

UNIDAD DIDACTICA  
«APRENDO FLOORBALL A MI RITMO».  
DE LA ENSEÑANZA MASIVA A UNA ENSEÑANZA  
INDIVIDUALIZADA EN EDUCACION FISICA.

Miguel Martínez Duarte, Mario Lisboa Moreno y Vicente Ramírez Jiménez (España)

[mmart7@clientes.unicaja.es](mailto:mmart7@clientes.unicaja.es)

**Resumen**

Como preámbulo de esta colaboración que presentamos en forma de unidad didáctica, hemos elegido unas palabras de Delgado, M.A.(1999), quien dice "los estilos de enseñanza son un proceso abierto a la investigación del profesor en el aula. Por consiguiente, un estilo de enseñanza supone la adaptación reflexiva y crítica de una manera de enseñar acorde con el alumnado, con los contenidos y con las circunstancias de la enseñanza de la E.F. y el Deporte", de igual manera pensamos que los estilos de enseñanza deben estar a nuestro servicio como herramientas para permitirnos mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física a nuestros alumnos/as, junto con esta idea a modo de reto heurístico en nuestra aula, y desde la crítica sobre una enseñanza masiva por norma, fomentamos una enseñanza individualizadora que tienda al mejor desarrollo físico, social, afectivo y cognoscitivo de nuestros alumnos/as, donde los protagonistas sean nuestros escolares y no el contenido a impartir. El Floorball tiene una gran similitud con el Hockey en sus diversas modalidades.

**Introducción**

Esta unidad didáctica forma parte de un proyecto aprobado por Resolución de 6 de Octubre de 1997, de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional, por la que se convoca concurso de proyectos de cooperación entre Departamentos Universitarios y Departamentos de Institutos de Enseñanza Secundaria. B.O.E. nº 254 de 23 de Octubre de 1997. Dicho Proyecto se denominó *ELABORACION Y VALORACION DE INSTRUMENTOS DE EVALUACION EN EDUCACION FISICA EN LA EDUCACION SECUNDARIA (2º CICLO)*. Pensamos que la autoevaluación, es una posibilidad de implicación real del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, tanto esta forma de evaluar, como algunos requisitos que conlleva la misma como la responsabilidad y madurez, las experiencias previas en la toma de decisiones, en la resolución de problemas, en la búsqueda de respuestas motrices, gran implicación cognitiva, el aspecto contractual de esta metodología, que debe motivar, que debe suponer un reto digno de investigarse y superarse, la no exclusión de lo socializador, la importancia de los valores y su educación, todo esto nos lleva de forma ineludible a los estilos de enseñanza individualizadores. Por todo esto, presentamos nuestro diseño de unidad didáctica personalizada, bajo la forma y el título de **«Aprendo Floorball a mi ritmo»**.

En el volumen referente al área de E.F. editado por el M.E.C.(1992) se hace hincapié en la necesidad de evaluar los 3 tipos de contenidos que aparecen en el currículum (conceptos, procedimientos y actitudes), señalando la importancia de tener presente la mayor frecuentación de los procedimientos y las actitudes en el área de E.F. en dicho proceso de evaluación. Asimismo resalta la importancia de la evaluación de las actitudes cuya presencia suele ser escasa y difícil de evaluar. Esta cuestión no se corresponde con la práctica de la evaluación en situaciones reales de enseñanza, en las que dichos contenidos, los actitudinales, parecen tener un gran peso específico en el global de la evaluación, según hemos podido constatar tanto en las informaciones recogida en las entrevistas con profesores del área como en la investigación en curso sobre el análisis de la enseñanza de la E.F. Granda, J. (1996).

Siguiendo a Delgado M.A.(1992), los Estilos de Enseñanza Individualizadores (EEI) serían aquel conjunto de estilos de enseñanza que adecuan la labor discente a la actitud, desenvolvimiento de las aptitudes, permitiendo avanzar a

ritmo y tiempo personales y alcanzar sucesiva repentinamente las diversas cotas de aprendizaje bajo su techo discente.

Siguiendo con esta justificación, estudiamos que el fundamento de la educación personalizada "es la consideración de la persona como principio consistente de actividad que se manifiesta a través de las notas de singularidad, autonomía y apertura, cada una de las cuales presenta sus peculiares características" (García Hoz, 1983: 497). Consecuentemente, la acción motriz personal determina que el protagonista de la educación es el propio sujeto que se educa.

El objetivo de la E.F. desde el punto de vista de la singularidad personal es hacer al sujeto consciente de su propia realidad corporal, de sus posibilidades de actuación en el entorno físico y humano, y de sus propias limitaciones. Por otro lado, la E.F. debe permitir el desarrollo de cada persona de acuerdo con sus capacidades físicas, sus intereses, su ritmo individual (cinético y de aprendizaje), su grado de madurez motriz y sus circunstancias personales.

Este proceso de individualización culmina con el desarrollo intencionado de la *actividad cognitiva*, la investigación y el descubrimiento.

Nos basaremos en estilos de enseñanza que fomenten la *INDIVIDUALIZACION*, el alumno puede evaluar su ejecución y tomar decisiones. Nos basaremos en Programas Individuales, mediante enseñanza indirecta mediante fichas (información escrita).

Partiremos de una Evaluación Inicial, para determinar el nivel de partida de cada alumno y ver las mejoras y la consecución de capacidades con respecto a sus conocimientos básicos.

