

Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.



CALENTAMIENTO





PARTE
PRINCIPAL

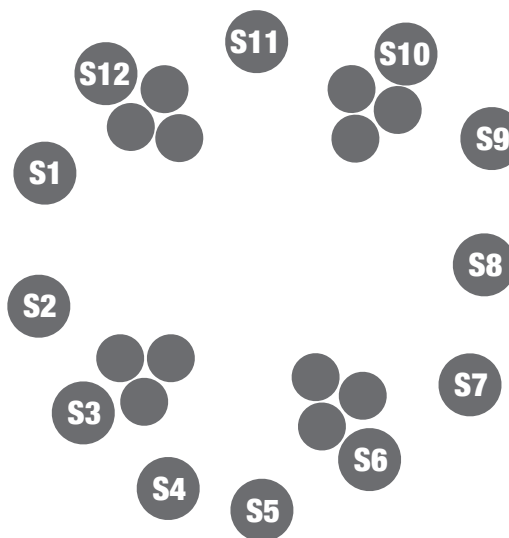
ACTIVIDADES

3. Circuito de mejora de la condición física (30'/45')

Se divide la clase en grupos de 3 y se pone en práctica el entrenamiento en circuito. Se registran los datos de los ejercicios realizados en esta sesión.

GRÁFICO

En grupos de 3 alumnos.



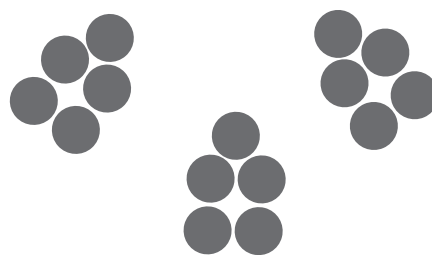
VUELTA A
LA CALMA

4. Estiramientos y registro de datos (10'/55')

Los alumnos realizan estiramientos en grupos utilizando unas tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En este periodo de tiempo deben registrar los datos de los ejercicios realizados en esta sesión.

En grupos de 5 alumnos.



3º y 4º
de ESO



SESIÓN DE DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Practicar el calentamiento específico para esta unidad de forma autónoma. (A)
- Tener una actitud de colaboración en la fase de organización y recogida del circuito. (F)
- Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica. (A, B, C, D, E)
- Registrar los datos de la sesión realizada. (E)

CONTENIDOS

- Calentamiento.
- Circuito de condición física.
- Estiramientos.
- Instrucciones para el trabajo del vídeo.

MATERIALES

Utilizaremos el mismo material que necesitaremos para toda la unidad y que se ha detallado anteriormente, ficha de ejercicios (Anexo 2).

OBSERVACIONES

En estas tres sesiones, una vez conocido el nivel inicial del alumnado, el profesor podrá organizar la clase por grupos de nivel, lo que permitirá individualizar la carga que se le aplica a cada grupo de alumnos.

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

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Acogida (5'/5')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

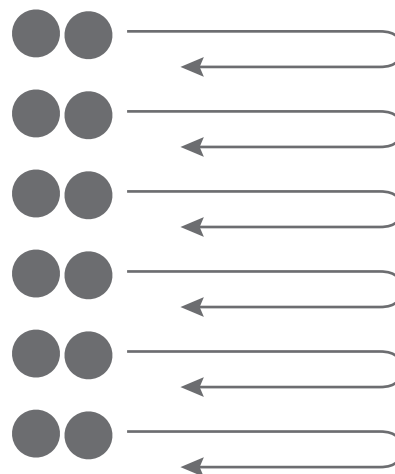
GRÁFICO

En círculo



2. Calentamiento (10'/15')

Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.





PARTE PRINCIPAL

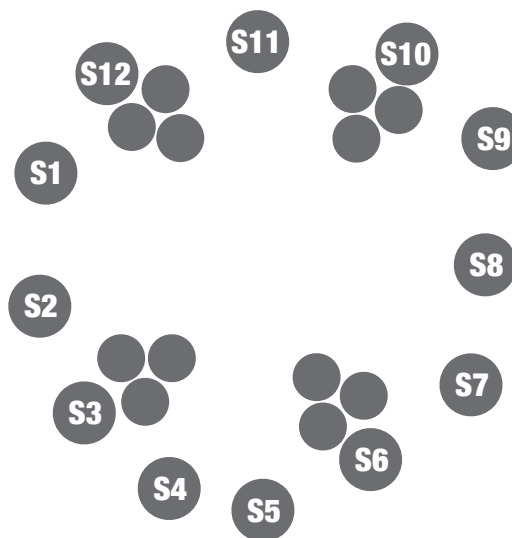
ACTIVIDADES

GRÁFICO

3. Circuito de mejora de la condición física (30'/45')

Se divide la clase en grupos de 3 y se pone en práctica el entrenamiento en circuito.

