

DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS INTEGRADAS PARA EL PRIMER CICLO

UDI. Nº 1: El deporte como medio de salud	CICLO: 1º NIVEL: 1º Y 2º	CONTENIDO: Salud, hábitos alimenticios e higiene. Nº SESIONES: 6
--	-------------------------------------	---

UBICACIÓN EN LA PD: TEMPORIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Es la primera unidad del curso y en ella abordaremos el repaso de huesos, músculos, principales órganos, función del corazón, venas, arterias, función de las articulaciones, etc. Así mismo haremos hincapié en la importancia de una buena alimentación, higiene, entrenamiento y descanso para la mejora de la salud. Analizaremos la ingesta de productos perjudiciales para el deportista, y los peligros de drogas y sustancias tóxicas como son el tabaco y el alcohol.



OBJETIVOS CON LOS QUE SE RELACIONA		BLOQUES	CONTENIDOS
NORMATIVOS	DIDÁCTICOS		
<p>OGE: A, b, c, d, e, g, k.</p> <p>OGA: 1, 3, 5, 11 y 12.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la importancia de la alimentación saludable, deporte e higiene. 2. Repasar las articulaciones, partes del cuerpo, principales huesos y músculos. 3. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas. 4. Trabajar la cooperación e importancia de la cohesión de grupo a través de juegos de cooperación oposición de fácil reglamentación. 5. Mejorar y practicar, mediante juegos, la coordinación y la ocupación de espacios libres (el desmarque). 6. Resolver problemas motores de diversa índole. 7. Respetar las normas del juego. 8. Conocer las partes de una sesión. Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Ser capaz de guiarla. 	<ol style="list-style-type: none"> I. Salud y calidad de vida. II. Condición física y motriz. III. Juegos y deportes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los alimentos saludables: grupos y funciones. 2. La higiene: hábitos correctos y saludables, importancia en el área de Ed. Física de la misma, así como de una buena postura corporal. 3. Participación en juegos que requieran trabajar la cooperación y cohesión grupal. 4. Elaboración de una lista de normas de convivencia y respeto a los compañeros. 5. Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física. 6. Utilización eficaz de las habilidades básicas y genéricas en medios y situaciones estables y conocidas. 7. Valoración de las propias posibilidades motrices y de las de los compañeros mostrando una actitud de superación. 8. Relación de la actividad física con el bienestar. 9. Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva. 10. Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO

INDICADORES DE LOGRO/ESTÁNDARES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS
<p>1. Adapta las habilidades motrices básicas y genéricas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas.</p> <p>2. Mantiene el equilibrio y reequilibrio en diferentes posiciones y superficies.</p> <p>3. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>4. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>5. Coordina bien, lanzando móviles con manos y pies a la dirección adecuada.</p>	<p>C.E. 1</p> <p>C.E. 5</p>	<p>Observación directa</p> <p>Registro anecdótico</p> <p>Rúbricas</p> <p>Lista de control</p> <p>Diario de clase del alumno.</p>

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA

O. METODOLÓGICAS	MATERIALES	ESPACIOS
<p>Estilos: asignación de tareas.</p> <p>Estrategia: global y analítica.</p> <p>Organización: grupos reducidos. Circuitos y stand con diferentes postas.</p>	<p>Pelotas, tragabolas, balones, conos, stick, ladrillos, picas, cuerdas, frisbees, colchonetas.</p> <p>Bicicletas, señales de tráfico, herramientas para reparar un pinchazo, carnet, etc.</p>	<p>Pista polivalente exterior.</p> <p>Gimnasio.</p>

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

SESIÓN 1

Calentamiento.

Arco: Es un juego en gran grupo donde uno de los niños la queda. Cuando va a pillar al resto de niños, éstos podrán decir jarcol! Y se quedarán inmóviles esperando que un compañero les rescate pasando por debajo de sus piernas. El niño que sea pillado antes de decir jarcol, la quedará.

