



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.

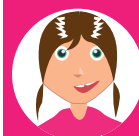
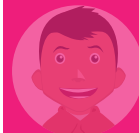
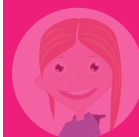
## JUSTIFICACIÓN

La percepción espacial es un contenido de vital importancia que está muy presente en nuestra vida cotidiana, estamos continuamente calculando las distancias para salvar los obstáculos y adaptar la velocidad al espacio. El área de Educación Física debe favorecer la adquisición de las capacidades perceptivo-motrices del alumno. Estas capacidades se estructuran desde dos ámbitos de conocimiento: el propio cuerpo y el entorno.

La actividad física se desarrolla en unas coordenadas espaciales concretas, es muy importante que nuestros alumnos exploren el espacio en el que interactúan respecto a los objetos y compañeros que los rodean.

Por todo ello centraremos el trabajo de esta U.D. en el desarrollo de las nociones asociadas a relaciones espaciales y al uso del espacio utilizando el juego como elemento vehicular para la adquisición de nuevas capacidades.

5º y 6º  
PRIMARIA





**UNIDADES  
DIDÁCTICAS  
ACTIVAS**

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- A. Conocer los fundamentos técnico-tácticos básicos de juegos y deportes alternativos contemporáneos de corte físico, lúdico y deportivo.
- B. Resolver retos y problemas tácticos propios del juego colectivo, con o sin oposición, de forma individual o colectiva de forma coordinada y cooperativa en función del rol propio adoptado.
- C. Resolver problemas motores ante situaciones diversas del juego en relación a estímulos y condicionantes espacio-temporales, usando y combinando las habilidades motrices básicas (HMB) y las habilidades motrices específicas (HME) en función de las condiciones del juego.
- D. Identificar algunos efectos positivos de la práctica de actividades físicas y la higiene sobre la salud y el bienestar personal.
- E. Mejorar la condición física a través de la práctica de juegos y deportes alternativos contemporáneos previa valoración y ajuste del conocimiento de las posibilidades personales.
- F. Investigar y complementar información sobre los juegos y deportes contemporáneos propuestos usando las NNTT.
- G. Demostrar un comportamiento personal y social responsable en relación con uno mismo y con los demás aceptando las normas y reglas propias de los juegos y deportes propuestos, aceptando los diferentes roles por el bien propio del trabajo de equipo y rechazando cualquier situación de menosprecio o discriminación por la razón que fuese.

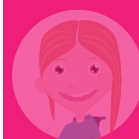
## COMPETENCIAS

## 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	x	x	x

5º y 6º  
PRIMARIA





## 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

## UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

## CONTENIDOS

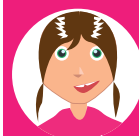
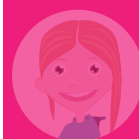
Juegos clásicos de lanzamientos y recepciones.  
Dodgeball.  
Colpbol.  
Introducción al fútbol gaélico.

## 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.





**UNIDADES  
DIDÁCTICAS  
ACTIVAS**

## RECURSOS MATERIALES

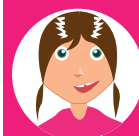
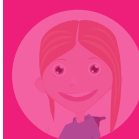
Pelotas blandas de foam.  
Conos.  
Cintas de marcar.  
Balones blandos algo más grandes de lo normal y con buen bote.  
Picas.  
Petos.  
Cinturón de cintas con velcro o pañuelos de colores.  
Pista polideportiva o espacio amplio de juego.  
Ordenador portátil.

## EVALUACIÓN

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- A. Conocer los fundamentos básicos de tres deportes alternativos contemporáneos identificando en ellos las capacidades físicas más destacables.
- A.1 Conoce los fundamentos básicos del Dodgeball, Colpbol y Fútbol Gaélico.
  - A.2 Explica a sus compañeros las características de alguno de ellos, cuál es el objetivo principal y cómo se desarrolla el juego.
  - A.3 Explica a sus compañeros cuales son las CFB que sobresalen de cada uno de ellos.
- B. Resolver problemas tácticos sencillos con o sin ayuda usando y combinando las HMB y HME propias de los juegos y deportes aprendidos.
- B.1 Resuelve adecuadamente situaciones tácticas básicas individuales (1x1) y colectiva (2x2, 3x3....) en los juegos y deportes propuestos.
  - B.2 Utiliza combinadamente las HMB y HME por un objetivo concreto.
  - B.3 Actúa de forma coordinada y cooperativa en situaciones de ataque y/o defensa con compañeros y frente a adversarios.
  - B.4 Muestra interés por mejorar la competencia motriz
- C. Identificar algunos beneficios para la salud de corte físico, psicológico y/o de bienestar emocional resultantes de la práctica de los juegos y deportes alternativos contemporáneos aprendidos.
- C.1 Cita al menos tres aspectos de la salud que se mejoren con la práctica de los juegos y deportes contemporáneos de la unidad de corte físico.
  - C.2 Cita al menos tres aspectos de la salud que se mejoran con la práctica de los juegos y deportes contemporáneos de la unidad relacionados con el bienestar psicológico y emocional.
  - C.3 Conoce y practica acciones preventivas de la actividad física: calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- D. Ampliar conocimientos sobre la fundamentación técnico-táctica reglada de los juegos y deportes contemporáneos aprendidos.
- D.1 Utiliza las NNTT para extraer y ampliar información.
  - D.2 Presenta el trabajo atendiendo a las pautas marcadas por el

5º y 6º  
PRIMARIA





## UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

profesor, con orden, limpieza y con los programas informáticos adecuados.

E. Mostrar un comportamiento responsable con uno mismo y con los demás a través del respeto en la asignación de roles y funciones así como rechazando cualquier situación de discriminación.

E.1 Participa de forma activa en el desarrollo de las sesiones de juegos y deportes contemporáneos aceptando en todo caso el rol asignado.

E.2 Trata de forma correcta a sus compañeros de juego evitando el rechazo y la discriminación por la razón que fuese.

E.3 Trata de forma correcta las decisiones del profesor evitando el rechazo y la discriminación por la razón que fuese.

E.4 Muestra una buena disposición para resolver los conflictos propios de los juegos de forma razonable.

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Hoja de observación

Preguntas orales

Test final

B. Observación

Preguntas orales

C. Observación

Preguntas orales

D. Observación

Trabajos

E. Observación

Trabajo complementario para el alumnado: como cierre de la unidad los alumnos deberán presentar un vídeo de elaboración propia, en el que explicarán los contenidos esenciales trabajados, contribuyendo a dar a conocer esos deportes a otros alumnos: fundamentos, desarrollo del juego, etc., así como ejercicios y actividades de desarrollo.

## SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

**Sesión 1:** Objetivo... ¡Mantenerse con vida! **Breve descripción:** Introducción al Dodgeball como juego deportivo principal a través de juegos clásicos de lanzamientos y recepciones.

**Sesión 2:** Lanza, golpea, esquivo, salva... ¡esto es Dodgeball! **Breve descripción:** Aprendizaje y práctica jugada de las reglas principales del Dodgeball. Origen del juego.