En grupos de 3 alumnos.



VUELTA A LA CALMA

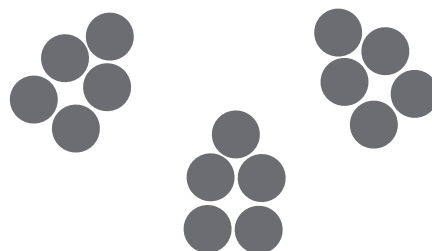
4. Estiramientos y registro de datos (5'/50')

Los alumnos realizan estiramientos en grupos utilizando unas tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En este periodo de tiempo registran los datos de los ejercicios realizados en la sesión.

En esta parte de la sesión, se explica a los alumnos el trabajo en vídeo que deben realizar.

En grupos de 5 alumnos.



3º y 4º de ESO



LLEGADA A SANTIAGO DE COMPOSTELA

SESIÓN 6.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica. (A)
- Registrar los datos de la sesión realizada. (E)
- Valorar los niveles de ejecución alcanzados al final de la unidad. (A, E)
- Evaluar el nivel de resistencia alcanzado al final de la unidad. (B)
- Evaluar la unidad didáctica. (E)

CONTENIDOS

- Calentamiento.
- Circuito de condición física.
- Evaluación de la unidad.
- Estiramientos.

MATERIALES

Fichas de los ejercicios, material necesario para el desarrollo de la unidad especificado en los apartados anteriores.

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



CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Acogida (5'/5')

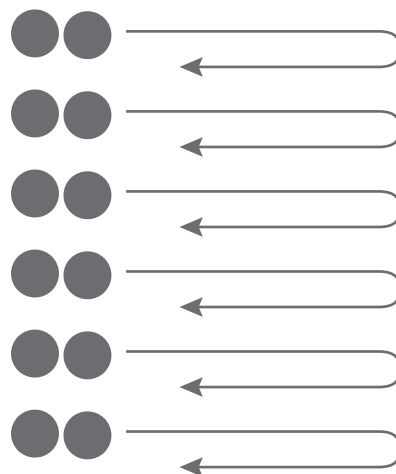
Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

En círculo



2. Calentamiento (10'/15')

Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.



LLEGADA A SANTIAGO DE COMPOSTELA



PARTE PRINCIPAL

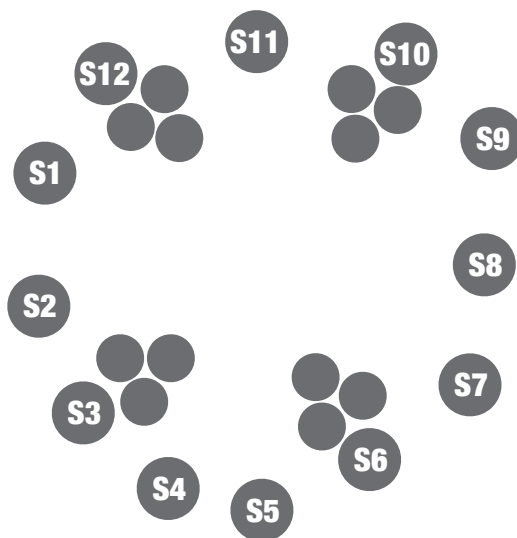
ACTIVIDADES

GRÁFICO

3. Circuito de mejora de la condición física (20'/35')

Se divide la clase en grupos de 3 y se pone en práctica el entrenamiento en circuito.

En grupos de 3 alumnos.



VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos y asamblea (15'/50')

Cada alumno debe completar la ficha de registro de datos y hacer una breve reflexión escrita una vez interpretados los datos obtenidos después de las seis sesiones.



3º y 4º de ESO



ANEXO 1

EXPLICACIÓN DETALLADA DEL DESARROLLO DE LA UNIDAD

Los objetivos prioritarios de esta unidad son fundamentalmente procedimentales y la optimización del tiempo de práctica es condición necesaria para conseguir estos objetivos. Por tanto, dentro de las posibles opciones para organizar la clase, el trabajo en circuito nos parece una forma idónea de gestión y aprovechamiento del tiempo para esta unidad.

