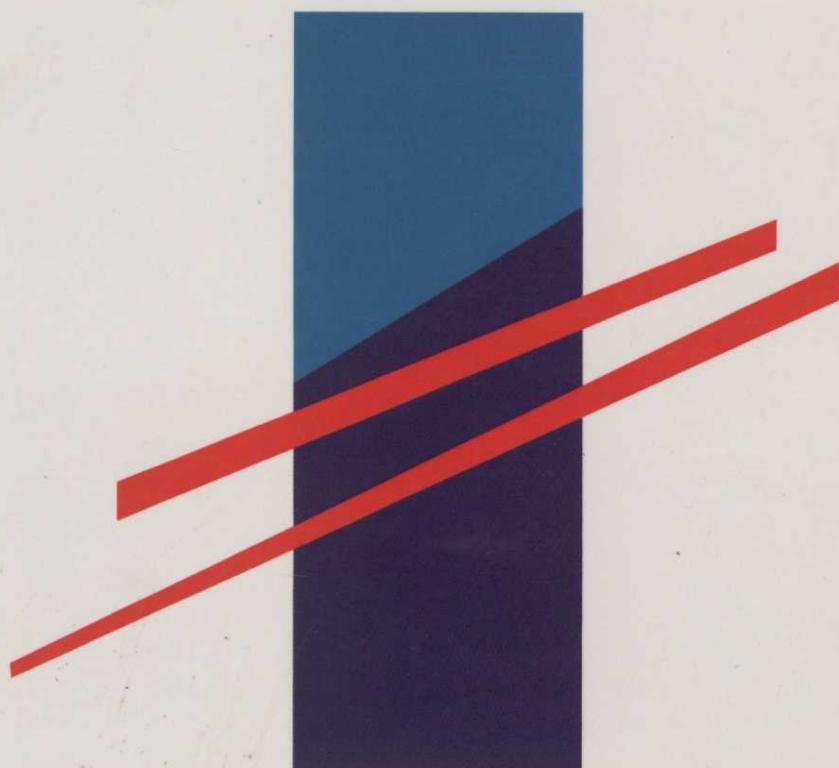


1

Materiales Didácticos

Educación Física

1.^{er} CICLO

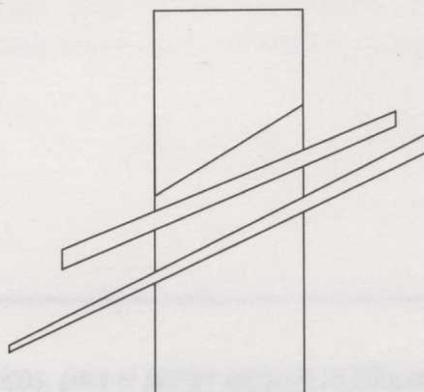


SECUNDARIA

OBLIGATORIA



Ministerio de Educación y Ciencia



1.º Ciclo

Educación Física

Autores:

Roberto Velázquez Buendía
Vicente Martínez de Haro

Coordinación:

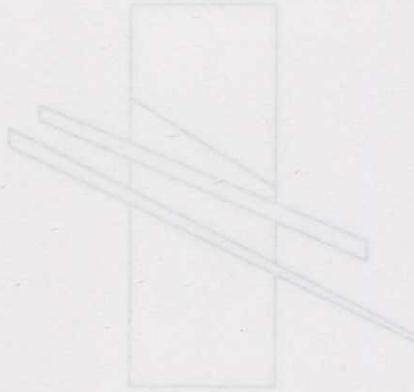
Juan Luis Hernández Álvarez
del Centro de Desarrollo Curricular



Coordinación de la edición:
CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR
DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES

HV 1432

DONATIVO



1.º Ciclo

Educación Física

Autores:

Roberto Velázquez Bueda
Vicenta Martínez de Haro

Coordinación:

Juan Luis Hernández Álvarez
del Centro de Desarrollo Curricular



Ministerio de Educación y Ciencia

Secretaría de Estado de Educación

Centro de Desarrollo Curricular

Edita: Centro de Publicaciones. Secretaría General Técnica.

N. I. P. O.: 176-94-035-9

I. S. B. N.: 84-369-2527-0

Depósito legal: M-35901-1994

Impresión: Raycar, S. A. Impresores



Ministerio de Educación y Ciencia

MA-10331

R. P. 2.862

Prólogo

La finalidad de estos materiales didácticos, para el primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria, es orientar al profesorado que empieza a impartir las nuevas enseñanzas en los centros que anticipan su implantación. Son materiales concebidos para facilitar la elaboración y el desarrollo de las programaciones correspondientes a las distintas áreas. Con su publicación y distribución, el Ministerio de Educación y Ciencia pretende proporcionar a los profesores y profesoras que van a impartir el primer ciclo de Educación Secundaria un instrumento que les ayude a desarrollar el nuevo currículo y a planificar su práctica docente. Para ello se ofrecen propuestas de programación y unidades didácticas que incluyen sugerencias, orientaciones y actividades que pueden ser aprovechadas de diversos modos por el profesorado, sea incorporándolas a sus propias programaciones, sea adaptándolas a las características de sus alumnos.

El desafío que para los centros educativos, y en concreto para el profesorado, supone anticipar la implantación de las nuevas enseñanzas merece no sólo un cumplido reconocimiento, sino también un apoyo decidido por parte del Ministerio que, a través de la publicación de materiales didácticos y de otras actuaciones paralelas, pretende ayudar al profesorado a desarrollar su trabajo en mejores condiciones. El Ministerio valora muy positivamente el trabajo realizado por los autores de estos materiales, que se adapta a un esquema general propuesto por el Servicio de Educación Secundaria del Centro de Desarrollo Curricular y han sido elaborados en estrecha colaboración con los asesores de este Servicio. Por consiguiente, aunque la autoría corresponde plenamente a las personas que los han diseñado, el Ministerio considera que son ejemplos válidos de programación y de unidades didácticas para las correspondientes áreas. No obstante, son los propios profesores a los que van dirigidos estos materiales los que tienen la última palabra acerca de su utilidad, en la medida en que les resulten una ayuda eficaz para desarrollar su trabajo.

En cualquier caso, conviene poner de manifiesto que se trata de materiales con cierto carácter experimental, destinados a ser contrastados en la práctica, adaptados y completados. Es intención del Ministerio realizar un seguimiento sobre el grado de utilidad de este tipo de materiales, durante el período de implantación anticipada de la Educación

Secundaria, al objeto de incorporar en sucesivas publicaciones las sugerencias y propuestas del profesorado que imparte las nuevas enseñanzas.

Por otra parte, el carácter experimental de estos materiales se debe también a que van a ser utilizados con alumnos que proceden del sexto curso de la Educación General Básica, es decir, que se han incorporado al primer ciclo de Educación Secundaria sin haber cursado las enseñanzas de la nueva etapa de Educación Primaria. Se trata, por tanto, de materiales para un momento de transición y, en ese sentido, de mayor complejidad. Por todo ello, las sugerencias o contrapropuestas que los profesores realicen, a partir de su práctica docente, respecto a estos u otros materiales, serán de enorme utilidad para mejorar o completar futuras ediciones y para proporcionar, por tanto, unos materiales didácticos de mayor calidad a los centros y profesores que en cursos sucesivos se incorporen a la reforma educativa.

Prólogo

La finalidad de estos materiales didácticos para el primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria, es orientar al profesorado que empieza a impartir las nuevas enseñanzas en los centros que anticipan su implantación. Son materiales concebidos para facilitar la elaboración y el desarrollo de las programaciones correspondientes a las distintas áreas. Con su publicación y distribución, el Ministerio de Educación y Ciencia pretende proporcionar a los profesores y profesores que van a impartir el primer ciclo de Educación Secundaria un instrumento que les ayude a desarrollar el nuevo currículo y a planificar su práctica docente. Para ello se ofrecen propuestas de programación y unidades didácticas que incluyen sugerencias, orientaciones y actividades que pueden ser aprovechadas de diversos modos por el profesorado, sea incorporándolas a sus propias programaciones, sea adaptándolas a las características de sus alumnos.

El diseño que para los centros educativos, y en concreto para el profesorado, supone anticipar la implantación de las nuevas enseñanzas merece no sólo un cumplido reconocimiento, sino también un apoyo decidido por parte del Ministerio que, a través de la publicación de materiales didácticos y de otras actuaciones paralelas, pretende ayudar al profesorado a desarrollar su trabajo en mejores condiciones. El Ministerio valora muy positivamente el trabajo realizado por los autores de estos materiales, que se adapta a un esquema general propuesto por el Servicio de Educación Secundaria del Centro de Desarrollo Curricular y han sido elaborados en estrecha colaboración con los asesores de este Servicio. Por consiguiente, aunque la autora corresponde plenamente a las personas que los han diseñado, el Ministerio considera que son ejemplos válidos de programación y de unidades didácticas para las correspondientes áreas. No obstante, son los propios profesores a los que van dirigidos estos materiales los que tienen la última palabra acerca de su utilidad, en la medida en que les resulten una ayuda eficaz para desarrollar su trabajo.

En cualquier caso, conviene poner de manifiesto que se trata de materiales con cierto carácter experimental, destinados a ser contrastados en la práctica, adaptados y completados. Es intención del Ministerio realizar un seguimiento sobre el grado de utilidad de este tipo de materiales, durante el periodo de implantación anticipada de la Educación

Índice

	<i>Páginas</i>
INTRODUCCIÓN	7
ALGUNAS CONSIDERACIONES EN TORNO AL CURRÍCULO.....	9
Aspectos epistemológicos, psicopedagógicos y socioculturales.....	9
Contenidos.....	15
Los bloques de contenido.....	15
Concreción de los contenidos	17
Organización de los contenidos	18
Temas transversales	20
ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y PARA LA EVALUACIÓN.....	23
Orientaciones didácticas	23
Orientaciones para la evaluación.....	25
PROGRAMACIÓN.....	29
Objetivos de la etapa	30
Primer ciclo.....	30

Segundo ciclo.....	31
Contenidos de la etapa.....	32
Primer ciclo.....	32
Segundo ciclo.....	35
Criterios de evaluación de la etapa.....	36
Primer ciclo.....	36
Segundo ciclo.....	37
Unidades didácticas del primer ciclo.....	39
Primer curso.....	40
Segundo curso.....	54
DESARROLLO DE DOS UNIDADES DIDÁCTICAS.....	73
UNIDAD DIDÁCTICA: <i>BÁDMINTON</i>	75
Autor: <i>Roberto Velázquez Buendía</i>	
UNIDAD DIDÁCTICA: <i>ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE</i>	97
Autor: <i>Vicente Martínez de Haro</i>	

Algunas consideraciones en torno

Introducción

Las Programaciones de aula constituyen el tercer nivel de concreción del Diseño Curricular del Área, y deben ser realizadas en función de las características específicas de cada Centro por los profesores del mismo. Su elaboración comienza a partir de los Objetivos Generales de Área, cuya selección y secuencia por ciclos debe dar lugar a la formulación de los objetivos que se pretenden alcanzar al término de cada ciclo.

Las Programaciones de Aula contienen las unidades didácticas, núcleos fundamentales que —con unos objetivos específicos propios— organizan y determinan los contenidos de aprendizaje que se van a desarrollar a lo largo de cada ciclo, informando además sobre todos aquellos aspectos (metodología, recursos, evaluación, etc.), que pueden conducir el proceso de enseñanza y aprendizaje hacia los objetivos pretendidos.

El modelo de elaboración de Unidades Didácticas que aquí se presenta toma como punto de partida el modelo de secuencia de contenidos que aparece publicado por la editorial Escuela Española y el Ministerio de Educación y Ciencia como *Propuestas de Secuencia. Educación Física. Secundaria*, siendo por tanto un paso posterior al mismo. Por ello mismo, aquí se utilizarán los mismos objetivos de ciclo y el mismo modelo de organización y secuencia de contenidos que allí se exponen.

Tanto el modelo anterior como el que ahora se presenta se han elaborado de acuerdo con una concepción particular del área de Educación Física, acorde con los principios que la sustentan en el Currículo Oficial¹ prescrito por el M.E.C., y en ambos modelos se ha tratado de exponer los criterios que sustentan y que justifican las decisiones que se han tomado.

Se ha de subrayar que el objetivo de estos materiales es el de ofrecer a los profesores y profesoras que anticipan el primer curso del primer ciclo de Educación Secundaria Obliga-

1. Real Decreto 1345/1991, de 6 de septiembre (B.O.E. nº 220, de 13-IX-1991), por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria.

Aspectos
epistemológicos,
psicopedagógicos y
socio-
culturales

toria unas orientaciones y unas líneas maestras que faciliten la realización de sus Programaciones de aula.

La propia flexibilidad del currículo posibilita la elección de otras opciones alternativas a la que aquí se presenta igualmente válidas y justificables, siendo ésta una de esas opciones posibles y como tal debe ser considerada.

Contenidos de la etapa	32
Primer ciclo	35
Segundo ciclo	36
Unidades didácticas del primer ciclo	37
Primer ciclo	38
Segundo ciclo	39
Primer ciclo	40
Segundo ciclo	41

Introducción

Las Programaciones de aula constituyen el tercer nivel de concreción del Currículo Curricular del Área, y deben ser realizadas en función de las características específicas de cada Centro por los profesores del mismo. Su elaboración comienza a partir de los Objetivos Generales de Área, cuya selección y secuencia por ciclos debe dar lugar a la formulación de los objetivos que se pretenden alcanzar al término de cada ciclo.

Las Programaciones de Aula contienen las unidades didácticas, núcleos temáticos, mentales que — con unos objetivos específicos propios — organizan y determinan los contenidos de aprendizaje que se van a desarrollar a lo largo de cada ciclo, informando además sobre todos aquellos aspectos (metodología, recursos, evaluación, etc.) que pueden conducir al proceso de enseñanza y aprendizaje hacia los objetivos pretendidos.

El modelo de elaboración de Unidades Didácticas que aquí se presenta toma como punto de partida el modelo de secuencia de contenidos que aparece publicado por la Editorial Escuela Española y el Ministerio de Educación y Ciencia como Propuestas de Secuencias Didácticas de Física, Secundaria, siendo por tanto un paso posterior al mismo. Por ello, en el mismo, aquí se utilizan los mismos objetivos de ciclo y el mismo modelo de organización y secuencia de contenidos que allí se exponen.

Tanto el modelo anterior como el que ahora se presenta se han elaborado de acuerdo con una concepción particular del área de Educación Física, acorde con los principios que sustentan en el Currículo Oficial, prescrito por el M.E.C., y en ambos modelos se han tomado de exponer los criterios que sustentan y que justifican las decisiones que se han tomado.

Se ha de subrayar que el objetivo de estas materias es el de ofrecer a los profesores y profesoras que atienden el primer curso del primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria

1. Real Decreto 1641/1991, de 8 de septiembre (B.O.E. nº 229, de 12-IX-1991) por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria.

Algunas consideraciones en torno al currículo

Fuente epistemológica

El ejercicio físico fue fundamental en el hombre primitivo para realizar actividades que le permitieran la supervivencia, buscando alimento y cobijo. Esta necesidad se amplió en culturas posteriores a la necesidad de tener guerreros bien preparados con un ámbito relativo al culto a los dioses y a la danza como diversión. En las civilizaciones griegas y romanas se incluye el ejercicio físico en la educación. En cambio, la Edad Media es un período de espiritualidad muy importante, donde todo lo relativo al cuerpo es vivido como impuro, aunque se mantiene un duro trabajo físico en el campesinado y actividades deportivo-recreativas para la nobleza (caza, esgrima, torneos, etc.). En el Renacimiento los humanistas resucitan los ideales griegos, incluyendo el ejercicio físico en la educación; entre tales humanistas tenemos que señalar al español Luis Vives.

La creación de las grandes urbes y la industrialización hace que se vuelva al trabajo agobiante para la mayoría de la población, y es cuando empieza a hacerse más necesario que nunca la necesidad de un espacio y un tiempo para la gimnasia en el ámbito educativo. Ésta fue la aportación de las escuelas francesa (Amorós), alemana (Guts Muths) y sueca (Ling), además de la aportación deportiva inglesa (Thomas Arnold). La escuela alemana nos hizo tres grandes aportaciones: la gimnasia masiva en espacios abiertos para la juventud, la gimnasia en interiores de aparatos y la gimnasia rítmica. La escuela sueca aportó el trabajo analítico, la gimnasia de las posiciones, los efectos fisiológicos localizados y las fases del ejercicio. La escuela francesa, iniciada por el español Amorós, introduce una gimnasia vigorosa y con contenido moral.

A partir de las escuelas surgen los **Movimientos Gimnásticos**. El **Movimiento gimnástico del Norte** sigue la Escuela Sueca con las únicas variaciones de la incorporación de elementos de otras escuelas. El **Movimiento del Centro**, evolución de la Escuela Alemana, ha realizado aportaciones de gran riqueza: la actual gimnasia artística con sus grandes aparatos, la gimnasia rítmica y sus pequeños aparatos, la gimnasia con música, la expresión corporal, los movimientos ondulados y la Gimnasia Natural Austriaca ecléctica.

Aspectos
epistemológicos,
psicopedagógicos y
socio-
culturales

De la Escuela Francesa derivan importantes aportaciones reunidas en el llamado **Movimiento del Oeste**: por una parte el estudio científico del ejercicio físico, el método natural de Hèbert, su trabajo sobre «plateau» y las fases de las sesiones que se mantienen actualmente, además del control del ejercicio mediante el pulso; otra gran aportación del Movimiento del Oeste es el desarrollo de la corriente psicomotriz. La Escuela Inglesa y el mundo anglosajón aportan la educación a través del deporte, y para su entrenamiento recogen métodos de las escuelas citadas.

Por tanto, **los contenidos actuales derivan de estas corrientes**: la condición física, de la necesidad del deporte de mejorar (Escuela Inglesa, desde donde surge toda la teoría del entrenamiento), y los ejercicios para la condición física derivan de la Escuela Sueca por su localización y de la Escuela Francesa para los métodos naturales. El bloque de condición motriz deriva de la corriente psicomotriz y de la tendencia americana y alemana del estudio de los patrones de movimiento. El bloque de deportes deriva de la Escuela Inglesa, aunque ésta sólo admitía la educación física a través del deporte, y de la Gimnasia Natural Austríaca, que incorpora también entre sus contenidos el deporte; los juegos provienen de las Escuelas Alemana y Francesa. El bloque de expresión corporal ha surgido en los últimos años como reacción a los movimientos automatizados y rectilíneos y a la falta de espontaneidad y expresividad, recogiendo la herencia del Movimiento del Centro. El bloque de actividades en el medio natural ofrece contenidos que se introducen en los Movimientos del Centro y del Oeste como reacción a la artificiosidad de vida y entorno urbano, y se plantea como la recuperación del movimiento y conocimiento del entorno natural. En realidad, la actual educación física se parece en gran medida a la Gimnasia Natural Austríaca.

Respecto a la Educación Física realizada **en España**, hemos de remontarnos aproximadamente a 1900 para encontrar la incorporación de la gimnasia en los planes de estudio. La gimnasia que se realiza es la heredada de Amorós, más los efectos de la internacionalización de los demás movimientos. Sin embargo, al hacerse cargo el Frente de Juventudes de la Educación Física, los programas se convierten en lo que se llama «gimnasia educativa», que es una mezcla de «tablas de gimnasia» (gimnasia sueca) y «salto de aparatos» (gimnasia alemana) para los hombres y «gimnasia rítmica» (gimnasia alemana) para las mujeres. Se separa la gimnasia masculina y femenina por primera vez en la historia. Y se complementa con determinados deportes (atletismo, baloncesto, balonmano y voleibol) y muy determinadas actividades al aire libre (marchas, campamentos, orientación, cabuyería).

Este programa varía en 1987, año en el que aparecen importantes modificaciones:

- Por una parte se introducen los contenidos teóricos, y deja de ser una materia puramente instrumental.
- Se contemplan los deportes, pero no se determinan éstos con objeto de que el profesor, en función de su capacidad, material y medios del entorno, pueda elegir el deporte que crea oportuno; sólo se especifica a veces si el deporte debe ser individual o colectivo, pudiéndose continuar el mismo deporte en otros cursos.
- No se habla de tipos de gimnasia, sino de condición física para una mejora orgánica.
- Se introduce la expresión corporal.

- Y sólo se deja una leve referencia teórica respecto a las actividades en la naturaleza, sin que ello imposibilite su realización práctica, aunque contempla la dificultad que representa realizar tales actividades.

El salto que ahora damos no está muy lejos de aquel programa. **El actual currículo** de Educación Física presenta una serie de «mínimos» (antes eran «totales»), agrupados en **bloques de contenido** por razón exclusivamente organizativa. Estos bloques son:

- Condición Física.
- Cualidades Motrices.
- Juegos y Deportes.
- Expresión Corporal.
- Actividades en el Medio Natural.

La primera característica consiste en que es un currículo abierto (es decir, el profesor es quien lo organiza, lo amplía...), no se dice todo lo que hay que enseñar, ni cómo, ni cuándo; lo que se marca son sólo contenidos que no pueden dejar de enseñarse. Además, otra diferencia es que se señalan tres tipos de contenidos: conceptos, procedimientos y actitudes, claramente marcados; este tipo de contenidos no está tan lejano a los profesores y profesoras del área.

En el caso concreto de la segunda Unidad que vamos a desarrollar —«Actividades en el Medio Natural»—, podemos situar su origen en el humanismo y, concretamente, en Rousseau —que hablaba de la educación de los niños en la naturaleza—, idea seguida por Guts Muts en Alemania y, luego, en Austria por la Escuela Natural Austriaca de Gaulhofer y Streicher cuando incluían excursiones para volver a la naturaleza, y por Hèbert con su método natural utilizando el medio y las actividades naturales del hombre para su desarrollo físico. En España se inicia por los primeros planes de estudio donde se recogía la Gimnasia, que posteriormente se promueven por la Institución Libre de Enseñanza y, más adelante, por las asociaciones deportivas catalanas.

Este discurso epistemológico, desde nuestro punto de vista, sirve para que el profesor de Educación Física sepa el porqué de la existencia de un área de Educación Física en el currículo, sus antecedentes, sus perspectivas y el momento en el que se encuentra. Otra función de esta reflexión apunta al planteamiento personal del profesor sobre las capacidades que debe poseer para impartir el currículo oficial. Desde este punto de vista, el profesor de Educación Física debe tener los siguientes conocimientos: preparación física aplicada al escolar, programación de capacidades físicas básicas y coordinativas, desarrollo motor, aplicación pedagógica de los deportes, metodología de la expresión corporal, metodología de las actividades en la naturaleza, evaluación (motora...).

Fuente psicológica

En cuanto a las características de los sujetos, nos remitimos a lo que recogimos en nuestro anterior trabajo².

2. VELÁZQUEZ, R. y MARTÍNEZ, V. (1993): *Propuestas de Secuencia. Educación Física. Secundaria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia/Ed. Escuela Española, 1993.

Primer ciclo

El período de edad que caracteriza a los alumnos de este ciclo ha sido denominado por Meinel y Schnabel³ como primera fase de maduración, primera fase puberal o pubertad. Este período, es «...una fase de alteración estructural de las capacidades y destrezas coordinativas. El comienzo, transcurso y fin de esta fase están sometidos a diferencias individuales específicas sexuales, a veces considerables».

Durante la pubertad se producen cambios hormonales significativos (mayor secreción de las hormonas sexuales y del crecimiento), a consecuencia de lo cual se llevan a cabo los procesos de la maduración sexual, de la diferenciación específica sexual más marcada y, por lo general, también un crecimiento brusco con nuevas alteraciones de las proporciones corporales (segundo cambio morfológico). Estas características de desarrollo se pueden manifestar en forma más o menos favorable o desfavorable sobre el desarrollo de los rendimientos deportivo-motores.

Sin embargo, en palabras de los autores anteriormente citados, no sería correcto caracterizar esta primera fase puberal como un período de crisis con fenómenos de disolución y desintegración motriz⁴, ya que en el curso de la evolución de las capacidades coordinativas o de las destrezas motoras se debe contar con la aparición de fenómenos de estancamiento o de desarrollo más lento. Estas tendencias no abarcan a todos los jóvenes, manifestándose individualmente de forma diferente y con distinta relevancia en los alumnos con distinta formación en Educación Física.

Las modificaciones estructurales de los factores que van a determinar o influenciar el rendimiento motor (factores de la formación corporal, coordinativos, de la condición física, etc.) llevan a caracterizar el desarrollo motor durante la pubertad, en líneas generales, como una fase de reestructuración de las capacidades y destrezas motoras. Pero, además, en este proceso de cambio van a manifestarse divergencias individuales considerables y crecientes en ambos sexos respecto a la evolución de dichas capacidades y destrezas motrices, cuyo origen se debe buscar, sobre todo, en las diferencias graduales y temporales del transcurso del desarrollo físico, observándose dichas divergencias especialmente de la actividad deportiva.

En la actividad físico-deportiva escolar no se debe considerar la pubertad como un período de precaución respecto a la fragilidad física del alumno, pues esa concepción divulgada en el pasado se ha confirmado como errónea. Precisamente, en un período de modificaciones profundas como el que aquí nos ocupa, deben utilizarse de forma adecuada todas las potencialidades educativas y formativas de la educación física, ya que sólo de ese modo es posible un desarrollo físico y motor óptimo de los alumnos y de las alumnas. Pero también se hace necesario tener en cuenta, en mayor medida, las considerables diferencias individuales en el desarrollo corporal y en la capacidad de rendimiento motor anteriormente mencionadas, debiendo adecuar en lo posible las exigencias en la práctica de actividades físico-deportivas a las características particulares de cada alumno.

Por otro lado, las acciones pedagógicas del profesor deben considerar la mayor independencia, la creciente capacidad de reflexión y de juicio de los alumnos, así como la ines-

3. MEINEL, K., y SCHNABEL, G.: «Teoría del movimiento». Buenos Aires: Ed. Stadium, 1988.

4. MEINEL, K., y SCHNABEL, G.: *Op. cit.*, p. 382.

tabilidad de su conducta. Los modos de ejercitación que tiendan a dotar progresivamente al alumno de una mayor capacidad de autonomía; las formas de participación que incluyan paulatinamente, con la ayuda del profesor, el análisis y evaluación del desarrollo de las capacidades motrices; la valoración de las inclinaciones e intereses individuales; etc., son aspectos que van ganando cada vez más en importancia dentro de la dinámica de la clase y de la práctica deportiva y que contribuyen, a su vez, a un desarrollo oportuno y estable de las actitudes e intereses deportivos de los alumnos.

Como señalan los ya citados Meinel y Schnabel⁵, si aparecen singularidades o fenómenos de estancamiento en el desarrollo motor y en el rendimiento deportivo, deben averiguarse sus posibles causas. En casos muy manifiestos de estancamiento es recomendable metodológicamente renunciar temporalmente al aprendizaje de nuevas formas motoras complejas y, en lugar de ello, perfeccionar y automatizar más los movimientos ya dominados.

Además de la enseñanza de contenidos referidos a conceptos sobre técnicas y tácticas deportivas, también puede incluirse información sobre las causas de los problemas momentáneos del aprendizaje motor u otro tipo de problemas de la práctica deportiva actual. Ese tipo de actividad pedagógica y metodológica aumenta la confianza y encuentra una gran acogida entre el alumnado, ayudando, en general, a obtener su colaboración de forma más activa y a que tales alumnos y alumnas comprendan y superen más conscientemente las dificultades temporales en el desarrollo de los rendimientos deportivos.

Respecto al desarrollo de las capacidades físicas básicas de alumnos y alumnas, se debe perseguir un desarrollo amplio y multilateral de las mismas, tomando siempre en consideración las diferencias individuales en su desarrollo. Este punto nos sirve de base para determinar los contenidos que corresponden al primer ciclo del bloque «Condición física».

En este período, los cambios hormonales y los intensos procesos de crecimiento (incluso de los órganos y sistemas internos) favorecen de forma especial el desarrollo de la fuerza y de la resistencia. La evolución de la **velocidad** (no confundir con los rendimientos complejos propios de las pruebas de velocidad), por el contrario, alcanza sus valores más altos al final de la primera fase puberal.

Especial atención debe prestarse a la elección de las cargas del entrenamiento de **fuerza**, el cual debe ser más intenso, pero en forma acentuadamente multilateral que garantice un desarrollo esquelético saludable.

Respecto al entrenamiento de la **resistencia**, la pubertad también es una fase apropiada y favorable para el desarrollo y estabilización del sistema cardiovascular, debiendo, por tanto, situar en primer plano la mejora de la resistencia aeróbica y, por el contrario, dosificar muy cuidadosamente al final de esta fase las exigencias de resistencia-velocidad, respetando en todos los casos el **principio de progresión**.

Todos estos puntos, basados en el desarrollo psicofísico del alumno nos llevan a que el profesor adecue metodológicamente las actividades de aprendizaje al desarrollo de los

5. MEINEL, K., y SCHNABEL, G.: *Op.cit.*, p. 383

alumnos y alumnas, trate de individualizar la enseñanza con un tratamiento adecuado de la diversidad y realice las adaptaciones curriculares oportunas.