**Sesión 3:** 3,2,1... ¡Dodgeball! **Breve descripción:** Mini-campeonato de Dodgeball.

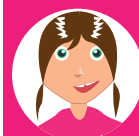
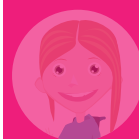
**Sesión 4:** Los golpeos, una habilidad nada fácil. **Breve descripción:** Introducción al Colpbol como juego deportivo principal a través de juegos clásicos por golpeo.

**Sesión 5:** Gallifantes deportivos. **Breve descripción:** Práctica jugada de juegos por golpeo de deportes modificados.

**Sesión 6:** ¡Soy el rey del Colpbol! **Breve descripción:** Aprendizaje y práctica jugada a través de una competición de las reglas principales del Colpbol. Origen del juego.

**Sesión 7:** Entre el fútbol y el rugby... ¡me quedo con los dos! **Breve descripción:** Introducción al Fútbol Gaélico como deporte poco convencional en España a través de juegos clásicos donde haya que utilizar todos los segmentos corporales.

**Sesión 8:** ¿Sabemos de qué hablamos? **Breve descripción:** Práctica jugada de habilidades en los que haya que usar todos los segmentos corporales en situaciones variadas de juegos.





**OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)**

Utilizar las habilidades motrices básicas en la resolución de problemas motores en juegos sencillos. (B)

Buscar la colaboración y la ayuda para resolver con eficacia una situación táctica. (C)

**CONTENIDOS**

Introducción al Dodgeball como juego deportivo principal a través de juegos clásicos de lanzamientos y recepciones.

**MATERIALES**

Pelotas blandas de foam, conos y cintas de marcar.

**OBSERVACIONES**

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

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

**ACTIVIDADES**

**1. Movilidad articular (3'/3')**

**GRÁFICO**

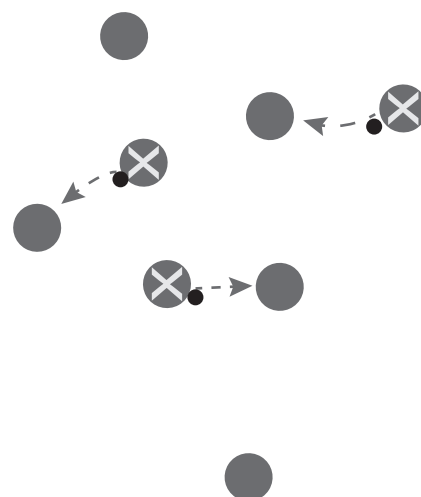
En círculo



**2. Pelotazos (4'/7')**

Los alumnos se sitúan libremente por el terreno de juego. El profesor facilita aleatoriamente 6-8 balones de foam entre los alumnos. Los alumnos con balón, que pueden desplazarse por todo el terreno de juego, intentarán alcanzar a los jugadores sin balón lanzándoles el móvil. Una vez que el balón está en el suelo puede ser atrapado por cualquier jugador sin balón que intentará alcanzar al resto. Nadie resulta eliminado. El jugador que más veces consiga golpear a los compañeros gana. Solo se podrá golpear por debajo de la cintura. Si un jugador golpea por encima de la cintura podrá ser apartado del juego hasta que realice alguna acción (por ejemplo, dar una vuelta al campo de juego).

Variante: dividir la cancha en dos mitades. Dividir la clase en dos equipos que juegan cada uno en su campo e intentan alcanzar a los del campo contrario.

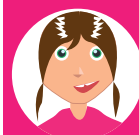


**3. Estiramientos (3'/10')**

En círculo



**CALENTAMIENTO**





PARTE  
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

**4. Pelota sentada por equipos (10'/20')**

Juego clásico que requiere una alta participación del alumnado. Varios jugadores comienzan con una pelota en la mano y, sin poder desplazarse con el móvil, intentarán alcanzar con la pelota al resto de compañeros. El jugador que recibe un pelotazo debe permanecer sentado hasta que coja una pelota que pase por su lado o algún compañero, que también esté sentado como él, se la pase. En esta variante del juego dividiremos la clase en dos equipos donde un equipo intentará conseguir sentar al otro.

Una variante que aplicaremos será que los alumnos que hayan sido alcanzados por una pelota no permanezcan sentados sino que puedan desplazarse a gatas para coger alguna pelota y poder cambiar de rol. Otra posible variante para los jugadores que han sido alcanzados es permanecer en el sitio mientras se realiza alguna acción como abrir y cerrar brazos y piernas o realizar un skipping.

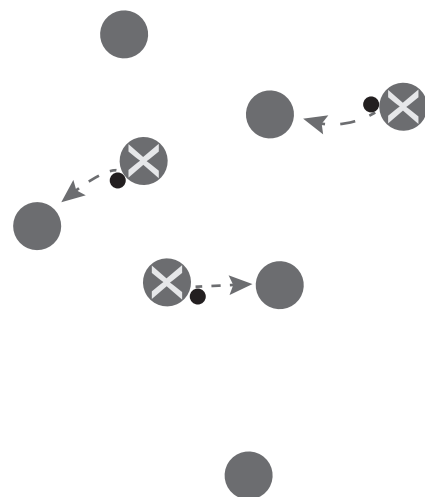
Otra variante puede ser designar a un tercer equipo (mayor o menor número de jugadores en función de la dinámica de la clase), encargado de salvar a los sentados dándoles la mano.

Otra posible variante puede ser que los sentados puedan incorporarse al juego si tocan a algún compañero libre.

Todas estas variantes nos permitirán aumentar la implicación del alumnado en la actividad propuesta.

GRÁFICO

De forma individual





PARTE  
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

5. El «matao» (15'/35')

Dos equipos. Un equipo se sitúa dentro de un rectángulo y otro en los laterales del exterior. Los situados fuera del rectángulo lanzarán pelotas a los de dentro intentando darles. Cuando un jugador es tocado es eliminado. El juego continuará hasta que no quede nadie.

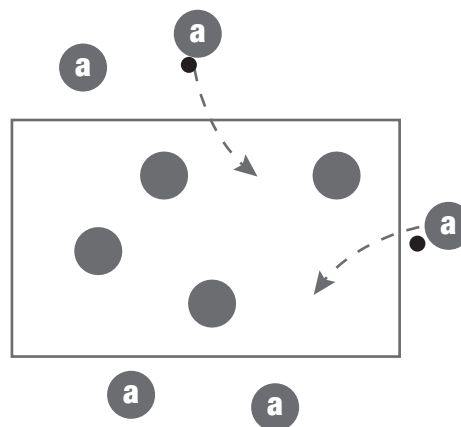
Una variante puede ser el clásico «Eliminator», en el que el lanzador y el alcanzado se cambian las posiciones tras chocarse la mano.

Otra variante puede ser que el jugador que ha sido alcanzado ha de abandonar el terreno de juego y permanecer corriendo alrededor del mismo. Se pueden establecer zonas en las que es obligatorio correr y otras en las que puede andar para asegurar que todos los alumnos puedan realizarlo.

El número de móviles en juego nos servirá como variable para controlar la intensidad del juego.