Al plantear circuitos hay diversas estrategias que nos permiten organizar con relativo éxito la sesión. En nuestro caso la propuesta apuesta por reducir la variedad de ejercicios para conseguir un menor tiempo de información inicial y, por tanto, comenzar a trabajar lo antes posible tras el calentamiento.

En esta unidad se plantean estaciones de dos tipos de actividades dentro del circuito.

El primer tipo son las estaciones reto que se repiten en todas las sesiones en el mismo espacio y con distintas variantes dentro de cada estación. En estas estaciones los alumnos se enfrentan a una prueba cuantificable en la que tienen que mejorar su rendimiento sesión a sesión. Estos resultados serán anotados en una ficha individual a través de la cual los alumnos comprobarán su progreso. En estas estaciones, además de trabajar algún componente relacionado con las capacidades físicas básicas, se incide también en el trabajo integrado de las capacidades coordinativas.

El segundo tipo de estaciones son las estaciones de ejercicios globales. Son ejercicios básicos que irán progresando en complejidad: añadiendo materiales, nuevas acciones articulares o simplemente aumentando la carga. En estos ejercicios incidiremos en una correcta ejecución técnica que permita, además de trabajar algún componente de las capacidades básicas, mejorar el repertorio motriz de nuestros alumnos. En estas estaciones evitaremos los ejercicios analíticos y daremos paso a ejercicios en los que intervengan una mayor cantidad de segmentos corporales.

En las fichas anexas se pueden ver gráficamente los ejercicios organizados por bloques de trabajo. En cada circuito siempre debe haber una estación de cada uno de estos bloques. Según vayan pasando las sesiones se irá aumentando la dificultad y complejidad de cada bloque de ejercicios.

Por otra parte, consideramos que las clásicas variables de volumen o intensidad son siempre una cuestión que debe ajustar el profesor en función del nivel de sus alumnos. Aspectos como el tiempo de trabajo y el descanso, el número de vueltas al circuito o el tiempo de descanso entre vueltas deben ser programados por el profesor en función de las características de su alumnado.

La organización de las sesiones estará muy condicionada por variables como el tipo de espacio que tenemos para el desarrollo de la unidad o el material disponible, que pocas veces coincide en dos centros educativos. Las fichas que se plantean para diseñar los circuitos pueden ser utilizadas por el profesor para que diseñen otros los circuitos así como para otros momentos de la clase.

Propuesta de trabajo práctico

Con el fin de promover la participación activa y consciente de los alumnos, se propone un trabajo práctico en el que tienen cabida las nuevas tecnologías. Para ello, los alumnos, en grupos, deberán elaborar un video de un minuto donde expliquen un ejercicio de los que han aprendido a ejecutar correctamente a lo largo de la unidad. Tendrán que explicar la ejecución del ejercicio así como los errores que hay que evitar y los puntos clave del ejercicio.





ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS EN LADDER

DESCRIPCIÓN

El objetivo del reto es que los alumnos sean capaces de pasar la escalera de 5 m de largo un total de 10 veces en el tiempo establecido.

Los alumnos irán pasando por niveles.

En el nivel básico tendrán que conseguir las 10 veces utilizando solo 2 maneras de pasar la escalera.

En el nivel medio tendrán que conseguir las 10 veces utilizando 6 maneras de pasar la escalera.

En el nivel avanzado tendrán que conseguir las 10 veces utilizando 10 maneras de pasar la escalera, llegando a inventar nuevas formas de pasarla.

-RODILLAS ARRIBA 1: de frente a la escalera y en sentido hacia delante pasaremos la escalera realizando un skipping con rodillas arriba. Solo un pie pasa por cada escalón alternativamente.

-RODILLAS ARRIBA 2: de frente a la escalera y en sentido hacia delante pasaremos la escalera realizando un skipping con rodillas arriba. Los dos pies han de pasar por cada uno de los escalones.

-LATERAL: nos situaremos lateralmente al principio de la escalera. Desde esta posición de partida realizaremos un skipping lateral pasando los distintos escalones hasta llegar al final. Los dos pies han de pasar por cada uno de los escalones.

-ICKY SHUFFLE: partiremos de frente a la escalera pero situados ligeramente a un lado de la misma. Desde esa posición, realizamos dos pasos dentro de un escalón (el primero con el pie más cercano a la escalera). El tercer paso será fuera del escalón con el pie correspondiente al lado hacia el que nos desplazamos. Se repite el ejercicio hacia el lado contrario. La dirección del desplazamiento será frontal con ligero componente lateral a ambos lados.