Equilibrio: Los alumnos van corriendo por el espacio y al sonido del silbato deben frenar en seco manteniendo el equilibrio con un solo pie apoyado en el suelo, es decir, a la pata coja.

Circuito: Colocamos colchonetas en las que habrá que dar la voltereta cada vez que nos encontremos una; zancos para recorrer una distancia delimitada, bancos suecos para pasar manteniendo el equilibrio mientras vamos golpeando una pelota con una raqueta; bancos suecos enganchados en espalderas a modo de rampa; vallas que tendrán que saltar a pies juntos o zancada (dependiendo de la altura de la valla); filas de conos para pasar corriendo en zigzag; aros colocados en fila y de dos en dos para pasarlos corriendo alternando los pies; salto de comba, sentadillas con balón medicinal, salto de aros a pata coja, etc.

Aseo y recogida del material.

SESIÓN 3

Calentamiento.

Representación de sketch: Es una representación cómica breve que tiene como finalidad que el público se ría y a veces enseñar algo. Tiene inicio, trama y final. Por lo tanto, cuando montemos un sketch tenemos que buscar la risa mediante una introducción (presentamos al público la historia. Éste debe saber y ver rápidamente y visualmente de que se trata o cual es el tema), la trama (no siempre tiene por qué ser cómica, es la parte principal y es relativamente corta también. Cuento una pequeña historia que normalmente suele ser cómica, aunque no necesariamente.) y el desenlace o final (casi siempre es cómico, aunque cuando la historia de la trama es graciosa el final debe ser totalmente claro, aunque no sea tan divertido. La gracia suele estar porque me encuentro con un final que es justo lo contrario de lo que me espero).

Furor: Es un juego que consta de pruebas por equipos. Es una sesión en la que se hacen dos equipos (por ejemplo, rojo y verde) y se van acumulando puntos según las pruebas conseguidas. En todo momento el profesor será el moderador/ presentador que se encargue del funcionamiento del juego, que estará enfocado a ser un programa de televisión. El equipo que más puntos obtenga, ganará.

Criterios a tener en cuenta:

Se entregarán "minipuntos" (una tercera parte de un punto) y puntos, según los criterios del presentador, que tendrá en cuenta la animación, participación y colaboración del grupo, interés, cantar, bailar. . .

En todo momento, durante el desarrollo de la sesión el presentador irá introduciendo preguntas de tipo recordatorio de todas las sesiones y de evaluación. Las preguntas serán las siguientes:

- ¿Digan el juego que más le ha gustado en todas las sesiones?
- ¿Definan con una palabra lo que significa para vosotros la asignatura?
- ¿Cómo clasificaríamos los materiales?
- ¿Qué diferentes materiales hemos empleado en las anteriores sesiones?
- ¿Qué cambiarías de las clases de Educación Física?
- ¿Diferentes organizaciones y espacios utilizados en las clases anteriores?
- ¿Qué son las agujetas?
- ¿Podéis nombrar cinco músculos distintos y señalarlos en vuestro cuerpo?

Estas preguntas se irán introduciendo durante las distintas pruebas, bien al comienzo o al final de cada juego, se pedirá que se entregue por escrito y de forma oral.

En las pruebas que necesitemos pulsador utilizaremos el bote de una pelota de baloncesto o pulsadores de sonidos (empleados también para jugar a pasapalabra).

Durante la sesión también se irá proponiendo, entre los juegos o bien durante la realización de estos, al resto del equipo, que reciten trabalenguas o canten una canción. El equipo que antes bote el balón de baloncesto (pulsador) será el encargado de recitar un poema, trabalenguas, refrán . . . si lo hace bien se llevará un punto para su equipo.

Se hará hincapié en que los puntos se irán anotando en todo momento y se tendrá en cuenta: la animación, participación, buen rollo, interés. . . y también se podrán quitar puntos por no respetar el turno de actuación, la explicación del presentador o las normas de juego.

Al final de la sesión y como última prueba se dará un cuestionario de evaluación de la sesión, se entregarán las medallas a los campeones y las chucherías a los subcampeones.

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN:

LOS DIEZ PASES: Habrá dos partidos, es decir, cada equipo a su vez se dividirá en dos equipos (dos rojos y dos verdes). Se enfrentarán a lo ancho de la pista (verde contra rojo), y cada equipo tendrá que realizar diez pases seguidos (explicado en la UDI 1). Después se sumarán los puntos conseguidos en ambos partidos. El equipo que más puntos tenga será el equipo ganador y por tanto conseguirá el punto.

INVENTAR EL HIMNO O GRITO DE GUERRA: Cada equipo tendrá dos minutos para pensar su himno o grito de guerra, el equipo que mejor lo haga será el que consiga el punto. Siempre que tengan una prueba tendrán que cantarlo, tanto si ganan como si pierden. Se trata de animar.

TULIPÁN BOTANDO: Cada equipo tendrá un balón de goma espuma, y mediante pases con sus compañeros deberán darle al resto de componentes del equipo contrario, cuando seamos tocados con el balón nos deberemos de colocar en cruz (en estatua con las piernas abiertas) y nuestros compañeros nos podrán salvar pasando por debajo. Al pasar 5' haremos el recuento para ver cuántos miembros de cada equipo quedan en pie. El equipo que más miembros tenga en pie es el equipo ganador y por tanto obtendrá el punto.

CONTRABANDISTA: En un extremo de la pista se colocan los miembros de cada equipo, la mitad ladrones y la otra mitad policías. La misión de cada equipo consiste en pasar unos billetes, que llevarán escondidos en diferentes partes del cuerpo, hasta llegar a su cesta que está en el extremo contrario. Los "policías" del equipo contrario deberán pillarlos (basta con tocar). Una vez pillados tendrán tres oportunidades para averiguar donde tiene escondido el billete el ladrón, si aciertan donde está el billete lo deberán llevar a su cesta y por tanto el punto será para el equipo del policía, si no acierta, el "ladrón" conseguirá pasar la diana y el punto será para su equipo.

CONSIGUE SU DIRECCIÓN: Cada alumno llevará una cartulina, del color de su equipo, sujeta por una goma a la frente. En cada cartulina habrá anotada una dirección o matrícula. Los componentes del equipo contrario deberán memorizar las direcciones de los rivales. Cuando crean que tienen memorizada una dirección, tocarán al portador de esa cartulina y lo retarán. Si le dicen la dirección correctamente este tendrá que quitarse la cartulina y dársela. Una vez que te han quitado tu cartulina podemos coger otra para seguir jugando. Al terminar el tiempo estipulado para el juego, se pasa al recuento de cartulinas totales que ha conseguido cada equipo. Quien haya conseguido más cartulinas será el equipo ganador.

PASO DE SEMANA SANTA: Una vez que se ha hecho el recuento del juego anterior, la presentadora dirá: a ver quién es el primer equipo que consigue formar un paso de semana santa. Ellos cogerán una colchoneta y subirán a uno de ellos que hará de santo, el capataz, los costaleros, las saetas, etc. el equipo que mejor interprete se llevará el punto.

CÓGEME LA COLITA: Cada miembro de un equipo se enfrenta a un miembro del equipo contrario, cada uno debe de llevar un pañuelo, (sudadera o trozo de tela) enganchado en la cintura a modo de cola. Harán una lucha de colas, uno contra el otro. Para luchar deberán colocar una mano en la espalda y con la otra intentar quitarle la cola al rival. Cada miembro del equipo puede retar al miembro del equipo contrario que quiera, basta con que lo toque y le diga "retado". El equipo que más colas coja, ganará.

ATREVIMIENTO: Cada equipo tiene un minuto para pensar un piropo e ir a decírselo a un componente del equipo contrario. Cada componente irá de uno en uno y no valdrá recitárselo a un rival al que ya le hayan recitado algún piropo. Empezará uno de un equipo y luego otro, de forma alternativa. El equipo que mejor lo haga obtendrá más puntos. Se tendrán en cuenta la espontaneidad.

A CANTAR: Cada equipo tendrá dos minutos para pensar canciones que contengan la palabra indicada por el presentador. Canciones con la palabra: amor, luna, corazón, juego, amigos. . . pasado ese tiempo comenzará la competición. Comenzará cantando un equipo y luego otro (de forma alternativa). El equipo que más canciones haga con cada palabra será el que se lleve el minipunto. Cada equipo tendrá un folio en el que irá escribiendo los títulos de las canciones que piensa cantar y el orden. No vale repetir canciones. El profesor irá dando turno de canción a cada equipo. El equipo que se quede sin repertorio de canciones con la palabra que toca, perderá un minipunto.

UTILIDADES DE LOS OBJETOS: A cada grupo se les da un objeto (por ejemplo, un colador a un grupo y un cono a otro). Cada miembro del grupo deberá formular una utilidad que se le podría dar a ese objeto y que no es la real, por ejemplo, el colador podría servir de raqueta, de gorro, de caza moscas... y el cono podría ser un sombrero, una antorcha, una silla, un megáfono... El equipo que más utilidades diga durante dos minutos, ganará.

TRABALENGUAS: Cada equipo tendrá un trabalenguas diferente escrito en un papelito. Tendrán dos minutos para que todos los miembros del equipo lo reciten de forma correcta. Si lo consiguen se llevarán un punto.

LUCHA DE REFRANES: Cada equipo tendrá dos minutos para pensar refranes. Pasado este tiempo cada equipo se colocará en fila india y, de uno en uno y de forma alternativa, irán diciendo refranes. El equipo que más refranes diga, ganará.

ENTREGA DE MEDALLAS AL EQUIPO GANADOR Y PREMIOS PARA TODOS: Recuento de puntos, entrega de medallas al equipo vencedor, y discurso de uno de los ganadores sobre qué es para él esta asignatura, cómo la definiría, etc.

SESIÓN 4

Día de ensayos para preparar videoclip/concierto y programa de tv inventado. El primer día de la unidad se les explicará todo para que preparen en casa y en los recreos los trabajos; esta sesión será para que practiquen en clase por grupos.

Nuestro videoclip: Cada grupo debe escoger una canción e inventarse un videoclip. Tendrá que buscar sus propios materiales y decorar su puesta en escena, para ello dispondrá de varios días para ensayar. Podrán grabarse en video y luego proyectarlo en clase.

¡Inventa un programa de televisión! Por grupos deberán inventar un programa de televisión con pruebas de expresión corporal. Cada día un grupo hará de presentador y el resto de concursantes.

SESIÓN 5

Exposición o proyección en video de los videoclip o conciertos por grupos.

SESIÓN 6

Exposición de los programas de tv. Del primer equipo.

Podemos hacer coreografías, teatros inventados, juegos, trivial de expresión corporal... como actividades refugio de esta unidad.

SESIÓN 7

Exposición de los programas de tv. Del segundo equipo.

TAREA FINAL

Nos vamos de carnaval: Crear una chirigota, elaborar disfraces y letrillas para cantar en carnaval. Utilizar temáticas relacionadas con valores, el propio colegio y anécdotas que ocurren en él...

Grabación de un corto contra el acoso escolar, la inclusión o la violencia de género/igualdad.

Galería de fotos de las emociones. Se trabajarán los distintos estados de ánimo echándole fotos a los niños en las que, utilizando como complemento una nariz de payaso y un marco de fotos, deberán expresar diferentes estados de ánimo con los gestos faciales. Luego se elaborará un mural de las emociones.

Podemos preparar cuenta cuentos para los alumnos de infantil, cuentos redondos, teatros inventados, teatros con marionetas, etc.

Podemos hacer una sesión de risoterapia destinada a otros alumnos del centro y donde los alumnos de secundaria sean los profesores.