GRÁFICO

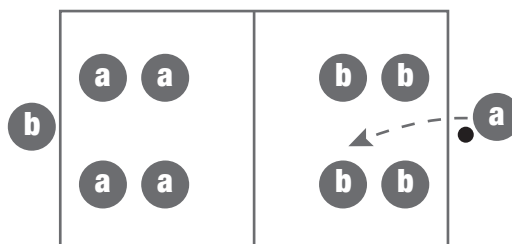
Grupos de 2 alumnos



6. Balón tiro / Balón prisionero (15'/50')

El profesor divide la clase en dos equipos que se distribuyen a ambos lados del terreno de juego separados por una línea central. Cada equipo tiene su cementerio para los eliminados en la línea de fondo del equipo contrario.

Cuando un jugador es alcanzado por la pelota, es eliminado y tiene que ir al cementerio del que no podrá salir. Desde allí continuará en el juego tratando de eliminar a los jugadores del equipo contrario. Ganará el equipo que consiga eliminar al otro.

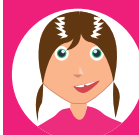


VUELTA A  
LA CALMA

8. Charla técnica/Estiramientos (5'/55')

Los alumnos realizan estiramientos mientras el profesor aprovecha para introducir las reglas básicas del Dodgeball (cara a la siguiente sesión) sobre la base de la actividad anterior, el balón prisionero.

En círculo





# LANZA, GOLPEA, ESQUIVA, SALVA... ¡ESTO ES DODGEBALL!



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

Practicar de forma activa un juego deportivo novedoso de corte vigoroso e intenso. (C)

Aprender las reglas y fundamentos básicos del Dodgeball. (A, B)

## CONTENIDOS

Aprendizaje y práctica jugada de las reglas principales del Dodgeball.

## MATERIALES

Pelotas blandas de foam, conos y cintas de marcar.

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

# CALENTAMIENTO

## ACTIVIDADES

## GRÁFICO

### 1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo

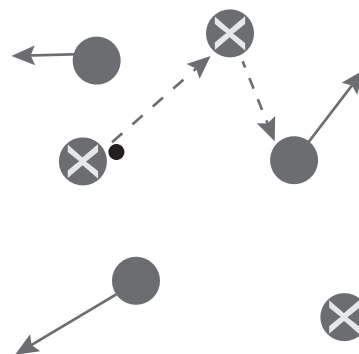


### 2. Pelota cazadora (4'/7')

Uno o varios jugadores (cazadores) tienen pelota e intentan alcanzar con ella a los demás. Los cazadores no pueden correr con la pelota en la mano pero sí pueden ayudarse pasándosela entre ellos hasta conseguir alcanzar a todos.

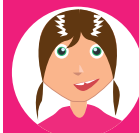
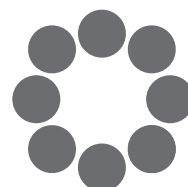
Cuando un jugador es alcanzado por la pelota pasa a ser cazador. El juego acaba cuando todos los jugadores han sido alcanzados.

Libremente por el espacio



### 3. Estiramientos (3'/10')

En círculo





PARTE  
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Balón contacto (15'/25')

Variante del juego anterior, de mayor complejidad. Ahora los cazadores han de alcanzar a los demás tocándoles con la pelota sobre alguna parte del cuerpo, no lanzándola. Los jugadores no pueden correr con la pelota en la mano pero si pueden ayudarse pasándosela entre ellos hasta conseguir tocar a todos. Cuando un jugador es tocado por la pelota pasa a ser cazador. El juego acaba cuando todos los jugadores han sido tocados.

Como variante se puede introducir que cada vez que un cazador toque a alguien con la pelota se intercambien los papeles.

El número de móviles en juego nos servirá como variable para controlar la intensidad del juego.

5. Iniciación al Dodgeball (25'/50')

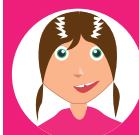
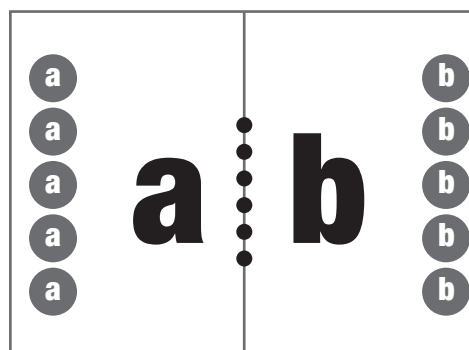
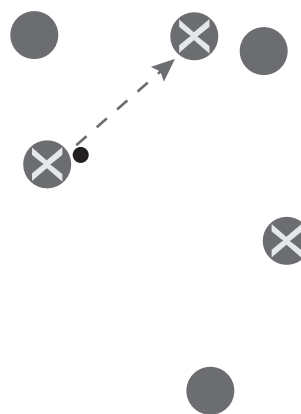
En esta actividad el profesor comienza recordando los comentarios de la charla del día anterior y responde a nuevas cuestiones del alumnado que deberá haber realizado una búsqueda de información previa sobre el juego en la red.

Reglas principales del DODGEBALL

1. Dos equipos.
2. Seis pelotas a medio campo.
3. Cuando se da la señal («Tres, dos, uno... ¡Dodgeball!»), los jugadores pueden ir a coger los balones y empieza el juego.
4. El objetivo del juego consiste en «matar» a los jugadores del equipo contrario.
5. Cuando la pelota alcanza a un jugador y después el móvil cae al suelo el jugador está eliminado de esta parte del juego.
6. El jugador eliminado se situará en un lateral del campo con el resto de jugadores de su equipo eliminados, donde se colocarán según el orden en el que han sido alcanzados.

GRÁFICO

Libremente por el espacio



# LANZA, GOLPEA, ESQUIVA, SALVA... ¡ESTO ES DODGEBALL!



## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

7. Si un jugador coge la pelota al aire salvará a un jugador de su mismo equipo que haya sido eliminado (al más antiguo) y el jugador del equipo contrario que ha lanzado el balón será eliminado.

8. La pelota lanzada por el equipo contrario puede ser despejada con la pelota entre las manos del jugador contrario.

9. Si un jugador golpea en la cabeza a un jugador del equipo contrario, el lanzador queda eliminado.

10. El juego acaba cuando un equipo se queda sin jugadores vivos.

Variantes:

- Si las instalaciones lo permiten estableceremos varios campos con varios partidos para que no haya, en ningún momento, ningún alumno parado.
- Podemos variar el reglamento para que los alumnos que han sido eliminados y esperan para reincorporarse al terreno de juego tengan que realizar alguna acción motriz.
- La posición del profesor en esta primera práctica es focal externa para la corrección de errores y resolución de dudas de alumnos.

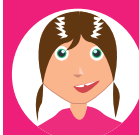
### GRÁFICO

## VUELTA A LA CALMA

#### 7. Estiramientos y reflexión (5'/55')

En círculo, los alumnos realizan estiramientos mientras el profesor aprovecha para charlar y reflexionar con ellos sobre posibles ajustes, correcciones y comentarios en esta primera práctica de Dodgeball.

En círculo





### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

Participar activamente en una mini-competición por equipos de Dodgeball. (A,B)  
Resolver cooperativamente situaciones tácticas sencillas propias del Dodgeball. (C)

### CONTENIDOS

Reglamento y táctica del Dodgeball.  
Mini-competición de Dodgeball.