-SALTO A PIES JUNTOS: de frente a la escalera y en sentido hacia delante pasaremos la escalera realizando saltos con los dos pies juntos. Los dos pies han de pasar por cada uno de los escalones simultáneamente.

-ABRO / CIERRO: de frente a la escalera y en sentido hacia delante comenzaremos a saltar cada uno de los escalones abriendo y cerrando las piernas alternativamente al paso de cada escalón. Si lo realizamos correctamente al pasar un escalón los dos pies acabarán dentro de la escalera y al pasar el siguiente los dos pies acabarán fuera de la escalera, a ambos lados.



3º y 4º
de ESO





ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS CON EL FITBALL

DESCRIPCIÓN

Encadenar una secuencia de ejercicios utilizando el fitball.

El resultado del test es el número de ejercicios que somos capaces de realizar sin perder el equilibrio.

-EQUILIBRIO DE BALANZA HACIA DELANTE CON EL FITBALL EN LAS MANOS: desde la posición de pie y apoyo monopodal, brazos hacia arriba con el fitball en las manos, dejaremos caer hacia delante el tronco a la vez que la pierna libre se extiende hacia atrás hasta llegar a situar el tronco y la pierna libre paralelos al suelo. Volver a la posición inicial sin perder el equilibrio.

-RODAR SOBRE EL FITBALL: desde la posición con la que se ha terminado el ejercicio anterior dejar el fitball en el suelo y, de manera controlada, rodar adelante sobre él desde el pecho hasta los pies ayudándonos de las manos.

-EQUILIBRIO DE DOS APOYOS CON LOS PIES EN EL FITBALL: mantendremos la posición con la que se ha terminado el ejercicio anterior durante al menos 5 segundos. Cadera, hombros y tobillos deben permanecer alineados.

-VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL: desde la posición con la que se ha terminado el ejercicio anterior, es decir, en plancha con los pies sobre el fitball, desharemos el movimiento realizado sin perder el control rodando sobre el fitball desde los pies hasta el pecho para volver a la posición de pie.

-EQUILIBRIO EN FITBALL CON UN APOYO: sentarse sobre el fitball con un pie en el suelo y el otro elevado y mantener el equilibrio.

-EQUILIBRIO EN FITBALL SIN APOYOS: sentarse sobre el fitball. Una vez sentados retirar los pies del suelo y mantener el equilibrio durante 5 segundos.

3º y 4º
de ESO



ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS CON COMBAS

DESCRIPCIÓN

El objetivo del reto es que los alumnos sean capaces de saltar a la comba sin fallar el tiempo establecido. Se presentarán 10 trucos diferentes.

Se establecen 3 niveles de consecución del reto.

Nivel básico: 45" con salto básico sin fallar.

Nivel medio: 45" haciendo al menos 4 repeticiones consecutivas de 4 trucos escogidos libremente.

Nivel alto: 45" haciendo al menos 4 repeticiones consecutivas de 8 trucos escogidos libremente.

-SALTO BÁSICO O A PIES JUNTOS: con los pies juntos saltaremos la comba sin movernos del sitio

-SLALOM: con los pies juntos saltaremos lateralmente hacia un lado y hacia otro de una línea imaginaria.

-SALTAMONTES: con los pies juntos, saltaremos llevando los pies delante y detrás de una línea imaginaria.

-PONI: el salto se realizará solo con un pie cada vez y será un salto lateral. Siempre se salta con el pie CONTRARIO al lado hacia el que nos movemos y se realizarán dos saltos antes de cambiar de dirección y de pierna de apoyo. Si se salta hacia la derecha es la pierna IZQUIERDA la que salta la comba.

-TIJERAS: posición de partida, los dos pies en el suelo, uno adelantado y otro retrasado formando unas tijeras. Se salta con los dos pies a la vez. Después del primer salto se van intercambiando la posición de los mismos al recepcionar en el suelo.

-ABRIR Y CERRAR: desde la posición básica de salto se alternará un salto con piernas cerradas con otro salto con piernas abiertas sucesivamente.

-RODILLAS ARRIBA: desde la posición básica de salto se realizará una elevación de rodillas alternativa a la vez que se salta la comba. En este ejercicio hay un momento en que los dos pies saltan la comba a la vez para luego elevar una rodilla y quedar sobre el otro pie. Al volver la rodilla elevada a su posición de partida se repetirá el ciclo con la otra rodilla.

-CARRERA: saltaremos la comba con una pierna y otra alternativamente a la vez que avanzamos en carrera hacia delante.

-PÉNDULO: Desde la posición de pies juntos saltaremos la comba DOS VECES con una pierna a la vez que produciremos un desplazamiento lateral de la pierna libre alejándola del cuerpo, repetiremos lo mismo DURANTE LOS DOS SALTOS SIGUIENTES con la otra pierna de tal forma que el movimiento de las piernas será lateral alternado a un lado y a otro mientras que el de la comba es anteroposterior.

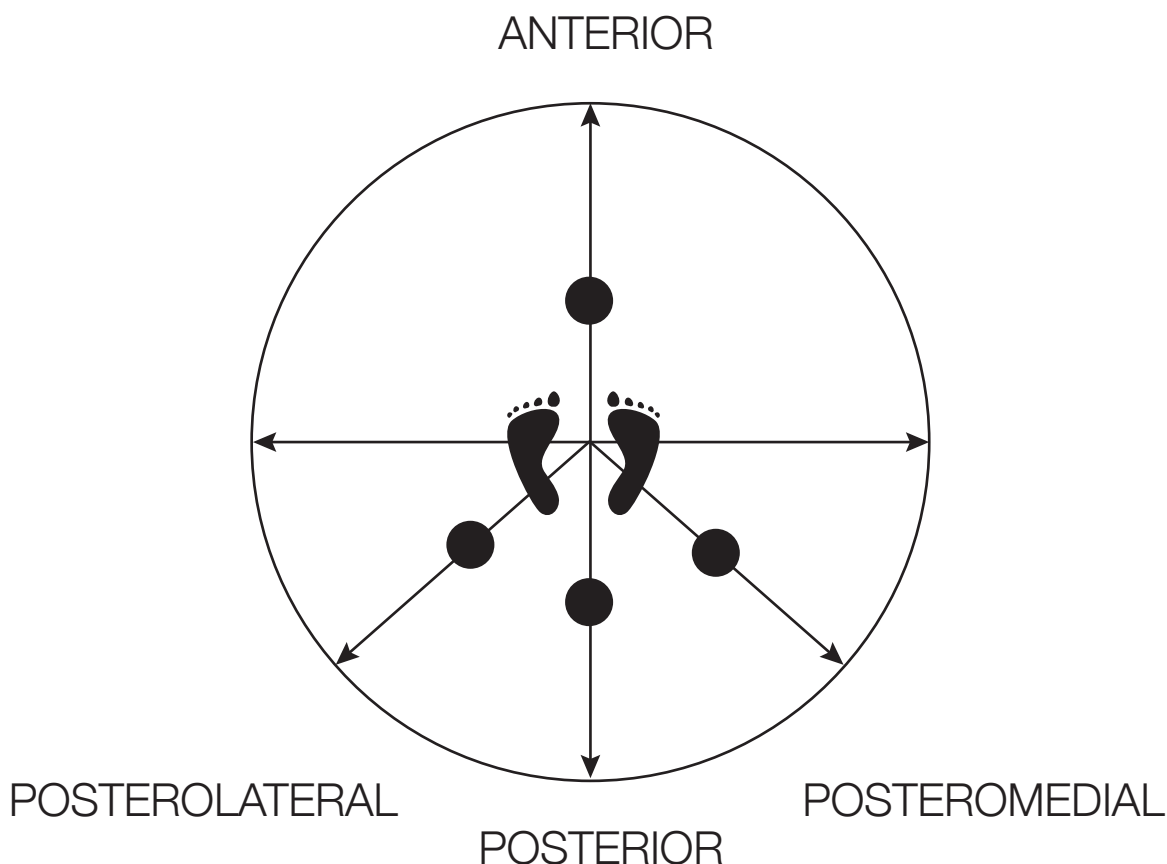


ANEXO 2

RETO: TEST DE EQUILIBRIO MONOPODAL

DESCRIPCIÓN

Desde la posición de pie, nos situaremos con los brazos en jarra sobre el punto central. Desde esta posición se trata de desplazar 4 conos lo máximo posible por sus respectivas cintas métricas. El desplazamiento de los conos hay que realizarlo a la pata coja, es decir, una pierna de apoyo queda en el punto central y con la pierna libre desplazaremos los conos lo máximo posible. Si se sueltan las manos o se pierde el equilibrio el intento es nulo. El resultado del test es la suma de las distancias parciales alcanzadas con cada cono. El test ha de realizarse con los dos pies y el objetivo será alcanzar una cifra alta en la suma de los dos pies. A lo largo de la unidad se trata de hacer un test inicial y otro final. En las sesiones intermedias se pueden proponer las variantes abajo descritas para aumentar la complejidad de la tarea e ir desarrollando el equilibrio y la propiocepción.



