

# UNIDADES DIDÁCTICAS

# EDUCACIÓN FÍSICA

**AUTORES:**

**FRANCISCO DAVID SEGURA MAIZ  
ELVIRA VELASCO FRANCISCO  
GERARDO JORGE CUEVAS ARCO**

## **PRESENTACIÓN**

Con este trabajo presentamos dos unidades didácticas de Educación Física para Educación Primaria. Se trata de las unidades didácticas tituladas “**Lanzamientos y recepciones**”, diseñada para el 2º ciclo e “**Iniciación al balonmano**” para el 3er ciclo.

Son unidades didácticas elaboradas y llevadas a cabo por profesores de E.F. en el intento de mejorar sus programaciones didácticas, por tanto, constan de los elementos necesarios en toda unidad didáctica: objetivos, los contenidos, el desarrollo de las sesiones, la metodología y la evaluación. La temporalización no ha sido presentada, a fin de que cada docente la utilice allí donde considere adecuado dentro de su programación anual.

Esperamos que os sirvan de ayuda en vuestra tarea diaria.

## **INDICE:**

### **- UNIDAD DIDÁCTICA: LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES.**

- 1. INTRODUCCIÓN.**
- 2. OBJETIVOS.**
- 3. CONTENIDOS.**
- 4. DESARROLLO DE LAS SESIONES.**
- 5. METODOLOGÍA.**
- 6. EVALUACIÓN.**

### **- UNIDAD DIDÁCTICA: INICIACIÓN AL BALONMANO.**

- 1. INTRODUCCIÓN.**
- 2. OBJETIVOS.**
- 3. CONTENIDOS.**
- 4. DESARROLLO DE LAS SESIONES.**
- 5. METODOLOGÍA.**
- 6. EVALUACIÓN.**

## **UNIDAD DIDÁCTICA: LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES**

### **1.-INTRODUCCIÓN**

La siguiente unidad didáctica está diseñada para ser desarrollada en el 2º ciclo de Educación Primaria. Consta de 8 sesiones diseñadas en una plantilla en la que se recogen los siguientes elementos:

- **INSTALACIÓN**
- **MATERIAL**
- **METODOLOGÍA**
- **DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD**
- **ORGANIZACIÓN/REP. GRÁFICA**
- **OBSERVACIONES. TPO. REPET.**
- 

### **2.-OBJETIVOS**

Los objetivos a exponer parten del Proyecto Curricular de Educación Física para segundo ciclo de primaria.

- Utilizar los cambios de direcciones para dar respuestas adecuadas a situaciones determinadas.
- Usar las variaciones de velocidad e intensidad en situaciones conjugadas.
- Lanzar y recibir con cierta precisión.
- Conocer los diferentes tipos de juegos y estrategias básicas (cooperación – oposición)
- Consolidar hábitos de limpieza personal específicos de la actividad física.
- 

### **3.- CONTENIDOS**

- Identidad y organización corporal:
  - Relaciones espacio – temporales.
- Habilidades y cualidades físicas:
  - Coordinación dinámica – general.
  - Habilidades y destrezas básicas.
- Juegos:
  - Aceptación, dentro de una organización de grupo, del papel que corresponde a cada alumno desempeñar como jugador.
- Salud corporal:
  - Higiene corporal
  - Gusto por el cuidado del cuerpo.

#### 4.-SESIONES

<b>CURSO: 2º ciclo                      N° SESIÓN: 1                      FECHA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: Lanzamientos y recepciones</b> <b>OBJETIVOS: Desarrollar las habilidades básicas</b> <b>CONTENIDOS: Lanzamientos y recepciones</b> <b>INSTALACIÓN: Pista polideportiva</b> <b>MATERIAL: Pelotas</b> <b>METODOLOGÍA: Mando directo y búsqueda</b>			
SECUENCIA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN/ REP. GRÁFICA.	OBSERVAC. TPO./ REPET.
CALENTAM.	- <b>Imitar a la madre</b> con balón.	2 grupos	10"
PARTE PRINCIPAL	- <b>El balón que quema:</b> grupos de 8 se lanzan la pelota, que no puede tocar el suelo. La persona a la que se le caiga, tiene que imitar un animal.	Grupos de 8	10"
	- <b>La patata caliente:</b> en dos grupos, hacer pases con la pelota.	2 grupos	10"
	- <b>Que no salga:</b> dos grupos dispuestos en círculo dan patadas a la pelota, que no debe salir del círculo.	2 grupos	10"
VUELTA A LA CALMA.	- <b>La hoyo:</b> en gran círculo, uno se queda, los demás se pasan la pelota por detrás de la espalda sin que el que se queda descubra quién la lleva.	Gran grupo	10"

**CURSO:** 2º ciclo      **Nº SESIÓN:** 2      **FECHA:**  
**UNIDAD DIDÁCTICA:** Lanzamientos y recepciones  
**OBJETIVOS:** Desarrollar las habilidades básicas  
**CONTENIDOS:** Lanzamientos y recepciones  
**INSTALACIÓN:** Pista polideportiva  
**MATERIAL:** Pelotas  
**METODOLOGÍA:** Mando directo y búsqueda

