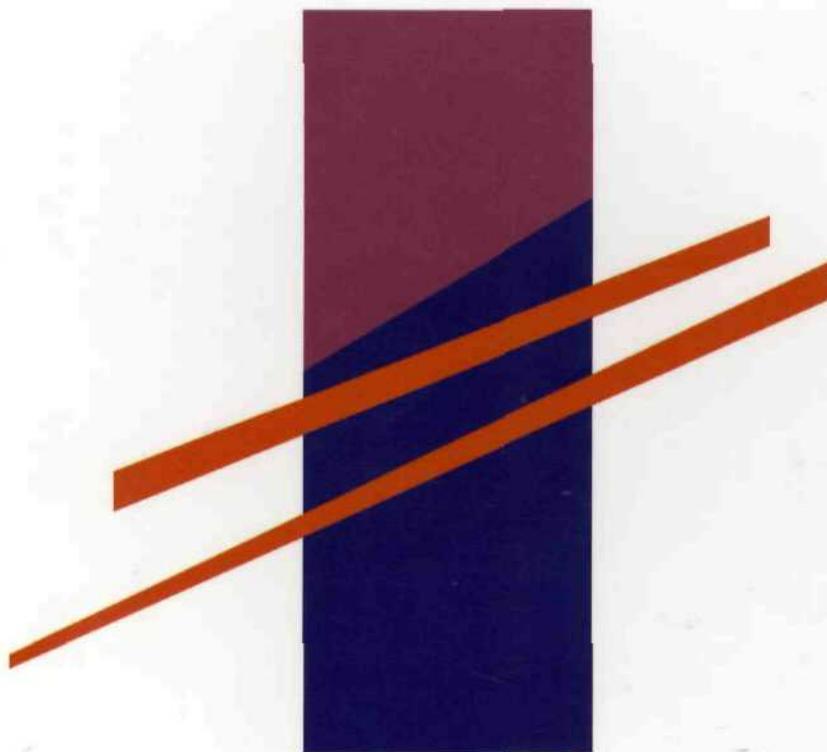


Materiales Didácticos

---

Educación Física



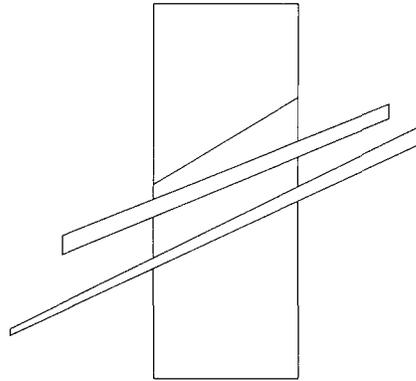
BACHILLERATO



---

Ministerio de Educación y Ciencia

# Materiales Didácticos



Materias Comunes

---

## Educación Física

M.ª Jesús Santos Reyero  
Mario Díaz del Cueto



---

Ministerio de Educación y Ciencia

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



**Ministerio de Educación y Ciencia**  
Secretaría de Estado de Educación

Edita: Centro de Publicaciones. Secretaría General Técnica  
N. I. P. O.: 176-95-132-5  
I. S. B. N.: 84-369-2686-2  
Depósito legal: M. 25.051-1995  
Imprime: Imprenta Fareso, S. A.  
Paseo de la Dirección, 5 - 28039 Madrid

## Prólogo

---

*La finalidad de estos materiales didácticos para el Bachillerato es orientar a los profesores que, a partir de octubre de 1992, impartirán las nuevas enseñanzas del Bachillerato en los centros que se anticipan a implantarlas. Son materiales para facilitarles el desarrollo curricular de las correspondientes materias, principalmente en las de primer curso, aunque algunas de ellas tienen su continuidad también en el segundo curso. Con estos materiales el Ministerio de Educación y Ciencia quiere facilitar a los profesores la aplicación y desarrollo del nuevo currículo en su práctica docente, proporcionándoles sugerencias de programación y unidades didácticas que les ayuden en su trabajo; unas sugerencias, desde luego, no prescriptivas, ni tampoco cerradas, sino abiertas y con posibilidades varias de ser aprovechadas y desarrolladas. El desafío que para los centros educativos y los profesores supone anticipar en el curso 1992/93 la implantación de las nuevas enseñanzas, constituyéndose con ello en pioneros de lo que será más adelante la implantación generalizada, merece no sólo un cumplido reconocimiento, sino también un apoyo por parte del Ministerio, que a través de estos materiales didácticos pretende ayudar a los profesores a afrontar ese desafío.*

*Se trata, por otro lado, de materiales elaborados por los correspondientes autores, cuyo esfuerzo es preciso valorar de modo muy positivo. Responden, todos ellos, a un mismo esquema general propuesto por el Ministerio en el encargo a los autores, y han sido elaborados en estrecha conexión con el Servicio de Innovación, de la Subdirección General de Programas Experimentales. Por consiguiente, aunque la autoría pertenece de pleno derecho a las personas que los han preparado, el Ministerio considera que son útiles ejemplos de programación y de unidades didácticas para la correspondiente asignatura, y que su utilización por profesores, en la medida en que se ajusten al marco de los proyectos curriculares que los centros establezcan y se adecuen a las características de sus alumnos, servirá para perfeccionarlos y para elaborar en un futuro próximo otros materiales semejantes.*

*La presentación misma, en forma de documentos de trabajo y no de libro propiamente dicho, pone de manifiesto que se trata de materiales con cierto carácter experimental: destinados a ser contrastados en la práctica, depurados y completados. Es intención del Ministerio realizar ese trabajo de contrastación y depuración a lo largo del próximo curso, y hacerlo precisamente a partir de las sugerencias y contrapropuestas que vengan de los centros que se anticipan a la reforma. Es propósito suyo también, desde luego, preparar los correspondientes materiales para la implantación, en octubre de 1993, del segundo curso de Bachillerato.*

*Estos materiales se publican en un momento en el que el Decreto de Enseñanzas Mínimas del Bachillerato y la correspondiente Orden Ministerial que regulará el currículo para el ámbito territorial de competencia del Ministerio de Educación y Ciencia se encuentran en su trámite final de aprobación, pero todavía no aprobados. Esto quiere decir que los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de las asignaturas son conocidos solamente en su borrador final, pero no aún en su texto definitivo y oficial. Es previsible, por tanto, que no haya cambios importantes sobre el actual texto de los borradores, pero sí podrían darse modificaciones menores sobre ellos. Esta situación ha hecho particularmente difícil el trabajo de los autores, quienes en un plazo de tiempo extremadamente breve, y ajustando sus propuestas de desarrollo curricular a los sucesivos borradores del referido Decreto y Orden, han trabajado contra el reloj. Igualmente, la imprenta ha debido trabajar con plazos muy cortos. Por esta razón, los materiales correspondientes a algunas asignaturas llegan a los centros antes de las vacaciones estivales, mientras otros llegarán inmediatamente después, en septiembre, pero, en todo caso, antes de comenzar el curso.*

*Aún operando sobre borradores finales, pero no sobre redacción definitiva de normas legales a punto de aprobación, ha parecido oportuno destacar en la presente publicación los textos previstos del Real Decreto de Enseñanzas Mínimas de Bachillerato o de la correspondiente Orden de currículo para el ámbito del Ministerio. Los textos entresacados de los borradores de estas normas oficiales están resaltados en el texto con letra distinta. A semejanza del planteamiento curricular de etapas anteriores, también en el Bachillerato el currículo del Ministerio mantendrá los mismos objetivos y criterios de evaluación que el Decreto de Enseñanzas Mínimas, mientras, en cambio, ampliará en algo el apartado de los contenidos. Por consiguiente, en los apartados de objetivos y criterios de evaluación, los párrafos resaltados en tipografía diferente están entresacados de un borrador de texto oficial que previsiblemente será tanto el del Real Decreto, cuanto el de la Orden de currículo. En el apartado de contenidos, los textos resaltados a veces recogen el borrador de Real Decreto y otras veces el de la Orden ministerial. Los elementos así resaltados, en todo caso, han de ser atendidos por el profesorado con la prudencia oportuna, a la espera de la redacción definitiva de esas normas legales de muy próxima aparición.*

# Índice

	<u>Páginas</u>
I. DISEÑO CURRICULAR DE EDUCACION FISICA PARA BACHILLERATO.....	7
Introducción .....	9
Objetivos generales .....	11
Contenidos .....	13
Criterios de evaluación .....	15
Orientaciones didácticas y para la evaluación.....	17
Actividades complementarias .....	19
Programación de la asignatura: criterios de organización .....	21
II. EJEMPLIFICACION DE LA UNIDAD DIDACTICA: "BASES PARA UN PROGRAMA DE MANTENIMIENTO FISICO" .....	27
Introducción .....	29
La unidad didáctica dentro del Proyecto Educativo del Centro.....	31
Vinculación de la unidad didáctica con el diseño curricular .....	33
Actividades de enseñanza y aprendizaje.....	35
Anexos.....	49

	<u>Páginas</u>
Evaluación de la unidad.....	77
• Evaluación de los alumnos.....	77
• Evaluación del funcionamiento de la unidad .....	77
• Relación entre objetivos didácticos, criterios de evaluación y actividades.....	78
Registros .....	79
Bibliografía general.....	81

Diseño curricular de  
Educación Física para  
Bachillerato

# Introducción

---

La Educación Física en el Bachillerato se caracteriza por un aumento de los aspectos cuantitativos del movimiento con respecto a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Tal y como se expresa en la introducción del currículo oficial: "La línea de actuación de la Educación Física se establece en torno a dos concepciones relevantes: a) la mejora de la salud, incluida la adopción de actitudes críticas ante aquellos factores que inciden negativamente en la misma, y b) la orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades motrices para el disfrute activo del tiempo de ocio".

Por ello se pretende contribuir a que los alumnos y alumnas adquieran los medios necesarios que les permitan planificar su desarrollo y observar mejoras en sus capacidades físicas y habilidades motrices, teniendo en cuenta los aspectos sicobiológicos y socioculturales que influyen en la práctica de la actividad física.

Trataremos de conseguir que el alumno conozca los métodos y estrategias oportunas experimentándolas a través de métodos basados en la actividad y el movimiento. En esta experimentación debe estar siempre presente la reflexión sobre el por qué, el para qué y el cómo de la planificación de su propia actividad física.

Queremos, también, dar la oportunidad al alumno de que conozca la posibilidad de relajarse y aliviar tensiones a través del ejercicio físico, en una búsqueda por mejorar la calidad de vida en una sociedad que, cada vez más, fomenta actitudes sedentarias, sin olvidar el enfoque del disfrute de su ocio.

El trabajo que aquí presentamos parte del supuesto de la disponibilidad de un curso escolar y una frecuencia de dos horas semanales de clase, a las que debemos añadir las horas de las actividades complementarias.

En los puntos 2, 3 y 4 de este documento, que se exponen a continuación, se recogen los elementos básicos del currículo oficial. Estos suponen el punto de partida para la elaboración de este material.

## Objetivos generales

---

*El desarrollo de esta materia ha de contribuir a que las alumnas y los alumnos adquieran las siguientes capacidades:*

- 1. Conocer los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de las actividades físicas, valorando ésta como un elemento que favorece su desarrollo personal y facilita la mejora de la salud y calidad de vida.*
- 2. Evaluar las necesidades personales, respecto a su condición física y perfeccionamiento de las habilidades, y planificar su mejora y mantenimiento por medio de aquellas actividades físicas que contribuyan a satisfacerlas y constituyan un medio para el disfrute activo del tiempo de ocio.*
- 3. Reconocer y valorar como un rasgo cultural propio las actividades físico-deportivas habituales en su comunidad, participando en la construcción social y cultural que suponen estas actividades y propiciando el uso adecuado y disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.*
- 4. Incrementar sus posibilidades de rendimiento mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades, como expresión de la mejora de la salud y de la eficacia motriz, adoptando una actitud de responsabilidad en la autoexigencia y la autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.*
- 5. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo y respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades.*
- 6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.*
- 7. Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento en diversas manifestaciones artísticas y culturales como medio de comuni-*

*cación y expresión creativa, apreciando criterios estéticos, personales y culturales.*

- 8. Utilizar y valorar las técnicas de relajación como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida diaria.*

## Contenidos

---

- *Evaluación de la condición física. Valoración de las propias necesidades. Tipos y objetivos de la evaluación. Análisis e interpretación de los resultados. Valoración de las propias necesidades.*
- *Acondicionamiento físico personal y su planificación: utilización de sistemas de acondicionamiento físico y adecuación de la dinámica de las cargas. Factores a tener en cuenta en la planificación: objetivos, medios, recursos... Partes de una sesión-tipo de acondicionamiento físico.*
- *Los mecanismos de adaptación de los sistemas del organismo a la actividad física. Indicadores de riesgo en la actividad física y de adecuación a la misma. Valoración de la influencia en la salud de la práctica de actividades físicas.*
- *Las lesiones más frecuentes en la actividad física: prevención y actuación ante ellas.*
- *Nutrición y actividad física. Dieta equilibrada y aporte energético para la realización de actividades físicas.*
- *Hábitos sociales y sus efectos en la actividad física y la salud: análisis de la influencia de factores positivos como la alimentación adecuada, el descanso, el estilo de vida activo, etc. y de los factores negativos como el sedentarismo, la drogadicción, tabaquismo, etc.*
- *Teoría y práctica de las técnicas de relajación: la autonomía en su empleo.*

---

### Condición física y salud

- 
- *El deporte institucionalizado: aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de algún deporte. Evaluación de los requisitos motores y de los recursos necesarios y disponibles en el entorno para la práctica deportiva.*

---

### Juegos y deportes

- *Análisis de los requerimientos de capacidades físicas y de las habilidades específicas para la práctica de un determinado deporte.*
- *El entrenamiento deportivo: elementos de la planificación. Aspectos del aprendizaje de las habilidades: fases y factores que lo facilitan.*
- *Aspectos socioculturales del juego y el deporte. Cultura y deporte. Las relaciones sociales a través del deporte: participación y deporte espectáculo, violencia y deporte, deporte y civilización del ocio.*
- *Utilización recreativa de diferentes juegos y deportes. Organización de las mismas en el contexto sociocultural del centro. Valoración del juego y el deporte como medios para el ocio.*
- *Juegos y deportes autóctonos. Indagación y exploración de manifestaciones culturales de carácter físico. Valoración de estas manifestaciones como patrimonio cultural de una comunidad.*

---

## Expresión y comunicación

- *El cuerpo y su lenguaje: aspectos culturales y antropológicos. Valoración de sus posibilidades expresivas y de comunicación.*
- *Elaboración y representación de composiciones corporales, individuales o colectivas, con intención expresiva y comunicativa.*

## Criterios de evaluación

---

1. *Evaluar las necesidades de desarrollo de cada una de las capacidades físicas como requisito previo a una planificación del mismo.*

*Se trata de comprobar que el alumno y la alumna poseen un conocimiento suficiente de pruebas de evaluación motriz, que son capaces de realizarlas adecuadamente y analizar, de manera individualizada, el estado de sus capacidades físicas, como un requisito previo a la planificación de la mejora de las mismas.*

2. *Diseñar y realizar un programa de acondicionamiento físico a medio plazo, atendiendo a la dinámica adecuada de las cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo de la condición física más adecuados a los objetivos previstos.*

*Con este criterio se pretende evaluar si la alumna y el alumno son capaces de elaborar un plan de desarrollo de la condición física. Se comprobará que son capaces de formular unos objetivos a conseguir y que, en consecuencia, con ellos utilizan los sistemas adecuados y distribuyen en el tiempo el volumen y la intensidad de práctica de forma adecuada.*

3. *Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos disponibles en el centro y en el entorno del mismo.*

*Se trata de comprobar que los alumnos son capaces de organizar una actividad, tomando en consideración el uso y disfrute de los recursos que puedan estar disponibles en el entorno del centro, y ponerla en práctica dirigiendo dicha actividad para su grupo de compañeros.*

4. *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.*

*Se pretende evaluar si el alumno y la alumna tienen un progreso adecuado en el desarrollo de sus capacidades físicas y si son autoexigentes en su esfuerzo por lograr dicho progreso. Este criterio debe basarse en una evaluación previa de*

las capacidades de los alumnos al comenzar el curso y, dentro de unos límites, el valor de sus capacidades deberá aproximarse a los valores medios de las personas de su edad.