### MATERIALES

Pelotas blandas de foam, conos y cintas de marcar.

### OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

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

## CALENTAMIENTO

### ACTIVIDADES

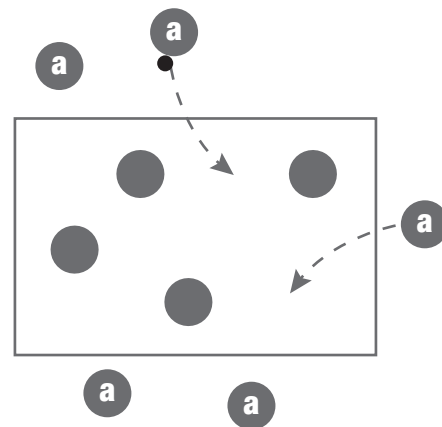
### GRÁFICO

#### 1. Movilidad articular (3'/3')

En grupo

#### 2. Eliminator (8'/11')

Desde el exterior de un espacio delimitado, 4-6 alumnos con una pelota en la mano intentarán alcanzar a cualquiera del resto de compañeros que están en el interior del espacio de juego. Si un alumno es alcanzado por la pelota antes de que ésta golpee el suelo deberá de abandonar el interior del espacio de juego. Antes de salir deberá chocar aleatoriamente la mano de alguno de los alumnos que permanecían fuera del espacio de juego para que entren a jugar de nuevo.



#### 3. Estiramientos (4'/15')

Mientras se estira recordamos las reglas del Dodgeball con ayuda del profesor en caso de duda.

En grupo



# 3, 2, 1... ¡DODGEBALL!



PARTE  
PRINCIPAL

## ACTIVIDADES

### 4. Campeonato de Dodgeball (35'/50')

El profesor organiza un mini-campeonato con cuatro equipos que juegan en dos canchas. Primero los cuatro equipos (A/B/-C/D) juegan un primer partido (A-B, C-D). Después los equipos ganadores jugarán una final A y los equipos que no han ganado jugarán una final B.

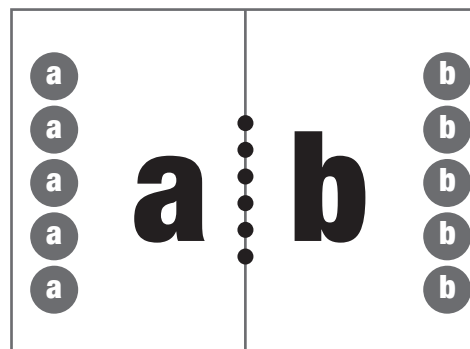
El profesor sorteará los cruces entre equipos para comenzar la competición.

Si algún alumno no pudiera realizar la práctica por baja médica podrá ayudar al control y arbitraje de los partidos.

Podemos variar el reglamento para que los alumnos que han sido eliminados y esperan para reincorporarse al terreno de juego tengan que realizar alguna acción motriz ya que no tenemos que olvidar que el objetivo de estas sesiones es conseguir una alta implicación motriz del alumnado.

## GRÁFICO

En 4 equipos

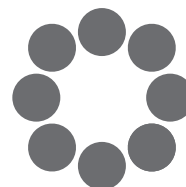


VUELTA A  
LA CALMA

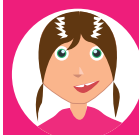
### 5. Estiramientos y reflexión (5'/55')

Los alumnos realizarán estiramientos mientras el profesor aprovechará para charlar y comentar con ellos sobre el mini-campeonato de Dodgeball. El profesor puede aprovechar esta actividad de vuelta a la calma para introducir preguntas al alumnado sobre qué cualidades físicas son las que más destacan en Dodgeball, cuales son las HMB más sobresalientes, o la intensidad del juego, así como de aspectos más particulares de la condición física como pueden ser los conceptos aeróbico y/o anaeróbico.

En círculo



5º y 6º  
PRIMARIA



# LOS GOLPEOS, UNA HABILIDAD NADA FÁCIL



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

Utilizar las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas en la resolución de problemas motores en juegos sencillos. (B)  
 Buscar la colaboración y la ayuda para resolver con eficacia una situación táctica. (C)  
 Mostrar una disposición favorable a la resolución de problemas propios del juego a través del respeto hacia los compañeros y adversarios. (D)

## CONTENIDOS

Introducción al Colpbol como juego deportivo principal a través de juegos clásicos por golpeo.  
 Golpeos con miembro superior.

## MATERIALES

Balones blandos algo más grandes de lo normal y con buen bote.  
 Conos y cintas de marcar.

## OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

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

## ACTIVIDADES

### 1. Movilidad articular (3'/3')

### 2. ¡Pelota cazadora por golpeo! (6'/9')

Uno o varios jugadores (cazadores) intentan alcanzar con su pelota a los demás jugadores. Los cazadores solo pueden golpear la pelota para pasarse entre ellos o para intentar alcanzar a otro alumno. Cuando un jugador ha sido alcanzado por la pelota pasa a ser cazador. El juego acaba cuando todos los jugadores han sido alcanzados.

Este juego es una variante del juego «Pelota cazadora» pero que utilizaremos con una pequeña modificación para que los alumnos tengan que centrar su atención en golpear la pelota. Esta pequeña modificación nos servirá de preparación para introducir el juego del Colpbol en sesiones posteriores.

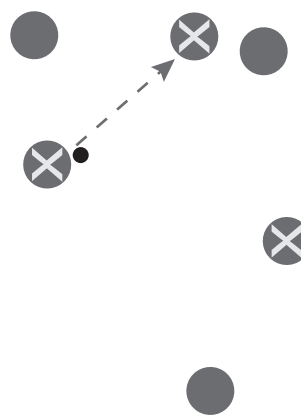
Probablemente será necesario que el profesor divida la cancha en dos mitades, estableciendo, al menos, dos grandes grupos. Si es necesario se reducirán los espacios de juego hasta que los alumnos acaben asimilando bien el concepto del juego.

A medida que los alumnos van familiarizándose con el juego y entendiendo su lógica interna se pueden ampliar los espacios e introducir varios móviles.

## GRÁFICO

En círculo

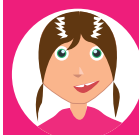
Libremente por el espacio



### 3. Estiramientos (3'/12')

En círculo

CALENTAMIENTO



# LOS GOLPEOS, UNA HABILIDAD NADA FÁCIL



## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

#### 4. A, E, I, O, U... Tocado (10'/25')

Cada grupo en una zona determinada del campo con un balón adecuado. El juego consiste en mantener por golpeo el balón en el aire, sin que bote. En cada golpeo, el jugador que lo realiza dirá una vocal en orden ascendente (A... E... I...). Después de la vocal U, el primer jugador que contacte con el balón intentará alcanzar a otro alumno golpeando el balón.