SECUENCIA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN/ REP. GRÁFICA.	OBSERVAC. TPO./ REPET.
CALENTAM.	- <b>A salvo con el balón:</b> parecido al pilla-pilla pero estás a salvo si tienes una pelota que habrá que pasar de uno a otro	Gran grupo	10"
PARTE PRINCIPAL	- Parejas: meter la pelota por el aro que va rodando.	Parejas	5"
	- Lanzamiento al aro como canasta en horizontal y en vertical.	Parejas	5"
	- Grupos de 4: quien lleva antes la pelota golpeándola con otras pelotas a otro sitio.	Grupos de 4	10"
	- <b>Achique de pelotas</b>	Dos grupos	10"
VUELTA A LA CALMA.	- <b>Los bolos humanos</b> con la pelota: igual que los bolos, pero los bolos son los niños		10"

<b>CURSO: 2º ciclo      Nº SESIÓN: 3      FECHA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: Lanzamientos y recepciones</b> <b>OBJETIVOS: Desarrollar las habilidades básicas</b> <b>CONTENIDOS: Lanzamientos y recepciones</b> <b>INSTALACIÓN: Pista polideportiva</b> <b>MATERIAL: Pelotas</b> <b>METODOLOGÍA: Mando directo y búsqueda</b>			
SECUENCIA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN/ REP. GRÁFICA	OBSERVAC. TPO./ REPET.
CALENTAM.	- <b>A salvo con el balón</b>		10"
PARTE PRINCIPAL	<b>- Pelota a la pared:</b> 4 grupos delante de la pared. Lanza el primero y: <ul style="list-style-type: none"> <li>• la recoge normal</li> <li>• la recoge girando</li> <li>• salta por encima de la pelota</li> <li>• el segundo la recoge dando un bote</li> <li>• el segundo la recoge sin bote</li> <li>• el segundo la recoge girando...</li> </ul>	4 grupos	20"
	<b>- Pase en estrella:</b> 3 grupos, uno en el centro pasa la pelota a un compañero y así consecutivamente hasta que llega al primero que se la pasó que se pone en el centro del círculo y se repite el ejercicio.	3 grupos	10"
VUELTA A LA CALMA.	- <b>La gallina pelotera:</b> círculo. Uno en el centro con la pelota la lanza a los demás que cogidos de la mano giran (el del centro con los ojos tapados)	Gran grupo	10"

<b>CURSO: 2º ciclo</b> <b>Nº SESIÓN: 4</b> <b>FECHA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: Lanzamientos y recepciones</b> <b>OBJETIVOS: Desarrollar las habilidades básicas</b> <b>CONTENIDOS: Lanzamientos y recepciones</b> <b>INSTALACIÓN: Pista polideportiva</b> <b>MATERIAL: Pelotas</b> <b>METODOLOGÍA: Mando directo y búsqueda</b>			
<b>SECUENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN/ REP. GRÁFICA</b>	<b>OBSERVAC. TPO./ REPET.</b>
CALENTAM.	- <b>El cabreíto:</b> por tríos con la pelota marear al del centro.	Tríos	10"
PARTE PRINCIPAL	- <b>Pelota valenciana:</b> Divididos en dos equipos, tienen que llevar la pelota a la pared del equipo contrario golpeándola con la mano. Se van introduciendo normas.	Grupos de 10	20"
	- <b>La petanca:</b> se trata de aproximarse lo mas posible a una bola.	Individual	10"
	- <b>Tiro a los cajones del plinto.</b>	Individual	10"
VUELTA A LA CALMA.	- <b>La hoya</b>		10"

<b>CURSO:</b> 2º ciclo <b>Nº SESIÓN:</b> 5 <b>FECHA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> Lanzamientos y recepciones <b>OBJETIVOS:</b> Desarrollar las habilidades básicas <b>CONTENIDOS:</b> Lanzamientos y recepciones <b>INSTALACIÓN:</b> Pista polideportiva <b>MATERIAL:</b> Pelotas <b>METODOLOGÍA:</b> Mando directo y búsqueda			
SECUENCIA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN/ REP. GRÁFICA	OBSERVAC. TPO./ REPET.
CALENTAM.	- <b>Imitar a la madre</b> con balón.	Gran grupo	10"
PARTE PRINCIPAL	- <b>El balón que quema:</b> grupos de 8 se lanzan la pelota y ésta no puede tocar el suelo. La persona a la que se le caiga tiene que imitar un animal.	Grupos 8	10"
	- <b>Tenis mano:</b> En parejas, golpean la pelota con la mano hacia la pared uno detrás de otro.	Parejas	10"
	- <b>Los ciervos y los cazadores:</b> los ciervos en la pared tratan de esquivar las pelotas que les lanzan los cazadores.	2 Grupos	10"
VUELTA A LA CALMA.	- <b>La bomba:</b> se pasan la pelota en círculo de uno a otro mientras uno en centro va contando y levantando los brazos hasta que da una palmada. El que tenga la pelota cuando se dé la palmada se sienta en el suelo. Cuando haya que pasarle a él, no se le pasa sino que se le salta.	Gran grupo	10"