Fuente sociocultural

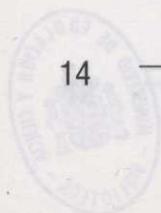
El desarrollo tecnológico sitúa al área ante retos de los que podría beneficiarse: los ordenadores y el vídeo (este último se utiliza más a menudo, aunque con pocas posibilidades de tiempo).

La organización social se repite en las estructuras deportivas, aunque lo realmente relevante en este aspecto es lo poco desarrollada que está la organización de los centros para asumir excursiones y actividades de este tipo.

Entre los valores y las demandas sociales y culturales tenemos que señalar la importancia que se da a la competición. Por ejemplo, en el caso del I.B. «Cardenal Cisneros», la comunidad escolar no da demasiado valor a la competición. De hecho los alumnos han participado en torneos sin apenas preparación y perdiendo todos los partidos sin que ello les afectara, pero también hay alumnos que compiten en esgrima, atletismo o fútbol, o son seguidores de algún equipo, aunque sin estridencias en el centro respecto a los resultados de la competición. En cambio, el valor social de la práctica deportiva sistemática tiene una buena valoración, aunque no se ve con buenos ojos que exija tanto tiempo que lleve a pensar que va en detrimento del estudio. Los alumnos desearían realizar más actividades en el medio natural. Ya es conocida la Educación Física como educación integral y se acepta que sea una materia teórico-práctica. Un buen indicador consiste en que si los profesores de Educación Física consideran que un alumno no debe promocionar al curso siguiente por razón de esta área, el resto de los compañeros tampoco presiona en contra argumentando que se trata sólo de la Educación Física. En cuanto al asociacionismo deportivo, existe un club de esgrima, pero la dinámica de asociado es muy difícil de establecer y de que sea aceptada.

Por otra parte, no existe un carácter específico de juegos populares y tradicionales porque hay multitud de procedencias, tanto de origen de las familias como de domicilios en Madrid que, como toda gran ciudad, ha perdido los espacios para los juegos tradicionales. Los deportes populares en este centro son el baloncesto y el fútbol. El deporte tradicional en el instituto desde el año 1919 es la esgrima. El Consejo Escolar dio la orden de proteger este deporte. No hay demasiada participación femenina, y esto dificulta que las pocas alumnas que quieren formar equipos tengan demasiado éxito, aunque organizan algún partido y algún equipo. Sin embargo, llaman la atención actividades relacionadas con el baile y la dramatización, que se realizan por parte de todos los alumnos, formando grupos que ensayan en los recreos. Las actividades practicadas tienen como característica el poco coste económico. No tenemos constancia de que exista una planificación específica de instalaciones deportivas en el distrito Centro de Madrid, aunque sí existe intención al respecto. El nivel de exención en el área es bajo porque los alumnos exentos deben participar en lo que pueden. La relación con los servicios sanitarios locales es nula, pero el interés en el instituto respecto al ámbito de la salud y la educación sanitaria es significativo entre los profesores.

Respecto al patrimonio cultural, tenemos que decir que el Instituto «Cardenal Cisneros» de Madrid se creó en 1845. En 1891 tenemos noticias del primer profesor de Educación



Física: desde esa fecha hasta la actualidad ha existido la Educación Física en el Centro, que ha vivido todas las vicisitudes a lo largo de este siglo; y desde 1919 existe la enseñanza de la esgrima en el Centro.

Fuente pedagógica

La fuente pedagógica nos va a informar sobre tres aspectos fundamentales: el tipo de persona que queremos formar, la finalidad de la educación y la práctica educativa (medios y material, nivel inicial y diversidad, experiencia del profesor); por supuesto, ajustados al área. *La fuente pedagógica recoge, tanto la fundamentación teórica existente como la experiencia educativa adquirida en la práctica docente*, como se propone en el Diseño Curricular Base (1989) previo al currículo oficial.

El tipo de sujeto que deseamos formar es un ciudadano integral que se mueva equilibradamente, que sepa cómo, cuándo y dónde realizar ejercicio, y a quien se le da oportunidad para que encauce sus expectativas deportivas. Queremos formar un alumno o alumna que maneje su aspecto físico-motriz de una forma equilibrada e inteligente contribuyendo a su formación integral. La finalidad de la educación responde a la finalidad indicada en la L.O.D.E., L.O.G.S.E. y currículo oficial.

Por supuesto no podemos olvidar los principios de intervención educativa que subyacen en el currículo y que se enmarcan en una concepción constructivista del aprendizaje escolar. La educación se entiende como un conjunto de prácticas y actividades mediante las cuales los grupos sociales tratan de promover el desarrollo individual de sus miembros. La educación escolar pretende la construcción por parte del alumno de significados culturales.

Los **principios básicos** que deben tenerse en cuenta en la intervención educativa son:

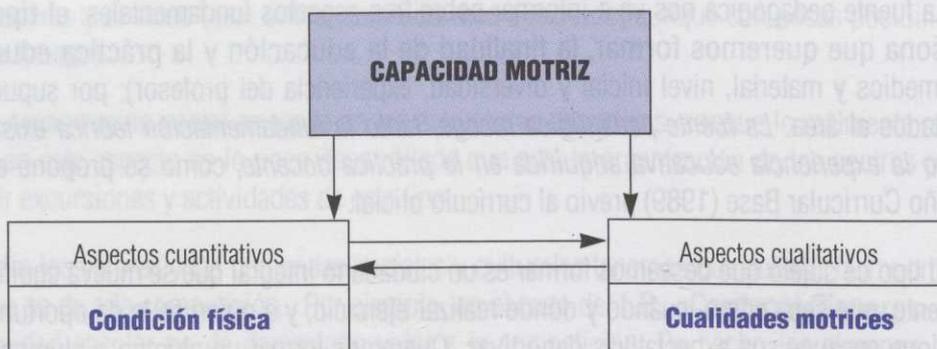
- Partir del nivel de desarrollo del alumno.
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos.
- Que los alumnos realicen aprendizajes significativos por sí solos.
- Modificar los esquemas de conocimiento del alumno.
- Intensa actividad por parte del alumno.

Los bloques de contenido

El desarrollo de los contenidos referidos a procedimientos —que van a constituir el cuerpo principal de actividad del área de Educación Física— tiene como objetivo principal el desarrollo de las capacidades motrices de los alumnos en sus dos vertientes fundamentales: la que determina los aspectos cuantitativos de la ejecución del movimiento (directamente relacionada con el nivel de condición física) y la que configura los aspectos cualitativos de la ejecución del movimiento (en relación directa con la capacidad de coordinación neuro-muscular).

Contenidos

La realización de cualquier tarea motriz implica ambos aspectos, interviniendo cada uno de ellos en mayor o menor medida según sea el tipo de actividad de que se trate. En este sentido, la mayor relevancia de uno u otro nos va a permitir agrupar dichas tareas en función de su capacidad para favorecer más intensamente, mediante su práctica, el desarrollo de los aspectos cuantitativos o cualitativos de la capacidad motriz del alumno.



Desde esta perspectiva, la agrupación de contenidos de aprendizaje en los cinco bloques que presenta el currículo oficial obedece más a motivos organizativos y/o de similitud que a una diferenciación en función de la naturaleza intrínseca de las actividades propias de cada bloque.

BLOQUES DE CONTENIDO				
Condición Física	Juegos y Deportes	Actividades en el Medio Natural	Expresión Corporal	Cualidades Motrices

Por otro lado, cabe preguntarse por el motivo de que exista de forma específica el bloque de contenido «Cualidades Motrices», cuando los contenidos del mismo son, más bien, los propios de la etapa educativa anterior y, además —dado el período de edad de los alumnos y las motivaciones e intereses característicos de esas edades—, parece más adecuado utilizar los contenidos de los otros bloques («Juegos y Deportes», «Expresión Corporal» y «Actividades en el Medio Natural») para conseguir la mejora de las cualidades motrices de los alumnos y alumnas.

Al igual que expusimos en el documento sobre secuencia de contenidos al que se alude al comienzo de este documento, desde nuestra perspectiva particular optamos por considerar que los bloques de contenido del área de Educación Física en esta etapa educativa deben girar alrededor de aquellas actividades que desarrollan de forma específica la condición física del alumno (contenidos de acondicionamiento físico) y de aquellas otras que, en conjunto, desarrollan sus cualidades motrices a través del aprendizaje de habilidades específicas (contenidos de juegos y deportes, de expresión corporal y de actividades en el medio natural).

Esta opción que aquí se toma implica, en lo que respecta a la organización por ciclos de los bloques de contenido, la integración del bloque definido como «Cualidades Motrices»

—cuyas actividades de aprendizaje se circunscriben en torno a la adaptación y refinamiento de las habilidades motrices básicas— en aquellos otros cuyos contenidos de aprendizaje se vertebran, precisamente, alrededor de la transformación de las habilidades básicas en otras más específicas y complejas, propias de los contenidos que las definen.

BLOQUES DE CONTENIDO			
Condición Física	Juegos y Deportes	Actividades en el Medio Natural	Expresión Corporal
	Cualidades Motrices		

No obstante, se ha de subrayar que este planteamiento parte del supuesto de que los alumnos que se incorporan a esta etapa han adquirido en el nivel educativo anterior los conocimientos y capacidades mínimas necesarias para afrontar esta etapa. Por ello mismo, no se puede excluir *a priori* un tratamiento específico del bloque «Cualidades Motrices» cuando se detecten en una gran parte de los alumnos que comienzan la Educación Secundaria insuficiencias motrices en este sentido.

Asimismo, también parece aconsejable realizar un tratamiento específico de este bloque al comienzo de la etapa con la finalidad de utilizarlo como un elemento de enlace entre la Educación Primaria y la Secundaria, con objeto de facilitar a los alumnos dicha transición.

Concreción de los contenidos

Desde el punto de vista de la selección de contenidos de aprendizaje que van a configurar cada bloque, se deberán tener en cuenta los siguientes aspectos generales:

- Capacitación profesional del profesorado del Centro (respecto al conocimiento y grado de dominio de las diferentes actividades físico-deportivas).
- Material e instalaciones que posea o a las que puede acceder el Centro.
- Características geográficas y socio-culturales del lugar donde se halla ubicado el Centro.
- Motivaciones e intereses de alumnado.

Desde una perspectiva más particular también habrá que tener en cuenta, a la hora de seleccionar los contenidos de aprendizaje que van a integrar cada bloque, las características específicas de los mismos.

Las actividades que compongan el bloque «Condición Física» deberán ser adecuadas —en cantidad y en intensidad— al nivel de edad y de desarrollo de los alumnos, evitando aquellas que supongan una sobrecarga excesiva y que puedan producir unos efectos contraproducentes a nivel osteo-articular, muscular o psicológico.

En la selección de los contenidos que van a configurar el bloque «Juegos y Deportes», se deberá considerar tanto la inclusión de contenidos de aprendizaje cuyas actividades sean de naturaleza predominantemente perceptiva (Knapp⁶) —o abierta (Poulton⁷), o de regulación externa (Singer⁸)—, como la de aquellos otros que contengan actividades predominantemente habituales —o cerradas, o de autorregulación—, dado que ambos tipos de contenidos poseen y ofrecen por separado características y posibilidades motrices diferentes que, en conjunto, suponen un enriquecimiento considerable desde el punto de vista educativo.

El bloque «Actividades en el Medio Natural» deberá ser planificado en función de aspectos tales como número y tipo de actividades que está previsto realizar, duración de las mismas, coordinación con el Proyecto curricular del centro, posibilidades de financiación, situación geográfica del centro, etc., debido a los condicionamientos que establece la práctica de este tipo de actividades.

Organización de los contenidos

La organización de los contenidos de aprendizaje del área de Educación Física ofrece múltiples posibilidades a los profesores de cada centro, debiendo éstos optar por uno u otro modo organizativo en función de aquellos criterios que puedan resultar más adecuados a las características de su centro.

A excepción del bloque de contenido «Condición Física», que por su propia naturaleza y características parece más apropiado desarrollarlo en el comienzo de cada curso académico, los restantes bloques no poseen argumentos intrínsecos que aconsejen su ubicación en uno u otro momento del curso.

Sí se deben, en cambio, considerar factores de orden extrínseco que puedan incidir en la práctica cotidiana, como pueden ser los períodos estacionales —postergar el desarrollo de contenidos que se realizan al aire libre a la primavera y dedicar el período invernal a los contenidos que requieran una instalación cubierta—, la coincidencia horaria de dos grupos con la consiguiente limitación en el uso de instalaciones, el horario de clase de Educación Física de los grupos, etc.

Realizadas estas puntualizaciones, la organización de los contenidos del área deberá considerar dos aspectos fundamentales:

- a) **El peso específico de cada bloque de contenido en relación al conjunto**, lo que implica una distribución según el volumen temporal que requiera cada uno de ellos a lo largo del curso y/o ciclo. Cada bloque ofrece unas posibilidades de contenidos de aprendizaje diferentes, por lo que, obviamente, la duración que se asigne al tratamiento de los contenidos específicos seleccionados en cada bloque deberá ser también diferente (de los bloques que desarrollan principalmente las cualidades motrices, el bloque «Juegos y Deportes» posee un número de posibles

6. KNAPP, B. *La habilidad en el deporte*. Madrid: Ed. Gymnos, 1981.

7. POULTON, E. C. «On prediction in skilled movements». *Psychological Bulletin*, n.º 54. 1957.

8. SINGER, R. *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Madrid: Ed. Gymnos, 1986.

contenidos de aprendizaje muy superior al de los bloques «Expresión Corporal» y «Actividades en el Medio Natural»).

La propuesta que a continuación se presenta trata de reflejar, de forma ilustrativa, los porcentajes aproximados del tiempo total que se podrían dedicar al desarrollo de cada bloque de contenido por ciclo y curso, pudiendo ser también perfectamente válidas, en este sentido, otras alternativas similares.

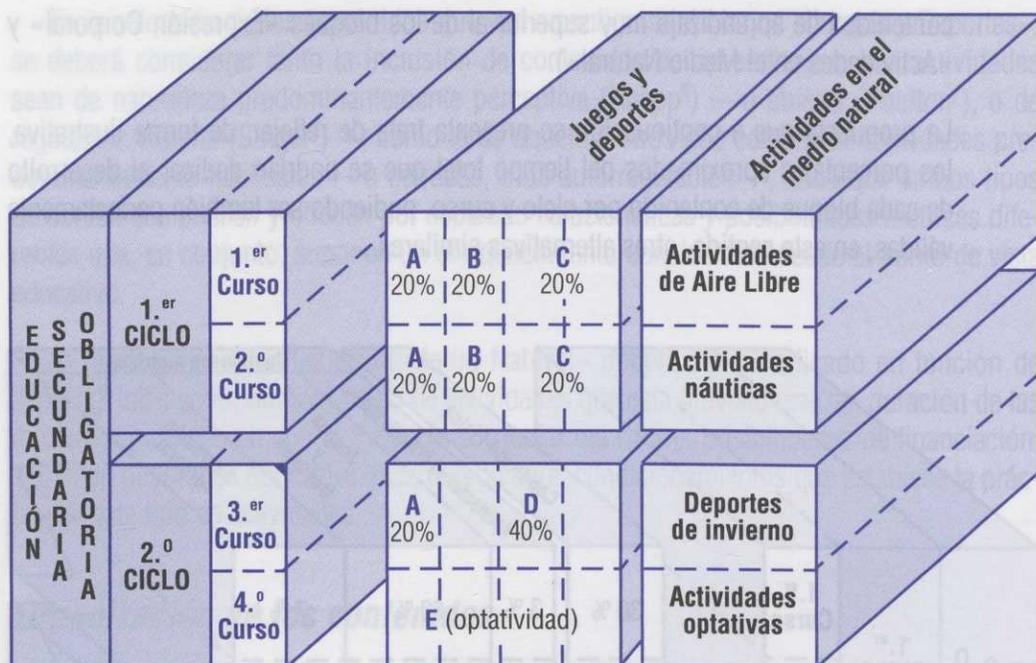
EDUCACIÓN OBLIGATORIA	CICLO	Curso	Cualidades motrices			
			Condición Física	Actividades en el Medio Natural	Juegos y Deportes	Expresión corporal
	1. ^{er} CICLO	1. ^{er} Curso	30 %	3 %	60 %	7 %
		2. ^o Curso	30 %	3 %	60 %	7 %
	2. ^o CICLO	3. ^{er} Curso	30 %	3 %	60 %	7 %
		4. ^o Curso	30 %	3 %	67 % (optativo)	

El modo en el que se expone el bloque de contenido «Cualidades Motrices» trata de representar la decisión que se ha tomado, consistente en integrar sus contenidos en los de los restantes bloques, como se justificó y explicó anteriormente.

El porcentaje de tiempo que aparece dedicado al desarrollo del bloque «Actividades en el Medio Natural» refleja únicamente lo que le correspondería del tiempo lectivo del área. La realidad, en cambio, va a significar un tiempo mucho mayor, ya que este tipo de actividades, por sus características intrínsecas —relativas al medio en el que se desarrollan—, necesitarán para su realización, en la mayoría de los casos, períodos de uno o de varios días seguidos de duración.

- b) Las características particulares y la insistencia que se vaya a hacer** (a lo largo de los cursos y ciclos) **en los contenidos que se hayan seleccionado en cada bloque**, lo que se traduce en una organización interna de las contenidos de aprendizaje propios de cada bloque por curso y por ciclo.

El modelo de organización de contenidos de aprendizaje que a continuación se expone para los bloques «Juegos y Deportes» y «Actividades en el Medio Natural» trata de ilustrar las diferentes posibilidades organizativas de los contenidos de aprendizaje en función de su presencia a lo largo de cursos/ciclos y de su duración.



- A: Contenido de aprendizaje desarrollado a lo largo de tres cursos.
- B: Contenido de aprendizaje desarrollado a lo largo de dos cursos .
- C: Contenido de aprendizaje desarrollado durante un único curso.
- D: Contenido de aprendizaje de duración prolongada desarrollado en un curso.
- E: Contenido de aprendizaje único con carácter optativo.

En este sentido, la concreción y la duración de cada contenido de los que vayan a constituir la praxis del bloque «Juegos y Deportes», así como su permanencia o no a lo largo de los cursos y/o ciclos, deberá ser establecida por los Departamentos Didácticos de cada centro concreto en función de criterios tales como: la complejidad motriz que presente el contenido en cuestión, el nivel de dominio motor que se pretenda alcanzar en su aprendizaje, la relevancia educativa que se atribuya al mismo, su grado de significatividad socio-cultural, los intereses y las motivaciones de los alumnos, etc.

Aunque en el bloque «Actividades en el Medio Natural» se ha optado por proponer un contenido concreto en cada curso, podría ser igualmente válido un desarrollo conjunto de contenidos por ciclo, como por ejemplo Actividades de Aire Libre/Náuticas, o Actividades de Aire Libre/Deportes de Invierno; o también la prolongación —a través de dos fases— de una misma actividad en el medio natural durante un ciclo completo. La elección depende, al igual que sucedía en el caso anterior, de los criterios que cada Departamento Didáctico considere prioritarios.

Temas transversales

Educación moral y cívica

La educación moral y cívica que desde el área debe impartirse se recoge en los contenidos referidos a actitudes, manteniendo un escrupuloso respeto al pensamiento e ideas de los alumnos.

Educación para la paz

El área presenta un tipo de actividades que permiten sustituir los conflictos, ayudando a resolverlos de una forma comprensiva y no violenta.

En la práctica de actividades físico-deportivas podemos detectar una serie de actitudes que, bajo una perspectiva educativa, contribuyen a la educación para la paz, reflejados mediante el fomento de: la solidaridad, la tolerancia, la cooperación, la deportividad, el respeto, la cohesión, la colaboración, la aceptación, la participación, etc.

Educación para la salud

Toda el área es en sí misma educación para la salud, pero una educación para la salud centrada en la actividad física que permite conocer los efectos positivos y negativos de esta actividad.

Educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos

Se trata a los alumnos y alumnas de igual modo, pero teniendo en cuenta las diferencias propias de su morfología, desarrollo evolutivo, desarrollo psico-social...

Educación ambiental

La Educación Física es una de las áreas que participan de manera definitiva en la educación ambiental, especialmente desde el bloque de contenido que trata las Actividades en el Medio Natural, que además se completará con las áreas de Ciencias de la Naturaleza y Ciencias Sociales, Geografía e Historia.

Educación del consumidor

En la educación del consumidor el ámbito de actuación de nuestra área es preferentemente el del consumo de artículos y servicios deportivos, además del análisis de los estímulos consumistas (*marketing*, publicidad, etc.).

Educación vial

La educación vial, según las conferencias de Viena (1971) y Estrasburgo (1981), «*debe orientarse hacia los dominios siguientes: de una parte, las Materias Técnicas y las Ciencias Naturales; por otra parte, la Ética y las Ciencias Sociales, y, por fin, la Educación Física. Los contenidos de esta educación deben estar integrados en los programas de estas materias, con el fin de que los escolares adquieran la experiencia técnica apropiada, tomen conciencia de su responsabilidad en la vida social y puedan contribuir de una forma activa a la mejora de las condiciones de la circulación*».

El desarrollo de este tema puede tratarse precisamente a través de actividades que se realicen fuera del centro, y una de ellas es el desplazamiento al medio natural: cuidado en el cruce de carreteras y vías de tren, circular por carretera en sentido contrario a la marcha de los vehículos y en fila india con indicativos claros para advertir a los conductores...

Orientaciones didácticas y para la evaluación

Los principios didácticos que deben guiar la elaboración de las Unidades didácticas deben estar en consonancia con la concepción constructivista del aprendizaje, lo que implica una determinada actitud didáctica del profesor en sus actuaciones, no sólo en sus intervenciones pedagógicas concretas y cotidianas sino también previamente, a la hora de diseñar y desarrollar todos aquellos aspectos que van a configurar el proceso de enseñanza y aprendizaje y de evaluación.

El hecho de que el alumno pueda y deba ir construyendo sus propios aprendizajes sitúa al profesor en un plano de ayuda y colaboración con el alumno en el que, a través de su intervención, aporta elementos de información y de apoyo adecuados al momento concreto en que se encuentra el proceso de construcción de dichos aprendizajes. Una de las consecuencias pedagógicas de este hecho es la obligación del profesor de considerar el momento de desarrollo motor del alumno y sus características personales, ya que no todos los alumnos están capacitados para aprender determinados contenidos en un período de edad concreto.

Por tanto, y en primer lugar, cada nuevo contenido de aprendizaje que posea la Unidad didáctica deberá ir precedido de una **evaluación inicial o diagnóstica** que ponga de manifiesto el nivel de desarrollo motor y los conocimientos previos que realmente posee el alumno al respecto, y que oriente al profesor sobre la adecuación de las secuencias en que se presentan las actividades de aprendizaje.

En segundo lugar, dentro del proceso de aprendizaje se deberán valorar las diferencias individuales expresadas en distintos ritmos de aprendizaje, de capacidades físicas, etc., lo que supondrá el planteamiento de **actividades de recuperación y/o de refuerzo** que proporcionen alternativas diversificadas para los grupos de alumnos con diferentes ritmos, capacidades o motivaciones.

Ambos aspectos (la evaluación inicial y las actividades de recuperación y/o refuerzo) van a posibilitar la **atención a la diversidad** de los alumnos, actitud del profesor que

Orientaciones didácticas

debe ser considerada como una característica de la práctica docente cotidiana y que deberá ver reflejadas sus consecuencias prácticas en los contenidos de las Unidades didácticas.

Asimismo, en las unidades didácticas deberá reflejarse el tratamiento que desde las mismas se va a hacer de los **temas transversales**; más concretamente, qué temas se van a tratar y en qué medida.

Otro factor importante a considerar en el diseño de las unidades didácticas es la complejidad de las tareas motrices —qué exigencias y requisitos poseen para su realización y cuál es la relación de las mismas con los conocimientos que los alumnos ya tienen— que se van a proponer para su aprendizaje, factor que dará lugar a la **secuencia jerarquizada de las actividades de aprendizaje** en función del grado de dificultad que ofrezcan en sus aspectos perceptivos, de decisión y/o de ejecución.

Los criterios que deben guiar la secuencia de las actividades de aprendizaje que configuran la Unidad didáctica ya aparecen expuestos en el documento «Secuencias de autor» al que aludíamos al comienzo del documento, por lo que aquí nos limitamos a reseñarlos brevemente.

En líneas generales, la secuencia de las actividades de aprendizaje deberá tomar en consideración las jerarquías del aprendizaje motor (Gagné⁹ y Jewett¹⁰); su grado de dificultad o complejidad deberá estar en función del nivel de desarrollo operatorio motor de los alumnos (Shayer y Adey¹¹) —determinado por la evaluación inicial— y situado en su zona de desarrollo próximo (Vigotski¹²); y además, el planteamiento de estas actividades de aprendizaje deberá realizarse de forma tal que el alumno pueda comprender su contribución específica a su bagaje motor y su implicación en el contexto real de que se trate (Ausubel¹³).

En este mismo sentido, se deberá tener en cuenta la necesidad de asignar al desarrollo de los contenidos de cada Unidad didáctica el tiempo suficiente que asegure un nivel mínimo de aprendizaje inicial que proporcione al alumno sensaciones motivantes y gratificantes durante la práctica de la actividad, así como una retención de dichos aprendizajes en el futuro.

Siendo un hecho constatado que, en general, un mayor tiempo de práctica genera una mayor cantidad de aprendizaje inicial y que —como señalan Fleishman y Parker¹⁴—, cuanto mayor sea el nivel de destreza inicial alcanzado mediante la práctica y la experiencia, mayor será la retención de dichos aprendizajes, la duración que se asigne a la Unidad didáctica debe contemplar dichos aspectos.

9. GAGNÉ, R. M. *Las condiciones del aprendizaje*. Madrid: Aguilar, 1971.

10. JEWETT, A. *Curriculum Design: purposes and process in Physical Education teaching-learning*. Washington D.C.: AAHPER, 1974.

11. SHAYER, M., y ADEY, P. *La ciencia de enseñar ciencias*. Madrid: Narcea, 1984.

12. VIGOTSKI, L.S. «Aprendizaje y desarrollo intelectual en la edad escolar». *Infancia y aprendizaje* n.º 27.

13. AUSUBEL, D. P. *Psicología evolutiva: un punto de vista cognitivo*. México: Ed. Trillas, 1976.

14. Citados ambos por John LAWTER en: *Aprendizaje de las habilidades motrices*, p. 126-127. Barcelona: Paidós, 1983.

Respecto a la elección de un método u otro de enseñanza, éste debe establecerse en función de las características de las actividades, de los objetivos que pretenden alcanzarse mediante ellas, y del tipo de ayuda que precisa el alumno o alumna según el momento de aprendizaje en que se encuentra.

En cualquier caso, ya se trate de métodos de tipo receptivo-repetitivos o por descubrimiento, el/los método/s que se utilicen deben plantearse de forma que garanticen —además de la mejora de los componentes de ejecución o de percepción— la significatividad para el alumno de los aprendizajes que realiza y su integración consciente con los esquemas motores que ya posee y con los que es posible relacionar los nuevos aprendizajes (evitando, por tanto, la simple construcción de automatismos mediante un proceso de acumulación y estructuración no consciente de elementos motores más sencillos y sin significado útil para el alumno).

La Unidad didáctica debe incorporar en su diseño el procedimiento de evaluación que se va a utilizar para valorar tanto los aprendizajes que han realizado los alumnos al término de la misma como el desarrollo y adecuación del proceso de enseñanza a través del cual obtienen dichos aprendizajes.

La evaluación de ambos aspectos debe integrar métodos cualitativos (observación, entrevista, etc.) y cuantitativos (cuestionarios, tests motores, etc.) que proporcionen información no sólo sobre los resultados del aprendizaje del alumno, sino también los factores que han intervenido durante el proceso de aprendizaje.

En este sentido, **la evaluación en la Unidad didáctica** ha de entenderse a su vez como un proceso en el que se pueden distinguir **tres fases**:

- En una **primera fase**, la evaluación adquiere un **carácter diagnóstico** que va a permitir establecer cuáles son los conocimientos previos de los alumnos respecto a los contenidos de aprendizaje de la Unidad didáctica. La información obtenida a través de esta evaluación inicial posibilitará el poder constatar el grado de adecuación de las actividades de aprendizaje que se van a desarrollar en la Unidad y las diferencias individuales y/o grupales que puedan existir entre los alumnos (atención a la diversidad).
- En una **segunda fase**, la evaluación toma un **carácter formativo**: su acción a lo largo del proceso de enseñanza va a permitir comprobar si dicho proceso discurre por los cauces previstos o si, por el contrario, requiere una reorientación o una modificación para alcanzar los objetivos propuestos.
- En la **fase final**, la **valoración de los aprendizajes** de los alumnos al término de la Unidad didáctica no sólo dará a conocer el grado de adquisición y desarrollo de las capacidades de los alumnos, sino que también supondrá una valoración de la propia Unidad —y de su desarrollo— en su globalidad¹⁵.