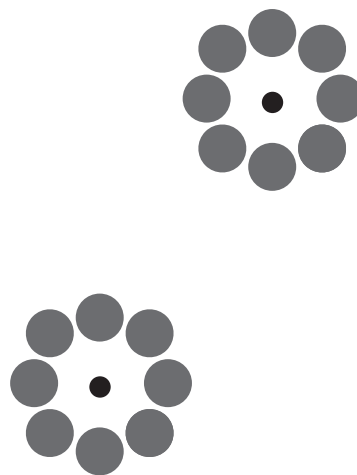
Como posible variante del juego se puede introducir un aro en torno a los jugadores para que en la última vocal, en vez de contactar con otro jugador para eliminarle se pretenda dar un toque suave al balón para que dé un bote en el centro del aro.

Para evitar eliminar a los alumnos que han sido alcanzados y por tanto limitar su práctica motriz, podremos incorporar distintas estrategias que permitan que todo el alumnado participe durante toda la actividad.

Cada vez que un alumno es alcanzado con el balón se añadirá una letra de la palabra O-S-O (o la que el profesor estime conveniente) hasta completarla. Una vez completada la palabra, el alumno rota a otro grupo donde comienza desde cero otra vez.

### GRÁFICO

En 2 grupos



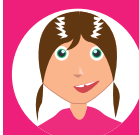
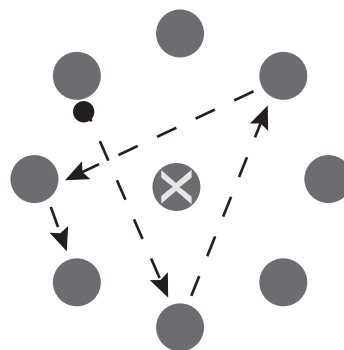
#### 5. Pato mareado (10'/35')

Variante de este juego de corte clásico en el que, en círculo, un equipo de jugadores debe pasarse el balón para que no lo atrape un alumno que se sitúa en medio de todos ellos (el pato). En esta variante los pases solo podrán realizarse mediante un golpeo entre los compañeros y en ningún momento se podrá coger la pelota con las manos. Cuando el alumno que está en el centro atrapa el balón, cambia de rol con el jugador que ha lanzado el balón.

El profesor divide la clase en grupos pequeños para favorecer una mayor participación del alumnado y permitir que comprendan mejor la dinámica del juego.

A medida que los alumnos van entendiendo el juego se podrán ampliar los espacios e introducir varios móviles simultáneamente.

En grupos de 5-6



# LOS GOLPEOS, UNA HABILIDAD NADA FÁCIL



## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

#### 6. Cinco toques... un gol (15'/50')

Adaptación del juego clásico de cualquier deporte colectivo «Los diez pases», pero en esta variante los pases se realizan mediante golpeos y en ningún momento se puede coger la pelota. El profesor divide el campo en dos y organiza 4 equipos de 5-6 jugadores que se enfrentarán por equipos (A-B, C-D). El equipo con la pelota intenta conseguir 5 pases seguidos sin que el equipo oponente toque el balón. Se van intercambiando los roles según el equipo que golpee.

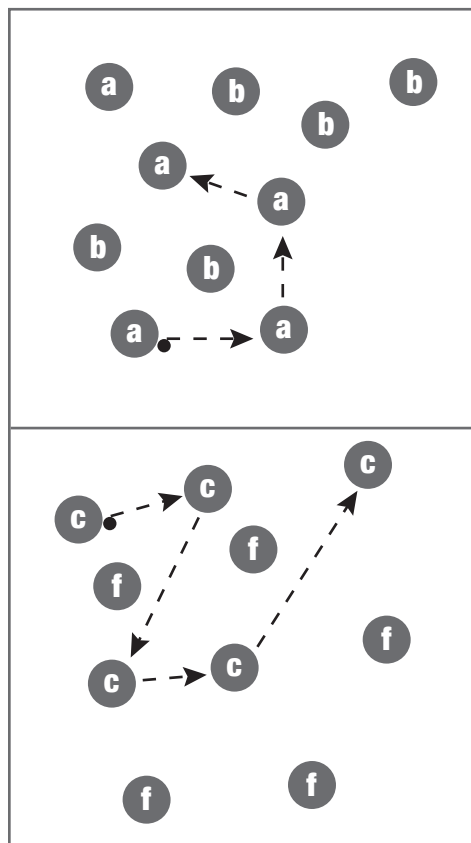
Si fuera necesario el profesor dividirá la clase en grupos pequeños que trabajen independientemente para favorecer una mayor participación del alumnado y permitir que comprendan mejor la dinámica del juego.

A medida que los alumnos van entendiendo el juego se podrán ampliar los espacios.

Si el profesor lo estima necesario, para reducir la complejidad técnica del juego se puede permitir que los alumnos cojan la pelota con la mano pero solo se podrá pasar utilizando el golpeo.

### GRÁFICO

En 4 grupos

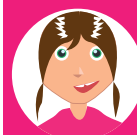
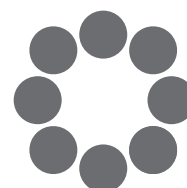


## VUELTA A LA CALMA

#### 7. Estiramientos y reflexión (5'/55')

En círculo, los alumnos realizan estiramientos mientras comentan la sesión con el profesor.

En círculo





# GALLIFANTES DEPORTIVOS



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

Utilizar las habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas en la resolución de problemas motores en juegos sencillos. (B)  
 Buscar la colaboración y la ayuda para resolver con eficacia una situación táctica. (C)  
 Mostrar una disposición favorable a la resolución de problemas propios del juego a través del respeto hacia los compañeros y adversarios. (D)

## CONTENIDOS

Práctica jugada de juegos por golpeo de deportes modificados.

## MATERIALES

Balones blandos algo más grandes de lo normal y con buen bote, conos y picas para configurar porterías y cintas de marcar.

## OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

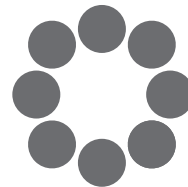
(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

## ACTIVIDADES

### 1. Movilidad articular (3'/3')

### GRÁFICO

En círculo



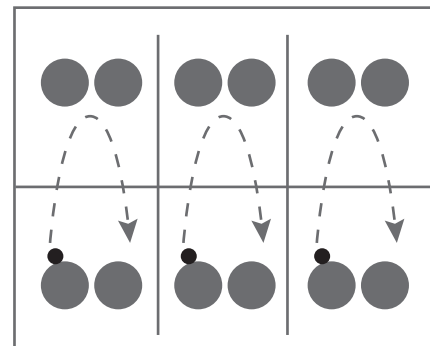
### 2. Tenis-mano con balón (10'/13')

Organizamos partidos de tenis-mano. Para ello el profesor divide el terreno de juego con una o varias cuerdas a modo de red y delimita las distintas canchas de juego para que puedan enfrentarse los distintos equipos o parejas. Los jugadores solo pueden golpear la pelota con la mano y se juega con las reglas básicas del tenis.

Se puede introducir una goma larga que parta o atraviese la pista en dos mitades longitudinales de portería a portería de 1 o 1,5 metros de altura.

Los jugadores pueden tener dificultad con el saque. Para facilitararlo, se podrá sacar lanzando el balón sin necesidad de golpearlo.