Variante: realizar el ejercicio con 1-2 mancuernas.

Variante: realizar el ejercicio con un balón medicinal girando alrededor de la cintura.

Variante: realizar el ejercicio a la vez que se realizan pases con un balón ligero a un compañero.



ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS CON BALONES MEDICINALES

DESCRIPCIÓN

Este ejercicio consta de una secuencia de lanzamientos con balón medicinal. Se presentan 5 formas de lanzar el balón contra la pared. El reto consiste en enviar el balón contra la pared 4 veces seguidas con cada modalidad de lanzamiento hasta completar los 5 tipos de lanzamiento. Por tanto, un ciclo completo se consigue con 20 lanzamientos. Se establecerá el resultado en función del número de ciclos de lanzamiento que el alumno complete (se contarán también medios ciclos si se han completado 3 de los 5 tipos de lanzamiento).

-Lanzamiento 1: lanzamiento del balón con pase de pecho. Muy cerca de la pared, en corto.

-Lanzamiento 2: lanzamiento del balón por encima de la cabeza, con dos manos. Muy cerca de la pared, en corto.

-Lanzamiento 3: lanzamiento con una mano por extensión de codo. Ir alternando manos.

-Lanzamiento 4: lanzamiento con dos manos en salto por encima de la cabeza. Muy cerca de la pared, en corto.

-Lanzamiento 5: lanzamiento del balón con dos manos con rotación de tronco. Este lanzamiento es similar a realizar un pase de rugby con dos manos. El balón se sitúa a la altura de la cintura y el lanzamiento se produce por una torsión del tronco y extensión de brazos.



ANEXO 3

HOJA DE CONTROL PARA RETOS INDIVIDUALES

NOMBRE		FECHA DE INICIO	FECHA FINAL		
	COMBAS (básico, medio o avanzado)	FITBALL (número de ejercicios con equilibrio)	BALÓN (número de ciclos)	LADDER (básico, medio o avanzado)	EQUILIBRIO (resultado en cm)
DÍA 1					
DÍA 2					
DÍA 3					
DÍA 4					
DÍA 5					

¿En qué ejercicios has alcanzado un nivel más alto?

¿En qué ejercicios has mejorado más?

¿Qué ejercicios piensas que están relacionados con las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad?

¿Qué ejercicios piensas que están relacionados con las capacidades coordinativas: equilibrio, agilidad y coordinación?

¿Piensas que practicando el entrenamiento en circuito conseguimos mejorar nuestra condición física y por lo tanto nuestra salud?

3º y 4º
 de ESO





ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES

DESCRIPCIÓN

Utilizando un banco sueco haremos ejercicios propios de los grupos musculares extensores de la rodilla y la cadera. Desde el suelo subimos una pierna al banco y una vez que esté apoyada toda la planta del pie iniciaremos el ascenso de todo el cuerpo de manera que la rodilla de la pierna libre suba por encima de la altura del ombligo. El descenso lo haremos controlando la pierna libre hasta que se apoye en el suelo de nuevo. El siguiente ascenso se realizará con la otra pierna.

-Nivel 1: subir y bajar del banco llevando la rodilla libre al pecho y bajándola al suelo directamente. Una vez con cada pie.

-Nivel 2: subir y bajar del banco con un salto y cambio de piernas.

-Nivel 3: subir y bajar del banco subiendo la pierna libre al pecho y bajándola al suelo directamente. Una vez con cada pie. Se lleva un balón medicinal en las manos.

-Nivel 4: igual que el ejercicio anterior, subir y bajar del banco subiendo la pierna libre al pecho y bajándola al suelo directamente, una vez con cada pie, pero ahora se lleva un balón medicinal en las manos que sube por encima de la cabeza cuando estamos de pie sobre el banco y llevamos la rodilla libre a la altura del ombligo.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

En la fase de ascenso elevar la rodilla libre al pecho.

En la fase de ascenso mantener la pelvis en retroversión.

En la fase de ascenso alinear el centro de gravedad con el pie apoyado en el banco.

En la fase de descenso controlar la bajada.

ERRORES A EVITAR

Que los brazos se crucen por delante del cuerpo.

Girar el tronco sobre el eje longitudinal.



EJERCICIOS DE ASCENDER

3º y 4º
de ESO



ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES

BURPEE

DESCRIPCIÓN

Nos colocaremos de pie mirando al frente con los brazos relajados. Partiendo de esta postura lo primero que haremos será **agacharnos para apoyarnos con las palmas de las manos en el suelo**. Es importante que cuando nos agachemos mantengamos la espalda recta y carguemos toda la tensión en los músculos de las piernas, que serán los que soporten toda la carga en esta posición.

Una vez con los brazos apoyados en el suelo, llevaremos hacia ellos el peso a la vez que nos impulsaremos con los músculos de las piernas hacia atrás para colocar **las piernas estiradas y apoyadas en el suelo por las puntas de los pies**. De este modo nos quedaremos con los brazos apoyados en el suelo con las manos, el cuerpo recto y las piernas estiradas (en plancha). Las manos deben quedar paralelas al pectoral y los codos pegados lo máximo posible al tronco para así incidir en los tríceps.

A partir de esta segunda postura, haremos una **flexión y extensión de brazos**. En el momento que estamos realizando la extensión de brazos, y de una sola vez, llevaremos las rodillas al pecho mediante un pequeño salto. Desde esta posición nos pondremos de pie con un pequeño salto vertical en el que extendemos los brazos hacia arriba. Al caer de pie al suelo estaremos, de nuevo, en la posición inicial para repetir el ejercicio.

-Burpee básico (descrito anteriormente).

-Burpee con avance. Se realiza igual que el burpee básico pero ahora en vez de realizar un salto hacia arriba con extensión de brazos lo sustituiremos por un salto hacia delante.

-Burpee boca arriba. Desde la posición de pie, realizaremos una flexión de piernas para rodar sobre nuestra espalda y acabar con una extensión de todo el cuerpo (piernas, tronco y brazos). Una vez en esta posición realizaremos el ejercicio de forma inversa para, una vez situados en flexión de piernas, ejecutar un pequeño salto vertical en el que extenderemos los brazos hacia arriba al igual que el burpee básico. La recepción del salto coincide con el comienzo del ejercicio.

-Burpee boca arriba y básico. Este ejercicio alterna la ejecución del burpee básico con la ejecución de un burpee boca arriba. Después de realizar el salto vertical en el burpee básico se aprovechará la recepción del mismo para realizar el burpee boca arriba. De igual manera, tras la recepción del salto vertical del burpee boca arriba aprovecharemos para enlazar con el burpee básico.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

Mantener el abdomen activado.

Colocar correctamente las manos en el suelo.

ERRORES A EVITAR

Saltar hacia delante y no hacia arriba.

Hacer el ejercicio a una velocidad inadecuada.



ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES

ZANCADA

DESCRIPCIÓN

Para realizar correctamente el ejercicio debemos colocarnos inicialmente de pie, con las piernas ligeramente separadas del ancho de la cadera. Al comenzar el movimiento debemos inspirar y efectuar una zancada, es decir, dar un paso adelante con una pierna manteniendo el torso lo más recto posible.

La pierna desplazada hacia adelante se flexiona hasta que el muslo quede paralelo al suelo y la rodilla flexionada forme con la pierna un ángulo de 90°. La pierna que no se desplaza debe quedar anclada con el pie al suelo pero descendiendo flexionando la rodilla. Regresamos a la posición inicial a la vez que espiramos.

-Zancada básica (explicado anteriormente)

-Zancada caminando. Este ejercicio es igual que la zancada básica pero una vez flexionadas las piernas, en lugar de volver a la posición inicial, se aprovechará para realizar otra zancada con la pierna correspondiente.

-Zancada girando sobre el propio eje. Partimos de la zancada básica. Una vez que se ha alcanzado el punto máximo de flexión de piernas y cuando se comienza a realizar una extensión de las mismas para volver al punto de partida, realizaremos simultáneamente una rotación de tronco de 180° durante la cual no despegaremos ninguno de los dos pies del suelo. Después de esta rotación realizaremos de nuevo la flexión de piernas en dirección opuesta a la realizada anteriormente.

-Zancada en el sitio llegando a tres amplitudes diferentes. Con tres conos, marcaremos tres amplitudes diferentes de zancada que se deberán de ir alcanzando una tras otra. Realizaremos el ejercicio con ambas piernas.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

El tronco ha de permanecer recto o con una ligera flexión hacia delante.

Realizar un paso amplio facilita la realización correcta del ejercicio.

No olvidar llevar la rodilla de la pierna atrasada hacia el suelo.

ERRORES A EVITAR

Que la rodilla supere al pie al realizar la flexión de pierna hacia delante.



ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES

PLANCHAS

DESCRIPCIÓN

Para comenzar el ejercicio debemos colocarnos boca abajo. Elevaremos el cuerpo despegándolo del suelo mediante el apoyo de manos, así como mediante la punta de los pies.

El resto del cuerpo, desde la cabeza hasta los talones, debe quedar lo más alineado posible. Sin arquear demasiado la columna contraeremos el abdomen y mantendremos la posición de tabla o puente formado por el cuerpo durante unos 10-30 segundos. Respiraremos lo más normalmente posible, sin contener la respiración aunque la activación de la musculatura abdominal la dificulte un poco.

En este ejercicio no hay movimiento pero sí contracción permanente de la musculatura abdominal.

- Plancha con antebrazos.** Variar la posición de plancha y apoyar el peso sobre los antebrazos.
- El reloj.** Desde la posición de plancha del ejercicio anterior, tratar de describir círculos con el ombligo.
- Rodillas a los codos.** Desde la posición de plancha llevar las rodillas a los codos alternativamente, imprimiendo poco a poco una mayor velocidad.
- Plancha sobre dos o tres apoyos.** Desde la posición de plancha con antebrazos levantar una de las dos piernas y, si se puede, el brazo contrario, de tal manera que ambos dejen de tener contacto con el suelo.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

Mantener la pelvis en retroversión.

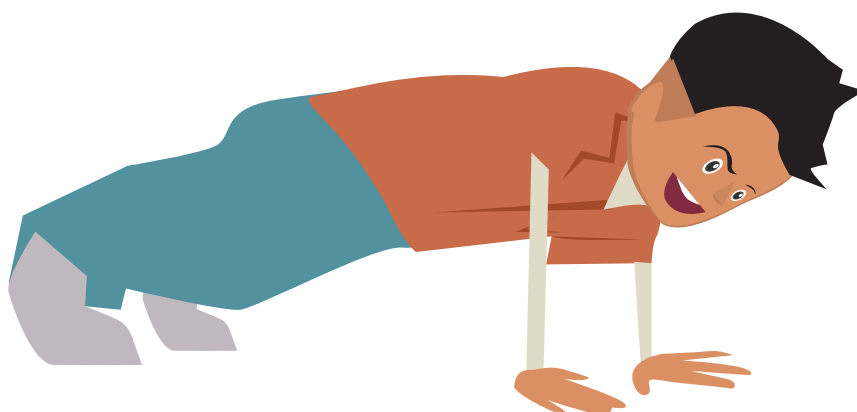
Realizar una respiración lo más fluida posible.

Colocar los brazos en la vertical de los hombros.

ERRORES A EVITAR

Dejar que la columna se arquee.

Hacer el ejercicio más tiempo del que seamos capaces de mantener una postura correcta.



ANEXO4

EJERCICIOS GLOBALES

TREPA EN ESPALDERAS

DESCRIPCIÓN

Se realizarán ejercicios de trepa vertical y de travesía horizontal. Jugando con las distintas variables presentes tenemos una gran variedad de ejercicios fácilmente adaptables a las capacidades del alumnado. Las variantes de travesía horizontal suelen ser más seguras pues los alumnos eligen la altura a la que realizar el ejercicio y rara vez salen de su zona de confort.

Si además marcamos las espalderas con tiras de colores podemos aumentar mucho las variantes al limitar los agarres y movimientos según la disposición de las tiras.

- Ejercicio 1:** escalada en travesía con manos y pies libres a lo ancho de todo el tramo de espalderas.
- Ejercicio 2:** escalada en travesía usando dos manos y un pie o dos pies y una mano.
- Ejercicio 3:** escalada en travesía con los ojos cerrados.
- Ejercicio 4:** escalada en travesía con manos en pinza de cangrejo, solo pueden agarrarse en las columnas de las espalderas.
- Ejercicio 5:** escalada en travesía tocando tres veces el barrote más alto y tres veces el suelo a lo largo del recorrido.
- Ejercicio 6:** escalada en travesía usando las manos siempre por debajo del ombligo.
- Ejercicio 7:** escalada en travesía usando un pie siempre por encima del ombligo.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

Tener presente la posición del centro de gravedad y la base de sustentación.
Controlar el número de apoyos correctos que estamos haciendo en la espaldera.
Hacer movimientos a una velocidad controlada.

ERRORES A EVITAR

Dejar todo el peso sobre las manos sin utilizar los pies.
No tener en cuenta los límites articulares.