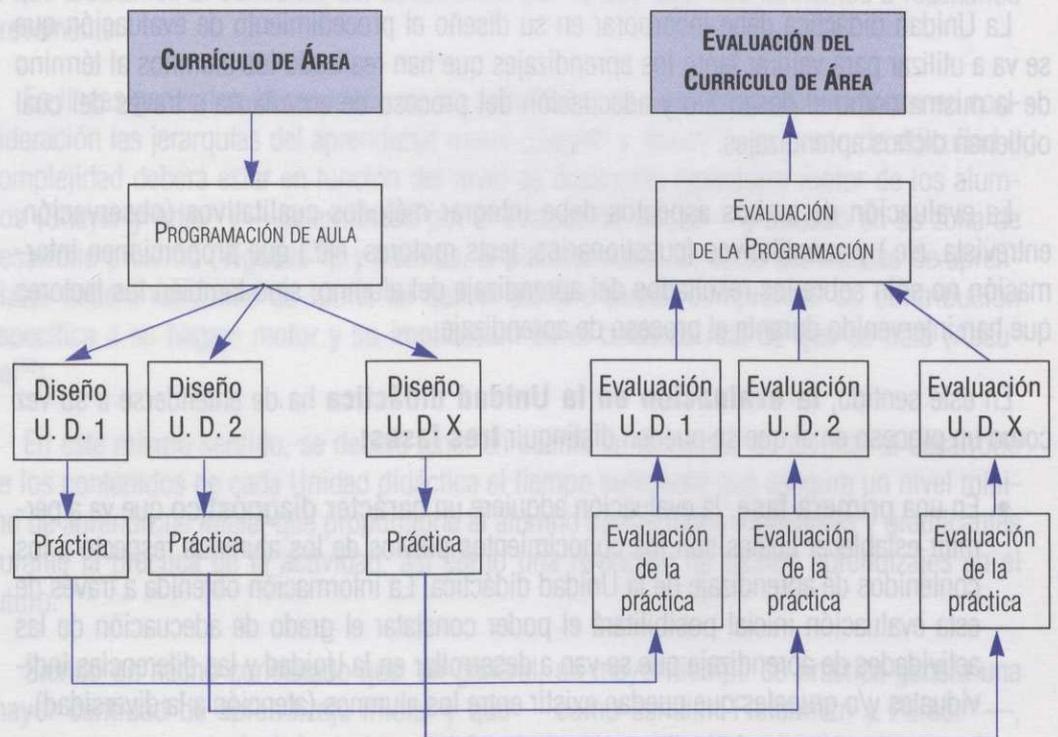
15. Para una mayor información sobre estos aspectos de la evaluación ver el volumen de Educación Física (Secundaria) enviado a los Centros de Profesores en las llamadas «Cajas Rojas», más concretamente el apartado «Orientaciones para la evaluación» (p. 109 y ss.).

Orientaciones para la evaluación

La evaluación del aprendizaje de los alumnos —respecto a los contenidos propuestos— y del propio desarrollo de la Unidad didáctica (proceso de enseñanza) supone el escalón más básico a partir del cual se va a poder establecer el grado de adecuación de las Programaciones de aula y, en definitiva, del propio diseño curricular de área.

En efecto, el proceso de evaluar (ya sea una Unidad o el propio currículo de área) adquiere un orden inverso al de diseñar (ya sea una Unidad o el propio currículo de área), ya que si tal proceso de diseño se va perfilando desde lo general y amplio hacia lo particular y específico, aquél —el de evaluar— se va construyendo desde el análisis de lo particular y específico hacia lo general y amplio.

En otras palabras, la suma de las valoraciones realizadas durante la práctica cotidiana va a determinar la valoración de la Unidad didáctica en su conjunto; la suma de las valoraciones de las unidades desarrolladas va a suponer la valoración de la Programación de aula, y ésta, a su vez, va a determinar el grado de adecuación del currículo del área.



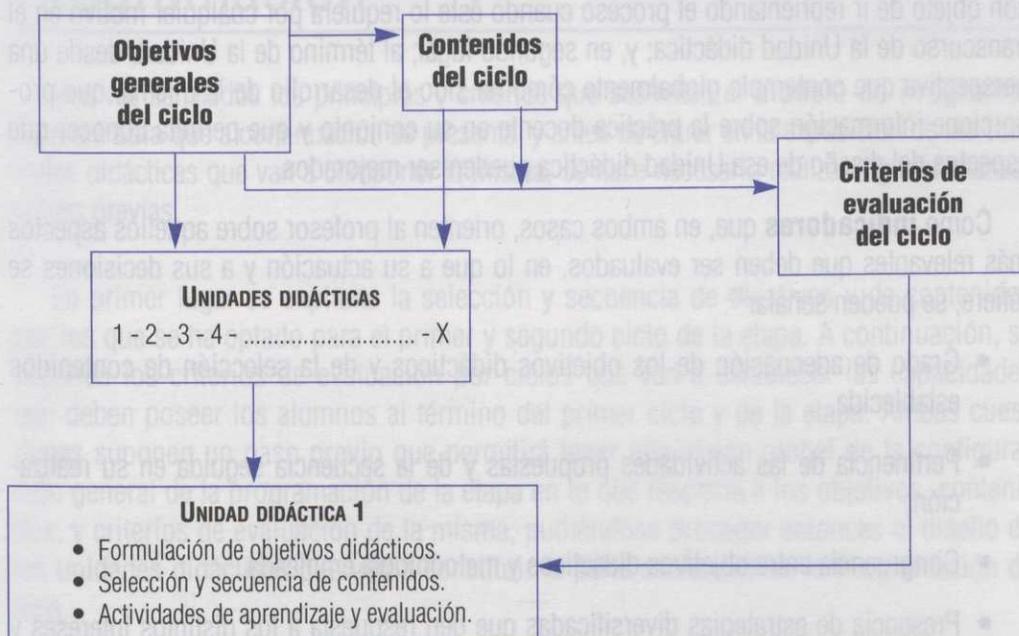
Como puede apreciarse en el gráfico, la relación estructural que se establece entre, por un lado, el diseño de la Unidad didáctica, su práctica y la evaluación de la misma y, por otro lado, el currículo, es de total interdependencia, por lo que se debe subrayar la importancia de que los objetivos didácticos de cada Unidad estén relacionados y en consonancia con los objetivos generales del ciclo.

Los **criterios de evaluación de ciclo** (CEC) ponen de manifiesto los tipos de aprendizajes, expresados en términos de capacidades, que alumnos y alumnas deben poseer al terminar el curso o ciclo correspondientes para poder afrontar con posibilidades de éxito el ciclo o etapa siguientes. Tales criterios de evaluación de ciclo han de ser establecidos en el Proyecto curricular por los equipos docentes, contextualizándolos en función de las características particulares de cada centro. En cualquier caso, puede recurrirse a la propuesta que establece al respecto el

Ministerio de Educación y Ciencia en la *Resolución de 5 de marzo de 1992 de la Secretaría de Estado de Educación, por la que se regula la elaboración de proyectos curriculares para la Educación Secundaria Obligatoria y se establecen orientaciones para la distribución de objetivos, contenidos y criterios de evaluación para cada uno de los ciclos* (B.O.E. de 25-III-92).

El enunciado de los criterios de evaluación del ciclo (o de la etapa) interrelaciona las capacidades que constituyen los objetivos generales del ciclo (o del área) con los contenidos de aprendizaje del mismo, haciendo así referencia a tipos y niveles de aprendizaje de unos contenidos concretos que llevan implícito el desarrollo de determinadas capacidades en los alumnos.

Así pues, se hace necesario subrayar de nuevo la importancia que tiene, primero, el que los objetivos didácticos formulados en cada Unidad didáctica sean pertinentes con el desarrollo de las capacidades de los alumnos que se han establecido mediante los objetivos generales del ciclo; y, segundo, que el conjunto de objetivos didácticos propuestos en las unidades didácticas que se vayan a realizar a lo largo del ciclo permitan una valoración suficiente del grado de aprendizaje de los alumnos formulado en los criterios de evaluación del ciclo.



En este sentido, se ha de señalar que el conocimiento del grado de consecución y/o desarrollo de las capacidades expresadas en cada criterio de evaluación alcanzado por los alumnos requerirá, en la mayoría de los casos, la realización de diferentes «**actividades o tareas de evaluación**» sobre el aprendizaje de los contenidos de los bloques, puesto que la adquisición de una capacidad determinada puede manifestarse de diversas formas y no puede deducirse su carencia a partir de una única situación concreta. Dicho de otra forma, la constatación del grado de desarrollo de una capacidad en los alumnos necesitará, frecuentemente, considerar los resultados del aprendizaje (objetivos didácticos) —totales o parciales— de más de una Unidad didáctica. Por ello, desde un punto de vista metodológico, sería conveniente que en el diseño de la Unidad didáctica se asociaran los objetivos didácticos que se pretenden con los criterios de evaluación en los que se debe enmarcar dicha Unidad.

Por otro lado, la evaluación debe abarcar los aprendizajes de los tres tipos de contenidos (conceptos, procedimientos y actitudes) que, en mayor o menor medida y con un

mayor o menor peso específico, se requieran para la posesión de los grados de aprendizaje a que hace referencia cada criterio de evaluación, lo que determina asimismo la necesidad de diferentes tipos de situaciones de evaluación, de procedimientos y de instrumentos.

De hecho, la consecución de la capacidad enunciada en cada criterio de evaluación implicará frecuentemente el aprendizaje de más de un tipo de contenido, hallándose éstos en una relación de inter-dependencia. Más concretamente, el aprendizaje significativo de un tipo de contenido referido a procedimientos requerirá necesariamente la posesión previa o simultánea de otro de tipo conceptual o actitudinal, o viceversa.

Por último, también se ha de considerar —a la hora de valorar el desarrollo de las capacidades de los alumnos y, por tanto, a la hora de diseñar las unidades didácticas—, que una misma tarea de evaluación puede ofrecer información simultáneamente sobre aspectos relativos al desarrollo de más de una capacidad.

Desde el punto de vista de la **evaluación del proceso de enseñanza** —o de la práctica docente—, ésta debe contemplarse en dos momentos diferenciados en el tiempo, pero interrelacionados entre sí. En primer lugar, durante el propio proceso de enseñanza, con objeto de ir reorientando el proceso cuando éste lo requiera por cualquier motivo en el transcurso de la Unidad didáctica; y, en segundo lugar, al término de la Unidad, desde una perspectiva que contemple globalmente cómo ha sido el desarrollo de la misma, que proporcione información sobre la práctica docente en su conjunto y que permita conocer que aspectos del diseño de esa Unidad didáctica pueden ser mejorados.

Como **indicadores** que, en ambos casos, orienten al profesor sobre aquellos aspectos más relevantes que deben ser evaluados, en lo que a su actuación y a sus decisiones se refiere, se pueden señalar¹⁶:

- Grado de adecuación de los objetivos didácticos y de la selección de contenidos establecida.
- Pertinencia de las actividades propuestas y de la secuencia seguida en su realización.
- Congruencia entre objetivos didácticos y metodología empleada.
- Presencia de estrategias diversificadas que den respuesta a los distintos intereses y ritmos de aprendizaje de los alumnos y alumnas.
- Adecuación de los medios materiales y recursos empleados.
- Nivel de interacción con y entre los alumnos, así como el clima comunicativo establecido en el aula.

Tanto en el caso de la evaluación durante el desarrollo de la Unidad didáctica, donde la valoración de los diferentes elementos de la práctica docente debe estar ligada constantemente al proceso educativo, como en el de la evaluación de la propia Unidad en su conjunto al término de la misma, la actividad evaluadora del profesor deberá apoyarse en aquellas técnicas, procedimientos e instrumentos que le permitan obtener toda la información que precise para realizar la valoración de su práctica docente de la manera más sistemática y rigurosa posible.

16. Ver, en las «Cajas Rojas» de Educación Secundaria Obligatoria, el libro *Proyecto Curricular*, p. 71 y ss.

— Conocer las características del medio natural y utilizar los recursos y técnicas básicas de adaptación al mismo, así como las diferentes habilidades específicas propias de cada especie adaptada al mismo.

— Conocer, experimentar y valorar las posibilidades educativas de su entorno como medio de apertura y comunicación en las relaciones con sus compañeros.

Tomando en consideración el desarrollo evolutivo de los alumnos en este ciclo (12-14 años), los aprendizajes previos que se supone deben poseer (adquiridos durante la etapa de Educación Primaria) y la lógica interna disciplinar del área, el desarrollo de las capacidades de los alumnos que se pretende conseguir al término de este ciclo educativo son las siguientes:

Programación

Una vez señalados los principios y criterios que sustentan el modelo de Programación de aula que a continuación se presenta, y antes de entrar en la exposición de las Unidades didácticas que van a componer la misma, se hace necesario realizar algunas matizaciones previas.

En primer lugar se explicita la selección y secuencia de objetivos y de contenidos por los que se ha optado para el primer y segundo ciclo de la etapa. A continuación, se exponen los criterios de evaluación por ciclos que van a establecer las capacidades que deben poseer los alumnos al término del primer ciclo y de la etapa. Ambas cuestiones suponen un paso previo que permitirá tener una visión global de la configuración general de la programación de la etapa en lo que respecta a los objetivos, contenidos, y criterios de evaluación de la misma, pudiéndose proceder entonces al diseño de las unidades didácticas que van a constituir la parte sustancial de la Programación de aula.

Por último, se presentan las unidades didácticas cuyo desarrollo comprendería el primer curso del primer ciclo de la etapa. Aunque dicha presentación trata de ser lo más detallada posible, dado el carácter ilustrativo y la falta de contextualización de la misma se han omitido algunos aspectos —como, por ejemplo, detallar por sesiones las actividades específicas de aprendizaje y de evaluación— que deberán ser completados en los propios centros en función de sus propias características y de los recursos didácticos por los que opten los profesores que las vayan a desarrollar, lo que llevaría al diseño definitivo de cada Unidad didáctica.

Este mismo carácter ilustrativo y ejemplificador que se ha querido dar a la Programación de aula ha implicado un diseño que puede ser polémico en alguno de sus aspectos, si no se contempla desde la perspectiva desde la que se ha elaborado: ofrecer un modelo que oriente e ilustre sobre las diferentes alternativas de programación existentes.

Objetivos de la etapa

Adoptando como punto de partida los Objetivos Generales de la etapa prescritos en el Currículo Oficial, la selección y secuencia de objetivos por ciclo que se establece en este modelo de programación es la siguiente:

Primer ciclo

Tomando en consideración el desarrollo evolutivo de los alumnos en este ciclo (12-14 años), los aprendizajes previos que se supone deben poseer (adquiridos durante la etapa de Educación Primaria) y la lógica interna disciplinar del área, el desarrollo de las capacidades de los alumnos que se pretenden conseguir al término de este ciclo quedan formulados en los siguientes objetivos:

- Reconocer y valorar los efectos que tiene la práctica sistemática de actividades físicas en el organismo en relación al trabajo realizado y al análisis de los resultados obtenidos.
- Conocer la capacidad de rendimiento que posee su organismo desde el punto de vista de la condición física, los factores que inciden sobre la misma, y la relación existente entre las capacidades físicas básicas y los diferentes aparatos y sistemas orgánicos, identificando las funciones cardiorrespiratorias (frecuencia cardíaca y respiratoria) como elementos indicadores de la intensidad del ejercicio.
- Conocer, utilizar y valorar las técnicas de preparación del organismo para la realización de una actividad física intensa.
- Poseer y utilizar con un mínimo de eficacia las diferentes habilidades específicas propias de las actividades deportivas desarrolladas a lo largo del ciclo, así como conocer, comprender y aceptar los requerimientos tácticos básicos de dichas actividades deportivas.
- Conocer y experimentar la relación existente entre los aspectos cuantitativos y cualitativos de las habilidades motrices.
- Participar en actividades deportivas —independientemente del nivel alcanzado— con afán de superación, aceptando las reglas del juego, respetando al oponente, y cooperando y sacrificando sus posibilidades de protagonismo personal en beneficio de su equipo cuando ello sea necesario.
- Reconocer y valorar las diversas posibilidades que ofrece la Naturaleza para la mejora de la calidad de vida en los momentos de ocio a través de la práctica de actividades deportivas y recreativas en el mismo, siendo consciente de la necesidad de aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio natural.

- Conocer las características del medio natural y utilizar los recursos y técnicas básicas de adaptación al mismo, así como las diferentes habilidades específicas propias de las actividades en la Naturaleza realizadas en este ciclo, adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias para desenvolverse con cierta autonomía y confianza en un medio no habitual.
- Conocer, experimentar y valorar las posibilidades expresivas de su cuerpo como medio de apertura y comunicación en las relaciones con sus compañeros, así como de superar los mecanismos inhibidores a través de la autoaceptación del propio «yo».

Segundo ciclo

Tomando en consideración el desarrollo evolutivo de los alumnos en este ciclo (14-16 años), los aprendizajes previos que poseen (adquiridos durante el ciclo anterior) y la lógica interna disciplinar del área, el desarrollo de las capacidades de los alumnos que se pretenden conseguir al término de este ciclo (y por tanto de la etapa) quedan formulados en los siguientes objetivos:

- Valorar los efectos que determinadas conductas y hábitos tienen sobre la condición física y la salud en general, tanto desde un punto de vista positivo (actividad física regular, alimentación equilibrada, higiene, etc.) como negativo (sedentarismo, tabaco, alcohol, alimentación desequilibrada, etc.).
- Conocer con bastante exactitud la capacidad de rendimiento que posee su organismo —desde el punto de vista del acondicionamiento físico— así como los efectos de la actividad física sobre los diferentes aparatos y sistemas orgánicos (mecanismos de adaptación, beneficios, riesgos y contraindicaciones de las actividades físico-deportivas, etc.), y establecer relaciones en este sentido con su propia experiencia.
- Conocer y utilizar los principios básicos de los sistemas específicos para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas, así como planificar y realizar programas de acondicionamiento físico general.
- Conocer las técnicas básicas de prevención y actuación en el caso de los accidentes más frecuentes en actividades físicas y deportivas (hemorragias, esguinces, contracturas, etc.).
- Poseer y utilizar con cierta eficacia las diferentes habilidades específicas propias de las actividades deportivas desarrolladas a lo largo de este segundo ciclo, así como conocer, comprender y aceptar los requerimientos tácticos y reglamentarios de dichas actividades deportivas.
- Conocer y comprender los principios fundamentales básicos del entrenamiento deportivo en sus aspectos técnicos (aprendizaje y utilización eficaz de las habilida-

Objetivos de la etapa

- des específicas), tácticos y de acondicionamiento físico, y relacionarlos con su proceso de aprendizaje y mejora técnico-táctica en las actividades deportivas que hayan realizado.
- Comprender y enjuiciar críticamente, a través de la información recibida y de la experiencia personal, el fenómeno socio-cultural que hoy significan las actividades deportivas en sus vertientes lúdica, competitiva y profesional, así como de valorar la función de integración social, de contribución al patrimonio cultural y de catarsis individual y social que realizan las diferentes manifestaciones deportivas.
 - Reconocer y valorar en mayor medida las diversas posibilidades que ofrece la naturaleza para la mejora de la calidad de vida en los momentos de ocio a través de la práctica de actividades deportivas y recreativas en el mismo, siendo más consciente de la necesidad de aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio natural.
 - Conocer más profundamente las características del medio natural y utilizar los recursos y técnicas básicas de adaptación al mismo, así como las diferentes habilidades específicas propias de las actividades en la naturaleza realizadas en este ciclo, adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias para desenvolverse con autonomía y confianza en un medio no habitual.
 - Planificar y realizar actividades en la naturaleza, responsabilizándose de adoptar las medidas de seguridad necesarias y de contribuir a la conservación del medio ambiente natural.
 - Conocer y valorar las diferentes técnicas de expresión corporal, así como, en general, la expresividad y plasticidad de cualquier tipo de movimiento.
 - Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración, relajación y concentración como elementos de exploración del espacio interior y de alivio de las tensiones producidas en la actividad cotidiana.

Contenidos de la etapa

En este apartado se expone únicamente una relación de los contenidos que se han seleccionado, de entre todos los posibles, para la consecución de los objetivos de la etapa, dejando para un apartado posterior la organización de los mismos en unidades didácticas.

Primer ciclo

Algunos de los contenidos seleccionados para este ciclo se mantienen en el segundo, por lo que debe procurarse evitar un tratamiento inadecuado de los mismos que altere la estructura propia que debe tener cada ciclo.

BLOQUE «CONDICIÓN FÍSICA»

Acondicionamiento Físico (I y II)	
<p>Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> • El calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> — Fundamentos. — Tipos. • Condición y capacidades físicas: conceptos y principios (fuerza, resistencia, velocidad, etc.). • Fundamentos biológicos de la conducta motriz: <ul style="list-style-type: none"> — Factores que inciden sobre la condición física y el desarrollo de las capacidades (desarrollo evolutivo, sexo, estados emocionales, hábitos, etc.). — Funciones de aparatos y sistemas orgánicos en relación con el ejercicio. • Normas de prevención y de actuación en caso de accidente en actividades físico-deportivas. 	<p>Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento de tipo general y específico dirigido a: cuello, hombros, muñecas, piernas, rodillas y tobillos. • Acondicionamiento físico general mediante el desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de la resistencia aeróbica, la velocidad de reacción y la flexibilidad. • Prevención y actuación en casos de accidentes en actividades físico-deportivas.
<p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma. • Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal y de sus límites y capacidades. • Valoración del hecho de mantener una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud. • Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. 	

BLOQUE «JUEGOS Y DEPORTES»

Baloncesto (I y II). Bádminton. Deportes alternativos. Gimnasia artística: agilidad en suelo (I y II)	
<p>Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las capacidades físicas y las capacidades coordinativas en las actividades deportivas: aspectos cuantitativos y cualitativos de la habilidad motriz. • Aspectos técnicos del Baloncesto, del <i>Bádminton</i>, de los Deportes alternativos (las Palas y el <i>Frisbee</i>) y de la Gimnasia artística (agilidad en suelo). • Fundamentos tácticos individuales y colectivos del Baloncesto, del <i>Bádminton</i> y de los Deportes alternativos (las Palas y el <i>Frisbee</i>). • Aspectos reglamentarios del Baloncesto, del <i>Bádminton</i>, de los Deportes alternativos (las Palas y el <i>Frisbee</i>) y de la Gimnasia artística (agilidad en suelo): normas, faltas y formas de juego. 	<p>Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquisición y desarrollo de las habilidades específicas propias del Baloncesto, del <i>Bádminton</i>, de los Deportes alternativos (Palas y <i>Frisbee</i>) y de la Gimnasia artística (agilidad en suelo). • Utilización de las habilidades específicas propias de estos deportes en situaciones concretas extraídas del desarrollo del juego real. • Combinación de habilidades específicas propias de estos deportes en situaciones concretas más complejas extraídas del juego real. • Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones reales de práctica de estos deportes: la táctica individual. • Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia de juego en estos deportes: la táctica colectiva. • Práctica de juego real en Baloncesto, <i>Bádminton</i>, Palas, <i>Frisbee</i> (<i>Ultimate</i>).
<p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado. • Disposición favorable a la autoexigencia y a la superación de los propios límites. • Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás. • Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo. 	

BLOQUE «ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL»

Actividades de Aire Libre. Actividades náuticas (Piragüismo, Vela, Windsurf)	
<p style="text-align: center;">Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Características del medio natural y recursos de adaptación al mismo. • Conocimiento de las diferentes posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades deportivo-recreativas. • Aspectos preventivos a tener en cuenta en la realización de actividades en el medio natural. • Conocimiento de los principios fundamentales de la navegación a vela y de las reglas que la rigen. • Tipos de embarcaciones y modalidades de navegación. 	<p style="text-align: center;">Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de técnicas básicas de adaptación al medio natural y utilización de sus recursos. • Actividades de Aire Libre: acampada, orientación, marcha, cabuycaría, construcciones, etc. • Adquisición de habilidades específicas relativas al manejo de embarcaciones de vela, de piragüismo y de windsurf. • Navegación a vela y a remo.
<p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales con confianza y adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias. • Disposición favorable hacia la práctica de actividades en el medio natural. • Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural. 	

El desarrollo de los contenidos de este bloque ha de entenderse condicionado a la situación geográfica del centro, resultando muy diferente su tratamiento (en cuanto a organización de las actividades a lo largo del ciclo) si el centro se halla en un medio urbano, en el interior (próximo a zona montañosa o a un embalse o lago) o cerca del litoral.

BLOQUE «EXPRESIÓN CORPORAL»

Mimo y Dramatización (I y II)	
<p style="text-align: center;">Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo como instrumento expresivo: la cara, las manos, los brazos, el tronco, los pies y las piernas. • Técnica y significado del uso de diversos parámetros: intensidad, espacio y tiempo. • El cuerpo expresivo: las posibilidades de expresión y comunicación en distintas manifestaciones (mimo, danza, dramatización, etc.). 	<p style="text-align: center;">Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploración y utilización del espacio y del tiempo como elementos de expresión y comunicación (trayectorias, direcciones, recogimiento, amplitud, cadencia, intensidad, velocidad, etc.). • Experimentación y práctica sobre el gesto y la actitud corporal como elementos expresivos en el estatismo y en el movimiento. • Elaboración y representación de composiciones expresivas mediante el cuerpo, individuales y colectivas.
<p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración y toma de conciencia del uso expresivo del cuerpo y del movimiento. • Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros. 	

Segundo ciclo

En este apartado nos limitamos únicamente a señalar los contenidos que se desarrollarían en el segundo ciclo de Educación Secundaria Obligatoria con intención de ofrecer una visión de conjunto sobre los contenidos de toda la etapa.

El planteamiento que se propone en el último curso de este ciclo trata de ofrecer a los alumnos la posibilidad de optar por profundizar en aquellos contenidos que, habiéndose desarrollado en cursos anteriores, posean para aquéllos un mayor interés por uno u otro motivo.

Posiblemente, este planteamiento puede presentar algunas limitaciones por motivos organizativos o de otro tipo —como es el caso de las «Actividades en el Medio Natural»— y haya que utilizar otros criterios que, aún disminuyendo el número de actividades, permita mantener este carácter optativo.

Tercer curso

- Bloque «Condición Física»
 - Acondicionamiento Físico (III).
- Bloque «Juegos y Deportes»
 - Voleibol.
 - Gimnasia artística: agilidad en suelo (III).
- Bloque «Expresión Corporal»
 - Bailes y danzas populares.
- Bloque «Actividades en el Medio Natural»
 - Deportes de Invierno.

Cuarto curso

- Bloque «Condición Física»
 - Acondicionamiento Físico (IV).
- Bloque «Juegos y Deportes»

Los alumnos podrán optar, de forma individual, por profundizar en la práctica de:

- Baloncesto.
- Voleibol.
- *Bádminton.*

— Deportes alternativos (Palas, *Frisbee*).

— Gimnasia artística: agilidad en suelo.

• **Bloque «Expresión Corporal»**

Los alumnos podrán optar, de forma individual, por profundizar en la práctica de:

— Danzas y bailes populares.

— Mimo, dramatización.

• **Bloque «Actividades en el Medio Natural»**

Los alumnos podrán optar por profundizar en la práctica de:

— Actividades de Aire Libre: marcha, orientación, etc.

— Actividades náuticas: piragüismo, vela, *windsurf*.

— Deportes de invierno.

Criterios de evaluación de la etapa

Los criterios de evaluación por ciclo que a continuación se exponen son los mismos que propone el Ministerio de Educación para aquellos centros que, por uno u otro motivo, no hayan podido establecer —a partir de los que prescribe para la etapa el currículo oficial— sus propios criterios de evaluación por ciclo acordes con las características específicas de dichos centros (*Resolución de la Secretaría de Estado de Educación de 5 de Marzo de 1992, en B.O.E. nº 73, de 25 de Marzo*).

Primer ciclo

— Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de carácter general.

— Identificar las capacidades físicas que se están desarrollando en la práctica de distintas actividades físicas.

— Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.

— Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una especial atención a los elementos perceptivos y de ejecución.

— Ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido en la anterior, para reducir las diferencias entre lo que se realiza y lo que se pretende realizar.

- Emplear la respiración y la descontracción muscular para recobrar el equilibrio psicofísico después del esfuerzo y otras variaciones ocasionadas por agentes del medio.
- Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danza, mimo, dramatización, etc.) para expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emocionales e ideas.
- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como de espectador.
- Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.

Segundo ciclo

- Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.
- Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento, preparando el organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas, previo análisis de las mismas.
- Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por sí mismo o por los demás.
- Utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física los principios básicos de continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización.
- Haber incrementado sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
- Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.
- Coordinar las acciones propias con las del equipo, interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.
- Utilizar técnicas de relajación como medio para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.
- Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas, utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física como espacio, tiempo e intensidad.
- Analizar y enjuiciar los factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución y la valoración social de las actividades físicas y deportivas.

Unidades didácticas del primer ciclo

En este apartado se trata de dar, en primer lugar, una visión esquemática y global del modo de organización de los contenidos en unidades didácticas a lo largo de la etapa, de forma que se pueda tener una visión de conjunto de las mismas. A continuación, se procede a realizar una síntesis de los principales aspectos que deben constituir el desarrollo de cada Unidad didáctica de las que van a componer el primer ciclo de la etapa, con la intención de guiar al profesorado en la primera fase del procedimiento de diseño y elaboración de las mismas.

Por razones de espacio y de falta de necesidad para los propósitos de este documento, en este apartado no se hace mención al procedimiento de evaluación del proceso de enseñanza y de aprendizaje ni al de la propia Unidad didáctica, así como tampoco se relaciona a ésta con los criterios de evaluación. Dichos aspectos se expondrán en el siguiente apartado, donde se desarrollarán con todo detalle dos unidades didácticas concretas con objeto de proporcionar dos modelos terminados que ofrezcan al profesorado una orientación más completa sobre la que poder basarse a la hora de tener que diseñar y elaborar las unidades que van a desarrollar en su práctica docente cotidiana.

No obstante, se ha de subrayar de nuevo que, tanto la organización de los contenidos en unidades didácticas como los propios diseños de las mismas que aquí se presentan, son sólo una de las posibilidades existentes y que con este carácter ilustrativo se han realizado, pudiendo optarse por otras formas de organización de contenidos y de diseño de unidades didácticas igualmente válidas y adecuadas.

La organización de los contenidos seleccionados y expuestos en el apartado «Contenidos de la etapa» (página 32) es la siguiente (ver también el subapartado «Organización de los contenidos» en la página 18):

Bloques de contenido		«Condición física»	«Expresión corporal»	«Actividades en el medio natural»
Primer Ciclo	1.º	U. D. <i>Condición física (I)</i>	U. D. <i>Mimo y Dramatización (I)</i>	U. D. <i>Actividades de Aire Libre</i>
	2.º	U. D. <i>Condición física (II)</i>	U. D. <i>Mimo y Dramatización (II)</i>	U. D. <i>Actividades náuticas</i>
Segundo Ciclo	3.º	U. D. <i>Condición física (III)</i>	U. D. <i>Bailes y Danzas populares</i>	U. D. <i>Deportes de invierno</i>
	4.º	U. D. <i>Condición física (IV)</i>	U. D. <i>Expresión corporal (optativa)</i>	U. D. <i>Actividades en el Medio Natural (optativa)</i>

Bloque		«Juegos y deportes»		
Primer Ciclo	1.º	U. D. <i>Gimnasia artística (I)</i>	U. D. <i>Baloncesto (I)</i>	U. D. <i>Bádminton</i>
	2.º	U. D. <i>Gimnasia artística (II)</i>	U. D. <i>Baloncesto (II)</i>	U. D. <i>Deportes alternativos</i>
Segundo Ciclo	3.º	U. D. <i>Gimnasia artística (III)</i>	U. D. <i>Voleibol</i>	
	4.º	U. D. <i>Juegos y Deportes (optativa)</i>		

UNIDAD DIDÁCTICA
«CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (I)»

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de esta Unidad didáctica son los siguientes:

- Conocer y realizar actividades de calentamiento de tipo general.
- Conocer y comprender los conceptos que determinan la condición física: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Mejorar la condición física, principalmente en lo que respecta al desarrollo de la resistencia aeróbica y de la flexibilidad general.
- Tomar conciencia y valorar el grado de condición física personal y los límites y capacidades que se poseen.
- Mejorar las actitudes individuales hacia el trabajo sistemático como medio para desarrollar las capacidades físicas.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad son los siguientes:

CONTENIDOS	
Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> • El calentamiento: fundamentos y principios básicos. • Condición y capacidades físicas: conceptos y principios (fuerza, resistencia, velocidad, etc.). • Fundamentos biológicos de la conducta motriz: funciones de aparatos y sistemas orgánicos en relación con el ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento de tipo general dirigido a: cuello, hombros, muñecas, piernas, rodillas y tobillos. • Acondicionamiento físico general mediante el desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de la resistencia aeróbica, la velocidad de reacción y la flexibilidad.
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la propia condición física. • Valoración y aceptación de la propia imagen corporal y de sus límites y capacidades. • Mejorar las actitudes individuales hacia el trabajo sistemático como medio para desarrollar las capacidades físicas. • Concienciación de las mejoras que se dan en el rendimiento individual y colectivo mediante la aplicación de los tests de aptitud física. 	

Duración

Veinte sesiones (30% del tiempo total del curso aproximadamente).

Distribución de las sesiones

La Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

Evaluación inicial: 2 sesiones.

Desarrollo de la Unidad: 15 sesiones.

Evaluación final: 3 sesiones.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Exposiciones orales o audiovisuales sobre los contenidos conceptuales propios de la Unidad.
- Ejercicios de flexibilidad.
- Ejercicios de calentamiento (puesta en acción).
- Carrera continua e intervalada.
- Repeticiones de ejercicios musculares (aeróbicos).
- Ejercicios de velocidad de reacción.
- Ejercicios de agilidad.
- Juegos.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes y desarrollo de capacidades de los alumnos estarán basadas en:

- La aplicación de pruebas orales y/o escritas sobre los contenidos conceptuales desarrollados en la Unidad.
- La aplicación de tests motores que midan el grado de desarrollo de las capacidades físicas sobre las que se ha estado trabajando a lo largo de la Unidad (los mismos que se hayan utilizado para realizar la evaluación de las capacidades de los alumnos al comienzo de la Unidad).

- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos mínimos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:

- Gran espacio (pista polideportiva, de atletismo, etc.).
- Sala cubierta (polideportivo, gimnasio).
- Colchonetas.
- Bancos suecos.
- Espalderas.
- Picas.
- Combas.
- Cronómetro.

UNIDAD DIDÁCTICA

«GIMNASIA ARTÍSTICA: AGILIDAD EN SUELO (1)»

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de la Unidad son los siguientes:

- Mejorar las funciones de percepción del propio cuerpo y de ajuste corporal en los tres ejes de movimiento en el espacio a través del aprendizaje de las habilidades específicas de esta actividad.
- Conocer y aplicar algunos principios de Física que son básicos desde el punto de vista biomecánico.
- Valorar las propias posibilidades y limitaciones y aumentar la confianza en sí mismo a través de ejercicios que impliquen un mínimo riesgo.
- Vivenciar y valorar situaciones de enseñanza y ayuda recíproca con los compañeros.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad son los siguientes:

CONTENIDOS	
<p style="text-align: center;">Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Requerimientos preventivos para la práctica de esta actividad: iniciación al calentamiento específico. • Introducción al conocimiento de algunos principios físicos que son básicos desde el punto de vista biomecánico relativos a: <ul style="list-style-type: none"> — Equilibrios. — Giros. — Saltos. — Volteos. • Conocimiento de la terminología específica de esta actividad. 	<p style="text-align: center;">Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico. • Adquisición de habilidades específicas propias de esta actividad: <ul style="list-style-type: none"> — Volteretas adelante y atrás (agrupadas, con piernas abiertas, etc.) — Equilibrios de cabeza y de brazos (con apoyo en pared o compañero). — Equilibrio de brazos y voltereta. — Volteretas laterales (en ambos sentidos). • Iniciación a las técnicas de ayuda al compañero que facilitan el aprendizaje y disminuyen el riesgo.
<p style="text-align: center;">Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia y valoración de las propias posibilidades y limitaciones motrices. • Aumento de la seguridad en sí mismo a través de ejercicios que impliquen un cierto riesgo. • Valoración de los beneficios que se obtienen en el aprendizaje mediante la enseñanza y ayuda recíproca con los compañeros. 	

Duración

Catorce sesiones (20% del tiempo total del curso aproximadamente).

Distribución de las sesiones

La duración de la Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

Evaluación inicial: 2 sesiones.

Desarrollo de la Unidad: 10 sesiones.

Evaluación final: 2 sesiones.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Exposiciones orales sobre los contenidos conceptuales propios de la Unidad apoyadas en la propia práctica.
- Progresiones para el aprendizaje de equilibrios.

- Progresiones para el aprendizaje de volteos (antero-posteriores y laterales).
- Saltos + giros.
- Equilibrios + volteos.
- Exposiciones audiovisuales sobre los aspectos técnicos de las habilidades específicas reseñadas (modelos).
- Exposiciones audiovisuales que muestren la ejecución de las habilidades específicas que realizan los alumnos y análisis de las mismas.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes de las habilidades específicas que han realizado los alumnos estarán basadas en:

- La realización de controles, bien cuando el/los alumno/s manifieste/n haber adquirido una determinada habilidad y/o al término de la Unidad.
- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos mínimos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:

- Gimnasio.
- Colchonetas (una por cada tres alumnos).
- Pizarra.
- Vídeo.

UNIDAD DIDÁCTICA «BALONCESTO» (I)

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de la Unidad son los siguientes:

- Desarrollar las funciones de percepción y la coordinación viso-motriz a través del aprendizaje de las habilidades específicas propias de esta actividad.
- Fomentar la interacción social a través del juego en equipo, el respeto al compañero o compañera y a las reglas de juego.

- Aceptar la competición sin adoptar actitudes de rivalidad frente a los demás, entendiendo la oposición como una estrategia del juego.
- Desarrollar la capacidad de auto-control en situaciones que provoquen desequilibrios psíquicos.
- Conocer la terminología y las reglas de juego propias de este deporte.
- Desarrollar actitudes positivas hacia la práctica deportiva.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad son los siguientes:

CONTENIDOS	
Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> • Requerimientos preventivos para la práctica de esta actividad: iniciación al calentamiento específico. • Aspectos técnicos de este deporte (bote de ataque, de protección; tipos de pase y de tiro, etc.). • Aspectos tácticos individuales de este deporte (desmarques, fintas, etc.). • Reglas de juego y faltas más comunes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico de esta actividad. • Adquisición de las habilidades específicas de este deporte: <ul style="list-style-type: none"> — Bote. — Entradas. — Tiros. — Pases. — Fintas. • Utilización de las habilidades específicas en situaciones concretas extraídas del desarrollo del juego real (simulación de contrataques, situaciones de uno contra uno con defensa limitada, etc.). • Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones reales de juego (contrataques individuales con oposición, situaciones de uno contra uno, etc.). • Prácticas en situaciones de juego real (dos contra dos, tres contra tres, etc.).
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> • Participación en actividades deportivas con independencia del nivel de destreza alcanzado. • Disposición favorable a la autoexigencia y a la superación de los propios límites. • Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás. • Interacción social a través del juego en equipo, el respeto al compañero y a las reglas de juego. • Tendencia al auto-control en situaciones que provoquen desequilibrios psíquicos. 	

Duración

Catorce sesiones (20% del tiempo total del curso aproximadamente).

Distribución de las sesiones

La duración de la Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

Evaluación inicial: 2 sesiones.

Desarrollo de la Unidad: 10 sesiones.

Evaluación final: 2 sesiones.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Exposiciones orales y audiovisuales sobre los contenidos conceptuales de la Unidad apoyadas en la propia práctica y en el aula.
- Ejercicios para la mejora del bote de balón.
- Ejercicios para la mejora del pase de balón.
- Progresiones para el aprendizaje y mejora de las entradas a canasta.
- Progresiones para el aprendizaje y mejora del tiro a canasta.
- Progresiones para el aprendizaje y mejora de las fintas (con y sin balón).
- Ejercicios para la defensa individual.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes que han realizado los alumnos estarán basadas en:

- La aplicación de pruebas orales y/o escritas sobre los contenidos conceptuales desarrollados en la Unidad.
- La aplicación de pruebas motrices que pongan de manifiesto el aprendizaje y mejora de las habilidades específicas que han realizado los alumnos.
- La observación de la utilización de las habilidades específicas que realiza el alumno en la situación de juego real.
- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos que requiere el desarrollo de la unidad son los siguientes:

- Dos canchas de baloncesto.
- Balones (uno por cada dos alumnos).
- Conos.
- Pizarra.
- Cronómetro.
- Petos.
- Vídeo.

UNIDAD DIDÁCTICA «BÁDMINTON»

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de la Unidad son los siguientes:

- Desarrollar las capacidades físicas básicas implícitas en la práctica de este deporte.
- Desarrollar las funciones de percepción y la coordinación viso-motriz a través del aprendizaje de las habilidades específicas propias de esta actividad.
- Desarrollar la capacidad de utilización eficiente y creativa de las habilidades específicas aprendidas, resolviendo problemas motores con respuestas adecuadas.
- Fomentar la interacción social a través del juego en equipo, el respeto al compañero y a las reglas de juego.
- Aceptar la competición sin adoptar actitudes de rivalidad frente a los demás, entendiendo la oposición como una estrategia del juego.
- Desarrollar la capacidad de auto-control en situaciones que provoquen desequilibrios psíquicos.
- Conocer la terminología y las reglas de juego propias de este deporte.
- Desarrollar actitudes positivas hacia la práctica de este deporte.

Contenidos

Los contenidos que se desarrollarán en esta Unidad son los siguientes:

CONTENIDOS	
<p style="text-align: center;">Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Requerimientos preventivos para la práctica de esta actividad: iniciación al calentamiento específico. • Aspectos técnicos de este deporte (desplazamientos, golpes de derecho y de revés, etc.). • Introducción a los aspectos tácticos ofensivos y defensivos en el juego individual (golpes ofensivos y defensivos, fintas, etc.). • Introducción a los aspectos tácticos de los sistemas ofensivos y defensivos en el juego por parejas (en paralelo, delante-detrás, etc.). • Aspectos reglamentarios del juego. • Capacidades físicas implicadas en la práctica de este deporte. 	<p style="text-align: center;">Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico. • Adquisición de habilidades específicas: <ul style="list-style-type: none"> — Golpeos: de derecho y de revés (alto-medio-bajo), de remate. — Trayectorias: dejada, globo, tensa, descendente. — Posiciones fundamentales y desplazamientos. • Utilización de las habilidades específicas en situaciones concretas extraídas del juego real (combinaciones de golpeos y de trayectorias). • Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones reales de juego: (fintas, golpeos ofensivos y defensivos, etc.). • Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del juego de dobles (en paralelo, delante-detrás, apoyos, etc.). • Práctica en situación real de juego, individual y dobles (masculino/femenino/mixtos).
<p style="text-align: center;">Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en actividades deportivas con independencia del nivel de destreza alcanzado. • Disposición favorable a la autoexigencia y a la superación de los propios límites. • Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás. • Interacción social a través del juego de adversario, el respeto al compañero y a las reglas de juego. • Tendencia al auto-control en situaciones que provoquen desequilibrios psíquicos. • Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo. 	

Duración

Catorce sesiones (20% del tiempo total del curso aproximadamente).

Distribución de las sesiones

La duración de la Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

Evaluación inicial: 1 sesión.

Desarrollo de la Unidad: 11 sesiones.

Evaluación final: 2 sesiones.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Exposiciones orales y audio-visuales sobre los contenidos conceptuales de la Unidad realizadas paralelamente a la práctica y en el aula.
- Ejercicios para aprender los desplazamientos.
- Ejercicios para aprender y mejorar el golpe de derecho.
- Ejercicios para aprender y mejorar el golpe de revés.
- Ejercicios para mejorar los golpes de derecho y de revés (alto, medio y bajo).
- Ejercicios para mejorar los golpes de derecho y de revés (alto, medio y bajo) con diferentes trayectorias.
- Ejercicios para aprender y mejorar el remate.
- Situaciones de juego individual y de dobles.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes que han realizado los alumnos estarán basadas en:

- La aplicación de pruebas motrices que pongan de manifiesto el aprendizaje y mejora de las habilidades específicas que han realizado los alumnos.
- La observación de la utilización de las habilidades específicas que realiza el alumno en la situación de juego real.
- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos que requiere el desarrollo de la unidad son los siguientes:

- Cinco campos de juego equipados.
- Raquetas (una para cada alumno).
- Volantes.

UNIDAD DIDÁCTICA
«MIMO Y DRAMATIZACIÓN (1)»

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de la Unidad son los siguientes:

- Mejorar la toma de conciencia del cuerpo a través de la interiorización de la contracción y relajación muscular, del movimiento y de las sensaciones y percepciones.
- Explorar, utilizar y enriquecer las posibilidades expresivas del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- Enriquecer las posibilidades de comunicación interaccionando con los compañeros mediante estímulos sonoros y/o visuales.
- Mejorar la capacidad de representar y/o imitar diversas situaciones de la vida cotidiana.
- Desinhibir la conducta afectivo-motriz de los alumnos.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta unidad son los siguientes:

CONTENIDOS	
Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica y significado del uso de diversos parámetros en el movimiento: intensidad, espacio y tiempo. • La contracción, la relajación y el tono muscular. • La inhibición y el rechazo como mecanismos de defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración y utilización de espacio y del tiempo como elementos de expresión y comunicación (trayectorias, direcciones, amplitud, recogimiento, cadencia, intensidad, velocidad, etc.). • Interiorización a través del gesto y la actitud corporal como elementos expresivos en el estatismo y en el movimiento. • Producción de estímulos sonoros y/o visuales como elementos de relación y comunicación. • Comunicación mediante la representación y la imitación.
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> • Valoración y toma de conciencia del uso expresivo del cuerpo y del movimiento. • Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros. • Disposición favorable a la participación en representaciones colectivas con carácter lúdico. 	

Duración

Cinco sesiones (7% del tiempo total del curso aproximadamente).

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Ejercicios de interiorización corporal (contracción muscular, relajación, movimiento, sensaciones, etc.).
- Ejercicios de expresión basados en el espacio y el tiempo (ritmo).
- Actividades de expresión y comunicación a través de la estimulación sonora y/o visual recíproca.
- Actividades de representación y de imitación individual y colectiva de diferentes aspectos de la vida cotidiana.
- Reflexiones colectivas sobre el trabajo realizado.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación en esta Unidad se basarán única y exclusivamente en la observación de las actitudes y conductas de los alumnos a lo largo de todas las sesiones.

Recursos

Los recursos que requiere el desarrollo de esta Unidad son los siguientes:

- Sala acondicionada, con temperatura adecuada y posibilidades de variación luminosa (en color e intensidad).
- Instrumentos musicales (crócalos, xilófonos, platillos, timbales, bongos, cascabels, etc.).
- Tocabiscos, reproductor de casetes o similar.
- Discografía apropiada.

UNIDAD DIDÁCTICA **«ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE»**

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de la Unidad son los siguientes:

- Conocer las características del medio natural y los recursos de adaptación al mismo.

- Conocer y utilizar las técnicas específicas del aire libre: marcha, acampada, orientación, cabuyería, construcciones, etc.
- Conocer y utilizar las diferentes posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades recreativas: tirolinas, recorridos de orientación, rastreo, etc.
- Conocer los requerimientos preventivos para la práctica de actividades de aire libre (calzado, material, características climatológicas de la zona, utilización del botiquín de primeros auxilios, etc.).
- Valorar y respetar el medio ambiente adoptando las medidas necesarias para su conservación.
- Organizarse y coordinarse con los compañeros adoptando actitudes de colaboración en las tareas comunes.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad son los siguientes:

CONTENIDOS	
Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> • Características orográficas, climatológicas y geográficas del medio natural y recursos de adaptación al mismo. • Aspectos preventivos para la práctica de actividades de aire libre (calzado, material, características climatológicas de la zona, utilización del botiquín de primeros auxilios, etc.). • Técnicas de aire libre: marcha, acampada, orientación, cabuyería, etc.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento e identificación de la flora y fauna del lugar. • Adquisición y utilización de las técnicas básicas de aire libre: <ul style="list-style-type: none"> — Acampada (elección del lugar, orientación y montaje de la tienda). — Marcha (ruta, calzado, equipo, etc.). — Orientación (por brújula, por las estrellas, con el reloj). — Lectura de mapas. — Cabuyería (ballestrinque, as de guía, rizo, etc.). — Construcciones (vivacs, tirolinas, etc.) • Recorridos de orientación.
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales, con confianza y adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias. • Disposición favorable hacia la práctica de actividades en el medio natural. • Aceptación, valoración y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural. • Colaboración con los compañeros en las tareas comunes. 	

Duración

Aunque esta Unidad tiene asignado un 3% del tiempo total del curso en la programación (equivalente a dos sesiones y, por tanto, a una semana), en la realidad se realizaría de forma intensiva durante varios días (proponemos cinco) de estancia en el medio natural.

Distribución de las jornadas

Las jornadas se distribuirán de la siguiente forma:

1.º día: Llegada, formación de grupos y acampada.

2º-4º días: actividades.

Último día: recogida y partida.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

— Montaje y desmontaje de tiendas.

— Marchas.

— Ejercicios de orientación.

— Construcciones.

— Lecturas de mapas.

— Prácticas de cabuyería.

— Identificación de la flora y fauna.

— Reconocimiento del terreno.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes que han realizado los alumnos estarán basadas en:

— Los resultados de los recorridos de orientación.

— La valoración de las construcciones realizadas.

— La observación del comportamiento del alumno (tanto en lo que respecta a las normas establecidas para la conservación del medio natural como en lo relativo a las medidas de seguridad y protección personal que adopte en la realización de actividades).

— La observación de la actitud del alumno y del trabajo realizado por él.

Recursos

- Los recursos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:
- Tiendas de campaña.
 - Brújulas y mapas topográficos de la zona.
 - Cuerdas.
 - Madera.
 - Botiquín de primeros auxilios.
 - Material individual (saco, botas, linterna, etc.).
 - Información sobre las características de la zona (tanto climatológicas como sobre la fauna y flora).

Segundo curso

UNIDAD DIDÁCTICA «CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (II)»

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de esta Unidad didáctica son los siguientes:

- Conocer y realizar actividades de calentamiento dirigidas a una actividad específica.
- Conocer y comprender los principios que guían el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, etc.).
- Mejorar la condición física, principalmente en lo que respecta al desarrollo de la resistencia aeróbica y de la flexibilidad general e iniciación al desarrollo de la fuerza y la velocidad.
- Conocer las funciones de aparatos y sistemas orgánicos respecto al ejercicio y la relación entre éste y la salud.
- Conocer las precauciones que hay que tomar y las formas de actuación en lo relativo a los accidentes durante la práctica de actividades físico deportivas.
- Tomar conciencia y valorar más exactamente el nivel de condición física personal y los límites y capacidades que se poseen, asumiendo la responsabilidad en el desarrollo de la misma.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad son los siguientes:

CONTENIDOS	
<p style="text-align: center;">Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> • El calentamiento: tipos. • Principios que determinan el desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, etc.). • Fundamentos biológicos de la conducta motriz: factores que inciden sobre la condición física y el desarrollo de las capacidades (desarrollo evolutivo, sexo, estados emocionales, hábitos, etc.). • Normas para la prevención y actuación en casos de accidentes en actividades físico-deportivas. 	<p style="text-align: center;">Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento de tipo general y específico dirigidas a: cuello, hombros, muñecas, piernas, rodillas y tobillos. • Acondicionamiento físico general mediante el desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de la resistencia aeróbica, la velocidad de reacción y la flexibilidad. • Prevención y actuación en casos de accidentes en actividades físico-deportivas.
<p style="text-align: center;">Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma. • Valoración y aceptación de la propia imagen corporal y de sus límites y capacidades. • Mejorar las actitudes individuales hacia el trabajo sistemático como medio para desarrollar las capacidades físicas. • Concienciación de las mejoras que se dan en el rendimiento individual y colectivo mediante la aplicación de los tests de aptitud física. • Valoración del hecho de mantener una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud. 	

Duración

Veinte sesiones (30% aproximadamente del tiempo total del curso).

Distribución de las sesiones

La duración de la Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

Evaluación inicial: 2 sesiones.

Desarrollo de la Unidad: 16 sesiones.

Evaluación final: 3 sesiones.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Exposiciones orales o audiovisuales sobre los contenidos conceptuales propios de la Unidad.
- Ejercicios de flexibilidad.

- Ejercicios de calentamiento (puesta en acción).
- Carrera continua e intervalada.
- Series de ejercicios musculares (aeróbicos).
- Ejercicios de fuerza (sin sobrecarga añadida).
- Ejercicios de velocidad (no repetitivos).
- Ejercicios de velocidad de reacción.
- Ejercicios de agilidad.
- Juegos.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes y desarrollo de capacidades de los alumnos estarán basadas en:

- La aplicación de pruebas orales y/o escritas sobre los contenidos referidos a conceptos desarrollados en la Unidad.
- La aplicación de tests motores que midan el grado de desarrollo de las capacidades físicas sobre las que se ha estado trabajando a lo largo de la Unidad (los mismos que se hayan utilizado para realizar la evaluación de las capacidades de los alumnos al comienzo de la Unidad).
- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos mínimos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:

- Gran espacio (pista polideportiva, de atletismo, etc.).
- Sala cubierta (polideportivo, gimnasio).
- Colchonetas.
- Bancos suecos.
- Espalderas.
- Picas.
- Combas.
- Balones medicinales.
- Cronómetro.

UNIDAD DIDÁCTICA

«GIMNASIA ARTÍSTICA: AGILIDAD EN SUELO (II)»

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de esta Unidad son los mismos que en la homóloga del curso anterior, pero con un mayor grado de exigencia, y son los siguientes:

- Mejorar las funciones de percepción del propio cuerpo y de ajuste corporal en los tres ejes de movimiento en el espacio a través del aprendizaje de las habilidades específicas de esta actividad.
- Conocer y aplicar algunos principios de Física que son básicos desde el punto de vista biomecánico.
- Valorar las propias posibilidades y limitaciones, y aumentar la confianza en sí mismo a través de ejercicios que impliquen un mínimo riesgo.
- Vivenciar y valorar situaciones de enseñanza y ayuda recíproca con los compañeros.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad son prácticamente iguales a los que posee la que se desarrolla en el curso anterior, pero con un mayor grado de profundización en los mismos, y son los siguientes:

CONTENIDOS	
Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none">• Requerimientos preventivos para la práctica de esta actividad: el calentamiento específico.• Introducción al conocimiento de algunos principios físicos que son básicos desde el punto de vista biomecánico relativos a:<ul style="list-style-type: none">— Equilibrios.— Giros.— Saltos.— Volteos.• Análisis de las capacidades físicas implicadas en esta actividad.	<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento general y específico de esta actividad.• Adquisición de habilidades específicas propias de esta actividad:<ul style="list-style-type: none">— Volteretas adelante y atrás (con piernas juntas y rectas).— Equilibrio de brazos.— Equilibrio de brazos y voltereta (con piernas abiertas, juntas).— Volteretas laterales con una mano.— Combinación de ejercicios enlazados.• Utilización de técnicas de ayuda al compañero que facilitan el aprendizaje y disminuyen el riesgo.
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none">• Toma de conciencia y valoración de las propias posibilidades y limitaciones motrices.• Aumento de la seguridad en sí mismo a través de ejercicios que impliquen un cierto riesgo.• Valoración de los beneficios que se obtienen en el aprendizaje mediante la enseñanza y ayuda recíproca con los compañeros.	

Duración

Catorce sesiones (20% aproximadamente del tiempo total del curso).

Distribución de las sesiones

La duración de la Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

Evaluación inicial: 2 sesiones.

Desarrollo de la unidad: 10 sesiones.

Evaluación final: 2 sesiones.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Exposiciones orales sobre los contenidos conceptuales propios de la Unidad realizadas paralelamente a las actividades de aprendizaje.
- Progresiones para el aprendizaje de equilibrios.
- Profesores para el aprendizaje de volteos (antero-posteriores y laterales).
- Saltos + giros.
- Equilibrios + volteos.
- Combinaciones de volteos, equilibrios, saltos y giros.
- Exposiciones audiovisuales sobre los aspectos técnicos de las habilidades específicas reseñadas (modelos).
- Exposiciones audiovisuales que muestren la ejecución de las habilidades específicas que realizan los alumnos y análisis de las mismas.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes de las habilidades específicas que han realizado los alumnos estarán basadas en:

- La realización de controles, bien cuando el/los alumno/s manifieste/n haber adquirido una determinada habilidad y/o al término de la Unidad.
- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos mínimos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:

- Gimnasio.
- Colchonetas (una por cada tres alumnos).
- Pizarra.
- Vídeo.

UNIDAD DIDÁCTICA BALONCESTO (II)

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de la Unidad son prácticamente los mismos que los de su homóloga del curso anterior, pero con un mayor grado de exigencia, siendo éstos los siguientes:

- Desarrollar las funciones de percepción y la coordinación viso-motriz a través del aprendizaje de las habilidades específicas propias de esta actividad.
- Desarrollar la capacidad de utilización eficiente y creativa de las habilidades específicas aprendidas, resolviendo problemas motores con respuestas adecuadas.
- Fomentar la interacción social a través del juego en equipo, el respeto al compañero y a las reglas de juego.
- Aceptar la competición sin adoptar actitudes de rivalidad frente a los demás, entendiendo la oposición como una estrategia del juego.
- Desarrollar la capacidad de auto-control en situaciones que provoquen desequilibrios psíquicos.
- Conocer la terminología y las reglas de juego propias de este deporte.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad son prácticamente iguales a los que posee la que se desarrolla en el curso anterior, pero con un mayor grado de profundización y dificultad en los mismos, y son los siguientes:

CONTENIDOS	
Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> • Requerimientos preventivos: el calentamiento específico. • Aspectos técnicos de este deporte (bote de ataque y de protección, tipos de pase, de tiro, etc.). • Aspectos tácticos individuales de este deporte (desmarques, fintas, etc.). • La táctica colectiva: introducción a los sistemas ofensivos y defensivos (zonas e individual). • Profundización en las reglas de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico. • Adquisición de habilidades específicas de este deporte (perfeccionamiento de las ya adquiridas y aprendizaje de su utilización con el lado contrario): <ul style="list-style-type: none"> — Bote. — Entradas. — Tiros. — Pases. — Fintas. • Utilización de las habilidades específicas en situaciones concretas extraídas del juego real (simulación de contraataques, situaciones de uno contra uno con defensa limitada, etc.). • Combinación de habilidades específicas en situaciones concretas más complejas extraídas del juego real (finta y entrada, pase-desmarque-recepción, etc.) • Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones reales de juego (contraataques individuales con oposición, situaciones de uno contra uno, etc.). • Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo (bloqueos, sistemas ofensivos y defensivos, etc.). • Prácticas en situaciones de juego real.
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás. • Interacción social a través del juego en equipo, el respeto al compañero y a las reglas de juego. • Tendencia al auto-control en situaciones que provoquen desequilibrios psíquicos. • Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo. 	

Duración

Catorce sesiones (20% aproximadamente del tiempo total del curso).

Distribución de las sesiones

La duración de la Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

Evaluación inicial: 2 sesiones.

Desarrollo de la Unidad: 10 sesiones.

Evaluación final: 2 sesiones.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Exposiciones orales y audiovisuales sobre los contenidos conceptuales de la Unidad apoyadas en la propia práctica y en el aula.
- Ejercicios para la mejora del bote de balón.
- Ejercicios para la mejora del pase de balón.
- Ejercicios para la mejora de las entradas a canasta.
- Ejercicios para la mejora del tiro a canasta.
- Ejercicios para la mejora de las fintas (con y sin balón).
- Ejercicios para la mejora de la defensa individual.
- Ejercicios para el aprendizaje y mejora de los sistemas ofensivos/defensivos.
- Partidos (2x2, 3x3, 4x4, 5x5).

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes que han realizado los alumnos estarán basadas en:

- La aplicación de pruebas orales y/o escritas sobre los contenidos conceptuales desarrollados en la Unidad.
- La aplicación de pruebas motrices que pongan de manifiesto el aprendizaje y mejora de las habilidades específicas que han realizado los alumnos.
- La observación de la utilización de las habilidades específicas que realiza el alumno en la situación de juego real y del grado y calidad del cumplimiento de las funciones tácticas encomendadas al mismo.
- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:

- Dos canchas de baloncesto.

- Balones (uno por cada dos alumnos).
- Conos.
- Pizarra.
- Cronómetro.
- Petos.
- Silbatos.
- Vídeo.

UNIDAD DIDÁCTICA «DEPORTES ALTERNATIVOS»

A) *Unidad temática de frisbee (ultimate)*

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de la Unidad son los siguientes:

- Desarrollar las funciones de percepción y la coordinación viso-motriz a través del aprendizaje de las habilidades específicas propias de esta actividad.
- Desarrollar la capacidad de utilización eficiente y creativa de las habilidades específicas aprendidas, resolviendo problemas motores con respuestas adecuadas.
- Fomentar la interacción social a través del juego en equipo, el respeto al compañero y a las reglas de juego.
- Aceptar la competición sin adoptar actitudes de rivalidad frente a los demás, entendiendo la oposición como una estrategia del juego.
- Conocer la terminología y las reglas de juego propias de esta actividad deportiva.
- Desarrollar actitudes positivas hacia la práctica deportiva.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad temática se encuentran recogidos en el cuadro de la página siguiente.

CONTENIDOS

Conceptos

- Fundamentos aerodinámicos: el vuelo y las trayectorias.
- Aspectos técnicos de este deporte:
 - Lanzamientos (fundamental, revés, interior, etc.).
 - Recepciones (alta, media, revés, etc.).
 - Trayectorias (flotante, recta, curva, etc.).
- Aspectos tácticos individuales del *Ultimate* (desmarques, percepción de trayectorias, fintas, anticipación, etc.).
- Aspectos tácticos colectivos básicos del *Ultimate* (combinaciones de ataque y sistemas de defensa individual y por zonas).
- Reglas de juego del *Ultimate*.

Procedimientos

- Adquisición de habilidades específicas propias de esta actividad

Lanzamientos:

- Fundamental.
- De revés.
- Interior.
- Mano-revés.
- De rebote.
- De dedos.

Trayectorias:

- Recta.
- Flotante.
- Curva.
- De rebote.
- Flotante-curva.

Recepciones:

- Por detrás.
- Alta.
- Media.
- Baja.

- Utilización de las habilidades específicas en situaciones concretas extraídas del desarrollo del juego real (pases: en estatismo o movimiento, con diferentes trayectorias, etc.).
- Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo: apoyos (ofensivos y defensivos), sistemas de ataque y defensa, etc..
- Práctica en situaciones de juego real.

Actitudes

- Participación en actividades deportivas con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.
- Interacción social a través del juego en equipo, el respeto al compañero y a las reglas de juego.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

Duración

Siete sesiones (10% aproximadamente del tiempo total del curso).

Distribución de las sesiones

La duración de la Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

Evaluación inicial: 1 sesión.

Desarrollo de la Unidad: 5 sesiones.

Evaluación final: 1 sesión.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Exposiciones orales sobre los contenidos conceptuales de la Unidad apoyadas en la propia práctica.
- Ejercicios para el aprendizaje y mejora de los distintos tipos de lanzamientos (fundamental, de revés, flotante, con rebote, de mano-revés).
- Ejercicios para el aprendizaje y mejora del lanzamiento con diferentes trayectorias (rectas, curvas, flotantes).
- Ejercicios de puntería.
- Ejercicios de combinación de lanzamientos y trayectorias.
- Ejercicios de aprendizaje y mejora de las distintas recepciones (altas, bajas, por detrás, bajo las piernas).
- Ejercicios de combinación de lanzamientos, trayectorias y formas de recepción en carrera.
- Partidos.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes que han realizado los alumnos estarán basadas en:

- La aplicación de pruebas motrices que pongan de manifiesto el aprendizaje y mejora de las habilidades específicas que han realizado los alumnos.
- La observación de la utilización de las habilidades específicas que realiza el alumno en la situación de juego real y del grado y calidad del cumplimiento de las funciones tácticas encomendadas al mismo.
- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:

- Terreno de juego (100x35 m) o, en su defecto, pista polideportiva.
- *Frisbees* (uno por cada pareja de alumnos).
- Petos.
- Conos (para delimitar el terreno de juego si no está marcado y para ejercicios de puntería).
- Aros (para ejercicios de puntería).

B) Unidad temática de palas

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de la Unidad son los siguientes:

- Desarrollar las funciones de percepción y la coordinación viso-motriz a través del aprendizaje de las habilidades específicas propias de esta actividad.
- Fomentar la interacción social a través del juego cooperativo y el respeto al compañero.
- Conocer la terminología y las reglas de juego de esta actividad deportiva.
- Desarrollar actitudes positivas hacia las actividades deportivo-recreativas.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad temática son los siguientes:

CONTENIDOS	
Conceptos <ul style="list-style-type: none">• Aspectos técnicos de esta práctica deportiva (agarre, golpes del derecho y del revés, etc.).• Modalidades de juego: individual y por parejas (mantenimiento, ataque-defensa).	Procedimientos <ul style="list-style-type: none">• Adquisición de habilidades específicas: golpeo y devolución del lado derecho y del revés (mantenimiento y ataque y defensa).• Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones reales de juego.• Prácticas de juegos en sus diferentes modalidades.
Actitudes <ul style="list-style-type: none">• Participación en actividades deportivas con independencia del nivel de destreza alcanzado.• Disposición favorable a la autoexigencia y a la superación de los propios límites.• Interacción social a través del juego cooperativo, el respeto al compañero y a las reglas de juego.	

Duración

Siete sesiones (10% aproximadamente del tiempo total del curso).

Distribución de las sesiones

La duración de la Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

Evaluación inicial: 1 sesión.

Desarrollo de la Unidad: 5 sesiones.

Evaluación final: 1 sesión.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Exposiciones orales y audiovisuales sobre los contenidos conceptuales de la Unidad apoyadas en la propia práctica y en el aula.
- Ejercicios para aprender y mejorar el golpe del derecho.
- Ejercicios para aprender y mejorar el golpe del revés.
- Ejercicios para aprender y mejorar el golpe por encima de la cabeza.
- Ejercicios para aprender y mejorar el golpe por debajo de la cintura.
- Situaciones de juego de «uno x uno» y «dos x dos» (mantener).
- Situaciones de juego de «uno x uno» y «dos x dos» (ataque-defensa).

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes que han realizado los alumnos estarán basadas en:

- La aplicación de pruebas motrices que pongan de manifiesto el aprendizaje y mejora de las habilidades específicas que han realizado los alumnos.
- La observación de la utilización de las habilidades específicas que realiza el alumno en la situación de juego real.
- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:

- Pista polideportiva.
- Palas de playa y de ataque-defensa (palas cántabras).
- Pelotas.

UNIDAD DIDÁCTICA

«MIMO Y DRAMATIZACIÓN» (II)

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de esta Unidad son los mismos que los de su equivalente en el curso anterior, pero con un mayor grado de exigencia. Son los siguientes:

- Mejorar la toma de conciencia del cuerpo a través de la interiorización de la contracción y relajación muscular, del movimiento y de las sensaciones y percepciones.
- Explorar, utilizar y enriquecer las posibilidades expresivas del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- Enriquecer las posibilidades de comunicación interaccionando con los compañeros mediante estímulos sonoros y/o visuales.
- Mejorar la capacidad de representar y/o imitar diversas situaciones de la vida cotidiana.
- Desinhibir la conducta afectivo-motriz de los alumnos.

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad son prácticamente iguales a los que posee la que se desarrolla en el curso anterior, pero con un mayor grado de profundización en los mismos, y son los siguientes:

CONTENIDOS	
<p>Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica y significado del uso de diversos parámetros en el movimiento: intensidad, espacio y tiempo. • El cuerpo como instrumento expresivo: la cara, las manos, los brazos, el tronco, los pies y las piernas. • El cuerpo expresivo: las posibilidades de expresión y comunicación en distintas manifestaciones (mimo, danza, dramatización). • La inhibición y el rechazo como mecanismos de defensa. 	<p>Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploración y utilización de espacio y del tiempo como elementos de expresión y comunicación (trayectorias, direcciones, amplitud, recogimiento, cadencia, intensidad, velocidad, etc.). • El gesto y la actitud corporal como elementos expresivos en el estatismo y en el movimiento. • La estimulación sonora y/o visual como elemento de relación y comunicación. • Elaboración y representación de composiciones expresivas mediante el cuerpo, individuales y colectivas.
<p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración y toma de conciencia del uso expresivo del cuerpo y del movimiento. • Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros. • Disposición favorable a la participación en representaciones colectivas con carácter lúdico. 	

Duración

Cinco sesiones (7% aproximadamente del tiempo total del curso).

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Ejercicios de interiorización corporal (contracción muscular, relajación, movimiento, sensaciones, etc.).
- Ejercicios de expresión basados en el espacio y el tiempo (ritmo).
- Actividades de expresión y comunicación a través de la estimulación sonora y/o visual recíproca.
- Actividades de representación y de imitación individual y colectiva de diferentes aspectos de la vida cotidiana.
- Reflexiones colectivas sobre el trabajo realizado.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación en esta Unidad se basarán única y exclusivamente en la observación de las actitudes y conductas de los alumnos a lo largo de todas las sesiones.

Recursos

Los recursos que requiere el desarrollo de esta Unidad son los siguientes:

- Sala acondicionada, con temperatura adecuada y posibilidades de variación luminosa (en color e intensidad).
- Instrumentos musicales (crócalos, xilófonos, platillos, timbales, bongos, cascabeles, etc.).
- Toca-discos, reproductor de casetes o similar.
- Discografía apropiada.

UNIDAD DIDÁCTICA

«ACTIVIDADES NÁUTICAS: VELA, WINDSURF, PIRAGÜISMO»

Consideraciones previas

La realización de actividades en el medio natural presenta, por sus propias características, una serie de particularidades que es preciso considerar a la hora de diseñar tanto la programación de aula en general como la Unidad didáctica que refiere los objetivos, contenidos, actividades de aprendizaje y evaluación y recursos necesarios para el desarrollo de este tipo de actividades.

En primer lugar, la realización de actividades en el medio natural va a requerir, en la mayoría de los casos, el desplazamiento de los alumnos al lugar donde se va a desarrollar la actividad —en este caso a zonas costeras, fluviales o donde existan embalses o lagos naturales— durante un tiempo determinado por la planificación de la actividad (normalmente de cinco a seis días).

Este hecho va a suponer la alteración de la estructura por clases o sesiones de la jornada lectiva de los alumnos, pasando a ser una práctica intensiva de varios días de duración.

En este sentido, se ha de señalar que el porcentaje del tiempo total del curso que se ha asignado al desarrollo de esta Unidad (3%) en la programación general refleja únicamente las dos sesiones semanales que le corresponderían por horario lectivo, cuando la práctica real ocuparía aproximadamente treinta o treinta y cinco horas distribuidas a lo largo de la semana.

Por otro lado, el desarrollo de la actividad estará frecuentemente a cargo de entidades u organizaciones especializadas en este tipo de actividades (ya sean náuticas, de deportes de invierno, etc.), por lo que su planificación deberá realizarse de forma coordinada con dichas entidades u organizaciones con objeto de alcanzar los objetivos que se pretenden con la Unidad (especialmente en el caso de los contenidos conceptuales y actitudinales).

Este tipo de actividades ofrecen, además, una oportunidad excelente para acercarse a la naturaleza bajo una perspectiva multidisciplinar, por lo que sería muy enriquecedor la planificación de las mismas en coordinación con otros Departamentos (Ciencias Naturales, Física y Química, etc.).

Una vez hechas estas salvedades, el diseño de una Unidad didáctica de actividades náuticas —que en esta programación se ha situado en el segundo curso del primer ciclo— podría ser el que se expone a continuación:

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de la Unidad son los siguientes:

- Aprender las habilidades específicas y técnicas que permiten la navegación en las embarcaciones utilizadas.
- Conocer y saber realizar las actividades de preparación de las embarcaciones (aparejar, desapparejar, revisar el estado general, etc.) y sus necesidades de mantenimiento.
- Conocer y comprender los principios físicos básicos que posibilitan la navegación a vela y en piragua.
- Conocer las características específicas del medio en el que se desarrollan este tipo de actividades y las precauciones que hay que tomar durante la práctica de las mismas.
- Conocer los aspectos básicos del reglamento de regatas (prioridades de paso, recorridos, etc.).
- Aprender la terminología propia de las actividades náuticas.

Contenidos

Los contenidos que se desarrollarán en esta Unidad son los siguientes:

CONTENIDOS	
<p style="text-align: center;">Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> • La navegación a vela y con remo: principios fundamentales (origen y clases de vientos, principio de inercia, ley de acción y reacción, flotabilidad, rozamientos, etc.). • Técnicas y modalidades de navegación (rumos y virajes). • Reglamento de regatas. • Tipos de embarcaciones. • Características del medio acuático y aspectos preventivos. 	<p style="text-align: center;">Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de habilidades específicas relativas al manejo de embarcaciones (vela y piragua). • Atracar y desatracar. • Navegación en diferentes rumbos. • Práctica de regatas. • Preparación de embarcaciones y mantenimiento de las mismas.
<p style="text-align: center;">Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevención en la práctica de actividades náuticas. • Disposición favorable a la autoexigencia y a la superación de los propios límites. • Respeto a las reglas de navegación. • Cooperación con el compañero y aceptación responsable de las funciones propias del puesto (embarcaciones biplazas). • Predisposición positiva a la práctica de actividades náuticas. 	

Duración

Seis días (6 horas por día).

Distribución de la Unidad y de cada día

La Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

1.º día: evaluación inicial y formación de grupos.

2º-5º días: desarrollo de la Unidad.

Último día: evaluación final.

Las actividades de cada día se distribuirán de la siguiente forma:

Actividades de Vela: 2 horas.

Actividades de Windsurf: 2 horas.

Actividades de Piragüismo: 2 horas.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad estarán constituidas principalmente por:

- Exposiciones teóricas orales y audiovisuales sobre las características del medio y precauciones a tomar, los principios básicos de la navegación, los diversos tipos de embarcaciones, las modalidades de navegación, los aspectos técnico-tácticos de las regatas (recorrido, reglamento), etc.

Actividades de Vela

- Preparación de embarcaciones (aparejar, desapparejar, limpiar, etc.).
- Navegación (orzar, arribar, rumbo de través, de ceñida, empopadas).
- Maniobras de atracar y desatracar.
- Regatas.

Actividades de Windsurf

- Preparación de embarcaciones (aparejar, desapparejar).
- Ejercicios de equilibrio en la tabla.
- Ejercicios de manejo de aparejo en tierra (simulador).
- Ejercicios de levantar la vela y partir.
- Navegación (orzar, arribar, rumbo de través, de ceñida, empopadas).
- Maniobras de atracar y desatracar.
- Regatas.

Actividades de Piragüismo

- Preparación de embarcaciones.
- Subir y bajar de la piragua.
- Navegación (palear, virar, frenar, ciar).
- Vuelcos y esquimotaje.
- Carreras.

Actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que darán información sobre los aprendizajes que han realizado los alumnos estarán basadas en:

- La observación del comportamiento en regatas y carreras (conocimiento y respeto de las normas, habilidades aprendidas, etc.).

- Los resultados de las regatas y carreras.
- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:

- Barcos de vela ligera (420, 470, Ocell, Vaurien, etc.).
- Tablas de *Windsurf* (tipo polivalente).
- Piraguas (tipo *kayak*).
- Chalecos salvavidas.

— Lancha de rescate.

— Simulador.

— Balizas.

— Megáfono.

Duración

Distribución de la Unidad y de cada día

- 1.ª sesión: inicio y formación de grupos.
 - 2.ª-5.ª sesiones: desarrollo de la Unidad.
 - Última sesión: evaluación.
- Las actividades de cada día se distribuirán de la siguiente manera:
- Actividades de Vela: 2 horas.
 - Actividades de *Windsurf*: 2 horas.
 - Actividades de Piragüismo: 2 horas.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que se realizarán en esta Unidad son:

Unidad didáctica: *Bádminton*

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al finalizar la Unidad son los siguientes:

- Desarrollar las capacidades físicas y motoras.
- Desarrollar las funciones de percepción y la coordinación viso-motriz a través del aprendizaje de las habilidades de la Unidad.
- Desarrollar la capacidad de concentración y la habilidad para ejecutar las acciones.
- Fomentar el respeto por las reglas y la conducta deportiva.

Desarrollo de dos unidades didácticas

Unidad didáctica: «*Bádminton*»

Autor: Roberto Velázquez Buendía

Unidad didáctica: «*Actividades de aire libre*»

Autor: Vicente Martínez de Haro

Desde una perspectiva más operativa, se pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Los resultados de las regatas y carreras.
- La observación de la actitud del alumno y el trabajo realizado por él durante cada sesión de que consta la Unidad.

Recursos

Los recursos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:

- Barca de vela ligera (420, 470, Ocell, Vaurien, etc.)
- Láminas de Woodair (tipo polivalente)
- Flotadores (tipo Favel)
- Chalecos salvavidas
- Lancha de rescate
- Simulador.

El diseño de una Unidad didáctica debe integrar todos aquellos aspectos significativos que definen, substancian e inciden en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

El objetivo principal del diseño debe ser el constituirse en un instrumento que ayude, potencie y mejore la actividad pedagógica del profesor a lo largo de dicho proceso, proceso que no se refiere solamente al determinado por la duración de una Unidad didáctica sino por la del conjunto de todas las que componen el curso y el ciclo y los cursos y ciclos sucesivos.

Por ello mismo, el diseño, la estructuración y el grado de concreción de las unidades didácticas no pueden concebirse de forma rígida y monolítica, sino que, bajo unas premisas generales comunes, deben poseer la suficiente flexibilidad para adecuarse a las necesidades, características y concepciones educativas de los profesores y poder cumplir así su función instrumental de ayuda y mejora de la actividad docente de los mismos.

A esta concepción tratan de responder los dos modelos de unidades didácticas que a continuación se exponen, modelos que se diferencian no sólo en lo relativo a la naturaleza de sus contenidos (Bádminton y Actividades de Aire Libre) sino también en la forma de su diseño y de su estructura.

Unidad didáctica: *Bádminton*

Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir al término de la Unidad son los siguientes:

- Desarrollar las capacidades físicas básicas implícitas en la práctica de este deporte.
 - Desarrollar las funciones de percepción y la coordinación viso-motriz a través del aprendizaje de las habilidades específicas propias de esta actividad.
 - Desarrollar la capacidad de utilización eficiente y creativa de las habilidades específicas aprendidas, resolviendo problemas motores con respuestas adecuadas.
 - Fomentar la interacción social a través del juego en equipo, el respeto al compañero y a las reglas de juego.
- Duración**
- Aceptar la competición sin adoptar actitudes de rivalidad frente a los demás, entendiendo la oposición como una estrategia del juego.
 - Desarrollar la capacidad de autocontrol en situaciones que provoquen desequilibrios psíquicos.
 - Conocer la terminología y las reglas de juego propias de este deporte.
 - Desarrollar actitudes positivas hacia la práctica de este deporte.

Desde una perspectiva más operativa, se pretenden conseguir los siguientes objetivos:

Objetivos y contenidos

- Conocer y utilizar las técnicas de calentamiento de esta modalidad deportiva.
- Utilizar adecuadamente las posiciones fundamentales y las formas de desplazamiento específicas de este deporte.
- Aprender a ejecutar y a utilizar adecuadamente las técnicas de golpeo, tanto en su modalidad (golpe de derecho alto-medio-bajo, de revés alto-medio-bajo, de remate) como en su trayectoria (dejada, lob, tensa).
- Desarrollar los recursos técnico-tácticos ofensivos y defensivos en el juego de individuales.
- Desarrollar los recursos técnico-tácticos ofensivos y defensivos en el juego por parejas (masculinas, femeninas y mixtas).
- Desarrollar la resistencia aeróbica, la velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento en el espacio próximo.

En relación con los objetivos generales de etapa y de área, el desarrollo de esta Unidad va a contribuir a que los alumnos puedan alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivos de etapa:

- e) Formarse una imagen ajustada de sí mismo...
- f) Relacionarse con otras personas y participar...
- l) Conocer y comprender los aspectos básicos...

(Ver Currículo oficial)

Objetivos de área:

- 3. Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor...
- 4. Ser consecuente con el conocimiento del...
- 5. Participar, con independencia del nivel alcanzado...

(Ver Currículo oficial)

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad son:

CONTENIDOS
U. D. BÁDMINTON

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> • Requerimientos preventivos para la práctica de esta actividad: iniciación al calentamiento específico. • Aspectos técnicos de este deporte (desplazamientos, golpeos de derecho y de revés, etc.). • Introducción a los aspectos tácticos ofensivos y defensivos en el juego individual (golpes ofensivos y defensivos, fintas, etc.). • Introducción a los aspectos tácticos de los sistemas ofensivos y defensivos en el juego por parejas (en paralelo, delante-detrás, etc.). • Aspectos reglamentarios del juego. • Capacidades físicas implicadas en este deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico. • Adquisición de habilidades específicas: <ul style="list-style-type: none"> — Golpeos: de derecho y de revés (alto-medio-bajo), de remate. — Trayectorias: dejada, globo tensa, descendente. — Posiciones fundamentales y desplazamientos. • Utilización de las habilidades específicas en situaciones concretas extraídas del juego real (combinaciones de golpeos y de trayectorias) • Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones reales de juego: (fintas, golpeos ofensivos y defensivos, etc.). • Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del juego de dobles (en paralelo, delante-detrás, apoyos, etc.). • Práctica en situación real de juego, individuales y dobles (masculino, femenino y mixtos).
<p align="center">Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en actividades deportivas con independencia del nivel de destreza alcanzado. • Disposición favorable a la autoexigencia y a la superación de los propios límites. • Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás. • Interacción social a través del juego de adversario, el respeto al compañero y a las reglas de juego. • Tendencia al auto-control en situaciones que provoquen desequilibrios psíquicos. • Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo. 	

Duración

Catorce sesiones (20% aproximadamente del tiempo total del curso).

Duración de cada sesión

45 minutos.

Distribución de las sesiones

La Unidad se distribuirá de la siguiente forma:

Evaluación inicial: 1 sesión.

Desarrollo de la Unidad: 11 sesiones.

Evaluación final: 2 sesiones.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que desarrollarán los contenidos de la Unidad se distribuirán a lo largo de las catorce sesiones de la siguiente forma:

1ª Sesión

Finalidad

Averiguar cuantos alumnos poseen conocimientos previos sobre esta actividad y cuál es su nivel. Toma de contacto con este deporte.

Información inicial

Preguntar a los alumnos y alumnas si han practicado anteriormente *Bádminton*, dónde y a qué nivel.

Informar sobre el origen del *Bádminton*, características del juego, capacidades físicas que intervienen, modalidades de juego, terreno de juego y material.

Enseñar como es el agarre de la raqueta y el juego de muñeca en el golpeo.

Calentamiento

El calentamiento estará constituido por los siguientes ejercicios:

General:

- Carrera continua (hacia adelante, atrás y lateral).
- Ejercicios de flexibilidad de tronco, cuello, hombros, muñecas, piernas, rodillas y tobillos.
- Saltos en el sitio: adelante-atrás, derecha-izquierda, abriendo y cerrando las piernas, girando rodillas en uno y otro sentido.
- Saltos verticales con elevación de rodillas al pecho.
- Flexiones de brazos.

Específico (con la raqueta en la mano):

- Desplazamientos laterales a izquierda y derecha en semiflexión de piernas y dando el último paso (antes del cambio de sentido) más largo.

- Desplazamientos adelante y atrás en semiflexión de piernas y dando el último paso (antes del cambio de sentido) más largo.
- Circunducciones de brazo en ambos sentidos.
- Circunducciones de muñeca en ambos sentidos y movimientos de flexión-extensión.
- Flexiones y extensiones del brazo hacia arriba, hacia abajo y hacia los lados.

Actividades

- Dividir la clase en dos grupos según hayan o no hayan practicado anteriormente este deporte.
- Valoración del nivel de los alumnos que ya posean experiencia a través del juego, observando los recursos técnico-tácticos de estos alumnos e informándoles posteriormente de sus objetivos de aprendizaje durante la Unidad según los resultados de la valoración realizada.
- Mientras tanto, el grupo de alumnos que no posean ningún tipo de experiencia practicarán libremente jugando uno contra uno en medio campo.

2ª Sesión

Finalidad

Aprendizaje de las posiciones básicas y formas de desplazamiento. Iniciación a la técnica de golpeo del lado derecho.

Información inicial

Descripción técnica de las posiciones básicas, de los desplazamientos y del golpeo por el lado derecho.

Calentamiento

Igual que en la sesión anterior.

Actividades

Las actividades de aprendizaje que se realizarán en esta sesión consistirán en una serie de ejercicios prácticos realizados con la raqueta y el volante de forma individual y por parejas, y son los siguientes:

- Ejercicios individuales de familiarización con la raqueta y el volante y con el movimiento de muñeca:
 - Golpear el volante verticalmente varias veces con la palma de la mano hacia arriba (sin desplazarse).

- El mismo ejercicio, pero golpeando por encima de la cabeza.
- Golpear el volante verticalmente varias veces con la palma de la mano hacia abajo (sin desplazarse).
- Combinar los ejercicios anteriores intercalando los golpes del derecho y del revés.
- Los mismos ejercicios anteriores, pero desplazándose a lo largo de la pista.
- Recoger el volante del suelo con la raqueta.
- Ejercicios por parejas de aprendizaje del golpeo por el lado derecho (alto, medio y bajo) y de mejora de los desplazamientos:
 - Pases golpeando el volante por el lado derecho y por encima de la cabeza.
 - Pases golpeando el volante por el lado derecho entre la cabeza y la cintura.
 - Pases golpeando el volante por el lado derecho y por debajo de la cintura.
 - Juego por parejas: pasarse el volante el mayor número de veces sin que caiga al suelo utilizando golpes altos, medios y bajos por el lado derecho.

3ª Sesión

Finalidad

Mejora de la ejecución de las posiciones básicas, de los desplazamientos y del golpeo del lado derecho. Iniciación a la técnica de golpeo del revés.

Información inicial

Repaso de las posiciones básicas, de los desplazamientos y de la técnica de golpeo del lado derecho. Descripción de la técnica del revés.

Calentamiento

El calentamiento estará constituido por los siguientes ejercicios:

General:

Igual que en las sesiones anteriores, pero auto-dirigido por los propios alumnos.

Específico (con la raqueta en la mano):

- Circunducciones de brazo en ambos sentidos.
- Circunducciones de muñeca en ambos sentidos y movimientos de flexión-extensión.

- Flexiones y extensiones del brazo hacia arriba, hacia abajo y hacia los lados.
- Desplazamientos laterales a izquierda y derecha en semiflexión de piernas (2-3 pasos) dando el último paso más largo y simulando un golpeo (alto-medio-bajo) con la raqueta.
- Desplazamientos adelante y atrás en semiflexión de piernas (2-3 pasos) dando el último paso más largo y simulando un golpeo (alto-medio-bajo) con la raqueta.

Actividades

Las actividades de aprendizaje que se realizarán en esta sesión son las siguientes:

- Repetición de los ejercicios individuales de familiarización con la raqueta, con el volante y con el movimiento de muñeca realizados en la sesión anterior.
- Repetición de los ejercicios —por parejas— de aprendizaje del golpeo por el lado derecho (alto, medio y bajo) y de mejora de los desplazamientos.
- Ejercicios por parejas de aprendizaje del golpeo de revés (alto, medio y bajo) y de mejora de los desplazamientos.
 - Pases golpeando el volante del revés por encima de la cabeza.
 - Pases golpeando el volante del revés por debajo de la cabeza.
 - Pases golpeando el volante del revés por debajo de la cintura.
- Juego por parejas: pasarse el volante el mayor número de veces sin que caiga al suelo utilizando golpes (altos, medios y bajos) por el lado derecho y del revés.

4ª Sesión

Finalidad

Repaso y mejora de los desplazamientos y de los golpes del derecho y del revés.

Información inicial

Insistir sobre los aspectos técnicos básicos de los desplazamientos y de los golpes del derecho y del revés, señalando los errores más frecuentes.

Calentamiento

Igual que en la 3ª sesión.

Actividades

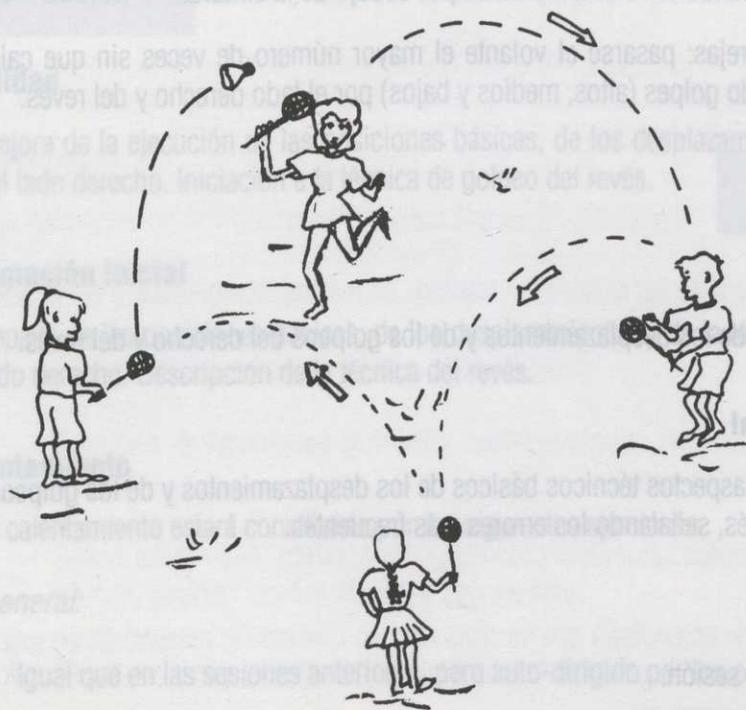
Las actividades de aprendizaje que se realizarán en esta sesión son las siguientes:

- Por parejas, pasarse el volante el mayor número de veces sin que caiga al suelo, utilizando golpes (altos, medios y bajos) por el lado derecho y del revés.

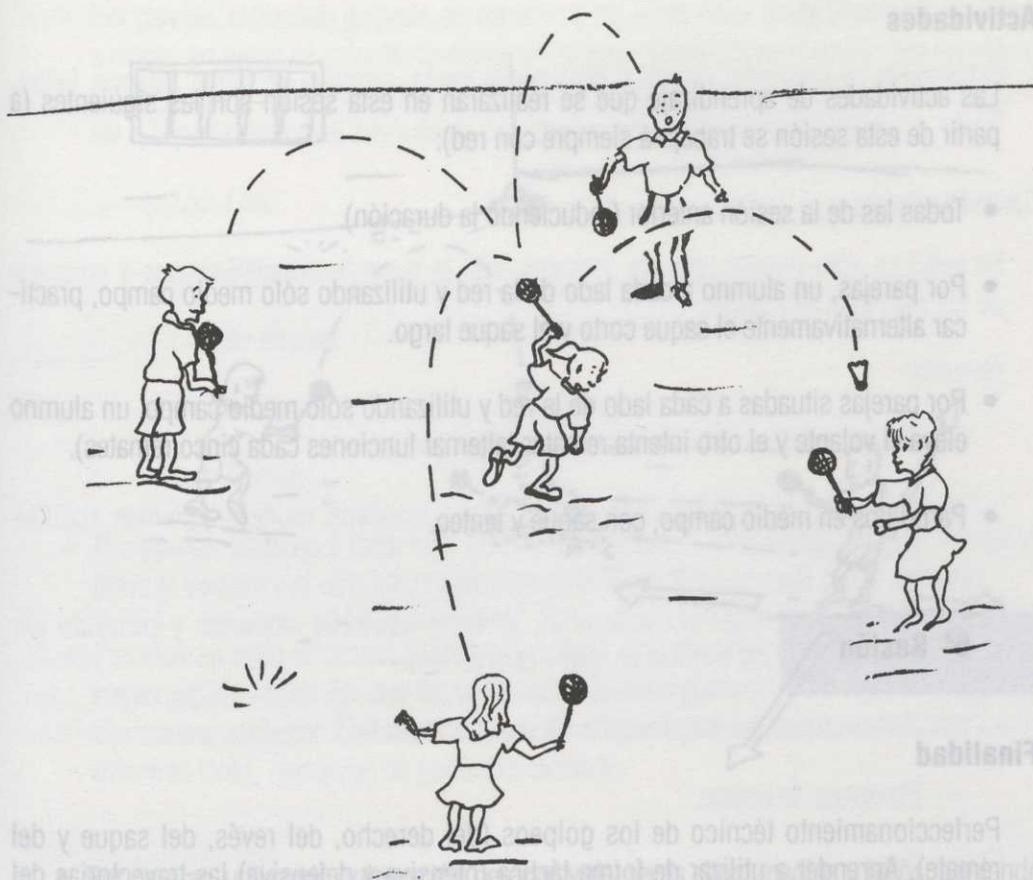
- Por parejas, un alumno envía —con trayectoria alta— el volante a la derecha, a la izquierda, adelante o atrás del otro alumno, y éste tiene que devolverlo poniendo especial atención en realizar la secuencia «posición básica de juego-desplazamiento-stop-golpeo-regreso a la situación inicial-posición básica de juego».
- Por tríos, haciendo una rueda, golpear el volante de todas las formas posibles sin que se caiga al suelo.



- En grupos de tres o de cuatro, formando un triángulo o un cuadrado, golpear el volante en sentido circular y en ambas direcciones.



- En grupos de cuatro o de cinco, formando un triángulo o un cuadrado y colocándose un alumno en el centro, enviar el volante al jugador del centro y éste lo devuelve al jugador siguiente al que se lo ha enviado, y así sucesivamente (en ambos sentidos).



- Individualmente, lanzar el volante contra la pared (a modo de frontón) y evitar que caiga al suelo golpeándolo de todas las formas posibles.
- Igual que el ejercicio anterior, pero por parejas.

5ª Sesión

Finalidad

Mejora de los desplazamientos y de los golpes del derecho y del revés. Iniciación al saque. Iniciación al remate.

Familiarización con el trabajo junto a la red.

Información inicial

Descripción de los aspectos técnicos y tácticos del saque y del remate.

Calentamiento

Igual que en la 3ª sesión.

Actividades

Las actividades de aprendizaje que se realizarán en esta sesión son las siguientes (a partir de esta sesión se trabajará siempre con red):

- Todas las de la sesión anterior (reduciendo la duración).
- Por parejas, un alumno a cada lado de la red y utilizando sólo medio campo, practicar alternativamente el saque corto y el saque largo.
- Por parejas situadas a cada lado de la red y utilizando sólo medio campo, un alumno eleva el volante y el otro intenta rematar (alternar funciones cada cinco remates).
- Partidillos en medio campo, con saque y tanteo.

6ª Sesión

Finalidad

Perfeccionamiento técnico de los golpes (del derecho, del revés, del saque y del remate). Aprender a utilizar de forma táctica (ofensiva y defensiva) las trayectorias del volante.

Información inicial

Señalar los errores más frecuentes que se cometen en la realización del saque y del remate. Explicación de las características tácticas de las trayectorias en un *lob*, en una *dejada*, en un *drive* y en un remate.

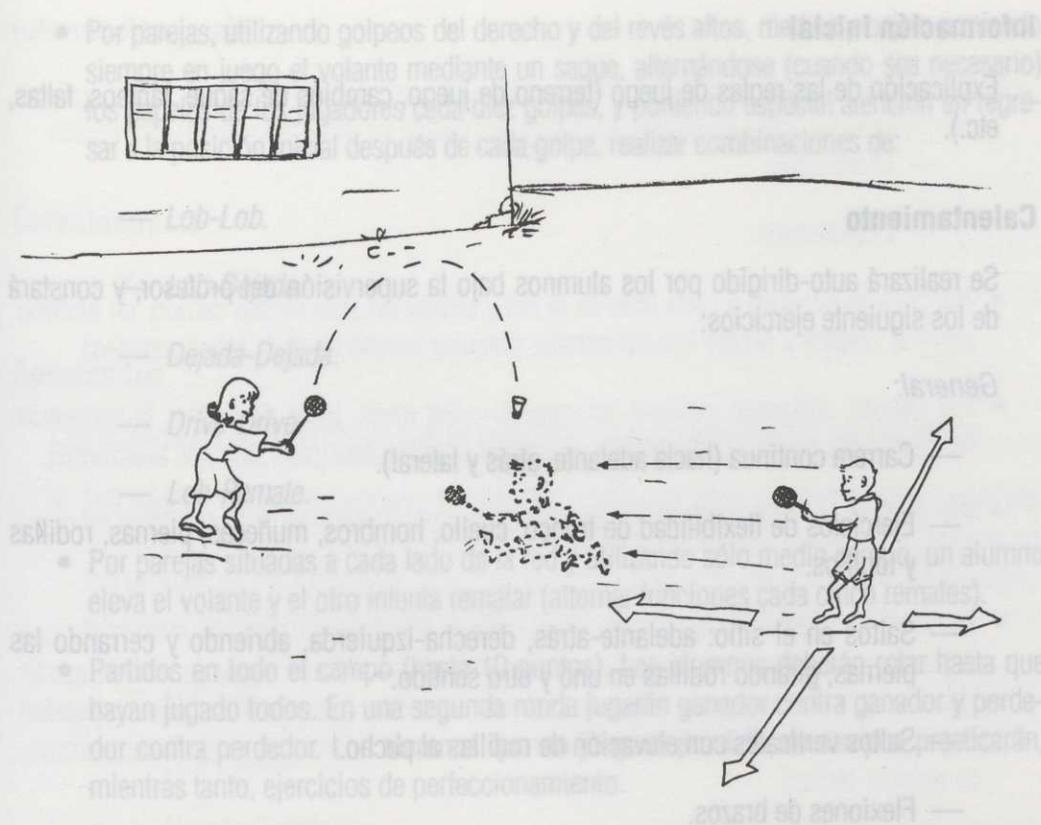
Calentamiento

Igual que en la 3ª sesión, pero auto-dirigido por el alumno y supervisado por el profesor.

Actividades

Las actividades de aprendizaje que se realizarán en esta sesión son las siguientes:

- Por parejas, pasarse el volante el mayor número de veces sin que caiga al suelo utilizando golpes (altos, medios y bajos) por el lado derecho y del revés.
- Por parejas, un alumno envía el volante —con trayectoria alta— a la derecha, a la izquierda, adelante o atrás del otro alumno, y éste tiene que devolverlo poniendo especial atención en realizar la secuencia «*posición básica de juego-desplazamiento-stop-golpeo-regreso a la situación inicial-posición básica de juego*».



- Por parejas, utilizando golpes del derecho y del revés altos, medios y bajos, poniendo siempre en juego el volante mediante un saque, alternándose (cuando sea necesario) los papeles de los jugadores cada diez golpes, y poniendo especial atención en regresar a la posición inicial después de cada golpe, realizar combinaciones de:

— Lob-Lob.

— Lob-Dejada.

— Dejada-Dejada.

— Drive-Drive.

— Lob-Remate.

- Por parejas situadas a cada lado de la red y utilizando sólo medio campo, un alumno eleva el volante y el otro intenta rematar (alternar funciones cada cinco remates).
- Partidillos en medio campo, utilizando toda la gama de golpes y de trayectorias con intención ofensiva o defensiva según sea el caso.

7ª Sesión

Finalidad

Perfeccionamiento técnico-táctico de todas las formas de golpeo. Aprendizaje de las reglas de juego (reglamento).

Información inicial

Explicación de las reglas de juego (terreno de juego, cambios de saque, tanteos, faltas, etc.).

Calentamiento

Se realizará auto-dirigido por los alumnos bajo la supervisión del profesor, y constará de los siguiente ejercicios:

General:

- Carrera continua (hacia adelante, atrás y lateral).
- Ejercicios de flexibilidad de tronco, cuello, hombros, muñecas, piernas, rodillas y tobillos.
- Saltos en el sitio: adelante-atrás, derecha-izquierda, abriendo y cerrando las piernas, girando rodillas en uno y otro sentido.
- Saltos verticales con elevación de rodillas al pecho.
- Flexiones de brazos.

Específico:

- Circunducciones de brazo en ambos sentidos.
- Circunducciones de muñeca en ambos sentidos y movimientos de flexión-extensión.
- Flexiones y extensiones del brazo hacia arriba, hacia abajo y hacia los lados.
- Desplazamientos laterales a izquierda y derecha en semiflexión de piernas (2-3 pasos) dando el último paso más largo y simulando un golpeo (alto-medio-bajo) con la raqueta.
- Desplazamientos adelante y atrás en semiflexión de piernas (2-3 pasos) dando el último paso más largo y simulando un golpeo (alto-medio-bajo) con la raqueta.
- Por parejas, pasarse el volante el mayor número de veces sin que caiga al suelo utilizando golpes (altos, medios y bajos) por el lado derecho y del revés.

Actividades

Las actividades de aprendizaje que se realizarán en esta sesión son las siguientes:

- Por parejas, un alumno envía el volante —con trayectoria alta— a la derecha, a la izquierda, adelante o atrás del otro alumno, y éste tiene que devolverlo poniendo especial atención en realizar la secuencia «*posición básica de juego-desplazamiento-stop-golpeo-regreso a la situación inicial-posición básica de juego*».

- Por parejas, utilizando golpes del derecho y del revés altos, medios y bajos, poniendo siempre en juego el volante mediante un saque, alternándose (cuando sea necesario) los papeles de los jugadores cada diez golpes, y poniendo especial atención en regresar a la posición inicial después de cada golpe, realizar combinaciones de:

— Lob-Lob.

— Lob-Dejada.

— Dejada-Dejada.

— Drive-Drive.

— Lob-Remate.

- Por parejas situadas a cada lado de la red y utilizando sólo medio campo, un alumno eleva el volante y el otro intenta rematar (alternar funciones cada cinco remates).
- Partidos en todo el campo (hasta 10 puntos). Los alumnos deberán rotar hasta que hayan jugado todos. En una segunda ronda jugarán ganador contra ganador y perdedor contra perdedor. Los alumnos que no jueguen por falta de campos practicarán, mientras tanto, ejercicios de perfeccionamiento.

8ª Sesión

Finalidad

Perfeccionamiento técnico-táctico de todas las formas de golpeo. Aprendizaje de las fintas.

Información inicial

Aclaración de las dudas que existan desde el punto de vista reglamentario. Señalar los errores de ejecución técnica que persistan más frecuentemente. Concepto táctico de finta y posibilidades de uso.

Calentamiento

Igual que en la sesión anterior.

Actividades

Las actividades de aprendizaje que se realizarán en esta sesión son las siguientes:

- Por parejas, utilizando golpes del derecho y del revés altos, medios y bajos, poniendo siempre en juego el volante mediante un saque, alternándose (cuando sea necesario) los papeles de los jugadores cada diez golpes, y poniendo especial atención en regresar a la posición inicial después de cada golpe, realizar combinaciones de:

— Lob-Lob.

- *Lob-Dejada.*
- *Dejada-Dejada.*
- *Drive-Drive.*
- *Lob-Remate.*

- Por parejas situadas a cada lado de la red y utilizando sólo medio campo, un alumno eleva el volante y el otro intenta rematar (alternar funciones cada cinco remates).
- Por parejas, utilizando golpes del derecho y del revés, tratar de realizar la secuencia «*Lob-Remate-Dejada-Lob-Remate-...*» de forma continuada (para alumnos avanzados).
- Por parejas, en medio campo, jugar uno contra uno intentando sorprenderse mediante fintas.
- Partidos en todo el campo (hasta 10 puntos). Los alumnos deberán rotar hasta que hayan jugado todos si no hubiese campos para todos. En una segunda ronda jugarán ganador contra ganador y perdedor contra perdedor. Los alumnos que no puedan jugar por falta de campos practicarán, mientras tanto, ejercicios de perfeccionamiento técnico-táctico.

9ª y 10ª Sesiones

Finalidad

Iniciación a la participación en campeonatos, modalidad individual (masculino y femenino).

Información inicial

Realización del sorteo para establecer el cuadro de enfrentamientos. Se jugará al mejor de un *set*, excepto en semifinales y final, que se jugará al mejor de tres *sets*. Los alumnos eliminados en la primera ronda formaran otro grupo y competirán entre sí.

Calentamiento

Igual que en la 7ª sesión.

Actividades

- Desarrollo del campeonato (los alumnos y alumnas que no jueguen realizarán, entre tanto, ejercicios de perfeccionamiento técnico).

11ª Sesión

Finalidad

Introducción al juego de dobles (reglas de juego y aspectos tácticos).

Información inicial

Explicación de las reglas de juego en los partidos de dobles y de los aspectos tácticos básicos de esta modalidad, tanto en dobles masculinos y femeninos como en dobles mixtos.

Calentamiento

Igual que en la 7ª sesión.

Actividades

Las actividades de aprendizaje que se realizarán en esta sesión serán las siguientes:

- Por parejas, utilizando golpes del derecho y del revés altos, medios y bajos, poniendo siempre en juego el volante mediante un saque, alternándose (cuando sea necesario) los papeles de los jugadores cada diez golpes, y poniendo especial atención en regresar a la posición inicial después de cada golpe, realizar combinaciones de:
 - Lob-Lob.
 - Lob-Dejada.
 - Dejada-Dejada.
 - Drive-Drive.
 - Lob-Remate.
- Partidos de dobles (hasta 10 puntos). Los alumnos deberán rotar hasta que hayan jugado todas las parejas si no hubiese campos para todos. En una segunda ronda jugarán entre sí las parejas ganadoras y las perdedoras. Los alumnos que no puedan jugar por falta de campos practicarán, mientras tanto, ejercicios de perfeccionamiento técnico-táctico.

12ª Sesión

Finalidad

Iniciación a la participación en campeonatos, modalidad de dobles masculino y dobles femenino.

Información inicial

Realización del sorteo para establecer el cuadro de enfrentamientos. Se jugará al mejor de un set, excepto en semifinales y final que se jugará al mejor de tres sets. Las parejas eliminadas en la primera ronda formarán otro grupo y competirán entre sí.

Calentamiento

Igual que en la 7ª sesión.

Recursos

Orientaciones
para el
desarrollo de
la Unidad

Actividades

- Desarrollo del campeonato (los alumnos que no jueguen realizarán mientras tanto, ejercicios de perfeccionamiento técnico).

13ª Sesión

Finalidad

Iniciación a la participación en campeonatos, modalidad de dobles mixto.

Información inicial

Realización del sorteo para establecer el cuadro de enfrentamientos. Se jugará al mejor de un *set*, excepto en semifinales y final que se jugará al mejor de tres *sets*. Las parejas eliminadas en la primera ronda formaran otro grupo y competirán entre sí.

Calentamiento

Igual que en la 7ª sesión.

Actividades

- Desarrollo del campeonato (si hubiera alumnos que estén esperando su turno de juego, entre tanto realizarán ejercicios de perfeccionamiento técnico).

14ª Sesión

Finalidad

Evaluación del aprendizaje de los alumnos y alumnas.

Información inicial

Descripción de la forma en que se va a llevar a cabo la evaluación y de los aspectos que van a ser valorados principalmente.

Calentamiento

Igual que en la 7ª sesión.

Actividades

Las actividades a través de las cuales se va a valorar el aprendizaje de los alumnos serán las siguientes:

- Realizar cinco saques cortos y cinco saques largos.
- Jugar tres minutos de partido con un compañero y tratar de utilizar todas las técnicas de golpeo que se sepan hacer, combinándolas con diferentes trayectorias.

Los recursos que requiere el desarrollo de la Unidad son los siguientes:

Material:

- Cinco campos de juego equipados.
- Raquetas (una para cada alumno).
- Volantes.

Bibliografía:

- HERNÁNDEZ, M. *Iniciación al bádminton*. Madrid: Gymnos, 1989.

Contiene una descripción de la ejecución de los gestos técnicos y de los aspectos tácticos y reglamentarios del Bádminton ilustrada mediante dibujos y fotografías.

- RUIZ, G. *Juegos y deportes alternativos en la programación de la Educación Física escolar*. Lérida: Agonos, 1991.

En la primera parte del libro se realiza una exposición sobre el origen y características principales de una serie de juegos y deportes que se han dado en llamar «alternativos». En la segunda parte del libro se expone el diseño de tres unidades didácticas en las que se especifica su finalidad, el calentamiento general y específico, la parte principal (sesiones) y la duración de la sesión.

Orientaciones metodológicas

La secuencia de actividades de aprendizaje que se ha establecido trata de reflejar una progresión que contiene las principales habilidades específicas del *Bádminton*, así como los conocimientos imprescindibles para la práctica de este deporte.

Aunque cada habilidad específica posee un nivel de complejidad intrínseco a la propia habilidad, éste puede atenuarse o acentuarse, en la mayoría de los casos, a través de la modificación de los parámetros que afectan a los elementos de la cadena «*percepción-decisión-ejecución*» (velocidad, distancia, precisión, etc.), por lo que la presentación de las actividades de aprendizaje de cada habilidad específica deberá incorporar varias alternativas de complejidad que permitan al alumno adaptar dichas actividades a su capacidad de ejecución personal.

Asimismo, deberá procurarse que cada alumno se inicie en el aprendizaje de todas las habilidades específicas que se proponen, independientemente del rendimiento que obtenga en la ejecución de las mismas, tratando, además, de relacionarlas con su utilización práctica durante el juego. En otras palabras, la información que se ofrezca al alumno sobre los resultados de sus acciones —ya sea sobre aspectos relacionados con la ejecu-

Orientaciones para el desarrollo de la Unidad

ción del movimiento o con la elección táctica del mismo— ha de apoyarse en la propia práctica del alumno, y deberá ser presentada de forma que el alumno pueda comprender las ventajas técnicas o tácticas que puede obtener modificando su práctica en el sentido que se le señala.

Paralelamente al desarrollo de la Unidad, y conforme se van observando los distintos ritmos de aprendizaje de los alumnos, se deberá tratar de reducir la complejidad de las actividades de aprendizaje propuestas a aquellos alumnos en los que se observe una mayor dificultad en seguir el ritmo de la secuencia que se ha establecido para todo el grupo de clase, ya sea retrocediendo a una actividad anterior o simplificando la que se esté realizando.

Por ejemplo, si en el ejercicio «*Por parejas, un alumno envía el volante —con trayectoria alta— a la derecha, a la izquierda, adelante o atrás del otro alumno, y éste tiene que devolverlo poniendo especial atención en realizar la secuencia (posición básica de "juego-desplazamiento-stop-golpeo-regreso a la situación inicial-posición básica de juego")*», se observara que algún/os alumno/s no puede/n seguir el ritmo que dicho ejercicio impone, se indicaría al alumno que da los pases que lance el volante mucho más alto. Si el problema, en este ejercicio, fuera de coordinación en los desplazamientos, se podría indicar al alumno que da los pases que lance el volante siempre al mismo lado, primero a la derecha, luego adelante, etc., con lo que se facilitaría el aprendizaje para dichos alumnos.

Por el contrario, si se observara que algún/os alumno/s aprende/n con mayor rapidez que el grupo en general, se tratará de incrementar la dificultad de las actividades que realicen.

Por ejemplo, si en el ejercicio «*Por parejas, situadas a cada lado de la red y utilizando sólo medio campo, un alumno eleva el volante y el otro intenta rematar (alternar funciones cada cinco remates)*», se observara que algún/os alumno/s ha/n aprendido la acción de remate con mayor rapidez que el resto, se puede aumentar la dificultad del mismo indicando al alumno que trate de realizar dicho movimiento en suspensión.

Se deberá tener presente a lo largo de esta Unidad que se trata más de que los alumnos aprendan a divertirse jugando a *Bádminton*, que éstos aprendan la correcta ejecución técnica de las habilidades específicas, por lo que se deberá dedicar mayor tiempo a la práctica jugada que a la analítica y, dentro de la práctica jugada, se propiciarán más las formas de juego «dobles» y «dobles mixtos» que la de juego individual (tanto por las ventajas en instalaciones que ello implica como por el mayor potencial educativo que dichas formas ofrecen).

Temas transversales

El tratamiento que se hará de los temas transversales desde esta Unidad será el siguiente:

Educación moral y cívica

Acentuando las intervenciones pedagógicas durante las situaciones que la propia práctica propicie en el sentido de reforzar en los alumnos comportamientos actitudinales de autoexigencia y superación personal, de respeto al compañero y a las reglas de juego, y de colaboración con sus compañeros.

Educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos

Fomentando las actitudes de colaboración entre alumnos y alumnas, así como de participación conjunta a través de partidos de la modalidad «dobles mixtos».

Educación para la salud

Reforzando actitudes preventivas ante la práctica deportiva (calentamiento, material adecuado, etc.) y propiciando que el alumno experimente la función catártica de este deporte ante estados de tensión emocional (antes o después de un examen, problemas personales, etc.).

Educación del consumidor

Informando a los alumnos y alumnas de las características básicas que debe reunir el material específico de este deporte, así como de los productos que ofrecen la mejor relación calidad-precio.

Orientaciones para la evaluación

a) De los aprendizajes de los alumnos

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos debe considerar la observación de la actitud y el trabajo de los alumnos a lo largo de toda la Unidad. Ello nos proporcionará, entre otras cosas, información a través de la que poder valorar el ritmo de aprendizaje de los contenidos referidos a procedimientos, actitudes y de algunos conceptos.

En este sentido, se ha de señalar que no se considera necesario realizar actividades de evaluación específicas sobre los contenidos conceptuales en esta Unidad, pues, se puede inferir si los alumnos los han adquirido, y en qué medida, a través de la observación de la actitud y del trabajo realizado en clase —conocimiento y utilización de algunas técnicas de calentamiento específicas del *Bádminton*—, así como a través de las actividades de evaluación del aprendizaje de los contenidos procedimentales —ya que, por ejemplo, jugar un partido requiere conocer el reglamento de juego—.

Así pues, la valoración de los aprendizajes de los alumnos y alumnas en esta Unidad se realizará de la siguiente forma:

De los contenidos referidos a conceptos:

Observando su aplicación en la actividad del alumno en clase (calentamiento auto-dirigido y el conocimiento técnico-táctico y de las reglas del juego durante los partidos en los que participe).

De los contenidos referidos a procedimientos:

Valorando el comportamiento motor del alumno durante un partido desde el punto de vista del modo técnico y táctico con que utiliza las habilidades específicas que ha aprendido en la situación de juego real.

De los contenidos referidos a actitudes:

Observando la actitud del alumno a lo largo de la Unidad y durante los partidos en los que ha participado.

b) De la práctica docente

La valoración del proceso de enseñanza debe irse realizando sesión a sesión en función de que se vayan cumpliendo las expectativas de aprendizaje que se habían previsto para cada una de dichas sesiones y de su grado de adecuación.

En el caso de valoraciones insuficientes se debe proceder sobre la marcha al análisis de las situaciones o motivos que hayan podido originar tales disfunciones —como pueden ser una secuencia de actividades de aprendizaje inadecuada, recursos escasos o inapropiados, intervenciones didácticas poco efectivas, etc.— y tratar de reorientar el proceso, reajustando toda la Unidad o parte de ella si fuera necesario.

Posteriormente, al término de la Unidad didáctica, desde una perspectiva que contemple globalmente como ha sido el desarrollo de la misma, debe realizarse una evaluación final —en la que se integren métodos cuantitativos y cualitativos— que proporcione información sobre la práctica docente en su conjunto y que permita conocer que aspectos del diseño de la Unidad pueden ser mejorados.

Como indicadores que, en ambos casos, orienten al profesor sobre aquellos aspectos más relevantes que deben ser evaluados, en lo que a su actuación y a sus decisiones se refiere, se pueden señalar *:

- Constatación del grado de adecuación de los objetivos didácticos y de la selección de contenidos establecida.
- Pertinencia de las actividades de aprendizaje propuestas y de la secuencia seguida para su realización.
- Congruencia entre objetivos didácticos y metodología empleada.
- Presencia de estrategias diversificadas que den respuesta a los distintos intereses y ritmos de aprendizaje.
- Adecuación de los medios materiales empleados.
- Nivel de interacción con y entre los alumnos, así como el clima comunicativo establecido en el aula.

c) De la Unidad didáctica

La valoración de la Unidad didáctica en su conjunto va a venir determinado, principalmente, por la valoración que se haya realizado del proceso de enseñanza y de aprendizaje y por los resultados de aprendizaje que, globalmente, hayan conseguido los alumnos, lo que

* Ver, en las «Cajas Rojas» de Secundaria el libro *Proyecto Curricular*, p. 71 y ss..

determinará el grado de cumplimiento de los objetivos previstos al comienzo de la Unidad. También han de considerarse todos aquellos aspectos que de forma imprevista hayan podido influir, en uno u otro sentido, en su desarrollo.

Los resultados de esta valoración deben dirigir los pasos destinados a modificar el diseño de la Unidad, ya sea para corregir insuficiencias, carencias o inadecuaciones o, simplemente, para tratar de mejorar dicho diseño.

Para el diseño de esta Unidad se han tomado, como condiciones de partida, grupos de treinta alumnos aproximadamente, de un nivel de desarrollo motor más o menos homogéneo y adecuado para su edad, y con unos recursos en material e instalaciones holgados. Cualquier variación significativa de estos aspectos obligaría a replantearse el diseño en uno u otro sentido.

Relación con los criterios de evaluación del ciclo

Los resultados de los aprendizajes que han realizado los alumnos al término de esta Unidad nos darán información sobre el grado en que estos aprendizajes han contribuido a mejorar, de forma más directa, las siguientes capacidades de los alumnos:

- Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de carácter general.
- Identificar las capacidades físicas que se están desarrollando en la práctica de distintas actividades físicas.
- Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una especial atención a los elementos perceptivos y de ejecución.
- Ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido en la anterior, para reducir las diferencias entre lo que se realiza y lo que se pretende realizar.
- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como de espectador.
- Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.

Además de lo que supone el hecho mismo de la interacción personal que establece el alumno con la naturaleza desde el punto de vista educativo, se han de considerar las oportunidades formativas que la práctica en grupo de este tipo de actividades ofrece. La separación del ambiente familiar, la convivencia con otros compañeros, el respeto mutuo, la toma de responsabilidades, su organización personal, etc. son aspectos que el alumno está obligado a considerar y resolver durante estos breves periodos. Pero también la más frecuente y distinta relación que se establece entre profesores y alumnos, la cual persiste posteriormente favoreciendo la acción educativa a lo largo del curso y en cursos sucesivos. Sin embargo, la relación del profesor-alumno debe realizarse independientemente del grado de confianza que el profesor adquiera con el alumno, éste último no debe perder nunca la refe-

determinar el grado de cumplimiento de los objetivos previstos en el contenido de la Unidad.
También han de considerarse todos aquellos aspectos que de forma imprevista hayan podido surgir durante el desarrollo de la Unidad o durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los resultados de esta valoración deben dirigirse a modificar los pasos destinados a modificar el diseño de la Unidad, ya sea para conseguir insuficiencias, carencias o mejoramientos o simplemente para tratar de mejorar dicho diseño.

La valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje debe realizarse sesión a sesión en función de los objetivos de la Unidad y de los contenidos de la misma. Para el diseño de la Unidad se han tenido en cuenta las condiciones de trabajo de los alumnos, tanto en términos de espacio físico como de tiempo, y se han previsto algunos aproximadamente, de un nivel de dificultad que permita a los alumnos trabajar con autonomía y adecuadamente para su edad, y con unos recursos en material e instalaciones apropiados.

Una vez que se ha valorado el proceso de enseñanza-aprendizaje, se debe tener en cuenta las situaciones o motivos que hayan podido originar tales deficiencias o insuficiencias, para poder adoptar las medidas oportunas o acciones correctoras. En algunos casos, puede ser necesario recurrir a recursos escasos o inadecuados, intervenciones didácticas, o a otros recursos que permitan mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Relación con los criterios de evaluación del ciclo

Los resultados de los aprendizajes que han realizado los alumnos al término de esta Unidad nos proporcionan información sobre el grado en que los aprendizajes han contribuido a la consecución de los objetivos de la Unidad y de los criterios de evaluación del ciclo.

En la que se indican los criterios de evaluación y los indicadores de evaluación que se han utilizado para valorar el grado de consecución de los aprendizajes de la Unidad.

— Identificar las capacidades físicas que se están desarrollando en la práctica de las actividades físicas-deportivas.

Como indicadores que, en ambos casos, orientan al profesor en la práctica de las actividades físicas-deportivas.

— Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de las actividades físicas-deportivas, prestando una especial atención a los elementos por los que se caracterizan.

— Valorar el grado de adecuación de los aprendizajes de la Unidad a los objetivos de la Unidad.

— Ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido, a las condiciones de la práctica de las actividades físicas-deportivas.

— Participar de forma autónoma y constructiva en la realización y organización de las actividades físicas-deportivas.

— Adecuar las estrategias de enseñanza-aprendizaje a las características de los alumnos.

— Mostrar una actitud responsable y dignificada por encima de la propia competencia.

— Participar de forma autónoma y constructiva en la realización y organización de las actividades físicas-deportivas.

— Adecuar las estrategias de enseñanza-aprendizaje a las características de los alumnos.

— Participar de forma autónoma y constructiva en la realización y organización de las actividades físicas-deportivas.

— Adecuar las estrategias de enseñanza-aprendizaje a las características de los alumnos.

— Participar de forma autónoma y constructiva en la realización y organización de las actividades físicas-deportivas.

— Adecuar las estrategias de enseñanza-aprendizaje a las características de los alumnos.

— Participar de forma autónoma y constructiva en la realización y organización de las actividades físicas-deportivas.

— Adecuar las estrategias de enseñanza-aprendizaje a las características de los alumnos.

c) De la Unidad didáctica

La valoración de la Unidad didáctica en su conjunto va a venir determinada, principalmente, por la valoración que se haya realizado del proceso de enseñanza y aprendizaje y por los resultados de aprendizaje que globalmente, hayan conseguido los alumnos, lo que

Ver, en el «Cuadro Rojo» de Secundaria el libro Proyecto Curricular, p. 77 y ss.

Unidad didáctica: *Actividades de Aire Libre*

El área de Educación Física debe abordar las actividades en la naturaleza desde su propia actividad, es decir, las actividades físicas, para llegar a un tratamiento globalizado e interdisciplinar del conocimiento y utilización del medio natural en la etapa de la adolescencia, en la Educación Secundaria Obligatoria.

Este bloque enmarca un tipo de contenidos que con frecuencia ha venido teniendo un escaso o nulo desarrollo, sobre todo en los centros situados en medios urbanos: los relativos a la práctica de actividades en la naturaleza.

Las propias características del medio donde se realizan este tipo de actividades, su lejanía y sus necesidades organizativas, son aspectos que dificultan su integración en las actividades docentes y académicas cotidianas, suponiendo, en ocasiones, un considerable esfuerzo para todos los miembros de la comunidad educativa que se ven implicados de una u otra forma en su realización.

No obstante, las actividades en la naturaleza, al margen de su acción específica en relación con los objetivos generales del área de Educación Física, suponen una posibilidad muy enriquecedora en múltiples aspectos de lo que podríamos denominar educación integral de los alumnos, lo que las justifica ampliamente desde una perspectiva docente.

Además de lo que supone el hecho mismo de la interacción personal que establece el alumno con la naturaleza desde el punto de vista educativo, se han de considerar las oportunidades formativas que la práctica en grupo de este tipo de actividades ofrece. La separación del ambiente familiar, la convivencia con otros compañeros, el respeto mutuo, la toma de responsabilidades, su organización personal, etc. son aspectos que el alumno está obligado a considerar y resolver durante éstos breves períodos. Pero también la más frecuente y distinta relación que se establece entre profesores y alumnos, la cual persiste posteriormente favoreciendo la acción educativa a lo largo del curso y en cursos sucesivos. Sin embargo, la relación del profesor-alumno debe matizarse: independientemente del grado de confianza que el profesor adquiera con el alumno, éste último no debe perder nunca la refe-

rencia de la autoridad del profesor porque, de lo contrario, en momentos difíciles, la autoridad del profesor puede verse menoscabada y ello puede llevar a consecuencias graves, sobre todo en actividades en el medio natural donde la responsabilidad absoluta recae sobre el profesor.

El desarrollo de los contenidos de este bloque debe ser considerado bajo una **doble perspectiva**:

- Por un lado, desde el punto de vista que supone el aprendizaje instrumental de los contenidos de este bloque a través de las actividades que se determinen (habilidades específicas, conocimiento de las características y recursos del medio, de las técnicas de adaptación al mismo, etc.) y desarrollar ciertas actitudes.
- Por otro lado, desde el punto de vista del hecho que supone la adquisición y desarrollo de conocimientos, responsabilidades y recursos personales respecto a la capacitación y motivación de los alumnos para la organización y realización de este tipo de actividades en el futuro.

Si bien ambas perspectivas deben ser consideradas a lo largo de los dos ciclos durante el desarrollo de los contenidos referidos a conceptos, procedimientos y actitudes, la segunda poseerá un carácter más específico en el segundo ciclo, en función del mayor grado de madurez de los alumnos y de los conocimientos que éstos han adquirido en la práctica de las actividades enmarcadas en el primer ciclo.

Señalamos, en concreto, una Unidad que se realizará el primer año del primer ciclo.

Objetivos y contenidos

Objetivos didácticos

- Que los alumnos sean capaces de desarrollar la observación y la conservación del medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de conocer el valor de las cosas y de las personas fuera del medio habitual.
- Que los alumnos sean capaces de encontrar interés en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de fomentar su autoconfianza a través de las actividades en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de actuar y participar en las actividades del medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de actuar en el medio natural con responsabilidad.
- Que los alumnos sean capaces de fomentar el trabajo de equipo en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de buscar la autonomía en equipo e individual en el medio natural.

- Que los alumnos sean capaces de respetar a la naturaleza y su belleza.
- Que los alumnos sean capaces de fomentar la competencia en la autonomía en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de desarrollar la salud, la higiene y el orden en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de dominar una situación real en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de montar una tienda, cuidarla y efectuar pequeñas reparaciones.
- Que los alumnos sean capaces de preparar y presentar una comida sencilla y equilibrada y aprovisionarse, buscar y tratar el agua.
- Que los alumnos sean capaces de participar en la compra de provisiones, sabiendo llevar las cuentas y realizando menús económicos.
- Que los alumnos sean capaces de emplear un mapa topográfico 1/50.000, y orientarse con ayuda de la brújula y sin ella.
- Que los alumnos sean capaces de seguir pistas y acechar.
- Que los alumnos sean capaces de realizar comunicaciones a grandes distancias.
- Que los alumnos sean capaces de conocer los fundamentos de la cabuyería y construcciones elementales realizando instalaciones prácticas, útiles y provisionales, respetando la naturaleza.
- Que los alumnos sean capaces de realizar unos primeros auxilios y sepan avisar en caso de accidente.
- Que los alumnos sean capaces de ordenar una mochila y cuidar el material y equipo personal, así como de sí mismos en el medio natural.

El profesor indicará el recorrido y lugar de acampada: recorrido de Abadía (Madrid) a

Contenidos

Los contenidos que van a ser desarrollados en esta Unidad son los siguientes:

Conceptos

- Características del medio natural y recursos de adaptación al mismo: tipo de vestuario y calzado que hay que llevar, alimentos y agua que hay que llevar, documentación personal y colectiva necesaria.
- Conocimiento de las diferentes posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades deportivo-recreativas: planificación de actividades y determinación de rutas y lugares de acampada.

- Conocimiento de las diferentes técnicas y normas de cada modalidad deportiva: técnica para organizar el contenido de una mochila, montar una tienda, realizar construcciones, realizar marcha deportiva, orientarse, realizar comidas, mantener el material, protegerse de las diferentes condiciones meteorológicas, comunicarse a distancia.

Procedimientos

- Adquisición de técnicas básicas de adaptación al medio natural (técnica para organizar el contenido de una mochila, montar una tienda, realizar construcciones, realizar marcha deportiva, orientarse, realizar comidas, mantener el material, protegerse de las diferentes condiciones meteorológicas, comunicarse a distancia, primeros auxilios...) y utilización de recursos.
- Adquisición y utilización de las habilidades específicas de cada tipo de actividad propias del medio en el que se desarrolla: marcha en terreno montañoso suave.

Actitudes

- Autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales con confianza y adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias.
- Disposición favorable hacia la práctica de actividades en el medio natural.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.

Duración

Destinamos un 3 % del total del curso, en la programación, a estos contenidos. Esto significa que dispondríamos en el Centro de tres sesiones, las tres sesiones correspondientes a una semana normal de curso. La característica especial de este teórico breve espacio de tiempo es que, en la realidad, se transforma de tres horas teóricas en cuarenta horas reales en el medio natural, gracias a que, en la práctica, el profesor y los alumnos se van durante toda la semana.

Objetivos y contenidos

Actividades de aprendizaje

Actividades previas

En esta Unidad y ciclo (primer ciclo), el profesor es el que determina el lugar y la forma de realizar la actividad, aunque vamos a plantear una Unidad donde el alumno va a ser protagonista en la organización y la participación. Para que resulte más cercano a los profesores, vamos a ir describiendo la actividad desde nuestro Centro (I.B. «Cardenal Cisneros» de Madrid) en una actividad real en la sierra madrileña (Cordillera Central).

El profesor tiene que prever actividades, por si los alumnos no son capaces de organizarse. Hay que tener en cuenta que la diversión en el medio natural se basa en la realización continua de actividades, ya que la inactividad en el medio natural lleva a la apatía.

El profesor avisará a sus alumnos del **tiempo** que van a permanecer en el medio natural: de lunes a viernes, saliendo el lunes por la mañana y volviendo el viernes por la tarde. Elegimos como fecha más favorable la primera o segunda semana de mayo para que el tiempo atmosférico sea el mejor (ni frío, ni lluvias y con sol), pero se saldría independientemente del tiempo atmosférico que haga, aunque preparando cualquier eventualidad. El profesor, teniendo en cuenta las predicciones meteorológicas (aplicación de un contenido del área de Ciencias de la Naturaleza), advertirá a sus alumnos del tipo de equipo más adecuado que deben llevar: suponiendo que esté previsto buen tiempo se indicará que se lleve calzado blando (botas de media caña de verano, o también zapatillas de deporte en este caso), que lleven algún jersey y anorak por las bajas temperaturas nocturnas, y que lleven una capa para agua previendo un posible chaparrón. También preverá el profesor una posible evacuación rápida de los alumnos del medio natural, por si el tiempo u otra causa obligaran a ello.

Se indicará el medio de **transporte**: ida y vuelta en tren de cercanías, desde la estación de Madrid-Chamartín al apeadero de Tablada (Madrid), y la vuelta desde la estación de San Rafael (Segovia) hasta la estación de Madrid-Chamartín. Especificará el lugar exacto de encuentro (vestíbulo principal de la estación, frente a la entrada al andén 1), y los citará por lo menos con media hora de anticipación a la hora de salida del tren para tratar de evitar en lo posible los retrasos; sin embargo, los alumnos estarán perfectamente enterados de la hora de salida y del tren exacto del cual se trata (*tren proveniente de Madrid-Atocha y con destino Segovia, salida 9.00 h.*). Los alumnos acudirán al lugar de cita y no al Centro. Otra alternativa consiste en quedar en el centro y, a partir de allí, iniciar la excursión, aunque implica más desplazamientos, más incomodidad y es más restrictivo (los alumnos deben conocer su localidad). En cuanto al medio de transporte, podrían elegirse otras alternativas que implican otra dinámica de actuación (por ejemplo, el autocar alquilado), pero somos partidarios, a partir de esta edad, de utilizar medios de transporte público para iniciar al alumno en la autonomía (es evidente que también dependerá del medio de transporte que exista, puesto que en las islas Canarias no existe tren y a ciertos lugares no llega, como puede ser la Sierra de Gredos (Cordillera Central, en la provincia de Ávila). En el transporte público cada alumno irá sacando el billete en la taquilla (el profesor no será el que saque el de todos —los alumnos deben iniciarse en la autonomía—, aunque podría utilizar la petición de un billete colectivo con reducción, pero sólo en el caso de que considere interesante utilizar este sistema.

El profesor indicará el recorrido y lugar de acampada: recorrido de Tablada (Madrid) a San Rafael (Segovia), acampando en Collado Hornillo.

Solicitará a los padres autorización para tomar las decisiones pertinentes respecto a sus hijos en la actividad (intervenciones médicas, normas de seguridad, etc.). Indicará la **documentación** individual de los alumnos (identificación personal, datos para avisar a alguien en caso de incidencia, documentación sanitaria) y llevará la documentación colectiva pertinente (autorización de acampada en ese lugar y para el grupo).

El profesor indicará a los alumnos el dinero necesario para la actividad (en este caso, alrededor de 1.000 pta para el transporte y dinero de bolsillo para pequeñas necesidades). En este **capítulo presupuestario** queremos hacer algunas puntualizaciones: es una actividad lectiva y, puesto que el único coste es el transporte y no se cobra ningún servicio, es considerada como una actividad gratuita y por tanto obligatoria. Lo que

sí es conveniente es que el Centro prevea la posibilidad de becas para aquellos alumnos que carezcan de medios. Por supuesto, lo deseable es que la actividad no cueste nada a ningún participante. El profesor debe tener cubiertos sus gastos y los ocasionales para atención a los alumnos; el Centro puede prever esta contingencia y proveer de los recursos correspondientes al profesor, que debe justificar adecuadamente los gastos que realice.

En cuanto al **material**, el profesor indicará qué llevar (mochilas, tiendas, sacos, cantimploras, cubiertos, colchonetas, ropa, material de aseo, comida, hornillos, gas, linternas y pilas, brújulas, bolígrafo y papel), y organizará las diferentes opciones para que todos los alumnos y alumnas tengan este material (propiedad del alumno, préstamo de otras personas, alquiler en diferentes comercios, material propiedad del instituto). Es conveniente que, si el centro tiene mucha tradición en actividades al aire libre e incluso las realiza complementariamente, tenga material en propiedad (tiendas, cuerdas, hornillos, mochilas, botiquín), pero no lo aconsejamos en el resto de los centros. Lo normal es que muchos alumnos posean algo de material o conozcan a alguien que lo tiene, por lo que, estableciendo un adecuado sistema de préstamo, todos los alumnos tendrán material. En último caso, en Madrid y otras ciudades existen comercios que alquilan tiendas y otros recursos necesarios. También llevará el profesor aquel material especial que necesite (*walkie-talkies*, material para actividades, botiquín, etc.).

Los alumnos se agruparán en **equipos** (cinco equipos de siete alumnos cada uno, si son un total de treinta y cinco) y elegirán un portavoz. Se organizarán para llevar material común (tiendas, hornillos, menaje de cocina, alimentos para las comidas).

1.º día

El profesor prepara el viaje (en concreto y la animación), marcha de aproximación e instalación del campamento y organización en gran grupo de la actividad.

Objetivos

1. Que los alumnos sean capaces de programar en equipos la actividad, participar en ella y ayudarse entre sí.
2. Que los alumnos sean capaces de realizar una marcha deportiva, orientándose y leyendo un plano.
3. Que los alumnos sean capaces de familiarizarse con todos los elementos de una tienda, aprendizaje del montaje y desmontaje.
4. Que los alumnos sean capaces de arreglar cualquier desperfecto o eventualidad.

Actividades

En el tren, durante el viaje, el profesor dará un plano a cada equipo, señalará la ruta que van a seguir durante la marcha, y empezarán a diseñar el proyecto de actividad a reali-

zar durante la semana en cartulinas que les entregamos o que llevan ellos; a continuación, organizarán actividades para animar el viaje por equipos, cada equipo sucesivamente irá proponiendo y organizando una actividad para animar (canción, concurso, chiste, anécdota, juego, etc.; contenido relacionado con el área de música) sin molestar al resto de los pasajeros.

El profesor debe estar atento durante el viaje a que, dentro de la autonomía que le damos al alumno, éste no cometa imprudencias (no saque parte del cuerpo por la ventanilla, no arroje objetos por la ventanilla, no fume en espacios no debidos, etc.), ni atente contra personas o propiedades (no moleste a los demás viajeros, sea educado, no pinte los asientos, no vuelque los ceniceros) y a que viajen agrupados. El profesor los avisará cuando llegue la parada, revisará que no quede nada en el tren y ayudará a bajar a los alumnos.

Una vez en el apeadero, se iniciará la marcha (debe tener especial cuidado al cruzar vías, carreteras y en la forma de circular por ellas: siempre por el margen izquierdo, en fila india, de cara a la circulación y, si es posible, con claros identificativos, no invadiendo la calzada y teniendo especial precaución en las curvas sin visibilidad; esto que acabamos de ver es un claro contenido de Educación Vial), y evitando que los alumnos se aproximen o accedan a lugares peligrosos durante la marcha. Durante esta marcha concreta se puede observar la modificación del paisaje por el ser humano (carretera Puerto de los Leones-San Lorenzo del Escorial, autovías, urbanizaciones, Valle de los Caídos, embalse de La Jarosa, refugios forestales y refugios de guerra, caminos forestales, circulación de vehículos, tendidos eléctricos, túneles, contaminación sobre Madrid, etc.), lo cual constituye un contenido propio del área de Ciencias de la Naturaleza.

Una vez llegados al lugar, cada equipo montará su tienda.

Montaje de una tienda

- **Material:** tiendas de campaña canadienses o *iglú* de 2 a 6 plazas.
- **Lugar:** eligiendo adecuadamente el lugar (lo más horizontal posible, fuera de torrentes que puedan formarse, protegida del sol y del viento, con la entrada de espaldas a la dirección del viento, limpio de piedras y ramas, lugares secos, y donde puedan clavarse las piquetas, etc., aplicando los contenidos específicos del área de Ciencias de la Naturaleza).
- **Metodología de enseñanza del montaje de la tienda:**
 - Explicaremos a los alumnos qué es lo que pretendemos (cada grupo tiene una tienda plegada y deberá pensar cuál es el sitio para colocarla, cómo colocarla, analizar todos sus componentes y descubrir cómo van engarzados).
 - Explicación de diferentes tipos de tienda (forma y peso), según aquellas que los alumnos hayan llevado y otras.
 - Explicación de la elección del lugar de acampada y orientación de la tienda, recolocación de aquellas que se encuentren mal colocadas u orientadas.

- Explicación de los diferentes elementos de la tienda; intervención del profesor o profesora durante el montaje si los diferentes elementos son mal colocados.
- Montaje por los alumnos con diferentes dificultades y contrarreloj: montaje sin piquetas, montaje sin vientos o con los ojos vendados.
- Evaluación: puntuar el trabajo bien efectuado por cada equipo.

Elaboración del proyecto*

Una vez instalados, los **equipos** se reunirán y plantearán un proyecto para realizar durante los cinco días:

- a) Le darán un título.
- b) Propondrán unos objetivos.
- c) Propondrán grupos de trabajo para preparar las excursiones.
- d) Preverán el material necesario.
- e) Propondrán un presupuesto y su posible financiación.
- f) Propondrán el lugar y las actividades.
- g) Lo expondrán públicamente.

Con estos pasos se pretende que el alumno plantee sus trabajos en equipo y centrados en su propio interés, que plantee grupos de trabajo para abrirse y trabajar con otros compañeros o compañeras que no sean de su equipo, y que se entrene en diversas técnicas que le sean útiles para las excursiones, tendiendo a la autogestión y al afianzamiento de la confianza en sí mismo.

Por ejemplo, insistiendo en que la presentación sea atractiva para que a los demás compañeros y compañeras de otros equipos les parezca sugerente (contenido de Educación del Consumidor y del área de Educación Plástica y Visual), el equipo A presenta el siguiente proyecto**:

* En este caso proponemos que la *elaboración del proyecto* se realice una vez instalado el campamento. Sin embargo, se trata de una actividad que puede realizarse previamente en el centro, lo cual facilita más el desarrollo de actividades de este tipo.

** Este *Proyecto Semana Verde* se presenta aquí de una forma bastante escueta, pero los alumnos acostumbran a hacerlo de modo más creativo (murales, cómic, etc.). Además de respetar esas presentaciones, conviene fomentarlas con objeto de hacerlas atractivas, expresivas, estéticas, etc.

Equipo A	PROYECTO: «SEMANA VERDE»
<p>Objetivos: Ser capaces de explorar la zona y saber describirla para que otros la conozcan.</p> <p>Grupos de trabajo o talleres que se proponen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intendencia: se encargará del día de cocina de reunir todo el material necesario para las actividades y determinará las construcciones a realizar... • Orientación: diseñará la ruta y el plan de exploración en colaboración con el comité de documentación. Se encargará del material de orientación. • Documentación: se encargará de suministrar información técnica sobre la zona, según el material que proporcione el profesor, y catalogará <i>a posteriori</i> los hallazgos; también organizará la velada. • Revista: se encargará de las comunicaciones y realizará una especie de revista donde se expondrá el trabajo realizado al final de la excursión. • Actividades: organizará una actividad de primeros auxilios, un acecho, juegos y actividades en la naturaleza. <p>Presupuesto: no es necesario.</p> <p>Material: el que indiquen los grupos de trabajo.</p> <p>Calendario:</p> <p>2º día: construcciones, exploración y práctica de transmisiones.</p> <p>3º día: primeros auxilios, carrera de orientación, cocina y velada.</p> <p>4º día: marcha y acecho.</p> <p>5º día: juegos y actividades en la naturaleza. Recogida del campamento. Marcha final.</p>	

Como es de suponer, existirán al menos tantos proyectos como **equipos** existen, los cuales presentarán al profesor los proyectos, antes de exponerlos, para que éste pueda reconducirlos sin eliminar las propuestas de los alumnos ni su personalidad sino introduciéndolos en los límites de la realidad si hubieran sido traspasados y centrándolos en ellos. Una vez supervisados y habiendo llegado a un **acuerdo** con los alumnos (no imposición, sino razonamiento) se permitirá la exposición y defensa pública del proyecto. Si entre los diferentes equipos hubiera una coincidencia o similitud grande entre los proyectos, el profesor será el encargado de refundirlos para que en la presentación haya de dos a cinco proyectos como mínimo y máximo respectivamente. Se dará énfasis a todo lo positivo que presente cada proyecto. Por votación mayoritaria se elegirá un proyecto, y cada alumno se inscribirá en el grupo de trabajo que desee de los propuestos en ese proyecto (se pueden proponer tantos grupos de trabajo como se considere conveniente; sólo hay que cuidar que el trabajo esté repartido entre todos).

Explicaremos ahora detalladamente la dinámica que empleamos. Hasta ahora cada equipo ha presentado al menos un proyecto (hemos desarrollado su creatividad), pero en la discusión y votación hay dos tendencias: los que han apoyado el proyecto más votado (les gusta ese proyecto), y una minoría que deseaba realizar otro. A partir de ahora el proyecto debe ser asumido por el gran grupo y debemos eliminar las dinámicas negativas (sensaciones de ganadores y de perdedores, de mejores y peores). Para ello cada alumno deberá apuntarse en un **grupo de trabajo**, y en cada grupo de trabajo debe haber gente de diferentes equipos.

Ejemplo: existen los equipos A, B, C, D y E. En cada equipo hay siete miembros, que numeraremos para este ejemplo del 1 al 7. Supongamos que hacemos la lista de aquellos que quieren participar en el grupo de trabajo «Intendencia»: 1A, 3B, 2C, 3D y 4E. De esta forma el alumno hace suyo el proyecto participando en el grupo de trabajo.

Todos los alumnos y alumnas realizarán la misma actividad, aunque previa y posteriormente el trabajo se prepare en los grupos de trabajo. En todo caso, se pueden realizar actividades por equipos (porque en cada equipo habrá personas que hayan trabajado en los diferentes grupos de trabajo). Tratamos de unir, no de disgregar.

De acuerdo con lo que se ha comentado hasta el momento, se procede a la **presentación y elección de proyectos y constitución de los grupos de trabajo**:

- Cada equipo elegirá un representante para defender y explicar el proyecto al grupo (no tiene porqué ser el representante habitual), y se organizará la exposición pública de los proyectos.
- Al terminar las exposiciones se abrirá un pequeño debate y posteriormente se pasará a una votación pública, dejando libertad de voto en los equipos y teniendo claro que el conjunto de alumnas y alumnos, una vez elegido el proyecto, lo hará suyo (ésta es otra de las funciones de los grupos de trabajo: hacer propio el proyecto).

Una vez elegido el proyecto el profesor deberá proponer los grupos de trabajo más adecuados para llevar adelante el proyecto tratando de respetar al máximo los planteados por los alumnos (ésta es otra de las actuaciones que varían con respecto al segundo ciclo, pues el profesor se abstendrá de intervenir en este ciclo).

Los grupos de trabajo versarán sobre temas de utilidad para realizar el proyecto, y cada alumno o alumna se apuntará al que prefiera. El tema del grupo de trabajo no determina la misión de cada cual en la actividad común al aire libre, pues ésta se afronta por equipos; así, todos los miembros del equipo realizarán todas las funciones, evitando que alguien se especialice y no haga otra cosa.

Los grupos de trabajo pueden ser de cabuyería, cocina, construcciones, equipo, orientación, meteorología, colecciones, ecológico, trabajos manuales, técnicas al aire libre, información y documentación, primeros auxilios, fotografía, etc., y prepararán las actividades correspondientes.

Vamos a partir del supuesto de que salió elegido el *proyecto* «**SEMANA VERDE**».

Realización del proyecto «Semana Verde»

Desde su elección hasta el final, debemos ir realizando el proyecto. Vamos a ir poniendo ejemplos de como podrían ir discuriendo los días. Hay que hacer notar que aunque el proyecto elegido discorra en un único sentido, los profesores deben complementarlo con aquellas actividades que se deban realizar.

2.º día

CONSTRUCCIONES Y EXPLORACIÓN, PRÁCTICA DE TRANSMISIONES

Objetivos

El profesor, de acuerdo con lo propuesto y elegido por los alumnos, establecerá unos objetivos para controlar el proceso:

- Que los alumnos sean capaces de desarrollar la observación y la conservación del medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de encontrar interés en el medio natural a través de la exploración.
- Que los alumnos sean capaces de actuar y participar en la instalación y construcciones del campamento.
- Que los alumnos sean capaces de fomentar el trabajo de equipo en el desarrollo de las construcciones.
- Que los alumnos sean capaces de realizar comunicaciones a grandes distancias.
- Que los alumnos sean capaces de conocer los fundamentos de la cabuyería y construcciones elementales realizando instalaciones prácticas, útiles y provisionales, respetando la naturaleza.
- Que los alumnos sean capaces de ordenar una mochila y cuidar el material y equipo personal, así como de sí mismos, en el medio natural.

Actividades

- El grupo de trabajo de «intendencia» propondrá qué construcción debe realizar cada equipo y determinará los materiales (ramas sueltas y cuerdas). Ejemplo: el equipo A, un mochilero; el equipo B, una mesa; el equipo C, una puerta; etc. (éste es un contenido propio del área de Tecnología).
- El grupo de trabajo de «orientación» determinará el espacio a explorar y planteará las rutas que debe seguir cada equipo (estos contenidos se contemplan en el área de Ciencias Sociales, Geografía e Historia):
 - Distribución de planos de la zona por equipos. Enseñanza de la orientación en el plano. Enseñanza de la lectura e interpretación de un plano. Identificación de accidentes naturales leyendo el plano.
 - Determinación de unos puntos por el profesor para que los localicen los equipos, dando el rumbo y la distancia. Identificar el camino correcto para ir a dichos puntos.
- Coordinado con este grupo de trabajo, el grupo de trabajo «revista» distribuirá un *walkie-talkie* por equipo y determinará las horas en las que se establecerán comunicaciones y el canal de transmisión, así como la información a transmitir, dando las indicaciones pertinentes para su uso. Cuando vuelvan los equipos al campamento base (lugar de la acampada) este grupo de trabajo organizará una «caza del zorro» con *walkie-talkies* (este juego consiste en que el «zorro» salga con un *walkie-talkie*, mientras los diferentes equipos permanecen a la escucha; cada cierto tiempo controlado por la base, se pide al «zorro» que durante uno o dos minutos emita un mensaje para que los equipos, «modulando», puedan darle caza.
- Al final de cada día se realizará una breve reunión para analizar cómo ha transcurrido la jornada.

Hay que señalar que las actividades comunes, no señaladas como tales actividades, son tan importantes como las planificadas: el aseo, la ordenación del campamento, comidas, etc. Se determinará un horario para el despertar, una rutina de aseo y se desayunará, comerá y cenará siempre conjuntamente, compartiendo todo lo que se pueda.

3.º día

PRIMEROS AUXILIOS, CARRERA DE ORIENTACIÓN, COCINA Y VELADA

Objetivos

- Que los alumnos sean capaces de conocer el valor de las cosas y de las personas fuera del medio habitual.
- Que los alumnos sean capaces de fomentar su autoconfianza a través de la carrera de orientación.
- Que los alumnos sean capaces de actuar y participar en la velada.
- Que los alumnos sean capaces de desarrollar la salud, la higiene y el orden en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de preparar y presentar una comida sencilla y equilibrada y aprovisionarse, buscar y tratar el agua.
- Que los alumnos sean capaces de participar en la compra de provisiones, sabiendo llevar las cuentas y realizando menús económicos.
- Que los alumnos sean capaces de emplear un mapa topográfico 1/50.000 y orientarse con ayuda de la brújula y sin ella.
- Que los alumnos sean capaces de realizar unos primeros auxilios y sepan avisar en caso de accidente.

Actividades

- El grupo de trabajo de «actividades» preparará una serie de supuestos sobre primeros auxilios que cada equipo tendrá que resolver de la mejor manera.
- El grupo de trabajo de «orientación» preparará una carrera de orientación, que consistirá en un determinado recorrido, dando sólo unos puntos de referencia por los que obligatoriamente deben pasar los participantes, y debiendo realizarse de la forma más rápida posible.
- El grupo de trabajo «intendencia» evaluará las comidas artesanales que cada equipo realizará para comer.
- El grupo de trabajo «documentación» coordinará la realización de la velada con las aportaciones de cada equipo, preparará el marco y animará la continuidad de

ésta. Al anochecer se realizará la velada, en la cual se realizarán diferentes actividades de animación por cada equipo (chistes, canciones, dramatizaciones, juegos, historias, etc., contenidos muchos de ellos propios del área de Música).

4.º día

MARCHA Y ACECHO

Objetivos

- Que los alumnos sean capaces de desarrollar la observación.
- Que los alumnos sean capaces de actuar y participar en las actividades del medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de actuar en el medio natural con responsabilidad.
- Que los alumnos sean capaces de buscar la autonomía en equipo e individual en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de respetar a la naturaleza y su belleza.
- Que los alumnos sean capaces de fomentar su propia competencia y autonomía en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de dominar una situación real (marcha y acecho) en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de acechar.
- Que los alumnos sean capaces de ordenar una mochila y cuidar el material y equipo personal.

Actividades

- El grupo de trabajo de «orientación» diseñará el recorrido de la marcha. Elegirán un recorrido amplio para realizar una marcha deportiva.
- Al anochecer se puede realizar un juego de acecho, que organizará el grupo de trabajo de «actividades» como complemento al proyecto de exploración presentado.

5.º día

JUEGOS Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA. RECOGIDA DEL CAMPAMENTO

Objetivos

- Que los alumnos sean capaces de actuar y participar en las actividades del medio natural.

- Que los alumnos sean capaces de fomentar el trabajo de equipo en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de fomentar la competencia en la autonomía en el medio natural.
- Que los alumnos sean capaces de seguir pistas.

Actividades

- El grupo de trabajo «actividades» organizará juegos y deportes específicos de aire libre (*rapel*, trepa de árboles, escondite, pistas, etc.). Se realizarán juegos adaptados al medio natural (fútbol, béisbol, voleibol, etc).
- Después de la comida comunitaria realizaremos la reunión diaria, pero esta vez evaluando el conjunto de los días que hemos pasado, sin personalizar.
- Por la tarde se recogerá el campamento y se dejará el lugar tal y como se encontró, o mejor (llevándose la basura).
- Terminaremos con la marcha final hacia la estación, en este caso de San Rafael.
- En el tren, cada equipo propondrá una actividad de animación como el día en que veníamos.

Orientaciones para el desarrollo de esta Unidad

Consideraciones previas

Realmente, este contenido de la Educación Física es reciente, debido a la pérdida de contacto del hombre con el medio natural. La idea surge a partir de la Revolución Industrial y de la aparición de las grandes ciudades; es preconizada en la educación por Rousseau y Pestalozzi y, en concreto, en la Educación Física, por Guts Muths, la Gimnasia Natural Austriaca y por el Método Natural de Hèbert.

A la hora de establecer un **marco pedagógico** de las actividades en el medio natural se hace imprescindible situar al profesor y concretar qué es el medio ambiente, qué es el medio natural y cómo podemos clasificarlo para realizar actividades.

El medio ambiente se define como todo aquello que nos rodea. Hay interrelación entre el hombre y el medio. El medio natural con el hombre determina el medio ambiente. Esto ha condicionado tres zonas: el paisaje natural, el paisaje rural y el paisaje urbano. En la ciudad encontramos la naturaleza urbana. La naturaleza rural consiste en terreno agrícola para la producción de alimentos y el equilibrio agro-silvo-pastoral.

Podemos clasificar el medio natural o accidentes naturales, para luego poderlo utilizar adecuadamente:

- **Tierra** (bosques, montaña, monte, zonas áridas, zonas húmedas, costas, islas): primer elemento de dominio del hombre filogénicamente hablando. Por lo tanto empezaremos planteando pedagógicamente actividades en la tierra.
- **Agua** (mares y océanos, lagos, ríos, embalses, aguas subterráneas, pantanos): segundo elemento de dominio del hombre desde el punto de vista de la filogenia, aunque ontogénicamente empezamos a dominarlo en la actualidad a la vez (se puede aprender a andar y nadar simultáneamente).
- **Aire**: último dominio del hombre; sugiere actividades que no es posible realizar en esta etapa y debemos dejar para etapas posteriores.

Por supuesto, cabe una clasificación mixta a partir de la combinación de los diferentes elementos.

No podemos dejar de lado las **amenazas al medio natural**, teniéndolas en cuenta en nuestras actividades y no repercutiéndolas, que podemos resumir en:

- Deforestación.
- Cultivo de llanuras herbáceas e incendios.
- Drenaje de formas húmedas.
- Campos asfaltados.
- Minería a cielo abierto.
- Talas excesivas.
- Desvío de cursos de ríos y trasvases.
- Maquinaria pesada.
- Pastoreo abusivo.
- Contaminación de acuíferos por abonos y pozos negros.
- Cultivo abusivo en climas secos con fuertes lluvias periódicas.
- Presas.
- Turismo masivo.
- Maniobras militares.
- Etc.

Desde estas perspectivas, el **aprovechamiento del medio natural** se basa, según nuestro punto de vista, en cuatro puntos:

1. Aprovechamiento de los recursos naturales urbanos, rurales y naturales.
2. Conservacionismo.

3. Adaptación al medio natural.

4. Estudio e investigación del medio.

Así pues, el aprendizaje de los contenidos correspondientes al presente bloque se va a realizar a través de una serie de actividades cuyo denominador común va a ser el medio en el que se desarrollan: la naturaleza.

Las características peculiares de este tipo de actividades van a condicionar su organización y realización en cada ciclo, debiéndose tener en cuenta en el momento de su programación aspectos tales como las condiciones climatológicas y características del medio que requieran las actividades, posibilidades de financiación, integración en el Proyecto curricular del centro (pues requieren períodos de varios días seguidos para su realización y pueden coordinarse con otras áreas) y la situación geográfica del mismo (si es un centro urbano o no, su proximidad respecto al mar o a la montaña, etc.).

En esta misma línea, y desde el punto de vista de un mayor y mejor aprovechamiento del limitado período de práctica de cada actividad, se hace aconsejable un desarrollo y aprendizaje previo de los contenidos conceptuales relativos a la actividad de que se trate en el propio centro, aunque dichos contenidos hayan de ser reforzados nuevamente durante la realización de la actividad.

Relaciones con otras áreas

Hay que empezar a trabajar las actividades en la naturaleza en el centro y, ya que tienen un alto contenido educativo, global e interdisciplinar, es necesario propio contemplar un espacio para ellas dentro del horario y del calendario escolar, contando con la colaboración y el buen entender del resto de las áreas y su profesorado, estableciendo para ellas la correcta progresión pedagógica.

Realmente, si hay un contenido interdisciplinar, éste es el de las actividades en el medio natural, y no sólo por las actividades específicas que se pueden realizar en él, sino por otras muchas de distinta naturaleza que se llevan a cabo también en este medio. Veamos qué encontramos en otras áreas que tengan relación directa con este contenido.

En el área de **Ciencias de la Naturaleza** encontramos que el objetivo n.º 7 dice: «Utilizar sus conocimientos sobre los elementos físicos y los seres vivos para disfrutar del medio natural, así como proponer, valorar y, en su caso, participar en iniciativas encaminadas a conservarlo y mejorarlo.».

En cuanto a los contenidos, señalamos el **Bloque 5. Los materiales terrestres**, porque estudia el medio en el cual se desarrolla la actividad, donde el hombre se encuentra inmerso a su merced y se tiene que adaptar conociéndolo (atmósfera, agua, aire, suelo); el **Bloque 8. Interacción de los componentes abióticos y bióticos del medio natural**, donde se estudia el ecosistema correspondiente trabajando sobre el terreno y con mapas topográficos entre otros, y el **Bloque 9. Los cambios en el medio natural. Los seres humanos principales agentes del cambio**, donde se estudia la erosión y la intervención humana en ésta.

En los criterios de evaluación del área se encuentra el nº 15: «Caracterizar un ecosistema a través de la identificación de sus componentes abióticos y bióticos y de algunas

de sus interacciones»; el criterio nº 16: «Reconocer en la naturaleza indicadores que denoten cambios en los seres vivos y huellas de proceso de erosión, transporte y sedimentación producidos por diferentes agentes geológicos externos», y el criterio nº 18: «Determinar, con ayuda de indicadores o datos bibliográficos, la existencia de fenómenos de contaminación, desertización, disminución del ozono, agotamiento de recursos y extinción de especies, indicando y justificando algunas alternativas para promover un uso más racional de la naturaleza».

En el área de **Ciencias Sociales, Geografía e Historia**, encontramos muy relacionados con estas actividades el objetivo nº 4: «Identificar y analizar a diferentes escalas las interacciones que las sociedades humanas establecen con sus territorios en la utilización del espacio y en el aprovechamiento de los recursos naturales, valorando las consecuencias de tipo económico, social, político y medioambiental de las mismas.», y el objetivo nº 6: «Valorar y respetar el patrimonio natural cultural, lingüístico, artístico, histórico y social, asumiendo las responsabilidades que supone su conservación y mejora, apreciándolo como fuente de disfrute y utilizándolo como recurso para el desarrollo individual y colectivo».

En cuanto a los contenidos, el **Bloque 1: Medio ambiente y conocimiento geográfico**, trabaja la orientación y el paisaje.

Y en cuanto a los criterios de evaluación, señalamos el nº 1: «Identificar y localizar los rasgos físicos más destacados (clima, relieve, vegetación y aguas) que configuran los grandes medios naturales del territorio español y del Planeta, analizando algunos ejemplos representativos de los paisajes geográficos resultantes de la actividad humana en dichos medios (explotación agraria, desarrollo turístico, trazado de redes de comunicación, etc.)»; el nº 2: «Analizar algunos de los riesgos medioambientales más graves en España y el mundo ocasionados por las distintas actividades humanas (explotación abusiva de los recursos, desechos urbanos e industriales, construcción de obras públicas, etc.), y evaluar los peligros y riesgos que suponen.», y el nº 26: «Utilizar el mapa topográfico como instrumento de información y análisis sobre el territorio, e interpretar y elaborar correctamente distintos tipos de gráficos (lineales, de barras, de sectores...) y mapas temáticos, utilizándolos como medio para comunicar determinadas informaciones.».

En el área de **Música**, sin que haya contenidos específicos del medio natural, sí que hay contenidos que aplicamos a diferentes actividades (animación en el transporte, veladas, etc.). En este sentido pueden considerarse el objetivo nº1: «Expresar de forma original sus ideas y sentimientos mediante el uso de la voz, de instrumentos y del movimiento, en situaciones de interpretación e improvisación, con el fin de enriquecer sus posibilidades de comunicación, respetando otras formas distintas de expresión.»; el objetivo nº 5: «Participar en actividades musicales dentro y fuera de la escuela con actitud abierta, interesada y respetuosa, tomando conciencia, como miembro de un grupo, del enriquecimiento que se produce con las aportaciones de los demás.», y el objetivo nº 8: «Utilizar y disfrutar del movimiento y la danza como medio de representación de imágenes, sensaciones e ideas y apreciarlas como forma de expresión y comunicación individual y colectiva, valorando su contribución al bienestar personal y al conocimiento de sí mismo.».

En cuanto a los contenidos, señalamos el **Bloque nº 1: Expresión vocal y canto**, el **Bloque nº 2: Expresión instrumental**, y el **Bloque nº 3: Movimiento y danza**. Con estos

tres bloques abarcamos el uso de la voz, los instrumentos y los bailes que podemos utilizar en la animación de la actividad.

Respecto a los criterios de evaluación, señalaremos el nº 2: «*Intervenir en las actividades de canto colectivo adaptando su expresión y entonación al nivel sonoro del conjunto.*», y el nº 9: «*Participar en las actividades de interpretación en grupo asumiendo el intercambio de los roles que se deriven de las necesidades musicales.*».

El área de **Tecnología** se implica totalmente en el proyecto presentado en las actividades concretas de tipo constructivo (construcciones con amarres y cabuyería, montaje y arreglo de tiendas, cocina, etc.).

Consideraciones pedagógicas

De entrada, hemos de considerar que las actividades en la naturaleza que proponemos deben centrarse en **grupos de treinta y cinco alumnos y alumnas como máximo**. Grupos superiores impiden una progresión e intervención pedagógica correctas.

En cuanto a la realización de actividades en la naturaleza, hay **dos métodos**: el primero, más directivo y poco participativo para el alumno, que consiste en dar organizadas las actividades al alumno (método que nosotros no utilizaremos); y el segundo, que propone la realización de actividades integradas y, desde la más genérica a la más específica, llevadas a cabo de forma participativa y activa por el alumno o alumna.

Es más fácil organizar actividades concretas (esquí...) de forma directiva, pero las desechamos en esta propuesta porque, en nuestra opinión, tienen un menor valor educativo, puesto que se limitan a la enseñanza de la técnica.

Por otra parte, hay que distinguir claramente entre el primer y el segundo ciclo de Educación Secundaria: aunque las pautas serán las mismas, los pasos a seguir variarán ligeramente.

En los equipos del **primer ciclo**, el profesor, mediante las técnicas de dinámica de grupos, hará las agrupaciones y variaciones pertinentes para que cada uno de ellos sea lo más conjuntado posible, alumnos y alumnas lleguen a ser amigos y se eviten problemas, así como también sirva de núcleo de apoyo para los compañeros con más problemas. En el **segundo ciclo**, este punto variará en el sentido de que las agrupaciones las realizarán ellos como libremente quieran. Cada equipo debe elegir un representante para todo aquello que una figura como ésta deba llevar a cabo según las necesidades, intereses y funciones de los equipos. De todos modos, en ambos ciclos, el equipo fomentará la participación y el trabajo en grupo.

Pedagógicamente, nos valemos de la **dualidad equipo-grupo de trabajo** en el sentido que anteriormente explicábamos (página 105), ponderando aspectos como los que siguen:

- El éxito de esta actividad se basa en la vivencia del proyecto por parte del alumno o alumna.
- La elaboración y desarrollo del proyecto pretende hacer que el alumno construya y ponga en práctica su propio aprendizaje.
- La reflexión sobre la práctica y el aprendizaje se realiza en las reuniones diarias que se realizan sobre la actividad.

- La funcionalidad del aprendizaje está asegurada en cuanto que la actividad es una actividad vital: el alumno come, se viste, vive y duerme sin protección familiar; se fundamenta el trabajo en la autonomía vital, en la colaboración del equipo y, además, pone en juego estrategias de planificación y regulación de la actividad que aseguran esa funcionalidad del aprendizaje.

Es importante que el profesor esté atento a las posibles adaptaciones curriculares, teniendo en cuenta que, independientemente de los valores de la actividad y de que todos los alumnos la realicen, ello no conlleva que dicha actividad y la vivencia del medio natural guste a todos los alumnos y alumnas; porque si la vivencia es positiva y agradable, es posible que se afiance un gusto por las actividades en el medio natural y, si la vivencia es negativa, el rechazo será casi seguro.

No debemos olvidar que el trabajo que presentamos en esta Unidad didáctica tiene ciertos elementos que no podemos obviar: trabajo de relación grupal, interacciones grupales, interdependencia, creatividad, resolución de problemas, autonomía, tolerancia, adquisición de habilidades para la adaptación al medio, trabajo sensorio-perceptivo...

Orientaciones para la evaluación

a) De los aprendizajes de los alumnos

Se dará a los alumnos unas pautas de actuación para que puedan autoevaluarse y que, a su vez, usará el profesor para evaluar.

Nos basaremos primero en la aportación de los criterios de evaluación:

Criterio de evaluación nº 6:

Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una atención especial a los elementos perceptivos y de ejecución.

- Valorar el grado de habilidad desarrollado en:
 - La carrera de orientación.
 - La marcha deportiva.
 - El rastreo y acecho.
 - Los juegos adaptados.
 - Las construcciones y supervivencia.
 - El montaje de tienda y realización de una mochila.

Criterio de evaluación nº 7:

Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.

Recursos

- Valorar las diferentes soluciones y procesos desarrollados en las actividades y explicar por parte de los alumnos el proceso seguido. Fundamentalmente, tomaremos como punto de referencia el acecho como situación clave de conocimiento y dominio del medio y elaboración de estrategias.

Criterio de evaluación nº 8:

Coordinar las acciones propias con las del equipo, interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativa.

- Valorar el grado de cooperación en las diferentes actividades realizadas, tomando como eje principal *el proyecto* presentado por el equipo y la carrera de orientación. Cada equipo juzgará el grado de implicación de cada uno de sus miembros.

Criterio de evaluación nº 10:

Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física como espacio, tiempo e intensidad.

- Valorar la participación de cada alumno en la velada y estudiar la participación corporal del alumno en las diferentes acciones propuestas.

Criterio de evaluación nº 12:

Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.

- Valoraremos el trabajo personal de cada alumno en su grupo de trabajo, y cada grupo de trabajo reflexionará sobre la participación de cada uno de sus miembros. Además, es importante considerar:
 - Ambiente en el grupo: valorar el buen ambiente, valorar la contribución individual en ese buen ambiente.
 - Confianza en el medio: valorar el grado de independencia alcanzado en el medio natural.
 - Capacidad de dosificación del esfuerzo: valorar el grado de esfuerzo realizado en cada tarea y su pertinencia.
 - Capacidad para mantener las rutinas diarias de aseo y vestimenta: valorar mediante la observación las rutinas diarias de los alumnos valorando aquellas que sean positivas.
 - Capacidad de supervivencia básica (saber organizarse la comida y el abrigo): valorar el grado de independencia alcanzado en rutinas de supervivencia (aireación del saco de dormir, limpieza de la tienda, organización de las provisiones, limpieza de los útiles de cocina y alimentación, provisión de agua, arreglo de equipo personal).

b) Del proceso de enseñanza y aprendizaje

Para evaluar el proceso de enseñanza y aprendizaje valoraremos:

- Número de intervenciones del profesor por falta de iniciativa del alumno.
- Número de intervenciones del profesor por el requerimiento de las iniciativas del alumno.
- Situaciones no previstas que suceden en la actividad.
- Grado de ilusión, participación y satisfacción de los alumnos.
- Grado de mejora de habilidades de los alumnos.
- Talante del profesor durante la actividad.
- Grado de pertinencia de la actividad.
- Dinámicas de grupo generadas:
 - La primera reunión del gran grupo, que se realiza para proponer y elegir proyecto.
 - Una reunión diaria que se realizará con el gran grupo para evaluar la marcha del proyecto y reorientarlo si fuera necesario, solucionando los problemas que surjan y realizando las puntualizaciones positivas, teniendo en cuenta que los alumnos van a poner de relieve fundamentalmente puntualizaciones negativas que hay que contrarrestar.
 - La última reunión del gran grupo, que se realiza concluido el proyecto, con carácter de evaluación formativa y reflexiva sobre el proyecto realizado, donde el profesor propondrá la calificación de cada cuál para que sea discutida (en el segundo ciclo serán los equipos los que propongan las calificaciones).
 - Reuniones de los equipos.
 - Reuniones de los grupos de trabajo.

Bibliografía y documentación

Debemos señalar que aunque el tema, de forma monográfica, es muy practicado en realidad, no existen publicaciones específicas relativas al ámbito educativo enfocado desde el punto de vista de la Educación Física y que contenga un panorama general respecto al medio natural. El enfoque en general es ambientalista o naturalista y ese enfoque, aunque interesante, es sólo una parcela del nuestro. Por eso señalamos unas obras que pueden orientar en algunos aspectos. Existe mucha bibliografía monográfica en cuanto a regiones o zonas concretas (guías de rutas a pie, cicloturismo, excursiones, rutas de montaña, rutas de

Recursos

navegación, zonas de interés natural, rutas de escalada, guías de cavidades, etc.) que no vamos a relacionar porque, en cada lugar, cada profesor buscará aquella guía que le sea más útil y cercana.

- ADELEF. *Actividades físico-deportivas en la naturaleza*. Madrid: Ed. Comunidad de Madrid, 1988.

Se trata de una recopilación de artículos traducidos sobre actividades concretas en el medio natural.

- ANIMACIÓN Y PROMOCIÓN DEL MEDIO, *Tiempo libre y naturaleza*. Madrid: Ed. Acción divulgativa, S.L., 1991.

Trae muchos datos interesantes sobre la Naturaleza. Enfocado sobre todo a la educación ambiental y dirigido a la formación de monitores de tiempo libre.

- ARNOLD SPAETH, R., y otros. *La Educación Física en las Enseñanzas Medias*. Barcelona: Ed. Paidotribo, 1985.

Contiene unas pocas páginas referidas a las actividades en el medio natural desde el punto de vista educativo con una reflexión adecuada respecto al tema del cual se trata.

- CLUB AIRE LIBRE. *Guía del Aire Libre de Madrid*. Madrid: Ed. Tierra de Fuego, 1989.

Guía de asociaciones, colectivos y organizaciones que organizan las diferentes actividades en la naturaleza en el ámbito de Madrid. Su mayor interés radica en las escuetas definiciones de la actividad, aunque la información respecto a las asociaciones ya está desfasada.

- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES. *Deporte para todos. Rutas deportivas*. Madrid: Ed. CSD, 1984.

Colección de publicaciones sobre el turismo náutico.

- FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO. *GR-11*. Zaragoza: Ed. Diputación General de Aragón, 1986.

Es una pequeña publicación relativa a la senda pirenaica GR-11. Escueta y clara. Existen diferentes folletos editados por federaciones de otros lugares respecto a otros recorridos.

- *Guías cartográficas* de la editorial Alpina.

Colección muy completa de mapas y guías para montaña.

- JOLIS, A., y otros. *Montañismo y Sociedad*. Madrid: Ed. Federación Española de Montañismo, 1982.

Librito muy interesante para mostrar la iniciación al montañismo y a la escalada.

- GAMMA, K. *Manual de esquí*. Madrid: H. Blume Ediciones, 1982.

Manual muy ilustrado y muy completo sobre esquí.

- *Manual. Vida y movimiento en montaña.* Madrid: Ed. Estado Mayor del Ejército, 1981.

Contiene dos partes: una primera, muy completa relativa a meteorología, climatología y previsión del tiempo; y una segunda parte, relativa a técnicas de vida y movimiento en montaña, también muy completa, pero enfocada principalmente al ámbito militar. Es recomendable no perderse en esos detalles y extraer toda la información útil, que es la gran mayoría. Evidentemente, sólo sobre montaña.
- McCLURG, D. R. *Método práctico de espeleología.* Barcelona: Ed. Zeus, 1976.

Manual breve y completo del deporte espeleológico.
- MEREDITH, M. *La espeleología vertical.* Barcelona: Ed. CDE, 1979.

Tratado sobre el material de espeleología y su cuidado.
- MORÉ, T.; SOLÉ, R.; SÁNCHEZ, J., y MIRÓ, J. *Cómo preparar y organizar unas colonias escolares.* Barcelona: Ed. Paidotribo, 1992.

Es un libro con actividades sobre colonias como tema monográfico.
- *Pistas.* Barcelona: Ed. Don Bosco, 1964.

Pequeño manual que ofrece datos útiles para las actividades en la naturaleza desde el punto de vista de los *scouts* católicos.
- REYNAUD, T., y MAIN, M. C. *Juegos para campo y bosque.* Ed. Vilamala, 1972.

Forma parte de la colección, ya clásica, de juegos dirigidos, de la editorial Vilamala. Muy útiles, y no pasa el tiempo por ellos.
- SÁNCHEZ DE MUNIAIN, J. M. *Estética del paisaje natural.* Madrid: Ed. Arbor, 1955.

Antiguo y magnífico estudio para reflexionar sobre la estética del paisaje natural.
- VICENTE, E. *Piragüismo.* Madrid: Ed. Federación Española de Piragüismo, 1980.

Ameno y muy sencillo. Son de destacar los dibujos que para los alumnos hacen del libro algo divertido que invita a su lectura.

Otros recursos

- *Mapas topográficos.*

Proceden tanto del Instituto Geográfico Nacional como del Instituto Geográfico del Ejército.

Escalas 1:50.000 ó 1:25.000

Materiales similares son los mapas y guías de la Editorial Alpina.
- *Brújulas y transportadores de ángulos.*

■ **Tiendas de campaña.**

Que pueden no ser necesarias si se buscan campamentos ya montados, albergues... que existen en todas las Comunidades:

■ **Material para actividades.**

Cuerdas, pañuelos, pelotas, etc.

■ **Material para comunicaciones.**

Walkie-talkies, etc.

■ **Material de acampada.**

Hornillos, picos-martillo, *lumigás*, etc.

Otros recursos

■ **Guías cartográficas de la editorial Alpina.**

Mapas topográficos.

Proceden tanto del Instituto Geográfico Nacional como del Instituto Geográfico del Estado.

Escalas 1:50.000 a 1:25.000.

Libros muy interesantes para mejorar la iniciación al montañismo.

Material similar son los mapas y guías de la Editorial Alpina.

GAMMA, K. *Manual de esquí*. Madrid, H. Blume Ediciones, 1982.

Brújulas y transportadores de ángulos: libros sencillos y muy ilustrados.

DIRECCIÓN GENERAL de RENOVACIÓN PEDAGÓGICA

CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR