

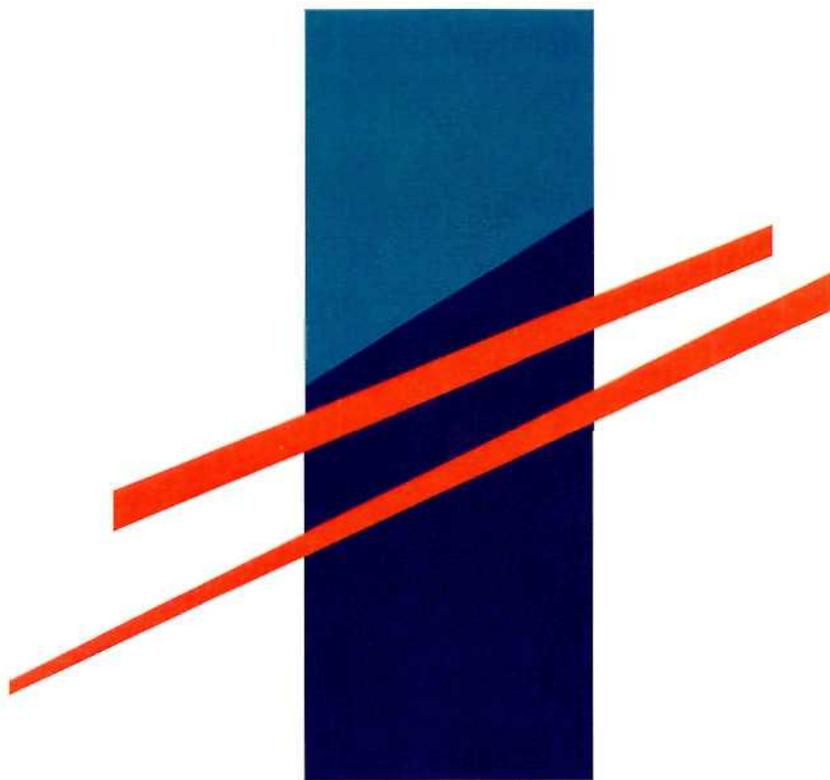
2

Materiales Didácticos  

---

Educación Física

3.<sup>er</sup> CURSO



SECUNDARIA  

---

OBLIGATORIA

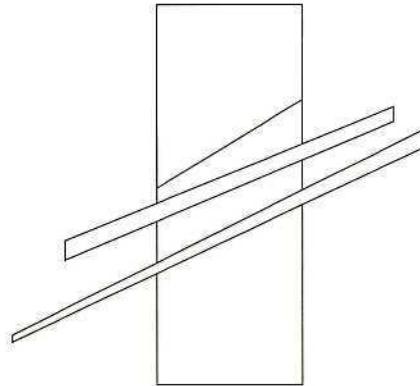


---

Ministerio de Educación y Ciencia



# Materiales Didácticos



3.<sup>er</sup> Curso

---

## Educación Física

Miguel Ángel González Halcones  
Enrique Bustamante Hernández  
Javier Hernández Nuño  
M.<sup>a</sup> Antonia Marín Triana  
Juan Parra Martínez



---

Ministerio de Educación y Ciencia



---

**Ministerio de Educación y Ciencia**

---

Secretaría de Estado de Educación

Edita: Centro de Publicaciones. Secretaría General Técnica

N. I. P. O.: 176-95-013-9

I. S. B. N.: 84-369-2593-9

Depósito legal: M-4562-1995

Realización: MARÍN ÁLVAREZ HNOS.

## Prólogo

---

*La finalidad de estos materiales didácticos para la Educación Secundaria Obligatoria, en su segundo ciclo, es orientar a los profesores que, a partir de octubre de 1992, impartirán las nuevas enseñanzas en los centros que se anticipan a implantarlas. Son materiales para facilitarles el desarrollo curricular de las correspondientes áreas, en particular para el tercer año, aunque algunas de ellas tienen su continuidad también en el cuarto año. 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 que han nacido de la práctica docente de centros experimentales y que han sido preparados por los correspondientes autores, cuyo esfuerzo de elaboración es preciso valorar muy positivamente. 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 Ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria. 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 área, y que su utilización por los 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 último curso de la Educación Obligatoria.*

*Para cada una de las áreas de la Educación Secundaria Obligatoria se han elaborado una o más propuestas de materiales didácticos. Antes de las vacaciones estivales se envía a los centros un volumen de material didáctico para la mayoría de las áreas, y posteriormente, en septiembre, se enviarán los correspondientes libros para el resto, así como en algunos casos un segundo volumen que contiene una propuesta, ya alternativa, ya complementaria, de desarrollo de la correspondiente área para el segundo ciclo de la Educación Secundaria, pero principalmente para el tercer año de esa etapa.*

*Los materiales así ofrecidos a los profesores tienen un carácter netamente experimental. Son materiales para ser desarrollados con alumnos que no han realizado el primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria y que proceden de la hasta ahora vigente Educación General Básica. Se trata, por tanto, de materiales para un momento transitorio y, por eso, también particularmente difícil: el momento del tránsito de la anterior a la nueva ordenación. En ellos se contiene, sobre todo, la información imprescindible sobre distribución y secuencia de contenidos para poder organizar éstos en el tercer año de la etapa a lo largo del curso 1992-93. Las sugerencias y contrapropuestas que los profesores realicen, a partir de su práctica docente, respecto a esos materiales o a otros con los que hayan trabajado, serán, en todo caso, de enorme utilidad para el Ministerio, que a través de futuras propuestas, que complementen a las actuales, podrán redundar en beneficio de los centros y profesores que en cursos sucesivos se incorporen a la reforma educativa.*

# Índice

---

	<i>Páginas</i>
Distribución de objetivos y contenidos en el segundo ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria.....	7
Objetivos y contenidos para el tercer curso .....	7
Objetivos y contenidos para el cuarto curso .....	12
Posibilidades de conexiones interdisciplinares .....	16
Programación del tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria	21
Diseño y temporalización de los bloques de contenidos .....	22
Esquemas de las unidades didácticas.....	23
Orientaciones metodológicas .....	27
Principios generales para el diseño de actividades.....	30
Materiales a utilizar .....	31
Orientaciones para la evaluación .....	33
Desarrollo de unidades didácticas para el primer trimestre del tercer curso de la Educación Secundaria Obligatoria.....	35
Introducción .....	35
Unidad didáctica I: Condición física .....	35
Unidad didáctica II: Juegos y deportes. Gimnasia deportiva .....	48
Recomendaciones para la evaluación del proyecto .....	55
Anexo: Valoración de la condición física .....	59



## Distribución de objetivos y contenidos en el segundo ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria

---

### **Objetivos**

1. Evaluar el nivel en que se encuentra su aptitud física según los parámetros obtenidos en los tests, tomando conciencia de sus posibilidades y limitaciones.
2. Relacionar su condición física con su capacidad para el desarrollo de actividades físicas.
3. Relacionar cómo a través de la actividad física aumenta su condición física y su calidad de vida y salud.
4. Desarrollar aptitudes positivas hacia la práctica de actividades físicas sintiendo el placer por el movimiento.
5. Conocer y valorar las posibilidades de destreza motriz de sí mismo.
6. Utilizar habilidades motrices básicas (correr, saltar, etc.) en situaciones concretas y específicas de ajuste fino.
7. Mejorar su condición física a través de actividades en el medio natural respetando su conservación.
8. Valorar y relacionar la actividad física con el medio social y el respeto a las normas establecidas.
9. Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado en actividades deportivas y recreativas.
10. Reconocer su cuerpo como vehículo de expresión, con múltiples capacidades expresivas.
11. *Desarrollar, a través de la actividad física, actitudes de autocontrol y superación.*
12. Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante la utilización de esfuerzos diversos.

### Objetivos y contenidos para el tercer curso

## **Contenidos**

### **Condición física**

#### *Conceptos*

1. El calentamiento:

- Fundamentos y tipos.
- Preparación para la actividad física.

Justificación: Consideramos que el calentamiento debe ser un contenido introductorio en la asignatura. El calentamiento, a nuestro juicio, es un concepto general de amplia utilización en cualquier actividad física.

2. Condición y capacidades físicas: conceptos y principios.

Justificación: El concepto de condición y capacidad física debe ser previo a cualquier otra consideración.

Un alumno debe adquirir el concepto de condición y capacidad física como base de conocimientos posteriores sobre evaluación, valoración de éstas, principios y sistemas de desarrollo.

3. Test de valoración de la condición física:

- Condición anatómica.
- Condición fisiológica.
- Condición motora.

Justificación: Hemos considerado necesario incluir como concepto los tests de valoración de la condición física por el conocimiento y motivación que reporta a los alumnos.

4. Fundamentos biológicos de la conducta motriz:

Funciones de aparatos y sistemas orgánicos en relación con el ejercicio físico y su adaptación al mismo.

5. Respiración y relajación:

- Fundamentos básicos.

#### *Procedimientos*

1. Calentamiento: de la preparación general a la específica.
2. Aplicación del test de valoración de la condición física.
3. Acondicionamiento básico general: desarrollo de las capacidades físicas.
4. Técnicas de relajación y respiración.

#### *Actitudes*

1. Toma de conciencia de la propia condición física.
2. Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades.

3. Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.
4. Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
5. Toma de conciencia de los efectos que determinadas prácticas y hábitos tienen sobre la condición física.
6. Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática.
7. Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

## **Cualidades motrices**

### *Conceptos*

1. Capacidades coordinativas y resultantes: coordinación, equilibrio, agilidad y habilidades básicas.

### *Procedimientos*

1. Adaptación de las capacidades coordinativas a los cambios de estructura morfológica propios de la adolescencia.
2. Selección perceptiva y anticipación en la respuesta motora.

### *Actitudes*

1. Disposición favorable al aprendizaje motor.
2. Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
3. Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.

## **Juegos y deportes**

### *Conceptos*

1. Deportes más habituales en el entorno: normas, reglas y formas de juego.
2. Los juegos deportivos recreativos: reglas y materiales.
3. Técnica y táctica deportiva.
4. Los juegos y deportes autóctonos.

### *Procedimientos*

1. Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas: formación de esquemas de ejecución.
2. Utilización de la técnica en la resolución de problemas motores originados en situaciones reales de juego: técnica y táctica individual.

3. Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo: la táctica colectiva.
4. Práctica de actividades deportivas recreativas colectivas e individuales.
5. Práctica de actividades deportivas en competición: individuales y colectivas.
6. Investigación y práctica de deportes y juegos autóctonos.

#### *Actitudes*

1. Valoración de los efectos que, para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas.
2. Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
3. Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
4. Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
5. Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.
6. Valoración de los juegos y deportes autóctonos como vínculo y parte del patrimonio cultural de la comunidad.

### **Expresión corporal**

#### *Conceptos*

1. El cuerpo expresivo: las posibilidades de expresión y comunicación en distintas manifestaciones (mimo, danza, dramatización, etc.).
2. Técnica y significado del uso de diversos parámetros: intensidad, espacio y tiempo.

#### *Procedimientos*

1. Exploración y utilización del espacio como elemento de expresión y comunicación: trayectorias y direcciones, amplitud, recogimiento, desplazamientos lineales y curvos, etc.
2. Exploración y utilización del tiempo como elemento de expresión y comunicación: la cadencia de movimientos, intensidad (suave / fuerte), la antítesis (rápido / lento) y sus significados, etc.
3. Experimentación con la respiración y relajación: el espacio interior.
4. Adquisición de habilidades expresivas.
5. Elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.

### *Actitudes*

1. Valoración del uso expresivo del cuerpo y del movimiento.
2. Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.
3. *Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración, relajación y concentración como elementos de exploración del espacio interior.*

### **Actividades en el medio natural**

#### *Conceptos*

1. Actividades en el medio natural: elementos técnicos y materiales.
2. Características del medio natural (orientación, topografía...) y adaptación al mismo.
3. La organización de actividades en el medio natural:
  - Normas, medidas y reglamentos para la realización de actividades. Estudio y valoración de las necesidades.
  - Normas básicas de precaución, protección y seguridad.
  - Recursos, lugares e instalaciones para el desarrollo de actividades (refugios, campamentos, reservas y parques naturales).

#### *Procedimientos*

1. *Técnicas básicas para el desarrollo de actividades (orientación, acampada, cicloturismo).*
2. Experimentación de habilidades de adaptación al tipo de actividad (trepar, escalar, transportar, nadar, remar, montar en bicicleta) y al medio (construcción de refugios, fuegos, etc.).
3. Planificación y realización de actividades en el medio natural (travesías, itinerarios y rutas ecológicas o culturales, cicloturismo, remonte en lancha, carrera de orientación, esquí, piragüismo, remo, vela...).
4. Formación de agrupaciones en función de intereses comunes.

### *Actitudes*

1. Autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales con confianza y adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias.
2. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.
3. Valoración de los efectos que sobre el medio tiene la correcta o la incorrecta utilización del mismo y la realización de actividades en él.
4. Valoración del patrimonio natural y las posibilidades que ofrece para actividades recreativas.

---

## Objetivos y contenidos para el cuarto curso

### **Objetivos**

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
2. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.
3. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a su comunidad.
4. Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.
5. Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste. Dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
6. Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.

### **Contenidos**

#### **Condición física**

##### *Conceptos*

1. Condición y capacidades físicas: conceptos, principios y sistemas para su desarrollo.
2. Fundamentos biológicos de la conducta motriz:
  - Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios, riesgos, indicaciones y contraindicaciones.
  - Factores que inciden sobre la condición física y el desarrollo de las capacidades: desarrollo evolutivo, sexo, estados emocionales, hábitos, etc.
3. Respiración y relajación:
  - Bases psicofisiológicas.
  - Contribución a la salud y calidad de vida (búsqueda del equilibrio psicofísico, corrección de problemas posturales, etc.).
4. Alimentación, nutrición e higiene en la actividad física.

Justificación: Creemos necesario incluir este concepto por considerarlo muy apropiado para esta etapa.

### *Procedimientos*

1. Calentamiento: de la preparación general a la específica.
2. Aplicación del test de valoración de la condición física.
3. Acondicionamiento básico general: desarrollo de las capacidades físicas.
4. Aplicación de los sistemas específicos de desarrollo de las distintas capacidades físicas y valoración de sus efectos.
5. Técnicas de relajación y respiración.
6. Prevención y actuación en caso de accidentes en actividades físicas.
7. Planificación del trabajo de condición física (elaboración de programas de mantenimiento, mejora y recuperación).

### *Actitudes*

1. Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
2. Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades.
3. Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.
4. Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
5. Valoración de los efectos que determinadas prácticas y hábitos tienen sobre la condición física, tanto los positivos (actividad física, hábitos higiénicos...), como los negativos (tabaco, malos hábitos alimenticios, sedentarismo...).
6. Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática, como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.
7. Respeto de las normas de prevención de disminuciones funcionales derivadas de determinadas conductas posturales, actividades habituales y escolares, etc.
8. Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.
9. Actitud crítica ante los fenómenos socioculturales asociados a las actividades físico-deportivas.

### **Cualidades motrices**

#### *Conceptos*

1. Capacidades coordinativas y resultantes: coordinación, equilibrio, agilidad y habilidades básicas.

### *Procedimientos*

1. Adaptación de las capacidades coordinativas a los cambios de estructura morfológica propios de la adolescencia.
2. Selección perceptiva y anticipación en la respuesta motora.
3. Elaboración de estrategias de decisión y ejecución de respuestas motrices en adaptación a situaciones más complejas.
4. Adaptación y afinamiento de las habilidades básicas; hacia la habilidad específica.

### *Actitudes*

1. Disposición favorable al aprendizaje motor.
2. Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
3. Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
4. Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.

## **Juegos y deportes**

### *Conceptos*

1. Técnica y táctica deportiva.
2. Recursos disponibles para la práctica deportiva: instalaciones, material, entidades y asociaciones, etc.
3. Fundamentos del entrenamiento deportivo.

### *Procedimientos*

1. Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas: formación de esquemas de ejecución.
2. Utilización de la técnica en la resolución de problemas motores originados en situaciones reales de juego: técnica y táctica individual.
3. Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo: la táctica colectiva.
4. Práctica de actividades deportivas recreativas colectivas e individuales.
5. Práctica de actividades deportivas en competición: individuales y colectivas.

### *Actitudes*

1. Valoración de los efectos que, para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas.
2. Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
3. Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.

4. Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
5. Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.
6. Aprecio de la función de integración social que tiene la práctica de actividades físicas de carácter deportivo-recreativas.
7. Valoración de los juegos y deportes autóctonos como vínculo y parte del patrimonio cultural de la comunidad.
8. Valoración objetiva de los elementos técnicos, tácticos y plásticos del deporte independientemente de la persona y/o equipo que lo realice.

## **Expresión corporal**

### *Conceptos*

1. El cuerpo expresivo: las posibilidades de expresión y comunicación en distintas manifestaciones (mimo, danza, dramatización, etc.).
2. Técnica y significado del uso de diversos parámetros: intensidad, espacio y tiempo.

### *Procedimientos*

1. Experimentación con la respiración y relajación: el espacio interior.
2. Adquisición de habilidades expresivas.
3. Elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.
4. Investigación y práctica de técnicas de distintas manifestaciones expresivas.

### *Actitudes*

1. Valoración del uso expresivo del cuerpo y del movimiento.
2. Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.
3. Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración, relajación y concentración como elementos de exploración del espacio interior.

## **Actividades en el medio natural**

### *Conceptos*

1. Actividades en el medio natural: elementos técnicos y materiales.
2. Características del medio natural (orientación, topografía...) y adaptación al mismo.
3. La organización de actividades en el medio natural:
  - Normas, medidas y reglamentos para la realización de actividades.
  - Estudio y valoración de las necesidades.

- Normas básicas de precaución, protección y seguridad.
- Recursos, lugares e instalaciones para el desarrollo de actividades (refugios, campamentos, reservas y parques naturales...).

#### *Procedimientos*

1. Técnicas básicas para el desarrollo de actividades (orientación, acampada, cicloturismo...).
2. Experimentación de habilidades de adaptación al tipo de actividad (trepar, escalar, transportar, nadar, remar, montar en bicicleta...) y al medio (construcción de refugios, fuegos, etc.).
3. Planificación y realización de actividades en el medio natural (travesías, itinerarios y rutas ecológicas o culturales, cicloturismo, remonte en lancha, carrera de orientación, esquí, piragüismo, remo, vela...).
4. Formación de agrupaciones en función de intereses comunes.

#### *Actitudes*

1. Autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales con confianza y adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias.
2. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.
3. Valoración de los efectos que sobre el medio tiene la correcta o la incorrecta utilización del mismo y la realización de actividades en él.
4. Valoración del patrimonio natural y las posibilidades que ofrece para actividades recreativas.
5. Responsabilidad en la organización y realización de actividades.

---

## Posibilidades de conexiones interdisciplinares

La interdisciplinariedad es la relación científica en reciprocidad y co-implicación entre las ciencias, disciplinas o áreas de un currículo educativo.

Un tratamiento interdisciplinar en educación supone huir de la especialización e integrar todo el potencial cultural o técnico en pos de la resolución o clasificación de problemas o satisfacción de centros de interés.

En la Enseñanza Secundaria Obligatoria existe la posibilidad de un tratamiento interdisciplinar entre áreas de acuerdo al siguiente planteamiento según los casos:

- a) Dentro de bloque temáticos de la misma área.
- b) Entre dos áreas.
- c) Entre varias áreas que afectan o circunscriben un tema.

#### **Procedimientos**

En el caso de bloques temáticos de la misma área:

- Señalar objetivos y contenidos.

— Diseñar actividades de ayuda y relación de ambos bloques.

En el caso de dos áreas:

— Señalar objetivos y contenidos de ambas áreas.

— Diseñar actividades de ayuda y relación de ambas áreas.

En el caso de varias áreas:

— Señalar objetivos y contenidos de cada área y su relación.

— Actividades secuenciadas en:

- Síntesis inicial.
- Análisis gradual: actividades de cada área por separado.
- Síntesis final: integración de conocimientos y actividades de todas las áreas implicadas.

## **Criterios**

En 1976 un grupo de debate del M. E. C. sobre la enseñanza interdisciplinar elaboró los siguientes criterios, que pueden ser perfectamente válidos:

**Ideas:** Se parte de grandes temas con vinculaciones, tratamientos y puntos de vista comunes a varias disciplinas, que permiten un tratamiento integral desde cada una de ellas.

En este criterio se podrían encajar los CONCEPTOS.

En Educación Física hay conceptos con variedad de tratamiento interdisciplinar:

- Relacionados con aspectos anatómico-fisiológicos.
- Relacionados con Educación para la Salud.
- Relacionados con las Ciencias Sociales.
- Etc.

**Descubrimiento:** El método de descubrimiento puede ser un buen criterio, aprovechando la curiosidad innata del alumno. En este criterio podrían plantearse los PROCEDIMIENTOS.

En Educación Física hay procedimientos con variedad de tratamiento interdisciplinar:

- La forma de conseguir una mejora en la condición física implica:
  - Métodos de entrenamiento.
  - Condiciones de salud.
  - Condiciones de alimentación-nutrición.
  - Funcionamiento cardiovascular.
  - Cuantificaciones físicas de medidas (repeticiones, tiempos, velocidad, gráficos, etc.).
  - Etc.

**Centros de interés:** Formados por aquellos temas que interesan al alumno de forma intrínseca o le motivamos (extrínseca) hacia ellos.

Por ejemplo: la Ecología o Medio Ambiente.

Áreas implicadas:

- Ciencias de la Naturaleza (Ciencias Naturales, Física y Química).
- Ciencias Sociales (Geografía Física y Económica, Historia).
- Educación Física (bloque temático de Actividades en el Medio Natural).

**El método científico:** Aprovechar el método hipotético-deductivo como proceso:

- Observación de algún tema o problema de interés.
- Análisis de datos, pormenores y áreas implicadas.
- Hipótesis.
- Experimentación.
- Evaluación.
- Aplicación de conclusiones.

**Los objetivos:** Buscar objetivos comunes a varias áreas y realizar la programación conjunta basándose en esos objetivos.

Pueden ser planteados como conceptos y procedimientos.

A partir de lo expuesto, el propio sistema educativo permite la posibilidad de establecer en cualquiera de los niveles de concreción del proyecto curricular los llamados temas transversales, es decir, aquellos que no afectan a una sola área, no son patrimonio de ninguna disciplina o área de conocimiento y sí de común vinculación de todas.

A estos temas transversales se puede contribuir y se puede llegar desde cualquier área, y la Educación Física es una más.

Por ejemplo, la Salud.

Un centro establece en su proyecto curricular el mantener y mejorar la salud del alumnado y/o profesores como gran objetivo a conseguir. Es evidente que no sólo desde el área de Educación Física se puede conseguir ese objetivo, pues como tema transversal siempre tendrá un tratamiento interdisciplinar.

### ***Exigencias de organización***

Todo planteamiento interdisciplinar requiere la máxima colaboración y cooperación entre profesores y órganos de coordinación didáctica.

Tal colaboración puede hacerse:

- Relacionando todas las áreas implicadas.
- Buscando la ayuda en algún aspecto concreto de otras áreas.

Por ello podríamos afirmar que no existen áreas, sino realidades que descubren los distintos campos de la ciencia o el saber, aportando cada uno lo mejor.

### **Ejemplo de unidad temática interdisciplinar**

Criterio: Centro de interés: El Medio Ambiente. Experiencias reales.

Áreas implicadas:

- Educación Plástica y Visual.
- Educación Física.
- Ciencias de la Naturaleza.
- Ciencias Sociales, Geografía e Historia.

### **Contenidos**

Educación Plástica y Visual: El plano y la cartografía; mediciones.

Educación Física:

### *Conceptos*

- Actividades en el medio natural: elementos técnicos y materiales.
- Características del medio natural (orientación, topografía...) y adaptación al mismo.

### *Procedimientos*

- Planificación y realización de actividades en el medio natural (travesías, itinerarios y rutas ecológicas o culturales).

### *Actitudes*

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

Ciencias de la Naturaleza: El suelo. Tipos.

Ciencias Sociales: Vida socioeconómica rural. Los medios de producción.

### *Objetivos*

EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL:

- Desarrollar la expresividad.
- Realizar mediciones de planos y adaptarlas a la realidad.
- Interpretar planos en la realidad.

EDUCACIÓN FÍSICA:

- Aplicar los conocimientos de brújula en la orientación de planos.

Aplicar técnicas de orientación.

Aplicar técnicas de conservación del entorno ecológico utilizándolo como asentamiento fijo.

#### CIENCIAS DE LA NATURALEZA:

Distinguir tipos de suelo por:

- Vegetación.
- Rocas.
- Minerales.

Elaborar un inventario geológico de la zona.

#### CIENCIAS SOCIALES:

Elaborar un informe de:

- Características de la localidad (servicios, infraestructura, etc.).
- Medios de vida.
- Estadística demográfica.
- Formas de producción agrícola y ganadera.

Hemos considerado más oportuno, en vez de realizar conexiones interdisciplinarias por curso, hacer una exposición teórica y un ejemplo de actividad con las conexiones que desde nuestro punto de vista pueden hacerse.

No obstante, dentro del documento se citan los bloques temáticos que son proclives a tratar de una forma interdisciplinaria, siempre teniendo en cuenta los niveles de concreción del proyecto curricular del centro y el enriquecimiento que puede aportar el tratar de elaborar con los responsables de las otras áreas una unidad temática.

# Programación del tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria

---

Antes del desarrollo de las unidades didácticas para el primer trimestre del tercer curso de la Enseñanza Secundaria Obligatoria queremos reflejar de forma general el tratamiento que, bajo nuestra consideración, merecen los distintos bloques de contenidos, así como su temporalización dentro del tercer curso de la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

De estos Bloques de Contenidos, unos tendrán carácter abierto, por estar presentes a lo largo de los tres trimestres de que se compone el curso, y otros carácter cerrado por tener principio y fin en el mismo trimestre y no extenderse su tratamiento a otros.

## **Bloques de contenidos de carácter abierto**

1. Condición física.
2. Cualidades motrices.
3. *Juegos y deportes.*

## **Bloques de contenidos de carácter cerrado**

4. Expresión corporal.
5. Actividades en el medio natural.

### **Tratamiento de los bloques de contenidos:**

#### *1. Condición física.*

Este bloque de contenidos, abierto a lo largo de los tres trimestres, se llevará a cabo basándose en el desarrollo y mejora de la condición física del alumno, a través de cuatro unidades didácticas destinadas al tratamiento de las cualidades físicas básicas, como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

## 2. Cualidades motrices

Las capacidades coordinativas y sus resultantes, tales como la coordinación, agilidad, equilibrio junto a las habilidades básicas, no serán tratadas de forma específica como unidad didáctica individualizada, por entender que su desarrollo es objeto de cursos anteriores, según el proceso evolutivo del alumno. No obstante, será tratado como punto de partida para llegar a conseguir habilidades y destrezas de carácter específico incluidas como tal en el bloque de contenidos de juegos y deportes.

## 3. Juegos y deportes

Como quiera que este bloque dispone de una gran variedad de contenidos, según los distintos juegos y deportes existentes en la actualidad, la inclusión de unos u otros en unidades didácticas estará condicionada por múltiples factores tales como las condiciones propias de cada centro educativo en cuanto a instalaciones, recursos, entorno social y cultural, intereses de alumnos, profesores...

Nuestra propuesta es que se incluya en cada trimestre una unidad didáctica en la que queden incluidos un deporte colectivo, un deporte individual y un deporte o juego alternativo.

## 4. Expresión corporal

El desarrollo de este bloque tendrá carácter cerrado y abarcará, dentro del diseño general del curso, a un solo trimestre.

## 5. Actividades en el medio natural

La determinación del carácter abierto o cerrado de los distintos bloques, es decir, su continuación o no a lo largo del programa del curso, podrá ser alterada, atendiendo a las características e intereses del centro en cuestión.

### Diseño y temporalización de los bloques de contenidos

Bloques de contenidos	Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Condición física			
Juegos y deportes			
Expresión corporal			
Actividades en medio natural			

## Esquemas de las unidades didácticas

### Unidad didáctica 1: Condición física

**Ubicación:** Primer trimestre

**Contenido:** La aptitud física: Test de valoración inicial

El calentamiento

La resistencia

#### Esquema de la unidad didáctica 1

Contenido	Actividad	Temporalización	Recursos
— Aptitud física: Conceptos Elementos	Exposición teórica	Una sesión	—
— Test de valoración de la aptitud física	Exposición teórica: 20' Procedimiento práctico	Una sesión	Modelos de fichas-registro para cada alumno
— Test de valoración de la aptitud física	Procedimiento práctico	Tres sesiones	Vallas, balón medicinal, cinta métrica, cronómetro
— Calentamiento: Fundamentos y tipos	Introducción: 10' Exposición teórica Procedimiento práctico	Una sesión	Medios audiovisuales
— La resistencia: Fundamentos biológicos y funciones de aparatos y órganos	Exposición teórica: 10' Procedimiento práctico: 40'	Una sesión	Medios audiovisuales
— La resistencia: Desarrollo de resistencia orgánica	Procedimiento práctico	Seis sesiones	Espacio al aire libre. Cronómetro

## Unidad didáctica 2: Juegos y deportes

**Ubicación:** Primer trimestre

**Contenido:** Gimnasia deportiva: Agilidad en suelo. Equilibrios

### Esquema de la unidad didáctica 2

Contenido	Actividad	Temporalización	Recursos
— Técnica básica del dominio y control corporal: Entrada, apoyo y salida.	Exposición teórica y procedimiento práctico	Una sesión	Medios audiovisuales y colchonetas
— Habilidades y destrezas gimnásticas en suelo; Volteretas y equilibrios	Procedimiento práctico	Seis sesiones	Medios audiovisuales Gimnasio Colchonetas
— Voltereta: Adelante/Atrás			
— Equilibrio: Cabeza/Brazos			

## Unidad didáctica 3: Condición Física

**Ubicación:** Segundo trimestre

**Contenido:** Seguimiento de los test de valoración de la aptitud física.

Fuerza/ Flexibilidad/Fundamentos biológicos de la conducta motriz

### Esquema de la unidad didáctica 3

Contenido	Actividad	Temporalización	Recursos
— Fundamentos biológicos de la conducta motriz	Exposición teórica: 20'. Procedimiento práctico: 30'	Una sesión	Medios audiovisuales Gimnasio
— Fuerza. Definición. Anatomía básica	Exposición teórica: 30'. Procedimiento práctico: 20'	Una sesión	Medios audiovisuales Gimnasio
— Fuerza: Tipos	Exposición teórica: 10'. Procedimiento práctico: 40'	Una sesión	Gimnasio
— Fuerza	Procedimiento práctico: 50': — Manos libres — Circuito con material	Dos sesiones	Gimnasio Utilizando todo tipo de material: bancos, espalderas, etc.
— Flexibilidad: Definición. Factores	Exposición teórica: 20'. Procedimiento práctico: 30'	Una sesión	Gimnasio
— Flexibilidad	Procedimiento práctico: 50': — Manos libres — Parejas — Material diverso	Tres sesiones	Gimnasio Espalderas Picas Sogas
— Test de valoración de la aptitud física	Procedimiento práctico: 50' Se realizan pruebas que requieren precisión en la toma de datos.	Una sesión	Circuito agilidad. Circuito Coordinación. Velocidad 50 metros

### **Unidad didáctica 4: Juegos y deportes**

**Ubicación:** Segundo trimestre

**Contenido:** Baloncesto. Fundamentos de la técnica individual

#### **Esquema de la unidad didáctica 4**

<b>Contenido</b>	<b>Actividad</b>	<b>Temporalización</b>	<b>Recursos</b>
— El baloncesto: Reseña histórica y reglas básicas del juego	Exposición teórica: 25'. Procedimiento práctico: 25'	Una sesión	Utilización de medios audiovisuales y juego de 5 x 5 en pista
— Baloncesto: Fundamentos de la técnica individual	Procedimiento práctico: 50'	Cinco sesiones	Pista de baloncesto

### **Unidad didáctica 5: Expresión corporal**

**Ubicación:** Segundo trimestre

**Contenido:** Posibilidades de expresión y comunicación corporal

#### **Esquema de la unidad didáctica 5**

<b>Contenido</b>	<b>Actividad</b>	<b>Temporalización</b>	<b>Recursos</b>
— El espacio como elemento de expresión	Procedimiento práctico	Una sesión	Gimnasio
— El tiempo como elemento de expresión	Procedimiento práctico. El material de percusión (*)	Una sesión	Gimnasio. Música (*)
— El espacio interior. Respiración. Relajación	Procedimiento práctico	Una sesión	Gimnasio
— El cuerpo expresivo. Mimo. Dramatización	Procedimiento práctico. El material de percusión (*)	Tres sesiones	Gimnasio. Música (*)

\* El material de percusión corresponde a recursos, no a actividad.

## Unidad didáctica 6: Condición física

**Ubicación:** Tercer trimestre

**Contenido:** Test de valoración final

Velocidad

### Esquema de la unidad didáctica 6

Contenido	Actividad	Temporalización	Recursos
— Velocidad. Definición. Factores de los que depende. Técnica de carrera	Exposición teórica: 20'. Realizar recorridos con distintas frecuencias. Realizar recorridos con distintas amplitudes. Realizar recorridos con teórica adecuada de carrera: 30'.	Una sesión	Vídeo didáctico Terreno plano
— Salidas. Velocidad de reacción. Velocidad de desplazamiento	Exposición teórica: 10'. Realizar salidas en posición baja. Realizar salidas en distintas posiciones (sentado, tumbado, espaldas, etc.): 40'.	Una sesión	Vídeo didáctico Terreno plano Tacos de salida
— Relevos	Exposición teórica: 10'. Realizar juegos de relevos con distintas distancias: 50, 100, 400 m.	Una sesión	Vídeo didáctico Terreno plano Testigos
— Test de valoración de la aptitud física	Realizar la toma final del test de valoración de la aptitud física.	Dos sesiones (al final del curso)	Ficha del alumno Cinta métrica Balón medicinal, etc. Superficie plana sobre circuito
— Respiración superficial y profunda. Respiración abdominal y torácica. Estado de contracción-relajación. Estado de relajación.	Exposición teórica: 5'. Realizar respiraciones superficiales y profundas. Abdominales y torácicas: 10'. Pasar del estado de contracción al de relajación de alguna parte del cuerpo, de todo el cuerpo: 5'.	Dos sesiones	Colchonetas Gimnasio
	Relajarse dirigidos por el profesor: 10'. Volver a la normalidad: 5'.		

## Unidad didáctica 7: Juegos y deportes

**Ubicación:** Tercer trimestre

**Contenido:** Deportes alternativos: *Badminton*  
*Floorball*

### Esquema de la unidad didáctica 7

Contenido	Actividad	Temporalización	Recursos
— Badminton. Floorball	Breve exposición de la filosofía lúdico-recreativa: 10' Adaptación al <i>stick</i> y bola Adaptación a la raqueta y pluma: 40'	Una sesión	Vídeo didáctico Raquetas y plumas <i>Stick</i> y bolas Terreno señalizado Redes y porterías
— Iniciación a la técnica individual en <i>badminton</i>	Golpes básicos	Tres Sesiones	Vídeo didáctico Raquetas y plumas <i>Stick</i> y bolas Terreno señalizado Redes y porterías
— Iniciación a técnica individual en <i>floorball</i>	Conducción, golpe	Tres Sesiones	
— Iniciación al juego real. Aspectos técnicos-tácticos y reglamentos básicos (elección por parte del alumno de su opción preferida: <i>floorball</i> o <i>badminton</i> ).		Tres Sesiones	Vídeo didáctico Raquetas y plumas <i>Stick</i> y bolas Terreno señalizado Redes y porterías

Así como las orientaciones didácticas de la Educación Primaria se basan en la necesidad de motivación intrínseca, la necesidad de movimiento y el juego, en la Educación Secundaria estas características van evolucionando y tomando otro sentido. Para el alumno de Secundaria la Educación Física ya no tiene un sentido tan lúdico, y se va a dar cuenta de su valor formativo y de su utilización para la vida. Así pues, el alumno toma conciencia de su propio cuerpo ante la necesidad de configurar su propia imagen, con la que encontrarse a gusto.

Los contenidos siguen canalizados a través de la necesidad intrínseca de movimiento, pero la motivación cambia, y ya no se da sólo por el placer de hacer ejercicio físico, sino que es más compleja. El alumno hace ejercicio para ser más fuerte, más ágil, tener mejor salud y dar una imagen más positiva de sí mismo.

Por tanto, el proceso de enseñanza-aprendizaje sigue consistiendo en plantear situaciones en las que el alumno, partiendo de sus necesidades, sus posibilida-

## Orientaciones metodológicas

des y sus conocimientos previos, tenga que utilizar sus capacidades motrices, superando estadios iniciales y niveles de competencia en función de sus posibilidades, teniendo como objetivo educativo el de responsabilizarse de su propio cuerpo y de su futura competencia motriz. Para ello, éste debe adquirir hábitos estables en la práctica del ejercicio físico, conocer los instrumentos básicos para poder perseguir en su vida posterior una actividad física que le lleve a unas óptimas condiciones de salud, mejorando sus capacidades físicas y motrices.

Es necesario que el alumno participe en el proceso a través de autoevaluación y coevaluación, en una etapa en la que se pretende impulsar la autonomía del alumnado.

Es por ello que las actividades de enseñanza y aprendizaje deben cuidar de mejorar, tanto las actividades tendentes a desarrollar sus habilidades y destrezas motrices, como los aprendizajes conceptuales que doten de significado y sentido a la propia práctica de la actividad física, de modo que el alumno adopte un compromiso con su propio cuerpo, su salud y su futura competencia motriz.

### ***Orientaciones sobre el alumno***

— El alumno debe ser tenido en cuenta antes de todo proceso educativo, en cuanto a su situación evolutiva, de tal manera que la metodología debe posibilitar su desarrollo, partiendo del estadio en que el alumno se encuentra.

Debemos tener en cuenta también que un alumno progresa cuando actúan:

- Las experiencias anteriores en el tipo de aprendizaje.
- La capacidad general.
- La motivación hacia la tarea o los aprendizajes.

— Lo importante es lo que el alumno progresa en referencia a sí mismo y no sobre parámetros o metas preestablecidas (aprendizaje significativo).

— Todo conocimiento evolutivo del alumno no significa idéntica conducta, grado de destreza o posibilidad de aprendizaje en el grupo. Cada alumno es distinto y la heterogeneidad del grupo como resultado de diferencias individuales debe ser el argumento de las actividades de aprendizaje.

Las diferencias individuales nunca deben ser criterio de agrupamiento por las situaciones antieducativas que conlleva.

Las diferencias inter-individuales deben tenerse en cuenta con actividades tanto de integración como alternativas en función de características e intereses comunes.

Es necesario tener en cuenta que en estas edades existen grandes diferencias en el nivel de maduración de los alumnos.

— La responsabilidad del alumno es un valor educativo que debe consolidarse, lo cual le permitirá:

- La posibilidad de ser el protagonista del aprendizaje.

- Ejercer actos de elección en cuanto a actividad y nivel de desarrollo.
  - Continuar con la actividad físico-deportiva consciente, libre y responsable, después de su escolaridad obligatoria.
- El fomento de la competición y competitividad es educativo cuando se canaliza, no cuando se convierte en un fin en sí mismo.
- La escala de valores de la sociedad debe fomentar a través de la práctica deportiva:
- Deporte como relación social.
  - Deporte como actividad posible para todos.
  - Valor del éxito y del fracaso.
  - Reconocimiento al ganador y al perdedor.
  - Respeto a normas y personas.
- La actividad física es: relación social, comunicación, desinhibición. Y como tal debe ser tratada y fomentada, evitando situaciones de no integración, no comunicación o bloqueo inhibitorio en los alumnos.

### ***Principios metodológicos inherentes al alumno***

- Principio *de Actividad*: el alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.
- Principio *de Progresión*: los aprendizajes deben ser útiles y en progresión consecuente.
- Principio *de Funcionalidad*: el aprendizaje no sólo debe ser útil, sino que debe ser base de otros posteriores.
- Principio *de Adaptación*: toda actuación docente debe adaptarse a alumnos/as con características particulares, con concreciones curriculares.
- Principio *de Diversidad-Opcionalidad*: el alumno es tenido en cuenta en su diversidad, aportando la opcionalidad, que supone desarrollar idénticas capacidades puestas en los objetivos, siguiendo planteamientos diferentes de contenidos.
- Principio *de Evaluación Individualizada*: lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de su estado inicial.
- Principio *de Autoevaluación y Coeducación*: por los cuales el alumno puede y debe participar, con una implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

### ***Orientaciones sobre el profesor***

- Es el que diagnostica, pronostica, planifica y evalúa el proceso de aprendizaje.
- Puede ser un elemento motivador, aunque el alumno puede tomar otros modelos de referencia.

El profesor debe programar actividades que lleven al alumno a la reflexión crítica de los modelos positivos y negativos y la valoración del ejercicio físico y la salud (metacognición).

- El profesor aportará más información que modelos de ejecución en el proceso de enseñanza-aprendizaje, tendiendo a que el alumno progrese mediante el aprendizaje por descubrimiento.
- El profesor debe procurar mejorar los niveles de aprendizaje, no como valoración cuantitativa de conocimientos acumulados, sino como expresión del desarrollo de capacidades humanas.

### ***Principios metodológicos inherentes al profesor***

- Principio *de Ayuda*: el profesor debe ser el agente que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica lo aprendido.
- Principio *de Interrelación*: los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en otras áreas distintas).
- Principio *de Practicidad*: el planteamiento didáctico (proyecto y programación) debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
- Principio *de Adaptación*: material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares de los alumnos/as.
- Principio *de Diversidad-Opcionalidad*: el profesor debe atender a la diversidad del alumnado y a la opcionalidad en el planteamiento de los contenidos.
- Principio *de Trabajo Interdisciplinar*: el equipo docente se configura como grupo de trabajo educativo en toda propuesta curricular. La fórmula de trabajo en equipo es válida, necesaria y obligada.
- Principio *de Evaluación*: la evaluación debe ser continua y personalizada.

Debe evaluarse:

- El Aprendizaje.
- El Proceso de enseñanza.
- La Programación.
- El Intervención del profesor.

Debe apoyarse en instrumentos y situaciones adecuadas a objetivos y criterios.

---

## **Principios generales para el diseño de actividades**

Toda acción educativa tiene que mantener unos principios en los cuales basamos nuestro proyecto y en función de éstos elaborar toda estrategia educativa, así como el diseño de actividades propuestas.

Para diseñar una actividad debemos tener en cuenta:

- A quién se va a aplicar: a alumnos en función de su edad cronológica, biológica; según su motivación e intereses.

- Tiempo disponible: número de sesiones, temporalización, etc.
- Instalaciones y material.
- Objetivos a alcanzar.
- Contenidos.
- Evaluación.
- Recuperación.

Como principios, debemos tener en cuenta los siguientes:

- Planificar y distribuir los contenidos a lo largo de cada ciclo.
- Seleccionar el conjunto de contenidos a partir de los bloques del Decreto de mínimos.
- Temporalización, tiempo que se invierte en su enseñanza-aprendizaje.
- Definir los criterios de organización, espacio, tiempo, material, etc.
- Precisar las actividades de enseñanza-aprendizaje.
- Programar las unidades didácticas.
- Diferenciar los distintos niveles de clase y desarrollar, en función de ellos, las necesarias adaptaciones curriculares.
- Establecer qué criterios de evaluación se van a tener al final de cada etapa.
- Planificar y temporalizar las actividades de aprendizaje y evaluación correspondientes.
- Precisar las actividades para la evaluación.

Para programar la unidad didáctica:

- Descripción de la unidad didáctica.
- Objetivos generales.
- Objetivos didácticos.
- Contenidos:
  - Conceptos y principios.
  - Procedimientos.
  - Actitudes.
- Criterios y actividades de evaluación.

El esquema que exponemos de principios generales es extrapolable a cualquier diseño de actividades de enseñanza-aprendizaje para cualquier nivel.

---

La relación de material que a continuación exponemos constituye la dotación mínima que creemos necesaria para un centro de Enseñanza Secundaria Obligatoria, con independencia del curso que estamos analizando.

Materiales para evaluación inicial:

Aparatos de medición de talla y peso.

---

## Materiales a utilizar

Espirómetros.

Cinta métrica.

Cronómetros.

Balones medicinales de distintos pesos.

Conos de señalización.

Vallas.

Ficha individualizada de datos (antropométricos, C. Fisiológica, C. Motora).

Estos materiales permiten realizar una gran diversidad de pruebas.

Materiales audiovisuales:

Reproductor musical.

Magnetoscopio.

Monitor de televisión.

Cámara de vídeo.

Proyector de diapositivas.

Cintas audio.

Cintas de vídeo.

Estos materiales resultan de gran utilidad en la práctica educativa, siendo necesarios como material básico en algunos casos y de apoyo en otros.

Sería aconsejable disponer de parte de este material como dotación del seminario, para evitar desplazamientos y pérdidas de tiempo —por ejemplo, en la visualización de un vídeo—, pero no imprescindible, resultando totalmente válido que el centro disponga de dichos medios.

#### **Gimnasio:**

Espalderas  
Bancos suecos  
Colchonetas 2 x 1  
Colchoneta de caídas  
Escalera horizontal  
Plinto  
Petro  
Trampolín Reuther  
Minitramp  
Barra de equilibrio

#### **Material vario:**

Balones deportivos      Vallas  
Pelotas de ritmo      Saltómetros  
Cuerdas      Pesas  
Mazas      Testigos  
Aros      Tacos de salida  
Picas  
Brújulas  
Materiales de utillaje y acampada  
Recursos para juegos alternativos  
Recursos para deportes autóctonos  
Equipamientos deportivos de pista

A nivel genérico no se pueden hacer más precisiones en este tipo de material, pues depende totalmente de las actividades a realizar incluidas en la progra-

mación, pudiendo ser éstas muy distintas de un centro a otro, tanto en lo que se refiere a deportes autóctonos como a los alternativos y los tradicionales.

La evaluación es un juicio que se emite sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. Supone, además, que la evaluación implica al propio proceso y que no se trata de un juicio terminal del mismo.

Se debe evaluar al inicio del proceso para saber, por un lado, las posibilidades de cada alumno y, por otro, adaptar los programas a las necesidades de los alumnos.

La información que proporciona la evaluación no puede referirse tan sólo a cuanto aprende, o qué es lo que ocurre con la utilización de las pruebas o tests, sino también a cómo adquiere los conocimientos, para lo cual es necesario un seguimiento sistemático del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los medios que tiene el profesor para obtener información para el proceso de evaluación son:

—La observación cotidiana.

Los sistemas de observación y registro son muy valiosos para recoger todo lo que sucede en clase, el progreso día a día, etc. Siempre que estos registros sean sistemáticos y continuos y no sólo contengan elementos cuantitativos de la actividad del alumno (marcas, tiempos, repeticiones), sino que además recojan cómo trabaja, su atención, su interés, sobre la relación con los demás, actitudes y formas de trabajo. Dentro de estos sistemas podemos utilizar los registros de sesión, las listas de control, las escalas de observación, carpetas de registro, ficheros, etc.

—Las situaciones de evaluación.

Son actividades integradas dentro del propio proceso de enseñanza-aprendizaje, donde el alumno aplica los conocimientos adquiridos.

—Los instrumentos de valoración objetiva.

Son las escalas, baremos, pruebas, tests, etc. Permiten evaluar el estado del alumno respecto a una norma.

Evaluar los aprendizajes supone evaluar los tres tipos de contenidos: Conceptos, Procedimientos y Actitudes.

Los contenidos conceptuales pueden evaluarse a partir de actividades de puesta en común, donde los alumnos explican las actividades realizadas a partir de la aplicación de conceptos a su actividad motriz, verbalizando previamente su intención motriz.

Los contenidos de procedimientos y destrezas son evaluados en las situaciones habituales de clase. Se establecen las actividades y lo que se espera del alumno al final de un período.

Las actitudes, valores y normas son contenidos que normalmente se evalúan, pero no de una forma sistemática. Existen muchas situaciones para evaluar estos contenidos: participación en actividades no regladas

## Orientaciones para la evaluación

(actividades extraescolares, recreos, actividades municipales, etc.), participación en otras actividades o propuestas en la oferta educativa del centro.

### ***Actividades de refuerzo***

Es un proceso que debe tenerse en cuenta como consecuencia lógica de la evaluación. Se trata de articular las medidas correctoras y vías alternativas ante un posible fallo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En cualquier caso, suponen un replanteamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje para alcanzar objetivos que no se han podido lograr por las actividades habituales.

### ***Criterios de evaluación***

- Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas.
- Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por sí mismo o por los demás.
- Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.
- Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
- Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas prestando una atención especial a los elementos perceptivos y de ejecución.
- Coordinar las acciones propias con las del equipo, interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.
- Utilizar técnicas de relajación como medio para recobrar el equilibrio psíquico-físico.
- Expresar y comunicar de forma individual y colectiva estados emotivos, por medio del movimiento, haciendo referencia a elementos como espacio, tiempo e intensidad.
- Mostrar actitudes de tolerancia y deportividad por encima de la desmedida eficacia tanto como practicante como espectador.
- Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización de actividades físico-deportivas.

# Desarrollo de unidades didácticas para el primer trimestre del tercer curso de la Educación Secundaria Obligatoria

Para el desarrollo de las unidades didácticas del primer trimestre del tercer curso de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, hemos creído conveniente seguir como índice temático, atendiendo a la estructura metodológica de toda programación, el siguiente:

- Objetivos de la unidad didáctica.
- Selección de contenidos.
- Diseño de actividades.
- Metodología.
- Evaluación.
- *Recuperación.*
- Interrelación con otras áreas.

## Introducción

Cuadro general del bloque temático de Condición física

NIVELES DE TRATAMIENTO	LA CONDICIÓN FÍSICA			
1	RESISTENCIA	VELOCIDAD	FUERZA	FLEXIBILIDAD
1	Aeróbica Anaeróbica	Reacción Desplazamiento	Clases	Tareas activas Tareas pasivas
2	Sistemas de desarrollo	Tareas específicas	Tareas específicas	Tareas específicas

NIVELES DE TRATAMIENTO:

1. Conceptual
2. Procedimental

## Unidad didáctica I: Condición física

## **Objetivos**

- Conocer y valorar su propia Aptitud Física, según los parámetros establecidos.
- Conocer y utilizar el calentamiento como práctica habitual de inicio a cualquier actividad física.
- Comprobar y reconocer en el propio organismo los efectos que producen los esfuerzos prolongados.
- Aumentar las posibilidades de rendimiento físico mediante la realización de esfuerzos prolongados.

## **Contenidos**

### *Conceptos*

- La aptitud física:
  - Concepto.
  - Elementos que condicionan.
- Test de valoración de la aptitud física
- Calentamiento: Fundamentos y tipos.
- La resistencia:
  - Fundamentos biológicos de la conducta motriz.
  - Adaptación cardio-respiratoria a esfuerzos prolongados.
  - Funciones de aparatos y sistemas orgánicos.

### *Procedimientos*

- Aplicación del test de valoración de la aptitud física.
- Calentamiento: de la preparación general a la específica.
- Acondicionamiento básico general:
  - Desarrollo de la resistencia orgánica con base en la carrera.

### *Actitudes*

- Toma de conciencia de la propia aptitud física.
- Disposición favorable a la utilización habitual del calentamiento como prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.
- Toma de conciencia de los efectos favorables que la práctica de la resistencia tiene sobre la aptitud física.

## **Desarrollo de las sesiones**

---

### **SESIÓN NÚMERO 1**

#### **Objetivos:**

- Dar a conocer los contenidos a realizar.
- Conocer el concepto y elementos de la Aptitud física.

#### **Contenidos:**

- Presentación del profesor y de la asignatura.
- Tema: Aptitud física: Conceptos y elementos.

#### **Desarrollo:**

- Presentación a los alumnos del profesor y de la asignatura a impartir.
- Explicación del tema Aptitud física.

#### **Metodología:**

- Instrucción directa.

#### **Recursos:**

- Pizarra.
- Aula.

---

### **SESIÓN NÚMERO 2**

#### **Objetivos:**

- Conocer los tests que permiten valorar la condición física.
- Saber utilizar fichas-registros.

#### **Contenidos:**

- Conocimientos teóricos acerca de los tests.
- Saber tomarse las pulsaciones.
- Realización de los tests RUFFIER-DICKSON y BURPEE.

#### **Desarrollo:**

- Explicación teórica acerca de los tests.
- Explicación acerca de cómo rellenar la ficha de forma de datos.
- Tomarse el pulso en reposo.
- Realizar el test de RUFFIER-DICKSON.
- Realizar el test de BURPEE.

**Metodología:**

- Instrucción directa.

**Recursos:**

- Gimnasio o pista.
- Fichas registro de datos.
- Cronómetros.

---

**SESIÓN NÚMERO 3**

---

**Objetivos:**

- Medir la fuerza-resistencia de la musculatura de brazos.
- Medir la fuerza-potencia de la musculatura extensora de las piernas.
- Medir la resistencia-aeróbica.

**Contenidos:**

- Test de fuerza de brazos.
- Salto vertical.
- Test de Cooper.

**Desarrollo:**

- Calentamiento: 5'.
- Parte central: 35'.
  - Test de fuerza de brazos
  - Chicas: Tiempo máximo de suspensión en barra con brazos flexionados y barbilla por encima.
  - Chicos: Flexionar-extender brazos en tendido con pies sobre banco sueco.
  - Test de salto vertical.
  - Test de Cooper.
- Vuelta a la calma.

**Metodología:**

- Asignación de tareas.

**Recursos:**

- Gimnasio o pista.
- Espacio con distancia marcada.
- Barra fija.
- Banco sueco.
- Cronómetros.

---

## SESIÓN NÚMERO 4

---

### Objetivos:

- Medir la flexibilidad de la articulación del hombro.
- Medir la flexibilidad profunda del cuerpo.
- Medir la agilidad.
- Medir la velocidad en 50 metros.

### Contenidos:

- Test de flexibilidad: brazos / profundidad.
- Test de agilidad.
- Test de velocidad en 50 metros.

### Desarrollo:

- Calentamiento: 5'.
- Parte central: 35'.
- Test de flexibilidad de brazos.  
Desde tendido prono pasar atrás y adelante una pica con la menor separación posible de un brazo a otro.
- Test de flexibilidad profunda.
- Test de agilidad.
- Test de velocidad en 50 metros.
- Vuelta a la calma.

### Metodología:

- Asignación de tareas.

### Recursos:

- Gimnasio o pista.
- Pista marcada con 50 metros.
- Picas.
- Metro.
- Conos, vallas.
- Cronómetro.

---

## SESIÓN NÚMERO 5

---

### Objetivos:

- Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.
- Medir la fuerza-resistencia de los brazos y tronco.
- Medir la coordinación dinámica general.

**Contenidos:**

- Test de abdominales en 1'.
- Test de lanzamiento de balón.
- Test de coordinación.

**Desarrollo:**

- Calentamiento: 5'.  
Parte principal de la clase, desarrollo de los test *abdominales*, tendidos en el suelo, piernas flexionadas y separadas, pies apoyando planta en el suelo, manos en la nuca, codos en el suelo. Realizar el ejercicio en un 1'.
- Lanzamiento de balón
- Coordinación: Recorrer un circuito de 10 metros con cinco palos verticales. Separados dos metros entre sí y una meta a un metro del primer y último poste, llevando un balón de voleibol en zig-zag en bote con la mano y volver dirigiéndolo con el pie.

**Metodología:**

- Asignación de tareas.

**Recursos:**

- Pistas o gimnasio.
- Colchoneta.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- Balón medicinal de tres kilogramos: lanzamiento de balón.
- Conos.
- Balón de voleibol. Coordinación.
- Cronómetro.

---

**SESIÓN NÚMERO 6**

---

**Objetivos:**

- Facilitar la adaptación progresiva del organismo y sus grandes funciones y sistemas para la práctica de una actividad de mayor intensidad, reduciendo las posibilidades de accidentes y lesiones.

**Contenidos:**

- Definición de calentamiento.
- Clases de calentamientos.
- Efectos fisiológicos.
- Efectos psicológicos.

**Desarrollo:**

- Explicación teórica: 10'.
- Realización práctica: 30'.
- Ejercicios globales de menor a mayor intensidad teniendo en cuenta los distintos grupos musculares y articulares.  
Andar, saltar, correr.  
Cambios de ritmo.  
Cambios de dirección, etc.
- Los últimos cinco minutos, ejercicios de relajación y vuelta a la calma.

**Metodología:**

- Instrucción directa.
- Reproducción de modelos.

**Recursos:**

- Gimnasio o pista.

---

**SESIÓN NÚMERO 7**

---

**Objetivos:**

- Mejorar la aptitud física.
- Mejorar la resistencia aeróbico-anaeróbica.
- Reconocer, comprobar y medir los efectos que produce en el organismo la realización de esfuerzos prolongados.

**Desarrollo:**

- Introducción: Breve exposición de la sesión a realizar.  
Toma de pulsaciones en reposo.  
Calentamiento: Estiramientos y trote suave: 5'. Toma de pulsaciones.
- Parte principal. Contenido: La resistencia aeróbica. Cualidades físicas de base.  
Tarea: Realizar un entrenamiento total, donde intercalaremos ejercicios variados con trote suave. Realizar en distintos momentos toma de pulsaciones en 6". Ritmo de trabajo, 120-150 pul/min.: 35'.
- Vuelta a la calma: Realizar estiramientos.  
Realizar última toma de pulsaciones. Contenido final sobre la sesión. Puesta en común sobre las alteraciones que se han notado en el organismo: 5'.

**Metodología:**

- Se realizará instrucción directa para la realización del entrenamiento

total y se dosificará el esfuerzo haciendo un tratamiento individualizado de la intensidad de los espacios donde el alumno decidirá el número de repeticiones que más se adapte a sus posibilidades, utilizando las pulsaciones como elemento de control individualizado.

**Recursos:**

- Cronómetro.
- Espacio abierto con utilización de posibles recursos naturales existentes, como cuevas, escaleras, canastas, piedras, obstáculos, etc.

---

## SESIÓN NÚMERO 8

---

**Objetivos:**

- Dar a conocer los contenidos a realizar.
- Conocer el concepto y elementos de la Aptitud física.

**Desarrollo:**

- Introducción: Breve exposición de la sesión a realizar.  
Toma de pulsaciones en reposo.  
Calentamiento: Estiramiento, trote suave, toma de pulsaciones: 5'.
- Parte principal: Contenido: La resistencia aeróbica. Cualidades físicas de base.  
Tarea: Realizar dos series de 5' de carrera continua, intercalando entre las dos series 5' de ejercicios de carácter general. Realizar toma de pulsaciones en 6" al final de cada serie. Ritmo de trabajo de 120-140 pulsaciones. Realizar un juego-deporte de carácter aeróbico (por ejemplo, rescate, corta-hilos, partidillo de fútbol...).
- Toma de pulsaciones al final: 35'.
- Vuelta a la calma:  
Realizar estiramiento.  
Realizar última toma de pulsaciones.  
Comentario final sobre la sesión y puesta en común: 5'.

**Metodología:**

- Se trabajará por grupos en función del nivel alcanzado en el test de COOPER inicial, para así realizar las dos series de 5' de carrera continua por grupos homogéneos que puedan soportar un mismo ritmo y les permita ir hablando, por los recorridos de libre elección, como medio regulador de las pulsaciones en un trabajo aeróbico.

**Recursos:**

- Cronómetro.
- Espacio abierto plano.

---

## SESIÓN NÚMERO 9

---

### Objetivos:

- Dar a conocer los contenidos a realizar.
- Conocer el concepto y elementos de la Aptitud físicas.

### Desarrollo:

- Introducción: Breve exposición de la sesión a realizar.  
Toma de pulsaciones en reposo.  
Calentamiento: Estiramientos y trote suave.  
Toma de pulsaciones.
- Parte principal: Contenido: la resistencia aeróbica. Cualidades físicas de base.  
Tarea: Realizar tres series de 5' de carrera continua, intercalando, entre las tres series, tres de 5' de ejercicios de carácter general. Realizar toma de pulsaciones en 6" al ritmo de cada serie. Ritmo de trabajo: 120-140 p/min. Realizar un juego-deporte de carácter aeróbico. Realizar toma de pulsaciones.
- Vuelta a la calma: Realizar estiramientos. Realizar última toma de pulsaciones. Comentario final sobre la sesión y puesta en común: 5'.

### Metodología:

- Se trabajará por grupos en función del nivel alcanzado en el test de COOPER inicial, para así realizar las dos series de 5' de carrera continua por grupos homogéneos que puedan soportar un mismo ritmo y les permita ir hablando, por los recorridos de libre elección, como medio regulador de las pulsaciones en un trabajo aeróbico.

### Recursos:

- Cronómetro.
- Espacio abierto plano.

---

## SESIÓN NÚMERO 10

---

### Objetivos:

- Dar a conocer los contenidos a realizar.
- Conocer el concepto y elementos de la Aptitud físicas.

### Desarrollo:

- Introducción: Breve exposición de la sesión a realizar. Toma de pulsaciones en reposo.  
Calentamiento: Estiramiento, trote suave.  
Toma de pulsaciones.

- Parte principal: Contenido: la resistencia aeróbico-anaeróbica. Realizar un *fartlek* de 15' con predominio en un 80 por 100 de trabajo aeróbico. Ritmo de trabajo: 120-170 p/m. Toma de pulsaciones en 6' en distintos momentos del *fartlek*. Realizar un juego-deporte de carácter aeróbico. Toma de pulsaciones.
- Vuelta a la calma: Realizar estiramiento. Realizar última toma de pulsaciones. Comentario final sobre la sesión. Puesta en común.

### **Metodología:**

Se individualizará el trabajo en función de los resultados obtenidos en el test de COOPER inicial, en donde el tiempo de trabajo será el mismo; no así el número de metros realizados, que lo decidirá el propio alumno en función de sus posibilidades, que tendrá como elemento de control la toma de pulsaciones. En un momento dado, lo que para un alumno puede ser carrera continua, para otro puede ser ir andando.

### **Recursos:**

- Cronómetro.
- Espacio abierto.

---

## **SESIÓN NÚMERO 11**

---

### **Objetivos:**

- Dar a conocer los contenidos a realizar.
- Conocer el concepto y elementos de la Aptitud física.

### **Desarrollo:**

Introducción: Breve exposición de la sesión a realizar.

Toma de pulsaciones en reposo.

Calentamiento: Estiramiento, trote suave. Toma de pulsaciones

- Parte principal: contenido: la resistencia aeróbica. Tarea: Realizar dos series de 10' de carrera continua, intercalando entre las dos series, y al final de la segunda, 5' de ejercicios de carácter general.

Realizar toma de pulsaciones en 6" al final de cada serie.

Ritmo de trabajo: 120-150 p/m.

Realizar juego-deporte de carácter aeróbico.

Toma de pulsaciones: 35'.

### **Metodología:**

- Se trabajará por grupos en función del nivel alcanzado en el test de COOPER inicial, para así realizar las dos series de 5' de carrera continua por grupos homogéneos que puedan soportar un mismo ritmo y les permita ir hablando, por los recorridos de libre elección, como medio regulador de pulsaciones en un trabajo aeróbico.

**Recursos:**

- Cronómetro.
- Espacio abierto plano.

---

**SESIÓN NÚMERO 12**

---

**Objetivos:**

- Dar a conocer los contenidos a realizar.
- Conocer el concepto y elementos de la Aptitud física.

**Desarrollo:**

- Introducción: Breve exposición de la sesión a realizar.  
Toma de pulsaciones en reposo.  
Calentamiento: Estiramiento, trote suave.  
Toma de pulsaciones.
- Parte principal: Contenido: resistencia aeróbico-anaeróbica.  
Tarea: Realizar un *fartlek* de 20' con predominio en un 80 por 100 de trabajo aeróbico. Ritmo de trabajo: 120-170 p/m.  
Toma de pulsaciones en 6" en distintos momentos del *fartlek*.  
Realizar un juego-deporte de carácter aeróbico.  
Toma de pulsaciones al final.
- Vuelta a la calma: Realizar estiramientos.  
Realizar una última toma de pulsaciones.  
*Comentario final sobre la sesión. Puesta en común.*

**Metodología:**

- Se individualizará el trabajo en función de los resultados obtenidos en el test de COOPER inicial, en donde el tiempo de trabajo será el mismo; así no el número de metros realizados, que lo decidirá el propio alumno en función de sus posibilidades, que tendrá como elemento de control la toma de pulsaciones. En un momento dado, lo que para un alumno puede ser carrera continua, para otro puede ser ir andando.

**Recursos:**

- Cronómetro.
- Espacio abierto.

---

**SESIÓN NÚMERO 13**

---

**Objetivos:**

- Dar a conocer los contenidos a realizar.

- Conocer el concepto y elementos de la Aptitud física.
- Mantenerse en carrera continua, con independencia de los metros recorridos, las chicas 15' y los chicos 18' sin necesidad de pararse.

#### **Desarrollo:**

- Introducción: Breve exposición de la sesión a realizar, en donde se informará a los alumnos de que el objetivo final se alcanzará en esta sesión, consistente en ser capaz de mantener una carrera continua, con independencia de los metros realizados, de 15' las chicas y 18' los chicos.

Calentamiento: Estiramientos, trote suave y toma de pulsaciones: 5'.

- Parte principal: Contenido: resistencia aeróbica. Tarea: Realizar al menos una carrera continua de 15-18' chicos/as y 30' en terreno llano sin detenerse y de forma aeróbica.

Toma de pulsaciones final.

Juego de carácter aeróbico opcional: 35'.

- Vuelta a la calma: Realizar estiramientos. Realizar toma de pulsaciones-comentario final sobre la sesión y puesta en común.

#### **Metodología:**

Los alumnos, libremente o por grupos, realizarán el objetivo final de 15'-18', con control visual del profesor, que anotará hasta un máximo de 30' (opcional) en qué minuto se detiene el alumno que no consigue llegar a los 15'-18' o que continúa opcionalmente hasta un máximo de 30'. En ningún caso se controlarán los metros realizados.

#### **Recursos:**

- Cronómetro, lista de alumnos, espacio abierto y plano que permita el control visual por parte del profesor.

### ***Metodología***

Es necesario tener en cuenta las Orientaciones Metodológicas a las que hacemos referencia anteriormente.

Con respecto a esta unidad didáctica, nuestra propuesta de estrategia metodológica está enfocada a la Instrucción Directa para los contenidos conceptuales, y Asignación de Tareas para los procedimientos prácticos.

### ***Evaluación***

Sobre los criterios, consideramos válidos los ya citados, según la normativa legal.

En cuanto a los instrumentos, seguiremos los siguientes:

### *Conceptos*

Los contenidos conceptuales pueden evaluarse a partir de actividades de puesta en común, donde explican los alumnos las actividades realizadas a partir de la aplicación de conceptos a su actividad motriz, verbalizando previamente su intención motriz.

Proponemos más concretamente:

- Trabajos individuales o colectivos de puesta en común.
- Prueba objetiva.
- Prueba de ensayo. Puede ser sobre el propio terreno o la misma acción.

### *Procedimientos*

Los contenidos de procedimientos y destrezas son evaluados en las situaciones habituales de clase. Se establecen las actividades y lo que se espera del alumno al final de un período.

Nosotros proponemos:

- Observación directa.
- Escalas o registros.
- Pruebas objetivas.

### *Actitudes*

Las actitudes son contenidos que normalmente se evalúan, pero no de una forma sistemática. Existen muchas situaciones para evaluar estos contenidos: participación en actividades no regladas (actividades extraescolares, recreos, actividades municipales, etc.), participación en otras actividades o propuestas en la oferta educativa del centro.

Nosotros proponemos para esta unidad didáctica:

- Escalas de estimación. Éstas son subjetivas.

### ***Actividades de refuerzo***

Para esta unidad didáctica nuestra propuesta se basa en planes individualizados rediseñando las actividades de enseñanza-aprendizaje para permitirle alcanzar los objetivos previstos.

Estos planes irían acompañados por actividades de ampliación y apoyo.

### ***Interrelación con otras áreas***

Dentro de esta unidad didáctica a nivel conceptual encontramos interrelación con el área de Ciencias Naturales en el tema:

- Fundamentos biológicos de la conducta motriz.
- Adaptaciones cardio-respiratorias a esfuerzos prolongados.
- Funciones de aparatos y sistemas orgánicos.

---

## Unidad didáctica II: Juegos y deportes. Gimnasia deportiva

### **Objetivos**

- Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual de ejercicios de Gimnasia Deportiva en el desarrollo personal.
- Practicar con independencia del nivel de destrezas alcanzado en actividades gimnásticas.
- Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de expresión creativa.
- Mejorar la condición física mediante el perfeccionamiento de la técnica específica de los ejercicios de agilidad en suelo.

### **Contenidos**

#### *Conceptos*

- Técnica básica de dominio y control corporal.

#### *Procedimientos*

- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades en suelo.
- Adquisición y perfeccionamiento de técnicas específicas de Gimnasia Deportiva.
- Ajuste de respuestas motrices individuales a la especialidad de Gimnasia Deportiva en el apartado de agilidad en suelo.

#### *Actitudes*

- Valoración de los efectos que sobre el dominio corporal tiene la práctica de los ejercicios de agilidad en suelo.
- Disposición favorable a la autoestima y superación de tareas complejas.

### **Desarrollo de las sesiones**

---

#### **SESIÓN NÚMERO 1**

---

#### **Objetivos:**

- Reconocer las distintas habilidades gimnásticas en suelo.
- Adquisición de patrones básicos de movimiento gimnástico en suelo.

#### **Contenidos:**

- Las fases del gesto gimnástico: entrada, apoyo y salida.
-

- Voltereta adelante: agrupada.
- Voltereta atrás: agrupada.

**Desarrollo:**

- Calentamiento: 5'.
- Parte central:
  - Exposición audiovisual global y analítica de carácter introductorio, sobre:
    - Volteretas Tiempo: 15'
    - Equilibrios
    - Trabajo práctico específico: 20'.
    - Presentación del modelo.
    - Sensaciones cinestésicas de "rodar" sobre la espalda (variantes).
    - Voltereta agrupada adelante: estático y en carrera.
    - Voltereta agrupada atrás: piernas juntas
  - Polarización atención:
    - Apoyos.
    - Rodar.
- Relajación: 5'.

**Observaciones:**

- Metodología: reproducción de modelos. Exposición global y analítica.
- Agrupamiento: parejas o grupos (en función del material).
- Recursos y material: vídeo y película (fundamentos).  
colchonetas: ideal, una por cada dos alumnos.

---

## SESIÓN NÚMERO 2

---

**Objetivos:**

- Reconocer las distintas habilidades gimnásticas en suelo.
- Adquisición de patrones básicos de movimiento gimnástico en suelo.

**Contenidos:**

- Voltereta agrupada adelante en carrera.
- Voltereta agrupada atrás.
- Voltereta piernas abiertas atrás.

**Desarrollo:**

- Calentamiento: 5'.

- Parte central:
  - Voltereta agrupada adelante en carrera.
  - Voltereta agrupada atrás, en plano inclinado, agrupada.
  - Voltereta atrás, con piernas abiertas.
- Relajación.

**Observaciones:**

- Metodología: reproducción de modelos. Exposición global y analítica.
- Agrupamiento: parejas o grupos (en función del material).
- Recursos y material: colchonetas: ideal, una por cada dos alumnos.

---

### SESIÓN NÚMERO 3

---

**Objetivos:**

- Reconocer las distintas habilidades gimnásticas en suelo.
- Adquisición de patrones básicos de movimiento gimnástico en suelo.
- Experimentación de equilibrio invertido.

**Contenidos:**

- Voltereta agrupada adelante en carrera.
- Voltereta atrás agrupada.
- Voltereta atrás piernas abiertas.
- Equilibrio invertido en ayuda automática espaldas.

**Desarrollo:**

- Calentamiento: 5'.
- Parte central:
  - Voltereta agrupada adelante en carrera.
  - Voltereta atrás, en plano inclinado, agrupada.
  - Voltereta atrás piernas abiertas.
  - Descripción de precauciones y fundamentos del apoyo en equilibrio invertido de brazos.
  - Exposición del modelo.
  - Ejecución por los alumnos con ayuda automática de espaldas.

---

### SESIÓN NÚMERO 4

---

**Objetivos:**

- Reconocer las distintas habilidades gimnásticas en suelo.

- Adquisición de patrones básicos de movimiento gimnástico en suelo.
- Experimentación de equilibrio invertido.
- Adquirir los fundamentos técnicos.

**Contenidos:**

- Voltereta agrupada adelante en carrera.
- Voltereta atrás: agrupada.  
piernas abiertas.
- Equilibrio invertido con ayuda automática espaldas.
- Equilibrio de brazos con ayuda manual de compañeros (sin entrada).

**Desarrollo:**

- Equilibrado.
- Ejecución técnica.
- Salida: a posición inicial; en voltereta de seguridad.

---

## SESIÓN NÚMERO 5

---

**Objetivos:**

- Reconocer las distintas habilidades gimnásticas en suelo.
- Adquisición de patrones básicos del movimiento gimnástico en suelo.
- Experimentación de equilibrio invertido.
- Adquirir los fundamentos técnicos.

**Contenidos:**

- Equilibrado.
- Ejecución técnica.
- Salida: a posición inicial; en voltereta de seguridad.
- Iniciación a voltereta piernas abiertas.

**Desarrollo:**

- Voltereta agrupada en carrera.
- Voltereta agrupada atrás.
- Voltereta piernas abiertas atrás.
- Descripción voltereta adelante piernas abiertas.
- Adquirir los fundamentos técnicos.

- Exposición del modelo.
- Práctica analítica.
  - Elevación de glúteos, desde posición sentado, con apoyo de manos entre las piernas.
  - Elevación de glúteos, desde sentado, con apoyo de manos entre las piernas después de rodar.
- Práctica global.
- Práctica de equilibrio de brazos con ayuda de compañero (sin entrada).

---

## SESIÓN NÚMERO 6

---

### Objetivos:

- Reconocer las distintas habilidades gimnásticas en suelo.
- Adquisición de patrones básicos de movimiento gimnástico en suelo.
- Experimentación de equilibrio invertido.
- Adquirir los fundamentos técnicos.
- Equilibrado de cabeza.

### Contenidos:

- Equilibrado.
- Ejecución técnica.
- Salida: a posición inicial; en voltereta de seguridad.
- Iniciación a voltereta piernas abiertas.
- Equilibrio de cabeza.

### Desarrollo:

- Voltereta agrupada adelante.
- Voltereta piernas abiertas adelante.
- Voltereta agrupada atrás.
- Voltereta piernas abiertas atrás.
- Equilibrio brazos: entrada y apoyo con ayuda.
- Descripción de apoyos manos-cabeza en equilibrio de cabeza.
- Exposición del modelo.
- Práctica del equilibrio al primer tiempo:
  - Apoyando rodillas en codos.

---

## SESIÓN NÚMERO 7

### Objetivos:

- Reconocer las distintas habilidades gimnásticas en suelo.
- Adquisición de patrones básicos de movimiento gimnástico en suelo.
- Experimentación de equilibrio invertido.
- Adquirir los fundamentos técnicos.

### Contenidos:

- Equilibrado.
- Ejecución técnica.
- Salida: a posición inicial; en voltereta de seguridad.
- Iniciación a voltereta piernas abiertas.
- Equilibrio de cabeza.

### Desarrollo:

- Voltereta agrupada adelante.
- Voltereta, piernas abiertas, adelante.
- Voltereta agrupada atrás.
- Voltereta, piernas abiertas, atrás.
- Equilibrio de brazos: entrada y apoyo con ayuda.
- Descripción de apoyos manos-cabeza en equilibrio de cabeza.
- Exposición del modelo.
- Práctica del equilibrio al primer tiempo: apoyando las rodillas en los codos.
- Práctica autónoma de las piernas.

Nota: La evaluación específica de esta unidad se realizará mediante:

- Escala de estimación.
- Prueba de ensayo valorando: La ejecución técnica, el estilo y la creatividad, los encadenamientos.

### Metodología

Esta unidad didáctica está basada fundamentalmente en procedimientos prácticos. Por ello proponemos las siguientes estrategias metodológicas:

- Enseñanza por niveles (de lo simple a lo complejo).
- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.

## ***Evaluación***

Sobre los criterios, consideramos válidos los ya citados, según la normativa legal, en la entrega anterior.

En cuanto a los instrumentos, seguiremos los siguientes:

### *Conceptos*

Los contenidos conceptuales pueden evaluarse a partir de actividades de puesta en común, donde explican los alumnos las actividades realizadas a partir de la aplicación de conceptos a su actividad motriz, verbalizando previamente su intención motriz.

Proponemos más concretamente:

- Prueba de ensayo.

### *Procedimientos*

Los contenidos de procedimientos y destrezas son evaluados en las situaciones habituales de clase. Se establecen las actividades y lo que se espera del alumno al final de un período.

Nosotros proponemos:

- Observación directa. Según niveles de ejecución. Es subjetiva.
- Pruebas objetivas sobre la asimilación de la técnica individual.

### *Actitudes*

Las actitudes son contenidos que normalmente se evalúan, pero no de una forma sistemática. Existen muchas situaciones para evaluar estos contenidos: participación en actividades no regladas (actividades extraescolares, recreos, actividades municipales, etc.), participación en otras actividades o propuestas en la oferta educativa del centro.

Nosotros proponemos para esta unidad didáctica:

- Valoración subjetiva de la actitud del alumno ante las distintas dificultades.

## ***Actividades de refuerzo***

Nuestra propuesta para esta unidad didáctica se basará en el rediseño de actividades individuales para conseguir los objetivos previstos.

## ***Interrelación con otras áreas***

En esta unidad didáctica no encontramos partes interrelacionables con otras áreas que sean suficientemente interesantes como para ser tenidas en cuenta en este apartado.

## Recomendaciones para la evaluación del proyecto

---

Toda acción educativa —y este proyecto pretende serlo— conlleva un proceso sistemático que recoge momentos ineludibles:

- Preparación o planificación.
- Ejecución o realización.
- Evaluación.
- Reestructuración o afirmación del proyecto.

Es evidente que este proyecto de actuación no puede ser susceptible de ser evaluado hasta haber agotado la segunda fase o realización, la cual aportará no pocos datos que servirán para evaluar en toda su extensión lo que se ha previsto.

Todo proyecto constituye una declaración de intenciones que una vez llevada a la práctica ofrecerá elementos de contraste entre lo conseguido y lo que se pretendía conseguir. Aquí radicará, pues, la validez o no de lo proyectado y será el indicativo para una reestructuración o para reafirmarnos en ello.

La evaluación nos dará la oportunidad de conocer cantidad y calidad de objetivos o metas alcanzadas. Pero evaluar el éxito o no de un proyecto no es una actividad enfocada sólo al alumno, sino también al profesor, a los métodos, los recursos..., a todos los elementos que componen su diseño.

---

Una vez determinadas las fases de toda acción educativa, y deteniéndonos en la evaluación, ésta también constituye un proceso dinámico. No es un acto aislado, sino que requiere un trabajo serio y técnico.

Toda evaluación de un proyecto o diseño debe cubrir necesariamente tres fases:

- Planificación.
- Realización.
- Elaboración de conclusiones y resultados.

## Fases en la evaluación del proyecto

## Fase de planificación

En esta fase se diseña el plan de evaluación, garantizando la pormenorización de los factores intervinientes y la fiabilidad de los datos, lo cual permitirá elaborar conclusiones eficaces.

El plan de evaluación debería recoger, por parte del responsable, los siguientes aspectos:

- Describir la finalidad: para qué.
- Elegir la metodología adecuada: cualitativa o cuantitativa.
- Especificar los criterios a seguir: normativa.
- Determinar los instrumentos de recogida e interpretación de datos: pruebas, instrumentos, ítems, etc.
- Asignar competencias a las personas evaluadoras: ¿quién lo realiza?
- Temporalización del proceso y actividades: ¿durante cuánto tiempo?, ¿con qué frecuencia?

## Fase de realización

En esta fase se recoge la información para emitir las valoraciones finales o acto de evaluar.

Recoger la información supone materializar los aspectos citados anteriormente:

Una vez descrita la finalidad de la evaluación: *validez o no del proyecto para el tercer curso de la Enseñanza Secundaria Obligatoria* (por ejemplo), hemos de decidirnos sobre qué metodología interesa aplicar.

La metodología en la evaluación puede seguir un enfoque cualitativo o cuantitativo, o ambos. Los primeros están basados en aspectos relacionados con la subjetividad y calidades de lo registrado como dato, y los segundos se basan en la medida numérica como expresión fundamental.

Todo acto de evaluación debe contemplar el o los criterios prescriptivos.

De la misma forma es obligado especificar y proveerse de las pruebas, según la metodología cuantitativa o cualitativa, que vamos a utilizar para la recogida de datos:

Por ejemplo:

- Observación practicante o no.
- Entrevista.
- Registro anecdótico.
- Escalas.
- Etc.

Los agentes de la evaluación deben estar previstos y conocer sus responsabilidades, así como el manejo instrumental de las pruebas a utilizar. Los agentes pueden ser: el propio profesor, miembros del Seminario, o profesores ajenos a la disciplina en cuestión. Cualquier elección de las citadas comporta ventajas e inconvenientes.

Por último, es vital temporalizar el proceso y la frecuencia de la aplicación de las pruebas.

**Fase de elaboración de conclusiones o resultados.**

Es el final del proceso, en el que se anotan los juicios o resultados acerca de la finalidad de la evaluación. De ello dependerá la corrección o mantenimiento del proyecto.

Esta fase está condicionada por la planificación y realización.



## Anexo: Valoración de la condición física

---

### **Test de Cooper**

- *Propósito:* Medir la resistencia aeróbica del individuo.
- *Material:* Pista plana, con una medida conocida. Cronómetro.
- *Ejecución:* A la voz de salida, el examinando parte a recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12'.
- *Anotación:* Se anotará el recorrido efectuado en metros.

### **Test de RUFFIER-DICKSON**

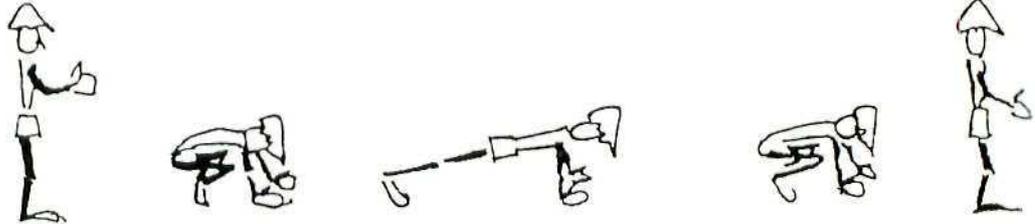
- *Propósito:* Medir la adaptación del corazón al esfuerzo. Nos servimos para ello de las alteraciones que se producen en la frecuencia cardíaca ante un esfuerzo.
- *Material:* Sólo es necesario un reloj con segundero.
- *Ejecución:* Es importante respetar la ejecución correcta para que el índice final sea fiable.
  - 1.º Se toma el pulso en reposo  $P_1$  en 15".
  - 2.º Se hacen 30 flexiones de piernas en 45". El hacerlas en más o menos tiempo altera totalmente el resultado. Para mayor facilidad al llevar el ritmo, saber que a los 15" debéis llevar 10, a los 30" serán 20, para terminar en los 45" con 30 flexiones justas.
  - 3.º Tomar el pulso justo al terminar el ejercicio  $P_2$ . Se toma en 15".
  - 4.º Se toma nuevamente el pulso al minuto de finalizar las flexiones  $P_3$  en 15".

La fórmula que aplicamos para hallar el índice de Ruffier-Dickson es la siguiente:

$$R - D = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) \times 4 - 200}{10}$$

## Test de BURPEE

- *Propósito:* Mide el grado de resistencia muscular ante un esfuerzo.
- *Material:* Un reloj.
- *Ejecución:* Repetir tantas veces como se pueda en un minuto este ejercicio completo.



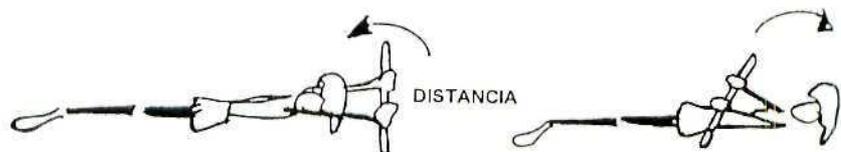
- *Anotación:* El número de repeticiones que hemos conseguido.

Distinguimos entre los que miden la *flexibilidad*, los que miden la *fuerza* y los que miden la *velocidad* la *agilidad* y la *coordinación motriz*.

## Test de flexibilidad

### Test de flexibilidad de brazos

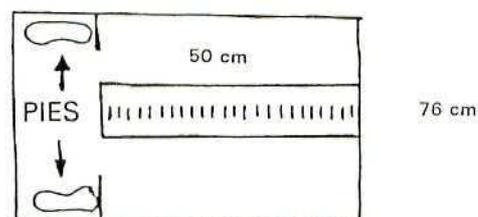
- *Propósito:* Medir la flexibilidad de la articulación del hombro.
- *Material:* Sirve cualquier objeto alargado no muy grueso que se pueda coger con ambas manos: un palo, una cuerda, etc. Un metro.
- *Ejecución:* En tendido *prono* (boca abajo), con los brazos extendidos y el palo sujeto con ambas manos al frente, pasarlo hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverlo a traer a la posición inicial. Los dos brazos tienen que pasar a la vez tanto para atrás como para adelante. Tratamos de reducir cada vez al máximo la separación entre una y otra mano.



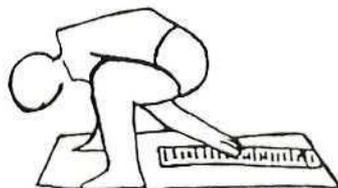
- *Anotación:* La distancia en centímetros mínima a la que hemos sido capaces de realizar el ejercicio.

### Test de flexibilidad profunda

- *Propósito:* Medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del cuerpo.
- *Material:* Superficie marcada como se muestra en el dibujo.



- *Ejecución:* Sin zapatos, con toda la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente, se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, empujando con los dedos medios de forma suave y sin tirones el taco de madera hacia atrás, sobre la cinta.



- *Reglas:* No se puede separar parte alguna de los pies del suelo. Las dos manos tienen que avanzar a la vez, sin tirones, y sin apoyarse en el suelo.

## Test de fuerza

### Test de fuerza: brazos

#### Chicos

- *Propósito:* Medir la fuerza-resistencia de los músculos extensores de los brazos.



- *Material:* Un banco sueco u otro que mida entre 30 y 35 cm.
- *Ejecución:* Con los pies sobre el banco, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo a la anchura de los hombros, con dedos mirando hacia adelante. Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.

Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco.

Realizar tantas repeticiones como se pueda.

- *Anotación:* Número de repeticiones realizadas de forma correcta.

#### Chicas

- *Propósito:* Medir la fuerza-resistencia del grupo flexor de los brazos y de los que integran la cintura escapular.



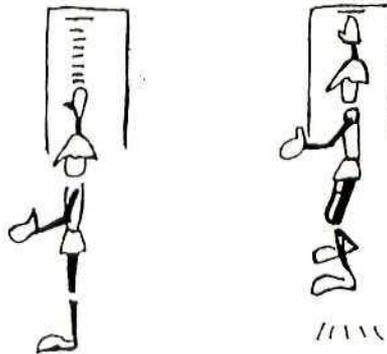
- *Material:* Barra de metal o madera de unos 28 cm de largo.
- *Ejecución:* Con los brazos flexionados y el mentón por encima de la barra, sin estar en contacto con la misma, tratar de mantener esa posición tanto tiempo como se pueda.

El cronómetro se pone en marcha cuando se está colocada en dicha posición y se detiene si la barbilla descansa sobre la barra o desciende por debajo del nivel de ésta.

- *Anotación:* Se anotan los segundos que se permanece en suspensión.

### Test de fuerza: salto vertical

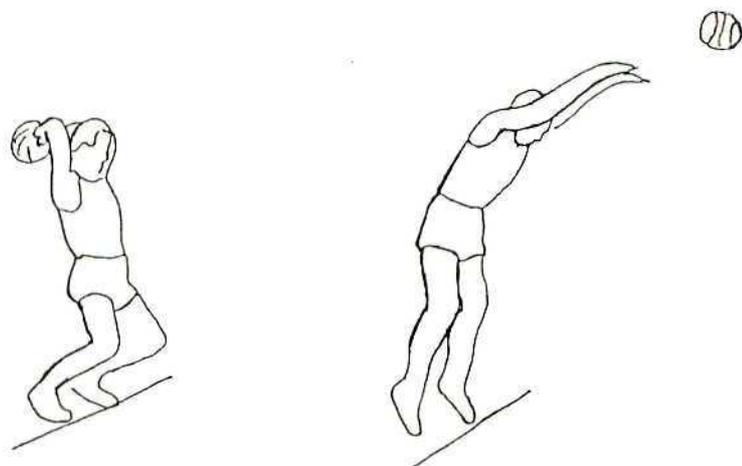
- *Propósito:* Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.



- *Material:* Pizarra fijada a la pared y tiza, o cualquier otra superficie sobre la que se pueda marcar.
- *Ejecución:* De pie, lateral a la escala, con el brazo del mismo lado bien extendido, marcar a la máxima altura. Separándose ligeramente de la pared y con piernas flexionadas (no vale tomar impulso previo), saltar tan alto como se pueda marcando arriba con la mano.
- *Anotación:* La diferencia en centímetros entre las dos marcas.

### Test de fuerza: lanzamiento de balón

- *Propósito:* Medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco.



- *Material:* Balón medicinal de tres kilogramos; cinta métrica.
- *Ejecución:* Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza. Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para mayor potencia en el lanzamiento.

Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza, sin rebasar la línea de lanzamiento con los pies o el cuerpo una vez efectuado éste.

El ejercicio no será correcto si se pisa la línea o si al lanzar se sale hacia adelante en la misma dirección que salió el balón.

Tampoco será válido si se lanza con una sola mano o no se efectúa el lanzamiento saliendo el balón desde detrás de la cabeza.

- *Anotación:* Los metros y centímetros desde la línea de lanzamiento hasta la marca de caída del balón.

### Test de fuerza: abdominales (un minuto)

- *Propósito:* Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.



- *Material:* Una colchoneta o suelo liso. Un reloj o cronómetro.
- *Ejecución:* Tendido *supino* (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos con codos apoyados sobre la colchoneta y manos entrelazadas detrás de la nuca. Un compañero sujeta los pies.

Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados y tocar con el codo la rodilla contraria, volver a tumbarse, y al elevarse de nuevo, tocar con el otro codo la rodilla contraria.

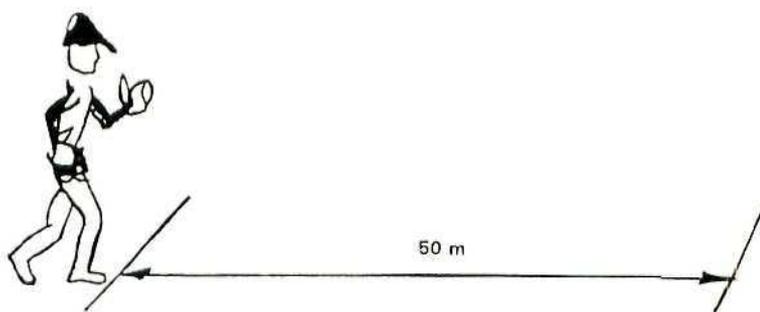
Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por detrás de la nuca. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.

- *Anotación:* Sólo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dure el ejercicio.

### Test de Velocidad (50 metros)

- *Propósito:* Medir la velocidad de traslación o desplazamiento.
- *Material:* Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.
- *Ejecución:* Tras la línea de salida, el alumno adoptará una posición de alerta. A la voz de "listos", el brazo del profesor estará en alto. Saliendo a

la voz de "ya", el brazo del profesor descende, poniéndose en funcionamiento el cronómetro.



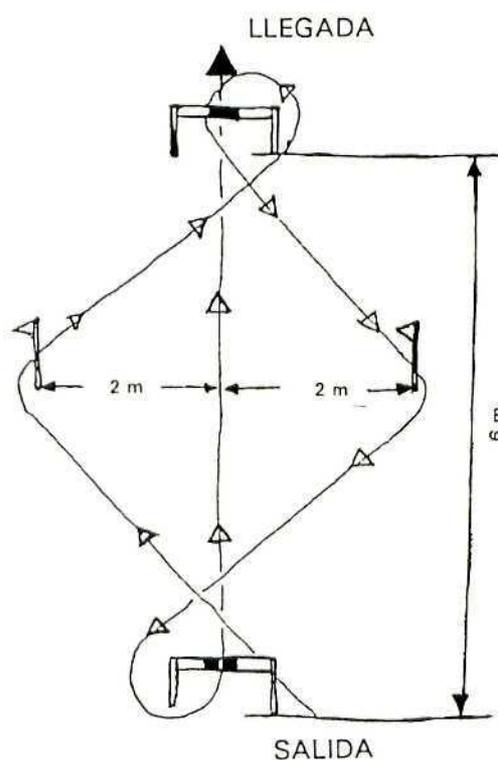
El alumno debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 m. deteniéndose el cronómetro al pasar por la línea de llegada.

Es importante no aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada.

- *Anotación:* El tiempo transcurrido en el recorrido.

### **Test de Agilidad**

- *Propósito:* Medir la agilidad de movimientos.
- *Material:* Dos vallas de atletismo a 0,70 metros de altura, dos palos con base, un cronómetro, cinta métrica para medir el circuito si éste no está marcado.



- *Ejecución:* Tras la marca de salida el alumno adoptará una posición de alerta. A la voz de "listos", el profesor levantará el brazo en alto. A la voz de "ya", el alumno correrá a la máxima velocidad siguiendo el trazado. El profesor baja el brazo poniendo en funcionamiento el cronómetros. Cuando el alumno pone el pie en el suelo tras saltar la última valla, el cronómetro se detiene.

No se puede derribar ninguno de los palos laterales.

- *Anotación:* El tiempo obtenido. Tras dos intentos se anota el mejor, en segundos y décimas.

A modo de conclusión de este tema quiero resaltar la importancia que tiene el realizar correctamente cada uno de los ejercicios descritos, para que, como veíamos al principio, los resultados obtenidos sean fiables. El omitir algunos detalles en la puesta en práctica de estos tests tiene como resultado el obtener unas marcas alejadas de la realidad y que, por tanto, no nos indican lo que queríamos saber. Un ejemplo significativo de esto que os digo sería el pesarse cargado de libros.

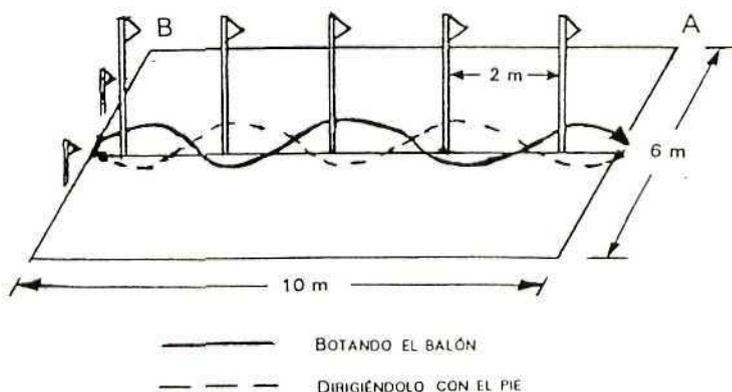
## Test de Coordinación motriz

### Objetivo:

Pretende medir la coordinación dinámica general del candidato. Recorrido en zig-zag con balón.

### Descripción de la prueba:

La prueba consiste en recorrer un circuito de cinco palos verticales de 1,70 metros colocados en línea y separados dos metros entre sí, botando en zig-zag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta, según indica el gráfico.

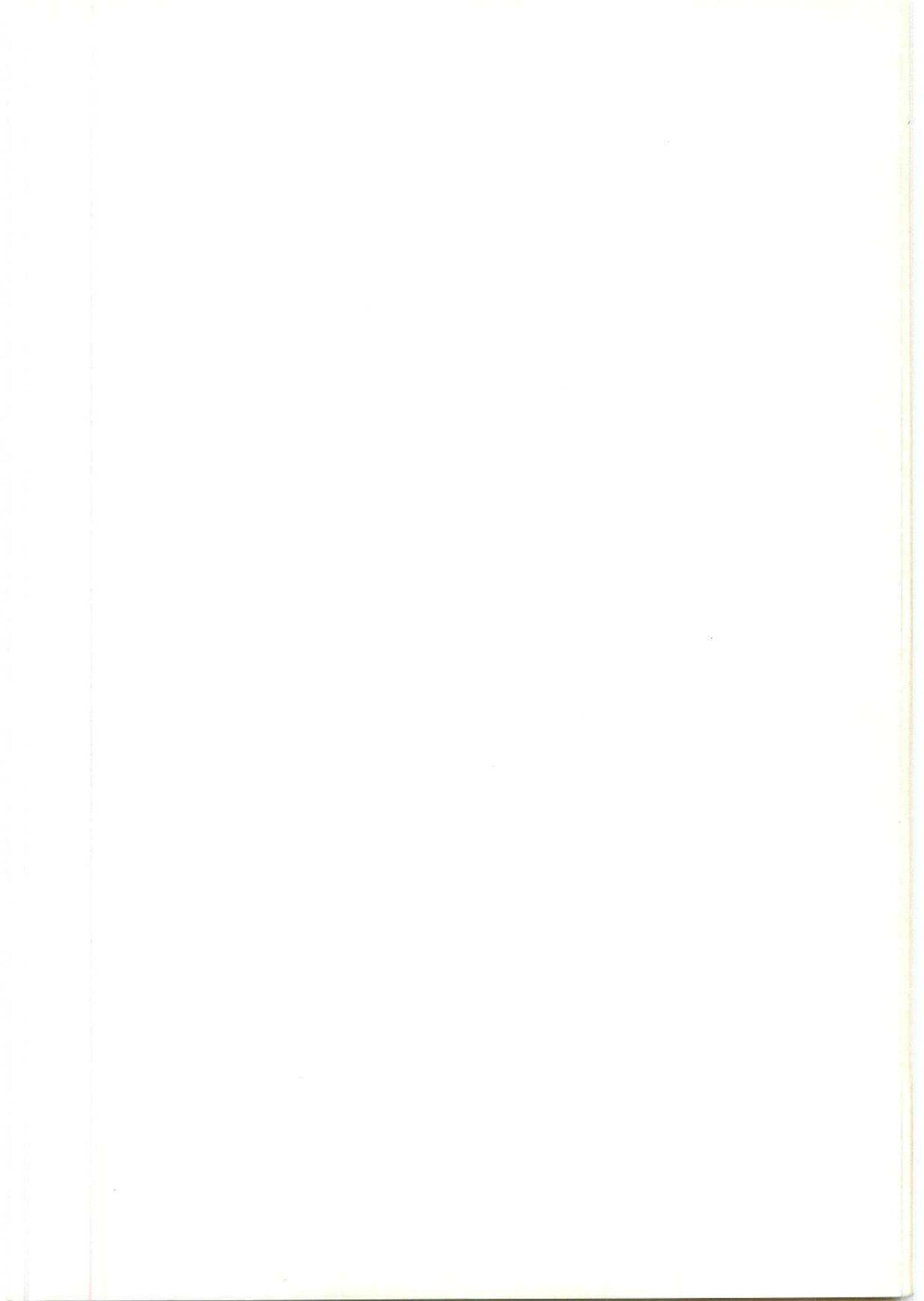


### **Reglas:**

1. El candidato se colocará con el balón detrás de la línea de salida. A la voz de "listos" podrá iniciar la prueba. Ésta será cronometrada desde el momento en que el candidato mueva uno de sus pies hasta que él y el balón traspasen la línea B entre ambos postes.
2. En el comienzo de la prueba el lanzamiento del balón en el bote se realizará antes de que el segundo pie que se mueve se separe del suelo, o se avance. Dejará el primer obstáculo a la derecha y los sucesivos indistintamente a izquierda y derecha.
3. El balón se puede botar indistintamente con una u otra mano, pero sin que descansa en la misma ni en cualquier otra parte del cuerpo.
4. El candidato deberá superar la línea A, como mínimo con un apoyo, y el balón deberá tocar el suelo al otro lado de la misma. El primer impulso del balón en el recorrido de vuelta se realizará con el pie, dejando el primer obstáculo a la derecha y sorteando el resto alternativamente.
5. Se considerará nulo cuando:
  - a) Se derribe un poste.
  - b) No se realice el circuito por el lugar indicado con respecto a los postes.
  - c) Se incumplan los puntos 1.º, 2.º, 3.º ó 4.º
6. Si el balón saliera fuera del área delimitada por el circuito, el candidato podrá cogerlo con las manos y llevarlo hasta la línea para continuar el recorrido.
7. La prueba consistirá en dos intentos.

### **Anotación:**

Se anota el tiempo invertido en el recorrido, expresando en segundos y décimas de segundo el mejor de los dos intentos.







DIRECCIÓN GENERAL DE RENOVACIÓN PEDAGÓGICA  
Subdirección General de Ordenación Académica