**5. Haber perfeccionado las habilidades específicas y las tácticas correspondientes a un deporte, mostrando eficacia, técnica y táctica, en la resolución de problemas que plantea su práctica.**

Con este criterio se trata de comprobar que los alumnos han realizado un perfeccionamiento en habilidades específicas y en los planteamientos tácticos de un determinado deporte cuyas características respondan a las propias del centro, de su entorno y de los intereses de los propios alumnos, respondiendo con eficacia a los problemas motrices que se plantean en la práctica del mismo, en su contexto real de desarrollo.

**6. Elaborar, de manera individual o colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas (mimo, danza o dramatización) con el propósito de transmitir un mensaje a los demás.**

Se trata de comprobar que los alumnos son capaces de realizar un análisis de los rasgos característicos de una determinada manifestación expresiva (mimo, danza o dramatización) y elaborar, basándose en ellos, una composición motriz en la que, de manera fundamental, se observe la intención de comunicar una idea o juicio sobre temas de actualidad.

**7. Utilizar las técnicas de relajación como medio para la mejora de la salud física, mental y social, mostrando autonomía y una actitud favorable en su empleo.**

Este criterio centra su atención en observar si el alumno y la alumna tienen una disposición favorable al empleo de las técnicas de relajación y demuestran una autonomía plena en el uso que hacen de dichas técnicas, basada en los conocimientos adquiridos y en el reconocimiento de su funcionalidad.

**8. Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de Educación Física, presta la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos.**

Con este criterio se intenta poner de manifiesto si el alumno y la alumna han desarrollado una actitud crítica respecto a los aspectos sociales de las actividades físicas, y son capaces de pasar a la práctica diseñando y formulando sugerencias para la mejora de las posibilidades de llevar a cabo actividades físicas en su municipio.

**9. Utilizar las tablas de composición de los alimentos y del gasto energético para elaborar una dieta adecuada a la realización sistemática de una determinada actividad física, teniendo en cuenta las variables de edad, sexo y constitución corporal.**

Se pretende comprobar si la alumna y el alumno son capaces de elaborar una dieta equilibrada, adecuada a sus características y a las de la actividad física que desarrollan. Para ello deberán tener en cuenta las variables expresadas y los datos aportados por las tablas de composición de los alimentos, así como las de gasto energético según el tipo de actividad.

## Orientaciones didácticas y para la evaluación

---

El alumno de Bachillerato muestra unas connotaciones hacia la actividad física que deriva de sus experiencias motrices anteriores. Además, en estas edades comienzan a vislumbrarse pequeñas diferencias en cuanto a la motivación hacia la actividad física.

El alumno busca desarrollar la fuerza, agilidad, imagen corporal y mejorar la salud, necesitando de un enfoque recreativo y social del planteamiento de la actividad física.

Por lo tanto, el proceso enseñanza y aprendizaje irá enfocado a la adquisición de conocimientos y medios necesarios para desarrollar su actividad motriz.

Esto debe suponer, por parte del profesor, la utilización de técnicas de enseñanza activas y participativas a lo largo del curso, de tal forma que se consolide la autonomía de los alumnos y alumnas en orden no sólo a la realización de las actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de las mismas.

Se utilizarán básicamente los estilos de: enseñanza recíproca, asignación de tareas, trabajo en grupos, resolución de problemas y programas individuales.

En cuanto a la evaluación, los criterios establecidos en el currículo oficial definen una respuesta al interrogante de qué evaluar. En la formulación de los criterios de evaluación se observa la confluencia de distintas capacidades ligadas a los contenidos fundamentales de esta materia, que concretaremos a través de la formulación de los objetivos didácticos y observaremos por medio de las actividades propuestas para la evaluación. En el cuadro que aparece en el apartado II.5, **Evaluación de la unidad**, presentamos un ejemplo de estas realaciones entre los criterios, los objetivos didácticos y las actividades de evaluación. Esta ejemplificación responde al propio desarrollo de la unidad didáctica elaborada para este material.

Es importante realizar un esfuerzo para encontrar otros instrumentos de evaluación que no sean exclusivamente los "tests" cuantitativos, aun cuando éstos pueden ser muy adecuados para la valoración de las capacidades físicas. Los

instrumentos basados en técnicas de observación pueden mostrar, igualmente, su validez en diferentes aspectos de la materia. Los registros de datos, obtenidos a través de instrumentos que se fundamentan en las técnicas de observación, le están facilitando al profesor y profesora una información continua sobre diferentes aspectos de la ejecución de sus alumnos, y pueden aportar información e influir en un cambio en profundidad del proceso de enseñanza, o bien realizar cambios parciales orientados a los alumnos y alumnas con problemas.

Nuestra propuesta de evaluación para el conjunto de la materia se desarrollaría de la siguiente manera: la evaluaremos en función del rendimiento físico, de los conocimientos teórico-prácticos adquiridos y de la actitud y participación del alumno, a lo largo del curso, con el siguiente enfoque:

40% pruebas prácticas

40% pruebas teóricas

20% valoraciones del profesor:

- datos recogidos en clase
- pequeños trabajos
- nivel de esfuerzo

En cuanto al tiempo, las distribuiríamos así:

#### Primera evaluación

- Prueba teórica: examen en forma de test.
- Prueba práctica: test de aptitud física atendiendo a los baremos confeccionados.
- Valoraciones respecto a las cinco sesiones y plan anual entregado por cada grupo de alumnos, así como las contempladas en el diario de sesiones.
- Número de sesiones: tres

#### Segunda evaluación

- Prueba teórica: valoración del trabajo elaborado.
- Prueba práctica: el profesor elaborará una escala de observación para observar la adquisición de la técnica individual que alcancen los alumnos y la completará con una escala de observación sobre los comportamientos tácticos.
- Número de sesiones: dos

#### Tercera evaluación

Al ser la última evaluación del período formativo en este área, y cumpliendo los criterios de evaluación continua, se deberá evaluar, en función de los trabajos de planificación de la actividad física presentados por los alumnos, el rendimiento motriz en la actividad elegida y la mejora personal en el test de aptitud física.

- Número de sesiones: una o dos para aplicar el test.

# Actividades complementarias

---

Deben ayudar a reforzar los objetivos y contenidos del área. Estas actividades y su distribución temporal serían:

Primer trimestre:

- Marcha
- Orientación

Ambas actividades entran dentro de los bloques de contenidos de Condición Física y Salud y de Juegos y Deportes. Para cada uno de ellos se dedica una jornada lectiva.

Segundo trimestre:

- Patinaje y esquí

Tercer trimestre:

- Primeros auxilios
- Acampada

En horario lectivo, exposición teórico-práctico sobre primeros auxilios impartida por el médico del centro o en su lugar con la colaboración de un experto de la Cruz Roja de la zona.

En horario extraescolar actividad de acampada de fin de semana.

El Seminario de Educación Física ofrecerá su colaboración para que los alumnos organicen, (en función de su horario, intereses y disponibilidad de las pistas) actividades deportivo-recreativas que abarquen todo el curso escolar.

Asimismo se fomentará la práctica de deportes en función del entorno —playa, montaña...—.



## Programación de la asignatura: criterios de organización

---

Existen diferentes maneras de distribución de los núcleos de contenidos a lo largo del curso escolar. Entendemos que en este nivel de la enseñanza, y según la concepción de la Educación Física expresada en la introducción, los contenidos deberían distribuirse de la siguiente manera:

---

### **Condición física y salud**

Es un bloque temático que se trabaja a lo largo del Bachillerato. Tiene un tratamiento global y toma como base lo recibido en la etapa anterior, aplicándose de manera práctica las cualidades físicas dentro de una programación, intercalándose con los agentes externos que la condicionan como nutrición y complementándolo con nociones de primeros auxilios, para evitar y conocer traumatismos y lesiones.

Por todo ello se pretende que el alumno sea capaz de planificar su forma física de manera responsable y crítica. Se debe ofrecer al alumno un aprendizaje significativo, teniendo en cuenta los conceptos y experiencias que en este momento se pueden vivir para que las pueda utilizar en su vida cotidiana.

Es fundamental seguir en la línea de diseño curricular de la etapa Secundaria Obligatoria trabajando conceptos, procedimientos y actitudes.

- Requisitos y condiciones que ha de cumplir un programa de mantenimiento físico a lo largo del plazo:
  - Tipo de programas.
  - Factores a tener en cuenta en la programación.
  - Partes que integran una sesión de trabajo.
- Evaluación de la propia condición física:
  - Tipos y objetivos de la evaluación.
- Aplicación de los conocimientos de las capacidades físicas para mejorar su condición física.

### Primera evaluación

- Adaptaciones que se producen en los distintos sistemas del organismo.
- Elaboración de un programa anual para mejorar su condición física.
- Requisitos y utilización de los datos de los test motores.
- Ventajas de las pruebas de evaluación. Frecuencia en su aplicación.
- Ejemplos de test motores.
- Baremos de calificación.
- Aplicación práctica de sesiones: impartidas por el profesor, elaboradas y auto dirigidas por los alumnos.
- Aplicación práctica del test de aptitud física.
- Toma de conciencia de la propia condición física.
- Responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física en función de las propias necesidades.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.

Número de sesiones: una presentación del curso, dieciséis teórico-prácticas, dos de aplicación del test de aptitud física y una de test teórico en función del tema dado.

---

## Segunda evaluación

### ***Condición física y salud***

- Nutrición y ejercicio:
  - Principios inmediatos y aporte calórico.
  - Requisitos y condiciones básicas que ha de cumplir una dieta equilibrada en función de la actividad física y de las características personales.
- Estudio de los principios inmediatos, vitaminas, minerales y agua.
- Alimentación: dieta equilibrada, alteraciones, tablas de composición de alimentos, etc.
- Elaboración de una dieta adaptada a la actividad física, siguiendo las pautas marcadas por el profesor.
- Valoración y toma de conciencia de los efectos positivos que aporta una dieta equilibrada vinculada al ejercicio, para la actividad físico recreativa.

**Número de sesiones:** dos.

### ***Juegos y deportes***

En este bloque se recogen conceptos de planificación, técnica, táctica y reglamento de los deportes individuales y/o colectivos elegidos, que permitan ajustes a las situaciones reales de juego.

El alumno, en general, vive un momento en el que su motivación se inclina hacia la práctica deportiva concreta, por lo que el profesor debe ayudar a que el

alumno llegue a interrelacionar el trabajo de condición física y su aplicación a través de situaciones deportivas concretas.

Asimismo, en este bloque de contenidos se deben tener en cuenta las actividades lúdico-recreativas en entornos diferentes al ámbito escolar, como es el medio natural cercano al hábitat del alumno.

La adecuada secuenciación de dichas actividades permitirá al alumno una mejor utilización de su tiempo libre.

- Técnica, táctica y reglamento de algunos deportes.
- Los juegos deportivo-recreativos: reglas y materiales
- Capacidades y habilidades físicas en las actividades físicas practicadas.
- Planificación anual del entrenamiento deportivo.
- Juegos y deportes autóctonos.
- Elección de deportes individuales y/o colectivos en función del entorno.
- Utilización de la técnica y táctica específica individual que permita unos ajustes continuos en situaciones reales de juego.
- Aplicación de los sistemas tácticos colectivos que conduzcan a una resolución de problemas de carácter colectivo.
- Prácticas de deportes recreativos y autóctonos.
- Aplicación de los conocimientos adquiridos sobre las capacidades y habilidades físicas vinculándolos con las características de los deportes practicados.
- Utilización de los factores a tener en cuenta en la planificación anual del entrenamiento deportivo: períodos, principios...
- Valoración del juego deportivo como medio de utilización del tiempo libre y actividad placentera.
- Cooperación y aceptación de las funciones asignadas dentro de una labor de equipo.
- Toma de conciencia de la autonomía adquirida para planificar la actividad deportiva.
- Valoración de los juegos y deportes autóctonos como vínculo y parte del patrimonio cultural de la sociedad.

**Número de sesiones:** catorce a dieciséis.

---

### ***Condición física y salud***

- Nociones básicas sobre primeros auxilios:  
— Traumatismos, heridas, fracturas, esguinces, etc.
- Técnicas básicas de actuación ante traumatismos.
- Aplicación de técnicas de urgencia.
- Disposición favorable para actuar en casos de urgencia utilizando las técnicas básicas de primeros auxilios.

**Número de sesiones:** dos, más dos prácticas dirigidas por un experto.

---

### **Tercera evaluación**

## ***Juegos y deportes***

- El juego deportivo como medio de utilización en el tiempo libre de forma placentera.
- Aplicar la planificación y evaluación de la condición física a una actividad lúdico recreativa elegida por el alumno atendiendo a las características del centro y entorno.
- Adaptación de los conocimientos adquiridos a la situación real elegida.
- Acomodación teórico y práctica de todas las normas y reglas oficiales establecidas a la actividad elegida.
- Valoración de la actividad física deportiva como medio de integración social.
- Aceptación de las normas y reglas que regulan la competición deportiva, sin que esto suponga un obstáculo para la práctica de juegos deportivos.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.

**Número de sesiones:** siete u ocho.

## ***Condición física y salud***

- Conclusión sobre cómo se debe evaluar la condición física.
- Análisis de resultados.
- Aplicación del test de aptitud física del inicio de curso.
- Control y seguimiento por parte del alumno.
- Toma de conciencia de la propia condición física.
- Reconocimiento y valoración del hecho de mantener una buena condición física a través de actividades físicas variadas y recreativas.

**Número de sesiones:** una o dos.

## ***Expresión y comunicación***

En este bloque se incluyen los contenidos necesarios para que los alumnos logren una toma de conciencia del propio cuerpo que les conduzca a una construcción de formas, movimientos y posturas con valor estético y expresivo, buscando que tenga significado para uno mismo así como para otros.

- El lenguaje de la comunicación corporal.
- Parámetros que intervienen en el movimiento corporal: gravedad, tensión muscular, espacio, tiempo, etc.
- Acciones básicas del gesto expresivo y sus combinaciones con los cuatro parámetros anteriores.

- Exploración y utilización del cuerpo como forma de expresarse con un lenguaje particular.
- Exploración y utilización de los parámetros que intervienen en movimiento corporal: tensión (suaves/fuertes), gravedad (pesados/ligeros), espacio (directos/flexibles y estrechos/amplios) y tiempo (sostenidos/breves).
- Práctica y relación de las acciones básicas del esfuerzo (golpear, presionar, torcer, hendir, sacudir, flotar, teclear), en función de los parámetros anteriores.
- Elaboración y representación de composiciones corporales, individuales y colectivas, con la suficiente carga expresiva para que exista comunicación.
- Valoración del uso expresivo del cuerpo y del movimiento.
- Valoración de la capacidad de expresar los diferentes estados anímicos mediante la combinación de las ocho acciones básicas.
- Disposición favorable hacia la práctica de la comunicación corporal.

**Número de sesiones:** siete u ocho.



Ejemplificación de  
la unidad didáctica:  
“Bases para un programa de  
mantenimiento físico”

---



## Introducción

---

La unidad didáctica que se presenta aborda el bloque de contenidos referido a "Condición física y salud". Está pensada para el primer trimestre del Bachillerato y su duración aproximada es de diez semanas, con un total de veinte sesiones.

Los alumnos que han superado la Educación Secundaria Obligatoria conocen los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática del ejercicio físico; por ello pensamos que en Bachillerato mostrarán interés en continuar con la práctica de actividades físicas y deportivas que contribuyan a su equilibrio físico y psíquico.

La Unidad se plantea como una profundización en el proceso educativo, donde se pretende que los alumnos encuentren una secuenciación lógica necesaria para la planificación de su condición física.

Estos contenidos sirven para afianzar las bases de cómo aplicar todos los conocimientos adquiridos en torno a capacidades físicas y habilidades específicas y su posible utilización sistemática en su tiempo de ocio.

Realizar un trabajo autónomo, en cuanto a la mejora y mantenimiento de la condición física, requiere haber adquirido una serie de conocimientos y destrezas en la práctica del ejercicio físico, por lo que en esta unidad didáctica se trabajará en la adquisición de unos conceptos previos, necesarios para planificar, asociándolos a unas sesiones prácticas donde los alumnos pueden recoger ideas y experiencias positivas con el fin de que elijan lo que más va con sus características personales e intereses propios.

*Las razones que aconsejan la presencia de esta unidad didáctica entendemos que pueden ser:*

- Es un medio para conocer como planificar su propia actividad física, que le permitirá responsabilizarse de su propio trabajo.
- Da a conocer modelos diferentes de trabajo, donde el alumno forma parte activa del proceso de enseñanza y aprendizaje.

- Constituye una forma de desarrollo de las capacidades físicas, así como un planteamiento de trabajo en grupo, mejorando con ello su forma física y asumiendo las responsabilidades que requiere el trabajo en grupo.
- Permite que el alumno vea una utilidad práctica entre lo trabajado en la escuela y la ocupación de su tiempo de ocio.
- Profundiza en los fundamentos de la condición física, para que en el futuro los alumnos tengan independencia y autonomía suficiente para que continúen activamente la práctica de actividades físicas.

*Por todas estas razones nos ha parecido conveniente escoger la Unidad Didáctica de: "Bases para un programa de mantenimiento físico", para trabajar contenidos propios de este momento educativo.*

## La unidad didáctica dentro del Proyecto Educativo del Centro

---

Esta unidad didáctica se desarrolla en un centro público de 24 unidades que cuenta con las siguientes instalaciones específicas del Seminario de Educación Física: un gimnasio de 250 metros cuadrados, tres pistas polideportivas descubiertas (una de 20 m. x 30 m., una segunda de 27 m. x 45 m. y la tercera de 23 m. x 18 m.), una zona de patio y los servicios de duchas y vestuarios correspondientes.

Existen otras instalaciones en el centro (ocho salas de usos múltiples, aulas, biblioteca), junto con material audiovisual, que se pueden utilizar para la aplicación de esta unidad didáctica.

*Para poder desarrollar esta unidad didáctica contamos, además de los citados, con los siguientes recursos materiales:*

- 12 espalderas
- 9 bancos suecos
- 9 colchonetas
- 5 balones medicinales de 3 Kg.
- 4 balones medicinales de 2 kg.
- 1 plinton
- 20 pelotas de ritmo
- 18 balones de balonmano
- 36 raquetas de bádminton y 18 volantes
- 4 palas de playa y 2 pelotas
- 8 aros
- 4 cuerdas
- 6 conos
- 4 vallas

- 10 cronómetros
- 3 cintas métricas
- 4 tacos de madera
- 6 botes o similar
- 2 regletas métricas.

De acuerdo con el Proyecto Educativo de Centro, esta unidad didáctica contribuye al objetivo de dar un sentido de utilidad para la vida a los conocimientos que se adquieren a través de las diferentes áreas. Esta línea de trabajo del proyecto obliga a enfocar los contenidos no sólo como base para abordar nuevos aprendizajes, sino, sobre todo, en sus vertientes de formación para el mundo laboral, como en la actuación e inserción en la vida adulta y la formación personal de los alumnos.

Los alumnos de este nivel tienen bien definidos sus intereses en lo que se refiere a opciones sobre su futuro escolar y profesional, así como sus intereses en la forma de emplear su tiempo libre, sus gustos y sus aficciones.

Por ello el Proyecto Educativo de Centro contempla una enseñanza que proporcione a los alumnos una madurez intelectual y humana, en donde el área de Educación Física contribuirá a favorecer un buen desarrollo personal.

## Vinculación de la unidad didáctica con el diseño curricular

---

Con el enfoque que se pretende dar a esta unidad didáctica se quiere incidir en el desarrollo de todas las capacidades contenidas en los objetivos del área.

---

Los alumnos, a través del desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta unidad didáctica serán capaces de:

- Conocer los requisitos necesarios para elaborar un programa de acondicionamiento físico a medio plazo.
- Llevar a cabo actividades que mejoran el estado de sus capacidades físicas atendiendo a los distintos sistemas de trabajo, así como a sus características personales.
- Conocer la forma de evaluar su propia condición física.
- Participar con independencia del nivel de destreza alcanzando, en actividades físicas y deportivas, construyendo dinámicas de trabajo en equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades.

---

### Objetivos didácticos

Esta unidad didáctica recurre a los siguientes contenidos:

- Adaptaciones que se producen en los distintos sistemas del organismo con la práctica del ejercicio.
- Factores que se deben tener en cuenta en un programa anual para la mejora de la condición física.
- Aplicación de los sistemas de entrenamiento de las distintas capacidades físicas.
- Trabajo técnico-táctico de juegos deportivos y su relación con la mejora de las capacidades físicas.
- Aplicación práctica de test motores y confección de baremos.

---

### Selección de contenidos



## Actividades de enseñanza y aprendizaje

---

Dado que se trata de desarrollar un núcleo temático en el que se busca que los alumnos conozcan diferentes maneras de trabajar planificadamente la condición física, la presentación de esta unidad debe resultar motivadora y divertida.

Para motivar a los alumnos tienen que quedar muy claros los beneficios que reporta el conocimiento y la práctica sistemática del ejercicio físico. Hay que insistir en que se trata de desarrollar las capacidades físicas a través de actividades divertidas y variadas.

Esta unidad didáctica se trabaja durante veinte sesiones que a continuación se detallan.

---

Se dará una información sobre el programa general de curso: sus contenidos, los objetivos que se pretenden alcanzar y los medios de los que nos vamos a servir.

En la segunda parte de la clase se pasará a concretar el contenido correspondiente a esta primera evaluación, donde se verá: "Bases para un programa de mantenimiento de la condición física", muchos de los cuales han sido desarrollados en la etapa de Secundaria y ahora se tratarán con recordatorio y medio necesario para trabajar su condición física.

También se informará sobre los criterios que se seguirán para la evaluación, tablas de baremos, pruebas para medir la condición física...

---

### Sesión de presentación

---

**Finalidad:** Fundamentos teóricos para la mejora de la condición física y salud.

Informatización teórica sobre los mínimos objetivos que se deben tener en cuenta para desarrollar un programa de mantenimiento físico.

**Organización:** En este momento el alumno debe comprender los aspectos teóricos que se han de tener en cuenta para elaborar un programa de mantenimiento físico.

---

### Sesiones 1 y 2

El profesor se servirá de la documentación que considere más oportuna, pudiendo preparar fotocopias para los alumnos que reflejen, en síntesis, los contenidos que se van a desarrollar o bien recurrir al material de apoyo como son las transparencias.

### **Actividades de aplicación**

Explicación y comentarios de los siguientes conceptos:

1. Adaptaciones que se producen en los distintos sistemas del organismo con la práctica del ejercicio:
  - a) Sistema muscular.
  - b) Sistema cardiovascular.
  - c) Sistema respiratorio.
2. Tipos de programas de trabajo.
3. Factores que se deben tener en cuenta en un programa para su mantenimiento físico.
4. Plan anual para mejorar la condición física.
5. Partes que integran una sesión de trabajo.

Para desarrollar estos apartados se puede recurrir al material relacionado en el ANEXO I sesiones 1 y 2, apartados correlativos a los aquí enunciados.

---

## Sesión 3

**Finalidad:** Desarrollo de la resistencia a través del entrenamiento total.

**Organización:** Utilización de las pistas polideportivas del centro. Sería aconsejable poder acercarse a un parque o bosque cercano.

**Material:** deberá recurrirse a todo tipo de material natural que nos encontremos en el parque o bosque como:

- piedras de diferentes tamaño, pero que se puedan coger incluso con una mano;
- árboles;
- cuevas;
- arroyos;

Si utilizamos pista polideportiva del centro habrá que confeccionar recorridos posibles con:

- bancos suecos;
- balones medicinales;
- cajones de plinton,
- aros...

### **Actividades de aplicación**

Calentamiento general de unos diez minutos de duración en las pistas del centro y a continuación salida al bosque, hacia el que nos dirigimos en carrera continua con una duración de unos cinco minutos.

En el bosque observamos que vamos a trabajar en un medio natural y con elementos tales como:

- árboles;
- arroyo;
- cuestras;
- desniveles pronunciados,
- piedras...

para hacer las siguientes actividades:

1. Carrera en zig-zag entre los árboles (tres vueltas sobre 4-6 árboles).
2. Suspendidos de una rama de árbol (balanceos 8-10 veces).
3. En desniveles pronunciados (trepar, mínimo 2 veces).
4. Sobre cuestras de 20-30 m (progresiones suaves, recuperación andando, máximo 3 repeticiones).
5. Lanzamientos de piedras alternando mano derecha y mano izquierda (máximo 8 lanzamientos).
6. Saltos, superando un arroyo, desde distintos puntos (máximo 5 veces).

Vuelta hacia el lugar de origen en carrera continua suave. Se aprovechará este momento como vuelta a la calma, y una vez que se llegue al centro, ejercicios de relajación de piernas y brazos.

Papel del profesor. En esta sesión el profesor hará el siguiente tipo de comentarios:

*“Esta sesión va enfocada a trabajar la condición física general de forma aeróbica para la cual se utilizará el sistema de entrenamiento total que tiene como principal característica la utilización de los recursos naturales que ofrece el medio y por lo que resultará más agradable.*

*Es el sistema más utilizado para iniciar en el desarrollo de las capacidades físicas por la motivación y variedad de actividades que conlleva, por lo que se utilizará en el período de acondicionamiento físico, donde la frecuencia cardíaca no debe sobrepasar el 75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima de cada alumno.”*

---

**Finalidad:** Desarrollo de las capacidades físicas a través de circuito.

**Organización:** El profesor, previamente, deberá preparar cada estación y material necesario en el espacio correspondiente, para llevar a cabo un circuito.

Para ello, en el Anexo II, registro de ejercicios, sesión 4, se da una idea de cómo se deben ubicar los ejercicios en el gimnasio y así poder sacar cada profesor las fichas correspondientes para colocarlas en el gimnasio.

**Instalación:** gimnasio.

**Distribución:** 10 estaciones, 4 alumnos en cada estación, 1 minuto de trabajo y rotación.

---

## Sesión 4

**Material:** 8 balones, 4 cuerdas, 7 bancos suecos, 8 espalderas, 4 palas y 2 pelotas de pala.

### **Actividades de aplicación**

- Calentamiento general de unos 8 minutos de duración
- Realización del circuito siguiente:
  - Estación número 1: coordinación óculo-manual. Colocados frente a la pared lisa del gimnasio, lanzamientos y recepciones de balón, procurando que no se caiga.
  - Estación número 2: fuerza, resistencia de piernas.  
Una pierna flexionada sobre el banco, la otra extendida sobre el suelo. Saltar a extender siempre la pierna flexionada a la vez que se avanza sobre el banco. Cambio de pierna al repetir el ejercicio.
  - Estación número 3: fuerza de brazos y tronco.  
Por parejas. Sentados en el suelo, piernas flexionadas, brazos extendidos arriba sujetando el banco. Flexiones laterales de tronco a un lado y a otro.
  - Estación número 4: flexibilidad.  
Sentados frente a la espaldera, piernas separadas y extendidas, sujetando los pies entre el suelo y la primera barra de la espaldera, tronco recto, manos sujetas a la espaldera a la altura de los hombros.  
Flexión de brazos, manteniendo tronco recto y rodillas extendidas.
  - Estación número 5: fuerza-resistencia abdominal sentados en el suelo, frente al balón, apoyando codos en el suelo con piernas extendidas.  
Pasar las piernas a un lado y a otro por encima del balón manteniendo rodillas extendidas.
  - Estación número 6: fuerza - general.  
Tres bancos suecos seguidos, en línea recta. A un lado del extremo de uno de los bancos, desde posición de cuclillas, apoyo de ambas manos sobre los laterales del banco, con elevación de cadera, pasar las piernas de un lado a otro. Despegar manos para recuperar la posición de cuclillas, y avanzar en estos movimientos sobre los tres bancos.
  - Estación número 7: fuerza-resistencia de los músculos dorsales. Tendido prono, piernas y brazos extendidos. Elevación alternativa de ambos (el balancín).
  - Estación número 8: desarrollo de la resistencia aeróbica.  
Cada uno coge una comba y salta, lo más coordinado posible de forma continuada.
  - Estación número 9: flexibilidad de hombros.  
En las espalderas, manos colocadas en la barra a la altura de los hombros hacia abajo. Después de unas 8-10 repeticiones cambiar de un lado a otro el peso del cuerpo sin subir la posición de los hombros, es decir, siempre con presión de hombros hacia abajo.

— Estación número 10: juego.

Juego de pala por parejas.

- Vuelta a la calma con ejercicios de relajación
- Papel del profesor:

*“Se recordará que la sesión continúa con el enfoque del período de acondicionamiento físico, que corresponde al primer mes del plan anual para mejora de la condición física, trabajando mediante circuito.”*

---

## Sesión 5

**Finalidad:** desarrollo de la resistencia anaeróbica por medio del sistema de entrenamiento denominado *interval-training*.

**Organización:** el profesor deberá partir de las características que definen este sistema de trabajo tales como:

**Distancia:** trayecto a recorrer.

Se deben considerar tres tipos de distancias: 20 m, 40 m, 80 m, y la frecuencia cardiaca alcanzará 170-180 pulsaciones minuto.

**Intervalo:** que es el tiempo de recuperación, donde la frecuencia cardiaca disminuirá a 120 pulsaciones minuto.

**Tiempo:** que es el empleado en recorrer la distancia.

**Repeticiones:** se deben tener previstas

1 serie (4 repeticiones x 20 m)

1 serie (3 repeticiones x 40 m)

1 serie (2 repeticiones x 80 m)

**Acción:** que será la actividad que realice el alumno durante el intervalo, que en nuestro caso será mediante trote suave.

**Distribución:** para este tipo de trabajo los alumnos formarán grupos de 5, saliendo el primero de cada grupo a la orden del profesor o cuando el compañero le de el relevo.

**Instalación:** pista de balonmano del centro.

**Material:** seis conos y cuatro vallas.

### **Actividades de aplicación**

- Calentamiento general, que ya deberán realizar los alumnos según sus peculiaridades. Duración de 8 minutos.
- Papel del profesor:

*“El profesor informará a los alumnos que el medio fundamental de trabajo va a ser la carrera, variando ésta en distancias e intensidad.*

*También informará que esta va a ser una sesión tipo que corresponde dentro del plan anual a la etapa de consecución de la forma física, período de mayor duración dentro del plan donde el volumen e intensidad aumentan con relación a la etapa anterior, oscilando la frecuencia cardíaca en el nivel del 85 por ciento sobre la máxima, y habrá material auxiliar para indicar recorridos.”*

### **Trabajo específico**

- Cuatro repeticiones de 20 metros.

Sobre el campo de balonmano, salir corriendo sobre una intensidad submáxima, realizando el recorrido marcado por las vallas, atendiendo a las siguientes normas:

- 1.<sup>a</sup> valla, paso por encima
- 2.<sup>a</sup> valla, paso por debajo
- 3.<sup>a</sup> valla, paso por encima
- 4.<sup>a</sup> valla, paso por debajo,

realizando la vuelta a posición de partida mediante un trote suave.

La salida de los alumnos será indicada por el profesor.

- Tres repeticiones de 40 metros.

En el campo de balonmano, salir corriendo en eslabón entre los conos, a la señal indicada por el profesor.

Recordar que la intensidad del esfuerzo deberá ser submáximo y la recuperación será volver al lugar de partida trotando suavemente.

- Dos repeticiones de 80 metros.

Seguimos en el campo de balonmano y ahora hay que correr en línea recta, sin obstáculos, en ida y vuelta.

La salida será indicada por la llegada del compañero.

Entre cada una de las series, el tiempo de recuperación no deberá sobrepasar la duración necesaria para el cambio de distribución del material.

Vuelta a calma con ejercicios de relajación (inspiraciones y expiraciones profundas) y comentarios sobre la clase.

---

## **Sesión 6**

**Finalidad:** trabajo aeróbico-anaeróbico a través de juegos de iniciación deportiva (en este caso se trabajará en balonmano).

**Organización:**

**Instalación:** campo de balonmano.

**Distribución** de los alumnos en grupos de seis jugadores.

**Material:** 12-15 balones de balonmano.

### **Actividades de aplicación**

- Calentamiento genérico individual de 10 minutos de duración, terminando con el juego de cara y cruz.
- Se proponen juegos de balonmano, teniendo en cuenta que este deporte ya lo han visto, en sus principios fundamentales, en el último curso de Secundaria.

Estos juegos no buscan desarrollo de técnicas, sino que el profesor se sirve de ellos como medio para trabajar la condición física.

#### **Juegos:**

- “A que no me tocas”, juego número 1
- “Persecución con el balón”, juego número 2
- “Los diez pases”, juego número 3

(véase Anexo III, sesión 6 registro de juegos).

— Vuelta a la calma con ejercicios tranquilos de pase de balón en grupos de tres variando trayectorias.

Además se harán los comentarios necesarios para aclarar dudas, si las hubiera, en torno a esta posibilidad de trabajo para mejora de la condición física.

---

**Finalidad:** Desarrollo de la fuerza-resistencia y mejora de la aptitud física a través de la práctica del balonmano.

**Organización:**

**Instalación:** campo de balonmano.

**Distribución:** grupos de 4 y 6 jugadores.

**Material:** 5 balones medicinales cada uno de 3 Kg, 4 balones medicinales de 2 Kg cada uno y 18 balones de balonmano.

### **Actividades de aplicación**

- Calentamiento con 5 minutos de carrera continua y 5 ejercicios globales atendiendo fundamentalmente a hombros, brazos y piernas.
- Ejercicios con balones medicinales.

Se distribuyen los alumnos en 9 grupos de 4 jugadores cada grupo, procurando que sean más o menos homogéneos en cuanto a envergadura física para coger balón de 2 o 3 Kg.

a) Formando un cuadrado, de pie a 3 o 4 metros:

---

## Sesión 7

*Ejercicio 1:* lanzamiento de balón con ambas manos, saliendo éste desde detrás de la cabeza. Semiflexión de piernas y tronco hacia atrás.

*Ejercicio 2:* lanzamiento de balón con una sola mano, estilo lanzamiento de peso. Se deberá realizar cada vez con una mano diferente.

*Ejercicio 3:* lanzamiento de balón desde semiflexión de piernas, el balón irá desde abajo hacia arriba y adelante, con acompañamiento de cuerpo hasta el último momento.

b) Desde posición sentados formando un cuadrado de 2 a 3 metros de lado.

*Ejercicio 4:* lanzamiento de balón en pase de pecho hacia cualquier jugador.

*Ejercicio 5:* lanzamiento de balón desde detrás de la cabeza hacia cualquier jugador.

Mantener el balón medicinal en continuo movimiento dos minutos seguidos por cada ejercicio.

— Ejercicio técnico-táctico de balonmano sobre medio campo (véase Anexo IV, sesión 7, registro de ejercicio técnico-táctico de balonmano).

— Fila de la sesión compartidos a medio campo por lo que se trabajará con 4 equipos a la vez.

---

## Sesión 8

**Finalidad:** Desarrollo de la condición física general (resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad) como mantenimiento para proyectarlo en la práctica de un deporte alternativo.

**Organización:**

**Instalación:** pista polideportiva del centro.

**Distribución:** trabajo por parejas.

**Material:** 36 raquetas de bádminton y volantes.

### **Actividades de aplicación**

— Diez minutos de carrera continua, terminando con 4 minutos de ejercicios globales de estiramiento.

— Flexibilidad: por parejas, sentados uno frente al otro, plantas de los pies de ambos juntas y agarrados de las muñecas. Uno con las piernas extendida se deja llevar, flexionando el tronco, por su compañero que estará con piernas semiflexionadas. Cambios sucesivos. No se darán tirones, sino movimientos amplios y continuos.

Número de repeticiones en 30 segundos.

— Flexibilidad: individual, casi sentados, en posición de paso de valla, manos a la altura de los hombros. Flexión de tronco hacia la pierna extendida, rotación de tronco hacia la pierna flexionada. Número de repeticiones en 30 segundos y sin cambiar posición de partida de piernas tratando

de mantener rodilla flexionada en contacto con el suelo (4-6 segundos).  
Cambio de pierna.

— Fuerza-resistencia abdominal.

Por parejas A y B

Posición de partida: tendido supino A y B y agarrados de las manos, brazos extendidos, cabeza y hombros un poco levantados del suelo.

Flexión extensión de piernas a tocar rodillas en el pecho, sin tocar con los pies en el suelo.

Número de repeticiones en 30 segundos.

Variante: flexión extensión de cadera hacia la vertical tratando de tocar, a la vez, los pies del compañero.

— Fuerza-resistencia dorsal

Tendido prono; manos detrás de la cabeza, subir y bajar el tronco.

Número de repeticiones en 30 segundos.

Tendido prono; manos detrás de la cabeza, subir y bajar las piernas a la vez, con las rodillas extendidas.

Número de repeticiones en 30 segundos.

— Fuerza-resistencia de carácter general.

Por parejas, cada pareja debe establecer una referencia en el suelo que no debe ser sobrepasada por el compañero. Agarrados de las muñecas, tirar del compañero intentando llevarle a dicha referencia y el otro realiza la misma acción.

Tiempo de esfuerzo, 45 segundos.

— Velocidad de reacción

Por parejas; uno tendido prono, manos cruzadas detrás de la espalda, salida a la máxima velocidad hasta la mitad del campo de balonmano cuando el compañero le da la señal.

Cambiar posiciones de partida:

- Tendido supino, salidas hacia la derecha o izquierda
- De rodillas, frente apoyada en el suelo, manos cruzadas atrás.
- Sentados dirección salida.
- Velocidad de aceleración.

Individualmente, 2 progresiones de 40 metros con recuperación activa entre ellas.

- Habilidades motrices a través del bádminton.

Por parejas, en toda la pista polideportiva práctica de:

— desplazamientos específicos

— golpes: arriba lado derecho, arriba lado izquierdo, laterales por encima de la cabeza.

— saques

- Grupos de 4; minijuego de bádminton como final de la sesión.
- Papel del profesor

*“El profesor, en la fase principal de esta sesión deberá ir recordando a los alumnos las capacidades físicas que se trabajan, según los ejercicios que se van ofreciendo, así como sus características.*

*También informará de que es una sesión tipo para el período de mantenimiento dentro del plan anual.”*

---

## Sesión 9

**Finalidad:** Información teórica sobre los medios que se pueden utilizar para evaluar la propia condición física. Test motores.

**Organización:** El profesor deberá confeccionar sus propios esquemas para desarrollar los apartados que queda reflejados en las actividades de aplicación. Podrá recurrir a las fotocopias para ofrecérselas a cada alumno, o exponerlo en clase con material de apoyo como son las transparencias.

### **Actividades de aplicación**

Explicación y comentarios de los siguientes conceptos:

1. Concepto y clases de evaluación.
2. Objetivos de la evaluación.
3. Ejemplos de test motores.
  - a) Pruebas de aptitud física: son las pruebas que se van a realizar en las sesiones 12 y 13, donde se detalla su ejecución.
  - b) Pruebas de nivel deportivo.
4. Comprobación de nuestra condición física.
  - a) Baremos. El profesor explicará cómo se pueden confeccionar éstos, desde la recogida de datos de nuestro grupo hasta tener todos los datos del centro propio.
  - b) Mejora personal. Se quiere dar la información de cómo registrar una mejora personal. Para lo cual el profesor ofrecerá a los alumnos la ficha de evaluación personal a modo de ejemplo, de la cual se podrán hacer las modificaciones que se consideren oportunas.

Para desarrollar estos temas, véase Anexo V, apartados correlativos a estos puntos.

### **Observación**

Al final de esta sesión el profesor informará a los alumnos que a partir de este momento deberán empezar a elaborar un plan general para trabajar su condición

física, bien a través de ejercicios aplicados a cada una de las capacidades físicas básicas o utilizando algún deporte o trabajando con ambos aspectos.

Para que los alumnos puedan desarrollar estos trabajos, se les entregarán las plantillas que a modo de ejemplo están reflejadas en el anexo de las sesiones de la 14 a la 18. Estos trabajos deberán entregarlos al profesor coincidiendo con las fechas de las Sesiones 12 y 13 para que éste los pueda devolver corregidos en la sesión 14.

---

**Finalidades:** Conocimiento práctico de diferentes pruebas de evaluación y confección de los baremos.

## Sesiones 10 y 11

**Organización:** En la primera parte de la sesión 10, el profesor expondrá a los alumnos que el motivo de esta clase es conocer y experimentar otras pruebas de evaluación a las descritas en el aula en la sesión anterior. Para ello, se han escogido algunas pruebas más representativas y se han adaptado a las características del medio y material. Seguidamente, todos juntos, irán pasando por las zonas diseñadas por el profesor, en las que habrá una ficha explicativa (véase anexo VI, sesiones 10 y 11, registro de pruebas) y éste irá dando la información detallada. A la vez, los alumnos irán tomando nota de cada prueba y explicación para preparar su ficha personal (véase Anexo VI, sesiones 10 y 11, ficha personal), como elemento imprescindible para la confección de los baremos.

En la segunda parte de la sesión, que si no da tiempo se continuará en la undécima clase, se pasará a la realización de las pruebas por parejas, donde uno realiza la práctica y el compañero marcará las pautas de inicio y final o medirá resultados, escogiendo los datos en las fichas correspondientes y viceversa.

**Material:** fichas personales y bolígrafos,

10 cronómetros

3 cintas métricas

6 bancos suecos

4 tacos de madera

6 botes (reunidos dos de cada color, rojo-verde-blanco) y dos monedas

preparar dos dianas separadas en algunas de las paredes del gimnasio

8 conos

espalderas

2 colchonetas

preparar 2 regletas para flexibilidad.

**Distribución:** trabajo por parejas. Se puede llegar a trabajar con dos parejas a la vez.

**Instalación:** gimnasio y pistas polideportivas.

## **Actividades de aplicación**

Se desarrollarán las siguientes pruebas, cuya explicación va detallada en el Anexo VI, sesiones 10 y 11.

1. Fuerza-resistencia abdominal.
2. Potencia de piernas: Salto pies juntos.
3. Resistencia: test de Ruffier.
4. Fuerza de brazos: fondos.
5. Equilibrio: ojos cerrados.
6. Agilidad.
7. Flexibilidad: músculos posteriores de tronco y piernas.
8. Coordinación: óculo-manual con desplazamientos y precisión.
9. Coordinación: óculo-pie con desplazamientos.

---

## **Sesiones 12 y 13**

**Finalidad:** Medir la condición física que los alumnos poseen en ese momento.

**Organización:** Se van a trabajar seis pruebas (test) en dos sesiones.

Para ello los alumnos se distribuirán por parejas, ejecutando uno la prueba y actuando el compañero de anotador, y viceversa. Deberán utilizar una ficha personal con doble entrada de toma de registro, puesto que estas pruebas se repetirán a final de curso. (Véase Anexo VII, sesiones 12 y 13, ficha personal).

### **Actividades de aplicación. Sesión 12**

- *Test n.º 1:* Con balón se trata de medir la fuerza de brazos.
- *Test n.º 2:* Desde sentados flexión-extensión de tronco para medir la fuerza-resistencia abdominal.
- *Test n.º 3:* Prueba de Cooper para medir la resistencia.

### **Actividades de aplicación. Sesión 13**

- *Test n.º 4:* Flexión anterior del tronco para medir la flexibilidad.
- *Test n.º 5:* Con referencia a la escala métrica de la pared. Salto vertical para medir la potencia de las piernas.
- *Test n.º 6:* Correr 50 metros lisos para medir la velocidad.

**Nota:** La explicación de estas pruebas queda detallada en el Anexo VII, sesiones 12-13. Registro de pruebas (test).

---

## Sesiones 14 a 18

**Finalidad:** Planificar y llevar a cabo actividades que mejoren el estado de sus capacidades físicas y de sus habilidades motrices.

**Organización:** Los alumnos trabajan en grupos de cuatro, elaborando uno o dos períodos de un plan anual y cinco sesiones para desarrollar ese o esos períodos del plan anual.

Cada grupo trabajará según las pautas que ellos mismos se marquen, actuando el profesor como orientador y resolviendo dudas que puedan surgir.

El profesor deberá tener corregidos y valorados los planes y sesiones que los alumnos le han entregado previamente como se indicaba en la sesión 9.

### ***Actividades de aplicación***

Nos remitimos al esquema o plantilla que ya habremos entregado a los alumnos ya que, a modo de ejemplo, viene reflejada en el Anexo VIII, sesiones 14 a 18 (Plan anual de trabajo y Ejemplo de sesiones).

---

## Sesión 19

**Finalidad:** Valorar el grado de asimilación de los contenidos teóricos impartidos en esta unidad didáctica.

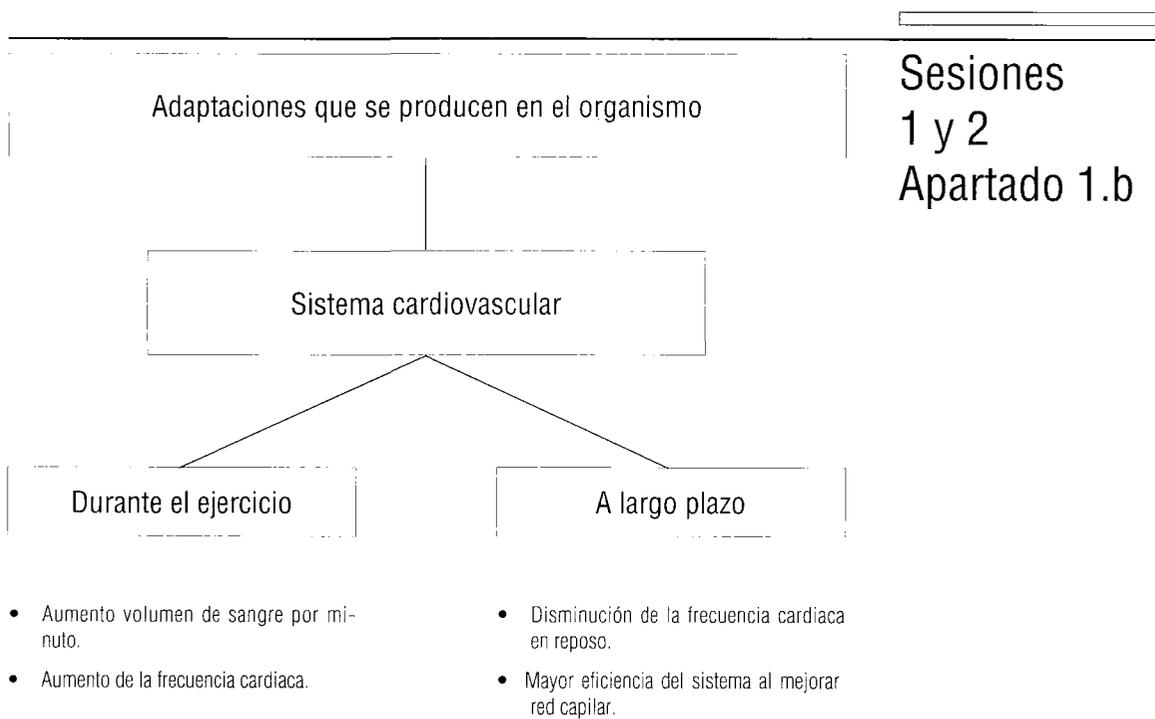
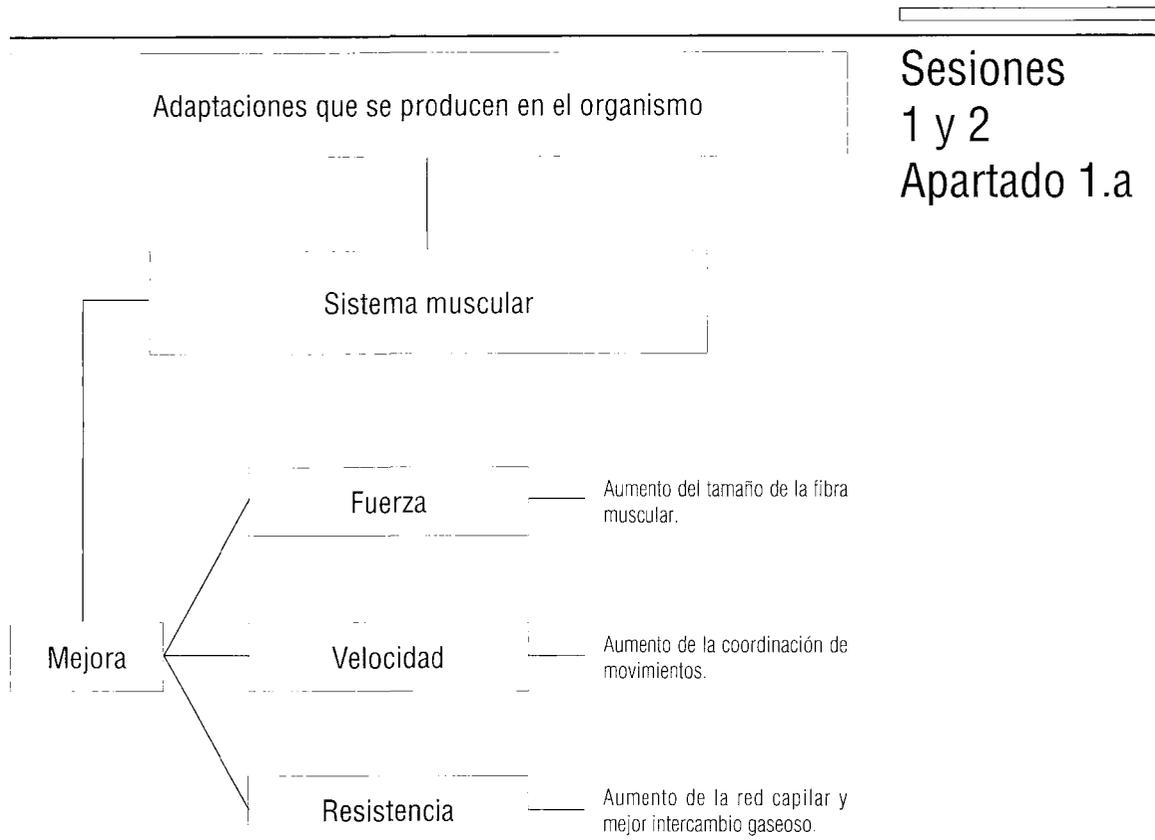
**Organización:** El profesor deberá diseñar una prueba objetiva que mida los objetivos propuestos.

### ***Actividades de aplicación***

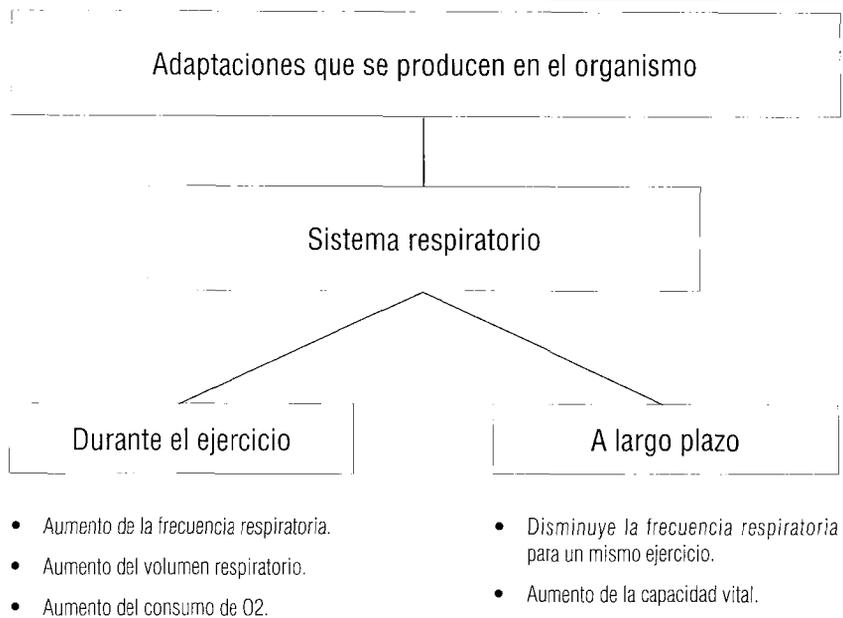
A modo de ejemplo en el Anexo IX, sesión 19, viene reflejada "Prueba objetiva Condición Física y Salud".



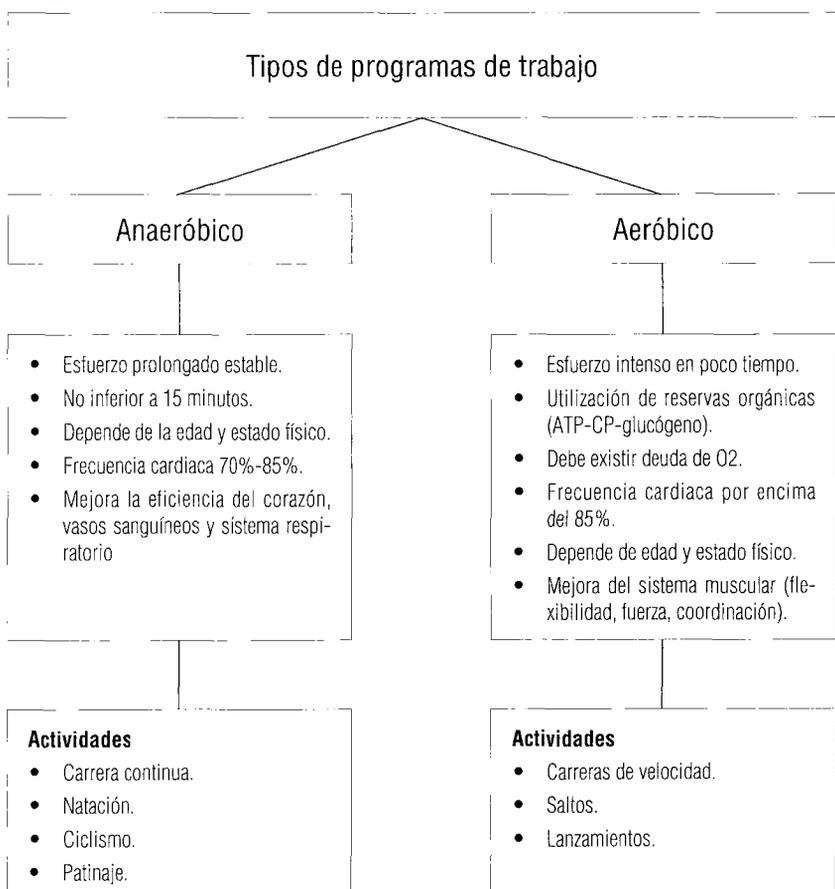
# Anexo I



Sesiones  
1 y 2  
Apartado 1.c



Sesiones  
1 y 2  
Apartado 2



## Sesiones 1 y 2 Apartado 3

### Factores que se deben tener en cuenta

#### Frecuencia semanal

Entre tres y cinco sesiones.

#### Duración o volumen

- Entre 15 y 60 minutos.
- Durante 9 meses mínimo.
- Aconsejable descanso activo mediante descanso ocasional.
- Proporcional a la intensidad de la sesión.

#### Intensidad

- Se mide con la frecuencia cardíaca.
- Depende:  
del tipo de entrenamiento  
edad  
estado físico
- Entre el 70% y 95%.

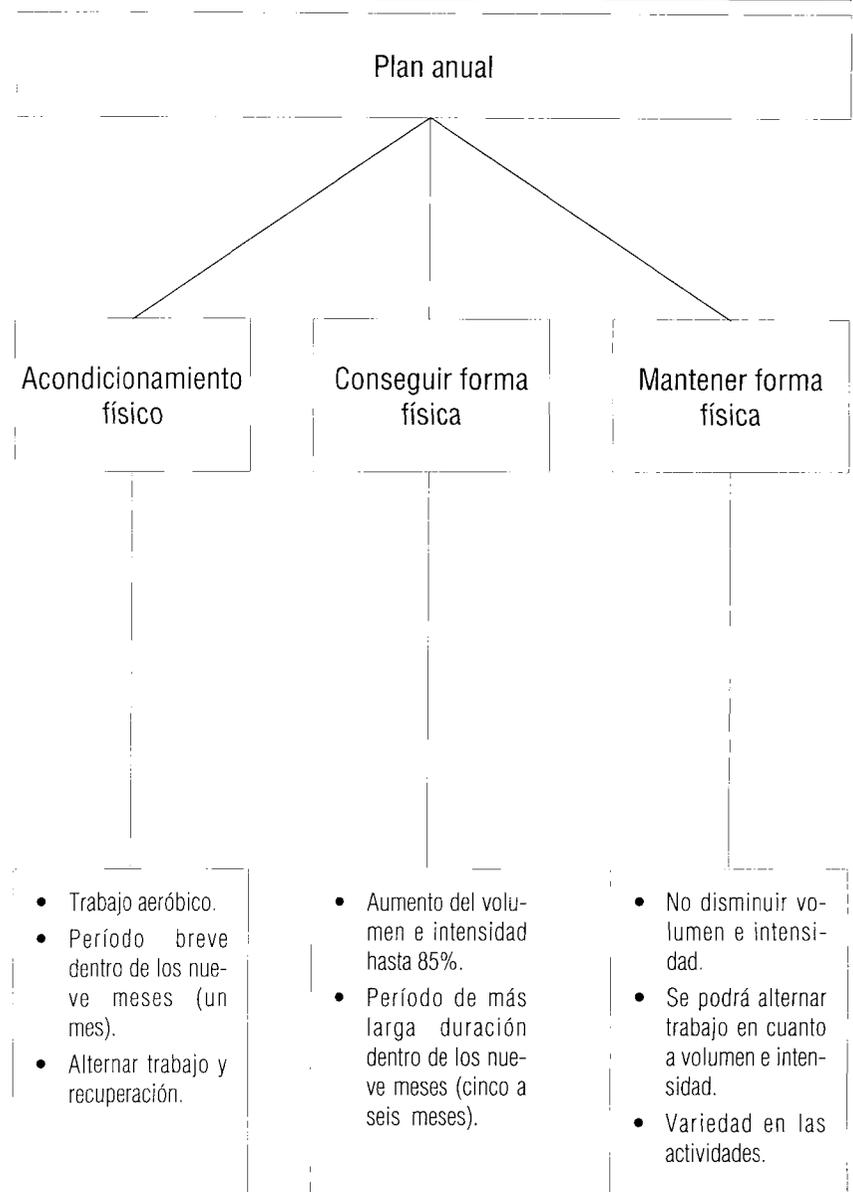
#### Progresión

- En relación con el incremento progresivo de los factores anteriores.

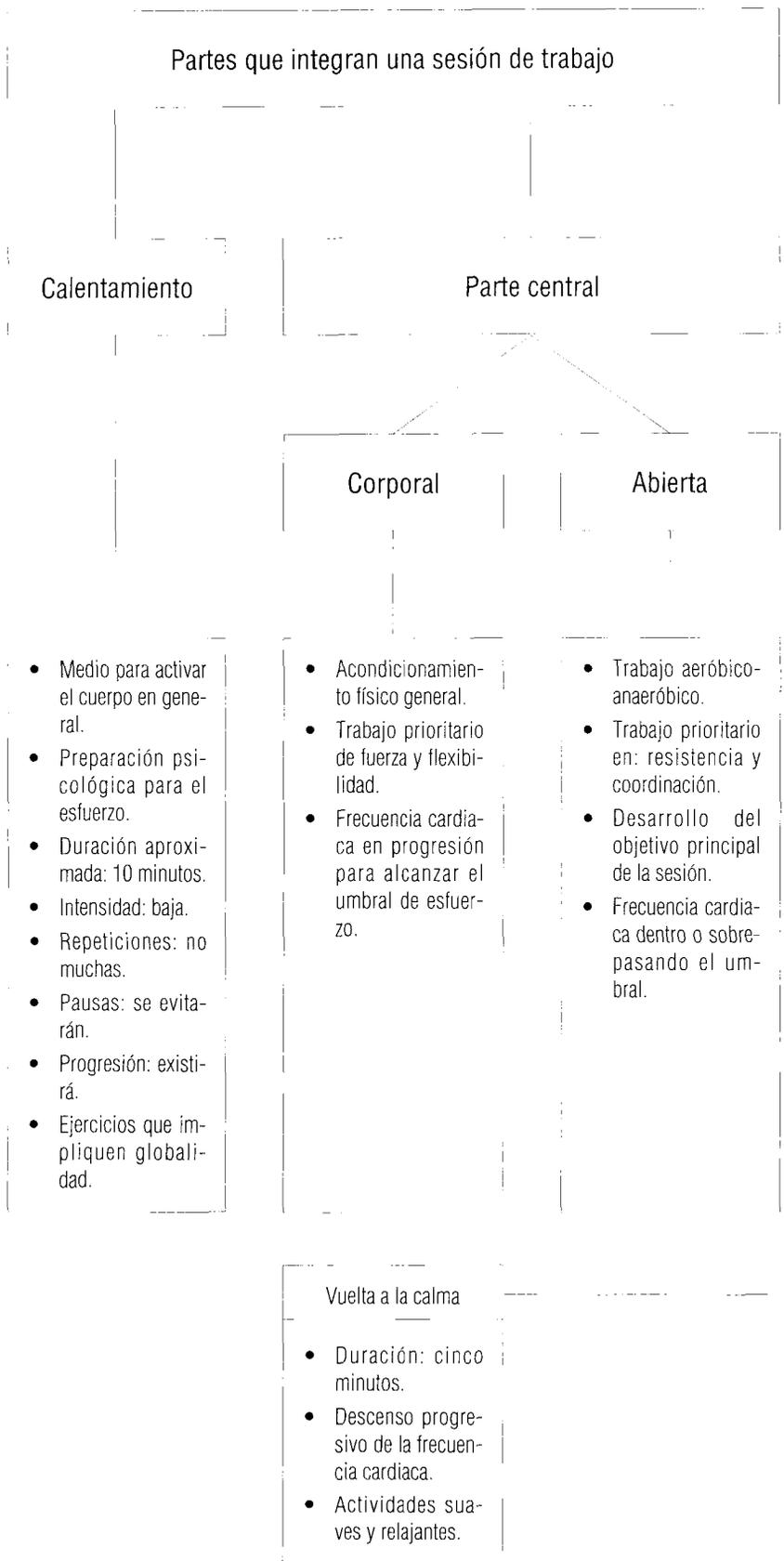
#### Variedad

- Búsqueda de un programa adecuado que esté en relación con intereses y gustos.
- Ofrecer actividades diversas para provocar mayor motivación.

Sesiones  
1 y 2  
Apartado 4

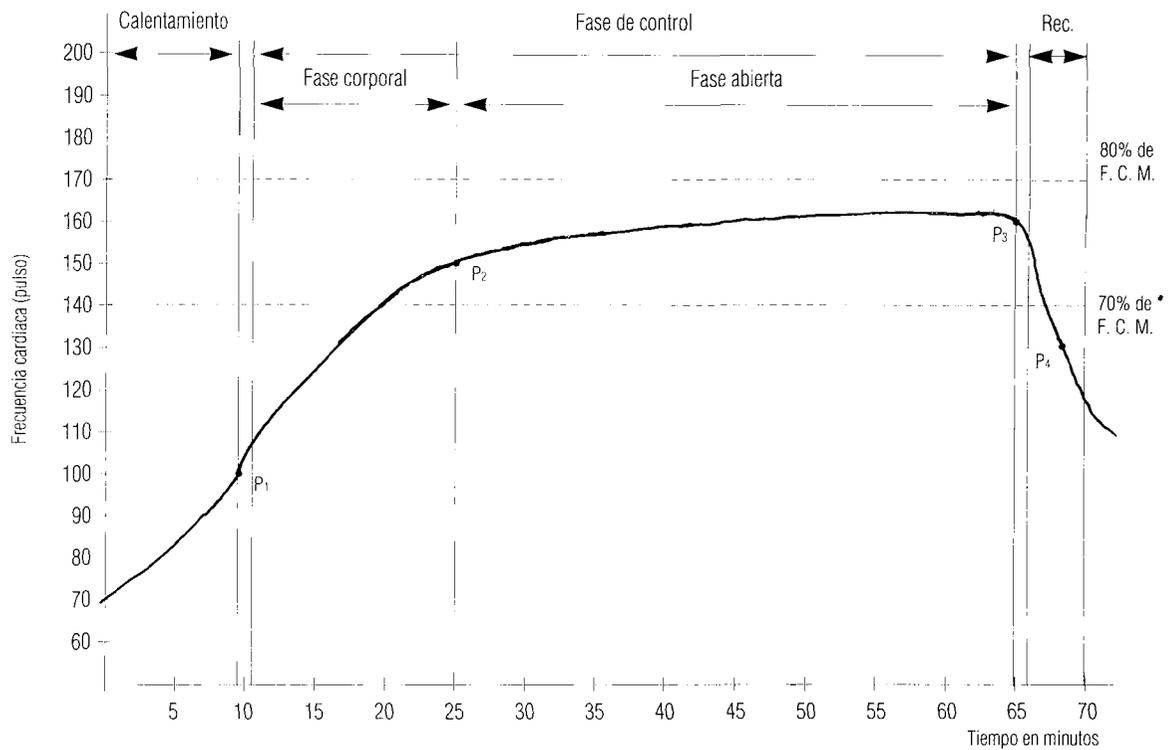


## Sesiones 1 y 2 Apartado 5



EJEMPLO — — — — — GRAFICA

### Ejemplo de sesión para una persona de 20 años que realiza todas las fases

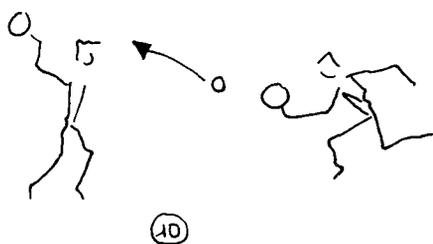
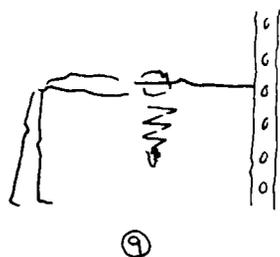
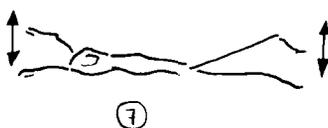
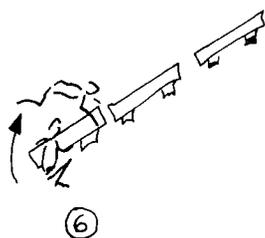
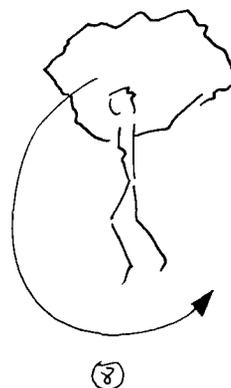
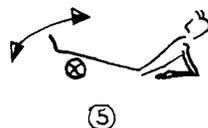
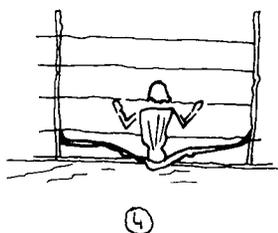
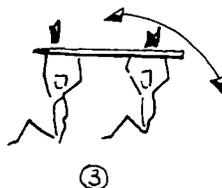
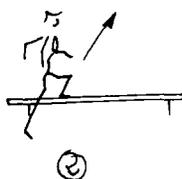
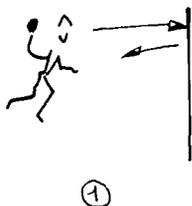


Observamos en la gráfica como las pulsaciones van incrementándose hasta llegar a la fase abierta en donde se estabiliza como consecuencia del trabajo aeróbico que se realiza

# Anexo II

*Distribución en el gimnasio de las diferentes estaciones y sus ejercicios*

Sesión 4



# Anexo III

## REGISTRO DE JUEGOS

### Sesión 6 *Juego n.º 1: "A que no me tocas"*

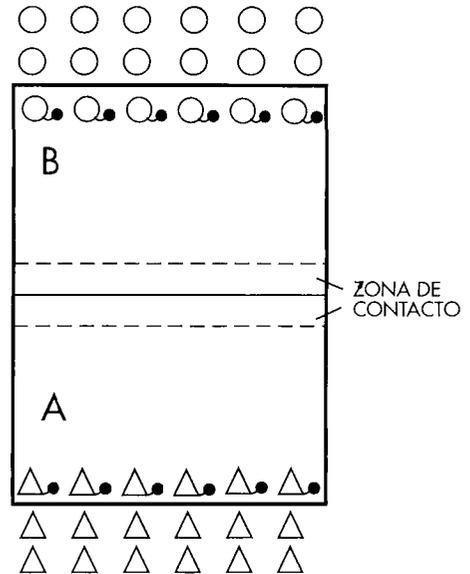
- Participantes: 6 equipos de 6 jugadores.
- Terreno: campo de balonmano.
- Material: 12 balones de balonmano.
- Organización: 2 equipos de 6 jugadores (A y B).

Cada equipo situado en la línea de portería.

A una señal salen ambos equipos botando el balón y al encontrarse en la línea del centro del campo el equipo B intentará tocar a los jugadores del equipo A y estos a su vez evitarlo, todo dentro de las líneas marcadas como "zona de contacto".

Una vez superadas las líneas de "zona de contacto" ambos equipos se dirigen hacia la línea de portería contraria, pasando el balón a los siguientes equipos que deberán realizar las mismas acciones.

- No se pueden perder balones.
- Gana, en cada momento, el equipo que más jugadores contrarios haya tocado.
- Duración: 10 minutos.



### *Juego n.º 2: "Persecución con el balón"*

- Participantes: 6 equipos de 6 jugadores.
- Terreno: campo de balonmano dividido en 3 zonas.
- Material: 3 balones de balonmano.
- Organización: 2 equipos de 6 jugadores (A y B).

El equipo A estará en posesión del balón tratando, mediante pases entre ellos, de tocar con el balón a los jugadores del equipo contrario.

Gana el equipo que más jugadores haya tocado.

No se puede salir de los límites del campo.

No se pueden dar más de tres pasos con el balón en la mano.

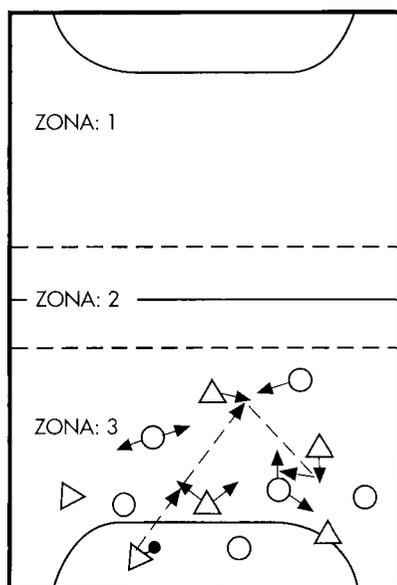
### **Juego n.º 3: “Los diez pases”**

- Participantes: 6 equipos de 6 jugadores.
- Terreno: campo de balonmano.
- Material: 6 balones de balonmano.
- Organización: Uno de los jugadores del equipo A está situado en la línea de banda con balón.

Inicia el juego pasando un balón entre sus compañeros de equipo con el fin de conseguir 10 pases entre ellos, siempre que el último pase sea recepcionado por un jugador en la línea de banda contraria al saque.

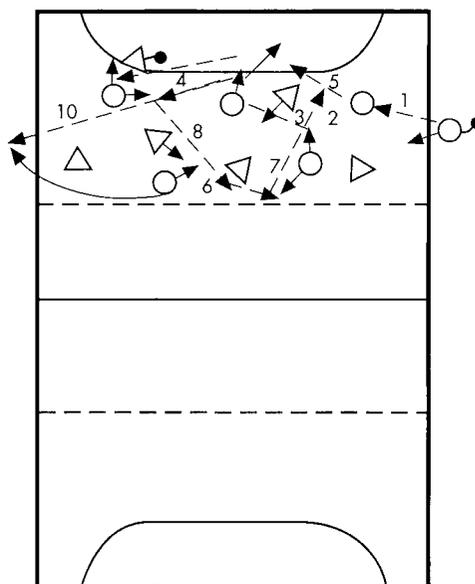
- Duración: 10 minutos.
- El equipo B intenta quitar el balón sabiendo que:

No se puede: quitar el balón de las manos de otro jugador; enviar el balón al mismo compañero que se lo ha pasado; dejar caer el balón al suelo, hacer más de 3 pasos con el balón en la mano.



△ = A  
○ = B

Juego 2



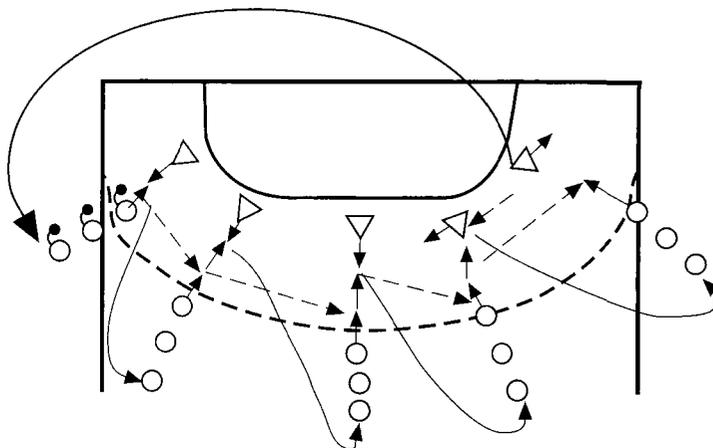
Juego 3

# Anexo IV

## REGISTRO DE EJERCICIO TÉCNICO-TACTICO DE BALONMANO

---

### Sesión 7



5 jugadores, en defensa 1: 2 extremos, 2 laterales, 1 central

5 grupos de 3 jugadores, en ataque 0: 2 extremo, 2 laterales, 1 central.

Balones parten del extremo izquierdo.

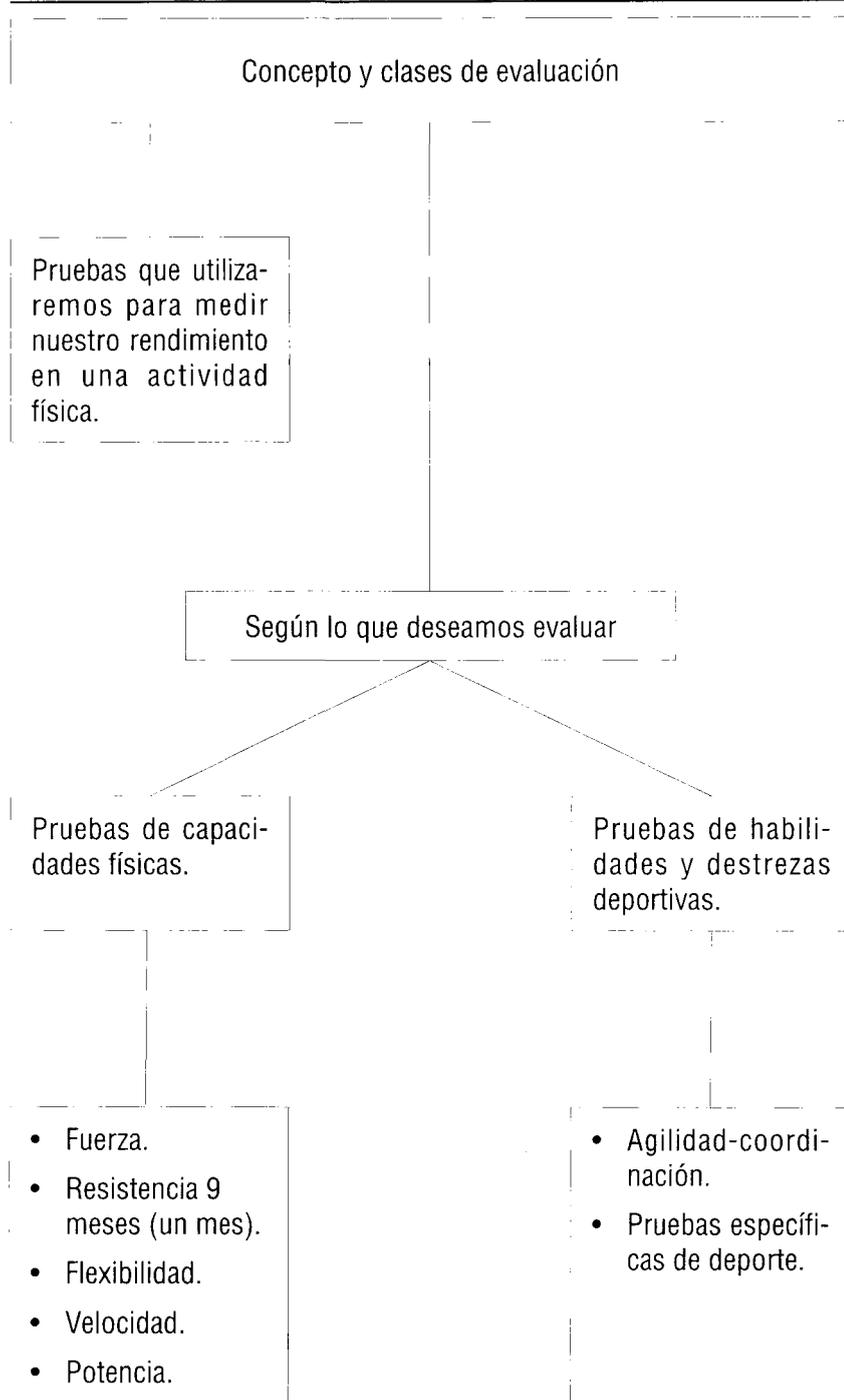
Recepciones y pases punto fuerte, y punto débil en movimiento desde extremo izquierdo hacia extremo derecho pasando por laterales y central.

Cuando el balón ha llegado al extremo derecho, este jugador debe hacer una finta hacia la derecha para salir luego por el lado izquierdo y en este momento pasar al lateral, que a su vez habrá realizado una finta hacia el lado derecho y ha salido hacia el lado izquierdo, recibiendo balón procura terminar la acción con un lanzamiento a portería.

Rotación continua hacia la derecha.

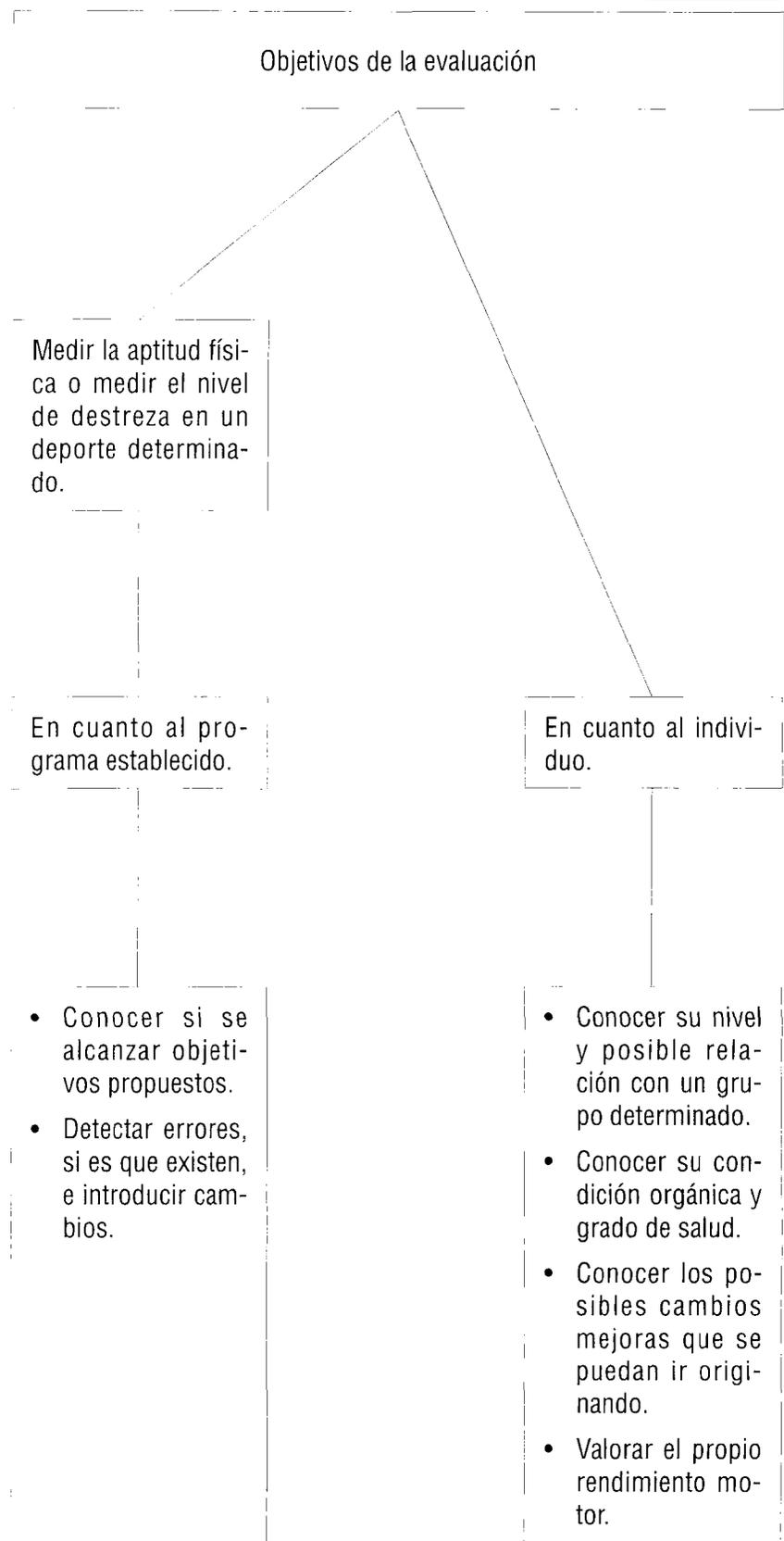
Cambios intermitentes de defensas.

Variantes: devolución de pases y lanzamientos a portería desde otro lateral, central o extremos.



# Anexo V

Sesión 9  
Apartado 2



### Ejemplo de test motores

#### Requisitos previos para la realización test

- Selección de pruebas, según objetivos propuestos.
- Conocimiento de las pruebas.
- Máxima concentración en el momento de su realización.

#### Pruebas de aptitud física

- Fuerza: lanzamiento balón medicinal propuestos.
- Resistencia: test de Cooper.
- Flexibilidad: flexión profunda del cuerpo.
- Velocidad: 50 metros lisos.
- Potencia: salto vertical.

#### Pruebas de nivel deportivo

- Agilidad-coordinación.
- Pruebas específicas del deporte que se quiera trabajar atendiendo a la técnica.

# Anexo V

## Sesión 9 Apartado 3.b

### Prueba de agilidad-coordinación

**Objetivo:** Medir la agilidad de movimientos del jugador.

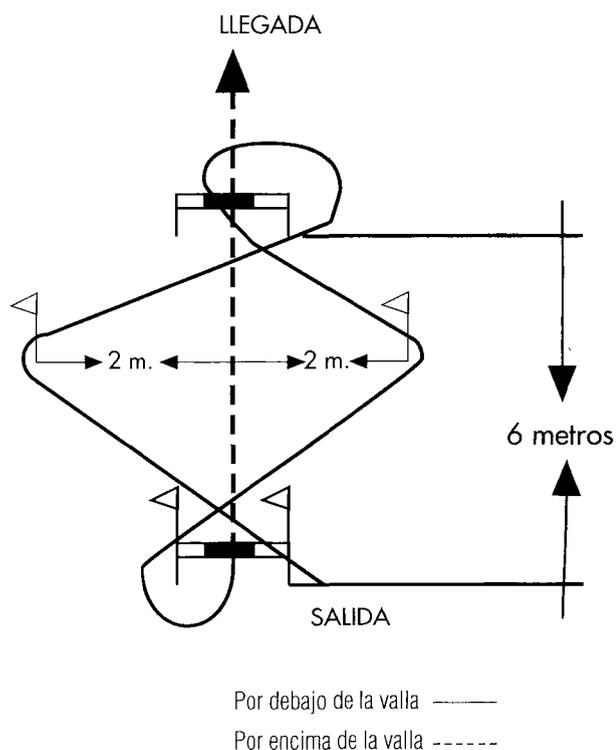
**Material:** Dos palos con soporte mantenidos verticalmente  
dos vallas de atletismo colocadas a la altura de 0,70 centímetros  
un cronómetro  
una cinta métrica

**Desarrollo:** De pie detrás de la línea de salida, a la señal se empieza a correr según indica la figura. Se realiza el ejercicio a la máxima velocidad por la derecha y por la izquierda.

**Normas:** el cronómetro se pone en marcha al ordenar la salida y se detiene cuando el jugador, una vez pasada la última valla, toca el suelo.

Es nulo si se tira algún palo.

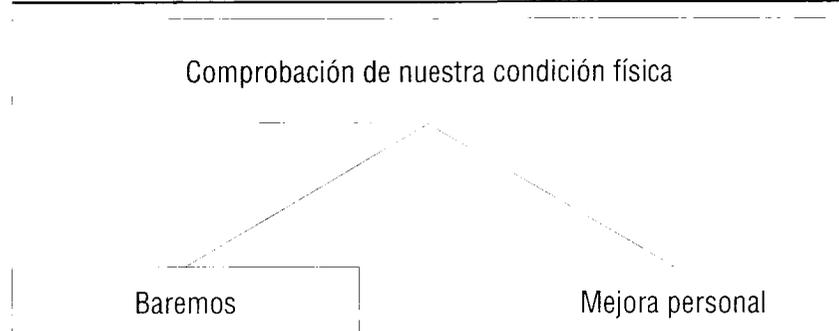
Se permiten dos intentos con descanso entre ellos.



# Anexo V

---

## Sesión 9 Apartado 4



- Utilización de tablas y baremos ya publicados.
- Confección de baremos de nuestro centro según edad y sexo.
- Utilización de la ficha de evaluación personal.

# Anexo V

## Sesión 9 Apartado 4.b

Ficha de evaluación personal						
Talla	Fecha		Fecha		Fecha	
Envergadura						
Peso						
Pulso en reposo						
	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
Test de resistencia						
1.000 metros						
9 minutos						
Test de resistencia cardiovascular						
Test de Ruffier						
Test de velocidad						
20 metros						
40 metros lanzados						
50 metros						
Test de fuerza						
Abdominales en un minuto						
Lanzamiento de balón						
Salto vertical						
Salto con pies juntos						
Test de flexibilidad						
Flexión profunda						
Flexibilidad anterior						

# Anexo VI

## PRUEBAS DE TEST

### Prueba n.º 1

**Objetivo:** Fuerza-resistencia abdominal.

**Posición de partida:** Sentado, piernas semiflexionadas, pies entre el suelo y la primera barra de la espaldera, brazos cruzados para llevar la mano al hombro contrario.

**Desarrollo:** Realizar flexión-extensión del tronco para tocar codos en rodillas y volver espalda hasta el suelo.

**Tiempo:** un minuto.

**Anotación:** número de repeticiones.

Sesiones  
10 y 11

### Prueba n.º 2

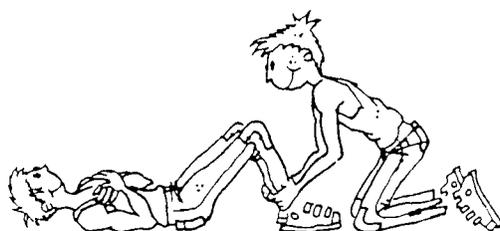
**Objetivo:** Potencia de piernas.

**Posición de partida:** De pie, con pies ligeramente separados detrás de una línea y frente a una colchoneta.

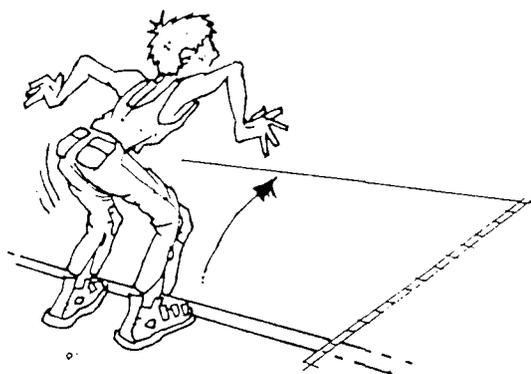
**Desarrollo:** Realizar saltos a pies juntos a llegar lo más lejos posible.

**Tiempo:** un minuto.

**Anotación:** de todos los saltos realizados apuntar el mejor en cuanto a distancia.



Prueba 1



Prueba 2

### Prueba n.º 3

**Objetivo:** Resistencia orgánica.

**Posición de partida:** De pie, manos detrás de las caderas.

**Desarrollo:** Realizar unas 30 flexo-extensiones de rodillas.

**Tiempo:** 45 segundos.

**Anotación:** Tomar pulso en reposo (P), tomar pulso nada más terminar el esfuerzo (P1) y tomar pulso al minuto de terminar la prueba (P2) y aplicar la fórmula:

$$\frac{(P + P1 + P2) - 200}{10}$$

### Prueba n.º 4

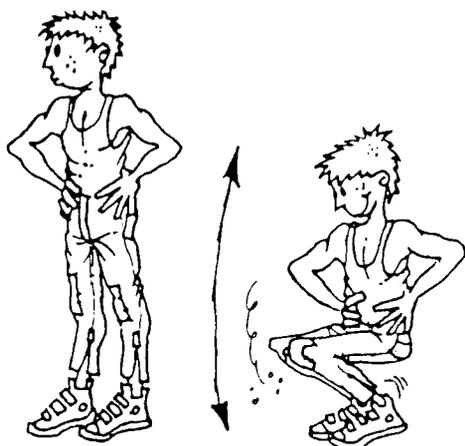
**Objetivo:** Fuerza-resistencia de brazos

**Posición de partida:** Tendido prono, manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, codos levantados y piernas extendidas apoyando la punta de los pies en el suelo

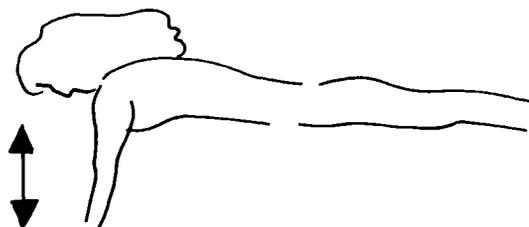
**Desarrollo:** Realizar flexiones y extensiones de brazos, al mismo tiempo que piernas y tronco suben y bajan paralelos al suelo y a la vez.

**Tiempo:** un minuto.

**Anotación:** número de repeticiones.



Prueba 3



Prueba 4

## Prueba n.º 5

**Objetivo:** Equilibrio dinámico.

**Posición de partida:** De pie, sobre un banco sueco invertido y ojos cerrados.

**Desarrollo:** Desplazamiento hacia delante y hacia atrás sin girar.

**Tiempo:** un minuto.

**Anotación:** número de pérdidas de equilibrio y/o cada vez que se abren los ojos.

## Prueba n.º 6

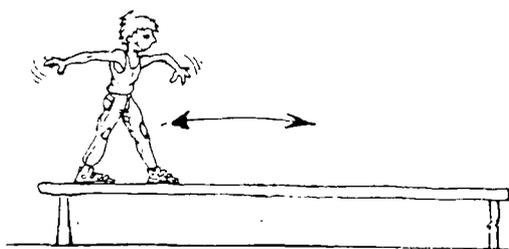
**Objetivo:** Agilidad.

**Posición de partida:** Alumno situado de pie, detrás de una línea listo para salir corriendo.

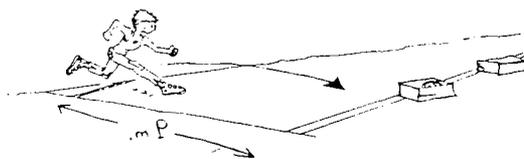
**Desarrollo:** A la señal, salir a la máxima velocidad posible hacia la otra línea situada a 9 metros, donde estarán colocados dos bloques de madera que tendrán que ser llevados de uno en uno a la línea de salida.

**Anotación:** Tiempo que se tarda en trasladar ambos tacos a la línea de salida.

**Observación:** No se pueden lanzar los tacos.



Prueba 5



Prueba 6

### Prueba n.º 7

**Objetivo:** Flexibilidad de los músculos posteriores de tronco y piernas.

**Posición de partida:** De pie, en un banco sueco que tiene regleta métrica pegada, piernas separadas a la anchura de los hombros.

**Desarrollo:** Flexión de tronco, sin doblar piernas, deslizado las manos paralelas sobre la regleta.

**Tiempo:** Dos intentos.

**Anotación:** De los dos intentos se apuntará la mejor medida.

**Observación:** Procurar que siempre sea deslizamiento y no rebotes.

### Prueba n.º 8

**Objetivo:** Coordinación óculo-manual.

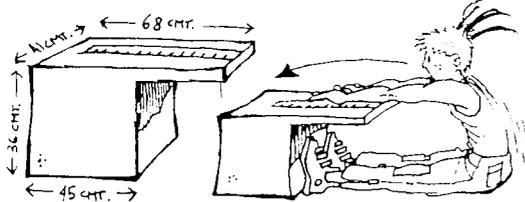
**Posición de partida:** De pie, detrás de una línea a 6 metros de distancia de la pared en la que hay pintada una diana, con un balón en la mano dominante del alumno.

**Desarrollo:** Realizar lanzamientos a la diana sin pisar la línea y sin que caiga el balón al suelo tanto en el lanzamiento como en la recepción.

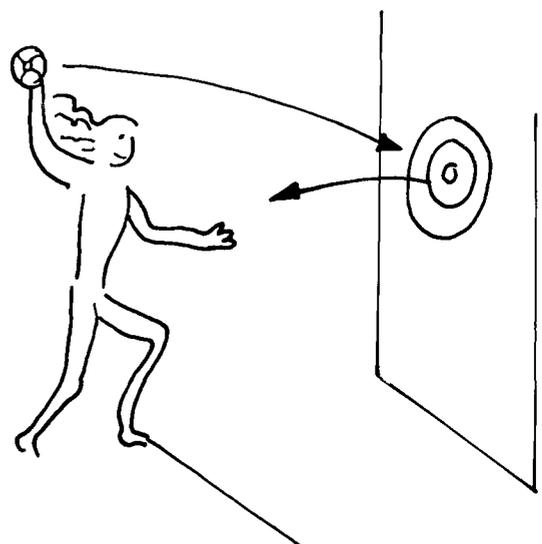
**Tiempo:** Un minuto.

**Anotación:** Número de veces que el balón da en el centro de la diana.

**Observación:** Siempre se tira con una mano y se recibe con ambas manos, y no se puede rebasar la línea a 6 metros.



Prueba 7



Prueba 8

## Prueba n.º 9

**Objetivo:** Coordinación óculo-pie.

**Posición de partida:** De pie, con un balón en el suelo, detrás de una línea frente a 4 conos separados entre ellos a 4,5 metros.

**Desarrollo:** A la señal salir corriendo, conduciendo el balón con los pies, para hacer el recorrido de ida y vuelta en zig-zag entre los conos.

**Anotación:** Tiempo que se tarda en hacer el recorrido.

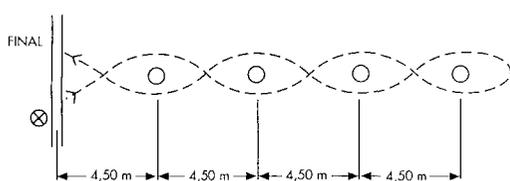
## Prueba n.º 10

**Objetivo:** Velocidad de reacción.

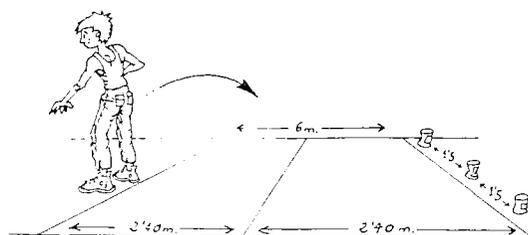
**Posición de partida:** De pie de espaldas al recorrido de la prueba, con una moneda en la mano.

**Desarrollo:** A la señal, giro de 180º dirigiéndose hacia la línea situada a una distancia de 2,40 metros, donde el compañero le indicará el color de bote, de los allí puestos, al que se dirigirá para dejar (no lanzar) la moneda en su interior.

**Anotación:** De dos repeticiones se toma nota del mejor tiempo.



- OBSTACULOS
- ⊗ PELOTA



Prueba 9

Prueba 10

# Anexo VI

## FICHA PERSONAL

Sesiones  
10 y 11

Nombre y apellidos:

Curso:

Edad:

Año académico:

Pruebas	Marcas	Nota
1. Fuerza-resistencia abdominal		
2. Potencia de piernas		
3. Resistencia orgánica (Ruffier)		
4. Fuerza-resistencia brazos (fondos)		
5. Equilibrio dinámico		
6. Agilidad		
7. Flexibilidad		
8. Coordinación óculo-manual		
9. Coordinación óculo-pédica		
10. Velocidad de reacción (Letwin)		

# Anexo VII

## FICHA PERSONAL

**Nombre y apellidos:**

Sesiones

**Curso:**

12 y 13

**Edad:**

**Año académico:**

**Foto**

Pruebas	Objetivo	Marca	Resultado	Marca	Resultado
Balón medicinal	Fuerza brazos				
Sentados flex. ext. tr.	Fuerza resistencia abdominal				
Test Cooper	Resistencia				
Flexión anterior tronco	Flexibilidad				
Salto vertical	Potencia piernas				
50 metros lisos	Velocidad				

# Anexo VII

## REGISTRO DE PRUEBAS (TEST)

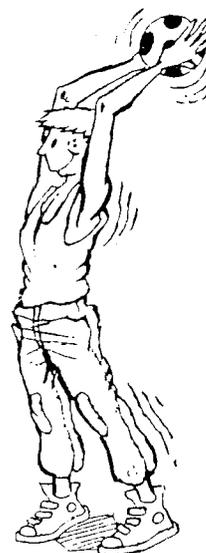
Sesiones  
12 y 13

### **Test n.º 1: Fuerza de brazos**

**Desarrollo:** Desde la línea marcada, lanzar el balón (3 kilogramos para chicas, 2 kilogramos para chicos) con ambas manos desde detrás de la cabeza, sirviéndose del impulso de piernas y tronco para que el balón salga hacia arriba y adelante.

**Normas:** No se puede saltar ni pasar la línea, terminando el ejercicio en perfecto equilibrio.

**Anotación:** De dos intentos la mejor marca.



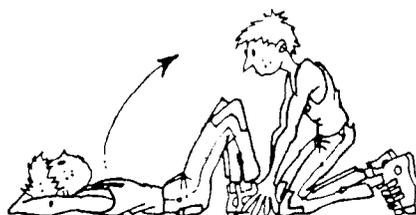
### **Test n.º 2: Fuerza-resistencia abdominal**

**Desarrollo:** Por parejas, uno tendido supino con piernas semiflexionadas, manos entrelazadas en la nuca, el compañero sujeta los tobillos. Cuando el profesor da la señal, el ejecutante realiza flexiones de tronco a tocar codo derecho rodilla izquierda, extensión de tronco y nueva flexión ahora a tocar codo izquierdo rodilla derecha.

El compañero cuenta las repeticiones que estén bien realizadas.

**Tiempo:** Un minuto.

**Anotación:** Número repeticiones bien realizadas.



### **Test n.º 3: Cooper Resistencia**

**Desarrollo:** Los alumnos recorrerán la máxima distancia posible en 12 minutos de carrera continua sin que exista ninguna parada.

**Anotación:** El compañero anota la distancia recorrida en metros correspondientes a las vueltas realizadas.

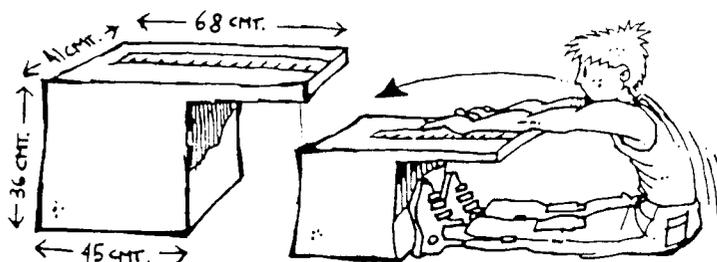
### Test n.º 4: Flexibilidad

**Material:** Banco sueco apoyado en la pared, encima una cinta métrica coincidiendo el centímetro 0 con el principio del banco.

**Desarrollo:** Alumno sentado, apoyado de pies y talones en la pata del banco, rodillas extendidas. Una mano encima de la otra, realizar flexión de tronco hacia delante lo máximo posible.

**Normas:** No se pueden hacer rebotes, debe ser una extensión continua.

**Anotación:** El compañero anota la distancia máxima que se alcance, sin rebote. Dos intentos.

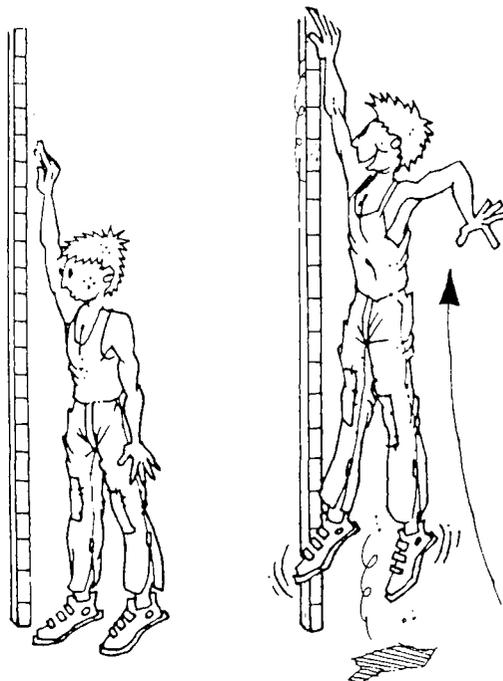


### Test n.º 5: Salto vertical.

**Material:** Sobre una de las paredes del gimnasio se pintará una escala métrica.

**Desarrollo:** El alumno se colocará lateralmente a la pared, y con el brazo más cercano a ella señalará su punto más alto. A la señal y previa separación de la pared el alumno saltará lo máximo posible.

**Anotación:** De dos intentos se anotará la mejor diferencia que resulte entre los dos máximos.



### Test n.º 6: Velocidad 50 metros.

**Material:** Terreno apropiado y cronómetro.

**Desarrollo:** El alumno situado detrás de la línea marca y en posición de salida, a la señal tratará de recorrer la distancia en el menor tiempo posible.

**Anotación:** El compañero anotará de dos intentos la mejor marca que resulte de ellos.



# Anexo VIII

## EJEMPLO DE SESION

\_\_\_\_\_

Sesiones  
14 a 18

Objetivos

Material e instalación:

Calentamiento:

Parte Central

Corporal

Abierta

Vuelta a la calma

# Anexo IX

---

## Sesión 19

1. Entre los beneficios del ejercicio continuado, en relación con el del Sistema Cardiovascular, tenemos:
  - a) Mejora la capacidad vital.
  - b) Provoca un aumento en tamaño de la fibra del músculo.
  - c) Disminuye las pulsaciones un reposo.
  
2. Entre qué porcentaje de la F. C. M. tienen que estar las pulsaciones para que un entrenamiento sea lo suficientemente intenso.
  - a) 50% - 70%
  - b) 70% - 85%
  - c) 60% - 85%
  
3. Entre qué porcentaje de la F. C. M. tienen que estar las pulsaciones para que una actividad sea considerada anaeróbica.
  - a) 85%
  - b) 80%
  - c) 70%
  
4. ¿Cuál es la F. C. M. para una persona de 17 años?
  - a) 200 p/m
  - b) 205 p/m
  - c) 203 p/m
  
5. Enumera los principales beneficios del trabajo aeróbico y del anaeróbico.
  
6. Elabora una sesión de mantenimiento de la condición física de 50 minutos.

## Evaluación de la unidad

---

Las actividades de evaluación están implícitas en las actividades de enseñanza y aprendizaje anteriormente expuestas.

Además, para la evaluación el profesor obtiene información de las siguientes fuentes:

1. Plan anual que entrega cada grupo de alumnos según anexo VII, sesiones 14 a 18 (Planilla para trabajo de Plan Anual).
2. Cinco sesiones entregadas por los alumnos, según el anexo VII, sesiones 14 a 18 (Ejemplo de Sesión).
3. Escala de observación titulada "Práctica de las sesiones de los alumnos" que queda reflejada en el Registro I.
4. Prueba teórica según anexo IX, sesión 19.

---

## Evaluación de los alumnos

---

La Unidad Didáctica expuesta anteriormente está siempre sometida a una revista continua según se vayan viendo los primeros resultados de su puesta en práctica.

Para la evaluación del funcionamiento de la Unidad Didáctica el profesor cuenta con la información que ha obtenido mediante:

1. Guía de evaluación. Véase Registro II.
2. Pequeña encuesta anónima donde los alumnos reflejan el grado de aceptación de la Unidad, comunicación con el profesor y dificultades de comprensión, dificultades de ejecución...

La adecuación de las actividades a los objetivos se valorará a través del análisis de los resultados de los alumnos y a través de la observación de la dificultad o facilidad que los alumnos hayan encontrado al realizarlas.

Todo ello llevará a introducir las modificaciones oportunas.

---

## Evaluación del funcionamiento de la Unidad Didáctica

## Relación entre objetivos didácticos, criterios de evaluación y actividades

OBJETIVOS DIDACTICOS	CRITERIOS DE EVALUACION	ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN
1. Conocer los requisitos necesarios para elaborar un programa de Acondicionamiento Físico a medio plazo.	Diseñar y realizar un programa de Acondicionamiento Físico a medio plazo, atendiendo a la dinámica adecuada de las cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo de la condición física más adecuados a los objetivos previstos.	Elaboración del Plan Anual (Sesiones 14 a 15 y Sesión 19).
2. Llevar a cabo actividades que mejoren el estado de sus capacidades físicas, atendiendo a los distintos sistemas de trabajo así como a características personales.	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.	Elaboración de sesiones por los alumnos (Sesiones 14 a 18 y Sesión 19).
3. Conocer la forma de evaluar su propia condición física.	Evaluar necesidades de desarrollo de cada una de las capacidades físicas como requisito previo a una planificación del mismo.	Actividades dirigidas por el profesor correspondientes a las sesiones 9, 10, 11, 12 y 13.
4. Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado en actividades físicas y deportivas construyendo dinámicas de trabajo en equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades.	Organizar y dirigir una actividad de carácter físico recreativa para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos disponibles en el Centro y en el entorno del mismo.	Actividades dirigidas por el profesor correspondiente a las sesiones de la 1 a la 8.

## Escala de observación (práctica de las sesiones de los alumnos)

Objetivos:	Componentes			
<b>Material e instalaciones:</b>				
<b>Actividades del calentamiento</b>				
• Intensidad				
• Tiempo de realización				
• Dificultad de ejecución				
• Adecuación con el objetivo				
<b>Actividades parte central</b>				
• Intensidad				
• Tiempo de realización				
• Dificultad de ejecución				
• Adecuación con el objetivo				
<b>Actividades vuelta a la calma</b>				
• Intensidad				
• Tiempo de realización				
• Dificultad de ejecución				
• Adecuación con el objetivo				

**Observaciones:**



## Bibliografía general

---

ÁLVAREZ DEL VILLAR, Carlos. *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Editorial Gymos. Madrid: 1985.

*Bachillerato: estructura y contenidos*. MEC: Dirección General de Renovación Pedagógica, 1991.

CASADO, J. M., y otros. *Educación Física: fundamentos teóricos*. Ed. Pila Teleña. Madrid, 1989.

DÍAZ DEL CUETO, Mario. *Iniciación al balonmano*. Ed. Pila Teleña. Madrid, 1992.

MARTÍNEZ DE HARO, V., y HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L. *Educación Física para 3.º de BUP*. Ed. Paidotribo. Barcelona, 1989.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando. *Bases para una didáctica de la Educación Física y deportes*. Ed. Gymnos. Madrid, 1984.

SANTOS REYERO, M.<sup>a</sup> Jesús, y ÁLVAREZ BUENO, Gonzalo. "Práctica recreativa del balonvolea" de las ejemplificaciones del Diseño Curricular Base de Secundaria. MEC. Madrid, 1989.









CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR



DIRECCIÓN GENERAL de RENOVACIÓN PEDAGÓGICA

CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR