



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Beneficios de la educación física en las habilidades motrices

Alumno/a: Alba Morenas Torres

Tutor/a: Prof. D. Javier Cachón Zagalaz
Dpto.: Didáctica de la expresión musical,
plástica y corporal

Junio, 2017

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
1.1. Palabras Clave	3
1.2. Abstrac.....	3
1.3. Keywords.....	4
2. INTRODUCCIÓN	4
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1. Fundamentación Teórica	5
3.2. Justificación.....	6
3.3. Objetivos del trabajo	7
3.4. Definición de los conceptos	8
3.4.1. Clasificación de las habilidades motrices	9
3.5. Referencias bibliográficas	12
4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	12
4.1. Contextualización	12
4.2. Programa de Educación Física en Educación Primaria	15
4.3. Temporalización	16
4.4. Objetivos.....	17
4.5. Desarrollo de la Unidad Didáctica	18
4.6. Referencias Bibliográficas	35
5. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA	35

1. RESUMEN

El contenido del TFG que presento está centrado en las habilidades motrices básicas intentando dar a conocer la importancia que requiere este tema en el desarrollo físico de los alumnos, mostrando que no solo es importante en el deporte sino en la vida cotidiana.

Explico que uno de los razones por lo que me motive para hacer este trabajo, es lo vivido durante el practicum, ya que observe como hay docentes que no aprovechan las clases de educación física y transmiten a los alumnos su poca motivación en avanzar y sacarle resultado a esta asignatura.

Muestro una unidad didáctica para trabajar con los alumnos las habilidades motrices, buscando juegos y creándolos según mi criterio, para dos ciclos diferentes, el segundo y el tercero, para comprobar la diferencia de desarrollo entre los alumnos de cada nivel con juegos de dificultad diferente.

1.1. Palabras Clave

Habilidades motrices básicas. Educación física. Desplazamientos. Giros. Saltos. Manipulación de objetos.

1.2. Abstrac

The Final Degree Project's message I present in this document is focused on basic motor skills, trying to show the importance that this issue requires in students' physical development, demonstrating that it is not vital only in sport but in their daily routine.

I explain one of the reasons why I was encouraged to do this project. It is what I experienced during the internship, as I observed how some teachers did not make the most of their classes and they transmitted their lack of motivation on improving and taking advantage on this subject.

I expose a didactic unit focused on working motor skills with pupils, looking for games and inventing my own ones following my judgement; based on two cycles, the second and third

from primary school, showing the differences between students' development in each period, with games of different difficulty.

1.3. Keywords

Basic motor skills. Physical Education. Movement. Spin. Jump. Objects' manipulation..

2. INTRODUCCIÓN

El tema elegido para el desarrollo de mi trabajo de fin de grado lleva de nombre: "Beneficios de la educación física en las habilidades motrices". Fue elegido para demostrar la importancia de la educación física en el desarrollo físico de los niños concretamente de las habilidades motrices, aunque la justificación será desarrollada ampliamente en otro apartado. Al llevar a cabo este tema sobre los alumnos rápidamente obtuve resultados, ya que en estos momentos tengo la suerte de estar realizando el practicum II, es decir, mi unidad didáctica ha sido aplicada en clases reales. Me fue posible comparar los cambios que tienen los niños en ciertas edades ya que impartía clase en dos ciclos diferentes, concretamente el primer ciclo y el segundo. Dicho esto recalco que mi trabajo de fin de grado ha sido realizado con intervención práctica en alumnos.

La diferencia de unos alumnos entre otro la obtuve a simple vista, como se podrá ver en la unidad didáctica que he desarrollado en este trabajo. Los alumnos de segundo ciclo, necesitaban juegos más simples y sencillos, sin una mayor complicación ya que no consiguen aun controlar bien los movimientos precisos. Sin embargo los alumnos de tercer ciclo, ya incluso comienza a practicar las habilidades motrices específicas, siendo capaces de llevar a cabo técnicas concretas, con resultados gratificantes.

Hay que tener en cuenta que las aulas están repletas de diversidad entre los alumnos, sus habilidades se van desarrollando a un ritmo diferente pero esto no debe de influir en los demás compañeros. Las clases se deben hacer generales mostrando igualdad entre todos, si notamos que algún alumno no llega de forma óptima a nuestros objetivos se debe dar facilidad y mostrar interés en él para que el niño en la medida de lo posible cumpla los objetivos correspondientes con su edad.

Aunque las habilidades motrices básicas las tienen desde que nacen, deben de ser trabajadas para conseguir su control a la perfección o por lo menos rozarlo. Es gratificante ver a los alumnos desde principio del curso hasta cuando acaban, y notar su evolución de forma positiva.

El desarrollo de mi trabajo comienza con un breve resumen donde explique de que trata brevemente, seguida de la introducción en la que me encuentro actualmente. Plasmó una justificación de mi trabajo, es decir el porque he elegido este tema y lo fundamento con las leyes actuales de educación primaria. Marco unos objetivos en mi trabajo, más concretamente unas metas por cumplir y me centro en la definición de conceptos basándome en las teorías de otros autores para dar a conocer este amplio tema. Por último esta las referencias bibliográficas

En la segunda parte me centro en el proyecto que realizo que trata sobre una programación didáctica. Sigo todos los pasos correspondientes poniendo la contextualización para hacer ver en qué tipo de centro la desarrollé, la temporalización en la que se efectúa, el desarrollo de la unidad didáctica que esta complementada por sesiones, los objetivos que tienes dichas sesiones, acompañada de las referencias bibliográficas que hemos tenido en cuentas y la bibliografía complementaria.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Fundamentación Teórica

La ley de educación sufrió recientemente un cambio importante, con la función de obtener mejores resultados académicos y formar a personas civilizadas y con principios.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de Educación (LOMCE), dice el alumnado es el centro y la razón de ser de la educación. El aprendizaje en la escuela debe ir dirigido a formar personas autónomas, críticas, con pensamiento propio. Todos los alumnos y alumnas tienen un sueño, todas las personas jóvenes tienen talento. Nuestras personas y sus talentos son lo más valioso que tenemos como país. Todos y cada uno de los alumnos y alumnas serán objeto de una atención, en la búsqueda de desarrollo del talento, que convierta la educación en el

principal instrumento de movilidad social, ayude a superar barreras económicas y sociales y genere aspiraciones y ambiciones realizables para todos. (Preámbulo, p.1).

Este tipo de educación va más allá de la tradicional, busca la innovación a la hora de enseñar y aprender. Por lo cual todas las áreas han tenido una evolución sobre todo en cómo enseñarse, donde se involucra la misión del docente. Este debe actualizarse con sus métodos de enseñanza ya que por ejemplo las TIC se introducen en el aula a pasos agigantados. Una de las áreas afectadas en la evolución fue la Educación Física, como otras.

Durante mucho tiempo se ha pensado que hacer educación física simplemente era moverse o dar tiempo a los alumnos sin ninguna fundamentación teórica, como una asignatura de desahogo. Pero a lo largo del tiempo esto ha ido cambiando gracias a los estudios que se han ido haciendo donde se demuestra que en la Educación Física se encuentra movimiento, salud, bienestar, desarrollo motor, creatividad...entre otros muchos aspectos. En la actualidad será un área de acción y reflexión, donde en las actividades se valorará más los procesos que los resultados.