En el desarrollo de cada sesión, que tendrá la siguiente estructura: información sobre los contenidos a tratar, objetivos a conseguir, calentamiento, ejercicios a realizar por niveles de dificultad bien técnica, táctica o como deseamos técnico-táctica, al final se plantearán situaciones globales más cercanas al juego real que motiven al alumno para la siguiente sesión.

La autoevaluación, consistirá en que cada alumno, de forma responsable determinará en qué nivel se encuentra y cuándo de forma asesorada por el profesor es el momento para pasar a un nivel de dificultad superior, ya que la idea es dominar los estadios básicos para seguir progresando. El profesor puede dar continua información a sus alumnos, evolucionando por el grupo, resolviendo problemas en caso de producirse, moderando las tareas y aportando información siempre que sea necesario, otra labor será ver el nivel de responsabilidad de sus alumnos y de implicación en el proyecto, será fácil observar a nuestros alumnos y si su evolución obedece a la consecución de los objetivos, también deberá orquestar mecanismos de control y evaluación de las fichas y de la propia U.D. para así mejorarla continuamente.

Las fichas o sesiones, tendrán aproximadamente entre diez y doce ejercicios, debemos partir de la realidad de nuestras clases de educación física, con un tiempo de cincuenta minutos pero siendo el tiempo útil de trabajo mucho menor. Los ejercicios se expondrán en la ficha de menor nivel de dificultad a más, de tal forma que nuestros alumnos puedan empezar individualmente en el ejercicio o nivel que quieran y así progresar hasta la consecución de los niveles. Los alumnos más aventajados podrán invertir la dinámica de las tareas o ejercicios mediante la variación de los tiempos de realización, por ejemplo al ser las dos últimas actividades más globales y cercanas de forma lúdica a la actividad real del juego, donde de requieran controles mínimos de los fundamentos técnico-tácticos, en estas actividades podrán invertir estos alumnos más tiempo, ya que el aprendizaje vendrá determinado a estos niveles

por la similitud de las actividades a las propias de la competición real, percibir, decidir y ejecutar lo más correctamente posible. Del mismo modo nuestros alumnos que necesiten más tiempo para conseguir los últimos niveles, se detendrán, practicarán hasta que dominen la tarea o actividad planteada, esto explicaría que algunos alumnos no concluyeran una ficha y sus tareas tuvieran que retomarse en la siguiente sesión, siendo una muestra de individualización del trabajo.

Como Síntesis: Las tareas serán de menos dificultad a más dificultad, de menos nivel motor a un nivel de consecución mayor, nuestros alumnos avanzarán individualmente, los grados o niveles de consecución serán diferentes en el tiempo. Desde el punto de vista de la clarificación conceptual, estableceremos en cada sesión o ficha, un total de 14 ejercicios, estructurados de la siguiente manera: del número 1-6 ejercicio para un nivel de dificultad BAJO, del número 7-12 ejercicio para un nivel de dificultad MEDIO, y del número 13-14 para un nivel de dificultad ALTO, que también puede tener el carácter de actividad finalista, sumativa. Debemos dejar claro que la dificultad en las tareas vendrá determinada por la técnica, pero más importante por la táctica de las situaciones planteadas, de ahí que la última actividad tenga un carácter globalista, que indiferentemente de su nivel de ejecución, permita su desarrollo por todos nuestros alumnos, observándose y valorándose la toma de decisiones, la capacidad de análisis y respuesta, la solución continua a múltiples problemas dejando de lado en la enseñanza la efectividad de las acciones, sino la intención de las mismas. Sería conveniente que la última actividad independientemente de su nivel de dificultad, pueda ser realizada por todos nuestros alumnos en los cinco últimos minutos, ya que deberemos fomentar el componente lúdico y motivante de nuestras clases.

La dificultad de las tareas vendrá determinada de forma cualitativa y cuantitativa. Para pasar de un nivel a otro podremos utilizar los siguientes instrumentos en la Autoevaluación:

**CUALITATIVO: 1. NADA 2. A VECES 3. BASTANTE 4. SIEMPRE**

**CUANTITATIVO: 1. SI 2. NO**

Nota: Estos criterios tendrán un componente ORIENTATIVO, de información, los alumnos podrán determinar el nivel ejercicio a ejercicio o al final de la sesión. Somos partidarios de no excluir y además apostar por una evaluación sobre la base del número de tareas conseguidas por sesión, de tal manera que sea su nivel de consecución lo que determine el paso de un nivel a otro. El punto de partida en la siguiente sesión, será el ejercicio o nivel alcanzado en la sesión anterior, de tal forma que nuestros alumnos individualizan el trabajo, teniendo en cuenta las tareas individuales, cooperativas, de invasión o finales. Los alumnos que no asistan a clase o que no puedan realizarla de forma práctica, así como los que quieran avanzar a un nivel superior, pueden trabajar de **forma extraescolar**, para esto debemos permitir que se lleven las fichas a casa y sean responsables de las mismas.



### **El Floorball**

La elección de este contenido, tiene que ver con la Programación Didáctica del área de Educación Física del IES. Juan Antonio Fernández de Melilla, en el que se llevó a la práctica, con alumnos de 4º de E.S.O. (Educación Secundaria Obligatoria), y el momento de llevarse a efecto en el aula, ya que en el tercer trimestre, momento de puesta en práctica de esta investigación el bloque de contenidos a tratar era el de Juegos y Deportes, especialmente los Juegos y Deportes Alternativos. El Floorball, citando a Ruiz Alonso J. (1996) es un juego deportivo de origen sueco, un deporte colectivo muy simple de jugar, lo que permite desde el comienzo una gran participación, teniendo una gran aplicación en la escuela, tiene una gran similitud con el Hockey en sus diversas modalidades, no en vano se trata de un deporte de stick, bola, porterías, goles, etc.

Se juega en un espacio rectangular cuyas medidas han de tener entre 35 y 45 m. de longitud por 18 a 22 m. de anchura, en un terreno llano, rodeado toda ella de un bordillo o pared de 50 cm. de altura con la que se puede jugar. A cada equipo se le permite utilizar un máximo de 17 jugadores por partido, de los que 6 pueden estar sobre el terreno de juego al mismo tiempo. Cada equipo está compuesto por 5 jugadores de campo y 1 portero. El portero jugará sin stick y no podrá salir de la zona de gol.

El encuentro dura tres tiempos de 20 minutos, con un descanso de 5 minutos entre cada tiempo.

Su práctica aumenta y mejora las capacidades físicas de los alumnos/as, y las relaciones interpersonales, es un juego de cooperación, se estimula la competencia sana y sobre todo es muy divertido. Como protocolo nuestros alumnos/as tenían una información teórica sobre este deporte, estructuras formales y funcionales: técnicas, *tácticas*, reglas, etc. Esto permitió una implicación cognitiva mayor de nuestros alumnos en el desarrollo de las tareas, se realizó una evaluación o prueba objetiva tipo test de los contenidos teóricos, este conocimiento previo facilitó el trabajo y adquisición práctica de los fundamentos técnico-tácticos que se explicitan en las fichas y que tienden en esencia a la práctica global, y real de este deporte 6x6.

### **Justificación de esta U.D.**

Esta U.D. se puso en práctica en el IES. Juan Antonio Fernández Pérez y en el IES. Enrique Nieto de Melilla, en el tercer trimestre del curso 97/98, con alumnos del segundo ciclo de la ESO.

Partimos de la consideración de Devís y Peiró (1992) sobre la importancia de la enseñanza de los juegos modificados como una alternativa a la enseñanza tradicional de los deportes más convencionales y nos atreveríamos a plantear de la educación física en su conjunto, debe primar el proceso sobre el producto, el aprendizaje sobre el resultado, las mejoras son individuales e intransferibles y por consecuencia de comparación con el propio sujeto.

Antes de empezar se expondrá a nuestros alumnos el objetivo de esta investigación, su implicación en la misma, el conocimiento de sus entresijos, se expondrá un vídeo para el conocimiento de este deporte (Floorball), sobre su historia, técnicas, modificaciones de las reglas, etc. También se dará una clase dedicada al conocimiento de dichos aspectos, con apoyo mediante fotocopias. Se realizará una evaluación por escrito, tipo test, sobre este deporte, que denote unos conocimientos mínimos, básicos de las estructuras formales y funcionales del mismo. Esta evaluación puede ser parte de la evaluación inicial de nuestros alumnos, para decidir el nivel de partida.

### 3. Sesiones de la U. D. Fichas. Programas individuales U.D. Floorball. SESION # 1



#### **Metodología**

Estilos de enseñanza que fomentan la individualización.

Programas individuales.

Autoevaluación.

#### **Objetivos**

- Evaluar inicialmente a nuestros alumnos para ver el punto de comienzo.
- Familiarizar a nuestros alumnos en la práctica del Floorball.
- Conocer los principios del juego en ataque y defensa.
- Dominar el agarre del stick, el manejo de la bola.

#### **Contenidos**

- Agarre del stick.
- Medios técnico-tácticos en situaciones reducidas de juego.
- Pases y conducciones.

#### **Material, instalaciones**

- Sticks (uno por alumno),
- 15 bolas, conos, sillas, colchonetas,
- 6 porterías (bancos suecos).
- Pista exterior.
- Bloc, bolígrafo o lápiz, portafichas plastificado.

*Nota:* Cada alumno después de esta sesión de Evaluación Inicial, podrá establecer el nivel en el que se encuentra sobre la base del dominio y consecución de los ejercicios. Al finalizar la sesión, cada alumno habrá conseguido un nivel (I. Bajo, 1-6; II, Medio, 7-12; III, Alto, 13-14) que le servirá de guía en próximas clases de educación física sobre su punto de partida e irá consiguiendo los ejercicios de forma individual, este instrumento nos permitirá que desde el comienzo los alumnos avancen libremente y no en base al grupo. Sería conveniente que la última actividad independientemente de su nivel de dificultad, pueda ser realizada por todos nuestros alumnos en los cinco últimos minutos, ya que deberemos fomentar el componente lúdico y motivante de nuestras clases.

#### **Actividades o tareas**

Trabajo individual-colectivo. Cooperación-oposición. Invasión.

1. Realizar todo tipo de agarres sobre el stick, llegar por descubrimiento a la forma más adecuada de cogerlo, para realizar golpeos (Repetición 5 veces), pases con el compañero/a que se mueve (Repetición 5 veces), lanzamientos a portería (Repetición 5 veces- Calentamiento).
2. Tocar la bola con todas las partes del stick. (Repetición 10 veces)
3. Golpear verticalmente la bola con la hoja del stick, intentando dar varios toques hacia arriba sin que se caiga la bola. (Repetición 10 veces)
4. Desplazarse de un lugar a otro, ocupando espacios diferentes, golpeando verticalmente la bola con el gancho del stick. (Repetición 5 veces).
5. Realiza el mismo ejercicio, sorteando los obstáculos que encuentras en tu desplazamiento (colchonetas, sillas, bancos suecos, pizarras, cubos, balones).

- (Repetición 5 veces)
6. Realiza el mismo ejercicio, sorteando obstáculos, siendo tus desplazamientos laterales. (Repetición 5 veces)
  7. Realiza el mismo ejercicio, sorteando obstáculos, siendo tus desplazamientos de espalda. (Repetición 5 veces)
  8. Realiza el mismo ejercicio, sorteando obstáculos, cambiando la velocidad de tu desplazamiento (lento, rápido, sprint). (Repetición 5 veces por nivel de ritmo).
  9. 1 x 1. Realiza el mismo ejercicio, sorteando obstáculos, con un oponente pasivo (que se desplaza lateralmente) condicionando ligeramente mi posición corporal, mi capacidad de percepción. (Repetición 5 veces).
  10. 1 x 1. Realiza el mismo ejercicio, sin sortear obstáculos, intentando llegar desde un lateral de la pista hasta el siguiente (de 18 a 22 metros), con un oponente semiactivo. (Repetición 5 veces).
  11. 1 x 1. El mismo ejercicio con un oponente activo, que me incita a percibir, decidir y ejecutar.
  12. 1 x 1. Juego. Sumaremos un punto si conseguimos llegar con la bola controlada, golpeándola cruzando la banda. (Duración 5 min. Defensor semiactivo).
  13. 1 x 1. En un espacio más limitado como puede ser el área restringida de baloncesto, intentas mantener la bola pegada al stick, golpeándola en el aire, sin que el oponente te la robe. (Duración 20 seg.).
  14. Todos contra todos. Juego. Los que tengan una bola intentan golpearla continuamente sin que esta caiga al suelo, desde fondo a fondo de la pista (35 a 45 metros), todos los que no tengan bola molestarán y dificultarán el trayecto de los malabaristas, cambiando los roles, de malabarista a ladrón de bolas. (Duración 5 min.).

**Observaciones sobre la práctica**

I.E.S. \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

T. 1	
T. 2	
T. 3	
T. 4	
T. 5	
T. 6	
T. 7	
T. 8	
T. 9	
T. 10	
T. 11	
T. 12	
T. 13	
T. 14	

## SESION # 2

### **Metodología**

Estilos de enseñanza que fomentan la individualización.

Programas individuales.

Autoevaluación.

### **Objetivos**

- Mejorar el repertorio técnico - táctico de forma integral.
- Interrelacionar los principios del juego.
- Conducir la bola por toda la pista.

### **Contenidos**

- Familiarización
- Pases y recepciones
- Conducciones
- Agarre del stick
- Combinar acciones de ataque y defensa

### **Material e instalaciones**

- Pista exterior.
- 4 porterías (2 bancos suecos).
- 1 stick por alumno, 25 bolas, conos, tizas.

### **Actividades o tareas**

1. Por parejas, los alumnos se desplazan conduciendo y pasándose la bola por todo el espacio, eludiendo los obstáculos (conos, y los compañeros que realizan el mismo ejercicio). (4 minutos - Calentamiento).
2. Por parejas. Juegos de relevos. Ancho de la pista. Un compañero realiza el ejercicio, su compañero espera realizando toques y manejo, agarre del stick y bola en el sitio, al recibir el testigo (llegada de su compañero) realiza el ejercicio:
  1. Ida-vuelta conducir con la parte interna de la hoja del stick. (Repetición 1 veces)
  2. Ida-vuelta conducir con la parte externa de la hoja del stick (Repetición 1 veces)
  3. Idem, alternativamente con la parte interna-externa de la hoja del stick (Repetición 2 veces)
  4. Idem, realizar todos los ejercicios anteriores a mayor velocidad. (Repetición 2 veces)
3. Conducir la bola realizando "ocho". con la parte interna y externa de la hoja (Repetición 5 veces)
4. Colocamos conos 6, a lo ancho de pista. Conducir la bola con el stick en zig-zag entre conos.
  1. Velocidad de ejecución: lento, rápido, sprint (Repetición 3 veces)
  2. Desplazamientos: lateral, de espaldas, frontal (Repetición 3 veces)
  3. Introducir cambio de dirección y cambio de ritmo (Repetición 5 veces).
5. Conducir la bola por todas las líneas de la pista, sorteando todos los obstáculos que te encuentres (Repetición 3 veces)
6. Realizar las conducciones a lo ancho de la pista con un compañero/a que intenta defender:
  1. Ofreciendo una oposición mínima 1x1, defensa pasiva (Repetición 3 veces).
  2. Ofrecer una oposición mayor 1x1, defensa semiactiva (Repetición 3 veces)
  3. Igual, defensa activa, (posición corporal entre el atacante y la