Por parejas  
o en grupos pequeños



En círculo



### 3. Estiramientos (2'/15')





PARTE  
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

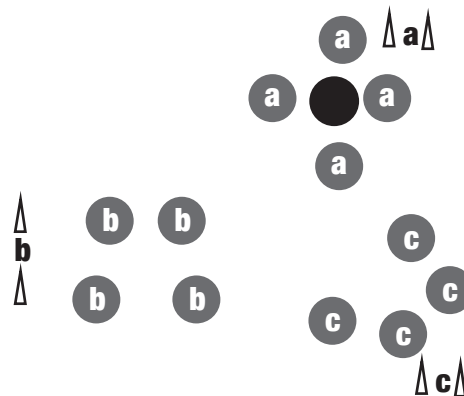
4. Kin-Colp (15'/30')

Juego modificado sobre el Kinball. La diferencia consiste en que en esta versión el equipo que pierde punto inicia punto desde el centro y se debe marcar en cualquiera de las otras dos porterías situadas en la pista de los otros dos equipos.

Se puede comenzar el juego con la obligatoriedad de que los jugadores golpeen el balón tras un bote. Posteriormente se puede quitar esa obligatoriedad.

GRÁFICO

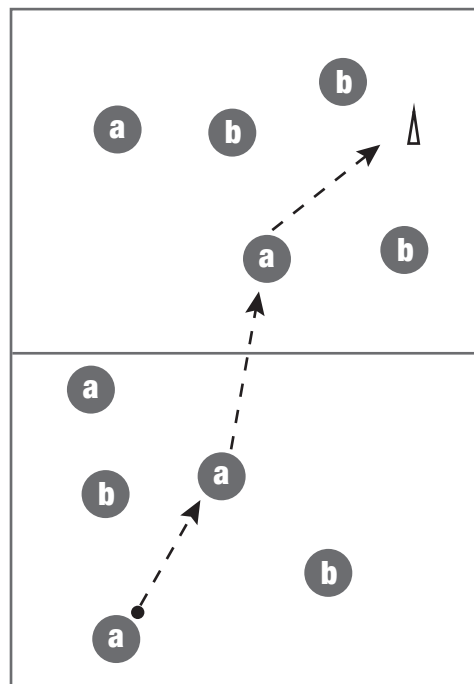
En 3 grupos



5. Balón-Colp (20'/50')

Juego modificado sobre el Korfball. El profesor divide el campo en dos zonas en las que cada equipo tiene que situar a sus miembros según sean atacantes (una zona) o defensores (la otra zona). En vez de las canastas de Korfball utilizaremos las porterías. Los miembros defensores de cada equipo solo podrán golpear la pelota, no cogerla, para hacérsela llegar a los compañeros atacantes. Los atacantes de cada equipo sí podrán coger la pelota.

Grupos de 4 alumnos



VUELTA A  
LA CALMA

6. Estiramientos y reflexión (5'/55')

En círculo, los alumnos realizarán estiramientos mientras comentan la sesión con el profesor.

En círculo



# ¡SOY EL REY DEL COLPBOL!



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

Participar activamente en una mini-competición por equipos de Colpbol. (A, B)  
Resolver cooperativamente situaciones tácticas sencillas propias del juego del Colpbol. (C)

## CONTENIDOS

Origen del juego.  
Aprendizaje y práctica jugada a través de una competición de las reglas principales del Colpbol.  
Táctica básica de Colpbol.  
Las habilidades motrices básicas.

## MATERIALES

Balones blandos algo más grandes de lo normal y con buen bote, petos, pista/s polideportiva/s.

## OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

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

# CALENTAMIENTO

## ACTIVIDADES

## GRÁFICO

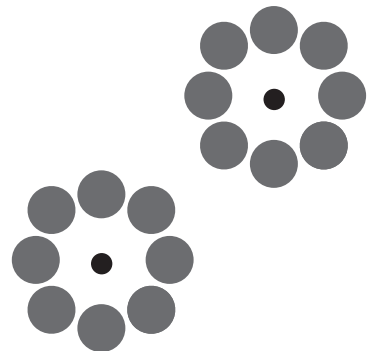
### 1. Movilidad articular (3'/3')

En círculo



### 2. Manteniendo el balón (9'/12')

El profesor divide la clase, dentro de lo posible, de forma equilibrada desde el punto de vista de la competencia motriz, liderazgo, número de chicas y chicos, etc. Como calentamiento específico, asignamos una zona a cada equipo y los jugadores de cada grupo intentarán mantener en el aire el balón solo mediante golpeo. Se puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.



### 3. Estiramientos (3'/15')

En círculo





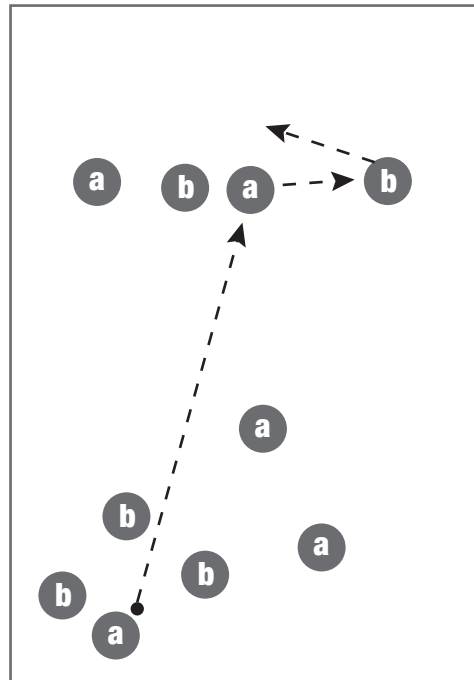
PARTE  
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. En cinco toques... un gol (10'/25')

Adaptación del juego clásico de cualquier deporte colectivo «Los diez pases», pero en esta variante los pases se realizarán mediante golpes con las manos y en ningún momento se puede coger la pelota. El profesor subdivide en dos cada equipo de los de la actividad anterior y juegan entre ellos.

GRÁFICO



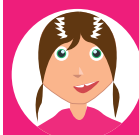
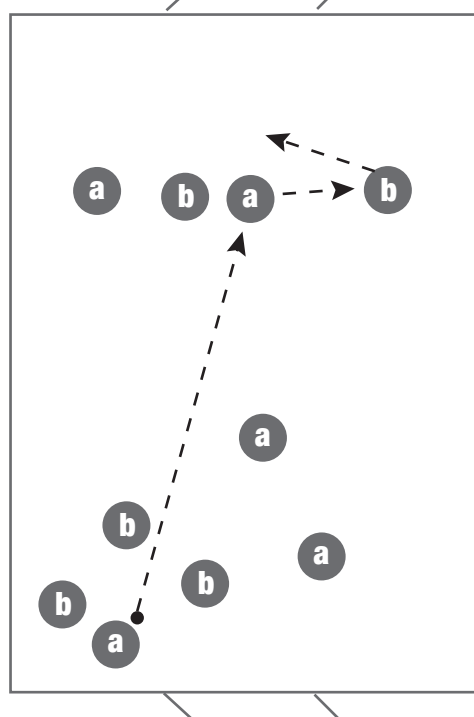
5. ¡El rey del Colpbol! (25'/50')

El profesor organiza un partido de Colpbol que no acaba nunca, pues siempre permanece en pista el equipo que consiga anotar un gol. El equipo que no consiga marcar tiene que salir de la pista y esperar su turno de entrada (utilizará este descanso para recuperar caminado). El equipo que estaba fuera aprovechará para incorporarse al juego.

Las reglas con las que jugaremos serán las oficiales del Colpbol.

Si el número de alumnos y las instalaciones son suficientes se pueden organizar 4 equipos para jugar simultáneamente dos partidos. En el caso de realizarlo así, deberíamos de tener en cuenta que esta modalidad deportiva puede ser muy extenuante por lo que se recomienda establecer descansos durante la actividad y tener agua accesible.

En 3 grupos



# ¡SOY EL REY DEL COLPBOL!



## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

Para esta edad, el reglamento establece dos tiempos de 12' con un descanso de 5'. Si no es posible organizar 4 equipos será necesario tener en cuenta que a veces los equipos que están jugando no terminan de conseguir gol durante un periodo de tiempo demasiado prolongado, lo que deja al equipo que está fuera demasiado tiempo inactivo. Para evitar esta situación se pacta con los alumnos previamente un tiempo determinado para conseguirlo. De no alcanzar el gol abandonará el terreno de juego el equipo que más tiempo lleve. Otra variante puede ser que el equipo que espera fuera realice distintos ejercicios para evitar estar inactivos.

### GRÁFICO

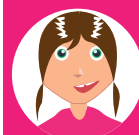
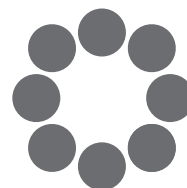
## VUELTA A LA CALMA

#### 6. Estiramientos (5'/55')

Los alumnos realizan estiramientos mientras comentan la sesión con el profesor.

Es un buen momento para introducir preguntas al alumnado sobre qué cualidades físicas son las que más destacan en Colpbol, cuáles son las habilidades motrices básicas más sobresalientes, sobre la intensidad del juego y también sobre aspectos más particulares de la condición física como los conceptos aeróbico y/o anaeróbico.

En círculo



# ENTRE EL FÚTBOL Y EL RUGBY... ¡ME QUEDO CON LOS DOS!



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

Utilizar las habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas en la resolución de problemas motores en juegos sencillos. (B)  
Buscar la colaboración y la ayuda para resolver con eficacia una situación táctica. (C)

## CONTENIDOS

Origen del juego.  
Aprendizaje y práctica jugada a través de una competición de las reglas principales del Fútbol Gaélico.  
Táctica básica del Fútbol Gaélico.  
Las habilidades motrices básicas.

## MATERIALES

Pelotas blandas, balones de fútbol, petos, cinturón de cintas con velcro o pañuelos de colores, picas y pista polideportiva o espacio amplio de juego.

## OBSERVACIONES

En la búsqueda de la dinamización de la sesión deberemos estar atentos para introducir uno o varios móviles que permitan aumentar la complejidad perceptiva y decisional del juego así como la intensidad requerida a los alumnos.

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

## ACTIVIDADES

### 1. Movilidad articular (2'/2')

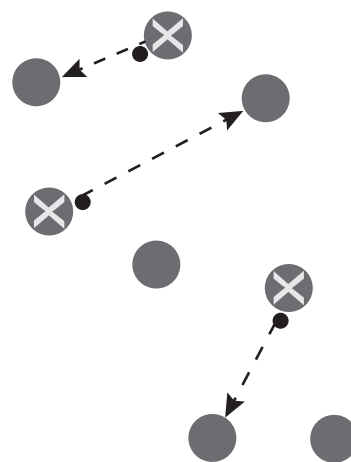
## GRÁFICO

En círculo

### 2. Pelotazos con pies (10'/12')

El profesor distribuye balones de gomaespuma entre el alumnado que se sitúa libremente por el terreno de juego. A la señal del profesor el alumnado solo podrá golpear la pelota con los pies e intentará alcanzar a cualquier otro compañero. Los alumnos podrán desplazarse con la pelota en la mano pero solo se puede lanzar con el pie.

Libremente por el espacio



Una variante puede ser dividir el terreno de juego en dos mitades y establecer dos equipos que ocupen cada campo respectivamente. Cada equipo, desde su campo, intentará alcanzar a un jugador del campo contrario. Si optamos por esta variante, se puede dejar una zona central neutral señalada con conos en la cual los alumnos no pueden golpear el balón con el fin de evitar que los jugadores puedan ser alcanzados por una pelota desde muy cerca.

### 3. Estiramientos (3'/15')

En círculo

CALENTAMIENTO



# ENTRE EL FÚTBOL Y EL RUGBY... ¡ME QUEDO CON LOS DOS!



## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

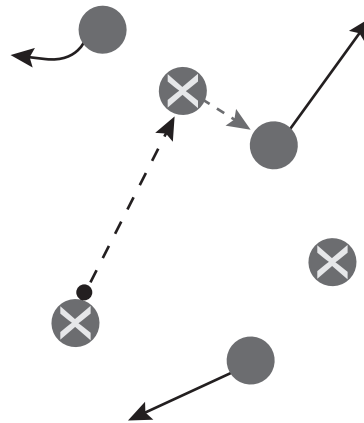
#### 4. Pelota cazadora con pie (10'/25')

Variante de la «Pelota cazadora» pero en este caso los cazadores solo pueden golpear la pelota con el pie para poder alcanzar al resto de alumnos y para pasarse la pelota entre ellos. La pelota se puede coger con las manos pero solo se puede golpear con el pie. Cuando un jugador es alcanzado por los cazadores pasa a ser cazador. El juego acaba cuando todos son cazadores.

Probablemente será necesario dividir el terreno de juego en dos mitades e incluso en espacios más pequeños y establece al menos dos grandes grupos. Según el alumnado vaya entendiendo la lógica interna del juego el profesor podrá ampliar el terreno de juego e introducir varios móviles.

### GRÁFICO

Libres por el espacio

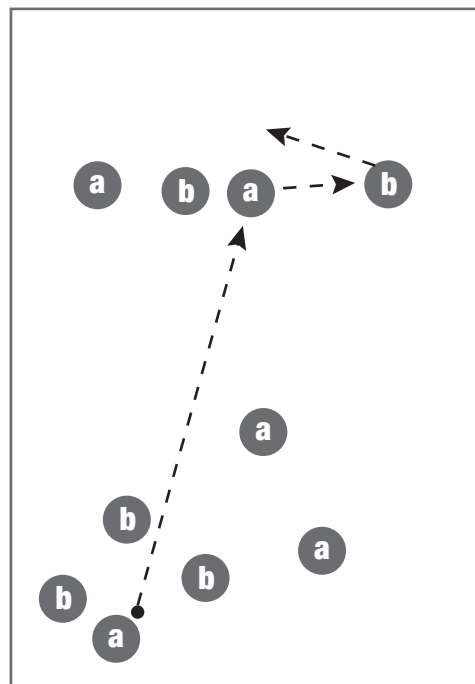


#### 5. En cinco pateos... gol (10'/35')

Adaptación del juego clásico de cualquier deporte colectivo «Los diez pases», pero en esta variante los pases se realizan mediante golpes con el pie y en ningún momento se puede coger la pelota. El profesor divide el campo en dos y organiza 4 equipos de 5-6 jugadores que se enfrentarán por equipos (A-B, C-D). El equipo con la pelota intentará conseguir 5 pases seguidos sin que el equipo oponente toque el balón. Se irán intercambiando los roles según el equipo que golpee.

Probablemente sea necesario reducir aún más el espacio de juego y el número de jugadores en cada equipo hasta que los alumnos se familiaricen con la lógica interna del juego.

Para facilitar la ejecución técnica se puede prohibir que un alumno defensor quite el balón a un alumno que lo tenga. El defensor solo podrá interceptar un pase, no robarlo del pie del jugador con balón, de esta manera facilitamos el mecanismo de decisión al alumnado en favor del mecanismo de ejecución.



# ENTRE EL FÚTBOL Y EL RUGBY... ¡ME QUEDO CON LOS DOS!



## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

### GRÁFICO

Grupos de 2 alumnos

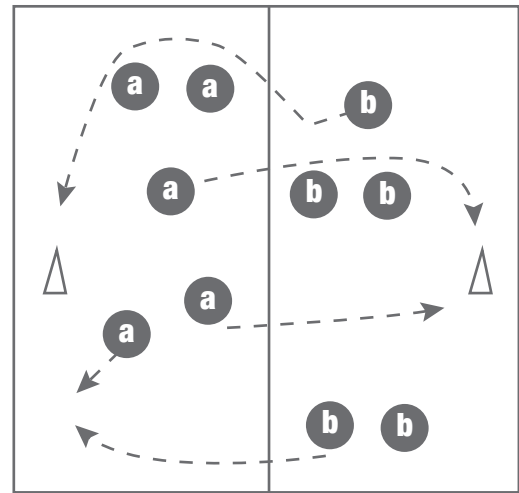
#### 6. La bandera (15'/50')

El profesor divide la clase en dos equipos equilibrados que se enfrentarán entre sí. Cada equipo se sitúa en una mitad del terreno de juego y tiene que defender su bandera. La bandera será un balón situado dentro de un aro o círculo señalado con tiza.

Cada equipo ha de intentar capturar el balón del equipo contrario. Una vez capturado el balón por un jugador, este no podrá avanzar y solo podrá pasar el balón golpeando con el pie o con las manos a otro compañero de equipo.

Si un jugador atacante es tocado en el campo contrario por un jugador defensor deberá permanecer quieto y con los brazos en cruz hasta que le toque un compañero.

Si un jugador atacante es tocado mientras tiene el balón, dejará el balón en el suelo y permanecerá quieto y con los brazos en cruz hasta que le toque un compañero. El balón no puede ser tocado por el equipo que lo defiende nunca.

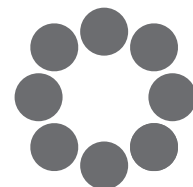


## VUELTA A LA CALMA

#### 7. Estiramientos (5'/55')

Los alumnos realizan estiramientos mientras comentan la sesión con el profesor.

En círculo





# ¿SABEMOS DE QUÉ HABLAMOS?



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

Evaluar los contenidos aprendidos en la unidad didáctica. (A, B)  
Participar activamente en el juego «¿Quieres ser millonario?» sobre los contenidos de la unidad. (C)  
Disfrutar practicando los juegos y deportes aprendidos en la unidad junto a los compañeros. (D, E)

## CONTENIDOS

Carrera de orientación. Uso de planos, diseño de recorridos.

## MATERIALES

Ordenador portátil, balones blandos con buen bote, balón de fútbol, pelotas blandas, petos de color, pistas y espacios deportivos.

## OBSERVACIONES

Ver cómo realizar la baliza en caso de no tener.

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

## ACTIVIDADES

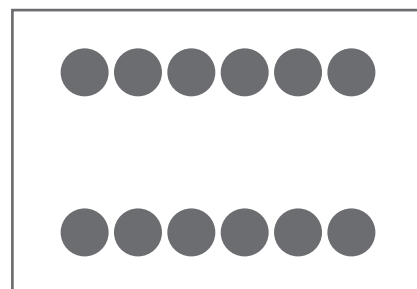
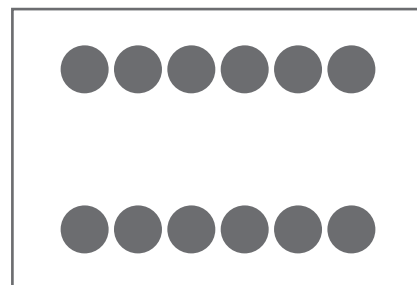
### 1. «¿Quieres ser millonario?» (20'/20')

El juego «¿Quieres ser millonario?» se puede descargar de Internet y permite añadir preguntas y cuestiones personalizadas.

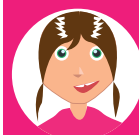
El profesor utilizará esta actividad no solo para evaluar los contenidos relacionados con los fundamentos y reglas principales del Dodgeball y Colpbol sino también para tratar otras cuestiones y comentarios llevados a cabo durante la vuelta a la calma de las distintas sesiones. Por ejemplo sobre las HMB y HME implicadas, condición física y salud, capacidades físicas básicas relacionadas, hábitos de higiene tras la práctica deportiva... aspectos todos ellos que quedan recogidos en los objetivos programados. Es recomendable que el profesor confeccione una buena batería de preguntas y respuestas. Si el alumnado responde bien a la actividad en el aula, el profesor podrá optar por continuarla en el patio (aun en detrimento de la actividad motriz) ya que la motivación del alumnado servirá para facilitar la asimilación de conceptos y actitudes que más tarde refuercen la práctica.

## GRÁFICO

En 4 grupos



CALENTAMIENTO



# ¿SABEMOS DE QUÉ HABLAMOS?



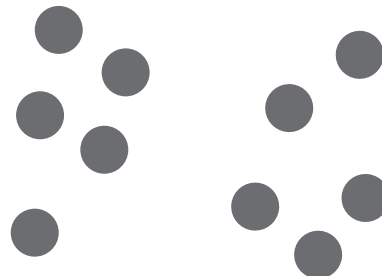
## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

### GRÁFICO

Por equipos

2. Movilidad articular (3'/23')



3. Carrera continua (4'/27')

Por equipos

4. Estiramientos (3'/30')

Por equipos

5. The winner takes sport (20'/50')

El equipo ganador de «¿Quieres ser millonario?» elige la modalidad deportiva a la que quiere jugar (de las dos trabajadas en la unidad) y al equipo con quien quiere competir. Los otros dos equipos de la clase juegan a la misma actividad en otro terreno de juego.

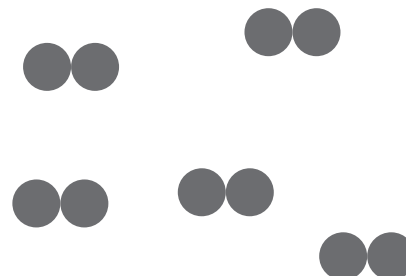
En 4 grupos

## VUELTA A LA CALMA

6. Estiramientos (5'/55')

Realizamos estiramientos pasivos con un compañero del equipo contrario.

Por parejas



5º y 6º  
PRIMARIA