Como línea de acción se integrarán en las propuestas aspectos tales como la colaboración, el juego limpio, la autonomía personal, el autoconocimiento, la superación de dificultades, los hábitos de vida saludable y la resolución de problemas-conflictos. (Junta de Andalucía, p.595).

3.2.Justificación

Las habilidades motrices forman un papel fundamental en la vida de cualquier ser humano, especialmente de los niños, donde empiezan a desarrollarse. No son solo habilidades prácticas para el deporte sino para el día a día.

Desde pequeños, los niños, comienzan a trabajar el cuerpo. Partimos de la base de que las habilidades motrices ya están aprendidas solo hay que perfeccionarlas y conseguir capacidades físicas, es decir los niños al nacer saben correr, saltar (peor o mejor) pero necesitan profundizar esas habilidades para llegar a su perfección dentro de sus posibilidades y poder obtener capacidades (flexibilidad, velocidad...).

Realizo este trabajo para dar la importancia que se merece a este tema ya que como he mencionado anteriormente esto influye en nuestra vida cotidiana. Por mi misma he comprobado que ciertos docentes le restan importancia a la asignatura de educación física que ellos mismo imparten, provocando que los niños tomen esta asignatura como un momento más del recreo.

Intento dar a conocer los beneficios que se le puede sacar a una clase de educación física, porque aparte de trabajar su cuerpo es un momento de sociabilización común entre compañeros, fomentando el compañerismo, la integración social, la iniciativa personal...se trabaja valores y además podemos interactuar con otras áreas en ciertos juegos como mostraré más adelante.

En este tema todos los docentes del área de educación física deberían de estar actualizados ya que se pueden presentar casos de niños con problemas físicos en las aulas y deben poder trabajar con ellos modificando sus sesiones pero sin bajar el ritmo de los demás alumnos.

Para trabajar las habilidades motrices, bajo mi punto de vista, creo que se debe crear una unidad didáctica específica, con unos juegos que requieran unos puntos clave para poder alcanzar los objetivos que nos marquemos. Se debe tener muchos factores, como las instalaciones de las que disponemos, el material, el tipo de alumnado e incluso en la época en la que desarrollamos las sesiones.

He elegido dos cursos, con la función de mostrar las diferencias físicas que hay entre los niños de un ciclo a otro. En este caso la diferencia de edad es minúscula, hablamos de dos años como máximo, pero la variación de su manera de ejercer los movimientos y trabajar es abismal. En el segundo ciclo los juegos han sido mucho más básicos y simples, sin embargo en el tercer ciclo he comenzado a introducir las habilidades motrices específicas.

3.3.Objetivos del trabajo

- Motivar a los docentes a obtener resultados positivos en sus clases de educación física.
- Mostrar la importancia que tienen las habilidades motrices básicas, tanto en el deporte como en la vida real.

- Concienciar de que el área de educación física es una clase fundamental para el desarrollo óptimo del alumno y se puede sacar más provecho del que se cree.
- Aprender de las diferentes situaciones que podemos encontrarnos en el aula, poniendo una solución correcta o tratándolo de una forma natural.
- Aceptar la diversidad como un buen elemento del aula para poder seguir aprendiendo como docente.

3.4. Definición de los conceptos

Primero sugerimos algunas definiciones, de autores muy importantes en el área, sobre habilidades motrices.

Castañer y Camerino (2001, p.124) nos definen las habilidades motrices como “Los condicionantes directamente responsables de la coherencia y estabilidad, ya no sólo en la ejecución de cada acto motor, sino en el programa motor, entendido éste como toda la secuencia de subunidades de movimiento para realizar y que perfilan cada habilidad”.

Díaz Lucea (1999, p.54), fija las habilidades motrices diciendo que “Son capacidades adquiridas por aprendizaje que pueden expresarse en conductas determinadas en cualquier momento en que son requeridas con un mayor o menos grado de destreza”.

Batalla (2000, p.8), establece las habilidades motrices en forma de “ Conjunto de competencias (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible”.

Según Batalla (2000) “El deporte se sustenta en la ejecución de las habilidades motrices” (p.9).

La etapa más importante de los niños para un desarrollo saludable es la infancia. En ella comienzan a crecer, aprender nuevas habilidades y muchas otras cosas en un periodo corto de tiempo, por lo cual debemos favorecer su desarrollo para su avance. Se desarrollan en muchas áreas, tales como lo cognitivo, físico, emocional, moral, lenguaje y social. Existen también

diferentes etapas de desarrollo en las que realizan diferentes logros significativos de sus vidas las cuales establecen el curso para el resto de su desarrollo.

Hay que tener en cuenta que el desarrollo motor parte de unos movimientos motores innatos, es decir, que vienen ligados a la persona al nacer. También son comunes a los demás, pero que se irán especializando a medida que se crezca y se trabaje. Influyen varios factores como el entorno familiar del niño y su lugar de residencia.

Otro aspecto a tener en cuenta, dicho por Gonzalez.C (2010) “la programación debe implicar al alumnado en el proceso de aprendizaje y atender a la diversidad de capacidades motrices existente en el grupo de clase” (p.12).

Esto quiere decir que las habilidades motrices tienen un nivel de clasificación.

3.4.1. Clasificación de las habilidades motrices

Se produjo una clasificación global por Batalla (2000, p.8), donde dichas habilidades son divididas en tres bloques:

- Habituales: son aquellas que usamos en nuestro día a día.
- Profesionales: corresponden a nuestro ámbito laboral.
- Ocio, donde se incluyen las deportivas.

En conclusión, las habilidades las diferenciamos en habilidades motrices básicas (habituales) y habilidades motrices específicas (Profesionales). Como indican sus nombres las habilidades básicas tratan de capacidades generales, sin embargo las habilidades específicas son más precisas.

Las habilidades motrices básicas son la base para la creación del movimiento, es decir como los cimientos de una casa. Por ejemplo la habilidad motriz de saltar no hace falta enseñarla a los niños que están sanos o sin ningún tipo de problema; ellos por inercia pegan un salto cuando juegan o ante un obstáculo. Aunque dicha habilidad en la actualidad también se considera específica, ya que muchos deportes como el salto de pértiga, requieren una técnica de salto a la hora de su realización.

Clasificación de las habilidades motrices básicas

Siguiendo la clasificación de Batalla (2000):

- Desplazamientos: se trata de la acción y efecto de cambiar un sujeto de lugar. Como cito Batalla (2000) “distinguimos los desplazamientos laterales (marcha y carrera) de los desplazamientos no habituales. Estos últimos los distinguimos en activos y desplazamientos pasivos”
- Saltos: impulso que realizamos con el tren inferior para desplazarnos del suelo.
- Giros: Mover el cuerpo alrededor de un punto o de un eje. Sus ejes son longitudinal, transversal y anteroposterior.
- El manejo y el control de los objetos: habilidades de control con las manos, pies, cabeza o mediante el uso de objetos.

Siguiendo la clasificación de Castañer y Camerino (2001) (1996), se establecen tres categorías según los donde se desarrollan:

- Habilidades básicas locomotrices. Se fundamentan en el instinto biológico de desplazarse por el espacio conjugando direcciones, planos y ejes: correr, saltar, trepar, gatear, reptar, galopar, etc.
- Habilidades básicas manipulativas. Movimientos que se producen al imprimir fuerza a los objetos y al recibir la propia de los objetos con los que interactuamos: lanzar, empujar, coger, golpear, etc.
- Habilidades básicas de estabilidad. Motivadas por la necesidad de mantener el equilibrio, tanto estático como dinámico, sin desplazar la base de sustentación, pero moviéndose alrededor de sus ejes horizontales y verticales: esquivar, balancearse, girar, rotar, etc.
- Habilidades motrices específicas: son el trabajo en conjunto de las tres habilidades básicas anteriores.

Fernández, Gardoqui y Sánchez (2007) afirman que las habilidades y destrezas que consideramos básicas son:

- Desplazamientos

- Saltos
- Giros
- Lanzamientos
- Recepciones

Clasificación de las habilidades motrices específicas

Son las tácticas propias del deporte, el mundo laboral, acrobacias..., es decir, el conjunto de las habilidades básicas con una técnica de precisión.

Esta etapa surge en el ciclo superior de primaria, como ya remarcare posteriormente, donde el trabajo va enfocado a consolidar las habilidades motrices básicas e introducir las habilidades específicas, que se producirá mediante la realización de juegos y tareas para que la condición física se desarrolle globalmente.

El aprendizaje de habilidades y destrezas motrices básicas se inicia en la etapa de la educación primaria continuando este hasta prácticamente el primer ciclo de la etapa de la enseñanza secundaria obligatoria. Por otra parte, las habilidades específicas se inician al finalizar la etapa de primaria, es decir, hacia el tercer ciclo de la misma, para continuar de forma progresiva a lo largo de los siguientes ciclos y etapas educativas. Podemos considerar que entre el final del último ciclo de primaria y durante todo el primer ciclo de secundaria se produce el tránsito de las habilidades básicas específicas (Díaz, 1999, p.50).

Para guiar la acción didáctica de la educación física en cada uno de los tres ciclos se siguen unas fases:

- Explorar el cuerpo y la motricidad: orientada en el primero ciclo de primaria. Los niños tienen una enorme necesidad por descubrir su cuerpo y sus capacidades de movimiento.
- Establecer la motricidad básica: se produce en el segundo ciclo de primaria. Nos centramos en crear una base motriz para ir asimilando movimientos nuevos y formar el resto de motricidad.
- Introducir la motricidad básica: se produce en el tercer ciclo de primaria. En esta etapa ya casi manejamos con destreza las habilidades motrices básicas, por lo tanto ya solo es cuestión de empezar a perfeccionar las técnicas.

3.5.Referencias bibliográficas

- Batalla, A. (2000). *Habilidades Motrices*. Barcelona. Inde.
- Castañer, M y Camerino, O. (2001). *La Educación Física en la enseñanza primaria*. Barcelona. Inde.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona. Inde.
- Fernández, E., Gardoqui, M. L., y Sánchez, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas. Determinación de escalas para la evaluación de desplazamientos, giros y manejos móviles*. Barcelona. Inde.
- González, C. (2010). *Didáctica de la educación física*. Barcelona. Graó.

4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Primero fijaremos la contextualización para ponernos en situación.

4.1.Contextualización

El colegio a definir es el “Sagrado corazón” de Bailén. Calle Isabel la Católica 23 de Bailén.

Estructura

El centro se encuentra enclavado en el casco histórico de la ciudad de Bailén. El término municipal de Bailén tiene su principal fuente de riquezas en la industria cerámica, los transportes y la agricultura y en menos medida desde la desviación de la nacional IV la hostelería.

Con 100 años de presencia en la localidad, siempre ha pertenecido a la misma titularidad, esto es, la congregación de las Hijas de la Caridad, las cuales se reparten por diferentes provincias de toda España. Se trata de un colegio concertado. En el que se imparten tres niveles de enseñanza: infantil, primaria y secundaria.

El centro está acogido al régimen de conciertos educativos regulado en el título IV de la LODE y el título IV de la LOE en sus normas de desarrollo. El nivel de concierto de colegio abarca:

- Educación infantil: 6 unidades
- Educación primaria: 12 unidades
- Educación secundaria obligatoria: 8 unidades
- Unidad de apoyo a la integración: 2 unidades

La dirección del centro corre a cargo de una directora titular (perteneciente a las Hijas de la Caridad), un director pedagógico, y el resto del equipo directivo está formado por la jefe de estudios de primaria, jefe de estudios de secundaria, la orientadora del centro y la coordinadora de pastoral, además de una representante del ciclo de infantil.

Base de clientes

El nivel socioeconómico de las familias de los alumnos/as es de nivel medio. Nivel que ha ido bajando en la medida que se ha ido concertando la educación infantil.

Hay que considerar que hay un número considerable de familias desestructuradas, ya sea a causa d las nuevas problemáticas sociales que viven, u otros condicionantes personales y familiares. Aunque se observa positivamente que tienen grandes expectativas respecto al futuro de sus hijos e hijas, sobre todo para que tengan y sean a lo que ellas no han podido llegar.

Se puede añadir que el alumnado que acude a nuestro centro es muy diverso siendo mínimo el número de alumnos inmigrantes.

En respuesta a las expectativas de los mimos, somos un centro que está atento a los cambios sociales y la innovación educativa y tecnológica. Sin olvidar que pertenecemos a un entorno al que estamos abiertos y somos referentes para Bailén. El centro considera distintos grupos de interés, como relacionados directamente con la satisfacción de nuestros clientes, tales como: Ministerios de Educación, La Consejería de Educación, Servicio de Inspección Educativa, La Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Bailén, Asociación de padres, Entidades Aseguradoras, Proveedores...etc.

Entorno externo

Hay varios centros educativos, en Bailén: 2 de infantil, 2 con infantil y primaria, y dos IES, siendo los que ofrecen infantil nuestra principal competencia. Sin dejar de obviar que además los institutos día a día van aumentando en calidad educativa, son centros TIC y bilingües y esto nos exige una continua puesta a punto, si queremos ofrecer un servicio de calidad que satisfaga las necesidades de nuestros clientes para asegurar nuestra misión en un futuro no muy lejano.

Información sobre las instalaciones

El colegio está dotado de las siguientes infraestructuras y material:

- Veintiséis aulas ordinarias, de las que todas están dotadas de recursos TICs, como son la pizarra digital, ordenador para profesor, acceso wifi...
- Un aula de educación especial y un aula de audición y lenguaje.
- Salón de actos, utilizado como espacio deportivo cubierto, así como, para representaciones teatrales, proyecciones audiovisuales y ciclos de conferencias.
- Dos patios de recreo, uno para infantil y primaria; otro para los alumnos de la ESO.
- Despachos de dirección, orientación, jefatura de estudios y secretaria.
- Sala de profesores, portería, recibidor, aula de plástica y música, aula taller/informática y una capilla.