- portería), utilizamos las porterías (líneas que se pueden pintar, porterías, bancos suecos, etc.). 1x1 real, conducir con una oposición muy activa e intentar conseguir lanzar a portería. ( 4 minutos).
7. Por parejas pases y recepciones (parar la bola con la hoja del stick) pasarse la bola en línea recta desde parados, uno frente al otro:
    1. Variando las distancias: 3 m. 6 m. 12 m. (Repetición 5 veces)
    2. Parar la bola con el pie y golpear con las dos hojas del stick (Repetición 5 veces)
  8. El mismo ejercicio por parejas de pases y recepciones, parando la bola con el stick o con el pie, en desplazamiento, levantando la pista para evitar obstáculos (compañeros, conos, etc.). Si coincidimos con otras parejas realizando el mismo ejercicio podemos incluir la posibilidad de dificultar el pase lanzando fuera de la pista todas las bolas que encuentre a mí alrededor. (4 minutos).
  9. Por tríos, conducciones y pases-recepciones por toda la pista (Repetición 3 veces)
    1. El mismo ejercicio, pero cambiando los puestos, el que está en el centro cambia al lateral (Repetición 3 veces)
  10. Tríos, 2x1, dos buscan pasarse y el tercero dificultar el pase: rotamos los puestos en cada ejercicio.
    1. Los que pasan no se pueden mover (Repetición 3 veces)
    2. Se pueden mover todos (Repetición 5 veces)
  11. Tríos, 3x0, conducciones por la pista, pases y recepciones (pie - hoja del stick), a lo largo de la pista, terminar lanzando a portería. (Repetición 3 lanzamientos por alumno).
  12. El mismo ejercicio, 2x1, a lo ancho de la pista, una portería, dos compañeros intentan conseguir gol, juegan mediante conducciones, pases - recepciones. (Duración 4 minutos).
  13. Tríos, una bola, el vértice de la botella de baloncesto, o cualquier línea similar se utilizará como portería, cada jugador intentará conseguir gol, de tal forma que todos juegan contra todos. (Duración 4 minutos)
  14. 1x1, utilizamos toda la pista como porterías los vértices de las zonas de baloncesto, dos bancos suecos, dos porterías repartidas por toda la pista, de tal forma que el alumno/a con la bola controlada intentará conseguir gol lanzando a cualquier portería. Juego. Multiporterías.

Nota: por espacio, omitiremos partes de la estructura de las fichas ya repetitivas: observaciones, datos del alumno/a, autoevaluación.

## SESION # 3

### **Metodología**

Estilos de enseñanza que fomentan la individualización.

Programas individuales.

Autoevaluación.

### **Objetivos**

- Incrementar el repertorio técnico-táctico.
- Practicar el Floorball y crear hábitos deportivos.
- Dominar el regate o dribbling y las paradas.

### **Contenidos**

- El regate y las paradas.
- Medios técnico-tácticos colectivos básicos: pase - recepción - lanzamiento.

### **Material e instalaciones**



- Pista exterior.
- 6 porterías, dos bancos suecos.
- 1 stick por alumno, 25 bolas, 20 conos.
- tizas, sillas, pelotas varias.

### **Actividades o tareas**

1. Individualmente, stick y bola por alumno, conducir libremente la bola con las dos hojas del stick, primero trote suave, después incrementar el ritmo (cambios de dirección y cambios de ritmo) al encontrarme algún compañero. No salirse de los márgenes de la pista (balonmano - baloncesto). (Duración 5 minutos. Calentamiento).
2. Por parejas, juego "el espejo", los alumnos se agrupan por parejas uno enfrente del otro, uno de ellos dirige el movimiento que ha de copiar el otro como si fuera su sombra. Podemos incluir golpes de la bola con el stick en el aire. (Duración 2 minutos)
3. Colocar todo tipo de objetos en el suelo (bancos, pelotas varias, sillas, compañeros, etc.) realizar regates de forma individual con una bola, ver el tiempo invertido en el recorrido. (Repetición 4 veces)
4. Por parejas, una bola, el mismo ejercicio, regate, pases y cronometrar el tiempo invertido en el recorrido. (Repetición 3 veces), invertir en cada repetición menos tiempo. Otra posibilidad es pintar los obstáculos con tiza.
5. Por parejas, una bola, el mismo ejercicio, 1x1, con defensor/a: pasivo, semiactivo, activo. ¿Consigues terminar el recorrido? ¿Qué tiempo inviertes en ello? ¿Tienes que resolver muchos problemas durante el recorrido? (Repetición 3 veces)
6. Dos equipos de 3 alumnos, 3x3, cada equipo intentará en un espacio reducido, dar "10 pases", sin que el equipo contrario consiga interceptar la bola, en caso de ser interceptada, cambia la bola de dueño. ( Duración 4 minutos).
7. El juego de las "4 esquinas", se hacen grupos de cinco alumnos/as, 4 ocupan los vértices de un cuadrado y el que sobra se sitúa en medio. Cuando los alumnos/as deciden cambiar de lugar, el jugador central intenta llegar a una de las esquinas que queda libre (esto supone una rápida conducción de la pelota de un lugar a otro). Cada alumno/a lleva una bola en el regate o dribbling. (Duración 4 minutos)
8. Tríos, cada alumno, con su bola, a lo ancho de la pista, uno se queda en medio, debe impedir el paso tocando a sus compañeros que intentarán cruzar sin ser tocados. Los alumnos se pueden poner de acuerdo en la estrategia para conseguir su objetivo. (Repetición 4 veces) El que es tocado se queda en el centro.
9. Por parejas, una bola, pasarse la bola con un pase lateral y una parada frontal. (Repetición 5 veces) Distancia 3-6-12 metros.
10. Por tríos. Pasarse la bola con un pase lateral y una parada frontal. (Repetición 5 veces)
11. Por tríos. Pasarse la bola entre dos y el tercero hace de oponente intentando sacarles la bola. Ancho de la pista. 2x1. (Repetición 5 veces). Ir rotando los puestos.
12. Por tríos, el mismo ejercicio, dos porterías a lo ancho de la pista, terminar lanzando a portería con superioridad en ataque. 2x1. (Duración 4 minutos).
13. 2x2. a lo largo de la pista, mediante pases y regates, llevar la bola controlada hasta la línea de fondo contraria, controlada (pegada al stick de cara a conseguir un tanto) (Repetición 3 tantos).
14. 6x6. Situación real de juego. (Duración 6 minutos).