<b>CURSO: 2º ciclo                      N° SESIÓN: 6                      FECHA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: Lanzamientos y recepciones</b> <b>OBJETIVOS: Desarrollar las habilidades básicas</b> <b>CONTENIDOS: Lanzamientos y recepciones</b> <b>INSTALACIÓN: Pista polideportiva</b> <b>MATERIAL: Pelotas</b> <b>METODOLOGÍA: Mando directo y búsqueda</b>			
<b>SECUENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN/ REP. GRÁFICA</b>	<b>OBSERVAC. TPO./ REPET.</b>
CALENTAM	- Fútbol por parejas	Parejas	15"
PARTE PRINCIPAL	- Sardina – puente: Dos equipos en fila tumbados en el suelo. El último salta por encima de sus compañeros, el penúltimo lanza la pelota de forma que pase por las piernas de todos los compañeros, que una vez han sido saltados, se ponen en pie con las piernas abiertas. La recoge el que ha saltado a sus compañeros.	2 grupos	15"
	- El pañuelo con pelota. Dos equipos, en vez de coger el pañuelo tienen que recoger la pelota que han lanzado hacia arriba	2 grupos	15"
VUELTA A LA CALMA.	- Pelota sorpresa: sentados en círculo se pasan la pelota hasta que se la lanzan al del centro que tiene que adivinar quién ha sido.	Gran grupo	10"

<b>CURSO: 2º ciclo                      N° SESIÓN: 7                      FECHA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: Lanzamientos y recepciones</b> <b>OBJETIVOS: Desarrollar las habilidades básicas</b> <b>CONTENIDOS: Lanzamientos y recepciones</b> <b>INSTALACIÓN: Pista polideportiva</b> <b>MATERIAL: Pelotas</b> <b>METODOLOGÍA: Mando directo y búsqueda</b>			
SECUENCIA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN/ REP. GRÁFICA	OBSERVAC. TPO./ REPET.
CALENTAM.	- <b>Perros y gatos:</b> Dos equipos, unos son los perros y otros los gatos. Se marca en el campo una línea divisoria. Se coloca encima de ella una pelota por pareja. El profesor dirá el nombre de un equipo y éstos han de coger la pelota e intentar rozar con ella a su pareja.	2 grupos	10"
PARTE PRINCIPAL	- <b>Balón al castillo:</b> Se coloca una caja en el centro de un círculo. Dos equipos de los cuales uno ataca y otro defiende. El que ataca debe meter el balón en la caja, sin entrar en el círculo. El otro equipo intenta que no lo consiga.	2 grupos	15"
	- <b>El quema o cementerio:</b> Dos equipos, cada uno en un campo dividido en zona de juego y cementerio. Intentan alcanzar a alguien del otro equipo lanzando la pelota, si le da a alguien éste pasa al cementerio, que está situado detrás de la zona de juego del otro equipo.	2 grupos	15"
VUELTA A LA CALMA.	- <b>La bomba</b>	Gran grupo	10"

<b>CURSO: 2º ciclo                      N° SESIÓN: 8                      FECHA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: Lanzamientos y recepciones</b> <b>OBJETIVOS: Desarrollar las habilidades básicas</b> <b>CONTENIDOS: Lanzamientos y recepciones</b> <b>INSTALACIÓN: Pista polideportiva</b> <b>MATERIAL: Pelotas</b> <b>METODOLOGÍA: Mando directo y búsqueda</b>			
<b>SECUENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD</b>	<b>ORGANIZAC IÓN/REP. GRÁFICA.</b>	<b>OBSERVAC. TPO./ REPET.</b>
CALENTAM.	- <b>Policías y ladrones con pelotas:</b> un equipo trata de pillar al otro y llevarlos a la cárcel dándoles con su pelota.	2 grupos	10"
PARTE PRINCIPAL	- <b>Los 10 pases:</b> cada equipo debe intentar dar 10 pases y el otro interceptarlos.	2 grupos	15"
	- <b>Balón torre:</b> 2 equipos. Un jugador de cada grupo se sitúa dentro de un círculo en campos contrarios. Los otros en la otra mitad. El jugador "torre" de cada equipo realizará un saque a uno de sus compañeros para que lo devuelva sin que toque tierra. El jugador "torre" deberá recuperar la pelota sin salirse del círculo. Los contrarios deberán interceptar la pelota para pasársela a su torre.	2 grupos	15"
	- <b>Balón volante:</b> Dos grupos separados por una cuerda a dos metros de altura. Lanzar el balón al campo contrario desde el lugar donde se recibió. El otro grupo intentará recuperar el balón antes de que caiga al suelo. El que recupera pasa a un compañero, que será el que lance al campo contrario.	2 grupos	15"
VUELTA A LA CALMA.	- <b>La pelota escondida:</b> se esconde una pelota y hay que encontrarla. El que la encuentre la esconde.		5"

## 5.- METODOLOGÍA

Para proporcionar al alumnado un aprendizaje más significativo, motivadora y eficaz partiremos en los primeros cursos del principio de globalización:

- Como organización interna a la propia actividad motriz en cuanto actividades y experiencias en las que el alumnado actúe en su totalidad.
- Por ello, optamos en esta área por una didáctica basada en el juego motor.

De forma continua, en los sucesivos ciclos, se trabajará de manera más analítico – sintética, lo cual se conseguirá mediante el uso combinado del juego y de otro tipo de actividades más estructuradas.

Para las sesiones se procurará:

- Dar suficiente fluidez en el trabajo de manera que se aproveche el máximo tiempo, instalaciones y material.
- Motivar constantemente.
- Proveer de suficiente volumen e intensidad a las sesiones de forma que repercuta en beneficio para el alumno, en el orden fisiológico.
- Explicar de forma sencilla, breve y clara.
- Realizar demostraciones claras, siempre que sea posible.
- Enfatizar la importancia de la participación y la cooperación.

Los estilos de enseñanza empleados, en función de las actividades y objetivos, serán:

- Asignación de tareas.
- Descubrimiento guiado.
- Libre exploración.

## 6.- EVALUACIÓN:

La evaluación designa un conjunto de situaciones previstas mediante las cuales es posible adecuar progresivamente las ayudas pedagógicas a las características del alumno, al igual que también servirán para determinar hasta qué punto se han alcanzado las capacidades expuestas en los objetivos.

La evaluación inicial al comienzo de cada nueva fase adquiere una importancia esencial. No sólo porque marca el punto de partida, sino también por la función motivadora que ésta puede tener para los alumnos. Se trata pues de un instrumento de ajuste y recurso didáctico que se integra en el mismo proceso de enseñanza. Se concretará en:

♦ Observación sistemática: Se enfoca al proceso de aprendizaje del alumno con ayuda de unas pautas de observación, siendo muy útiles las listas de verificación de conductas motrices. Entre los diferentes modos de observar, se exponen:

- Registro de acontecimientos
- Muestreo de tiempos
- Registro a intervalos.
- Cronometraje.

A esta información puede añadirse todo lo referente al registro de asistencia en clase y las posibles situaciones en que el alumno se puede encontrar.

♦ Las pruebas: Nos permitirán contrastar el nivel de rendimiento del alumno a lo largo de los ciclos.

♦ Observación de los comportamientos y evaluación de las actitudes.

## **UNIDAD DIDÁCTICA: INICIACIÓN AL BALONMANO**

### **1.- INTRODUCCIÓN**

La siguiente unidad didáctica está diseñada para ser desarrollada en el 3er ciclo de Educación Primaria. Consta de 8 sesiones diseñadas en una plantilla en la que se recogen los siguientes elementos:

- **INSTALACIÓN**
- **MATERIAL**
- **METODOLOGÍA**
- **DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD**
- **ORGANIZACIÓN/REP. GRÁFICA**
- **OBSERVACIONES. TPO. REPET.**

### **2.-OBJETIVOS**

Los objetivos a exponer parten del Proyecto Curricular de Ed. Física para el tercer ciclo de primaria.

- Utilizar el cálculo de distancias y direcciones en el manejo de objetos.
- Utilizar las nociones temporales en situación de ejercicio físico deportivo.
- Controlar lanzamientos y recepciones en cuanto a precisión y trayectoria deseada.
- Conocer estrategias básicas del juego y discriminar los deportes adaptados y deportes estandarizados.

### **3.- CONTENIDOS**

- Identidad y organización corporal:
  - Autonomía personal.
- Habilidades y cualidades básicas.
  - Habilidades básicas.
- Juegos:
  - Habilidades básicas de iniciación deportiva en situaciones de juego.
  - Práctica de deportes adaptados.
  - Esfuerzo por lograr el máximo de rendimiento y por superar el reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego.
- Salud corporal:
  - Valoración de la importancia de su desarrollo físico y de la salud.
  - Efectos de la actividad física en la salud y en el mantenimiento corporal.

#### 4.- DESARROLLO DE LAS SESIONES

<p><b>CURSO:</b> 3er ciclo      <b>Nº SESIÓN:</b> 1      <b>FECHA:</b>      <b>DÍA:</b></p> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> BALONMANO.</p> <p><b>OBJETIVOS:</b> -Tomar contacto con elementos básicos. -Evaluar nivel inicial del alumno.</p> <p><b>CONTENIDOS:</b> Coordinación dinámica general y óculo-manual</p> <p><b>INSTALACIÓN:</b> Pista de balonmano.</p> <p><b>MATERIAL:</b> pelotas de plástico, 1 cuerda larga, 12 conos, 1 indíaca.</p> <p><b>METODOLOGÍA:</b> -Descubrimiento guiado.</p>			
SECUENCIA	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.	ORGANIZACIÓN REP. GRÁFICA.	OBSERVAC. TPO./ REPET.
<b>INICIO</b>	<p>- Control asistencia.</p> <p>- Info. inic. gral.: hoy comenzamos con balonmano.</p> <p>¿Alguien ha jugado? ¿Cuántos jugadores son?...</p> <p>- Importancia de la noción de equipo: COLABORACIÓN.</p>	Masivo	4''
<b>CALENTAM.</b>	<p>- Trote suave + movilización articular de brazos y tronco.</p> <p>- Juego: La cacería: Media clase con balón y media sin balón. Los alumnos pasándose con pases variados. A la señal los que tienen balón dan pelotazos a los que no por debajo de la cadera.</p>	<p>Masivo. Alrededor de la pista.</p> <p>Masivo. En media pista</p>	<p>4''</p> <p>6''</p>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p><u>CIRCUITO DE 5 ESTACIONES:</u></p> <p>a) Puntería a los conos que están a 5m. Si acierto, paso atrás.</p> <p>b) Pases variados al compañero sin que caiga al suelo: de pecho, picado, a una mano, en parábola...</p> <p>c) Zig-zag entre conos botando el balón. Velocidad controlable.</p> <p>d) Pases por parejas y tiro a puerta desde la línea que marca la cuerda larga.</p> <p>e) Máximo número de toques a la indíaca sin que caiga al suelo entre todo el grupo.</p>	4-5 alumnos por grupo	<p>Trabajo: 3''</p> <p>Cambio de estación: 30''.</p> <p>Harán 2 circuitos.</p>

<b>V. CALMA</b>	-Flexibilidad. -Recoger material.	Masivo.	7''
-----------------	--------------------------------------	---------	-----

<b>CURSO:</b> 5-6 <b>Nº SESIÓN:</b> 2 <b>FECHA:</b> <b>DÍA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> BALONMANO. <b>OBJETIVOS:</b> Conocer el espacio y obtener una visión general de los diferentes elementos que trabajaremos. <b>CONTENIDOS:</b> Coordinación dinámica general y óculo-manual. <b>INSTALACIÓN:</b> Pista de balonmano. <b>MATERIAL:</b> Pelotas de plástico y 3 balones medicinales. <b>METODOLOGÍA:</b> Descubrimiento guiado.			
SECUENCIA	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.	ORGANIZACIÓN REP. GRÁFICA.	OBSERVAC. TPO./REPET.
<b>INICIO</b>	- Control de asistencia. -Info. inic. gral.: Seguimos con balonmano. Hoy veremos recopilatorio de ejercicios y el espacio, la pista.	Masivo.	4''
<b>CALENTAM.</b>	- Trote suave + movilización articular de brazos y tronco. - Juego: La cacería. - Juego: El último en pisar...: Los alumnos trotando libremente por el espacio y a la señal deben pisar la línea que el profesor diga: de banda de golpe franco, de portería... El último, 1 pto. menos.	Masivo.  Circular alrededor de la pista.  En media pista En media pista	6''  5''  5''
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<u>RECOPILETORIO EJERCICIOS DE TOMA DE CONTACTO.</u>  - Recorrer líneas de la pista trotando. Variar desplazamientos.  - Cogidos de la mano se desplazan por las líneas. Profesor pregunta al grupo el nombre de la línea que pisan.  - Juego: el lobo y las ovejas: Un alumno en el centro de la pista. A la señal los demás deben cruzarla y el lobo debe tocarlos desplazándose sólo lateralmente. El tocado pasa a ser lobo.  - Juego: los 10 pases. Los mismos grupos de antes. Un grupo debe completar 10 pases entre sus miembros y los del otro equipo deben robar el balón. Reglas: *No caminar con el balón *No tocar el balón en las manos del compañero.  - Juego: Un balón medicinal en el centro de un círculo y todos deben moverlo a pelotazos.	Individual  Grupos de 5-6  4 grupos  Grupos de 5  Grupos de 8	2''  3''  5''  6''  6''
<b>V. CALMA</b>	- Flexibilidad + recoger material	Masivo	7''



<b>CURSO:</b> 5-6 <b>Nº SESIÓN:</b> 3 <b>FECHA:</b> <b>DÍA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> BALONMANO. <b>OBJETIVOS:</b> -Desarrollar lanzamiento en precisión en desplazamiento. - Lanzar-recepcionar correctamente. <b>CONTENIDOS:</b> Lanzamientos, recepción, desplazamientos. <b>INSTALACIÓN:</b> Pista de balonmano. <b>MATERIAL:</b> Pelotas de plástico <b>METODOLOGÍA:</b> Asignación de tareas / Descubrimiento guiado			
<b>SECUENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.</b>	<b>ORGANIZACIÓN REP. GRÁFICA</b>	<b>OBSERVAC. TPO./ REPET.</b>
<b>INICIO</b>	- Control de asistencia. - Info. inic. gral.: Hoy veremos el pase: Debemos asegurarlo y que no caiga. Si cae no servirá para nada. Pasar donde el compañero lo pida.	Masivo.	4''
<b>CALENTAM.</b>	- Trote suave + movilización articular de brazos y tronco. - Juego: La cadena sin soltarse: Juego de atrape donde comienzan pillando 2 compañeros cogidos de la mano. Si pillan a más, se unirán a la misma hasta que quede uno, que será el ganador. - Juego: Robabalones: La mitad con balón y la mitad sin, pasándoselos. A la señal, los que no lo tienen deberán robarlo a los que lo tienen y éstos tendrán que defenderlo sin cogerlo, sólo botando.	Masivo. En círculo  Masivo.  Masivo. En media pista.	6''  5''  5''
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	- Rodar suavemente el balón por las líneas de la pista. Cada tres golpes lo cogemos y cambiamos de línea.  - En trote suave, lanzar balón con una mano y recoger con dos.  - Ídem recogiendo en salto. Aumentar altura progresivamente.  - Lanzarlo en parábola y recogerlo tras: 1 bote, 2 botes, 3 botes...  - Lanzarse el balón por parejas al mismo tiempo intentando recepcionarlo correctamente sin que éstos choquen. Usar todo tipo de pases: picado, de pecho, a una mano, en pronación, parábola...  - Juego: Gato y ratón. Una pareja se pasa el balón y la otra debe intentar robarlo. Reglas: *No se puede caminar con el balón *No golpear el balón en manos del compañero	Individual  Individual  Individual  Parejas.  Grupos de 4: 2 x 2	Un balón por alumno. 2''  4''  4''  4''  6''  4''
<b>V. CALMA</b>	- Flexibilidad.	Masivo. En círculo	5''

<b>CURSO: 3º ciclo      N° SESIÓN: 4      FECHA:      DÍA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: BALONMANO.</b> <b>OBJETIVOS:</b> -Desarrollar lanzamiento- recepción. - Tomar contacto con balón reglamentario. - Conseguir dar pase en las mejores condiciones. Percepción correcta <b>CONTENIDOS:</b> Lanzamientos, recepción, desplazamientos. <b>INSTALACIÓN:</b> Pista de balonmano. <b>MATERIAL:</b> Pelotas de plástico y de balonmano. <b>METODOLOGÍA:</b> Asignación de tareas y descubrimiento guiado.			
<b>SECUENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.</b>	<b>ORGANIZACIÓN REP. GRÁFICA.</b>	<b>OBSERVAC. TPO/REPET</b>
<b>INICIO</b>	- Control de asistencia. - Info. inic. gral.: El pase debe ser lo más correcto posible: *Que vaya a su mano buena. *No perder campo visual. *Asegurarnos de que el compañero esté atento para recibirlo.	Masivo.	4''
<b>CALENTAM.</b>	- Trote suave + movilización articular de brazos y tronco. - Juego: La cadena:... pero cada 4 alumnos que formen la cadena, se dividirán en dos parejas. - Juego: La cacería.	Masivo. Circular alrededor de la pista. Masivo. En media pista. Ídem	8'' 5'' 5''
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	- Familiarización con el balón: Con un balón reglamentario por grupo y dos de plástico: cogerlo, girar brazos, botarlo, pasarlo de manos... variando desplazamientos. - Pases diferentes por parejas variando distancias: corta / larga. Cambiar pelotas a la señal del profesor. - Pases en desplazamiento. Variar pases a la señal del profesor: picado, a una mano... - Pases a 5m por parejas. Paso y voy detrás de mi compañero. Variar pases. - Ídem pero paso y voy al final de la fila de enfrente. - Ídem pero en triángulo	Tríos Parejas Parejas. Ancho pista Parejas: 2 x 2. Parejas: 2 x 2. Tres parejas	3'' 3'' 4'' 4'' 4'' 4''
<b>V. CALMA</b>	- Juego: botar sin abrir los ojos	-Parejas	5''

<b>CURSO: 3º ciclo      N° SESIÓN: 5      FECHA:      DÍA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: BALONMANO.</b> <b>OBJETIVOS: -Iniciarse en el conocimiento del ciclo de pasos.</b> <b>-Desarrollar lanzamiento en precisión.</b> <b>CONTENIDOS: -Coordinación dinámica general y óculo-manual.</b> <b>INSTALACIÓN: Pista de balonmano.</b> <b>MATERIAL: Pelotas de plástico y de balonmano.</b> <b>METODOLOGÍA: Asignación de tareas y descubrimiento guiado.</b>			
<b>SECUENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.</b>	<b>ORGANIZACIÓN REP. GRÁFICA.</b>	<b>OBSERVAC. TPO./ REPET.</b>
<b>INICIO</b>	- Control de asistencia. -Info. inic. gral.: Veremos ciclo de pasos: máximo se darán tres pasos tras el último bote.	Masivo.	4''
<b>CALENTAM.</b>	-Trote suave + movilización articular de brazos y tronco . -Juego: La cadena por parejas. - Juego: el lobo y las ovejas.	Masivo. En círculo alrededor de la pista.  Masivo. En ½ pista  Masivo. En ½ pista	8''  5''  5''
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<u>CICLO DE PASOS:</u> - Practicar ciclo de tres pasos y simular tiro en suspensión sin balón.  -Ídem pero tomando por referencia una línea cualquiera de la pista que no podrán pisar en el último paso.  -Ciclo de pasos y lanzamiento en suspensión intentando acertar a un cono.  -Ciclo de pasos y tiro a puerta con pelotas de plástico y un portero. No pisar línea de área.  Dos filas: lanzadores-recogedores. Cambio de roles.	Individual. En media pista  Individual. En media pista.  Parejas. Ancho de pista	2''  2''  6''  8''
<b>V. CALMA</b>	- Juego: 1-2-3, gallito inglés.	2 Grupos	5''

<b>CURSO: 3º ciclo      Nº SESIÓN: 6      FECHA:      DÍA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: BALONMANO.</b> <b>OBJETIVOS:</b> -Evolucionar por el espacio con el balón. - Aumentar precisión en pases y tiros. <b>CONTENIDOS:</b> Desplazamientos, lanzamiento-recepción <b>INSTALACIÓN:</b> Pista de balonmano. <b>MATERIAL:</b> Pelotas de plástico <b>METODOLOGÍA:</b> Asignación de tareas y descubrimiento guiado.			
<b>SECUENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.</b>	<b>ORGANIZACIÓN REP. GRÁFICA.</b>	<b>OBSERVAC. TPO/REPET</b>
<b>INICIO</b>	- Control de asistencia. - Info. inic. gral.: Hoy vamos a progresar con el balón: Prestar atención a las dimensiones del espacio, compañeros, no chocar...Pases distintos de cualquier tipo.	Masivo.	4''
<b>CALENTAM.</b>	- Trote suave + movilización articular de brazos y tronco.  - Juego: mar, tierra, aire: Corriendo por el espacio, el profesor dirá una de las 3 palabras anteriores debiendo el alumno ocupar un lugar concreto, acordado previamente.  - Juego: el lobo y las ovejas.	Masivo. Circular.  Masivo. En media pista.  Masivo. Ancho pista.	8''  4''  4''
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	- Bote de distintas formas.  - Aprovechar espacio para variar trayectorias. Botes en diferentes direcciones, cambios de ritmo, giros... a la señal del profesor. - Ídem sin mirar balón.  - Pases de diferentes formas: picado, bombeado, tras espalda, recto...alternando con bote. Si se cae el balón: 10 flexiones. - Ídem en grupos de 4: Pasarse balón evolucionando por toda la pista.  -Grupos 6-7: Evolucionar desde centro campo hasta línea de 9m pasándose balón en formación de balonmano, teniendo en frente otro equipo de 6-7 alumnos que retrocede frente a su avance (todos con manos levantadas). Al llegar a línea, los atacantes se la pasan y los defensores deben robarla.  -Minipartidillo: Robar balón y cambio de roles. Reglas: *Sin portero. *Ciclo de pasos. *Todos deben recibir el pase	Individual  Individual  Individual  Parejas  Grupos	2''  2''  2''  3''  4''  6''  5''      Cuatro grupos: 2 en cada media pista.  Incorporar reglas paulatinamente
<b>V. CALMA</b>	-Recoger material.		3''

<b>CURSO: 3º ciclo      Nº SESIÓN: 7      FECHA:      DÍA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: BALONMANO.</b> <b>OBJETIVOS:</b> -Percibir y usar correctamente el espacio - Progresar en el espacio con sus compañeros. <b>CONTENIDOS:</b> Lanzamientos-recepciones y desplazamientos, coord.. óculo-manual <b>INSTALACIÓN:</b> Pista de balonmano. <b>MATERIAL:</b> Pelotas de plástico y de balonmano, 12 conos y 6 picas. <b>METODOLOGÍA:</b> Asignación de tareas y descubrimiento guiado.			
<b>SECUENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.</b>	<b>ORGANIZACIÓN REP. GRÁFICA.</b>	<b>OBSERVAC. TPO/REPET</b>
<b>INICIO</b>	- Control de asistencia. - Info. inic. gral.: Hoy progresaremos con el balón en el ataque. Tirá a puerta el que esté mejor colocado. Hacer fintas, engaños...	Masivo.	4''
<b>CALENTAM.</b>	- Trote suave + movilización articular de brazos y tronco. - Juego: La cadena por parejas. - Juego: El lobo y las ovejas.	Masivo Grupos de 8.	8'' 4'' 4''
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	- Pases de balón por todo el espacio de distintas formas: picado, bombeado, tras espalda... - Ídem pero antes de pasar hacer finta de pase. - Ídem reduciendo espacio: ½ `pista, ¼ pista...  - Tres filas. El de en medio con balón dará pases a los extremos en desplazamiento. Al llegar al área: tiro haciendo ciclo de pasos. El del centro hace de pivote en los pases y tirará él. Cambio de roles. - Ídem pero colocando al borde del área distintas estafetas que simularán defensores al que tendrán que fintar. Tirá cualquiera de los tres  - Ídem pero uno amaga el tiro y pasa a otro compañero que entra en la carrera, finta y tira. El que amaga se lleva al defensa de calle.  - Minipartido: 3 x 3. Dividir la pista en tres minipistas. Reglas:  *Sin portero. *Ciclo de pasos. *Todos deben recibir el pase.	Parejas  Parejas.  Parejas.  Tres filas. Ejecución en oleadas. Toda pista.  En oleadas.	2''  2''  2''  4''  4''  4''
<b>V. CALMA</b>	- Masaje con pelotas	Parejas	4''

<b>CURSO: 3º ciclo      N° SESIÓN: 8      FECHA:      DÍA:</b> <b>UNIDAD DIDÁCTICA: BALONMANO.</b> <b>OBJETIVOS:</b> -Desarrollar la toma de decisiones en situación real de juego. -Desenvolverse en el espacio. -Progresar con sus compañeros defendiendo el balón. <b>CONTENIDOS:</b> Desplazamientos, lanzamiento recepciones, coord. óculo-manual... <b>INSTALACIÓN:</b> Pista de balonmano. <b>MATERIAL:</b> Pelotas de plástico y de balonmano. <b>METODOLOGÍA:</b> Descubrimiento guiado.			
<b>SECUENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.</b>	<b>ORGANIZACIÓN REP. GRÁFICA.</b>	<b>OBSERVAC. TPO/REPET</b>
<b>INICIO</b>	-Control de asistencia. -Info. inic. gral.: Hoy jugaremos. Importante la noción de equipo y percepción de espacios libres, ubicación de compañeros...	Masivo.	4''
<b>CALENTAM.</b>	-Trote suave + movilización articular de brazos y tronco. -Juego: El lobo y las ovejas. -Juego: La cacería.	Masivo Masivo Masivo. En media pista.	7'' 5'' 5''
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	-Ocupando todo el espacio, pases variados por parejas. -Ídem en tríos. Antes de pasar fintan.  -Minipartidillos 3 x 3, que irán aumentando el número de participantes: Empezar jugando a los 10 pases y luego minipartido de 3x3, 4x4...  -Dividir pista en dos mitades y hacer dos partidos de 6 x 6. Reglas: *Con portero. *Ciclo de pasos. *Todos deben participar en la jugada. *No agarrar, empujar...	Parejas  Tríos	2''  3''  8''  10''
<b>V. CALMA</b>	-Flexibilidad. -Puesta en común. -Recoger material.	Gran grupo	6''

## 5.- METODOLOGÍA:

Para proporcionar al alumnado un aprendizaje más significativo, motivador y eficaz partiremos en los primeros cursos del principio de globalización:

- Como organización interna a la propia actividad motriz en cuanto actividades y experiencias en las que el alumnado actúe en su totalidad.
- Por ello, optamos en esta área por una didáctica basada en el juego motor.

De forma continua, en los sucesivos ciclos, se trabajará de manera más analítico – sintética, lo cual se conseguirá mediante el uso combinado del juego y de otro tipo de actividades más estructuradas.

Para las sesiones se procurará:

- Dar suficiente fluidez en el trabajo de manera que se aproveche el máximo tiempo, instalaciones y material.
- Motivar constantemente.
- Proveer de suficiente volumen e intensidad a las sesiones de forma que repercuta en beneficio para el alumno, en el orden fisiológico.
- Explicar de forma sencilla, breve y clara.
- Realizar demostraciones claras, siempre que sea posible.
- Enfatizar la importancia de la participación y la cooperación.

Los Estilos de Enseñanza empleados, en función de las actividades y objetivos, serán:

- Asignación de tareas.
- Descubrimiento guiado.
- Libre exploración.

## 6.- EVALUACIÓN

La evaluación designa un conjunto de situaciones previstas mediante las cuales es posible adecuar progresivamente las ayudas pedagógicas a las características del alumno, al igual que también servirán para determinar hasta qué punto se han alcanzado las capacidades expuestas en los objetivos.

La evaluación inicial al comienzo de cada nueva fase adquiere una importancia esencial. No sólo porque marca el punto de partida, sino también por la función motivadora que ésta puede tener para los alumnos. Se trata pues de un instrumento de ajuste y recurso didáctico que se integra en el mismo proceso de enseñanza. Se concretará en:

◆ Observación sistemática: Se enfoca al proceso de aprendizaje del alumno con ayuda de unas pautas de observación, siendo muy útiles las listas de verificación de conductas motrices. Entre los diferentes modos de observar, se exponen:

- Registro de acontecimientos
- Muestreo de tiempos
- Registro a intervalos.
- Cronometraje.

A esta información, puede añadirse todo lo referente al registro de asistencia en clase y las posibles situaciones en que el alumno se puede encontrar.

◆ Las pruebas: Nos permitirán contrastar el nivel de rendimiento del alumno a lo largo de los ciclos.

◆ Observación de los comportamientos y evaluación de las actitudes.