Todas las instalaciones están dotadas de su mobiliario específico, contando con espacios para el almacenamiento, libros, materiales informáticos didácticos, estando todo esto registrado en su inventario particular.

Análisis de la influencia

La principal influencia social de nuestro centro, lógica por otro lado debido a su principal cometido, es la educación integral de los alumnos y alumnas que pasan por nuestro centro. La totalidad de los alumnos que titulan en educación secundaria continúan estudios superiores y la tasa de abandono escolar es muy baja. Por otro lado, el carisma vicenciano y la cuidada educación en valores hacen que la valoración que hacen de nuestros alumnos las entidades anfitrionas que nos acogen sea siempre positiva, en colaboración con el AMPA, nos

preocupamos por la información a los padres, por lo que se programan charlas con temas de actualidad que puedan interesar para orientarles en la educación de sus hijos.

Además de todo esto es muy importante como el colegio se hace notar en el entorno. Cabe destacar en este punto las celebraciones que realiza el centro ya que la Semana Santa chica o el Belén viviente, son dos actividades que congregan a gran cantidad de público, y son una muestra de colaboración del centro con el ayuntamiento y con la parroquia.

También hacen las campañas solidarias donde acercan al centro al pueblo, ya que somos el principal motor de estas campañas, ya sea de juguetes en navidad o las organizadas por caritas interparroquial. Todas estas actividades tienen una repercusión en los medios de comunicación locales y provinciales.

Entendemos las alianzas como una herramienta clave para el desarrollo de nuestra misión. Nuestro colegio promueve y mantiene una serie de alianzas externas cuyo objetivo conjunto es proporcionar recursos para ofrecer nuestro servicio, o bien generar valor añadido a nuestras actuaciones. Se realiza en tres sentidos:

- De interés pedagógico y formativo: mantenidas con la editorial SM, Oxford, Cambridge, con centros educativos de la zona.
- De impacto social: alianzas solidarias, las desarrolladas con la asociación juvenil JMV, caritas, ayuntamiento, asuntos sociales...
- Generadoras de recursos financieros: no gestionadas por el propio colegio, sino por nuestra pertenencia al colectivo de las Hijas de la Caridad, lo cual permite negociar en condiciones ventajosas (Banco Popular; La Caixa, Telefónica...).

4.2. Programa de Educación Física en Educación Primaria

Mi unidad didáctica ha sido realizada con niños de tercero de primaria (segundo ciclo) y niños de quinto de primaria (tercer ciclo). Ha sido un trabajo intervenido ya que he tenido la suerte de poder llevar a cabo mis juegos y tareas personalmente.

Con la contextualización, podemos mantener una idea de qué tipo de alumnos nos encontraremos, ya que este es un elemento clave a la hora de llevar una clase. Es cierto que en todas las clases se te presentan problemas para solucionar, pero es fundamental la actitud que

ponga un niño ante la clase, el respeto que mantenga, lo conflictivos que puedan llegar a ser...etc. Son elementos que te facilitan o no el trabajo.

Con esto también me refiero a las instalaciones disponibles o el material del que dispongas. En el área de educación física, el espacio es imprescindible, un lugar donde poder desplazarse y no limite el aprendizaje.

Este año solo disponía de dos patios. Uno de ellos tiene un buen tamaño para una clase, y el otro limita demasiado ya que tiene un espacio reducido, este último está semitechado por lo cual en los días de lluvia es útil, aunque con mucho cuidado porque resbala por la humedad.

4.3.Temporalización

La unidad didáctica constará de 6 sesiones que se llevará a cabo durante tres semanas aproximadamente. Tendrá lugar en el mes de abril, desde el 3 lunes (la primera clase) hasta el 27 jueves (la última clase). La semana del 10 al 16 de abril se cortó las clases por motivo de la Semana Santa.

ABRIL						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Es importante saber que según la hora que impartimos la clase nos toca un patio u otro, ya que hay recreo de infantil todos los días de 11:45 hasta 12:30 en el patio de mayor amplitud; además también coincidimos con otras clases, por lo cual hay que organizarse para salir todos beneficiados.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00-9:45				Ed. Física 3°A Patio pequeño	
9:45-10:30	Ed. Física 5°B Patio grande				
10:30-11:15					
11:15-11:45	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
11:45-12:30			Ed. Física 5°B Patio pequeño		
12:30-13:15					
13:15-14:00		Ed. Física 3°A Patio grande			

4.4. Objetivos

4.4.1 Objetivos generales

❖ Segundo ciclo (3°)

- Conocer las habilidades motrices básicas
- Manejar de forma simple las habilidades motrices

❖ Tercer ciclo (5°)

- Controlar las habilidades motrices básicas perfectamente
- Introducir las habilidades motrices específicas

4.4.2 Objetivos específicos

❖ Segundo ciclo (3°)

- Adaptar los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales.
- Mantener el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.
- Desarrollar los desplazamientos, saltos, manejo de objetos y giros de una forma natural.
- Conocer la importancia de la educación física en la salud y el desarrollo de nuestro cuerpo.

❖ Tercer ciclo (5º)

- Mostrar autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales.
- Utilizar los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices
- Realizar combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales
- Distinguir en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición
- Identificar los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud

4.5.Desarrollo de la Unidad Didáctica

Las clases se llevan a cabo en un periodo de 45 minutos, de los cuales usamos para trabajar nuestra asignatura unos 35 minutos. Los 10 minutos restantes que perdemos son los que empleamos en ir a por los niños llevarlos al patio, y después corta la clase para que beban agua y subirlos a su aula correspondiente.

❖ Tercero de primaria

1º Sesión

1. Calentamiento general. Balón-pilla. (8 minutos)

De forma grupal (toda la clase), unos determinados alumnos tendrán balones y deberán perseguir a los compañeros intentando tocarle con el balón que llevan sujeto con ambas manos. Al tocarlos con el balón son pillados y se intercambia los papeles (el niño que lleva el balón se lo da al compañero que ha tocado). Realizar el mismo ejercicio con el balón cogido con una sola mano.

2. Gusanito. (8 minutos)

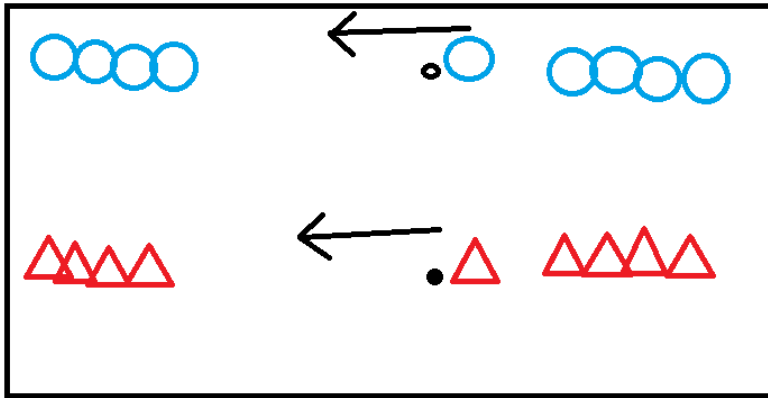
Se divide la clase en dos grupos. Esta división de alumnos la hago de varias maneras:

- Por orden de lista
- Separación de números pares e impares
- Los propios alumnos eligen a sus compañeros. Cada día sale a elegir niños diferentes. Este sistema es el que menos llevo a cabo porque los niños siempre tienden a dejar a los mismo alumnos para los últimos, cosa que les desmotiva.
- Dando números a los alumnos, entre el uno y el dos (si son solo dos grupos).

Los grupos de jugadores se posicionan alineados detrás de una línea de salida, uno detrás de otro. El primer jugador que posee el balón, coloca sus brazos por detrás de la cabeza agarrando el balón para pasarlo al compañero de atrás, y así hasta llegar al último jugador que se desplazará en zigzag por entre los jugadores con balón hasta el inicio.

3. Carreras de relevos, utilizando un balón como testigo. (10 minutos)

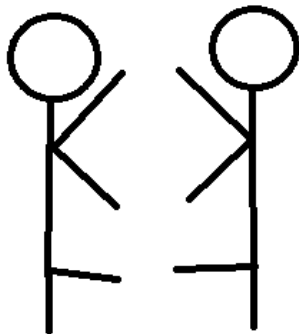
Con los grupos que ya tenemos hechos, se forman cuatro filas, se colocan dos enfrente de las otras dos con una distancia considerable para poder desplazarse unos cuatro metros. Las filas distribuyen de manera equitativa entre los miembros de equipo, sin olvidar que las filas del mismo equipo se posicionan enfrente la una de la otra y ya se empieza a realizar el ejercicio. Sale un niño de cada fila, sujetando el balón con una mano y cuando llegue a la mitad del recorrido se le pasa al otro compañero que realiza la misma función. Quien realiza antes y correctamente el ejercicio gana.



4. Estiramiento y relajación. Frente al espejo. (8 minutos)

- Estirar es imprescindible para evitar lesiones, se empezaría desde arriba hacia abajo.
- La relajación la conseguiremos con un ejercicio de vuelta a la calma.

Frente al espejo: en parejas de dos se sitúan en freten del compañero. Uno de ellos es el que hace los movimientos y el compañero es el que lo imita. Hay que intentar hacer que realicen movimientos no muy complejos.



Se trata en estos ejercicios de trabajar por un lado la adaptación del balón en la mano, procurando que el alumno se acostumbre a manejarlo con soltura con una sola mano. Aparte de trabajar la necesaria disociación entre el tren superior y el inferior, para que el alumno/a, sea capaz de manejar un móvil mientras se desplaza.

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar.

2º Sesión

1. Calentamiento general. Amigo enemigo.(6-8 minutos)

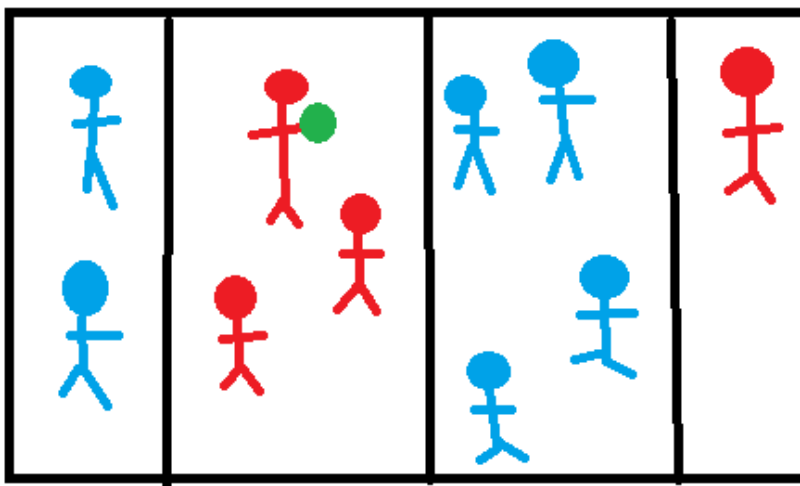
Este juego se realiza con la mitad del grupo de clase en cada mitad del campo de balonmano. Un alumno con balón debe perseguir a los demás, desplazándose con bote de balón hasta que pueda tocar a un compañero, una vez tocado éste, los dos a través de desplazamientos en bote y pases debe ir atrapando a los demás hasta acabar con todos.

2. Corre, corre que te pillo (8 minutos)

Se hacen varios grupos, cada uno con un balón. Este empezara a pasar de mano en mano, cuando el profesor avise, el que lo tenga lo pasara y saldrá corriendo intentando llegar a su lugar antes que la pelota. Si llega a su sitio el juego continuara igual si no se le penaliza con la eliminación.

3. La matar (10 minutos)

Este juego consiste en eliminar a todos los compañeros del equipo contrario. Dividimos el campo en 4 zonas: dos más grandes situadas en el centro que serán donde estén los alumnos de cada equipo y otras dos más pequeñas donde se irán los alumnos eliminados. Un equipo empieza lanzando una pelota al campo contrario y tienen q intentar eliminar a todos los niños, pero los alumnos que son eliminados y van al campo pequeño, pueden también eliminar a los vivos del equipo contrario.



4. Todos los alumnos en círculo, jugaran al teléfono corrido. Uno se inventa una frase y tienen que ir comunicándosela al oído. Cuando llegue de nuevo al que se invento la frase tiene que decir que ha escuchado. (8 minutos)

El objetivo es mejorar la velocidad de desplazamiento, el manejo del objeto en movimiento y la recepción y el lanzamiento.

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar.
- Conos o cuerdas

3º Sesión

1. Calentamiento general. La cadena humana (8 minutos)

La cadena humana. Los niños se juntan por parejas y se dan la mano. Una de ellas se encarga de pillar a los demás compañeros, siempre deben de ir agarrados de la mano. Cuando pillen a alguien, estos se unirán a ellos agarrándose a ellos, así sucesivamente hasta que hayan pillado a todos sus compañeros.

2. Practicar individualmente con una comba (7 minutos)

3. La comba (15 minutos)

Los alumnos deberán de saltar la comba sin hacerla parar. Dentro de la comba empezaran tres, si consiguen dar más de 10 saltos sin pararla, pasaran a la final y así se hará con todos los alumnos. Luego se hará una final con los que queden y abra un grupo ganador. En la final los saltos se aumentaran según el nivel que tengan los alumnos.

4. Estiramiento y relajación (4 minutos)

- La relajación se hará junto al estiramiento con una música de fondo tranquila.

Se estirará el cuerpo lentamente con música de fondo e intentando controlar la respiración.

En esta sesión remarca la habilidad motriz del salto, coordinando el tren inferior con los reflejos.

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar.
- Cuerdas de diferentes dimensiones
- Equipo de música

4º Sesión

1. Calentamiento general (4 minutos)

De forma general, se desplazaran por el terreno, y un niño será el encargado de llevar el calentamiento (con la ayuda del profesor, ya que están aprendiendo a hacer un calentamiento eficaz).

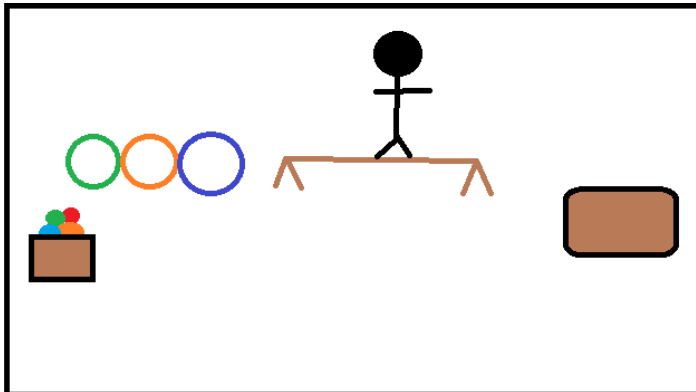
2. La jaula (el tiempo que dure, aproximadamente 10 minutos)

Hacemos dos equipos. Colocamos conos formando un cuadrado, un equipo se posiciona dentro, los de fuera se desplazan por el alrededor con un pelota; estos se dedicaran a lanzar el balón intentando eliminar a todos los compañeros que están dentro. El juego estará cronometrado y cuando todos los niños estén eliminados se parará el tiempo. Después los alumnos cambiaran de rol y ganará el equipo que más tarde sea eliminado.

3. Alimentemos al caballo (20 minutos)

Hacemos dos equipos y se colocan en fila lineal uno detrás de otro para hacer una carrera de relevos. Le explicamos al escolar que el caballo no se ha alimentado aún y que deben darle su comida (la comida tratará de bolas de colores, cada vez que salga un jugador debe coger las bolas del color que se le asigne el sino no será válida la comida, son todas válidas menos las negras y las blancas). Para llegar a él cruzaran un circuito, que consiste en coger la comida (situada en un recipiente, todas las bolas juntas), saltar unos aros con los pies juntos que estarán extendidos en el suelo, cruzar un banco sueco por encima con las manos extendidas en forma de cruz y al llegar al final se introduce la pelota en una caja de cartón (caja común para todos) como si fuera el burro. Al finalizar todo el circuito se aprovechara para hacer unas preguntas, exactamente cinco. Para concluir se sumaran las bolas que hayan conseguido llevar sin confundirse del color asignado y las preguntas que hayan acertado (obviamente solo

un equipo tendrá punto sobre una pregunta, será el que levante la mano y responda correctamente).



Preguntas

- ¿Dónde viven los caballos?
- ¿Cuántas patas tienen los caballos?
- ¿Qué comen los caballos habitualmente?
- ¿El caballo es un animal mamífero o herbívoro?
- ¿Cómo se llama los caballos hembra?

Respuestas

- En el campo, un establo...etc.
- Cuatro
- Paja
- Mamífero
- Yegua

Aquí se ejercita la coordinación y el equilibrio ayudan a la socialización del escolar con los animales, introduciendo otras competencias como la competencia de conocimiento básico en ciencias y tecnología o la competencia social y cívica. También se practica los desplazamientos, la recepción, salto y giro, es decir las habilidades motrices básicas.

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar.

- Caja de cartón
- Pelotas de pin pon de varios colores
- Banco sueco
- Aros
- Conos
- Papel con las preguntas y respuestas

5º Sesión

1. Calentamiento general. Policía ladrón. (5 minutos)

Estarán dos alumnos a lo largo de la línea del centro del campo, cada uno con una pelota de goma-espuma. El resto de compañeros estarán en una pared y tendrán que intentar llegar a la otra pared. Los alumnos que están en el centro intentarán tocar a los compañeros sin salirse de la línea. Los compañeros que hayan sido tocados cogerán rápidamente una pelota y se unirán a ellos. El juego termina cuando han sido todos los compañeros tocados por una pelota.

2. El hula-hop (15 minutos)

Los alumnos intentan girar el aro:

- Alrededor de sus caderas.
- Alrededor del brazo
- Alrededor de la pierna (no todos podrán practicar este concretamente porque no es fácil)

3. El pañuelo (15 minutos)

Los niños construirán dos equipos, que se posicionarán en los extremos del campo en fila lateral. El profesor que se colocara en el medio del campo, asignara unos números a los niños de forma secreta. El juego consiste en atrapar el pañuelo que el profesor sostiene en sus manos y volver a la línea de salida, sin que el otro oponente te pille. Los alumnos saldrán a por el pañuelo según el numero que diga el profesor (los números coincidirán entre equipos opuestos). Cada vez que un niño consiga ganar al contrincante en una carrera, este seguirá jugando y el otro eliminado, si se pilla al niño que lleva el pañuelo

ese será eliminado. Cuando salgan todos los números, se volverán a signar números haciéndolos coincidir entre equipos y quizás algún alumno tenga varios números a la vez.

- Variantes:
 - Sujetar el pañuelo con un palo en alto, para que los alumnos tengan que saltar.
 - Decir los números con sumas y restas, provocando que los alumnos tengan que resolver operaciones matemáticas rápidamente.

Principalmente trabajamos el giro, una habilidad motriz básica, con la coordinación del tren inferior y superior, llevando un ritmo y velocidad adecuada para obtener resultados eficientes. Seguidamente involucramos las demás habilidades motrices básicas, como el salto en el último juego. Se trabaja de forma individual, cooperativa y un poco competente.

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar.
- Aros
- Pañuelo
- Palo

6º Sesión

1. El muerto (7 minutos)

Todos los alumnos libres por el espacio corren por el patio y dos de ellos se desplazan con un balón. Al que le den con el balón se tumbaran en el suelo hasta que no quede ninguno vivo.

2. Pie quieto (10 minutos)

Todos los alumnos forman un corro, y uno de ellos estará en el centro con un balón. su misión es lanzarlo al suelo fuertemente y decir el nombre de otro compañero. Al niño que haya nombrado ira corriendo a por el balón, mientras los demás correrán. Cuando el niño tenga el balón en la mano dirá “pie quieto” y los demás pararan; el alumno dará tres paso e intentara dar con el balón a algún compañero y este será eliminado.

3. Pie balón (15 minutos)

Organizaremos dos campos y cuatro equipos. En el campo se colocaran dos porterías formadas del material que dispongamos) en los extremos del campo, la misión de los niños es conducir el balón y marcarlo en la portería contraria.

4. Estiramiento del cuerpo (3 minutos)

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar.
- Conos
- Balones de fútbol

❖ **Quinto de primaria**

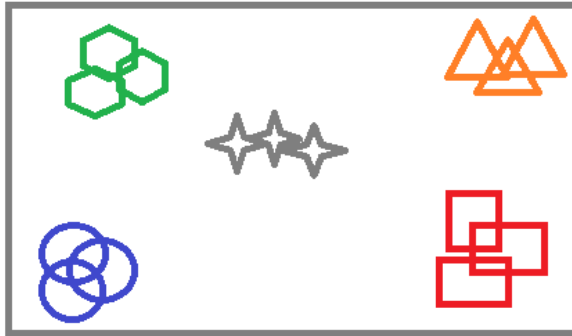
1º Sesión

1. Leve introducción sobre el deporte que vamos a trabajar. (10 minutos)

- Les hablamos del balonmano, que es deporte elegido para trabajar las habilidades motrices básicas, e ir introducción habilidades motrices específicas.
- Comenzaremos hablando de cuando se fundó, las reglas básicas del juego, la distribución de los campos y en qué consiste este deporte.

2. Calentamiento general. Las cuatro esquinas. (4 minutos)

Los alumnos se dividirán en cinco grupos y cada uno se colocará en una esquina de la pista, a excepción de un grupo que se colocará en el centro. A la señal del profesor, todos deberán cambiar de esquina (a la misma), el grupo que quede sin esquina se pondrá en el centro.

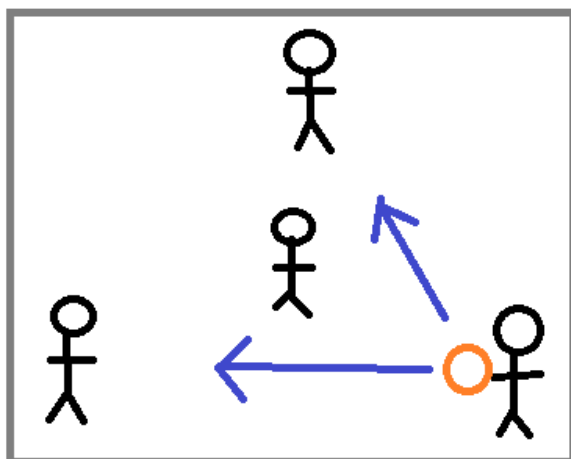


3. Por parejas, cada pareja un balón. Desplazamiento alrededor del campo:
 - Desplazamiento lateral pase frontal, con y sin bote.(3 minutos)
 - Carrera frontal, pase lateral, con y sin bote.(3 minutos)

4. Por parejas con un balón, en una zona delimitada, desplazamiento continuo variado (izquierda, derecha, adelante, atrás) pasando y recibiendo el balón por el aire y con bote, obligando al alumno a practica el salto para lanzar y recibir (utilizar una o dos manos). (4 minutos)

5. Colocamos a los alumnos por parejas y formamos dos filas donde cada miembro de la pareja este en una fila diferente pero en la misma altura. Después comenzaran a salir en carrera a lo largo del campo pasándose el balón. Cuando lleguen al extremo abra una portería (con un portero-alumno) donde deberán lanzar. Los pases que se realizan pueden ser con bote o sin bote, con salto...etc. (5 minutos)

6. En grupos de 4, tres forman un triángulo de entre 2 y 3 metros de lado, el cuarto alumno se coloca en interior del triángulo. Los alumnos situados en el exterior deberán pasarse el balón, el del interior, deberá interceptar los pases o tocar a un compañero, antes de que se desprenda del balón para cambiar de situación con éste. (6 minutos)



En este bloque de ejercicios (el 2,3 y 4) trabajamos el concepto de desplazamiento, pase y recepción de una manera inespecífica lo que provoca la práctica de los giros y saltos. También se procura trabajar la relación entre el tren superior y el inferior, para conseguir mayor habilidad y obtener mejores resultados.

El objetivo de los dos últimos juegos, es por un lado trabajar la capacidad de elección de la dirección del pase, así como su oportunidad y velocidad. En ambos ejercicios trabajan el manejo de objetos, el desplazamiento e interceptación y los saltos.

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar
- Conos y palos, o portería.

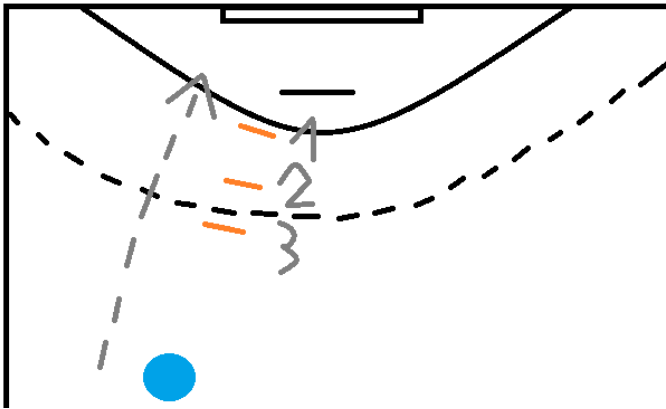
2º Sesión

1. Calentamiento general. Policía ladrón. (4 minutos)

Estarán dos alumnos a lo largo de la línea del centro del campo, cada uno con una pelota de goma-espuma. El resto de compañeros estarán en una pared y tendrán que intentar llegar a la otra pared. Los alumnos que están en el centro intentarán tocar a los compañeros sin salirse de la línea. Los compañeros que hayan sido tocados cogerán rápidamente una pelota y se unirán a ellos. El juego termina cuando han sido todos los compañeros tocados por una pelota.

2. Por parejas, situados frente a frente con un balón. Uno de los dos dirige el desplazamiento, el compañero debe permanecer siempre a la misma distancia relativa (1 metro) sin acercarse ni separarse. El director del desplazamiento intentará romper la distancia con constantes cambios de dirección, sentido y ritmo. Durante todo el desarrollo del ejercicio los alumnos deben pasarse un balón sin perderlo. (4 minutos)

3. Alumno con balón armado por encima de la cabeza y situado lateralmente a la portería con el pie contrario al brazo ejecutor adelantado. Dar 1, 2 o 3 pasos laterales y lanzar el balón a portería. Durante los pasos el balón se transportara con 2 manos, para lanzar posteriormente con el brazo ejecutor únicamente a través de un giro de tronco. (10 minutos)



4. De frente a portería, balón armado por encima de la cabeza, tres pasos y lanzamiento a portería. (10 minutos)

5. Dividimos la clase por la mitad y la separamos en campos cada uno en un trozo de campo que este marcada la mitad por un línea o conos. Deben intentar hacer llegar más balones al campo contrario lanzándolos con la mano que menos destreza muestren. No vale lanzar con ninguna otra parte del cuerpo que no sean los brazos. (4 minutos)

6. Estiramiento del cuerpo (2 minutos)

Esta sesión tiene ejercicios para el trabajo de desplazamientos y coordinación del tren superior y el inferior. Conforme el alumno va asimilando los movimientos de pasos para

el lanzamiento, lo vamos situando de frente a portería. En un principio los pasos previos se realizarán lentamente para poco a poco ir adquiriendo la mayor velocidad posible.

El objetivo de facilitar la coordinación de los pasos específicos y conseguir que en el momento del lanzamiento este adelantado el pié contrario al brazo ejecutor.

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar
- Conos y palos, o portería.

3º Sesión

1. Calentamiento general (4 minutos)

De forma general, se desplazaran por el terreno, y un niño será el encargado de llevar el calentamiento (deben de saber llevar un calentamiento eficaz, ya que se enseña en cursos anteriores).

2. En grupos de 5 (formados por ellos), se posicionaran en circulo donde se pasaran un balón con las manos, sin un recorrido fijo. Como variante, le daremos otro balón, es decir tendrán dos, de manera que se complicaran los pases. (6 minutos)

3. En los mismos grupos que ya tenemos, haremos una carrera de obstáculos. Se pondrán en fila lineal, es decir uno detrás de otro. El primero tendrá un balón que debe ir votándolo mientras esquivan los conos haciendo un zigzag, luego con el balón cogido se subirá a un banco sueco (manteniendo el equilibrio). Y por ultimo deberá dar los tres pasos enseñados en la anterior sesión e intentar colar el balón por un aro que estará colocado enfrente. Solo tendrá oportunidad de un tiro, por lo cual en cuanto tire cogerá el balón y volverá en sprin a su lugar para que salga el próximo compañero. (10 minutos)

4. Mini partido. Formamos dos campos con sus porterías y cuatro equipos. No estarán los jugadores necesarios pero tendremos más en cuenta sus destrezas motrices. (15 minutos)

En esta sesión continuamos mejorando los pases, la recepción y la coordinación, además de ir involucrándolos en el trabajo en equipo.

El objetivo es ir avanzando en las técnicas de este deporte para llevarlo a cabo de una manera adecuada.

Materiales

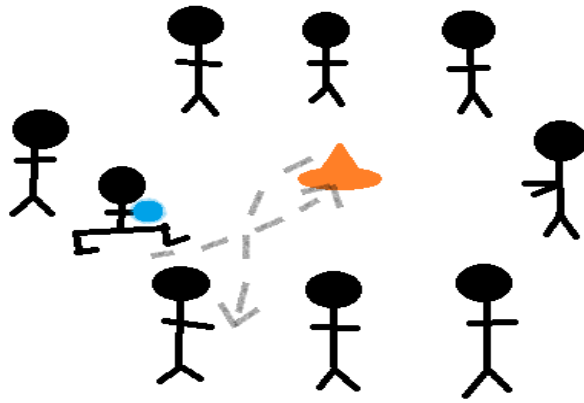
- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar
- Conos
- Portería
- Aros
- Bancos suecos

4º Sesión

1. Calentamiento general (6 minutos)

Dos grupos, donde se intercambiaran los papeles de atacar y defender. Empezara un grupo con el balón donde se lo tienen que pasar entre ellos e intentar conseguir 10 pases sin que el contrario toque balón o lo robe. En el caso de que el contrario consiga el balón, será este el que comience a pasárselo. Los pases se cuentan desde cero en el momento que se caiga el balón o sea tocado o intervenido por el contrario.

2. Grupos de 8 a 10 formado un circulo. Uno de ellos tendrá un balón, el cual votándolo ira hasta el centro donde abra un cono que bordeara por la derecha y desde ese lugar pasará el balón a su compañero de la derecha. Variantes: desplazamiento hacia la izquierda, pase a la izquierda. (7 minutos)



3. Se agrupan de tres en tres, con un balón por grupo. Los colocamos de manera horizontal en el fondo del campo, de donde deberán salir al trote pasándose el balón mientras avanzan. En el otro fondo del campo donde se sitúa la otra portería (no tendrá portero), estarán tres compañeros defendiendo en la línea de 6 metros. Para tirar deben realizar un salto. (10 minutos)
4. Mini partido. Formamos dos campos con sus porterías y cuatro equipos. No estarán los jugadores necesarios pero tendremos más en cuenta sus destrezas motrices. (15 minutos)

En los primeros ejercicios hacemos un recuerdo de los pases y los desplazamientos. Coordinación del tren superior e inferior, introduciendo el salto como habilidad motriz y la defensa como composición del juego.

Como objetivo no centramos más en la defensa, donde se incluye los desplazamientos, giros y saltos.

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar.
- Portería

5º Sesión

1. Calentamiento general. El hielo. (5 minutos)

Un jugador se la queda y tiene que pillar a otro compañero. Para que no seas pillado debes ponerte en forma d estatua y serás salvado cuando un compañero imite tu postura.

2. Partido (25 minutos)

Los alumnos formaran tres grupos. Empezaran jugando dos equipos, mientras los otros en otra zona estarán jugando al juego de los 10 pases. Cada 5 minutos se va cambiando un equipo, alternativamente cada vez.

3. Todos los alumnos en círculo, jugaran al teléfono corrido. Uno se inventa una frase y tienen que ir comunicándosela al oído. Cuando llegue de nuevo al que se invento la frase tiene que decir que ha escuchado. (5 minutos)

El objetivo de esta sesión es llevar al niño a la situación de juego donde debe poner en práctica lo aprendido en las sesiones anteriores. Necesita mucha coordinación, para obtener un trabajo satisfactorio.

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar.
- Portería

6º Sesión

1. Calentamiento general. Amigo enemigo. (6-8 minutos)

Este juego se realiza con la mitad del grupo de clase en cada mitad del campo de balonmano. Un alumno con balón debe perseguir a los demás, desplazándose con bote de balón hasta que pueda tocar a un compañero, una vez tocado éste, los dos a través de desplazamientos en bote y pases debe ir atrapando a los demás hasta acabar con todos. (10 minutos)

2. Partido (25 minutos)

Dividimos la clase en 4 grupos, para realizar una competición de balonmano. Abra dos campos donde empezaran jugando de forma aleatoria. Los que ganen se enfrentaran

con los ganadores del otro equipo para conseguir primer o segundo puesto. Los otros harán un partido amistoso.

3. Estiramiento del cuerpo (4 minutos)

Esta sesión trabaja lo mismo que la anterior, solo que despertamos en los alumnos el ambiente de competición, que aunque no siempre trae cosas buenas, puede ser eficaz para hacer mejor el trabajo y obtener más técnica de precisión.

Materiales

- Campo, patio o gimnasio
- Balones de balonmano o de tamaño similar.
- Portería

4.6.Referencias Bibliográficas

Lasierra, G., Ponz, J.M., y De Andrés, F. (1992). *1013 ejercicios y juegos aplicados al balonmano. Sistemas de juego y entrenamiento del portero*. Badalona, Paidotribo

Muela, O (2010). *En la cuerda floja*. U. Dca 4. Primer Ciclo

5. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Batalla, A. (2000). *Habilidades Motrices*. Barcelona. Inde.

Castañer, M. y Camerino, O (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona. Inde

Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona. Inde.

Diccionario Real Academia Española de la Lengua. 22ª edición. Madrid.

Fernández, E., Gardoqui, M. L., y Sánchez, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas. Determinación de escalas para la evaluación de desplazamientos, giros y manejos móviles*. Barcelona. Inde.

González, C. (2010). *Didáctica de la educación física*, 2(4). Barcelona. Graó.

Jiménez, R., Figueredo, L., y Fleitas, I. (2005). Actividades físicas ecuestres para el desarrollo de habilidades motrices básicas y de interacción social en escolares autistas con alto

nivel de funcionamiento desde la equinoterapia. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 205, 1-5.*

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.