## SESION # 4

### **Metodología**

Estilos de enseñanza que fomentan la individualización.

Programas individuales.

Autoevaluación.

### **Objetivos**

- Saber aprovechar el espacio
- Crear y ocupar espacios libres.
- Generar respuestas varias antes situaciones reducidas y reales del juego.

### **Contenidos**

- Ocupación de espacios libres - Desmarque - Lanzamientos

### **Material e instalaciones**

- Pista exterior.
- 6 porterías, 4 bancos suecos.
- 1 stick por alumno, 25 bolas, 15 conos, tizas.

### **Actividades o tareas**

1. Juego "relevos cuenta vueltas". Se divide a la clase en dos grupos, que forman un círculo, un stick y una bola por grupo. Un alumno de cada equipo tiene un stick (éste será el que empezará primero). A la señal del profesor/a, el primero empieza conduciendo la pelota alrededor del círculo y cuando llega otra vez a su sitio le pasa el stick y la bola al compañero que tiene a su derecha. Gana el equipo que tarde menos en hacer este recorrido completo. (Duración la del juego - Calentamiento).
2. Por parejas, una bola, a lo ancho de la pista. Situados en la línea de banda, conducir la bola hacia el compañero, pasar por detrás de éste, volver a nuestro sitio otra vez y realizar un pase y el que recibe la bola efectúa una parada frontal, con el pie, con el pecho. (Repetición 4 veces)
3. Pasar, progresar y recibir. Por parejas, una bola, parten los dos de la misma línea de fondo, a lo largo de la pista, pasarse la bola y correr hacia delante (cambio de ritmo). Después de pasar corren hacia delante para ocupar un espacio libre, recibo y vuelvo a pasar. 2x0. (Repetición 5 veces)
4. Igual que el anterior pero antes de pasar dar cuatro toques (dar tiempo a que ocupe un espacio libre hacia delante) y luego pasar. (Repetición 5 veces)
5. El mismo ejercicio. Tríos, una bola. 2x1. Ancho de la pista, defensor semiactivo. Objetivo llegar con la bola controlada a la línea de banda (un tanto). Rotar los puestos. (Duración 4 minutos).
6. 2x3. Dos atacan, tres defienden. Ancho de la pista. Después de pasar progresar para recibir. Superioridad en defensa, evitar la progresión. Objetivo: depositar la bola controlada al final de la línea de banda. (Duración 5 minutos).
7. Partimos de una situación de 2x1, para terminar en una situación de 1x1. Una portería. Un alumno con la bola, intentará pasar a su compañero que está defendido de forma muy activa. Realizar fintas para poder recibir y lanzar a portería. Las fintas (en ángulo recto, puerta atrás ---> explicación del profesor/a), en este engaño (finta) por ejemplo tengo que hacerle creer a mi defensor que voy a desplazarme hacia la derecha y me dirijo con un cambio de dirección y de ritmo hacia la izquierda para recibir y poder lanzar a portería. (Repetición 5 veces). Rotar puestos.
8. Con tiza divido un cuarto de pista a lo ancho en cuatro partes. Rectángulo dividido en cuatro partes. 3x0. Pases y cambio de puesto. No pueden coincidir dos compañeros en el mismo espacio. (Duración 2 minutos).
9. El mismo ejercicio. 4x0. Pasar y ocupar espacios libres. (Duración 3 minutos)

10. El mismo ejercicio. 4x2. Dos porterías a lo ancho, que se pueden pintar también o utilizar las porterías que tenemos o los bancos suecos. Juego reducido. Buscar conseguir gol, ocupación de espacios libres, desmarques. (Duración 4 minutos)
11. El mismo ejercicio 4x4. (Duración 4 minutos). La bola debe pasar por todos los jugadores antes de lanzar a portería.
12. El mismo ejercicio 5x5. No podemos encontrarnos más de dos compañeros por espacio, no podemos salirnos de los márgenes de la pista señalada. (Duración 4 minutos)
13. 6x6, 7x7, 8x8 juego global y real. (Duración 5 minutos)

## SESION # 5

### **Metodología**

Estilos de enseñanza que fomentan la individualización.

Programas individuales.

Autoevaluación.

### **Objetivos**

- Mejorar la puesta en práctica de los fundamentos vistos.
- Disfrutar de la práctica del floorball.
- Ajustar los recursos individuales a la posición en el campo y aplicar la solución eficaz.

### **Contenidos**

- Lanzamientos y saques.
- Dominio de los medios técnico-tácticos básicos vistos.
- Enlace de los medios vistos.
- Cucharas (flick).

### **Material, instalaciones**

- Sticks (uno por alumno),
- 25 bolas, 16 conos, sillas, colchonetas,
- 6 porterías, 6 bancos suecos.
- Pista exterior.
- Tizas, mochilas.

### **Actividades o tareas**

1. Jugar uno contra uno 1x1, partiendo de Face off, es decir la bola en el suelo y los sticks de ambos jugadores paralelo, a ambos lados de la bola con la hoja o gancho del stick en dirección de ataque. Ancho de la pista, dos porterías pintadas con tiza. (Duración 5 minutos - Calentamiento).
2. Parejas, largo de la pista, pases - recepciones y a 7-10 metros de portería lanzamientos. Una portería sin portero, en cada línea de fondo. Lanzamos en ida y en la vuelta. (Repetición 5 veces)
3. 2x0. Desde parado un compañero saca una falta (stroke free), y el compañero para y lanza a portería. Variar la distancia 4,5 metros, 6, 9 metros. (Repetición 5 veces).
4. Parejas. Disminuir la anchura de la portería, utilizar una mochila, silla. Partir de la línea de fondo, regateando, conduciendo la bola y al llegar a 5 metros lanzar sin parar, parando. (Repetición 5 veces).
5. Idem, mediante pases, al llegar a 7 metros parar y lanzamiento.
6. Ancho de la pista, un portero en la portería, parejas, pases y lanzamiento. (Repetición 5 veces)
7. Ancho de la pista, parejas, un portero/a, 4 conos, sortear, regatear llegar a cinco metros y lanzar. Vuelta sorteando los conos, pasar la bola y vuelta a

- empezar. Relevos. (Repetición 10 veces)
8. Tríos, un cuarto de pista, portería en el centro con portero, acostumbrarse a la zona de gol pintada (4 metros de ancho y 5 metros de largo - sólo puede estar el portero). Pases y lanzamientos, antes de lanzar a portería, la bola debe pasar por todos. (Repetición 5 veces)
  9. Igual, 3x3, un portero, zona de gol. (Duración 5 minutos)
  10. Igual, 5x5, una portería, dos porteros, se puede conseguir el gol por los dos lados. La zona de gol será de 5m. de larga por 8 m. de ancho. (Duración de 5 minutos).
  11. Cucharas o Flick, por parejas, pasarse la bola con un flick (levantar la bola con la hoja del stick) y parada. (Repetición 5 veces)
  12. Idem por encima de un banco sueco. (Repetición 5 veces)
  13. Desde el punto de penalty stroke, lanzar a portería con un flick. (Repetición 6 veces).
    1. Igual, lanzamientos a portería de penalty stroke, con y sin portero. (Repetición 6 veces) a siete metros.
  14. 6x6. Floorball, juego real. (Duración 10 minutos)

## SESION # 6

### Metodología

Estilos de enseñanza que fomentan la individualización.

Programas individuales.

Autoevaluación.

### Objetivos

- Participar en la práctica del floorball con independencia del nivel alcanzado.
- Rotar por todos los puestos, roles.
- Conocer las estructuras formales y funcionales, los principios básicos de ataque y defensa.
- Crear hábitos para su práctica y por transferencia hacia el hockey.

### Contenidos

- Floorball - Fundamentos técnico-tácticos básicos y su puesta en práctica en el juego real.

### Material e instalaciones

- Stick por alumno, dos bolas, cuatro porterías.
- Dos pistas exteriores (balonmano-baloncesto).

Nota: Los alumnos que no puedan realizar la práctica realizarán labores de árbitro, ayudarán en la puesta y recogida del material, a la vez que darán información en todas las sesiones sobre aspectos técnico-tácticos, recogerán y anotarán todas las observaciones que crean oportunas. Podrán realizar las *fichas extraescolarmente*.

### Actividades o tareas

1. Juego. 4x4. Ancho de la pista. Una portería en el centro del terreno de juego, se puede conseguir el gol por los dos lados. La bola debe pasar por todos los jugadores antes de intentar el lanzamiento. Cada jugador debe mantener la bola más de tres segundos. No se permite correr con la bola hacia delante. (Duración 5 minutos- Calentamiento)
2. 6x6; 6x6. cada equipo con 2 suplentes. Juego real a pista entera. Cumplimiento de todas las reglas del FLOORBALL.

## Observaciones sobre su puesta en práctica

Nota: El número de sesiones recomendable será de 10-12 sesiones.

### Aspectos críticos

Comentamos algunos problemas, algunas inquietudes, dudas, con los que nos encontramos en la puesta en práctica de esta unidad:

¿Es realmente significativo y adaptable en la utilización de su tiempo libre el Floorball?

La utilización del material que ellos/as no podrán conseguir con facilidad dificulta en buena medida la transferencia de estas actividades a su tiempo libre. ¡Hay que acercarse más a su realidad!

Debemos perfeccionar mediante la reflexión la manera de tender hacia una evaluación más cualitativa y menos instrumentalizadora de las habilidades corporales de lo contrario estaremos favoreciendo el elitismo motriz y la no inclusión de las experiencias satisfactorias dentro de las vivencias de nuestro alumnado. ¿Cómo?. Quizás potenciando los criterios de evaluación basados en actitudes (autoevaluación actitudinal y utilización métodos de triangulación).

Hemos de disminuir el número de actividades (tareas) por sesión. Son excesivos, lo mal supone una sensación de estancamiento al alumnado, al ver que no avanza y que está en la misma sesión (Este fue un aspecto bastante comentado por nuestros alumnos).

Utilización de un material más asequible para el alumnado (por ejemplo la construcción del propio material, con materiales de desecho, cartón, etc...) para su posterior utilización en clase. Además de simplificar los presupuestos del Departamento.

Dificultad para cambiar de grupo o pareja, este aspecto puede suponer que existan alumnos/as que están todo el desarrollo de las sesiones trabajando con la misma pareja o dentro de mismo grupo, por lo que no se favorece las relaciones dentro del grupo o clase.

Es muy importante la presencia de un observador externo que nos ayude a filtrar las posibles desviaciones, errores en la puesta a punto de este tipo de instrumentos en las clases de Educación Física.

Qué transferencia tiene esta metodología en la enseñanza de otros deportes colectivos, sobre todo en parámetros comunes técnico-tácticos individuales.

### Resumen de la experiencia

Con todas las pegas que han surgido en el diseño de esta unidad, con este contenido y esta metodología, el proceso de autoevaluación, los resultados fueron muy satisfactorios, ya que cumplimos con dos principios básicos, según Sánchez Bañuelos, F. (1996) la motivación, y plantear niveles de dificultad que supongan un reto y de esta forma potenciar nuestra área mirando por nuestros alumnos de forma individual.

### Bibliografía

- AVOLIO, S. (1987): *Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje*, Marymar, Buenos Aires.
- BLAZQUEZ, D. (1990): *Evaluar en Educación Física*, INDE, Barcelona.
- BLAZQUEZ, D. (1993): "Perspectivas de la evaluación en educación física y deporte", en *APUNTS: Educación Física y Esports*, N1 31, Pág. 5-16.

- BLOOM, B.S. (1986): "Learning for mastery", en *Evaluation Comment*, 1, 74-86
- CHADWICK, C.B.; RIVERA, N. (1990) *Evaluación formativa para el docente*, Paidós, Barcelona.
- DELGADO, M.A., (1990): *Los estilos de enseñanza en E.F.* Servicio de publicaciones de la Universidad de Granada.
- DELGADO, M.A. (1999): Estilos de Enseñanza y formación del profesorado. En Revista *Elide*. Revista Anaya de Didáctica de la E.F. Nº2, Mayo, 1999. pag. 85-88
- FREIRE, P. (1989): *La educación como práctica de la libertad*. Siglo XXI. Madrid
- GRANDA, J. (1996): *Análisis de la fase interactiva de la enseñanza de maestros-especialistas en E.F. en fase pre-servicio (formación inicial) y en primer o segundo año de experiencia docente*, Tesis doctoral no publicada.
- GARCIA HOZ, V. (1996): *Tratado de Educación personalizada. Personalización en la Educación Física*. Rialp. Madrid.
- PORTA J. e ISMAEL, M. (1987): *Hockey total*. Ed. Iltre. Ayuntamiento de Oviedo y Consejería de Cultura, Educación y Deporte del Principado de Asturias. Oviedo.
- M.E.C. (1989): *La formación del profesorado y la innovación educativa*, M.E.C., Madrid.
- M.E.C. (1992): *Materiales para la Reforma* (Area de E.F.), Madrid.
- MACCARIO, B. (1989): *Teoría y práctica de la evaluación de las actividades físicas y deportivas*, Lidiun, Buenos Aires.
- MARTINEZ DE DIOS, C. (1996): *Hockey*. Madrid: M.E.C.
- MARTIN, D (1981): "Konzeptioneines modells fhar das Kinder und Jugentraining. *Revista leistungssport*. R.F. Alemania.
- MEDINA, A. (COORD.) (1991): *Teoría y métodos de evaluación*, Cincel, Madrid.
- MESA, M<sup>a</sup> C.; SANCHEZ, S. (1995): Exploración de la situación bilingüe en los escolares de Melilla. Propuestas y estrategias de intervención educativa.
- MOSSTON, M. (1978): *La enseñanza de la Educación Física. Del comando al descubrimiento*. Paidós. Barcelona.
- MOSSTON, M; ASHWORTH (1993): *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Hispano Europea. Barcelona.
- NAVARRO, V.; FERNANDEZ, G. (1993): "La evaluación de las estrategias en la educación Física", en *APUNTS: Educació Física y Esports*, N1,31, Pág. 27-38.
- PIERON, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Gymnos. Madrid.
- PROPPE, O. (1990): " La investigación de la evaluación como una forma de potenciar el desarrollo en las escuelas y el profesionalismo de los profesores", en *Revista de Educación*, N1 293, Pág. 323-343.
- RIERA, J. (1989): *Instrumentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportiva*. INDE Publicaciones. Barcelona.
- ROTGER, B. (1990): *Evaluación formativa*, Cincel, Madrid.
- RUIZ ALONSO, J.G. (1996): *Juegos y Deportes Alternativos. En la programación de Educación Física Escolar*. Capítulo VI. Pag. 111. Ed. Agonos. Zaragoza.
- SEBASTIANI, O. (1993): "La evaluación de la educación Física en la Reforma educativa", en *APUNTS: Educació Física y Esports*, N131, Pág. 17-26.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- VILLADA P. y VIZUETE M. (1995): *E.S.O. Educación Física*. 4º. Ed. Anaya. Madrid. Dibujos de Hockey.